

ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ

*Душеполезного
поста!*

**«Пост не в брюхе, а
в духе»**

**(Народная
поговорка)**

Преподаватель ОБПОУ «КГПК»
к.и.н. Савенкова Л.В.

ПРАВОСЛАВНЫЙ

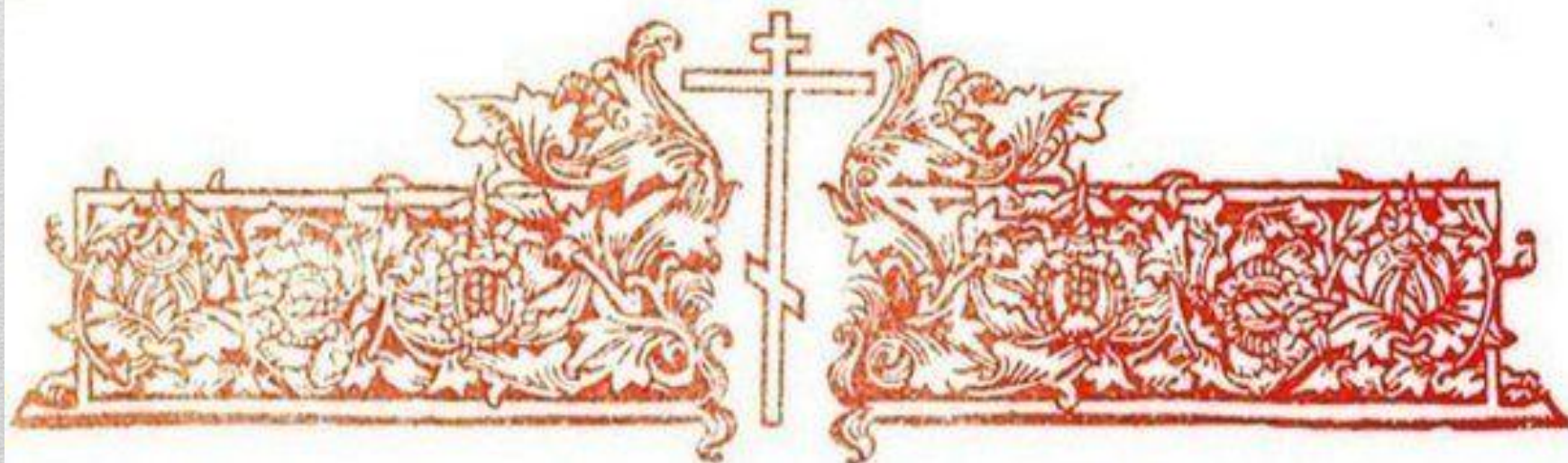
- «Пост же и бдение и молитва, и милостыня, и всякое Христа ради делаемое доброе дело есть средства для стяжания Святого Духа Божьего».

Преп. Серафим
Саровский



Пост — период духовного усиления. Если мы не можем отдать Богу всю свою жизнь, то посвятим Ему безраздельно хотя бы периоды постов — усилим молитву, умножим милосердие, укротим страсти, примиримся с врагами.

прот. Александр Ельчанинов.



