Кулинарная
книга-календарь
православных
постов
календарь,
история,
рецепты,
меню

Кулинарная книга-календарь православных постов. Календарь, история, рецепты, меню

«РИПОЛ Классик»

2008

Кулинарная книга-календарь православных постов. Календарь, история, рецепты, меню / «РИПОЛ Классик», 2008

Кулинарная книга предназначена для широкого круга читателей, которых интересуют христианская культура и традиции и которые хотят знать, как правильно поститься и для чего это нужно. В книге приведено множество рецептов, которые помогут разнообразить обеденный стол и перенести постные дни с легким сердцем.

, 2008
© РИПОЛ Классик, 2008

Содержание

Введение 5
Календарь 7
Проведение постов. Общие правила 8
Сколько раз в день и во время какого поста можно есть 8
Что можно и чего нельзя есть во время поста 8
Степень строгости постов 9
Сухоядение 10
Горячая пища без масла 10
Полное воздержание от пищи 10
Нарушение поста 10
Счисление времени постов 11
История православных постов 12
История установления христианских постов 13
Значение поста 14
Многодневные посты 15
Великий пост 15
Подготовка к Великому посту 15
Святая Четыредесятница 17
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Линиза Жалпанова Кулинарная книга-календарь православных постов. Календарь, история, рецепты, меню

Введение

Церковь постоянно призывает христиан к умеренности, в том числе и в еде. Пост является неизменной составляющей жизни православных христиан. Ограничивая себя в еде, верующие показывают свое почтение к Богу и благоговение перед ним.

Христианский пост существенно отличается от постов, установленных в других религиях. Во многих восточных культах люди отказываются от определенных видов еды на всю жизнь, потому что считают ее нечистой (порождением злых сил) или неприкосновенной (вместилищем переселившейся человеческой души). Другие наделяют особой силой растительную пищу и поэтому отдают ей предпочтение.

В христианстве все не так. Здесь нет запретов ни на какую пищу. Временный отказ от мясного и молочного связан с почитанием Иисуса Христа, Богоматери и великих святых. Христианский пост предваряет праздники, чтобы верующий человек внутренне готовил себя к духовной радости, чтобы он мог по-настоящему участвовать в праздновании тех событий, которые отмечаются. Пост помогает сопереживать Христу в его страданиях, о которых вспоминается перед Пасхой – праздником Светлого Христова Воскресения. Он позволяет почувствовать глубину падения человека, его нужду в прощении и спасении. Благодаря посту можно понять состояние человечества перед Богом и необходимость пришествия на землю Спасителя, воплотившегося в человека через рождение от Марии.

Христианский пост – это добровольная жертва, которую православный христианин приносит из любви к Богу. Это возможность показать Богу свое смирение и послушание. Таким образом, христианский пост имеет не столько физическое, сколько духовное значение. Его цель – приближение к Богу сердцем и мыслями.

Православный пост помогает людям внутренне изменяться, бороться с греховными страстями, противостоять искушению. Пост – это не диета, если при этом его душа никак не откликается на переносимые тяготы – это тщетный пост. Никакой пользы человеку от него нет.

Чем строже пост, тем более высоко он ценится. Однако православная церковь выступает против неразумных постов. Они не должны вредить телу человека, ослабляя его настолько, чтобы верующий не был способен трудиться. Пост должен благотворно сказываться на здоровье, чтобы христианин был в состоянии делать добрые дела, и не должен приводить в уныние и отвращать от молитвы.

Пост неотделим от молитвы. Он должен усиливать молитвенный настрой человека, давать ему силы на совершение необходимого количества молитв.

Истинный пост подразумевает не только воздержание от пищи, но и удаление от всякого рода зла. Он смиряет тело, но просветляет душу, очищает и освобождает ее, являясь одним из орудий праведности, помогающим достичь небес.

