

Великий пост-2020

Весна духовная

Великий пост в 2020 году начинается в самом начале весны, 2 марта

Недаром этот особый период называют «весной духовной». Природа просыпается после зимней спячки, а человек стяживает с себя духовную вялость.

Суть Великого поста

В христианстве наиболее важным праздникам предшествует пост. Суть Великого поста – очистить тело и душу от всего, что может помешать приблизиться к духовному началу. Строгая диета, молитва, освобождение от обид, прощение врагов, очищение от зависти и зло-

сти приближают человека к тому состоянию, в котором его хотел бы видеть Бог.

Даты начала и окончания поста каждый год разные. Они зависят от даты празднования Пасхи. Продолжительность Великого поста – 48 дней. Начинается он в понедельник, за семь недель до Пасхи, и заканчивается в субботу, перед этим великим праздником. В 2020 году длится с 2 марта по 18 апреля (включительно).

Состоит из двух частей – Святой Четыредесятницы (первые 6 недель) и Страстной Седмицы (последняя неделя – 6 дней).



© Евгений Рухманов

Каждая неделя Великого поста имеет своё название и символическое значение:

1 неделя – Торжество православия. В эту неделю православие чтит победу в иконоборчестве. Особое почтение высказывают императрице Феодоре Константинопольской, которая восстановила почитание икон в церкви после запрета в VIII веке.

2 неделя – Святителя Григория Паламы. Церковь почитает этого святого за его учение и победу в богословских спорах. Он объяснил связь между Богом и миром.

3 неделя – Крестопоклонная. В этот период поста поклоняются Кресту.

4 неделя – Преподобного Иоанна Лествичника. Этого святого преподносят всем христианам как пример постнической и духовной жизни.

5 неделя – Преподобной Марии Египетской. Эту святую почитают за то, что она усиленным постом

смогла избавиться от развратной жизни.

6 неделя – Вход Господень в Иерусалим, неделя ваий. Название происходит от слова «ваий» – листья пальмы, которыми устилали путь Христа перед въездом в город Иерусалим. В славянских

странах альтернативой пальмовых ветвей являются веточки вербы.

7 неделя – Страстная седмица. В эту неделю вспоминают последние дни земной жизни, страданий, смерть и погребение Иисуса Христа.

Календарь Великого поста

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
2 Полное воздержание от пищи	3 Сухоядение	4 Сухоядение	5 Сухоядение	6 Сухоядение	7 Пища с растительным маслом	8 Пища с растительным маслом
9 Сухоядение	10 Горячая пища без масла	11 Сухоядение	12 Горячая пища без масла	13 Сухоядение	14 Пища с растительным маслом	15 Пища с растительным маслом
16 Сухоядение	17 Горячая пища без масла	18 Сухоядение	19 Горячая пища без масла	20 Сухоядение	21 Пища с растительным маслом	22 Пища с растительным маслом
23 Сухоядение	24 Горячая пища без масла	25 Сухоядение	26 Горячая пища без масла	27 Сухоядение	28 Пища с растительным маслом	29 Пища с растительным маслом
30 Сухоядение	31 Горячая пища без масла	1 Сухоядение	2 Горячая пища без масла	3 Сухоядение	4 Пища с растительным маслом	5 Пища с растительным маслом
6 Разрешается рыба	7 Горячая пища без масла	8 Сухоядение	9 Горячая пища без масла	10 Сухоядение	11 Разрешается рыбная икра	12 Разрешается рыба
13 Сухоядение	14 Сухоядение	15 Сухоядение	16 Сухоядение	17 Полное воздержание от пищи	18 Сухоядение	19 Светлое Христово Воскресение (Пасха), окончание Великого поста, разрешено всё

Ничего, только вода. Разрешена постная горячая пища без растительного масла. Разрешено масло растительное.

Сухоядение (разрешены только сырые овощи, фрукты, хлеб). Разрешена икра. Разрешена рыба.

Разрешённые продукты:

1. Бобовые, семечки, орехи, сухофрукты;
2. Соления и квашения;
3. Варенье и соки;
4. Мёд;
5. Овощи, фрукты и грибы;
6. Соевые.

Запрещённые продукты:

1. Яйца;
2. Сливочное масло;
3. Мясо;
4. Рыба;
5. Конфеты и кондитерские изделия;
6. Белый хлеб.

Весь март 2020 года в календаре отмечен как дни Великого поста. Выделяются в нём лишь три числа: **14, 21 и 28 марта**. Это Родительские субботы, когда на литургии читаются молитвы об усопших. Даты таких поминальных дней каждый год меняются, так как связаны с подготовкой к Пасхе. В апреле продолжается Великий пост, но среди строгих дней будут и праздники:

7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы. Один из двенадцатых праздников, дата, когда архангел Гавриил принёс Деве Марии весть о том, что она станет матерью Сына Божия. На Благовещение допускается послабление поста: разрешены рыба и растительное масло.

12 апреля 2020 года отмечают Вход Господень в Иерусалим. В календаре эта дата всегда меняется и установлена на последнее воскресенье перед Пасхой. Христиане вспоминают о встрече Иисуса как Мессии и приветствии его пальмовыми ветвями. На Руси сложилась традиция освящать вербу, за что праздник получил второе название – Вербное воскресенье.

19 апреля – Пасха. Самый главный праздник у верующих. Эта дата меняется ежегодно и зависит от лунно-солнечного календаря. Пасха венчает Великий пост.

28 апреля – Радоница (Пасха для усопших), ещё одно переходящее событие. В церковном календаре это первый день всеобщего поминовения умерших после Воскресения Господня....

Кому даётся послабление в дни Великого поста

Строгий пост – очень серьёзное испытание. Поэтому к нему надо подходить тщательно. Если у человека есть какие-либо нарушения здоровья, то необходимо помнить следующее:

1. От поста освобождаются дети (до 14 лет) и пожилые люди. Они часто не выдерживают многодневного сухоядения.
2. Вы поститесь впервые. Неподготовленному человеку держать строгий пост очень сложно.
3. Беременные и кормящие грудью женщины. В данном случае организм должен полу-

чать с пищей все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы.

4. Если есть хронические заболевания или плохое самочувствие. Здесь необходима консультация врача, так как ослабленному организму нужно питание для восстановления физических сил для борьбы с болезнью или недомоганием.
5. Если долго находитеесь в дороге. Организм в это время подвержен повышенной физической нагрузке. И нет возможности подготовить необходимую трапезу, предусмотренную на каждый день поста.

Какие традиции соблюдают россияне в течение Великого поста?

