



ПОСТИТЕСЬ ВКУСНО!

# ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТНЫЙ СТОЛ



# Ирина Анатольевна Михайлова

## Поститесь вкусно!

### Православный постный стол

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=645915](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=645915)*

*Поститесь вкусно! Православный постный стол: Центрполиграф; М.;*

*2010*

*ISBN 978-5-227-02106-9*

#### **Аннотация**

В нашей книге вы найдете лучшие рецепты для постного стола. Увидите, что это очень простые, вкусные и полезные блюда. Абсолютно любой сможет легко и быстро приготовить их самостоятельно. Вы узнаете современные и традиционные русские православные постные блюда и убедитесь в их разнообразии. Некоторые рецепты вас даже удивят. Такие блюда украсят постный стол своей формой и оригинальностью. И вы, несомненно, согласитесь, что и в постные дни можно красиво и изысканно накрыть стол для всей семьи. К тому же многие рецепты можно использовать не только в постные дни, они всегда порадуют вегетарианцев и людей, желающих сделать свое меню легким и низкокалорийным. Желаем вам приятного аппетита, здоровья и радости!

# Содержание

О постах	5
О православных постах	9
Посты однодневные и многодневные	12
Однодневные посты	13
Еженедельные посты по средам и пятницам	14
Многодневные посты	15
Традиции православного постного стола	16
Основные постные русские блюда	17
Посты	24
Рождественский (Филипповский) пост	24
Гражданский Новый год	26
Рождественский сочельник (строгий пост до вечерней звезды)	27
Крещенский сочельник (однодневный строгий пост в честь Богоявления – Крещения Господня)	28
Великий пост	29
Семь недель Великого поста	30
Неделя торжества Православия Великого поста	31
Неделя вторая Великого поста	31
Крестопоклонная неделя Великого поста	31
Неделя четвертая Великого поста.	32

Преподобного Иоанна Лествичника	
Неделя пятая Великого поста	32
Лазарева суббота	33
Страстная седмица	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Поститесь вкусно!

## Православный постный стол

*Если мы постимся, воздерживаясь только от пищи, то по прошествии сорока дней проходит и пост. А если воздерживаемся от грехов, то по прошествии этого поста он еще продолжается, и будет с нами постоянная от него польза...*

*Иоанн Златоуст*

## О постах

Посты возникли в христианстве в самом начале его развития, вместе с первыми подвижниками, которые удалялись от мира, чтобы, смиряя тело, вознестись духовно. Подвижники эти брали пример с Иисуса Христа.

В Ветхом Завете читаем, что величайшие праведники Моисей, Илия, Даниил постились, чтобы очиститься, окрепнуть духовно. Иисус Христос после крещения Иоанном Предтечей в водах Иордана уединился в пустыне. Таков был древний обычай: посвящавший себя служению Богу очищался постом и молитвой. Иисус Христос постился в пустыне сорок дней, прежде чем начал благовествовать.

Несколько раньше (VII—VI вв. до н. э.) в Древней Индии основатель буддизма, «отшельник из шакьев» (одно из имен Будды – Шакья Муни), постился сорок дней. Одним из его последователей был принц Дарма, который стремился к совершенству и, проповедуя буддизм, отказался от еды, отдыха и сна, молился Богу день и ночь.

Исповедывающие ислам в девятый месяц (рамазан, рамадан) мусульманского года хиджры соблюдают тридцатидневный пост.

Как видим, посты существовали и существуют в трех мировых религиях.

Пост – не цель, а средство отвлечься от услаждения своего тела, сосредоточиться и подумать о своей душе; без всего этого он становится всего лишь диетой.

У древних иудеев пост был известен издавна, поэтому, когда ранние христиане постились, это не выглядело чем-то необычным. Основное правило поста состояло в том, чтобы не есть более одного раза в день вечером, воздерживаться от вина, сладкого и питательного, проводить день в уединении и молитве.

У первых христиан был один большой пост, который предшествовал Пасхе, то есть нынешний Великий Пост. Он возник в самом начале основания христианской церкви, когда его установили святые апостолы по примеру Моисея и Иисуса Христа, которые постились сорок дней. Этот пост называют главным, или Великим, постом.

