

■ Однако воздержание от животной пищи (мяса, масла, сыра, яиц и др.) без духовной составляющей совершенно бесполезно. В таком его понимании самыми большими постниками являются демоны: они вообще не едят и не пьют. Духовная сторона поста и состоит в том, чтобы мы весь наш постный подвиг сосредоточили на Боге, на молитве и в целом на духовной жизни.

■ Прежде всего, Петровым Постом надо чаще ходить в храм и участвовать в богослужении. В первую очередь – это субботние и воскресные службы.

■ В течение Поста необходимо, чтобы хоть один день был посвящен Таинствам Исповеди и Причащения. Эти Таинства являются основой и стержнем духовной жизни.

■ Постом у нас особенно должно присутствовать регулярное молитвенное правило, чтение Священного Писания и духовных книг.

■ Каждый человек должен сам определить, что разрушает его внутренний мир, что мешает духовному деланию, и **взять под контроль** эту сторону жизни.

■ Если человек по состоянию здоровья не может понести всю меру воздержания, **то он должен взять благословение у священника на послабление поста.** При этом важно понимать, то духовный пост, связанный с отказом от развлечений и борьбой с грехом никаких послаблений иметь не может.

Вступая на поприще поста, будем помнить завет преподобного Иоанна Кассиана Римлянина: «Первой нам надо поправить похоть чревоугодия, – и ум свой утончит не только постами, но и бдениями, а также чтением и непрестанным сокрушением сердца».



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/>



Петров Пост

Не так давно закончился Великий Пост, остались позади Пасха, Вознесение и Пятидесятница. И вот снова начинается пост. Если посмотреть православный календарь, окажется, что большая часть дней в году постные. Почему так?

Воздержание есть неперемное условие совершенствования человеческой личности. Например, чтобы достичь высоких результатов и одержать победу в соревновании, спортсмен вынужден накладывать на себя значительные ограничения. Так же и для того, чтобы получить хорошее образование, стать ученым и получить хорошую профессию нужно от многого отказаться! Любое человеческое достижение требует воздержания, самоограничения, концентрации сил. И если этот закон действует в светской жизни, то насколько же он важен в жизни духовной! Мы способны достигать целей тогда, когда умеем ограничивать самих себя. И тем более воздержание необходимо в деле духовного совершенствования души и служении Богу.

При этом важно понимать, что время поста – это не только время ограничения в пище, но и **время особых волевых усилий души.** Во время поста наша воля тренируется к выработыванию добродетелей, особенно — **незлобивости, кротости, смирения.** Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора.

О Петровском посте

Церковь призывает нас к этому посту по примеру святых апостолов, которые, приняв Святого Духа в день Пятидесятницы, в посте и молитве готовились ко всемирной проповеди Евангелия (Деян. 13:3).

По словам святителя Иоанна Златоуста *«пост с верою много придает крепости; ибо научает великому любомудрию, человека соделывает Ангелом, да еще укрепляет против сил бестелесных... тот, кто молится, как должно, и притом постится, немногого требует; а кто требует немногого, тот не будет сребролюбив; а кто не сребролюбив, тот любит подавать милостыню. Кто постится, тот становится легким и окрыляется, и с бодрым духом молится, угашает злые похоти, умилостивляет Бога и смиряет надменный дух свой. Поэтому-то апостолы всегда почти постились».*

Кроме того, Петров пост следует за днем Пятидесятницы – Праздником, когда в пятидесятый день после Своего Воскресения и в десятый день по вознесении Своем Господь, ниспослал Пресвятого Духа на всех Своих учеников и апостолов. Благодать Святого Духа получили и мы и чтобы не расточить и сохранить ее необходимо воздержание.

«После продолжительного праздника Пятидесятницы пост особенно необходим, чтобы подвигом его очистить нам мысли и соделаться достойными даров Святого Духа,- пишет св. Лев Великий... Этот обычай необходимо, усердно соблюдать и для того, чтобы в нас пребывали те дары, которые сообщены ныне Церкви от Бога. Соделавшись храмами Святого Духа и, более чем когда-либо, быв напоены Божественными водами, мы не должны покорствовать никаким вождениям, не должны служить никаким порокам, чтобы жилище добродетели не осквернилось ничем нечестивым. При помощи и содействии Божиим мы все можем достигнуть этого, если только, очищая себя постом и милостыней, будем стараться освободить себя от скверн греховных и приносить обильные плоды любви». Далее святитель Лев Римский пишет: *«Из апостольских правил, которые внушил Сам Бог, первостоятели церковные, по внушению Святого Духа, первым поставили то, чтобы все подвиги добродетели начинать с поста».*

А Святитель Афанасий Великий напрямую связывал несоблюдение поста с постигшими людей в его время бедствиями.

Утверждение Петровского поста также связано с событиями, которые произошли в Константинополе. Когда в столице империи освятили храм во имя апостолов Петра и Павла (в день их памяти), их праздник стал отмечаться с особой торжественностью. И предшествующий ему пост воспринимался не только как время сохранения духовной чистоты и наполненности после Пятидесятницы, но и как подготовка к празднику.

Сколько длится Петров пост

Петров пост зависит от того, рано или поздно бывает Пасха, и потому продолжительность его различна. Он всегда начинается после недели Пятидесятницы, и заканчивается 12 июля (29 июня по ст. стилю), если праздник святых апостолов Петра и Павла будет не в среду и не в пятницу.

Самый продолжительный пост включает в себе шесть недель, а самый короткий – неделю и один день.

Антиохийский патриарх Феодор Вальсамон (XII век) говорит: *«За семь дней и больше до праздника Петра и Павла все верные, то есть мирские и монахи, обязаны поститься, а непостящиеся да будут отлучены от общения православных христиан».*

Как питаться и как себя вести в Петровский пост

Петровский пост всегда выпадает на летние месяцы. Лето – это период отпусков. Тем не менее, даже на отдыхе, мы не должны забывать, что мы христиане и соответственно нужно понести посильную меру воздержания. Ведь именно постом и испытывается наша ревность и любовь к Богу и Матери-Церкви. Что же нужно делать постом?

■ Подвиг Петрова поста менее строг, чем Четырдесятница (Великий пост): во время Петрова поста устав Церкви предписывает еженедельно, по три дня – по понедельникам, средам и пятницам – воздерживаться от рыбы, вина и масла. Но если на эти дни выпадают храмовые праздники и дни великих святых, то уставом разрешается рыба. В остальные дни также разрешается вкушение рыбы.