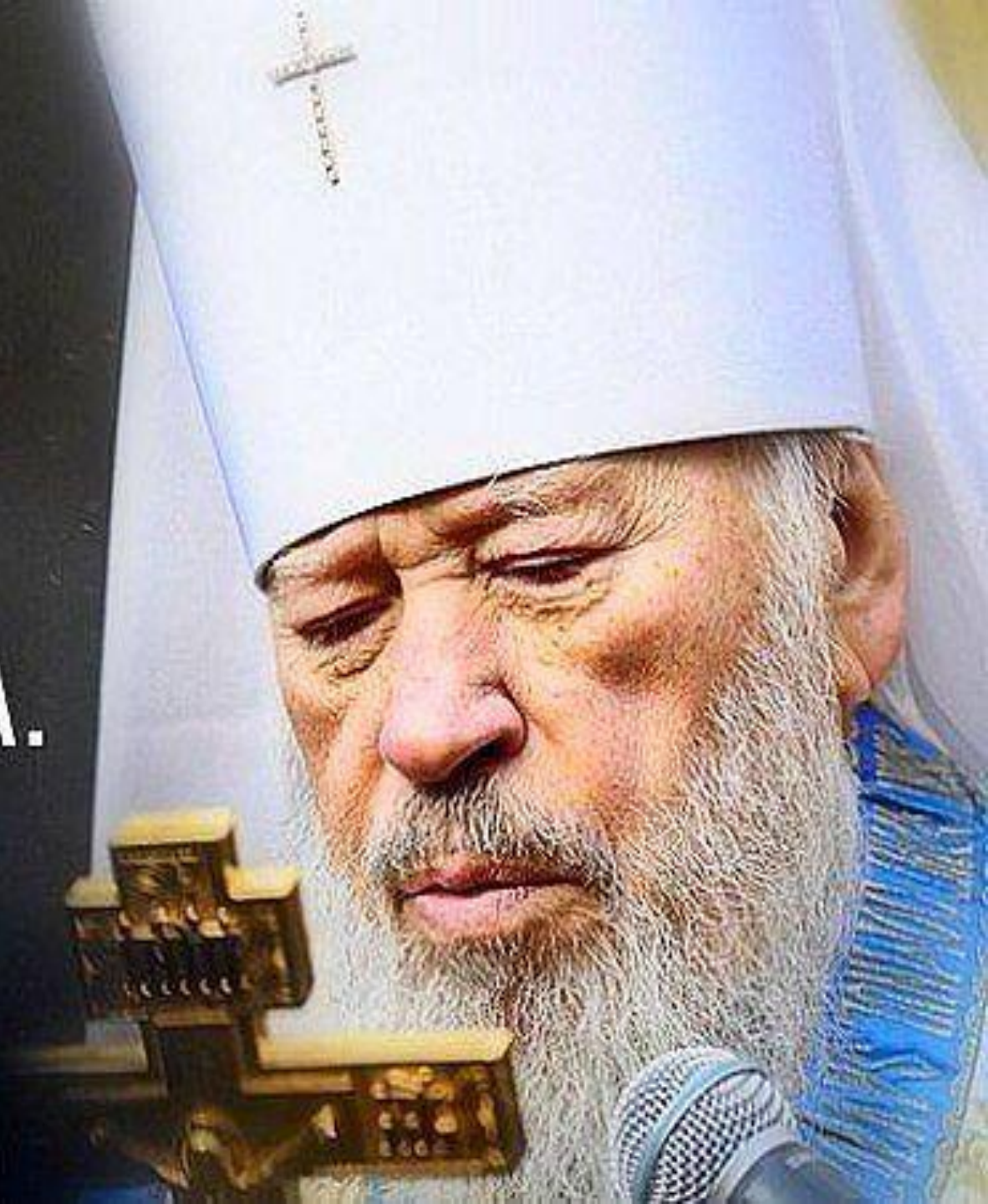
"Пост есть лекарство, но
лекарство, хотя бы тысячу раз
было полезно, часто бывает
бесполезным для того, кто не
знает, как им пользоваться".
(Святитель Иоанн Златоуст).



Какая польза в посте, когда
обвиняем других, когда осуждаем их,
сами имея бревна в глазах своих,
и все делаем для того, чтобы показать
себя?

Святитель Иоанн Златоуст

ГЛАВНОЕ В
ПОСТ
— НЕ ЕСТЬ
ДРУГ ДРУГА.



- **Лучшее в добрых делах — это желание их утаить.**

Блез Паскаль

- Ничего в жизни не дается без труда. И чтобы отметить праздник, надо к нему подготовиться.
- В Русской Православной Церкви существует четыре многодневных поста, пост в среду и пятницу в течение всего года (за исключением нескольких недель), три однодневных поста.