В Западной Европе сухоядение как соблюдение поста возникло со II в. и просуществовало до VII в. В Западной Европе, начиная с VII в., постными продуктами питания стали считаться, помимо овощей, рыба и даже водяные птицы. Впоследствии возникла точка зрения, согласно которой употребление рыбы вместо мяса не считалось постом, а для соблюдения поста нужно было отказаться от употребления пищи, оказывающей раздражающее и возбуждающее действие на организм. И рекомендовалось в дни поста или воздержание от пищи вообще (если позволяет состояние здоровья), или умеренное употребление постной пищи. В странах Восточной Европы сухоядение, применяемое во время поста, просуществовало до XII в.

Впоследствии в Восточной Европе соблюдению поста стали придавать особое значение, и грех в нарушении установленного церковью поста стал приравниваться к ереси. Этот взгляд на соблюдение поста пришел вместе с возникновением христианства и в Киевскую Русь. Поэтому с тех давних времен возникло и существует в русском народе и Русской Православной Церкви уважительное отношение к соблюдению поста.

Раньше в России постились все без исключения. Религия регламентировала посты и праздники с учетом сложившихся традиций, сезонных особенностей, климата. В тропарях великого канона приводятся примеры из Ветхого и Нового Завета. И через них Святая Церковь призывает нас подра-

жать праведным и благочестивым людям. «Поговев, исповедовшись и причастившись Святых Тайн, христианин возобновляет в себе благодатные источники, открытые в нас Святым Крещением, которые столько раз были засорены нерадением и падениями» (Святитель Феофан Затворник).

Говоря о соблюдении постов, следует помнить слова святых отцов Церкви: «Мы – не телоубийцы, а грехоубийцы», – то есть мы должны ненавидеть не свое тело, а грехи и именно с ними бороться всеми средствами, в том числе и телесным воздержанием.

# О православных постах

Святой Ефрем Сирин писал: «Поститься христианину необходимо для того, чтобы прояснить ум, возбудить и развить чувство и подвинуть к благой деятельности волю. Эти три способности человека мы затмеваем и подавляем более всего объеданием, пьянством и заботами житейскими, а через то отпадаем от источника жизни – Бога – и ниспадаем в тление и суету, извращая и оскверняя в себе образ Божий. Объедание и сластолюбие пригвозждает нас к земле и отсекает, так сказать, у души её крылья...»

Время приготовления к великим праздникам с древних времен принято освящать постом. Во время поста придерживаются строгих запретов и ограничений на пищу животного происхождения: мясо, молоко, яйца и др., в определенные дни по установленным правилам. И даже продукты растительного происхождения в это время употребляют в умеренном количестве.

В наше время человеческий организм зашлакован вредными для здоровья соединениями (радиоактивными элементами, солями тяжелых металлов, нитратами, пестицидами и т. д.), от которых можно частично избавиться, употребляя растительную пищу или голодая. Такое питание также способствует выведению холестерина и других веществ, вызывающих атеросклероз. Оно благотворно сказывается на ра-

боте почек, печени, мочевыделительной системы и др. органов.

При соблюдении поста человек начинает ощущать прилив сил, бодрости, проявляются уверенность и воля.

Пост – время воздержания. Ученые доказали, что на время Великого поста приходится наибольшая активность солнечной радиации, и, отказываясь на время от определенных видов пищи, мы спасаем себя от рака органов пищеварительной системы.

Помимо явной и очевидной пользы для организма, пост способствует духовному очищению и покаянию.

Душа словно бы становится легче, рассудок проясняется. Можно сказать, душа радуется.

Игнатий Брянчанинов отметил, что «Святые Отцы нарекли пост основанием всех добродетелей, потому что постом сохраняется в должной чистоте и трезвении наш ум, в должной тонкости и духовности наше сердце. Тот, кто по-настоящему постится, воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения, а также воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия».

