



Великий Пост является важнейшим и самым древним из многодневных постов. Он напоминает нам о сорокадневном посте Спасителя в пустыне; он же вводит нас в Страстную седмицу и затем к радостям Праздника праздников - Светлого Христова Воскресения.

Великий пост есть время молитвы и покаяния, когда каждый из нас должен испросить у Господа прощение своих грехов (говением и исповедью) и достойно причаститься св. Христовых Таин, согласно заповеди Христовой (Иоан. 6, 53-56).

Еще в Ветхом Завете Господь повелел сынам Израилевым каждый год давать десятину (т. е. десятую часть) из всего, что они приобретали, и делая так они имели благословение во всех делах своих. [Далее ..](#)

Как поститься в Великий пост?

Святые пребывали в непрестанных подвигах поста и молитвы, постоянно стояли в духовной страже за собой. Но нас, своих немощных членов, Церковь только временно ставит на эту стражу.

Как воин, когда он находится на посту, не ест и не пьет, бдительно наблюдая за своим постом, так и мы в дни постов, назначенных Церковью, должны отказываться от излишеств в пище, питии и вообще удовольствиях плоти, бдительно наблюдая за собой, охраняя и очищая себя от греха.

В Церковном Уставе ясно изображено и время употребления и качество постной пищи. Все строго рассчитано, с той целью, чтобы ослабить в нас страстные движения плоти, возбуждаемые обильным и сладким питанием тела; но так, чтобы не совсем расслабить нашу телесную природу, а, напротив, сделать ее легкою, крепкою и способною подчиняться движениям духа и бодренно выполнять его требования. Время для ежедневного принятия пищи в постные дни, по древнему обычаю, назначается позднее обыкновенного, большей частью вечернее.

Устав Церкви учит, от чего следует воздерживаться во время постов: "Все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен [то есть еды, пищи], не как от скверных (да не будет сего), а как от неприличных посту и запрещенных Церкви. Брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а иногда и рыба, смотря по различию святых постов".

Существует пять степеней строгости поста. [Подробнее](#)