

# ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ

*Душеполезного  
поста!*

**«Пост не в брюхе, а  
в духе»**

**(Народная  
поговорка)**

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

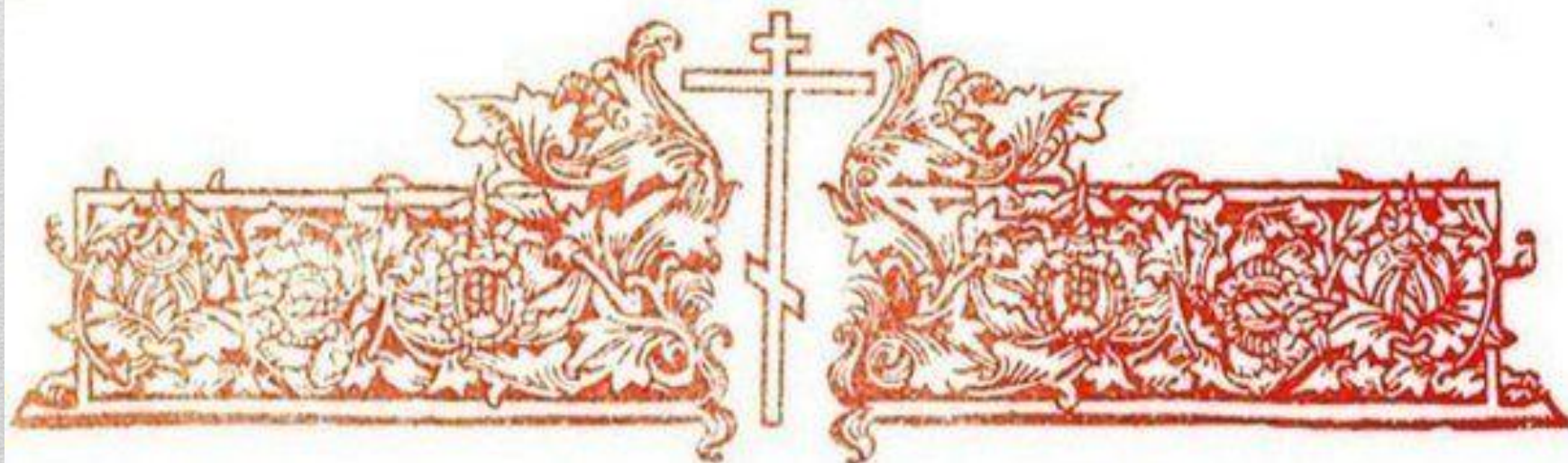
# ПРАВОСЛАВНЫЙ

- «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.



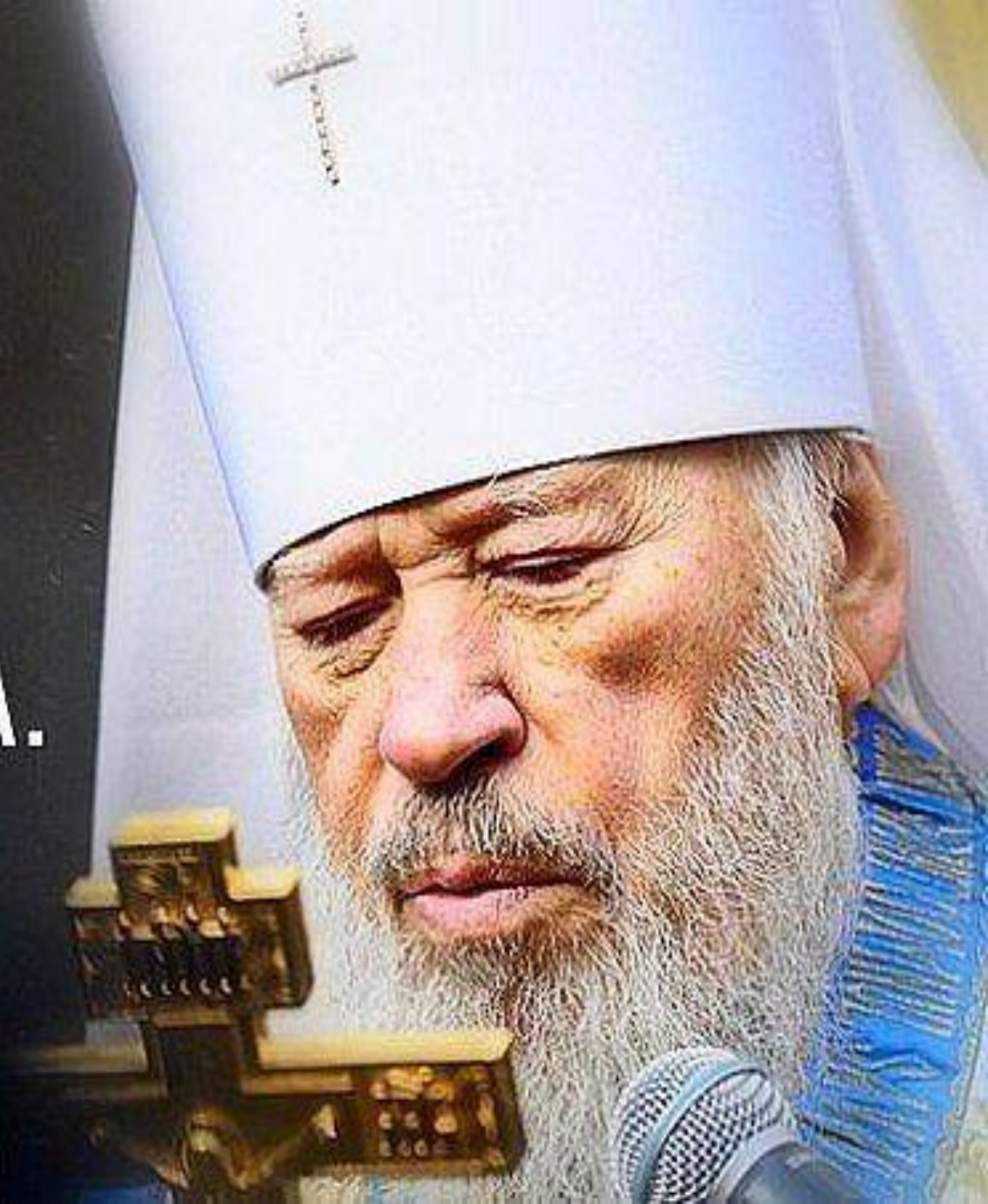
"Пост есть лекарство, но  
лекарство, хотя бы тысячу раз  
было полезно, часто бывает  
бесполезным для того, кто не  
знает, как им пользоваться".  
(Святитель Иоанн Златоуст).