Пост – это самосовершенствование, сознательный отказ от удовольствий, добровольный отказ от радостей плотской жизни во имя торжества духа. Обильная еда, развлечения, супружеские отношения – все это замирает на время поста.

В течение постов Церковь запрещает даже совершение Та-

инства брака.

Но в некоторых случаях от поста следует отказаться:

– могут смягчаться пищевые предписания поста для больных людей, освобождаются от ограничений в еде беременные и кормящие женщины;

– можно не поститься тем, кто путешествует и тратит на это много сил, а также тем, кто занимается тяжелым физическим трудом;

– детям разрешено не поститься до 14 лет.

При соблюдении постов необходимо отказаться от употребления спиртных напитков, а также ограничить возбуждающие аппетит продукты – острые пряности и приправы. Не следует увлекаться сладостями (сахаром, медом), различными кулинарными изделиями. Различают степени поста:

– очень строгий (сухоядение), когда употребляют только растительную пищу без масла;

– строгий, когда едят вареную растительную пищу с растительным маслом;

– обычный, когда, кроме того, что едят в строгий пост, добавляется рыба;

– ослабленный (для немощных, находящихся в пути и т. п.), когда едят все, кроме мяса.

# **Посты однодневные и многодневные**

По продолжительности посты делятся на однодневные и многодневные.

## Однодневные посты

- пост в праздник Воздвижения Креста Господня (27 сентября) установлен в честь воспоминания в этот день страданий Христовых;
- пост в день Усекновения главы Крестителя Господня Иоанна Предтечи (11 сентября) установлен для того, чтобы почтить память великого праведника;
- пост в навечерие праздника Крещения (18 января) установлен ради величия дня и освящения в этот день воды.

## **Еженедельные посты по средам и пятницам**

Пост в среду и пятницу каждой недели: среда в воспоминание предательства Иудой Христа, пятница – в память крестных страданий и смерти Спасителя.

Итак, еженедельно соблюдается пост в среду и пятницу (исключение составляют свободные от поста Сплошные седмицы и Святки («святые дни»), которые начинаются с приходом праздника Рождества Христова (7 января) и длятся до Крещения (19 января).

В еженедельные постные дни запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, масла, сыра, яиц), разрешается растительная пища, постное масло и рыба. Особо строгий пост должен соблюдаться спустя неделю после Троицы (от Недели Всех Святых) до Рождества Христова – по средам и пятницам запрещается есть не только мясную и молочную пищу, но также растительное масло и рыбу.

# Многодневные посты

- Рождественский пост, или Филипповский (с 28 ноября по 7 января – 40 дней);
- Великий пост (от Прощеного воскресенья до Пасхи – 49 дней);
- Петровский (или Апостольский) пост (от Недели Всех Святых (через неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и Павла (12 июля) – длится от одной до пяти недель, в зависимости от того, когда празднование Пасхи);
- Успенский пост (с 14 по 28 августа).

# Традиции православного постного стола

Самыми распространенными в постные дни были похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный кисель с постным маслом, печеный картофель, квашеная капуста, соленые грибы, грибные кушанья, каши из ячневой, овсяной, пшенной, перловой, гречневой круп. Кстати, эти рецепты можно найти в очень старинных кулинарных книгах, если они сохранились в вашем доме.

Обширный перечень разнообразных постных блюд мы находим у В. И. Даля: пироги ни с чем вприхлебку с суслом; вареные волнухи, ломтевой картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле; гороховый кисель с конопляным маслом; сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой (семь блюд); пироги: репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупую; блины, шанежки, калитки, оладьи, мерзлая брусника; пирог с одной малиной; маковник с медом; заедки: орехи, изюм, пряники.

# Основные постные русские блюда

Конечно, если у вас есть возможность, вы можете попробовать приготовить исконно русское блюдо. Согласитесь, иногда возникает любопытство и желание узнать, что же ели в те века, как выглядит то или иное блюдо, насколько вкусна пища, которую лишь описывают в книгах. Даже уже не все бабушки знают, как готовятся эти «странные» блюда.