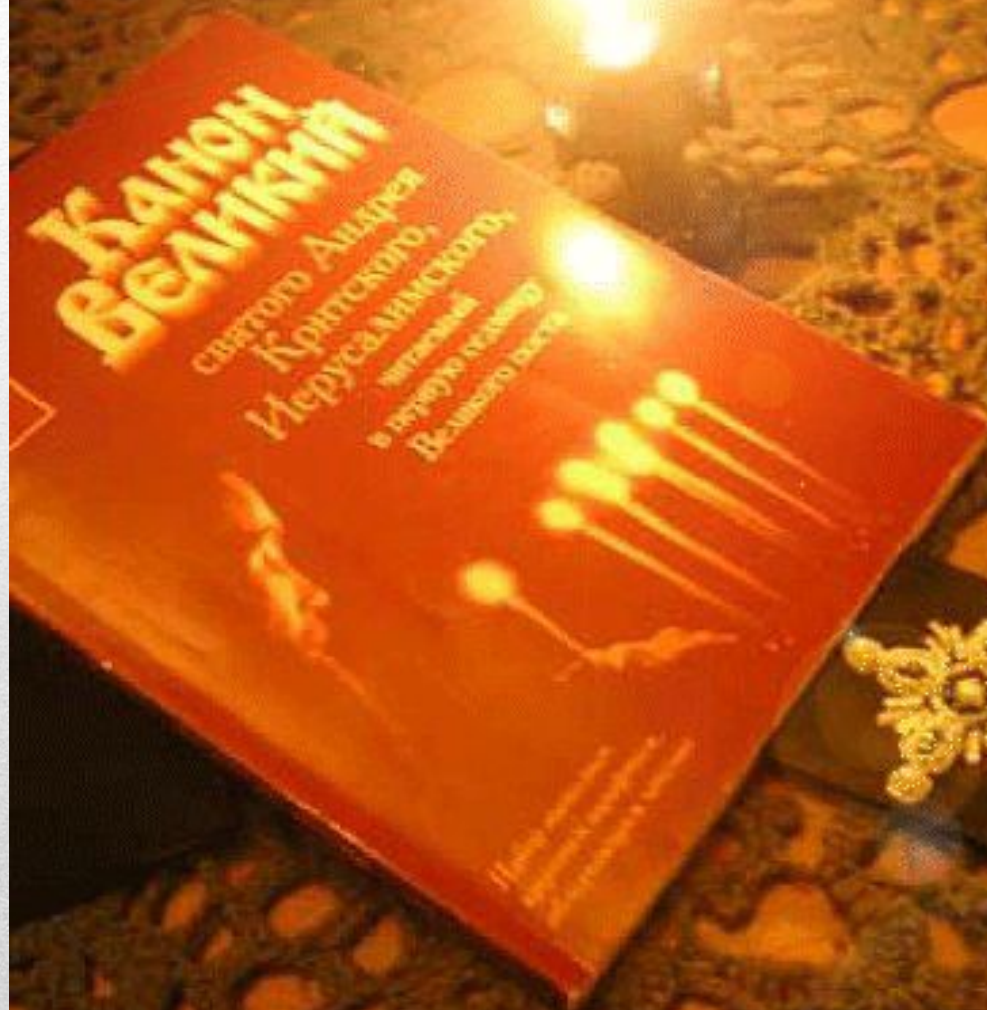
ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ



- **Великий Пост**
 - **Петров Пост**
 - **Успенский Пост**
 - **Рождественский пост**
 - **Сплошные седмицы**
 - **Пост в среду и пятницу**
 - **Однодневные посты**
-



С началом
Великого
Поста!



