

МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ "РОСТОВСКАЯ-НА-ДОНУ" ЕПАРХИЯ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ  
МЕСТНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРАВОСЛАВНЫЙ ПРИХОД ХРАМА "АРХИСТРАТИГА МИХАИЛА"

# "Луч просвещения"

При поддержке Международного грантового конкурса  
"Православная инициатива 2015-2016"

## Духовный смысл поста

г. Ростов-на-Дону  
2016 г.

# Что такое пост?

"Луч просвещения"

При поддержке Международного грантового конкурса  
"Православная инициатива 2015-2016"

Физический пост - это воздержание от мясной и вообще животной пищи, временный переход на пищу постную, главным образом растительного происхождения



# Что такое пост?

"Луч просвещения"

При поддержке Международного грантового конкурса  
"Православная инициатива 2015-2016"

Пост - это также воздержание от всех лишних привычек человека, не приносящих пользы ему в смысле здоровья, а часто даже вредящих ему.



# Что такое пост?

"Луч просвещения"

При поддержке Международного грантового конкурса  
"Православная инициатива 2015-2016"

Пост, ведя к временному воздержанию в смысле выбора и количества пищи, закаляет волю человека, освобождает его от рабской зависимости от привычных физических условий, ведет его через физическое воздержание к победе духа над плотью.

# Что такое пост?

"Луч просвещения"

При поддержке Международного грантового конкурса  
"Православная инициатива 2015-2016"

Духовный пост - это прежде всего молитвенное устремление к Богу, молитвенный усиленный подвиг, совершаемый человеком.





# Что такое пост?

Духовный пост - это путь сокрушения и покаяния, путь духовной неудовлетворенности собой, из которой должно родиться стремление преодоления земной ограниченности и совершиться переход в царство духовной свободы, обретенной в Боге.

# Что такое пост?

Цель поста — искоренение пагубных проявлений души и стяжание добродетелей, чему способствуют молитва и частое посещение богослужений в храме (по преподобному Исааку Сирину — «бодрствование в службе Божией»).



# Что такое пост?

Итак, постясь телесно, постимся и духовно. Соединим пост внешний с постом внутренним, руководствуясь при этом смиренномудрием. Очищая тело воздержанием, очистим и душу покаянной молитвой для обретения добродетелей и любви к ближним. Вот это и будет истинный пост, приятный Богу, а значит, и для нас спасительный.



# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- Православный пост / Сост. Д. Дементьев. — М. : Изд-во Сретенского монастыря, 2010. — 48 с. — (Серия «Таинства и обряды»)
- Прот. Д. Константинов. Подвиг поста. «Малые беседы», Всеславянское Издательство. г. Нью-Йорк 1971 г. Режим доступа:  
[http://www.zavet.ru/a/post\\_1330285365.htm](http://www.zavet.ru/a/post_1330285365.htm)
- Электронный ресурс. По материалам сайтов  
<http://www.pravmir.ru/> <http://www.pravda.ru/>