Сейчас не проблема купить продукты. Но в наших домах нет печей. А пожалуй, именно в них заключается основная русская традиция и именно в чреве печи приобретался тот неповторимый вкус блюд. И готовили-то в глиняных да чугунных горшках, и вынимали-то их прихватом из печи. Кажется, что и посуда тогда была какая-то особенная. Кто вкушал кашу или щи из печи, знает – такого не забыть. Аромат дымящейся пищи остается в памяти на всю жизнь. А при всяком воспоминании о ней возникает вкусовое ощущение приятности и блаженства.

Итак, кто может – готовит в печи, а нам остается печь заменить духовым шкафом.

**Тюря.** Самое распространенное старинное блюдо для поста – тюря. Это холодное кушанье из крошеного хлеба и репчатого лука в подсоленной воде или квасе. Пожалуй, сегодня это может вызвать недоумение. Но это действительно ели, кто – только в пост, а бедняки – так частенько.

**Толокно.** Это кушанье приготавливали из овса, выдержанного в течение ночи в достаточно теплой русской печи. В словаре у С. Ожегова читаем: «Толокно. Мука из поджаренного (предварительно заваренного) очищенного овса». Зерна овса пропаривали, высушивали, обжаривали, очищали и толкли в муку. Мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, зато хорошо набухла в воде и быстро загустевала. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой воде, приправленной солью. Это было любимым лакомством детворы и вот почему – из загустевшего толокна ребятишки лепили фигурки зверушек – птичек, рыбок, петушков – и забава, и вкусно, и голод прогоняет. Толокном обычно полдничали, так как между обедом и ужином проходило много времени, накрывали стол для ужина перед самым сном.

**Полевка** – это жидкая похлебка, которую готовили из заквашенного ржаного теста – расчины (расчина от слова расчинять или затворять квашню, в старославянских языках так называли кислое тесто для хлеба), ее ставили накануне и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку.

А делали так: в горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и «заколачивали» мутовкой (приспособление, вырезанное из молодого, тщательно оструганного соснового деревца, на котором оставляли веерообразные тонкие сучки длиной 3—4 см). С помощью этой мутовки достигалась однородность любой пюреобраз-

ной массы, сейчас этого можно достигнуть с помощью миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, сметками.

**Солодуха.** Название блюда происходит от слова «солод». Солод – это замоченное в воде, набухшее, пророщенное (наклюнувшееся) зерно ржи, ячменя или пшеницы, затем высушенное и смолотое.

Солодуха – довольно жидкое блюдо, однако супом не назовешь. Это скорее десерт, потому что имеет кисло-сладкий вкус.

Готовили так: в глиняном горшке кипятили воду, охлаждали до температуры 35 °С, засыпали солод и интенсивно перемешивали мутовкой, чтобы не было комков. Горшок ставили на припечек (часть русской печи). И, пока русская печь топилась, солодуха стояла в тепле. В горшок время от времени бросали кусочки льда или снега, чтобы солод не перегревался, иначе солодуха не становилась сладкой. А поскольку содержимое горшка несколько разжижалось, туда также время от времени подсыпали немного солода и вновь тщательно перемешивали.

Когда процесс заканчивался (определялось это исключительно по степени сладости, которую знала только хозяйка, и у каждой была своя вкусовая мера сладости, что можно считать секретом), горшок ставили в печь и доводили до кипения, тотчас вынимали, быстро охлаждали примерно до 25—30 °С, опускали в горшок корочку ржаного хлеба и, при-

крыв рушником, ставили в теплое место на русскую печь. Солодуха настаивалась, закисала и приобретала кисло-сладкий вкус, медовый аромат и розоватый цвет.

Солодуха – холодное, бодрящее, приятное кушанье. Подавали солодуху на стол в конце трапезы и ели деревянными ложками из глиняных мисок.

Но что особенного в этом кушанье? Жидкая похлебка, и только... И ведь ели солодуху в дни Великого и Рождественского постов, когда на дворе стояли холода, испытывался недостаток витаминов в пище. А солод – кладезь витаминов и здоровья. К сожалению, сегодня мы знаем про солод, что это лишь компонент для приготовления пива и дрожжей.