В книге представлены основные сведения о православном посте, его значении, цели, сущности, истории. Кроме того, приведен календарь постов. Подробно описано, в какие дни что можно и что нельзя есть, изложены многие традиционные для православной кухни рецепты

постных блюд, дано ежедневное меню. Книга станет хорошим подспорьем для тех, кто хочет правильно и благочестиво поститься согласно православной христианской вере.

Календарь

В православии все посты делятся на 2 большие группы:

– многодневные посты;

– однодневные посты.

К многодневным постам относятся 4 поста:

– Великий пост;

– Апостольский пост;

– Успенский пост;

– Рождественский пост.

К однодневным постам относятся:

– посты по средам и пятницам (на каждой неделе, за исключением сплошных седмиц и Святок);

– пост в день Воздвижения Креста Господня (27 (14) сентября);

– пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи 11 сентября (29 августа);

– пост в Крещенский сочельник (накануне Крещения Господня 18 (5) января).

> Современные вегетарианцы не едят мяса из сострадания к животным. В этом плане они, как и материалисты, не делают большого различия между человеком и животным.

Проведение постов. Общие правила

Пища для православного поста отбирается с учетом ее воздействия на организм. Поэтому из рациона исключаются мясные и молочные продукты и яйца, а также иногда рыба, в то время как остальные морепродукты являются постной пищей, наряду с растительной едой.

Все взрослые должны соблюдать установленные многодневные и однодневные посты, в том числе каждую среду и пятницу. Их строгость должна быть соразмерена со здоровьем и силами человека. Крепкие и слабые телом люди должны иметь разную меру поста. Детям поститься не обязательно, особенно если здоровье не позволяет. Более подробно о послаблениях в посте будет рассказано ниже.

Сколько раз в день и во время какого поста можно есть

Для монахов количество трапез в различные дни регламентируется церковным уставом. Для мирян правил не существует, но они должны проявлять благоразумие и избегать излишеств в еде. Количество съедаемой во время поста пищи должно соответствовать энергетическим затратам организма.

Рекомендуется ограничить число приемов пищи до 2 или 1 раза в день. Желательно также сократить количество пищи, употребляемой за 1 прием, примерно до $^{2}/_{3}$ от обычной нормы.

Из-за ограничений во время поста пищу лучше принимать позже, чем в обычное время, например после полудня.

В Рождественский и Крещенский сочельник, а также в Чистый понедельник и Великую пятницу можно полностью отказаться от пищи.

> Пост подразумевает воздержание от употребления не только пищи животного происхождения, но также алкогольных напитков, курения, сексуальных контактов, развлечений и т. п.

Этих правил можно придерживаться, если позволяют условия жизни и работы. Однако, если сил соблюдать пост не хватает, необходимо послабление. Церковь неодобрительно относится к доведению себя постом до изнеможения, когда человек не в состоянии трудиться. Такой пост считается неугодным Богу. Человек пока еще не освобожден от земных потребностей, поэтому нуждается в еде. Изнурять себя постом и доводить до болезненного состояния запрещено.

Пища должна быть простой, без изысков.

Что можно и чего нельзя есть во время поста

Во время церковных постов следует полностью исключить из рациона мясные и молочные продукты, а также яйца. По средам и пятницам не разрешается употреблять в пищу рыбу. Исключением являются те дни, которые приходятся на праздники с полиелейной утреней. Кроме того, рыбу можно есть по средам и пятницам в период от Пасхи до Троицы, а также в дни сплошных седмиц.

Сплошными седмицами называются недели, в которые пост не полагается.

В некоторых русских монастырях разрешается употреблять во время Великого поста в пищу морепродукты, к которым относятся кальмары, креветки, крабы, мидии, раки и т. п. Эта пища не считается мясной или рыбной. Это разрешение распространяется и на мирян. Однако следует помнить, что в первую и Страстную седмицы Великого поста, а также по понедельникам, средам и пятницам предписано сугубое воздержание, во время которого не разрешается

употреблять в пищу и морепродукты. В эти дни даже растительное масло запрещено использовать при приготовлении пищи.

