

Виолетта Хамидова, Серзума Маариф

# Исцеление постами



Виолетта Хамидова  
**Исцеление постами**

«Научная книга»

2013

## **Хамидова В. Р.**

Исцеление постами / В. Р. Хамидова — «Научная книга», 2013

Эта книга предназначена для страждущих. Для тех, кого измучила болезнь. Для тех, кто устал бороться с недугом. Для тех, кто не знает, где искать помощи. Для тех, кто не может смотреть на страдания близких. Причина многих наших болезней - неправильный образ жизни, как физической, так и духовной. Поэтому обращение к Богу, к молитве, соблюдение постов является настоящей панацеей для тех, кому уже не помогают врачи и таблетки. Во-первых, питание при посте очень близко к лечебным диетам: нескромная, необильная пища способствует очищению организма от вредных веществ и скорейшему восстановлению сил. Во-вторых, пост - это не только физическое очищение, но и духовное: благие мысли и молитва довершат процесс исцеления. Эта книга содержит описание конкретных примеров излечения при помощи поста, а также дает советы, как действовать, чтобы излечиться от недугов.

© Хамидова В. Р., 2013

© Научная книга, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Виолетта Хамидова, Маариф Серзума

## Исцеление постами

### Введение



В наше нелегкое, тревожное время на человека обрушивается столько стрессов, нервных потрясений и, как следствие этого, болезней, что современные медики просто руками разводят: найти сейчас здорового человека трудно! Болеют все, а тот, кто считает себя здоровым, как говорится, еще не обследовался в поликлинике. И это не является преувеличением или пессимистичным взглядом на жизнь. Просто в нашей нездоровой обстановке, где каждый день человек вынужден вести жесткую борьбу за выживание, сохранить здоровье практически невозможно.

А ведь раньше все было совсем не так. Многие современные болезни, которые атакуют нынешнее поколение, были неизвестны нашим предкам.

Что же произошло? Почему жизнь предъявляет к человеку столь суровые требования? Чем мы прогневили матушку-природу?

Нельзя сказать, что нам не хватает лекарств – вот их-то как раз сейчас в избытке. Прилавки аптек ломятся от всевозможных тюбиков и коробочек с чудо-пилюлями, обещающими скорейшее исцеление от всех недугов.

Но избавления от болезней отчего-то не наступает, в лучшем случае эффект от нового препарата будет нулевой. В худшем же больному станет еще хуже, чем раньше.

Как это ни печально, но уникальных таблеток для всех не существует, а если наука и изобретет такие, то доступны они будут лишь ограниченной части населения.

Но что же делать остальным? Как вылечиться больным, обрести здоровье и исцелиться? Современные болезни никому не дают шанса выжить: и стар, и млад страдает самыми разнообразными недугами. Гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, туберкулез, язва... На перечисление всех заболеваний, занимающих первые места по распространенности, не хватит и нескольких листов.

Как вообще жить, если здоровью ежедневно угрожают тысячи опасных факторов?

Кто-то наживается на чужом горе и предлагает исцеление всех хворей при помощи обрядов, советов потомственных гадалок и новейших методик, являющихся по своей сути не чем иным, как самым обычным шарлатанством. Кому верить – неизвестно, любое лечение представляется обманом.

Мы предлагаем обратиться за помощью к единственному целителю, способному помочь, – к Богу. Все болезни, по сути, даются нам Создателем в испытание, и от нас зависит, выдержим ли мы эти испытания, или болезни сломят нас, заставят утратить веру и продать душу дьяволу (что и происходит, когда больной просит исцеления у гадалок и магов).

В этой книге изложены методы исцеления страждущих постами, так как большинство из болезней вызвано, как ни странно, неправильным питанием. Кроме того, пост предусматривает наравне с телесным духовное исцеление путем чтения молитв, исповедей и покаяния.

Сомневаетесь в действенности православного лечения?

Тогда прочтите эту книгу, и мы уверены, вы пересмотрите многие свои взгляды. А возможно, предложенные советы помогут вам избавиться от собственных болезней. Мы уверены: вы не разочаруетесь, ведь, потратив несколько часов на прочтение книги, вы обретете кое-что более ценное времени, – здоровье!



# Глава 1

## История, традиции, обряды православных постов



Когда возник обычай поститься? С чем был связан этот обряд, кто положил начало традиции, соблюдаемой православными христианами по настоящее время? Наверняка многие даже не задумываются над тем, что обычай ограничивать себя в еде в определенные дни и праздники имеет историю в четыре тысячелетия. Причем это только приблизительные данные, возможно, постились и раньше. Например, во времена, описанные в Ветхом Завете, постились как простые иудеи, так и пророки, и цари, и посты их отличались строгостью, которой неукоснительно подчинялись все без исключения.