И еще немаловажный факт. Готовили солодуху неспешно, со знанием дела и опытом, который передавался из поколения в поколение.

Вы только вдумайтесь, что такое проростки (аналогичное слово – солод)? Зерно, замоченное, набухшее, проросшее или, как прежде говорили – наклюнувшееся, вышедшее из состояния «спячки», возрождающееся, которое содержит комплекс ферментов, витаминов и других биологически активных компонентов, полезных для здоровья человека. Именно в это время зерно обладает колоссальной энергетикой (сейчас есть и лекарственные препараты, в состав которых входят ростки пшеницы).

В этот период крахмал зерна превращается в глюкозу, благодаря чему появляется сладкий привкус. Такое зерно хра-

нить долго нельзя, оно плесневеет. Поэтому солод сушили, а полученную муку использовали для солодухи, кулаги, добавляли для аромата в тесто при выпечке хлеба (например, «Бородинского»), варили настоящее пиво и были здоровы. Заезжие иностранные гости, отведавшие пива, отмечали превосходное его качество.

Мудрая русская пословица гласит: «Учись не пиво варить, а солод растить».

**Кулага** очень схожа с солодухой, потому что ее также приготавливали из солода, но добавляли картофель. И это тоже считалось десертом. Напоминает очень густую кашу. Цвет кулаги – от золотисто-розового до темно-коричневого, вкус – кисло-сладкий, аромат – медовый.

Для приготовления кулаги отваривали картофель в мундире, охлаждали, очищали, измельчали особенно тщательно, чтобы не оставалось ни единого комка. Затем замешивали солодом, чтобы получилось полугустое тесто, перекладывали в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставили в топленную печь, подгребая со всех сторон к горшку горячие угли. Через час горшок вынимали, мутовкой хорошо взбивали массу, закрывали крышкой и помещали в печь еще на час. После чего горшок вынимали, снимали крышку и охлаждали.

Кулагу перекладывали в деревянную посуду, которую накрывали рушником и устанавливали на теплое место печи для закисания на сутки, следя, чтобы не слишком перекисла.

Затем снова переключались в глиняный горшок, закрывали плотно крышкой и ставили в печь для запекания. К столу кулагу подавали охлажденной. Холодная она становилась еще слаще и ароматнее.

**Кулеш** – это жидкая или густая похлебка. В словаре читаем: «Кулеш (просторечие). Жидкая пшенная каша». Но это не совсем так. Обычно кулеш готовили из гороха, из картофеля с добавлением пшена, ячневых, гречневых или овсяных круп. Причем, как постный, так и скоромный. Постный кулеш приправляли репчатым луком, обжаренным в льняном, конопляном или подсолнечном масле.

В нашей книге вы прочитаете рецепты для постных столов. Увидите, что это очень простые блюда. И, как мы уже говорили выше, они вкусные и полезные. Любой сможет их легко приготовить.

Вы узнаете традиционные русские, вернее, православные, постные блюда и современные, убедитесь в их разнообразии. Конечно же, невозможно собрать и представить все рецепты, какие существуют на свете. И все же их в нашей книге не так уж мало.

Предлагаемые технологии достаточно быстры в исполнении. А некоторые рецепты вас даже удивят. Такие блюда украсят постный стол своей формой и оригинальностью. И вы, несомненно, согласитесь, что и в постные дни можно красиво и изысканно создавать меню для всей семьи. К тому же многие рецепты можно использовать не только в постные

дни.

Желаем вам здоровья и радости!

# Посты

## Рождественский (Филипповский) пост

Этот пост начинается 28 ноября и служит для подготовки верующих к встрече Рождества. Длится этот пост по 7 января.

Начинается пост на следующий день после празднования памяти святого апостола Филиппа (27 ноября), поэтому и называется он еще Филипповским. Продолжается пост сорок дней и иногда носит название Малой Четырехдесятницы (в отличие от Великой Четырехдесятницы – Великого поста).

