

## Путеводитель по Великому посту для тех, кто решил взойти по лестнице духовного совершенствования навстречу Воскресшему Христу.

- ♦ Великий пост - самое благоприятное время для борьбы с греховными привычками, что невозможно достичь своими силами без действия Божественной благодати. Поэтому каждому верующему человеку **необходимо исповедоваться и причащаться**. К этим Таинствам приступают за Литургией, которая постом служитя обычным чином в субботы и воскресенья, а в среду и пятницу совершается особый чин — **Литургия Преждеосвященных Даров** (за которой маленьких детей обычно не причащают).
- ♦ По традиции, со второй недели Великого поста, в храмах совершается **таинство Елеосвящения или Соборования**, в котором при помазании частей тела елеем призывается на больного благодать Божия, исцеляющая немощи душевные и телесные (*Иак 5:14-15*).
- ♦ В первые четыре дня Поста (23-26 февраля) за вечерним богослужением читается удивительный по красоте и глубине **Великий Покаянный канон преподобного Андрея Критского**.

♦ В воскресные вечера совершаются **Пассии**—особенные богослужения с чтением Акафиста и отрывка из Евангелия о Страданиях Христовых.

♦ Во 2-ю, 3-ю и 4-ю субботу поста (7, 14 и 21 марта) совершаются особые **заупокойные богослужения**.

♦ 7 апреля мы празднуем **Благовещение Пресвятой Богородицы**. В этом году Праздник приходится на Страстную седмицу, поэтому Уставом не разрешается вкушение рыбы на Благовещение.

♦ 5 апреля – великий праздник **Вход Господень в Иерусалим** (Вербное воскресенье), после которого начинается **Страстная Седмица**, нас к светлому Празднику Пасхи, чтобы пройдя поприще поста мы могли сказать друг другу в духовной радости:

**ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ -  
ВОИСТИНУ ВОСКРЕСЕ!**



6-я неделя -  
Вход Господень в Иерусалим

5-я неделя -  
преподобной Марии Египетской

4-я неделя -  
святого Иоанна Лествичника

3-я неделя - Внос креста

2-я неделя - святого Григория Паламы

1-я неделя - Торжество Православия

Прощено воскресенье

3-я подготовительная неделя - О Страшном суде

2-я подготовительная неделя - О блудном сыне

1-я подготовительная неделя - О мытаре и фарисее

**Пожалуйста, не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.**

Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино  
<http://www.newmartyros.ru/>

## ВЕЛИКИЙ ПОСТ - ВЕСНА ДУХОВНАЯ!

**В этом году 23 февраля в жизни Церкви начинается особый период духовного обновления, нравственного возрастания и очищения, который православные христиане называют**

## ВЕЛИКИЙ ПОСТ.

**Великий Пост** является важнейшим и самым древним из многодневных постов. Он называется ещё Святой Четыредесятницей и напоминает нам о сорокадневном посте Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа в пустыне.

**Великий Пост** вводит нас в Страстную седмицу и затем к радостям Праздника праздников — **Светлого Христова Воскресения**, который мы будем праздновать в этом году **12 апреля**.

**Великий Пост** - время молитвы и покаяния, когда каждый из нас должен испросить у Господа прощения своих грехов (говением и Исповедью) и достойно причаститься Святых Христовых Таин.

## Пост - лестница духовного возрастания

У многих людей, намеренных поститься, а особенно у тех, кто впервые приступает к этому святому деланию, возникает вопрос: **«ЧТО ЕСТЬ?»** И это представление, что именно еда определяет понятие поста, ставится обычно во главу угла. Но это не так. **Воздержание от мясных, молочных продуктов, яиц (продуктов животного происхождения) является необходимым, но вспомогательным средством для достижения основных целей поста.**

Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с борьбой со страстями и пороками, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора. Пост не цель, а средство - средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой. И если мы держим пост для того, чтобы похудеть, очистить свой организм от шлаков или, что хуже – для того, чтобы другим показать значимость своей собственной личности, наши достоинства, то пост не исцеляет, но причиняет вред душе.

Духовная суть поста была выражена в словах пророка Исаии, который говорит: «*Отдай голодному душу твою*» (Ис 58:10). Он заключается в том, чтобы одеть нагого, накормить голодного, разделить свой хлеб с ближним. Пост - это время, когда мы должны забыть о себе, научиться жертвовать собой ради других. Время Великого поста отведено нам для того, чтобы мы пересмотрели свою жизнь именно в этой перспективе.

**Надо помнить**, что Церковный Устав, согласно которому в календарях и других источниках приводятся правила пощения, рассчитан на монастырскую жизнь, где весь уклад подчинен посту и молитве. А современный человек живет совершенно в другом ритме, испытывает совсем другие нагрузки и физические, и эмоциональные. **Поэтому меру воздержания в пище необходимо согласовывать с состоянием своего здоровья и посоветовавшись со своим духовником или священником, у которого Вы регулярно исповедуетесь определить посильную меру поста.**

Послабление поста разрешается пожилым, больным людям, беременным женщинам, детям, людям, несущим большую физическую нагрузку, путешествующим, когда нет возможности поститься. Если у вас есть проблемы со здоровьем, то проконсультируйтесь с врачом, насколько вы можете себя ограничить. **Возьмите благословение на тот пост, который Вам по силам.**

## Святые отцы о посте

*Пост есть насилие естества, отвержение всего, что услаждает вкус, погашение телесного разжжения, истребление лукавых помышлений, освобождение от скверных сновидений, чистота молитвы, светило души, хранение ума, истребление сердечной бесчувственности, дверь умиления, воздыхание смиренное, радостное сокрушение, удержание многословия, причина безмолвия, страж послушания, облегчение сна, здравие тела, виновник бесстрастия, разрешение грехов, врата рая и небесное наслаждение.*

**Преподобный Иоанн Лествичник**

*Фарисей больше нашего и молился, и постился, но без смирения весь труд его был ничто, а посему ревнуйте наиболее мытареву смирению, которое обычно рождается от послушания, и довлеет вам.*

**преподобный Антоний Оптинский**

*Сколько отнимешь у тела, столько придашь силы душе.*

**святитель Василий Великий**

*Пост представляется мрачным, пока не вступают в поприще его: но начни, – и увидишь, что это свет после ночи, свобода после уз, льгота после тягостной жизни...*

**святитель Феофан Затворник**

*Можно много поститься, много молиться и много добра делать, но если при этом будем тщеславиться, то будем подобны бубну, который гремит, а внутри пустой.*

**преподобный Силуан Афонский**

## Слово Божие о посте

**Пост установил Господь наш Иисус Христос:** *Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься (Мф 9:15).*

**Святые апостолы и первые христиане постились:** *Тогда они, совершив пост и молитву и возложив на них руки, отпустили их (Деян 13:3).*

**Бог говорит, что не принимает поста тех, кто постится и дерзкой рукою бьет ближнего своего:** *"Почему мы постимся, а Ты не видишь? смиряем души свои, а Ты не знаешь?" - Вот, в день поста вашего вы исполняете волю вашу и требуете тяжких трудов от других. Вот, вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других; вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте (Ис 58:3-4).*

**Недопустимо возноситься самому и уничивать других:** *«Тот, кто не ест, не укоряй того, кто ест» (Рим 14:3).*

**Нельзя поститься напоказ:** *Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который тайно; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно (Мф 6:16-18).*

**Чтобы наш пост был угоден Господу, необходимо примириться со всеми и самим всех простить:** *Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой (Мф 5:23-24).*