В Православной церкви существуют посты, которые готовят верующих к встрече великих праздников. Иисус Христос, прежде чем начать проповедовать, постился 40 дней в пустыне, являя пример воздержания и торжества духа над плотью. Для того чтобы очистить свою душу от нечистых помыслов и дурных мыслей, важно прежде получить очищение плоти, достигаемое путем отказа от пищи. Испытание невоздержанием для многих является очень тяжелым испытанием, так как неумеренность в еде ослабляет тело и затмевает дух. В состоянии невоздержания людям трудно постичь истину и тем самым оградить себя от искушения. Христос своим примером доказал, *«что всякое излишество и чрезмерное желание от плоти должно быть побеждено»*. В Священном Писании говорится, что, когда в момент наивысшего переживания голода Сатана искушал Иисуса, предлагая ему превратить камни в хлеб, Спаситель, прозрев глубину сатанинского замысла, не колеблясь, отверг дьявола. Христос сказал: *«Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божьих»*, т. е. слово, представляющее собой духовное начало, ставится превыше плотских радостей.

Православные христиане соблюдают Великий пост перед Пасхой, Рождественский пост, Успенский пост и пост перед праздником Петра и Павла, который следует после Троицы. Кроме того, каждую неделю существуют постные дни, во время которых также следует воздерживаться от мяса и молочных продуктов. Эти дни – среда и пятница. Посты эти учреждены в очень давние времена, и цель их заключается в удерживании православных верующих во Имя Божие от лишней пищи и своих дурных поступков и умыслов.

Поговорим об истории православных постов.



Пост считается одной из самых древних церковных традиций. В каждом году бывает до 195 постных дней. Православная церковь прославляет пост следующими стихирями: *«Пришел пост, мать целомудрия, обличитель греха и покровитель покаяния, образ жизни ангелов и спасение человеков»*.

Известна такая притча. Когда царь Навуходоносор отводил иудеев в плен в Вавилон, то взял на воспитание при дворе несколько еврейских детей. Среди них были Даниил, Азария, Михаил и Анания. Однако они не захотели есть пищу с царского стола, так как она была запрещена Законом Моисея. Дети просили приставника, чтобы тот давал им только овощи и воду.

Но сначала он отказал, объяснив свой отказ боязнью царя, который, увидев детей изнуренными, мог запросто лишит слугу жизни. На это Даниил предложил сделать опыт: если после 10 дней дети, питающиеся царской пищей, окажутся полнее постящихся, приставник может отказать им в выполнении просьбы. В противном же случае смотритель должен будет исполнить пожелание детей.

Приставник согласился, и по окончании срока лица постящихся детей были красивее, тела полнее, чем у отроков, которые ели царские яства (Дан. 1, 15).

Из этой притчи мы ясно видим, что пост – это отнюдь не умерщвление плоти, как может показаться. Пост предназначен не для истязания человека голодом, истинная цель воздержания от пищи иная.

В чем сущность поста? Для ответа на этот вопрос снова обратимся к Священному Писанию, которое раскрывает суть поста следующим образом: *«Истинный пост в том, чтобы удаляться от всякого зла, сдерживать свой язык, подавлять гнев, удерживаться от страстей, осуждения ближних, лжи и нарушения клятвы»*.

Иными словами, в христианстве пост означает не только отказ от пищи подобно тому, как воздерживался от еды Христос в пустыне, но и время, данное для размышлений над собственными дурными мыслями и поступками. Многие могут поспорить с утверждением, что пища не оказывает особенного влияния на духовное содержание человека. Однако тем, кто склонен разграничивать духовное и телесное, можно возразить: человек представляет собой взаимосвязанную систему, т. е. душа и плоть неотделимы друг от друга. Простой пример этому: кто не замечал, что после обильной трапезы напряженно трудиться практически невозможно, а самая тяжелая работа для человека – это духовная. Сосредоточиться на чем-либо с переполненным желудком совершенно невозможно, что уж говорить о молитве, предусматривающей полную концентрацию внимания и всех психических функций!

Церковь считает пост одним из действенных средств, при помощи которых можно переложить гнев Божий на милость или преклонить волю Господа на исполнение прошения, высказанного в молитве.

Например, в Деяниях Апостолов описывается, как антиохийские христиане перед отправлением на проповедь святых апостолов Павла и Варнавы «совершили пост и молитву».



По существу своему пост подобен подвигу, который совершает истинно верующий человек. Господь не оставляет без внимания тех людей, для которых пост – желание плоти и души, тянущейся к чистоте, стремящейся скинуть цепи греха и освободить дух от рабского подчинения телу.