Он не очень строгий, уступает Великому и Успенскому постам, т. к. предваряет радостное событие – приход в мир Спасителя. На протяжении поста возбраняется вкушение мясных, молочных и яичных продуктов. Во время поста, кроме сред и пятниц:

– до праздника святителя Николая (19 декабря) разрешается есть рыбу;

– после праздника святителя Николая разрешается есть рыбу лишь по субботам и воскресеньям.

Последние дни поста со 2 января следует проводить по

полной строгости: есть один раз, вечером, самую простую пищу из растительных продуктов.

Еще более строгие правила (голодание) накануне Рождества (в Рождественский сочельник, 6 января) до первой звезды, которая возвещает час Рождения Христова, сразу после чего разрешается сочиво или постную кутью. И после восхода первой вечерней звезды начинается празднование Рождества Христова, день великого двенадцатого праздника, когда после продолжительного поста разрешается первый раз вкушать скоромную пищу – разговеться.

В последнее время всем доступны стали «фрукты» моря, то есть морепродукты (кальмары, крабы, устрицы, мидии и т. п.), которые не относятся к какой-либо из вышеупомянутых категорий. Возникает вопрос, можно ли их употреблять постом, приравнивая к рыбе. Употребление в пищу подобных морских продуктов наравне с рыбой вполне допустимо. Некоторые духовники благословляют употреблять эти продукты даже в дни строгого поста, когда вкушение рыбы не допускается.

# Гражданский Новый год

Для православных христиан первый день Нового года (1 января) проходит без особых торжеств, ведь это время Рождественского поста. Новогодний стол поэтому состоит из постных блюд. Поскольку Рождественский пост не считается строгим, можно готовить рыбные блюда, если выпадает суббота или воскресенье, а по вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям также разрешено растительное масло и вино. Если же Новый год приходится на понедельник, среду или пятницу, то следует обойтись без масла и вина.

# Рождественский сочельник (строгий пост до вечерней звезды)

Это Навечерие Рождества Христова (6 января), свидетельствующее об особой важности наступающего торжества. В народе его еще называют «сочевник», «кутейник», «коляда», «свят вечер». Христиане в этот день держат особо строгий пост до вечерней звезды.

На Руси Рождественскому сочельнику всегда придавали большое значение – вся семья собиралась вместе, полагалось уладить все разногласия, примириться с врагами, создать самую доброжелательную и приветливую атмосферу. Избу тщательно убирали, на стол клали солому, а сверху – белоснежную скатерть, готовили рождественскую кутью. В центре стола ставили кутью, а вокруг – другие блюда. Всего их было 12: блины, рыба, заливное, студень из свиных и говяжьих ножек, начиненный кашей молочный поросенок, свиная голова с хреном, домашняя колбаса, жаркое, колядки, медовые пряники ламанцы с маком и медом, соус (взвар).

Еду вкушали в строгом молчании, но с легкой душой, мирно и дружно.

В этот день начинались колядки с пожеланиями здоровья, счастья, богатства и хорошего урожая.

# **Крещенский сочельник**

## **(однодневный строгий пост в честь Богоявления – Крещения Господня)**

Накануне праздника Крещения Господня, т. е. Богоявления (18 января) заканчиваются 12-дневные Рождественские святки («святые дни») и отмечается Навечерие Богоявления (Крещенский сочельник). Его народные названия – «Крещенский вечер», «голодная кутья», «второй сочельник», «свечки». Это главный день святочных гаданий.

В этот день соблюдается такой же строгий пост, как и в канун Рождества Христова. Не употребляются в пищу мясные, молочные, рыбные и содержащие яйца продукты. Пища та же – разваренная кутья из пшеницы или риса, постные каши и пироги. Безусловно, желательно полностью воздержаться от приема пищи с утра, чтобы можно было натошак испить освященной крещенской воды после совершения в храме чина великого освящения воды. После богослужения разрешены вино и растительное масло.

В этот день совершается великое освящение воды.