Особо тщательно посты соблюдались простыми людьми в Грузии. Об этом говорится в агиографической литературе. Евфимий Мтацминдели (Святогорец) написал ценное руководство о постах.

О том, какая именно пища предусмотрена церковным уставом в определенный день того или иного года, можно узнать из церковного календаря на конкретный год.

Во время поста можно пить кофе и чай, а также есть варенье и мед.

Также во все дни поста разрешено есть хлеб. Исключение составляют хлебобулочные изделия из сдобного теста.

Соевые продукты являются растительными, поэтому формально во время поста их можно употреблять. Однако желательно избегать соевой имитации мясных и молочных продуктов, поскольку основной смысл поста заключается в отказе от телесного удовольствия, доставляемого пищей. Таким образом, если человек ест соевые продукты, а в уме представляет, что ест мясные (котлеты, колбасы) или молочные (творог, сыр, молоко), он в мыслях нарушает пост. Есть во время поста соевые продукты, имитирующие мясные или молочные, – значит лицемерить, обманывать себя и Бога. Исполнение поста без понимания его смысла нельзя по-настоящему считать постом.

Во время поста не запрещается есть насекомых, которые часто входят в состав блюд азиатской кухни. Согласно Евангелию, Иоанн Креститель, когда жил в пустыне, питался диким медом и акридами. Одно их толкований слова «акриды» означает вид саранчи, которая до сих пор употребляется в пищу в Палестине. Однако, если употребление в пищу насекомых вызывает у окружающих людей неприятие, лучше воздержаться от этого, чтобы сохранить мир и хорошие отношения: «Если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего» (1 Кор. 8: 13).

Во время плена иудеи соблюдали 4 постных дня: в 9-й день 4-го месяца в воспоминание о завоевании и взятия Иерусалима халдеями, в 10-й день 5-го месяца в воспоминание о разрушении города и сожжении храма в 3-й день 7-го месяца по случаю убиения Годолии, в 10-й день 10-го месяца, когда началась осада Иерусалима.

Степень строгости постов

Православные посты имеют несколько степеней строгости:

– вкушение рыбы (разрешается употреблять в пищу рыбу, растительное масло и все виды растительной пищи);

– горячая с маслом (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне с использованием растительного масла);

– горячая без масла (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне, но без использования растительного масла);

– сухоядение (в такие дни разрешается употребление только пищи, которая не была приготовлена на огне);

– полное воздержание от пищи (такой пост рекомендуется соблюдать в первые 2 дня святой Четыредесятницы, в пятницу Страстной седмицы и в первый день апостольского поста).

Ниже о степени строгости некоторых постов будет рассказано более подробно.

Сухоядение

Оно подразумевает приготовление блюд из продуктов, не подвергшихся термической обработке.

Однако сухоядение не должно пересекать грани разумного. Поэтому церковь не заставляет прихожан во время поста есть муку с водой. Подобное питание может привести к нежелательным последствиям. Человеку очень трудно будет мысленно сосредоточиться на духовных вопросах, если он при этом будет испытывать боли в животе. Поэтому печеный хлеб в дни сухоедения есть разрешается.

> По ветхозаветному закону иудеям был предписан только один пост – в великий день Очищения. Однако некоторые фарисеи постились 2 раза в неделю.

В дни сухоядения разрешается употреблять в пищу свежие или моченые фрукты, квашеные или соленые овощи и грибы, а также мед и орехи. Запрещено употреблять в пищу растительное масло и вино, хотя они приготовлены без тепловой обработки. Нельзя употреблять и такие горячие напитки, как чай, кофе, отвары и компоты. Из напитков можно пить только воду и соки.

