



# ПОСТЫ И МОЛИТВЫ

СУТЬ МНОГОДНЕВНЫХ ПОСТОВ,  
ОСОБЕННЫЕ МОЛИТВЫ К КАЖДОМУ,  
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ



**Сборник**  
**Вера Светлова**  
**ПОСТЫ И МОЛИТВЫ**  
Серия «Православный помощник»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48800298](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48800298)*

*Посты и молитвы. Суть многодневных постов, особенные молитвы к каждому, правила поведения / Сост. Вера Светлова: Центрполиграф;*

*Москва; 2020*

*ISBN 978-5-227-08859-8*

### **Аннотация**

Пост – это самосовершенствование. Пост – это 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. «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...» – говорил Игнатий Брянчанинов. В православной церкви существуют посты однодневные, многодневные и евхаристический (литургический) пост. Мы особенно подробно расскажем вам о многодневных постах: Рождественском, Великом, Петровском и Успенском. Поведаем их историю,

расскажем о правильном поведении во время их течения, научим, какие молитвы читать в эти непростые, но важные периоды в жизни христианина, дадим рецепты постных блюд.

# Содержание

О постах	6
О православных постах	12
Посты однодневные и многодневные	17
Традиции православного постного стола	19
Основные постные русские блюда	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23



# **Посты и молитвы. Суть многодневных постов, особенные молитвы к каждому, правила поведения Составитель Вера Светлова**

## **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 века 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 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 века и просуществовало до VII века. В Западной Европе начиная с VII века 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. 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 века.

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 церковь призывает нас подражать пра-

ведным 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», – писал 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.

Человек состоит из души и тела, но в самой душе можно различить две не сливающиеся друг с другом силы: первая – обращенность к вечности, к тому, что стоит над текущим потоком земного бытия, – способность души к богообщению (Святые Отцы называли духом); вторая сила – обращенность к земле, совокупность познавательных сил: рассудка, воображения, памяти, а также чувственные влечения, эмоциональные переживания и, наконец, генетически вложенные инстинкты, без которых человек не мог бы существовать ни одного дня.

Главное в человеке – дух; в духе – образ и подобие Божие, дух отделяет человека как бы глубокой пропастью от всех остальных обитателей земли. В духе вложена целевая идея человека – вечное богообщение. Насколько человек живет духовно, настолько он живет достойно своего предназначения; это единственная возможность иметь радость и мир в

земной жизни, в этом море страданий. У некоторых христиан такой триметрический взгляд на природу человека (дух, душа и тело) вызывает представление о душе как о чем-то низменном и недостойном в сравнении с духом. Это не так. Без душевных способностей невозможна была бы для человека земная жизнь и, следовательно, формирование его как нравственной личности для вечной жизни.

В самой природе человека нет ничего скверного и низменного; скверное – это извращение воли, разрушение иерархии и правильной соподчиненности способностей и сил человека; низменное и недостойное – это страсти и грех. В нашем наличном, а вернее, падшем состоянии тело проявляет себя непокорным душе, а душа – непокорной духу. Поэтому пост – это не только укрощение тела, но прежде всего – укрощение душевных страстей для того, чтобы мог пробудиться и действовать дух.

Пост телесный подразумевает:

- ограничение в пище;
- употребление особого вида пищи;
- редкий прием пищи.

Душевный пост также должен включать в себя:

- ограничение внешних впечатлений – пищи души, информации, которую привык получать человек ежедневно в огромных объемах;
- контроль над информацией, то есть над качеством пищи, которую получает душа, исключение того, что раздра-

жает страсти;

– редкий прием пищи, то есть периоды уединения, молчания, безмолвия, пребывания с самим собой, которые дают человеку возможность познать свои грехи и осуществить главную цель поста – покаяние.

С постом несовместимы все виды развлечений и зрелищ, бесконтрольное чтение, продолжительные разговоры, шуточный тон, посещение тех мест и домов, где царит мирской, нецерковный дух, – все то, что рассеивает человека, отключает ум от молитвы, а сердце от покаяния.

# 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 пригвождает нас к земле и отсекает так сказать у души её крылья...»

По Библии, через пищу сатана вошел в человека и стал его властелином. Человек вкусил запретный плод и стал зависим от пищи настолько, что теперь на этом держится его существование. Поэтому пост в библейской перспективе – это не просто ограничение в еде и не вид элементарной гигиены. Истинный пост, действительное воздержание, то, что прославляет Церковь в Святых Отцах – это, по сути, вызов так называемым законам природы и через них самому сатане. Потому что ничто не вредит ему настолько, ничто так не ослабляет его силы, как преступание человеком законов, от которых он стал зависим, которые стали «естественными» и «абсолютными». Без пищи человек умирает, поэтому его жизнь полностью зависит от еды. И теперь во время поста, т. е. добровольно отказываясь от еды, человек обнаружива-

ет, что он жив не хлебом единым. И тогда пост становится отрицанием того, что было «необходимым», действительно умерщвлением этой плоти, которая зависит полностью и исключительно от «непреодолимых законов природы». Во время поста человек обретает свободу, которую он потерял через грех, открывает в космосе царственность, которой он лишился, отвергнув предложение Бога. Пост – это свободное возвращение к выполнению той заповеди, которую нарушил Адам. Принимая это, человек опять получает пищу как Божественный дар, пища перестает быть «необходимостью» и становится так похожа на образ брачного пира, и «есть, чтобы жить» опять становится «жить в Боге». Эта идея поста укоренена в сорокадневном посте Христа, и Его состязание с сатаной является основанием аскетического поста, который отличается (но неотделим) от евхаристического поста, определяя собой состояние приготовления и ожидания.

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 трезвости 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. Пост – это 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 Таинства 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.

В православной церкви существуют посты однодневные, многодневные и евхаристический (литургический) пост.

Из многодневных постов следует назвать в первую очередь **Великий пост**, или Святую Четыредесятницу, установленный в память сорокадневного поста Спасителя в иудейской пустыне. К Великому посту примыкает Страстная седмица (в переводе – неделя страданий), посвященная событиям последних дней земной жизни Иисуса Христа, Его распятия, смерти и погребения. Страстная седмица является вершиной христианских постов, подобно тому, как Пасха – прекраснейшим венцом всех праздников. Время Великого поста зависит от переходящего праздника Пасхи и поэтому не имеет устойчивых календарных дат, но продолжительность его вместе со Страстной седмицей всегда 48 дней.

**Петров пост** (святых апостолов Петра и Павла) начинается через неделю после праздника Святой Пятидесятницы (Троицы) и продолжается до 12 июля. Этот пост установлен в честь проповеднических трудов и мученической кончины

апостолов Петра и Павла.

**Успенский пост** – с 14 по 28 августа – установлен в честь Успения Божией Матери.

**Рождественский пост** – с 28 ноября по 7 января.

Количество постных дней в году – от 178 до 212 в зависимости от дня празднования Пасхи и соответственно более или менее продолжительного поста святого апостола Петра и Павла. Практически постными днями в году является каждый второй день.

# 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 сорокадневный);

– 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 (двухнедельный, с 14 по 28 августа).

Многодневные и однодневные посты имеют календарный характер, начинаются и заканчиваются в полночь.

# 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.

Пост – это с древности установленные правила питания, которые способствуют молитве и помогают совершенствованию человека.

# 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. Именно в них, пожалуй, и заключается основная русская традиция, и именно в чреве печи приобретался тот неповторимый вкус блюд. Готовили в глиняных и чугунных горшках, и вынимали 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. 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. 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 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 набухала 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.

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.

# 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.