



Н.Е. ПЕСТОВ

# ЧТО ТАКОЕ ПОСТ И КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТИТЬСЯ



Николай Пестов

**Что такое пост и как  
правильно поститься**

Православное издательство "Сатись"

2001

**Пестов Н. Е.**

Что такое пост и как правильно поститься / Н. Е. Пестов —  
Православное издательство "Сатись", 2001

ISBN 5-7373-0192-3

Дорогие о Господе читатели! Эта брошюра поможет нам достойно провести очистительные дни Великого Поста. Она составлена на основе широко известного труда Николая Евграфовича Пестова "Современная практика православного благочестия" Подай нам, Господи, Поста благоприятного!

ISBN 5-7373-0192-3

© Пестов Н. Е., 2001  
© Православное издательство  
"Сатись", 2001

# Содержание

Сущность и значение поста	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Николай Пестов

## Что такое пост и как правильно поститься

*По благословению*

*Святейшего Патриарха Московского и всея Руси*

АЛЕКСИЯ II



## Сущность и значение поста

*Сей же род изгоняется только молитвою и постом*  
**Мф. 9, 29**

*Когда вы постились... Для меня ли постились?*  
**Зах. 7, 5**

Указания христианину о посте могут сильно различаться в зависимости от состояния здоровья тела христианина. Оно может быть в полном здоровье у молодого человека, не совсем здорово у пожилого или при серьезной болезни. Отсюда и указания церкви о соблюдении постов (по средам и пятницам) или в периоды многодневных постов (Рождественского, Великого, Петрова и Успенского) могут сильно различаться в зависимости от возраста и физического состояния здоровья человека. Все указания в полной мере относятся лишь к физически здоровому человеку. При физических болезнях или для престарелых к указаниям следует отнестись внимательно и рассудительно.

Как часто и у тех, кто считает себя христианами, можно встретить пренебрежение к посту, непонимание его значения и сущности.

Пост рассматривается ими как дело, обязательное только для монахов, опасное или вредное для здоровья, как пережиток из старой обрядности – мертвая буква устава, с которым пора покончить, или, во всяком случае, как нечто неприятное и обременительное.

Следует заметить всем думающим так, что они не понимают ни цели поста, ни цели христианской жизни. Может быть, напрасно они именуют себя христианами, так как живут своим сердцем вместе с безбожным миром, имеющим культ свое тело и самоугодие.

Христианин же в первую очередь должен думать не о теле, а о своей душе и беспокоиться о ее здоровье. И если бы он действительно стал думать о ней, то он радовался бы посту, в котором вся обстановка направлена на исцеление души, как в санатории – на исцеление тела.

Время поста – это время особенно важное для духовной жизни, это «время благоприятное, это день спасения» (2 Кор. 6, 2).

Если душа христианина тоскует по чистоте, ищет душевного здоровья, то она должна постараться как можно лучше использовать это полезное для души время.

Вот почему среди истинных боголюбцев принято взаимное поздравление с наступлением поста.

Но что такое пост по существу? И не бывает ли самообмана среди тех, кто считает нужным исполнять это лишь по букве, но не любит его и тяготится им в сердце своем? И можно ли назвать постом только соблюдение одних правил о невкушении скоромного в постные дни?

Будет ли пост постом, если, кроме некоторого изменения в составе пищи, мы не будем думать ни о покаянии, ни о воздержании, ни об очищении сердца через усиленную молитву?

Нужно полагать, что это не будет постом, хотя все правила и обычаи поста будут соблюдены. Прп. Варсонофий Великий говорит: «Пост телесный ничего не значит без духовного поста внутреннего человека, который состоит из предохранения себя от страстей.

Сей пост внутреннего человека приятен Богу и вознаградит для тебя недостаток телесного поста» (если ты не можешь соблюдать последний, как бы хотел).

О том же говорит и св. Иоанн Златоуст: «Кто ограничивает пост одним воздержанием от пищи, тот весьма бесчестит его. Не одни уста должны поститься, – нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и ноги, и все наше тело».

## **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.