Горячая пища без масла

Это вареная пища, приготовленная без использования масла, – в основном овощные и грибные супы, макаронные изделия, каши и блюда, приготовленные на их основе. Эти блюда разрешены также в некоторые дни сухоядения. Такая еда считается небольшим ослаблением поста. В эти же дни можно употреблять чай, кофе, компоты и различные отвары, однако попрежнему запрещено употребление вина.

Полное воздержание от пищи

Полное воздержание рекомендуется соблюдать в особые дни – такие, как Великая Пятница (до выноса плащаницы), первый день Четыредесятницы (до появления вечерней зари), навечерие Рождества Христова и Богоявления (до освящения воды), день Святой Троицы (до окончания вечерни, соединенной с литургией), а также утро каждого праздничного дня до окончания богослужения. Участие в таком посте является добровольным и соответствует усердию и навыку каждого христианина.

Нарушение поста

Нарушением христианского поста считается употребление в пищу продуктов или блюд, не разрешенных церковным уставом. Такая еда называет скоромной.

Кроме того, нарушением поста является поспешность в еде, пустые разговоры и шутки за столом во время поста.

Несоблюдение Великого поста считается тяжким грехом.

Счисление времени постов

В древности использовался лунный календарь, согласно которому год делится на 12 лунных месяцев. Два лунных месяца составляют 59 суток, поэтому раньше принято было считать, что в одном месяце 30 дней, а в другом 29. Всего в лунном году 354 дня. Однако впоследствии египетские астрономы определили, что год состоит из 365 суток и 6 часов. В 46 году до Рождества Христова Юлий Цезарь ввел именно эту длину года в римский календарь. Такое исчисление стали называть юлианским. Его приняли все народы, подвластные Риму.

Юлианский год содержит 365 суток и 6 часов. Эти 6 часов в течение 3 лет не принимаются в расчет, а на четвертый год прибавляется лишний день к февралю, в котором в этот год не 28, а 29 дней. Такой год получил название високосного.

Однако юлианский год немного длиннее истинного солнечного года. Разница составляет 11 минут и 8,4 секунды. Эта разница незначительна, но за 400 лет вырастает до 3 суток. Так, весеннее равноденствие, которое в 325 году н. э. приходилось на 21 марта, в 1582 году приходилось уже на 11 апреля. В связи с этим в 1582 году папа Григорий VIII принял решение отбросить в 1582 году 10 дней. В результате после 4 октября вместо 5 октября должно было наступить сразу 15 октября. Этот же папа постановил каждые 400 лет отбрасывать по 3 дня, чтобы предотвратить перемещение весеннего равноденствия, по которому вычисляется праздник Пасхи, а соответственно, и все остальные значительные праздники и посты в христианстве.

Новый стиль летоисчисления назвали григорианским. Его приняли все христианские государства, кроме России и православной церкви на Востоке, сохранивших юлианское счисление.

В настоящее время разность между старым и новым стилем увеличилась еще на 3 дня и составляет 13 дней. Поэтому, когда по юлианскому календарю 1 января, по григорианскому – уже 14 января. Так, православное Рождество отмечается 7 января, в то время как другие конфессии отмечают его 25 декабря.

> Раньше медики часто выступали в прессе против церковных постов, заявляя, что они вредны для здоровья, вызывают малокровие, авитаминоз и дистрофию. Однако они скорее всего, путали пост с вегетарианством, которое исключало из питания все продукты животного происхождения. Между тем в православных постах разрешается употребление рыбы.

Даты многих постов и праздников в православии отсчитываются от времени празднования Пасхи. Поначалу православная Пасха отмечалась в одно время с еврейской, время которой, в свою очередь, определялось по лунному календарю. Однако этот праздник приходился на разные дни недели, что противоречило христианскому понятию о дне Воскресения Христа.

Позже в Риме Пасху стали праздновать после мартовского полнолуния и весеннего равноденствия, и обязательно в воскресенье. Но такой порядок тоже вызывал немало споров между Восточной и Западной церковью.

