

Правила соблюдения поста для постящихся

1. Основа поста - борьба с грехом через воздержание от пищи. Именно воздержание, а не изнурение тела, поэтому вышеизложенные правила соблюдения постов каждый должен соизмерить со своими силами, со степенью своей подготовки к посту.

2. Пост - аскетический подвиг, требующий подготовки и постепенности. Необходимо входить в постование постепенно, поэтапно, начав хотя бы с воздержания от скоромной пищи в среду и пятницу в течение всего года.

3. Желающие соблюдать пост должны посоветоваться с опытным духовником, рассказать ему о своем духовном и физическом состоянии и испросить благословения на совершение поста.

4. Больным нужно посоветоваться с врачом. Беременным женщинам необходимо очень осторожно относиться к совершению поста. Послабление в посте дается малолетним детям и путешествующим.

5. Разговляются (начинают принимать скоромную пищу) после длительных постов в день праздника, после Божественной литургии. Разговляться после многодневных постов нужно постепенно.

6. Существует шесть степеней строгости поста:

- все, кроме мяса (масленица);
- вкушение рыбы;
- горячая пища с маслом (растительным);
- горячая пища без масла;
- холодная пища без масла, неподогретое питьё (иногда называют сухоядением);
- полное воздержание от пищи.

В день вкушения рыбы разрешается и горячая пища с растительным маслом. В православных календарях растительное масло обычно называется елеем. На соблюдение в определенные дни более строгой степени поста, чем определено, нужно взять благословение у священника.

7. Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием в супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра

телевизора. Пост не цель, а средство - средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост - это диета.

ПРАВИЛА ПОСТА

В Православном календаре имеются особые дни – дни поста. Самый главный - Великий Пост, в 2009 году - с 2 марта по 18 апреля. Следующий бывает каждый год перед праздником Первоверховных апостолов Петра и Павла. Это один из четырех многодневных заветанных постов назван в память апостола Петра. Продолжительность Петрова поста зависит от Пасхи и в 2009 году составит 27 дней, с 15 июня по 11 июля.

Следующий многодневный пост мы соблюдаем с 14 по 28 августа, это - Успенский пост. А в конце года, с 28 ноября по 6 января продолжается Рождественский (Филиппов) пост.

По существу своему пост – есть подвиг и связан с верою и дерзновением, это порыв души, ищущей чистоты, стремящейся преодолеть свою греховность и освободить дух от рабства телу. «Кто не любит поста, - говорят святые, - тот и на другие подвиги ленив, нерадив, бессилен и показывает этим расслабление своей души, неспособной укрощать греховные поползновения плоти и управлять ею».

Главная задача поста – это покаяние, сокрушение о грехах. Современный человек массу времени уделяет своему телу: каждый день принимает душ, используя разнообразные шампуни, мыла, дезодоранты, умащивает тело кремами. А наша душа? Она также нуждается в очищении, которое возможно только через покаяние на исповеди. Представим себе на одну минуту, что мы моемся только раз в году или еще реже. А ведь именно так мы поступаем в отношении души - главного нашего сокровища, данного нам Богом. Тело умрет, а душа будет жить вечно. Вспомним об этом в дни Рождественского поста и совершим каждый свой маленький подвиг во имя Христа.

Пост – это усиленная молитва за болящих, страждущих. Только тогда пост имеет духовный смысл, когда он соединен с молитвой, делами милосердия, воздержанием от удовольствий. В эти дни надо ограничивать себя в развлечениях и вообще стараться их избегать.

Петров и Рождественский посты не так строги, как Великий или Успенский. Но и в его дни не едят мяса, молочных продуктов, яиц, а в среду и пятницу не употребляют рыбы. После дня памяти святителя Николая Чудотворца, 19 декабря, рыбу едят только в субботу и

воскресенье, а со 2 января ее не употребляют уже до самого праздника.

