

Великий пост – важнейший и самый древний из многодневных постов. Он установлен в память о сорокадневном посте Спасителя в пустыне. Крестившись, Иисус Христос удалился от всех, чтобы молитвой и постом подготовиться к исполнению великого дела, для которого Он пришел на землю. 40 дней и 40 ночей Спаситель не вкушал никакой пищи и питья. По примеру этого поста Христова и установлен Православной Церковью Великий пост или Святая Четыредесятница.

Сначала освятили из 365 дней года семь недель перед Пасхой. Со временем была прибавлена еще одна неделя, чтобы, по словам святого аввы Дорофея, почтить число дней Четыредесятницы, которою постился Иисус Христос – если от восьми недель отнять субботы и воскресенья, когда пост послабляется, получится как раз 40 дней. Пост Великой субботы накануне Пасхи почитается особенным, так как это единственная постная из всех суббот года.

Вот что говорит святой авва Дорофей о Великом посте: «Итак, каждый, желающий в сии дни очиститься от грехов, сделанных им в течение года, прежде всего должен удерживаться от множества яств, ибо безмерие пищи рождает для человека всякое зло. Потом он должен также остерегаться, чтобы не искать вкусной пищи и питья».

В наши дни во время Великого поста не положено вкушать мясную, молочную и рыбную пищу, а также яйца. Растительная пища должна быть простой и не обильной. Однако не только в пище надо соблюдать меру. «Честь поста, как говорит Иоанн Златоуст – составляет не воздержание от пищи, но удаление от грехов, так что, кто ограничивает пост только воздержанием от пищи, тот более всего бесчестит его. Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела». Также Иоанн Златоуст говорит: «Пост есть пища для души. И как телесная пища утучняет тело, так и пост укрепляет душу. Он научает великому любоумудрию, человека делает ангелом и укрепляет против сил бестелесных. Впрочем, не сам по себе пост, нужна еще и молитва, она и должна предшествовать».

Великим постом богослужения в церкви особенные. Нет никакой пышности и парадности. Больше чтений псалмов и молитв, располагающих душу к покаянию. На каждой службе, кроме суббот и воскресений, и в каждой домашней молитве произносится с земными поклонами покаянная молитва святого Ефрема Сирина.

Пост для православного человека – это совокупность добрых дел, искренней молитвы, воздержания во всем, в том числе и в пище. Пост телесный необходим для совершения поста духовного. Тот и другой пост в своем объединении образуют пост истинный, способствующий духовному воссоединению постящихся с Богом.

Вот, что говорит о Великом посте святитель Василий Великий: «Истинный пост – удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления. Вместе с телесным постом должен быть и душевный».

Итак, цель поста – это прорыв к Богу! Из нашей суеты и обыденности – к свету, к истинному отечеству. И прежде всего хорошо бы оградиться от множества внешних впечатлений. Некое однообразие и монотонность жизни – вот, что, скорее всего, даст нам возможность духовного собирания себя. Единообразие молитвы помогает нашей природе медленно возвращаться к утерянной глубине. Великопостные молитвы обладают удивительной силой. Они способны разбудить нашу душу, подвигнуть ее к борьбе. Как Великий пост есть приготовление и странствие к Пасхе, так вся жизнь есть приготовление и странствие к Жизни будущего века. Пост должен пониматься нами как великая возможность нашего возрождения, как возможность обрести вновь истинный дух Православия – «пасхального» образа жизни, смерти и вечности.