



# ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ



ТАИНСТВА  И ОБРЯДЫ

Дмитрий Дементьев  
**Православный пост**  
Серия «Таинства и обряды»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68942625](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68942625)*

*Православный пост:  
ISBN 978-5-7533-1238-9*

**Аннотация**

Что такое пост в православном понимании? Каково его значение и духовный смысл? Когда и как следует поститься по Уставу Церкви? Как избежать вреда от неправильного понимания поста? На эти и другие вопросы читатель найдет ответы в этой книге.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступление	5
Смысл поста	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Православный пост



# Вступление

*Царствие Божие не пища и питье, но  
праведность и мир и радость во Святом Духе.  
Рим 14, 17*

Большинство людей уже не сомневаются в благотворном влиянии поста на душу и тело человека. Пост (правда, как диету) рекомендуют даже светские врачи, отмечая благотворное воздействие на организм временного отказа от животных белков и жиров. «Пост и вообще постническая жизнь – лучшее средство к сохранению здоровья и процветанию его», – писал также и святитель Феофан Затворник. Однако смысл поста совсем не в том, чтобы похудеть или телесно подлечиться. Тот же святитель Феофан называет пост «курсом спасительного врачевания душ, баней для омытия всего ветхого, невзрачного, грязноватого».

Но очистится ли наша душа, если мы не съедим, скажем, мясную котлету или салат со сметаной в среду или пятницу? Или, может быть, мы сразу попадем в Царство Небесное только за то, что вообще не едим скоромного? Едва ли. Слишком уж просто и легко далось бы тогда то, ради чего Спаситель принял страшную смерть на Голгофе. Нет, пост – это прежде всего духовное упражнение, это возможность сораспяться со Христом и в этом смысле – наша малая жерт-

ва Богу.

Важно расслышать в посте призыв, требующий нашего ответа и усилия. Ради своего ребенка, близких нам людей мы смогли бы голодать, если бы стоял выбор, кому отдать последний кусок. И ради этой любви готовы на любые жертвы. Пост – такое же доказательство нашей веры и любви к Богу, заповеданной Им Самим. Так любим ли мы, истинные христиане, Бога? Помним ли, что Он – во главе нашей жизни, или, осуеорясь, это забываем?..

А если не забываем, то в чем же заключается эта малая жертва Спасителю нашему – пост? *Жертва Богу – дух сокрушенный* (Пс 50, 19). Суть поста не в том, чтобы отказаться от некоторых видов пищи или развлечений, и даже от насущных дел (как понимают жертву католики, иудаисты, язычники), а в том, чтобы отказаться от того, что всецело поглощает нас и удаляет от Бога. В этом смысле и говорит преподобный Исаия Отшельник: «Душевный пост состоит в отвержении попечений». Пост – это время служения Богу молитвой и покаянием.

Пост утончает душу для покаяния. Когда усмиряются страсти – просветляется духовный разум. Человек начинает лучше видеть свои недостатки, у него появляется жажда очистить свою совесть и покаяться пред Богом. По словам святителя Василия Великого, пост делается как бы крыльями, возносящими молитву к Богу. Святитель Иоанн Златоуст пишет, что «молитвы совершаются со вниманием особенно

во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий». Для такой покаянной молитвы пост – самое благодатное время.

«Воздерживаясь от страстей во время поста, насколько у нас хватает сил, мы будем иметь полезный телесный пост, – поучает преподобный Иоанн Кассиан. – Утруждение плоти, соединенное с сокрушением духа, составит приятную жертву Богу и достойную обитель святости». И действительно, «можно ли назвать постом только соблюдение одних правил о невкушении скоромного в постные дни? – ставит риторический вопрос святитель Игнатий (Брянчанинов). – Будет ли пост постом, если, кроме некоторого изменения в составе пищи, мы не будем думать ни о покаянии, ни о воздержании, ни об очищении сердца через усиленную молитву?»

«Посредством поста утончается дух, приобретает чистота сердца и тела, и потому удобнее можно соединяться с Богом», – пишет преподобный Иоанн Кассиан Римлянин. Так, пророк Моисей постился сорок дней перед восхождением на гору Синай, где лицезрел Бога, говорил с Ним и принял Его Закон. Пророка Илию, как пишет Василий Великий, также «пост сделал зрителем великого видения, ибо, очистив душу сорокадневным постом, удостоился он в Хоривской пещере видеть Господа, сколько можно видеть Его человеку». Апостолы и все христианские подвижники, достигшие святости и богообщения, свидетельствуют о необ-

ходимости поста. Пост – благоприятное время для соединения со Христом в Таинстве причащения.