В связи с этим пост практикуется в церкви как средство подготовки себя к какому-либо начинанию. Когда имеется в чем-то надобность, отдельные христиане, иноки, накладывают на себя пост с усиленной молитвой.

И еще об истории православных постов. По мере распространения христианства, в частности православия, устанавливались мера и строгость многодневных и однодневных постов. Существует церковный устав (устав Типикона), возникший еще в апостольские времена на Востоке, когда духовная жизнь подвижников была особенно высока. В этом церковном уставе можно проследить, как вместе с распространением христианства уточнялась мера и строгость многодневных и однодневных постов. Особенно строго соблюдаются однодневные посты в среду и пятницу.

Устав Типикона окончательно оформился лишь к XVI в. В России же его напечатали под названием «Око церковное» только в 1610 г., и вплоть до настоящего времени этот устав переиздавался, включая в себя все новые изменения.

Посты соблюдались еще первыми христианами, основателями монашества и Святыми Отцами древней церкви. Уже в те давние времена многие из монахов, жившие в Египте, Антиохии и Палестине, поражали своими подвигами веры. Многие христиане, ставшие ныне святыми, показывали примером своей жизни торжество духовного над телесным, усмирение плоти и возвышение души. Такие святые, как преподобные Антоний Великий, Ефрем Сирий, Макарий Египетский и другие подвижники, поставили для себя одним из главных духовных дел соблюдение постов. Неотъемлемой частью образа жизни русских православных христиан пост стал после принятия христианства в 988 г., когда князь Владимир крестил русский народ.



## Глава 2

# Особенности православных постов



Православные посты имеют ряд особенностей. Посты различаются по продолжительности. Существуют однодневные и многодневные воздержания от пищи. Как уже говорилось, однодневные посты соблюдаются среди недели, в среду и пятницу, а кроме того, 18 января, на который приходится Крещенский сочельник, 11 сентября – день Усекновения Иоанна Предтечи и 27 сентября, когда отмечают воздвижение Креста Господня.

Многодневных постов насчитывается всего четыре: Великий пост, длящийся 7 недель, который предшествует Пасхе; Петров пост (он может длиться 12–42 дня, однако имеет четкую дату окончания – 12 июля); Успенский пост, продолжающийся 2 недели; и, наконец, Рождественский или, как его называют, Филиппов, длящийся с 28 ноября по 6 января (Рождество).

Многодневные посты не имеют точных временных границ, т. е. являются подвижными. Это объясняется тем, что даты постов зависят от времени празднования главного праздника – Пасхи, которая отмечается в ближайшее к полнолунию воскресенье, которое наступает после весеннего равноденствия.

По этой причине даты Великого и Петрова постов сдвигаются. Великий пост начинается за 49 дней до Пасхи и заканчивается перед самой Пасхой, а Петров – за неделю до Троицы. Кроме того, меняется и недельное чередование постных дней. Как и постные недели, следующие за постными днями, они переносятся по той причине, что в субботу и воскресенье Великого поста разрешается некоторое ослабление поста. Посты могут прекратиться и на время праздников, а также если на обычный день выпадает какое-либо печальное или траурное событие.

Каждый пост приурочен к двенадцатому празднику. К примеру, Рождественский пост отмечается перед Рождеством Христовым, Великий приурочен к Пасхе, Успенский – ко Дню Успения Божией Матери, Петров – ко дню апостолов Петра и Павла.

Пост бывает шести степеней строгости. По возрастанию степени строгости:

- 1) разрешается рыба;
- 2) разрешается икра (один день – Лазарева суббота в Великий пост);
- 3) варения с елеем (варения – «вареное», елей – «масло», т. е. разрешается вареное с маслом);
- 4) варения без елея (разрешается вареное без масла);
- 5) сухоядение («сухой пост» без еды до вечера, вечером – вкушение моченого или обычного сочива, т. е. возможно даже варения без елея);
- 6) воздержание от пищи.

В дни поста запрещается пища животного происхождения: из рациона постящихся исключаются такие продукты, как мясо, молоко, яйца, масло, сыр, творог. В строгие посты запрещается есть даже рыбу. Во время постов вкушается только постная пища, в основном православные христиане придерживаются сухоядения. Эта пища представляет собой постную холодную растительную еду, без масла и неподогретое питье. Существуют также дни, в которые необходимо полное воздержание от пищи. Это Рождественский и Крещенский сочельники, а также Страстная пятница. Вкушение какой-либо еды в эти дни считается грехом.

Кроме того, верующие православные, с особой тщательностью придерживающиеся постов и религиозных обычаев, полностью воздерживаются от пищи не на день, а на несколько суток.

