

The background of the page is a photograph of an ornate church interior. In the center, a tall, slender golden chalice stands on a decorative base. To its left, a tall, thin candle is lit, casting a warm glow. The background features a highly decorated altar with a central icon and various golden vessels. The floor is covered with a patterned carpet, and a red cloth is draped across the foreground. The overall atmosphere is solemn and reverent.

*С радостью  
примем ПОСТ*

*Как поститься  
с пользой?*

**Елена Зубова**

**С радостью примем пост.**

**Как поститься с пользой**

**Серия «Свет Истинный»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21136112](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21136112)*  
*С радостью примем пост. Как поститься с пользой: 2016*  
*ISBN 978-5-906549-57-0*

**Аннотация**

Что такое христианский пост и в чём он состоит? Чем пост отличается от диеты? Обязательно ли его соблюдать? Как правильно поститься, чтобы не навредить душе и телу? Какова истинная цель поста? Какие бывают церковные посты? На эти и многие другие вопросы ответит эта небольшая книжка о посте.

# Содержание

Пост – Божье установление	5
Чего не едят в пост	7
Какие посты установлены в Церкви	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# С радостью примем пост. Как поститься с пользой?

*Пост – защита души и непобедимое оружие  
тела.*

*Свт. Иоанн Златоуст*

В нашей сегодняшней жизни посты стали явлением вполне привычным, многие люди стараются их соблюдать. И это прекрасно, хотя постятся все по-разному и мнения о посте существуют разные. Замечательно, что люди, хотя бы на время, становятся выше простых телесных радостей.

Как же правильно поститься? Что говорит Церковь на основании своего многовекового опыта? Сводится ли пост к ограничению себя в пище? Является ли он только старинной диетой, очищающей организм и улучшающей здоровье?

По заповеди Божьей, по учению Церкви пост – это нечто гораздо большее, чем отказ от каких-то продуктов, в нём есть особый, духовный смысл. Святитель-исповедник Афанасий (Сахаров, † 1962) пишет, что по-настоящему постящийся человек предстаёт таким, каким он должен быть всегда, к чему он должен стремиться и вне поста<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Святитель Афанасий (Сахаров). «Настроение верующей души по Троице Постной». Введение.

# Пост – Божье установление

Заповедь о посте была дана первым людям ещё в раю. Бог повелел Адаму не вкушать плодов от дерева познания добра и зла: *И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть; а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь* (Быт. 2:16–17). Но наши прародители эту заповедь Божью не исполнили. Святитель Василий Великий († 379) даже вот как пишет: «Если бы постилась Ева и не вкусила с древа, то мы не имели бы теперь нужды в посте»<sup>2</sup>.

Уже в ветхозаветные времена люди постились в знак покаяния, перед выходом на проповедь и служение. Постились пророки и учителя древнего Израиля, цари и простолюдины.

Существует множество упоминаний о посте в Ветхом Завете. Например, в Книге Товита пишется: *Доброе дело – молитва с постом и милостынею и справедливостью* (Тов. 12:8).

А в Новом Завете Христос начал Своё служение с того, что удалился в пустыню и провёл там сорок дней в посте<sup>3</sup>, и Своим ученикам заповедал поститься. В Деяниях святых апостолов неоднократно встречаются упоминания о том, что

---

<sup>2</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийской. Ч. 4. Беседа о посте 1-я.

<sup>3</sup> См.: Мф. 4:2.

апостолы соблюдали пост<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> См.: Деян. 13:3, 14:23.

# Чего не едят в пост

В древности пост состоял в полном отказе от пищи: и Господь в пустыне не ел все сорок дней, и апостолы, когда постились, не ели ничего. Сейчас церковные посты, скажем прямо, гораздо легче. Сейчас Церковь заповедует в постные дни воздерживаться от так называемой скоромной пищи, то есть продуктов животного происхождения: мясной и молочной пищи, яиц; а иногда и от растительного масла. В менее строгие посты разрешается вкушение рыбы в праздничные, субботные и воскресные дни. В эти же дни возможно употребление вина, которое в другие дни постов не употребляется. Пост сопряжён также с воздержанием в брачных отношениях. Кроме того, пост – это ограничение не только в качестве, но и в количестве принимаемой пищи, и в числе трапез.

# **Какие посты установлены в Церкви**

В Церкви существуют многодневные и однодневные посты. Многодневные – это Великий, Петров, Успенский и Рождественский посты.

# 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.