# Великий пост

Верующие люди сразу после Масленицы начинают поститься. Настает время основного, самого главного и строгого из многодневных постов – Великого поста. Этот пост переходящий, начинается с понедельника после Прощеного воскресенья и заканчивается накануне Пасхи. Его продолжительность всегда составляет ровно 7 недель (49 дней). Он состоит из поста Четыредесятницы и поста Страстной недели, или Великой. Отсюда и название «Великий пост». Этот пост соблюдается в память сорокадневного поста Иисуса Христа, удалившегося в пустыню вскоре после Своего крещения. Для каждого верующего человека Великий пост – подготовка к величайшему из великих праздников – Воскресению Христову (Пасхе).

Этот пост строгий, особенно седмицы первая, четвертая и седьмая (Страстная).

На Страстной неделе пост прекращается после Литургии в Страстную субботу. По обычаю, разговляются только после Пасхальной заутрени, т. е. в ночь на воскресенье.

# Семь недель Великого поста

Все семь недель Великого поста посвящаются воспоминанию какого-либо события или лица, призывающего грешную душу к покаянию, а также молитве, говению, исповеди и причастию. Это самый продолжительный и самый строгий из всех многодневных постов.

Наиболее строгие правила по пощению в этот период отражены в Великопостном уставе XIV века:

- полное воздержание от пищи (строжайший пост) требовался для трех дней Великого поста: в понедельник и во вторник первой недели и в Великую пятницу на Страстной неделе;

- в остальные дни первой недели по пятницу включительно, а также с понедельника до пятницы на второй-шестой неделях полагалось есть хлеб и овощи один раз – вечером; так же постились и в первые 4 дня Страстной недели, и в Великую субботу (только без овощей);

- употреблять растительное масло, а также вино можно только по субботам и воскресеньям, а также в дни наиболее почитаемых святых;

- включение в питание рыбы и рыбных продуктов (кроме морепродуктов) разрешалось только в праздники Благовещения Пресвятой Богородицы (7 апреля) и Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье).

# **Неделя торжества Православия Великого поста**

Первое воскресенье Великого поста называется «Неделей торжества Православия», празднуется память восстановления почитания святых икон, что связано с воспоминанием о победе Вселенской Церкви над противниками Православия. Она отличается особой строгостью – первые два дня поста рекомендуется обходиться без пищи, а в остальные дни поста соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде.

Понедельник первой седмицы поста – чистый день. В Чистый понедельник полощут рот, чтобы смыть следы скоромной пищи, съеденной на Масленицу. Суббота же – тужилка по Масленице – пекут пресные блины на постном масле.

## **Неделя вторая Великого поста**

Посвящена памяти святого Григория Паламы, жившего в XIV веке. Он учил, что подвиг поста и молитвы Господь озаляет верующих благодатным Своим светом, каким сиял Господь на Фаворе.

## **Крестопоклонная неделя Великого поста**

В третье воскресенье Великого поста за всеобщей выно-

сится Святой Крест и полагается посредине храма для поклонения. Третья неделя (воскресенье) и четвертая седмица поста посвящены Кресту Христову – Крестопоклонная, или Средокрестье. Среда на этой неделе – перелом поста, его половина, т. е. половина пути до Светлого Христова Воскресения. Для верующих Честной Крест выставляется для того, чтобы напоминанием о страданиях и смерти Господней ради искупления грехов человеческих воодушевить и укрепить постящихся к продолжению подвига поста. Святой Крест остается для поклонения в течение следующей седмицы (до пятницы), а затем, перед Литургией, уносится обратно в алтарь.

## **Неделя четвертая Великого поста. Преподобного Иоанна Лествичника**

«Покаяние – это наше примирение с Богом», – сказал преподобный Иоанн Лествичник.

В четвертое воскресенье совершается память этого святого. Преподобный Иоанн написал сочинение, в котором показал лестницу или порядок добрых деяний, приводящих нас к Престолу Божию.

## **Неделя пятая Великого поста**

В пятое воскресенье поста в храмах проходит служба в па-

мять о святой Марии Египетской, которая считается покровительницей раскаявшихся блудниц и блудников и судьей тех, кто каяться не желал.