В 325 году н. э. Вселенский собор вынес решение праздновать православную Пасху после еврейской, в первое воскресенье, которое следует за полнолунием, происходящим в день весеннего равноденствия или после него, но не ранее.

История православных постов

Постом считается добровольное ограничение в еде для достижения духовных целей. Пост помогает человеку бороться с греховными привычками и искушением, а также укрепиться в своей вере. В связи с этим традиция православного поста предполагает участие в говении, которое включает в себя посещение всех церковных служб, чтение Псалтыря, Евангелия и трудов Отцов Церкви.

Во время поста человек не только ест умеренно, но также отказывает себе в некоторых видах пищи, уменьшает свои ежедневные порции или полностью воздерживается от еды. Православные посты часто предваряют праздники, подготавливая к ним душу человека. Так, например, Четыредесятница готовит православных христиан к празднованию Пасхи, Рождественский пост предваряет Рождество Христово и т. д. Пример поста был дан самим Иисусом Христом, который 40 дней постился, воздерживаясь от пищи и пития. Христос также дал наказ поститься своим ученикам. Он указывал на важность поста с молитвой для победы над врагом душ человеческих: «Сей же род изгоняется только молитвой и постом» (Матф.17:21). В Деяниях апостолов описывается, как они постились.

> В древности во время поста люди облекались во вретище (старую, ветхую одежду), снимали сандалии, посыпали голову пеплом, ходили с грязными руками и непомазанной маслом головой.

История установления христианских постов

Пост известен с давних пор. У многих народов пост был символом смирения и печали. Так, иудеи во времена опасности или общественных бедствий налагали на себя пост, молились и приносили жертвы, ожидая помощи от Бога. Отдельные люди соблюдали пост, если им предстояло исполнить очень важное дело, многие соблюдали пост во время несчастных случаев.

Когда установились православные христианские посты, точно сказать нельзя. В разное время предписания относительно постов могли изменяться. Самым древним и распространенным является соблюдение поста по пятницам. Об этом упоминают Климент Александрийский и Тертуллиан, жившие в I–II вв. н. э. Однако в то время церковь еще не устанавливала специальных дней для поста, хотя и призывала верующих к их соблюдению.

> Евреи соблюдали пост с особой строгостью. Он длился от вечера до вечера, т. е. сутки, и заключался в воздержании не только от пищи, но и от всех других чувственных удовольствий.

Древние христиане во время поста ели 1 раз в сутки. Со временем к этой трапезе добавилась легкая вечерняя еда, а чуть позже и небольшой завтрак. В Западной церкви в дни поста в основном воздерживались от мяса. В Восточной церкви во время поста предписывалось не употреблять в пищу, наряду с мясом, яйца, рыбу, молоко, сыр, масло и вино. В дни поста также запрещались сексуальные контакты между супругами.

Постепенно количество постов уменьшалось, их суровость смягчалась. При этом стали учитываться возраст, здоровье, финансовое состояние, тяжелая и продолжительная работа, изменение социальных условий. В результате церковь стала требовать строгого соблюдения постов только от узкого круга людей, некоторых даже освобождая от воздержания.

> В римском Миссале основной смысл поста сформулирован следующим образом: «Тот, кто посредством телесного поста подавляет порок, облагораживает ум и стяжает добродетели и награды».

Значение поста

Сущность поста заключается не только в ограничении употребления пищи и питья, но и в усмирении своей плоти, преодолении чувственных желаний, душевном облегчении и сосредоточении на духовном.

Иногда пост является выражением печали. С одной стороны, это печаль о страждущем Спасителе Иисусе Христе. Так, пост по средам посвящен дню, когда Христос был предан своим учеником Иудой, а по пятницам – дню, когда Христос был распят на кресте и умер. Православные христиане, постящиеся по средам и пятницам, проявляют таким образом, свое сопереживание страданиям Христа.

