

Православие

Время смирения и очищения

У Великого поста нет фиксированных дат начала и окончания – они зависят от даты празднования Пасхи.

Начинается пост в понедельник сразу после Прощёного воскресенья – последнего дня Масленицы: в этот день принято прощать друг друга, чтобы не входить в Четыредесятницу (ещё одно название Великого поста) со скрытыми обидами и недоговорённостями. А заканчивается пост через семь недель перед Пасхой. Даты Великого поста каждый год меняются, а продолжительность – нет.

Дата Пасхи определяется исходя из правил, установленных еще на I Вселенском соборе (325), и с помощью пасхалии – специальной системы расчётов. Православная Церковь в 2024 году будет праздновать Пасху 5 мая, соответственно, за сорок восемь дней до этого верующие начнут духовно к этому готовиться.

Первый день поста получил народное название Чистый понедельник. С одной стороны, в этот день самое время навести порядок после масленичных гуляний, а с другой – отсюда начинается великопостный путь к Пасхе, предполагающий очищение от греховных привычек.

Строго говоря, Великий пост заканчивается в пятницу перед Вербным воскресеньем, как раз на сороковой день (отсюда и название – Четыредесятница). Однако Страстная седмица, которая следует за Вербным воскресением и является по существу отдельным смысловым периодом, не нарушает общий аскетический настрой Великого поста – все постные ограничения сохраняются и даже в каком-то смысле становятся строже. Поэтому можно сказать, что окончание Великого поста – это канун Пасхи, а она всегда празднуется в период с 4 апреля по 8 мая. В этом году православные верующие встретят Светлое Христово Воскресение 5 мая, соответственно, 4 мая – Великая Суббота – будет днём, которым заканчивается Великий пост в 2024 году.

Великую Субботу называют «днём тишины»: позади непростые шесть недель Четыредесятницы и самые трудные и важные дни Страстной седмицы, соединяющие верующих с событиями двухтысячелетней давности. Несмотря на то, что в храмах в этот день обычно шумно и многолюдно (даже далекие от церковной жизни люди заходят освятить куличи и яйца), сохраняется ощущение, будто весь мир замирает в ожидании самых главных для всего человечества слов – «Христос Воскресе!», которые прозвучат в 2024 году в ночь с 4 на 5 мая.

В 2024 году Великий пост начался 18 марта, а последний день выпадает на 4 мая

Суть Великого поста

В православии наиболее важным праздникам предшествует пост. Суть Великого поста – очистить тело и душу от всего, что может помешать приблизиться к духовному началу. Строгие ограничения в еде, молитва, освобождение от обид, прощение врагов, очищение от зависти и злости приближают человека к тому состоянию, в котором его хотел бы видеть Бог.



Правила Великого поста

Во время Великого поста важно соблюдать ряд правил, которые призваны помочь верующему очиститься не только физически, но и духовно:

- Много молиться. В период поста необходимо уделять больше внимания этой практике, чем в другое время. Нужно быть внимательнее на службах, читать Библию и Псалтырь, не пропускать утренних и вечерних молитв.
- Посещать храм. В церкви легче абстрагироваться от окружающей суеты и провести время наедине с собой, сосредоточиться на молитвах и благих мыслях. Многие службы во время Великого поста проводятся по вечерам, что позволяет приходить на них даже после работы.

3. Помнить о покаянии. Великий пост делится на время покаяния – Четыредесятницу – и очищения, Страстную неделю. Первые сорок дней главная задача для верующих – признать, осмыслить свои грехи.

4. Следить за собой, а не за другими. Не сравнивать себя с другими, не завидовать, не хвастать соблюдением поста, не поучать и не осуждать. Понимать, что каждый делает свой выбор; совершать как можно больше добрых дел. Уделить время близким, искренне помочь малоимущим, одиноким и нуждающимся. Важно говорить больше приятных слов – не из нужды, а от чистого сердца.

5. Ограничение в еде – не главное. Гораздо важнее следить за своими глазами, языком, ушами. В течение поста прочитайте Новый Завет, или хотя бы все четыре Евангелия. Читайте полные молитвенные правила утром и вечером. Замените развлекательную музыку духовной, весёлое кино – полезным. Сократите время в социальных сетях. Бросьте дурные привычки. А воздержание от еды должно в этом помочь.