Сила и действенность поста может оцениваться по силе лишения себя чего-либо и жертве. Известно, что и из постной пищи можно приготовить изысканные блюда и таким образом в какой-то мере удовлетворить свое сластолюбие и алчность. Надо помнить, что кающемуся в своих грехах, неприлично постом есть сладко и обильно.

Нужно знать меру поста. Для физически здоровых людей основой поста считается воздержание в пище. Здесь можно различить несколько степеней физического поста: отказ от мяса; отказ от молочного; отказ от рыбы; отказ от масла; лишение себя пищи вообще на какие-то сроки. Естественно, что на последние степени поста могут идти лишь здоровые люди и по благословению батюшки. Но и в воздержании необходимо проявлять благоразумие и рассудительность. Один святой сравнил наше тело с ослом, которого если перекармишь, то начнет брыкаться, а если не докормишь, то может сдохнуть с голоду. По словам Кассиана Римлянина, «крайности с той и другой стороны равно вредны – и излишество поста, и пресыщение чрева». Святой говорил о том, что, чрезмерно утомив себя постом, можно впасть в страсть чревоугодия. Притом, неумеренное воздержание вреднее пресыщения, так как приводит к бессилию.

Если человек постится так, что не может уже молиться из-за телесной немощи, то это значит, что разумная грань осталась далеко позади. Как говорил пустынный Никифор, Господь требует не голода, а подвига. Подвиг – это то, что может человек сделать самого большого по своим силам, а остальное – по благодати. Силы наши теперь слабые, а подвигов больших с нас Господь не требует.

Общее правило воздержания состоит в том, чтобы каждый сообразно с силами, состоянием тела и возрастом, пищи вкушал столько, сколько нужно для поддержания здоровья, а не сколько требует желание насыщения. Мы можем соблюсти меру поста, питаясь в определенное время и не позволяя себе перекусывать на ходу (то же, кстати, советуют и врачи). Не забудем и совета преп. Антония Великого: «Употребляй самую простую и дешевую пищу».

Нарушающим пост по болезни или иной немощи, следует помнить, что здесь может иметь место и какая-то доля маловерия и невозддержания. Нужно быть честным по отношению к себе: отказываясь от поста из-за боязни ослабить здоровье, мы проявляем при этом болезненную мнительность и маловерие. Если есть

возможность, посоветуйтесь с батюшкой, как вам соблюдать пост, если же такой возможности нет, рассчитывайте свои силы.

В тех случаях, когда по болезни или по большому недостатку в продуктах питания, человек не может соблюдать обычные нормы поста, то пусть сделает в этом отношении все, что сможет, например: откажется от всяких развлечений, от телевизора, от сластей или любимых блюд, будет поститься хотя бы в среду и пятницу.

Господь велит скрывать свой пост от окружающих. Если вы волею случая оказались в гостях и вам подали скромную пищу, снизойдите к угощающим вас и этим сохраните любовь. Мы не должны укорять окружающих в пренебрежении постом. Про московского митрополита Филарета рассказывали такой случай. Как – то он пришел к своим духовным детям как раз к обеду. За столом подали скромное, хотя день был постный. Виду не подал митрополит и, не смущая хозяев, вкусил поданное.

Бывает так, что в семье не все придерживаются поста. Не упрекайте своих близких: пост дело добровольное, возможно, придет время и они познают сладость воздержания.

Для православного верующего, отдающего приоритет душе над телом, пост всегда желанен. Время воздержания он воспринимает с духовной радостью. Кто хоть однажды предпринял попытку попоститься, и не ради похудения, а ради Бога, тот знает, насколько радостно это состояние.

ИСПЫТАНИЕ ПОСТОМ

2 марта — начало Великого поста 2009 года. Длится он 7 недель и неразрывно связан с праздником Пасхи. Пост готовит нас к великому и светлому празднику, очищая и освящая душу через покаяние и причащение.

Люди, далекие от духовной жизни, часто спрашивают, зачем Церковь ввела в свой годичный круг посты, почему человек должен ограничивать себя в пище? На этот вопрос мы попросили ответить настоятеля Шелтозерского Спасо-Рождественского прихода иеромонаха ДОСИФЕЯ (Ларионова).

