

Традиции

От Прощёного воскресенья до Пасхи

Для православных христиан начинается время физического и духовного очищения

Великий пост, или Четырнадцатая, – центральная во всех исторических церквях и многих протестантских конфессиях. Цель его – подготовить христианина к празднованию Пасхи. Установлен в память о том, что Христос постился в пустыне сорок дней.

Пост – не диета

В этом году православные христиане будут поститься с 14 марта по 30 апреля. Великий пост – самый строгий. Под запретом скоромное: любое мясо, яйца, молочные продукты, в том числе сливочное масло и сыр. Можно есть овощи, фрукты, грибы, каши, орехи, мёд, галеты. Из сладостей разрешается горький шоколад или мармелад, но только на пектине (внимательно читайте состав продукта). Добавлять в еду растительное масло, есть рыбку и рыбную икру можно только в определённые дни.

Заговенье на пост начнётся уже 13 марта, в Прощёное воскресенье. В последний раз разрешаются скоромные продукты, за исключением мясных и молочных. А начинается пост на следующий день, в Чистый понедельник.

В первые и последние дни поста, а также по всем понедельникам, средам и пятницам положено сухоядение. Нельзя есть ничего горячего. Даже чай и кофе надо заменять на холодные морсы, соки и кисели.

Постарайтесь обойтись без сигарет. Воздержитесь от приёма алкоголя. Исключение – церковные праздники, когда вы можете пригубить бокал кагора. Во время Великого поста избегайте безудержного веселья: шумных гуляний и развлекательных программ. Избавляйтесь от плохих мыслей и поступков.

Кому даётся послабление?

Важно, что ограничение в пище – не самоцель. Более того, сухоядение, рекомендованное канонами в определённые дни, практикуется даже не во всех монастырях. Строгий пост – серьёзное испытание для организма. Попросите у батюшки послабление если:

Есть хронические недуги, болеете или плохо себя чувствуете. Ослабленному организму нужны силы для борьбы с хворями. Посоветуйтесь с врачом, какой режим питания вам не навредит.

Вы поститесь первый раз. Неподготовленному человеку держать пост по всей строгости тяжело.

Долго находитесь в дороге. В это время вы испытываете повышенную физическую нагрузку, да и подготовить подходящую трапезу нет возможности.

Вы беременны или кормите грудью. В этом случае организм обязательно должен получать с пищей необходимые витамины и микроэлементы.

Важно! От поста освобождаются дети (до 14 лет) и пожилые люди. Им тяжело выдержать многодневное сухоядение.

Светлана Орехова



Первая и последняя недели Великого поста – самые строгие в отношении трапезы.

Дмитрий Рухманов

Календарь Поста

Календарно Великий пост длится 49 дней. Из них собственно пост – 40 дней, поскольку из общего числа исключаются двенадцатые праздники Благовещения и Входа Господня в Иерусалим, а также шесть дней Страстной Седмицы. Недели отсчитываются не с понедельника, как мы привыкли в светской жизни, а с воскресенья.

- Первая седмица** – в 2016 году с 13 по 19 марта – называется Фёдоровой неделей. В это время принято вспоминать всех защитников веры православной.
- Вторая седмица** – с 20 марта по 26 марта – почитают память святителя Григория Паламы.
- Третья седмица** – с 27 марта по 2 апреля – Крестопоклонная. Вечером в субботу на всенощном бдении в центр храма торжественно выносятся Животворящий Крест Господень. Напоминание о страданиях и смерти Христа с целью воодушевить верующих к продолжению подвига поста.
- Четвёртая седмица** – с 3 по 9 апреля – вспоминают богослова Иоанна Лествичника.
- Пятая седмица** – с 10 по 16 апреля – почитают память преподобной Марии Египетской, покровительницы кающихся женщин.
- Шестая седмица** – с 17 по 23 апреля – ознаменована Вербным воскресеньем – днём входа Господнего в Иерусалим.
- Седьмая неделя** – с 24 апреля начинается Страстная седмица. В эти дни нужно строго придерживаться поста, причаститься и покаяться.

Март						Апрель					
пн		7	14	21	28		4	11	18	25	пн
вт	1	8	15	22	29		5	12	19	26	вт
ср	2	9	16	23	30		6	13	20	27	ср
чт	3	10	17	24	31		7	14	21	28	чт
пт	4	11	18	25		1	8	15	22	29	пт
сб	5	12	19	26		2	9	16	23	30	сб
вс	6	13	20	27		3	10	17	24		вс

Особые дни

26 марта, 2 и 9 апреля – Родительские субботы. Это дни особого поминовения усопших. Если есть возможность, сходите в церковь на панихиду. Это богослужение об упокоении умерших. Поставьте свечку за упокой. Посетите кладбище.

3 апреля, воскресенье – начало третьей, Крестопоклонной недели. В этот день читают предания, освящают просфiry, посещают храмы для поклонения кресту, размышляют над понятием «нести свой крест».

6 апреля – день преполовления, то есть середины поста.

7 апреля – Благовещение – возвешение Деве Марии благой вести о зачатии и о рождении ею Богомладенца Христа.

13 апреля – в ночь на 14 апреля в православных храмах совершается особая служба, длящаяся пять–семь часов, – «Мариино стояние», где единственный раз в году прочитывается целиком Великий канон Андрея Критского, который звучал по частям с понедельника по четверг первой седмицы Великого Поста, и канон преподобной Марии Египетской.

23 апреля – Лазарева суббота. В этот день вспоминают чудо воскрешения Христом праведного Лазаря, которое совершено в удостоверение грядущего воскресения всех умерших.

24 апреля – Вербное воскресенье, последнее перед Пасхой. Иисус прибыл в Иерусалим на осле, и народ приветствовал его, бросая на дорогу пальмовые ветви, которые на Руси заменены вербой.

27 апреля – в Великую среду вспоминают помазание Иисуса Христа миром и предательство Иуды.

28 апреля – Великий (Чистый) Четверг. В этот день на Тайной вечере, на которой Иисус Христос омыл ноги своим ученикам, показав пример братской любви и смирения.

29 апреля – Великая пятница, распятие Христа – православные христиане вспоминают арест Иисуса Христа в Гефсиманском саду, суд первосвященников, суд Пилата, крестный путь Иисуса, распятие, смерть и сопровождающие её знамения, снятие с креста и погребение.

30 апреля – Великая суббота, сошествие Христа в ад для освобождения душ умерших.

И, наконец, **первого мая** отмечается Светлое Христово Воскресение – **Пасха**.