Почему же так значим пост для христиан, почему обычаи Православной церкви не мыслятся без этих ограничений в еде? Как уже было сказано, поститься необходимо не только телесно, но и духовно. Эти понятия неразрывно связаны между собой, так как без физического поста очень трудно, почти невозможно добиться успехов в духовном посте, однако без духовного поста бесполезен и физический. *«Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост, – учит святитель Иоанн Златоуст, – есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления. Пост – уничтожение смерти и освобождение от гнева»*. Если человек не осознает цели воздержания от пищи, то смысла в посте нет никакого, т. е. пост без понимания его сущности – приблизиться к духовному совершенству – можно приравнять к обычному голоданию с целью очищения организма. Пост же значит для христиан гораздо больше, нежели для современного человека означает простое ограничение в питании или диета. Пост – это приближение души, а не тела к идеальному состоянию. Это следует помнить людям, решившим соблюдать пост.

Физический пост выражается в сокращении количества еды. Пища становится менее питательной, постящиеся переходят от жирной и мясной еды к растительной и рыбной, после чего наступает стадия сухоядения. Однако многие весьма ошибочно склонны подразделять пищу на «плохую» и «хорошую». «Плохими» считаются мясные продукты, которые и исключают из своего рациона христиане, отдавая предпочтение «благой» еде – продуктам растительного происхождения. Но здесь следует заметить: церковь не проводит подобного разделения, так как понятий «чистая» еда и «нечистая» не существуют. Почему же тогда церковь предписывается переход от одной системы питания к другой? Все дело в том, что сменой пищи церковь помогает духу человека одержать победу над плотью. Смысл перехода с тяжелой на более легкую пищу в том, что тогда человеку гораздо легче прийти к духовной жизни. Изменив свое питание, человек гораздо лучше себя чувствует, ярче ощущает мир и происходящие события. Однако из-за того, что перестроиться с одного типа питания на другой довольно трудно и человек попросту не способен сделать это, церковь вводит человека в пост постепенно за счет приготовительных недель. К примеру, любимая всеми Масленица – это не что иное, как последняя скоромная неделя перед Великим постом, и нужна она прежде всего для того, чтобы человек мог подготовиться к посту, отдохнуть перед испытанием. Такие недели очень важны для человека, так как воздержание необходимо чередовать с «мясопустными» днями.

Существует весьма распространенное заблуждение, что целью поста является изнурение человека голодом. Конечно же это не так. Пост следует понимать как смирение животной сущности человека, подавление его инстинктов, обусловленных чисто физиологическими потребностями. Посты не являются системами питания или диетами, так как пост учит и призывает человека обуздывать свои желания. А это, в свою очередь, является первым шагом к тому, чтобы сделать помыслы более чистыми и светлыми. Пост – это тяжелое испытание, так как требует от человека немалой силы воли и настоящего желания очиститься нравственно. Поститься может каждый по мере своих возможностей, однако, если человек рассматривает пост как тяжкую повинность и соблюдает ограничение в питании с той лишь целью, чтобы показать кому-то свою приверженность христианству, никакого прока в таком посте не будет. Каждый должен сам осознавать, чего он хочет и ради какой цели соблюдает пост. Некоторые, попустившись вечером, утром уже наслаждаются пышной трапезой, «вознаграждая» себя за вчерашние мучения. Такой подход, естественно, в корне неверен, решение о том, поститься или нет, каждый принимает самостоятельно. Пост – это дело добровольное, не следует никого принуждать к этому.

Таким образом, каждодневное истощение жизненных сил организма подкрепляется молитвой и памятью о Боге. Перемену рациона, предписываемую церковью во время постов, можно воспринимать как упражнение по испытанию силы воли в борьбе с собственными желаниями. Выдержать пост – значит победить самого себя, возвысить свой духовный уровень над физическими слабостями. Пост закаляет волю человека, делает его сильнее как физически, так и морально. Можно сказать, воздержание от пищи придает силы для борьбы с трудностями и жизненными препятствиями. Пост возвышает человека над всем порочным и низменным, приближает его к Богу и церкви.

Теперь поговорим о каждом из постов подробнее.

### ***Великий пост***

Это один из самых строгих многодневных постов. О его строгости известно немного исторических фактов. Так, во второй половине XII в. православный люд Новгорода после первой недели этого поста даже выпрашивал послабления у своих духовников, будучи не в силах соблюдать столь жесткие ограничения в питании. Однако священнослужители, не имея права позволять не соблюдать пост, разрешали лишь по вторникам и четвергам есть дважды в день. Однако даже это незначительное нарушение устава новгородский архиепископ Илия (XII в.) не одобрял. Он позволял такое послабление только малолетним и больным.

