

У православных верующих начался Великий пост



У православных верующих 15 марта начался Великий пост – время молитв, служб, духовных и телесных подвигов, которое завершается торжеством Светлого Христова Воскресения –Пасхой. Великий пост является самым строгим и длинным из многодневных постов православной церкви. Он продолжается семь недель и состоит из собственно сорокадневного поста (Четыредесятницы), который олицетворяет сорокадневный пост Иисуса Христа в пустыне, и поста Страстной седмицы. В этом году Великий пост состоится с 15 марта по 1 мая.

Первая и последняя недели Великого поста – самые строгие. В субботу шестой недели церковь вспоминает чудо воскрешения Лазаря Иисусом. За субботой следует Вербное воскресенье, открывающее Страстную седмицу – последнюю неделю поста, во время которой вспоминают о страданиях Иисуса Христа.

Этот пост является Великим не только из-за продолжительности и строгости, но и по причине его великого значения в жизни православного христианина. Главными задачами в период Великого поста становятся усиленная молитвенная практика, покаяние в грехах и отречение от чувственной суеты. Ради скорбных дней Великого поста, ради дней «сокрушения и сетования» изменяется и порядок церковных служб. Ежедневное совершение Божественной литургии прекращается. Ее служат в субботние и воскресные дни поста. На протяжении всего Великого поста на утренних и вечерних службах читаются книги Ветхого Завета.

В день накануне Пасхи – Великую Субботу – верующие собираются в храме на молитву. Богослужение посвящено воспоминанию пребывания Иисуса Христа во гробе. На утрени Великой Субботы священнослужителями из храма выносятся плащаница и при участии народа обносится вокруг храма в воспоминание сошествия Иисуса Христа в ад и победы его над адом и смертью. В этот день

верующие приносят с собой в храм пасхальную пищу, чтобы освятить ее.



Во время Великого поста по церковному уставу нельзя включать в рацион пищу животного происхождения – мясо, молоко, яйца и рыбу. С понедельника по пятницу, если на эти дни не приходится какой-либо праздник, нужно отказываться и от растительного масла. Среда и пятница – дни сухоядения. Вареными можно есть только овощи. По воскресеньям позволено некрепкое вино в небольших количествах. Рыба допускается всего лишь дважды – на Благовещение и в Вербное воскресенье.

Возможны и смягчения в посте, которые зависят от здоровья человека и рода его деятельности. Пост облегчается для больных, престарелых, беременных женщин, людей, занятых тяжелым трудом.

Многие верующие первые трое суток пищу не вкушают совсем.

Говоря о Великом посте, православные богословы подчеркивают, что аскеза должна выражаться не столько в правильной диете (как ошибочно полагают многие), сколько в духовном сосредоточении. В этот период верующие посвящают свое свободное время, свои усилия познанию Творца, рассуждению о смысле жизни, о душе, о добре и зле. В дни Великого поста христианам рекомендуется отказаться от увеселительных мероприятий, курения, употребления алкоголя. Обязательно нужно сосредоточиться на своем внутреннем состоянии и бороться с проявлениями гнева, обиды, осуждения.

Церковь учит, что главное в Великом посте – чистота духовная. Мету в период поста следует соблюдать во всем. Глубинная сущность поста в том, чтобы человек возвысился нравственно, очистил свою душу, проникся любовью и милосердием к окружающим.