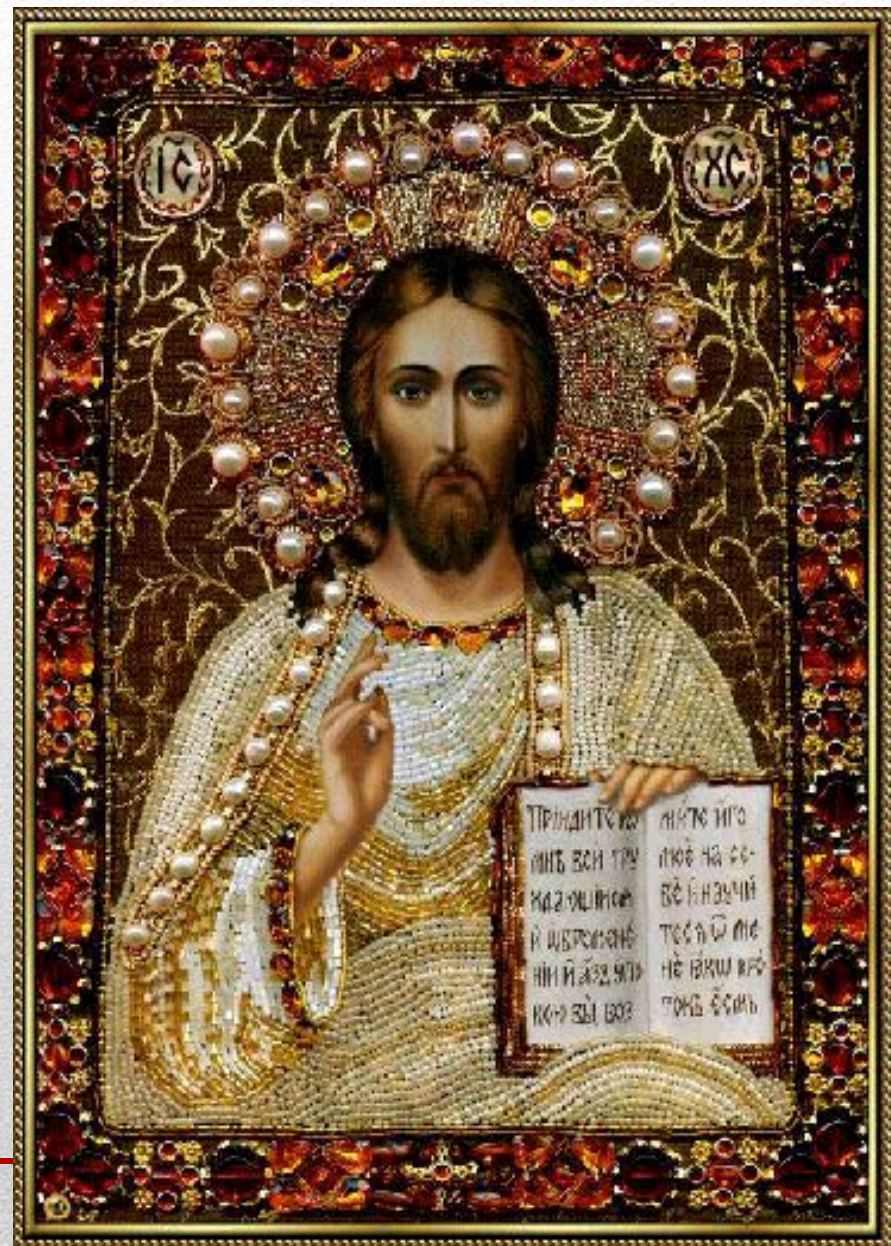
Исцеление
начинается
с прощения



- **Сам Спаситель был поведен духом в пустыню, сорок дней искушался дьяволом и ничего не ел в эти дни. Спаситель постом начал дело нашего спасения. Великий пост – пост в честь Самого Спасителя, а последняя страстная седмица этого сорока восьмидневного поста установлена в честь воспоминания о последних днях земной жизни, страданиях и смерти Иисуса Христа.**
- **С особой строгостью соблюдается пост в первую и страстную седмицы.**

Великий Пост

Бог простит...
и я прощаю.



- **В чистый понедельник принято полное воздержание от пищи. В остальное время: понедельник, среда, пятница – сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты); вторник, четверг – горячая пища без масла; суббота, воскресенье – пища с растительным маслом.**
- **Рыба разрешается в Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и в Вербное воскресенье (в 2015 году 5 апреля). В Лазареву субботу (в 2015 году 4 апреля) разрешается рыбная икра. В страстную пятницу (в 2015 году 10 апреля) нельзя вкушать пищу до выноса плащаницы.**

Великий Пост

- **ВНИМАНИЕ!** информация о сухоядении, пище без масла и днях полного воздержания от пищи.
 - Все это давняя монастырская традиция, которая даже в монастырях не всегда может быть соблюдена в наше время. Такая строгость поста не для мирян, а обычная практика – это воздержание от яиц, молочной и мясной пищи в пост и в строгий пост – воздержание еще и от рыбы.
-



Начало
Великого
Поста



RJ News

Великий Пост

Великий Пост: подготовительные недели



Подготовка к Великому посту начинается за три седмицы до его начала, что служит цели духовно подготовить христианина к главному и единственному смыслу поста — покаянию. Каждая из предшествующих Великому посту Недель (воскресений) и седмиц имеет своё название.

Неделя о мытаре и фарисее



На Литургии читается евангельская притча о мытаре и фарисее (от Луки, 18: 10-14), которой Церковь напоминает верующим о смирении, как истинном начале и основании покаяния и о гордыне, как главном источнике грехов.