Вообще, употреблять мясную пищу в Великий пост не может быть дозволено даже и тем, которые находятся при последнем издыхании. В XVII в. эта строгость настолько укоренилась в русском обществе, что стала своеобразной составной частью самой религиозной жизни народа. Неукоснительным соблюдением постов русскими людьми поражались даже иностранцы. Так, Сигизмунд Герберштейн пишет, что среди русских *«некоторые принимают пищу в воскресенье и в субботу, а в остальные дни воздерживаются от всякой пищи, другие принимают пищу в воскресенье, вторник, четверг и субботу. Также весьма многие довольствуются куском хлеба с водой в понедельник, среду и пятницу»*.

Из записок, оставленных арабскими путешественниками, известно, что во время поста истинно верующие православные даже старались не выходить из дома без лишней надобности.

Великий пост продолжается 40 дней, и его по-другому называют Четыредесятницей. Название это обусловлено тем, что Иисус Христос провел 40 дней в молитве, бродя по безжизненной пустыне. Собственно, подвиг Спасителя и послужил своеобразным началом отсчета истории православного поста.

Во время Четыредесятницы обыкновенно многих интересует вопрос о том, кто сколько недель постился.

Можно услышать, что кто-то постился 2, другие – 3, иные – все недели. Однако некоторые люди воспринимают пост как какое-то соревнование, забывая, что пост, проведенный без добрых дел, основанный лишь на одном ограничении себя в пище, бесполезен. Для людей нет пользы от поста, если его провести просто, как-нибудь и без рассуждения.

Если человек постится, воздерживаясь только от пищи, то по прошествии 40 дней проходит и пост, не оставляя никакого духовного следа очищения на постящемся. Но если верующий воздерживается от грехов, то по прошествии этого поста он будет еще продолжаться, и польза от этого воздержания будет постоянной.

В старину монахи и даже князья постились так, как в нынешнее время не постятся даже некоторые монахи. Например, царь Алексей Михайлович в период Великого поста обедал лишь 3 раза в неделю – в четверг, субботу и воскресенье; в остальные же дни он съедал по кусочку черного хлеба с солью, по соленому грибу или огурцу, запивая эти нехитрые яства квасом. В остальные 3 дня недели он совсем не вкушал пищи, за исключением каких-либо торжеств.

В первые 3 дня поста царь Алексей Михайлович, царица и их взрослые дети вообще не принимали пищи. Они не только усердно посещали церковные службы, но и неукоснительно соблюдали домашнее молитвенное правило. Только в среду после литургии Преждеосвященных Даров царская семья позволяла себе послабления в посте – питье сладкого компота. Царь также разрешал вкушать компот и боярам. В строгие четверг, пятницу, субботу царь ничего не ел, а в субботу причащался Святых Христовых Тайн. Первую неделю Великого поста царь проводил дома: он никуда не выходил и никого не принимал. Таким же образом проводили первые 7 дней и вельможи. В течение всего поста, за исключением праздника Благовещения, царь питался капустой, грибами и ягодами.

Некоторые египетские иноки в древности практиковали в Великий пост полное воздержание от пищи на протяжении 40 дней, следуя примеру Моисея и Господа.

Также сорокадневные посты проводил 2 раза один из братьев Оптиной пустыни – схимонах Вассиан, который жил там в середине XIX в. Этот схимник, как и преподобный Серафим, в значительной мере питался травой – снытью. Между прочим, он прожил до 90 лет, хотя и воздерживался от пищи.

Теперь о Великом посте. По учению святых отцов, Великий пост есть духовная «десятина» года, жертва Богу, путь, который покаянием возвращает человека в рай. Земные поклонны являются неотъемлемой частью церковной службы. Во время Великого поста православные стараются обязательно исповедаться, после чего причаститься. Эти духовно наиважнейшие обряды и действуют соответствующе: очищают и просветляют, приобщают к божественному.

Как проходил пост в русской столице? На первой неделе Великого поста шумный город словно засыпал. Без крайней нужды никто не появлялся на улице. В первые 3 дня лавки были закрыты. Жителям строго-настрого было запрещено производить какие-либо продажи или купли. На богослужении присутствовать надо было обязательно, одежду носили простую, не допускалось ни излишеств, ни украшений. Вплоть до пасхальной среды все питейные заведения были закрыты.