С другой стороны, пост является выражением человеком печали о своих грехах. Такая печаль приводит к раскаянию и изменению человека, поскольку по-настоящему раскаявшийся оставляет грех, чтобы не огорчать больше Бога и других людей: «Печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть» (2 Кор. 7:10).

Христианский пост не предназначен для совершенствования тела, как, например, у йогов. Он имеет значение для духовной жизни человека – его духовного роста, преодоления искушения и страстей. В Книге пророка Иоиля Бог призывает не только к посту, но одновременно к плачу и рыданию: «Обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании» (Иоиль 2:12).

В первый день Четыредесятницы в православной церкви поют: «Истинный пост есть злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаголания, лжи и клятвопреступления».

Можно также сказать, что пост имеет общественное значение. Когда человек ограничивает себя в пище и питье, он экономит деньги, которые может отдать в помощь нуждающимся.

Таким образом можно бороться с нищетой в обществе. Благотворительность и раздача милостыни являются обязательными составляющими поста и его следствием. Пророк Исайя говорил о посте следующее: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся» (Исайя 58:7).

> По поводу значения поста у древних христиан была поговорка: «Отдай кровь, прими дух».

Пост также является одним из условий покаяния, без которого человеку трудно радоваться празднику.

Только искренне печалясь о совершенных грехах и получив их прощение и отпущение, человек может обрести душевное освобождение и очищение.

Покаяние подразумевает глубокий самоанализ, осуждение всего, что считается негодным, сожаление о своих нечистых поступках и помыслах, острое переживание своего падения, стремление к перемене и освобождению от греха.

Поэтому пост заканчивается разрешительной молитвой и исповедью, хотя исповедь является последними этапом в покаянии.

> У древних христиан был обычай деньги, сбереженные во время поста, откладывать в отдельную шкатулку, а затем раздавать во время праздников.

Многодневные посты

Как уже упоминалось выше, православные соблюдают 4 многодневных поста: Великий, апостольский, Успенский и Рождественский.

Великий пост

Время начала и окончания Великого поста зависит от времени праздника Пасхи, который не имеет устойчивой календарной даты. Общая продолжительность Великого поста – 49 дней. Он состоит из 2 постов – Четыредесятницы и Страстной седмицы.

Четыредесятница длится 40 дней в память о сорокадневном посте Иисуса Христа в пустыне. Именно поэтому пост и называется Четыредесятницей. Страстная седмица установлена в память о страданиях Христа. Великий пост предназначен для покаяния и смирения христиан перед праздником Пасхи, в который празднуется Светлое Христово Воскресение из мертвых. Это самый значительный из всех церковных праздников.

У католиков Четыредесятница начинается с середины первой недели Великого поста, которая называется пепельной из-за обычая посыпать пеплом голову при богослужении. Этот обычай был введен папой Григорием Великим.

У православных Великий пост начинается в Чистый понедельник и продолжается 7 недель. Седьмая неделя называется Страстной. Великий пост установлен в честь самого Спасителя Иисуса Христа, а Страстная неделя – в честь воспоминания о его последних днях земной жизни, страданиях и смерти.

> Точно не известно, был ли этот пост установлен апостолами. Полагают, что нет, т. к. первые упоминания о соблюдении Великого поста встречаются только в IV в.

Великий пост считается временем всеобщего духовного очищения и освящения. Условиями такого очищения являются не только ограничения в пище, но и оставление греха, изменение образа жизни, мыслей, чувств и поведения. Для того чтобы этого достичь, необходимо делать над собой большое усилие, подавляя свои характер и желания. Пост является хорошей тренировкой в этом.

Во время Великого поста разрешено принимать пищу только 1 раз в день, вечером. На протяжении всего поста, включая и воскресные дни, нельзя есть мясо, молоко, сыр и яйца. С особой строгостью следует соблюдать пост в первую и Страстную недели. В праздник Благовещения Пресвятой Богородицы, проходящий 7 апреля, разрешается сделать послабление поста и добавить в меню растительное масло и рыбу. Кроме воздержания в пище во время Великого поста необходимо усиленно молиться, чтобы Господь дал покаяние, сокрушение сердца, скорбь о грехах и любовь к Богу.

