Автор: admin
26.08.2014 19:18 -

Как правильно поститься?

Посты известны с ветхозаветных времен. Так, чтобы получить Божественное откровение, пророки непременно постились. Постился Моисей, постились царь и пророк Давид, постился пророк Илия. В Новом Завете постились Иоанн Предтеча, Иисус Христос и апостолы.

Позднее пост вошел во все монастырские уставы, и все учителя Церкви, святые отцы, считали пост важным элементом аскетизма. Но пост – это не только ограничение в пище, отказ от мясного, молочного, масла и вина. Пост – это самоограничение и борьба со страстями, искушениями, и, конечно, примирение с врагами и прощение обид. «Истинный пост есть устранение от злых дел. Прости ближнему оскорбление, прости ему долги. «Не в судах и сварах поститеся». Не ешь ты мясо, но поедаешь брата. Воздерживаешься от вина, но не удерживаешь себя от обид. Вкусить пищу дожидаешься вечера, но тратишь день в судебных местах», – пишет Святитель Василий Великий.

Итак, вы решили поститься. Лучше начать с малого. Со среды и пятницы каждой недели. Среда – день, когда Иуда предал Христа, поэтому христиане в этот день держат пост. Пятница – день распятия и смерти Христа – причина, по которой христиане придерживаются поста, тоже понятна. Пост в среду и пятницу отменяется в так называемые «сплошные седмицы» – неделю после Рождества Христова, в неделю Мытаря и фарисея, на Масленицу, в неделю после Пасхи и в неделю после праздника Троицы (Светлая седмица и Троицкая соответственно). Существуют и однодневные посты в день усекновения головы Иоанна Предтечи, Воздвижения Креста Господня. Существуют еще сочельники – дни перед Рождеством Христовым и Крещением.

В православии есть и четыре многодневных поста. Рождественский – перед Рождеством Христовым, длится 40 дней. В этот пост разрешено есть рыбу (кроме среды и пятницы). Великий пост – перед Пасхой, длится 46 дней, он самый строгий, не разрешается рыба и даже растительные масла (кроме праздников Благовещения и Входа Господня в Иерусалим). Петров пост – перед днем апостолов Петра и Павла, длится от трех до четырех недель. Разрешается рыба, опять же кроме среды и пятницы. Успенский пост – перед праздником успения Богородицы, длится 13 дней. Этот пост сродни Великому посту и так же строг.

Недопустима также неумеренность в посте. Не одобряется самовольное усугубление и

ослабление поста. Неумеренность может привести к упадку сил, в этом случае человек не может выполнять свои повседневные и духовные обязанности. «Как должно остерегаться от пресыщения, точно так должно остерегаться и от излишнего воздержания. Излишнее воздержание ослабляет тело, уничтожает в нем бодрость и свежесть, необходимые для трезвения», – говорит святитель Игнатий Брянчанинов.

О важности соблюдения постов говорят не только святые отцы, но и сам Бог. Адаму и Еве было запрещено есть плоды с древа познания. «И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь». (Бытие 2:16-17)

Христос заповедовал своим последователям поститься без лицемерия и почти тайно от окружающих. «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцем твоим, Который в тайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно». (Мф. 6, 14-18)

Автор - **Ирина Зюзина**
Источник