Четырдесятница длится 6 недель, после чего наступает самая строгая неделя, называемая Страстной седмицей. В эту неделю верующие вспоминают страдания Христа, которые Он добровольно принял на Себя, дабы искупить все грехи человеческие. Завершается эта неделя самым чистым, светлым праздником – Пасхой, или Воскресением Христовым. Период Великого поста и Пасхи – очень красивое, светлое и поучительное время, отмечаемое православными христианами. Началом этого периода является Прощеное воскресенье, во время которого люди просят прощения друг у друга и прощают своих недругов. Это время прохождения служб, молитв, духовных и телесных подвигов, когда верующие совершают чистые и праведные поступки. Завершается оно светлой Пасхой – торжеством Воскресения Христова. Великий пост и является подготовкой к этому большому и самому главному православному празднику. Православная церковь учит, что без предваряющего празднество поста невозможно достойно встретить и пережить сердцем торжество. Даже если человек по привычке и пойдет на праздничное богослужение и сядет за праздничный стол, при этом он ощутит лишь беспокойство совести и холод на сердце. Поэтому православные готовятся к этому празднику как духовно, так и телесно, освобождаясь от греховных помыслов и искупляя совершенные грехи. Но для получения отпущения грехов необходима духовная подготовка, т. е. чтение молитв. Телесная же подготовка – это вкушение только постной пищи и исключение из рациона скоромной, т. е. непостной, еды. Другими словами, чтобы полностью очиститься перед святым праздником, необходимо соблюдать пост.



Воскресенье Христа из мертвых является своеобразным прообразом воскресения всех людей из мертвых в день Страшного суда и обретение всеми праведниками вечной жизни.

Если верующий исполняет при жизни все заповеди Спасителя, борется со своими грехами и слабостями, подавляет в себе искушения и порочные мысли, его ждет вечная жизнь в раю.

В период Великого поста разрешается есть только растительную пищу, однако в некоторые дни (в день праздника Благовещения Пресвятой Богородицы и Вербного воскресенья) позволено употреблять рыбу. Накануне Вербного воскресенья (в Лазареву субботу) можно употреблять в пищу даже рыбную икру.

По субботам и воскресеньям разрешается есть растительное масло и пить виноградное вино. Исключение составляет лишь суббота на Страстной седмице, когда положено поститься особенно усердно. Некоторые, особенно воцерквленные христиане, на протяжении всего поста не едят ничего приготовленного на огне, довольствуясь сухоядением, другие принимают пищу только на закате солнца, а иные предпочитают ничего не есть до 3 часов дня по средам и пятницам.

Помимо Страстной седмицы строгий пост выпадает на первую и Крестопоклонную седмицу. В Великую пятницу также следует поститься очень строго, так как это день всеобщей скорби о распятом Спасителе. В этот день нельзя есть до вечера.

За 5 недель (или за 4 седмицы) до самого поста начинается подготовка к нему. Подготовка озаглавлена началом «недели», в которую вспоминают о евангельском мытаре Закхее. Этот святой наперекор иудейским книжникам и фарисеям поверил в Сына Божия и искренне покаялся в своих грехах.

В начале следующей седмицы идет неделя, названная Сплошной. Название «Сплошная» объясняется тем, что в эти дни церковью разрешается есть любую пищу. Затем следует третья, Подготовительная седмица. Она идет после воскресенья и названа неделей о блудном сыне. Наверно, всем известна эта притча, которая учит тому, что любые грехи и преступления через покаяние могут быть прощены Богом.

В субботу отмечается Вселенская родительская суббота. В этот день принято поминать умерших. Тогда же последний раз разрешается есть мясо, так как потом наступает запрет на него. Неделя называется Мясопустной, или неделей о Страшном суде.

За Мясопустной неделей следует Сыропустная неделя. В этот период разрешается употреблять в пищу яйца, масло, сыр, рыбу. Однако запрет на мясо остается. Эта неделя является последней перед Великим постом. В период, когда седмица расположена между Сплошной и масляной, мясопуст проходит и в постные дни – среду и пятницу. Также эта неделя носит название Пестрой. В среду и пятницу этой недели проводятся лишь те богослужения, что имеют отношение к посту, все остальное, в том числе совершение Божественной литургии, делать не полагается.

Масленица заканчивается Прощеным воскресеньем – последним воскресеньем перед Великим постом. По традиции, в этот день положено просить прощения у всех близких и родственников. Этот день завершает подготовительный период перед Великим постом. Литургическое название этого воскресенья – «Воспоминание Адамова изгнания».

В первые 5 дней поста необходимо есть пищу, приготовленную без масла, а также пить питье, не подогревая. На второй день пить лишь крещенскую или простую воду, питаться же можно хлебом и солью. В третий день рекомендуется пить отвар из сухофруктов, заедая его хлебом. На четвертый день опять разрешается вода и хлеб, на пятый – варить кашу из цельных зерен пшеницы, гороха или риса с добавлением изюма, меда или ягод. Это блюдо носит

название «коливо». Лишь в субботу и воскресенье разрешается есть пищу, приготовленную на постном масле.

Полное воздержание от пищи предписывается в понедельник, названный Чистым понедельником. В остальные седмицы поста едят следующую пищу.