— Если человек не имеет определенных рамок и считает, что ему позволительно всегда и во всем удовлетворять любое свое желание, тогда в принципе он существует, так же, как существует животное, которое если, например, набредает на пищу, то обязательно ее съест, а не будет, глядя на лакомый кусочек, убеждать себя в том,

что в данный момент ему это делать не надо. Но человек тем и отличается от животного, что имеет разум, которым руководствуется в своей жизни.

В Православной Церкви четыре поста и среди недели два постных дня – среда и пятница. Пост идет на пользу человеку, даже если он еще не начал жить полноценной духовной жизнью. Потому что ничто так не закаляет его характера, как постные дни, в этом я убедился на своем малом опыте. Матушка Параскева, которая трудится на Валаамском подворье в Санкт-Петербурге, готовит пищу для духовенства, как-то рассказывала мне, что в годы гонения на Церковь она работала поваром в ресторане и в дни Великого поста часто разносила на подносе блюда с аппетитно пахнущим куриным мясом. И ее это нисколько не соблазняло.

Если вы хотите закалить свою волю, то пост вам в этом особенно поможет. Важно и то, что это приобретенное в посту качество вы можете использовать во время борения страстями. Ведь современный человек находится среди многих искушений. И выработанная во время поста стойкость помогает ему побороть любое из них.

Утесняя свое чрево, вы оставляете в своей душе место для благодати Божией, готовите себя для ее восприятия. Святой Серафим Саровский советовал вставать из-за стола без чувства сытости. «Оставляй место для Духа Божия», — говорил преподобный.

Но порой человек не находит успокоения в посту, потому что его пост часто сопряжен только с ограничением пищи и образовавшийся от физического поста в его душе пространство не наполняется духовными приобретениями. И человек не понимает, почему он стал таким раздражительным, почему недоволен собой. Происходит это и с христианами, которые только начинают нести подвиг поста каждые среду и пятницу. По выражению святых отцов, пост, как птица, которая возносится к небу. Эта птица должна иметь два крыла, одно крыло – это ограничение в пище, а другое – молитва.

О ТРАПЕЗЕ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Существуют правила трапезы, определяемые Церковным уставом - они очень строгие и обычно исполняются в монастырях, а также некоторыми мирянами по благословению духовника. Эти правила можно найти в Православном церковном календаре, ежегодно издаваемом Русской Православной Церковью.

Для мирян существует несколько степеней послабления поста - это зависит от возраста человека, его рода занятий, состояния здоровья и многих других факторов.

В приведенной ниже таблице приведена примерная схема трапезы в пост. Синим цветом выделено то, что можно вкушать по уставу, зеленым - что можно вкушать мирянам как послабление устава.

Масленица: мясо есть нельзя, но всю неделю во все дни можно вкушать молочную пищу и яйца.

Весь Великий пост: нельзя есть мясную, молочную пищу и яйца. Болящим, ослабленным людям можно взять у духовника благословение на послабление поста - хотя бы на молочное в некоторые дни.

1, 4, 7 седмицы Великого поста с понедельника по пятницу включительно - сухоедение, пища даже без растительного масла. Мирянам разрешается вкушать вареную пищу, в виде исключения разрешается растительно масло.

2, 3, 5, 6 седмицы с понедельника по пятницу: по уставу - вареная пища. Мирянам разрешается пища с растительным маслом. В виде исключения в понедельник, вторник, четверг мирянам можно вкушать рыбу.

В Великую (Страстную) Пятницу по уставу ничего не едим. Мирянам - сухоедение.

В Великую Субботу - сухоедение, пища даже без растительного масла. Мирянам разрешается вкушать вареную пищу, в виде исключения разрешается растительное масло.

По субботам и воскресеньям по уставу разрешается пища с растительным маслом. Мирянам в виде исключения можно вкушать рыбу.

В Вербное воскресенье и Благовещение по уставу разрешается рыба.