С этого дня до Недели 5-ой Великого Поста включительно на вечернем воскресном богослужении исполняются стихиры «Покаяния двери отвори ми, Жизнодавче».



Неделя сплошная: в среду и пятницу поста нет.

Неделя о блудном сыне



Евангельской притчей о блудном сыне (от Луки, 15: 11-32) Церковь показывает пример неисчерпаемого милосердия Божия ко всем грешникам, которые с искренним раскаянием обращаются к Богу.

На воскресной Утрени к обычным двум похвальной псалмам присоединяется 136-й псалом «На реках Вавилонских». Этот же псалом исполняется и в два последующих воскресения.



В среду и пятницу пост.

Неделя мясопустная, о Страшном Суде



Неделя мясопустная называется также Неделью о Страшном Суде. В праздничном Евангелии говорится о грядущем Страшном Суде Божиим (от Матфея, 25: 31-46).

В субботу мясопустную Церковь особенно молится о умерших, совершается заупокойное богослужение.

Постепенно вводятся постные ограничения в пище:



начиная с этого воскресенья не едят мясо до конца Великого поста.

Неделя сыропустная



Последнее воскресенье пред Великим постом — Неделя Сырная, более известная как Прощёное воскресенье: после вечерни в этот день совершается чин взаимного прощения.

Также в этот день воспоминается изгнание Адама из Рая.

На масляной неделе не бывает поста в среду и пятницу.

В Прощёное воскресенье бывает заговенье, после которого начинается поприще Святой Четыредесятницы.



Первая седмица Великого Поста

- **Святая Четыредесятница**
- Чистый понедельник, начало Великого поста – 23 февраля.
- В первые четыре дня первой седмицы Великого поста (с понедельника по четверг, 23 февраля – 26 февраля) за вечерним богослужением читается Великий (Покаянный) канон, произведение гениального византийского гимнографа святителя Андрея Критского (VIII в.).
- **Неделя 1-я Великого поста.** Торжество Православия – 1 марта.
- **Неделя 2-я Великого поста.** Святителя Григория Паламы, архиеп. Фессалоникийского (Солунского) (†1359 г.) – 8 марта.
- **Неделя 3-я Великого поста.** Крестопоклонная (Марк 8:34–9:1) – 15 марта.

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА



Кресту Твоему
поклоняемся, Владыко,
и Святое Воскресение Твое
славим....

Неделя 3 - я
Великого Поста
КРЕСТОПОКЛОННАЯ



15 марта

СЛУЖБИ

и Святое Воскресение Твое

12 марта

- **Неделя 4-я Великого поста.** Преп. Иоанна Лествичника (VI в.) – 20 марта.
 - Мариино стояние (чтение Великого канона свт. Андрея Критского, полностью, с чтением жития преп. Марии Египетской) Похвала Пресвятой Богородице.
 - Суббота Акафиста – 26 марта. Это единственный акафист, предусмотренный церковным Уставом; причём его пение совершается также только один раз в году – в субботу пятой седмицы Великого поста (реально поётся накануне, в пятницу вечером).
-



- **Неделя 5-я Вел. поста.** Преп. Марии Египетской (VI в.) – 27 марта.
 - • Седмица 6-я Великого поста, иначе – «седмица вáий» (в переводе с греческого – «седмица пальмовых ветвей») – апреля – 8 апреля.
 - • В пятницу седмицы , 7 апреля – окончание Святой четырёхдесятницы, то есть Сорокадневного поста («душеполéзную совершив Четырёхдeся́тницу...»), – поётся за вечерним богослужением).
 - **Лазарева суббота.** Воспоминание воскрешения Иисусом Христом праведного Лазаря (Иоанн 11:1-45) – 8 апреля.
 - **Неделя 6-я,** Недéля («пальмовых ветвей»), иначе – Неделя «цветоносная», Вéрбное воскресéнье (Иоанн 12:1-18)
 - **Вход Госпóдень в Иерусали́м – 9 апреля.**
-



- **Великий Понедельник** (10 апреля). Темы богослужебных воспоминаний: Иосиф Прекрасный, проданный в Египет за двадцать сребреников (Быт гл.37.); проклятие бесплодной смоковницы, притча о злых виноградарях; пророчество о разрушении Иерусалима (Матфей 21:18–43; 24:3–35).
- **Великий Вторник** (11 апреля). Притчи: о десяти девах и талантах; пророчество о Страшном суде (Матфей 24:36-26:2).
- **Великая Среда** (12 апреля). Покаяние грешницы, возлившей миро на ноги Иисуса, и предательство Иуды (Матфей 26:6-16).
- Последний раз читают молитва прп. Ефрема Сирина с тремя великими поклонами. На вечерней службе в этот день все стараются принять участие в Таинстве Покаяния (Исповеди).