В понедельник, среду и пятницу важно придерживаться сухоядения. Можно употреблять в пищу хлеб, фрукты, вареные овощи. Из напитков разрешается лишь вода и компот.

Во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла. Обычно употребляют овощи, крупы, грибы.

В субботу и воскресенье, как уже отмечалось ранее, позволительно растительное масло и немного виноградного вина.

Во время Великого поста в храмах совершаются богослужения. В понедельник, вторник, среду и четверг читается Великий канон преподобного Андрея Критского. Воскресенье, завершающее первую седмицу, называется «Торжество православия».

На четвертой неделе Великого поста в среду исполняется половина Святой Четыредесятницы, на которой совершается поклонение Честному и Животворящему Кресту Господню.

На пятой неделе Великого поста, в четверг читается Великий покаянный канон Андрея Критского о стоянии Марии Египетской. По-другому эта неделя называется «похвальная», так как в субботу читается акафист Пресвятой Богородице.

Кроме того, на Великий пост приходится день сорока мучеников в Севастийском озере. В этот день пост ослабляется, а если он приходится на субботу или воскресенье, разрешается есть растительное масло.

Помимо воздержания в пище и питии во время поста полагается усиленная молитва с поклонами. Обратившись к Студийскому уставу, увидим, что ежедневно положены 240 земных поклонов: во время чтения часов и светильничных молитв – 60, на вечерне – 100 и на утрене – 80. В русских уставных статьях говорилось и о том, что количество поклонов может увеличиваться и до 300–400 ежедневно. Здесь же можно найти описания того, как необходимо совершать данный обряд. К примеру, поклоны могут быть большие и средние. Большие – это поклоны головой до земли или на «коленцах», средние – в пояс. Последние также имели название «поясные», и полагалось их совершать лишь по субботам, воскресеньям и праздничным дням. Тогда уставом предписывалось некоторое послабление в пище. Следует отметить роль поклонов в обрядах верующих. Так, поклоны были неотъемлемой частью как церковной, так и домашней молитвы православного христианина.

В Великий пост отмечается один из великих двенадцатых праздников, который называется Благовещение Пресвятой Богородицы. В этот день празднуется явление Божией Матери архангела Гавриила с благой вестью о зачатии Иисуса Христа. В случае попадания этого праздника на Великий пост делают послабления: разрешается есть рыбу. Если же праздник приходится на Страстную седмицу, разрешается употреблять растительное масло, а когда он совпадает с днем Пасхи, то отмечается в Пасху.

Вербной именуют шестую седмицу Великого поста. В субботу накануне Вербного воскресенья можно есть только рыбную икру, тогда как на саму рыбу налагается запрет. Этот день называют Лазаревой субботой, так как именно на этот день пришлось воскрешение праведного Лазаря. Раньше в субботу перед Вербным воскресеньем православные пекли блины.

В Вербное воскресенье церковь празднует день, известный под названием «Вход Господень в Иерусалим». В это время освящают вербу, а в праздник ее принято ставить рядом со святой водой, являющейся одним из символов христианства. Вербный праздник символизирует приход весны, и отмечался он с простотой и скромностью, без каких-либо пышных пиршеств или гуляний.

Вербное воскресенье сменяет Страстная седмица, или Великие дни. На этой седмице соблюдается практически полный пост: если до этого возможны были какие-то послабления,

то сейчас ограничения в еде гораздо строже. Неделю эту называют Белую или Чистой, так как начинаются приготовления к Пасхе. Православные верующие посещают храм гораздо чаще, стремятся приблизиться к душевной и физической чистоте, а также очищают свое жилище, убирают в домах. Каждый из 7 дней этой недели носит свое название: «Великий понедельник», «Великий вторник» и т. д.

Среди всех дней последней седмицы наиболее знаменит Великий Страстной или Чистый четверг. Этот день установлен Православной церковью в память о Тайной вечере, когда в первый день иудейской Пасхи Иисус Христос собрал своих учеников. В Чистый четверг вечером совершается утренняя, во время которой читаются двенадцать Евангелий Святых Страстей Иисуса Христа. В этот день пекли куличи, красили яйца. Кроме того, большое внимание уделялось четверговому хлебу, который подавали в храме. В Великую пятницу пост был особенно строг. Этот день получил название «Великий пяток».

В завершении Страстной недели праздновалась Светлое воскресенье. В праздник пища вкушалась по особому, установленному порядку. Последовательность была такова: сначала натошак съедали освященные в храме кулич, пасху и яйца. Для Христианской церкви этот праздник является символом «прехождения» с Христом. Спаситель избавляет верующих от смерти, но не от смерти тела, а от смерти души от греха. Душа человека бессмертна, однако грехи способны убить ее. Иисус принял на себя людские грехи и своими страданиями искупил их. Таким образом, Пасха для христиан – это символ победы, избавления от смерти, ее разрушения.

