

Православие

Время воздержания и очищения

На смену Масленичной неделе традиционно приходит Великий пост



© Дмитрий Рухмалёв

Первый день поста – это всегда понедельник, но сроки начала и конца Великого поста – переходящие и зависят от даты Великой Пасхи. В 2021 году православные празднуют Светлое Христово Воскресение второго мая, Великий пост начинается 15 марта, заканчивается 1 мая. Длится он 7 недель (седмиц), каждая из которых имеет своё название и свой смысл.

Недели Великого поста

Этот пост состоит из двух частей – Святой четырёхдесятницы (первые шесть недель) и Страстной седмицы (последняя неделя).

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 – Святого Григория Паламы

Церковь почитает этого святого за его учение и победы 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, страдания, смерть и погребение Иисуса Христа.

Суть Великого поста

В христианстве наиболее важным праздником 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 злости приближают человека к тому состоянию, в котором его хотел бы видеть Бог.

Особые даты

В дни Великого поста выделяют три числа: 27 марта, 3 и 10 апреля – 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.

25 апреля 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.

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

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

Священник о Великом посте

Священник Покровского кафедрального собора иерей Максим Золотухин:

– Великий пост всегда заканчивается Пасхой, и мы готовимся к этому празднику. Пасха – это Воскресение, жизнь, а пост – это умирание для мира, умирание страстей, умирание для суеты, пресыщения удовольствиями.

Великий пост – очень строгий. Если хотите прямо по уставу поститься, достаточно лишь сказать, не вдаваясь в подробности, что с понедельника по пятницу мы едим лишь «сухую» растительную пищу. Только в субботу и воскресенье разрешено растительное масло, и лишь два раза за пост мы едим рыбу. Это Вербное воскресенье и Благовещение Пресвятой Богородицы. Как найти какие-то послабления для тех, кто себя неважно чувствует или кто находится в положении, или для спортсменов, которые вынуждены интенсивно тренироваться, или у кого-то может быть работа связана с физическими нагрузками. И можно ли как-то по-другому поститься? Беременным и кормящим лучше во-

обще не поститься. Всё-таки забота о поколении будущем – это очень важно. Пост – это личный подвиг каждого. Каждый должен взять для себя свою планку.

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:

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

4. Если есть хронические заболевания или плохое самочувствие. Здесь необходима консультация врача, т. к. ослабленному организму нужно питание для восстановления физических сил, для борьбы с болезнью или недомоганием.

5. Если долго находитесь в дороге. Организм в это время подвержен повышенной физической нагрузке. И нет возможности приготовить необходимую трапезу, предусмотренную на каждый день поста.

Вдохнём и остановимся

Святой преподобный Сергий Радонежский, который жил более 600 лет назад, вёл простой быт в своей обители. И люди со всего мира приходили посмотреть: что же это за человек? Они искали чудес, святости, а видели обычную простоту. Простой человек, просто говорит, просто молится, обычное облачение из простых кусков материи. И настолько всё было просто, что люди, видя эту простоту, уходили как бы разочарованными. Так вот, его высота – в его простоте. И Великий пост – это шаг в простоту, чтобы мы поняли, что можно жить без телевизора, без увеселений, без огромного количества развлечений, в том числе и плотских. Наши страсти нас постоянно подогревают, кипятят, мы становимся суетными. И мы не можем успокоиться и прийти в себя, стать реальными живыми людьми. Вот давайте вдохнём и остановимся хотя бы на время Великого поста.

Календарь

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
МАРТ/ АПРЕЛЬ	ПЕРВАЯ СЕДМИЦА ВЕЛИКОГО ПОСТА						
	15 марта Полное воздержание от пищи	16 марта Сухоядение	17 марта Сухоядение	18 марта Сухоядение	19 марта Сухоядение	20 марта Пища с растительным маслом	21 марта Пища с растительным маслом
	ВТОРАЯ СЕДМИЦА ВЕЛИКОГО ПОСТА						
	22 марта Сухоядение	23 марта Горячая пища без масла	24 марта Сухоядение	25 марта Горячая пища без масла	26 марта Сухоядение	27 марта Пища с растительным маслом	28 марта Пища с растительным маслом
	ТРЕТЬЯ СЕДМИЦА ВЕЛИКОГО ПОСТА						
	29 марта Сухоядение	30 марта Горячая пища без масла	31 марта Сухоядение	1 апреля Горячая пища без масла	2 апреля Сухоядение	3 апреля Пища с растительным маслом	4 апреля Пища с растительным маслом
	ЧЕТВЁРТАЯ СЕДМИЦА ВЕЛИКОГО ПОСТА						
	5 апреля Сухоядение	6 апреля Горячая пища без масла	7 апреля Разрешается рыба	8 апреля Горячая пища без масла	9 апреля Сухоядение	10 апреля Пища с растительным маслом	11 апреля Пища с растительным маслом
	ПЯТАЯ СЕДМИЦА ВЕЛИКОГО ПОСТА						
	12 апреля Сухоядение	13 апреля Горячая пища без масла	14 апреля Сухоядение	15 апреля Горячая пища без масла	16 апреля Сухоядение	17 апреля Пища с растительным маслом	18 апреля Пища с растительным маслом
ШЕСТАЯ СЕДМИЦА ВЕЛИКОГО ПОСТА							
19 апреля Разрешается рыба	20 апреля Горячая пища без масла	21 апреля Сухоядение	22 апреля Горячая пища без масла	23 апреля Сухоядение	24 апреля Разрешается рыбная икра	25 апреля Разрешается рыба	
АПРЕЛЬ/ МАЙ	СТРАСТНАЯ СЕДМИЦА						
	26 апреля Сухоядение	27 апреля Сухоядение	28 апреля Сухоядение	29 апреля Пища с растительным маслом	30 апреля Полное воздержание от пищи	1 мая Хлеб и вода	2 мая Светлое Христово Воскресение

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.