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.

Меню

Разрешённые продукты: бобовые, семечки, орехи, сухофрукты, соленья и квашения, варенье и соки, мёд, овощи, фрукты и грибы, соевые.

Запрещённые продукты: молоко, сметана, яйца, сливочное масло, мясо, рыба (кроме особых дней), конфеты и кондитерские изделия, белый хлеб.

Кому даётся послабление

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

- От поста освобождаются дети (до 14 лет) и пожилые люди. Они часто не выдерживают многодневного сухоядения.
- Вы поститесь впервые. Неподготовленному человеку держать строгий пост очень сложно.
- Беременные и кормящие грудью женщины. В данном случае организм должен получать с пищей все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы.
- 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.
- Если долго находитесь в дороге. Организм в это время подвержен повышенной физической нагрузке. И нет возможности подготовить необходимую трапезу, предусмотренную на каждый день поста.

Великий пост для начинающих

Великий пост не должен стать для начинающих такой тяжкой обузой, после которой больше никогда (или очень долго) не захочется повторять этот опыт. Пожалуй, это первое, что должен помнить человек, если он делает первые шаги в церковной жизни.

Стоит учесть также, что пост – история не про еду, а про стремление к Богу. Просто отказ от мяса, молока и яиц ещё не будет постом, если это не будет сопровождаться работой души.

Начинающие постники могут взять церковный календарь и отметить для себя важные события, которые не хотелось бы пропустить, – даты, молитвы, богослужения. Церковная жизнь в дни Великого поста заметно меняется, и с привычки легко запутаться и растеряться.

Стоит также учесть, что не всё пойдёт так, как хотелось бы, и в таком случае надо не отчаиваться и решать, что «всё пропало», а продолжать делать то, что получается. Господь не ждёт от нас исполнения повинности от буквы до буквы, но видит наше искреннее стремление к Нему. Не нужно брать на себя непосильные подвиги, особенно если это только первые опыты поста, и ждать в себе чудесных перемен. Но нужно попробовать за этот семинедельный период исправить в себе хотя бы малый изъян и постараться не возвращаться к нему по окончании постного времени. Если в каждый пост мы будем понемногу менять себя и сохранять в себе эти изменения, то со временем получим реальные плоды Великого поста.

Семь постных обедов на каждый день недели

Великий пост – самый строгий из многодневных постов церковного календаря. На всё его время за исключением двух дней (Благовещение и Вербное воскресенье) из рациона исключается даже рыба.

За семь недель поста бывает, что уже иссякает кулинарная фантазия. Всё сложнее придумать, что бы такого ещё постного приготовить, чтобы не есть только картошку да капусту? Вот примеры постных обедов, состоящих из салата, первых и вторых блюд.

Для среды и пятницы строго постные обеды – без масла.

Понедельник

Салат с овощами, чесноком и орехами; щи из квашеной капусты с грибами; перец, фаршированный овощами.

Вторник

Салат из стручковой фасоли; лёгкий овощной суп с рисом; картофельные зразы с грибами.

Среда

Салат из цветной капусты; похлёбка чечевичная; свёкла в сладком маринаде.

Четверг

Винегрет с фасолью; суп с печёными овощами; свёкла по-монастырски.

Пятница

Салат с морковью, яблоками и хреном; рассольник постный с луком пореем; баклажаны с орехами.

Суббота

Зелёный салат с ореховым соусом; весенний суп из зелени; тушёная свёкла.

Воскресенье

Винегрет; суп-лапша с консервированными грибами; гречневая каша с грибами.

Сухоядение – термин в православном Уставе, обозначающий разрешение на вкушение только неварёной пищи во время поста. Печёная пища дозволяется. Варить нельзя, печь можно. Под определение поста, в частности, подпадают практически все среды (в память о предательстве Иисуса Христа) и пятницы (в память о распятии Христа). Сухоядение указывает на весьма строгую форму поста. Распространяется преимущественно на монашествующих. Для мирян считается дополнительным подвигом, на который рекомендуется получить благословение духовника.