**К**акая 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

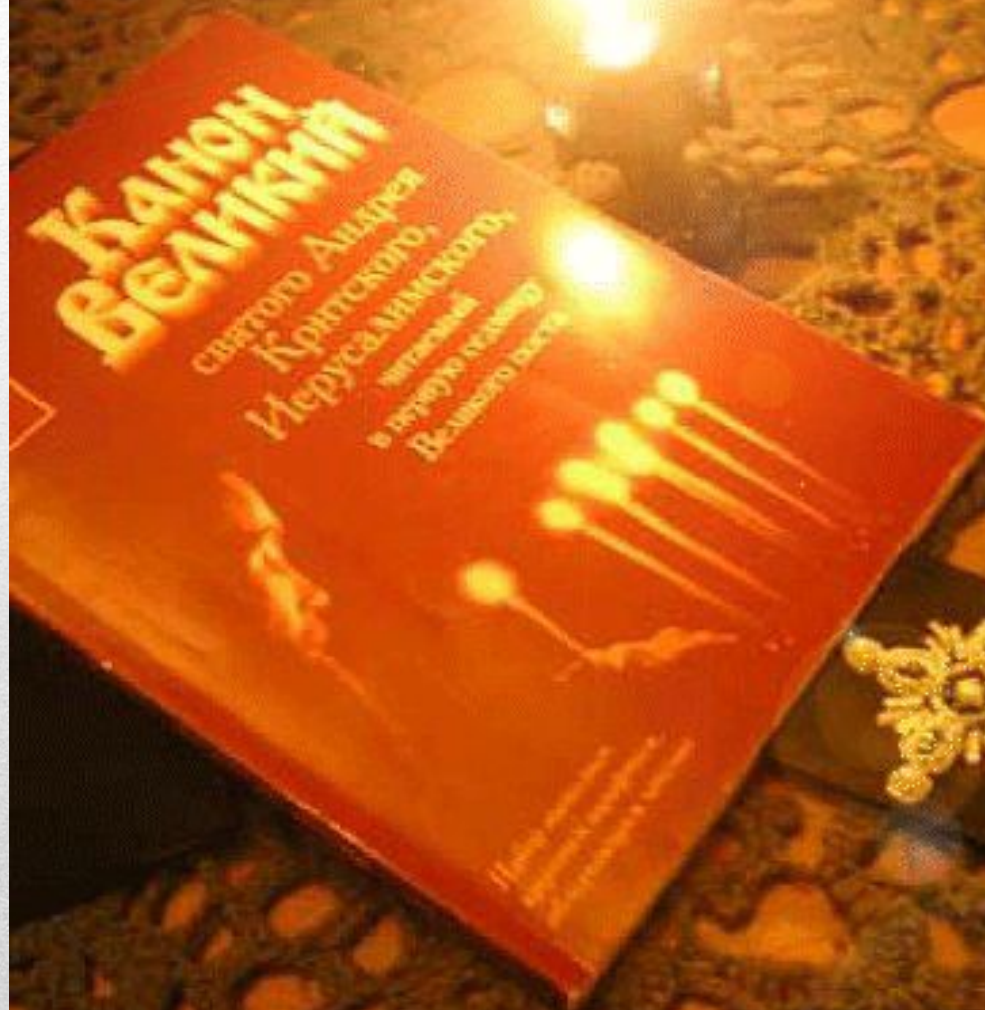
---



- **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

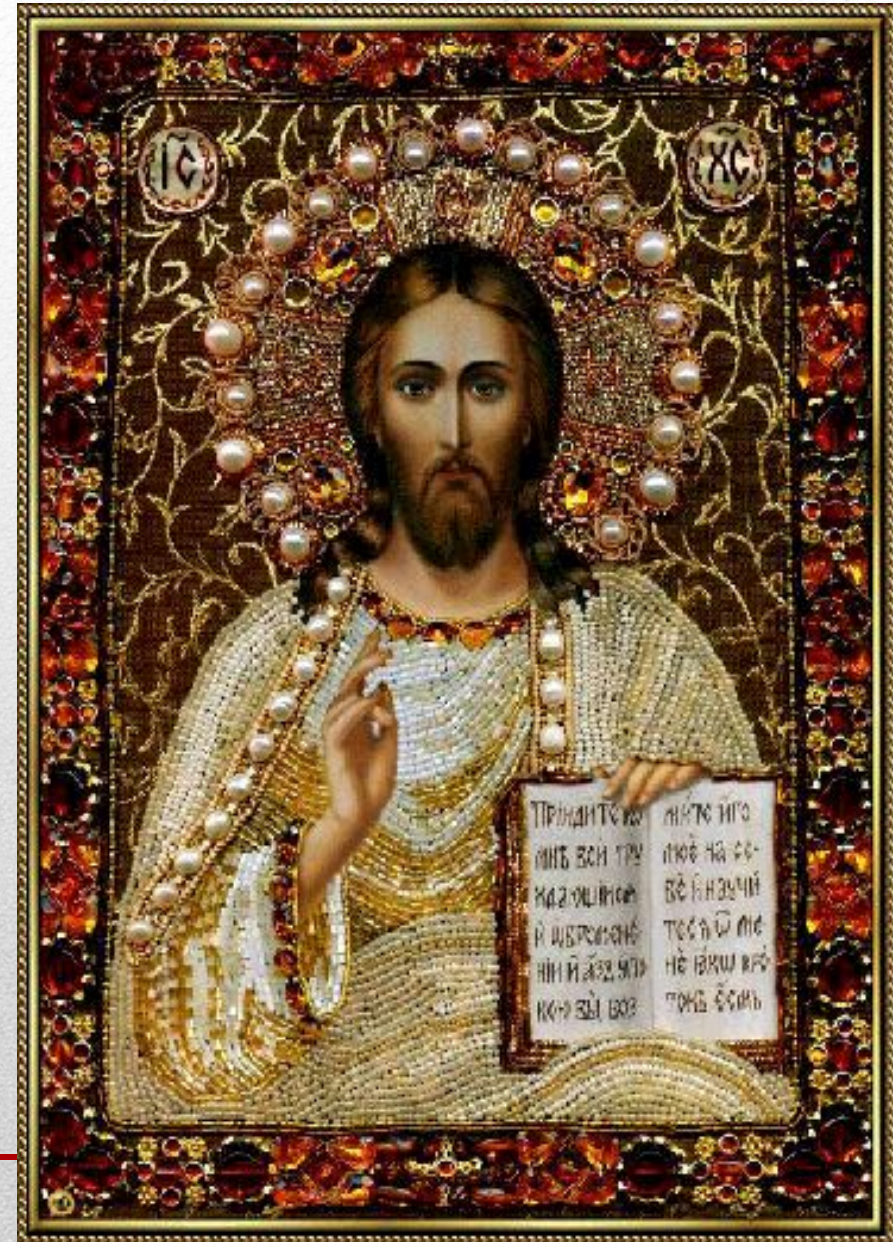


- **Сам Спаситель был поведен духом в пустыню, сорок дней искушался дьяволом и ничего не ел в эти дни. Спаситель постом начал дело нашего спасения. Великий пост – пост в честь Самого Спасителя, а последняя страстная седмица этого сорока восьмидневного поста установлена в честь воспоминания о последних 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

ВІСНІК

# Великий Пост: подготовительные недели



**П**одготовка 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 отверзи 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 полиелейным 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

СВЯТЫМ...

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 ва́ий» (в переводе с греческого — «седмица пальмовых ветвей») — апреля — 8 апреля.
  - • В пятницу седмицы , 7 апреля — окончание Святой сорокадесятницы, то есть Сорокадневного поста («душепо́лезную совершив Че́тыредеса́тницу...»), — поётся за вечерним богослужением).
  - **Лазарева суббота.** Воспоминание воскрешения Иисусом Христом праведного Лазаря (Иоанн 11:1-45) — 8 апреля.
  - **Неделя 6-я, Неделя́** («пальмовых ветвей»), иначе — Неделя «цветоносная», Ве́рбное воскресе́нье (Иоанн 12:1-18)
  - **Вход Господень 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 подготовиться 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 предпразднество 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*