После праздника Пасхи следует так называемая Святая неделя – сплошная пасхальная седмица. Среда и пятница освобождаются от поста. По-другому эта неделя называется Светлой седмицей.

Все богослужения совершаются при открытых царских вратах, поэтому любой желающий может наблюдать за священнодействием. Открытые царские врата представляют собой образ Гроба Господня, от входа в который ангел отвалил камень.

В эту неделю среда и пятница могут не являться строгими постными днями. Просто постящимся следует избегать переедания, в которое так легко впасть после трудного поста.

В пятницу Светлой седмицы бывает память иконы Божией Матери «Живоносный источник», а после литургии совершается освящение воды. На следующий день, в Светлую субботу, богомольцам раздается артос.

На Светлой седмице нет венчаний и заупокойных молитв. Отпевания усопших хотя и совершаются, однако они более чем наполовину состоят из песнопений Пасхи.

После пасхальной седмицы идет период от Антипасхи (это первый воскресный день после Пасхи,) до праздника Пятидесятницы, и пост в среду и пятницу возобновляется, однако в эти дни разрешается есть рыбу.

Через 7 недель после Пасхи празднуется день Святой Троицы (Пятидесятницы). За этим днем, как раз перед Петровым постом, наступает сплошная Троицкая седмица, на которой пост в среду и пятницу отменяется снова.

### ***Петров пост***

Этот пост начинается через 7 дней после праздника Троицы и, хотя длится по-разному, заканчивается всегда 12 июля. Длительность поста зависит от того, когда празднуется Пасха. Самый короткий пост длится 8 дней, а самый длинный – 6 недель.

Пост установлен в честь святых апостолов Петра и Павла, на которых снизошла благодать Святого Духа. После этого апостолы разошлись по всем странам с благой вестью и всю жизнь провели в посте и молитве. В этот пост можно есть рыбу во все дни, кроме понедельника, среды и пятницы. В понедельник разрешается употреблять горячую еду без масла, в среду

и пятницу же важно соблюдать строгий пост (сухоядение). Разрешается есть фрукты, хлеб, вареные овощи, из питья можно пить воду или компот. В остальные дни можно употреблять блюда из рыбы, крупы и грибов с растительным маслом. Горячую пищу с маслом едят в том случае, если праздник святого Петра выпадает на понедельник, среду или пятницу.

В период от окончания Петрова поста до начала Успенского строгий пост соблюдается в среду и пятницу. Однако если на эти дни выпадут праздники великого святого, то допускается пища с растительным маслом. Если же в среду и пятницу случаются храмовые праздники, можно есть и рыбу. Если праздник с великим славословием выпадает на понедельник, вторник и четверг, то эти дни также разрешено употреблять в пищу рыбу.

### *Успенский пост*

Успенский пост посвящен Божией Матери, которая всю жизнь посвятила постам и молитвам. Этот пост продолжается с 14 по 28 августа по новому стилю (с 1 по 15 августа по старому стилю). Пост короткий, однако по строгости не уступает Великому посту.

14 августа отмечается праздник Происхождения честных древ Животворящего Креста Господня (в народе он называется Медовым Спасом). Считается, что в этот день пчелы перестают приносить мед, поэтому пчеловоды начинают выламывать соты.

Празднование этого праздника имеет немало интересных и поучительных традиций. Например, считается недопустимым попробовать новый мед до Спаса, это является грехом.

Лишь после наступления праздника можно ломать соты, и непременно необходимо освятить новый мед в церкви. У этого праздника имеется и второе официальное христианское название – «Праздничество Всемиловитому Спасу и Пресвятой Богородице».

Праздник знаменит еще и тем, что именно в этот день отмечается победа русского князя Андрея Боголюбского над камскими болгарами. В поход против неприятеля Андрей Боголюбский взял с собой Владимирскую икону Божией Матери и Святой Крест Господень. Целью этого поступка являлось поддержание духа воинов, дабы они не отступили с поля боя. Отступление теперь было невозможным для сражающихся, ведь в обозе везли столь значимые для них реликвии. Перед самым началом битвы князь долгое время проводил в молитве, и Господь, видя его благое стремление, даровал ему победу. Враг был разбит, а после победы князь и все войско стали свидетелями чуда: от иконы и креста исходил свет, очень яркий и неестественный, который своим божественным сиянием озарял войско. Позже об увиденном чуде Андрей Боголюбский написал греческому царю, а тот, в свою очередь, поведал князю о том, что он сам тоже одержал в этот день большую победу и видел подобное чудо.

## **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.