## **Лазарева суббота**

В субботу 6-й седмицы Великого поста на утрени и Литургии воспоминается воскрешение Иисусом Христом своего умершего друга Лазаря на четвертый день по его смерти, поэтому субботу называют Лазаревой. Это чудо было одним из величайших чудес Господа, которое свидетельствовало о божественном Его всемогуществе и Его владычестве над смертью. Но первосвященники и фарисеи, услышав о способности Христа воскрешать мертвых, испугались, что весь народ последует за Ним, и решили убить Его и Лазаря. И вот время их приближалось, и наступила власть тьмы, а с нею и последние дни земной жизни Спасителя...

В этот день установлено облегчение поста, разрешается есть рыбу и растительное масло.

## **Страстная седмица**

После Вербного воскресенья начинается последняя неделя Великого поста (Страстная седмица), которая включает шесть Великих дней (с понедельника по субботу) и посвящена воспоминанию последних дней земной жизни Спаси-

теля, Его страданий, искупительной смерти и погребения. В Страстную седмицу все дни называются Великими по причине Великих воспоминаний, совершаемых Церковью. Всю эту неделю полагается особенно строгий пост «ради Страстей Христовых» и для достойной подготовки к встрече Светлой Пасхи.

В *Великий понедельник* православные вспоминают бесплодную смоковницу, высохшую до корня, как образ человека, погибающего в грехе и нераскаянии.

В *Великий вторник* следует задуматься, как надо использовать дарованные человеку способности и силы, как быть милосерднее – все это Господь принимает как личную заслугу себе самому.

В *Великую среду* в церковной службе прославляется женщина-грешница (по примеру кающейся равноапостольной Марии Магдалины) и порицается сребролюбие и предательство Иуды.

В *Великий четверг* вспоминаются события последней пасхальной трапезы – тайной вечери Иисуса со своими 12 учениками, на которой Христос впервые установил для всех христиан таинство евхаристии (причащения), во время которого под видом вина и хлеба христиане принимают Тело и Кровь Спасителя; а также взятие Спасителя стражей вследствие предательства Иуды.

Великий четверг в народных традициях называют «чистым»:

– в этот день каждый православный человек стремится очиститься духовно, причаститься, принять таинство, установленное Христом;

– в Чистый четверг широко распространен народный обычай очищения водой, – купание в проруби, реке, озере или обливание в бане до восхода солнца;

– был обычай освящать соль и в ночь под четверг ставить на стол с хлебом;

– в Великий четверг красили яйца, готовились к пасхальному столу – затворяли тесто (в отличие от теста для пирогов, куда не желательно класть яйца, в куличное тесто кладут много яиц, взбитых в пену белков, много сливочного масла и также много сахара). К числу ритуальных блюд для пасхального стола относится и пасха – творожная масса в виде усеченной пирамиды: символ Гроба Господня;

– бытовало поверье, что снесенные в Страстный четверг яйца, съеденные на Пасху, предохраняют от недуга, а скорлупа яиц, зарытая в землю на пастбище, надежно защищает домашний скот от сглаза и всякой напасти. На Руси в Великий четверг верующие, отстояв в церкви утренний молебен, несли горящие свечи домой. Если огонь удавалось уберечь от ветра и внести горящую свечу в избу, считалось, что год будет удачным для человека.

В *Великую пятницу* вспоминаются страдания Иисуса Христа – суд и осуждение Господа, его распятие, страдание и сама смерть на кресте. На утрени Великой пятницы верую-

щие во время богослужения держат в руках зажженные свечи, символизирующие величие Спасителя во время его страданий. Во второй половине дня совершается вечеря субботы, в конце которой выносятся плащаница. В этот день готовили обрядовые пасхи и куличи.

В *Великую субботу* вспоминается пребывание Спасителя телом в гробе и Его сошествие душою в ад. Плащаница переносится в алтарь и остается там на престоле до самого Вознесения Господня, в память о 40-дневном пребывании Христа на Земле после воскресения Его из мертвых. Весь день до вечера освящаются крашеные яйца, куличи, творожные пасхи.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.