Страстная седмица, или Неделя Страданий Господа (10 апреля – 15 апреля)

- **Великий Четверг** (13 апреля). Воспоминание Тайной Вечери и установление Таинства Евхаристии. Все православные христиане стараются причаститься Святых Христовых Таин.
 - В кафедральных соборах, в конце Литургии, совершается Чин умовения ног (архиерей умывает ноги двенадцати сослужителям).
 - Вечером чтение 12-ти «Страстных Евангелий».
 - Патриарх совершает освящение мира.
 - • **Великая Пятница** (14 апреля) Арест Господа и несправедный суд. Распятие, Святые и Спасительные Страсти (Страдания), смерть и погребение Господа в гробнице Иосифа Аримафейского.
 - В середине дня служится вечерня чином выноса Плащаницы.
 - *День великой скорби и строгого поста* (до выноса Плащаницы полное неядение).
 - **Великая Суббота** (15 апреля) Пребывание Господа телом во гробе, сошествие душою во ад и одновременно пребывание на Престоле со Отцом и Святым Духом).
-

СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА

- **Светлая седмица, сплошная** (16 апреля – 22 апреля).

Недели после Пасхи

- **Антипасха** (то есть первая неделя (воскресенье) напротив Пасхи), или Неделя 2-я по Пасхе, апостола Фомы (Иоанн 20:19-31).
- **Радоница** (пасхальное поминовение усопших) – 25 апреля, вторник.



- Неделя 3-я по Пасхе, святых жён-мироносиц (то есть «Неделя женщин, несущих миро»); и память праведных Никодима и Иосифа Аримафейского, тайных учеников Христа (Марк 15:43–16:8)
- Неделя 4-я по Пасхе, о расслабленном (Иоанн 5:1-15).







ОТЧЕ НАШ

Отче наш, Иже еси на небесах!
Да святится имя Твое,
Да придет Царствие Твое,
Да будет воля Твоя,
Яко на небеси и на земли.

Хлеб наш насущный даждь нам днесь;
И остави нам долги наша,
Якоже и мы оставляем должником нашим;
И не введи нас во искушение,
Но избави нас от лукавого.
Ибо Твое есть Царствие и Слава
и Слава во веки веков,

Аминь. *Simone's Creations*

- Неделя 5-я по Пасхе, о самарянке (Иоанн 4:5-42).
 - Неделя 6-я по Пасхе, о слепом (Иоанн 9:1-38).
 - **ВОЗНЕСЕНИЕ ГОСПОДНЕ** (Деяния 1:1-12; Лука 24:36-53) – **25 мая**.
 - Неделя 7-я по Пасхе, святых отцов I Вселенского собора – 24 мая.
 - Троицкая родительская суббота (поминовение усопших) – 30 мая.
 - Неделя 8-я по Пасхе.
 - **ДЕНЬ СВЯТОЙ ТРОИЦЫ** (Пятидесятница) (Деяния 2:1-11; Иоанн 7:37-52; 8:12) – **4 июня**.
 - День Святого Духа («Духов День») – 5 июня, понедельник.
-

- **Неделя 1-я по Пятидесятнице** – праздник «Всех святых». Этим праздником завершается собственно Триодный цикл; его своеобразным продолжением стал в русской традиции праздник в честь всех российских святых (установлен на Поместном соборе Русской Православной Церкви 1917–18 гг.).
 - В конце XX столетия стали появляться праздники в честь региональных – сначала вологодских, а затем и других – святых.
 - «Петров пост» начинается с понедельника – 12 июня.
-

- **Петров пост еще называют Апостольским постом**

- **12 июня – 11 июля 2017**

- С понедельника недели всех Святых начинается пост Святых апостолов, установленный перед праздником апостолов Петра и Павла. Этот пост называется летним. Продолжение поста различно, в зависимости от того, как рано или поздно бывает Пасха.