> Во времена Ветхого Завета еврейские синагоги во время постов наполнялись воплями, полными печали и покаяния. «И Господь, Господь Саваоф, призывает вас в этот день плакать и сетовать, и остричь волоса и препоясаться вретищем» (Ис 22:12).

Подготовка к Великому посту

Церковь предписывает готовиться к Великому посту задолго до его начала. Приготовления начинаются вскоре после праздника Богоявления Господня неделей о Мытаре и Фарисее, а заканчивается сыропустной неделей.

Цель подготовки к Великому посту – расположить верующих к покаянию. В это время верующие постепенно приучаются к воздержанию, помимо этого, получают духовное наставление в церкви.

Неделя о Мытаре и Фарисее

Она проходит в период с 11 января по 15 февраля. На этой неделе в церкви читается евангельская притча о мытаре и фарисее, согласно которой первый пошел в дом свой более оправданным пред Богом, чем второй. На примере этих евангельских персонажей показано, что покаяние начинается со смирения и что гордыня мешает человеку покаяться. Без осознания своей греховности верующему нельзя приступать к посту.

Эта неделя также называется всеядной седмицей. Это сплошная седмица, в которую разрешено есть любую пищу даже в среду и пятницу.

Неделя о блудном сыне

Эта неделя проходит в период между 18 января и 22 февраля. Она получила свое название от евангельской притчи, которую читают в церкви для приведения к покаянию тех людей, которые имеют греховные привычки и не могут от них освободиться. Притча о блудном сыне отображает бедственное состояние человека, который из-за своих грехов удалился от Бога. Покаяние блудного сына и принятие его отцом дает утешение, надежду на прощение и восстановление погубленной жизни. Таким образом, раскрывается вся сила покаяния и Божьего прощения.

> У православных пост является обязательным перед покаянием и причащением.
>
> Пост существовал у всех народов и во все времена. Но христианский пост нельзя сравнить с постом буддиста или манихея. Христианский пост основан на других религиозных принципах и идеях.

Во время недели о блудном сыне возобновляется пост по средам и пятницам.

Неделя о Страшном суде, или мясопустная

Она проходит в период между 25 января и 29 февраля. На этой неделе церковь молится об погибших на войне, при пожарах, во время голода, от болезни, стужи, в море, на чужбине, а также о бедных и немощных, напоминая людям о неизбежной смерти и предстоящем Страшном суде, о котором говорится в субботу мясопустной недели. Эта тема должна побудить грешников к покаянию и указать на милосердие Божие.

На этой неделе вводится запрет на употребление в пищу мясных блюд.

Сырная неделя

На этой неделе, в том числе в среду и пятницу, разрешается употреблять в пищу сыр и яйца. Мясные блюда есть нельзя.

В народе Сырная неделя называется Масленицей. В православной церкви ее называют «светлым предпутем воздержания» и «началом умиления и покаяния».

В Сырную неделю в церкви читаются отрывки из Библии об изгнании Адама и Евы из рая за непослушание. Этот пример показывает всю пагубность греха и тяжесть его последствий. История Адама и Евы учит удерживать себя от невоздержания (в том числе и в еде), которое может стать причиной греха.

В евангельских и апостольских чтениях на богослужении церковь дает последние наставления относительно поста. Он должен начаться с прощения, отвержения злых дел и нелицемерного исполнения всех правил поста. Верующие также должны примириться со всеми, наладить отношения с близкими, сгладить огорчения, устранить вражду, иначе нельзя приступать к Великому посту.

В Сырную субботу в церкви вспоминаются преподобные отцы и священноначальницы, священномученики и святые жены, которые прославились в соблюдении поста. Священники

учат народ, что пост состоит не только в отказе от вкусной еды, но и в обуздании языка, сердца и очей.