Сам безгрешный Богочеловек, Господь наш Иисус Христос для примера нам сорок дней постился в пустыне, откуда *возвратился... в силе духа* (Лк 4, 14), одолев все искушения врага. «Пост есть оружие, уготованное Богом, – пишет преподобный Исаак Сирийский. – Если постился Сам Законоположник, то как же не поститься кому-либо из обязанных соблюдать закон?.. До поста род человеческий не знал победы и диавол никогда не испытывал поражений... Господь наш был вождем и первенцем этой победы... И как скоро диавол видит это оружие на ком-нибудь из людей, этот противник и мучитель тотчас приходит в страх, помышляя и вспоминая о поражении своем в пустыне Спасителем, и силы его сокрушаются».

Сам Спаситель словами *сей же род изгоняется только молитвою и постом* (Мф 17, 21) указал нам на средство избавления от злых духов. Так, из жития священномученика Киприана и Иустины известно, что святая мученица Иустина усилением поста и молитвой победила блудного беса, посылаемого на нее волхвом. Умножением поста и молитвой спасались от диавольских козней преподобный Антоний Великий, преподобный Нифонт и многие другие подвижники, которым мы теперь молимся о помощи при нападении злых духов.

Пост установлен для всех: и монахов, и мирян. Он не яв-

ляется повинностью или наказанием. Его следует понимать как спасительное средство, своего рода врачевство (лечение, лекарство) для каждой человеческой души. «Пост не отталкивает от себя ни женщин, ни стариков, ни юношей, ни даже малых детей, – говорит святитель Иоанн Златоуст, – но всем открывает двери, всех принимает, чтобы всех спасти».

«Видишь ли, что делает пост, – как бы обобщает все вышесказанное святитель Афанасий Великий, – болезни врачует, бесов прогоняет, лукавые помыслы удаляет и сердце делает чистым».

Пост – это дивный духовный опыт. Он дает нам возможность действительно ощутить спасительность христианского пути.

# Смысл поста

*Милости хочу, а не жертвы.*  
*Мф 9, 13*

Питаясь пространно, делаешься плотским человеком, духа не имеющим, или плотию бездушною; а постясь, привлекаешь к себе Духа Святого и делаешься духовным», – пишет святой праведный Иоанн Кронштадтский. «Укрощенное постом тело доставляет человеческому духу свободу, силу, трезвенность, чистоту, тонкость», – отмечает святитель Игнатий (Брянчанинов).

Но при неправильном отношении к посту, без понимания его истинного смысла, он может, наоборот, сделаться вредным. В результате неразумного прохождения постных дней (особенно многодневных) часто появляются раздражительность, озлобленность, нетерпеливость или же тщеславие, самомнение, гордость. А ведь смысл поста заключается именно в искоренении этих греховных качеств. Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин говорит: «Если, постясь только телесно, мы будем запутаны губительными пороками души, то истомление плоти не доставит нам никакой пользы при осквернении самой драгоценной части, то есть души». Если у постящегося вместо покаянной молитвы, любви к ближним, совершения дел добра и прощения обид постом

преобладают греховные качества души, то пост не является постом истинным, духовным, а оказывается лишь диетой. «Один телесный пост не может быть достаточным к совершенству сердца и чистоте тела, если не будет соединен с ним и пост душевный, – говорит преподобный Иоанн Кассиан. – Ибо и душа имеет свою вредную пищу. Отяжеленная ею, душа и без избытка телесной пищи впадает в сладострастие. Злословие есть вредная пища для души, и притом приятная. Гнев есть также пища ее, хотя вовсе не легкая, ибо часто питает ее неприятной и отравляющей пищей. Тщеславие – пища ее, которая на время услаждает душу, потом опустошает, лишает всякой добродетели, оставляет бесплодной, так что не только губит заслуги, но еще и навлекает большое наказание». Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «Посту готовится награда на небе, когда он чужд лицемерства и тщеславия. Пост действует, когда сопряжена ему другая великая добродетель – молитва». И в другом месте: «Пост отрешает человека от плотских страстей, а молитва борется с душевными страстями и, победив их, проникает весь состав человека, очищает его; в очищенный словесный храм она вводит Бога».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.