- Постоянно он начинается с понедельника всех Святых, а прекращается 12 июля. Продолжительнейший Петров пост включает в себе шесть недель, а кратчайший неделю с днем. Этот пост установлен в честь Святых апостолов, которые постом и молитвою приготавливались к всемирной проповеди Евангелия и готовили себе преемников в деле спасительного служения.

- Строгий пост (сухоядение) в среду и пятницу. В понедельник можно горячую пищу без масла. В остальные дни – рыба, грибы, крупы с растительным маслом.

Петров пост

14 августа – 27 августа 2015

- Через месяц после Апостольского поста наступает многодневный Успенский пост. Он продолжается две недели – с 14 по 27 августа. Этим постом Церковь призывает нас к подражанию Божьей Матери, которая перед переселением своим на небо непрестанно пребывала в посте и молитве.
- Понедельник, среда, пятница – сухоядение. Вторник, четверг – горячая пища без масла. В субботу и воскресенье разрешается пища с растительным маслом.
- В день Преображения Господня (19 августа) разрешается рыба. Рыбный день в Успенье, если он придется на среду или пятницу.

Успенский пост

Рождественский пост

• 28 ноября – 6 января 2015

- Рождественский (Филиппов) пост. В конце осени, за 40 дней до великого праздника Рождества Христова, Церковь призывает нас к зимнему посту. Он называется и Филиппов, потому что начинается после дня, посвященного памяти апостола Филиппа, и Рождественский, ибо бывает перед праздником Рождества Христова.
 - Этот пост установлен для того, чтобы нам принести Господу благодарственную жертву за собранные земные плоды и приготовиться к благодатному единению с родившимся Спасителем.
 - Устав о пище совпадает с уставом Петрова поста, до **дня святителя Николая** (19 декабря).
 - Если праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы выпадает на среду или пятницу, то разрешается рыба. После дня памяти Святителя Николая и до предпраздненства Рождества разрешается рыба в субботу и воскресенье. В предпраздненство нельзя есть рыбу во все дни, в субботу и воскресенье – пища с маслом.
 - В сочельник нельзя вкушать пищу до появления первой звезды, после чего принято вкушать сочиво – вареные в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом.
-

Сплошные седмицы

- **Седмица** – неделя с понедельника по воскресенье. В эти дни отсутствие поста в среду и пятницу.

Сплошных седмиц пять:

- **Святки** – с 7 января по 18 января,
 - **Мытаря и фарисея** – за 2 недели до Великого Поста
 - **Сырная (масленица)** – неделя перед Великим Постом (без мяса) с 20 февраля 2015 по 26 февраля,
 - **Пасхальная (Светлая)** – неделя после Пасхи с 17 апреля по 22 апреля 2017,
 - **Троицкая** – неделя после Троицы с 5 июня по 12 июня 2017.
-

- Еженедельными постными днями являются **среда и пятница**.
- В среду пост установлен в воспоминание предательства Иудой Христа, в пятницу – в память крестных страданий и смерти Спасителя. В эти дни недели Святая Церковь запрещает употребление мясной и молочной пищи, а в период недели Всех Святых до Рождества Христова следует воздержание также от рыбы и растительного масла. Лишь когда на среду и пятницу приходятся дни празднуемых святых, разрешается растительное масло, а в самые большие праздники, такие как Покров, – рыба.
- Больным и занятым тяжелым трудом допускается некоторое послабление, чтобы христиане имели силы на молитвы и необходимый труд, но употребление рыбы в неположенные дни и тем более полное разрешение поста уставом отвергается.

Пост в среду и пятницу

- **Крещенский сочельник** – 18 января, накануне Крещения Господня. В этот день христиане готовятся к очищению и освящению святой водой в праздник Крещения.
- **Усекновение главы Иоанна Предтечи** – 11 сентября. Это день памяти и гибели великого пророка Иоанна.
- **Воздвижение Креста Господня** – 27 сентября. Память о страданиях Спасителя на кресте ради спасения рода человеческого. Этот день проводят в молитвах, посте, сокрушении о грехах.
- **Однодневные посты** – дни строгого поста (кроме среды и пятницы). Запрещается рыба, но разрешается пища с растительным маслом.

Однодневные посты



Mira