> Пост у буддистов отличается идеей. Они не употребляют мясных блюд, потому что это считается трупоядением подобно каннибализму. Такое отношение основано на том, что буддисты верят, что в животных, птиц и даже в насекомых может вселиться душа человека.

У православных христиан есть обычай в Сырную неделю, и особенно в воскресенье, просить прощения друг у друга и у умерших. Поэтому этот день в народе называют Прощеным воскресением. Во всех православных монастырях, соборах и церквах совершается торжественный обряд взаимного прощения и благословения. Этим днем заканчивается разрешение употребления в пищу сыра, яиц и рыбы.

Святая Четыредесятница

Этот пост соблюдается издревле. Раньше он был очень строгим – христиане воздерживались даже от воды до 15.00. Есть начинали после 15.00, при этом можно было употреблять хлеб и овощи. Такого поста они придерживались и по субботам и воскресеньям. Ослабление поста допускалось только в исключительных случаях.

Великий пост делится на седмицы (недели), которые называются по своему порядку: первая, вторая и т. д.

Первая седмица

Святая Четыредесятница начинается с понедельника, который в народе называется Чистым. Церковь подробно объясняет, что такое истинный пост, его смысл и значение. В субботу первой недели поминают св. Феодора Тирона. Воспоминанием о его страданиях и чудесах верующим объясняется, что пост угоден Богу и постящиеся находятся под особым покровительством Бога.

> В Римско-католической церкви Великий пост начинается не в понедельник, а в среду, которая называется пепельной. В этот день, по древнему обычаю, на лоб верующим освященным пеплом наносится знамение креста. Такое действие символизирует сердечное сокрушение и покаяние, требующиеся от христиан во время поста.

В Чистый понедельник, а также во вторник первой седмицы принято полное воздержание от пищи, в среду и четверг – сухоядение, в пятницу – вареная пища без масла, в субботу и воскресенье – вареная растительная пища с растительным маслом, а также допускается небольшое количество вина (не более 0,33 л).

> Зороастрийцы и манихеи придерживаются мнения, что в сотворении мира принимала участие не только божественная, но и демоническая сила (дуализм). В связи с этим учением мясо некоторых животных запрещалось употреблять в пищу, т. к. они считались порождением злого начала.

Вторая седмица

На этой неделе церковь продолжает побуждать верующих к соблюдению поста, молитве, покаянию, добрым делам и т. д. В субботу второй, а также третьей и четвертой седмиц Великого поста церковь молится всем святым о ходатайстве во время поста, а также возносит молитвы Господу об умерших.

В православии эту неделю также называют неделей светотворных постов. На этой седмице в церквах говорится о том, что пост является средством достижения благодатного внутреннего озарения.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Третья и четвертая седмицы

В это время церковь прославляет крест и победу Спасителя над смертью. В связи с этим на середину храма выносится святой крест для поклонения ему. Поэтому обе недели называются крестопоклонными.

Крест предлагается верующим в качестве духовного подкрепления во время соблюдения Великого поста, которое заключается в напоминании о любви Божией к людям, из-за которой Сын Божий предал себя на крестную смерть.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Пятая седмица

Церковь ободряет постящихся верующих тем, что прошла уже половина поста. На богослужении читается канон преподобной Марии Египетской, которая совершила великий подвиг поста: «…душевная ловления, и страсти плотския мечем воздержания посекла, помысла прегрешения молчания и сокрушением подавила, и струями слез своих пустыню всю напоила, прозябла нам покаяния плоды». Обращаясь к житию этой святой, церковь заостряет внимание на глубине ее падения и высоте восстания через покаяние.

В индуизме и буддизме пост считается одним из путей к просветлению.

На этой неделе также рассказывается притча о богаче и Лазаре, чтобы дать прихожанам урок в посте и призвать их подвизаться не только к телесному посту, но и духовному, т. е. благотворительности и помощи страждущим и неимущим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.