

Дорогі браття і сестри!

Протягом семи тижнів для кожного православного християнина буде тривати час покаяння, час духовного подвигу і очищення своєї душі від накопичених гріхів, пороків та пристрастей. Говорячи про піст часто мають на увазі тільки його тілесну, видиму сторону - утримання від певного роду їжі. Але саме утримання від їжі, без наповнення посту духовним змістом, є лише дієтою, а не постом.

Піст - це час смирення душі, а смирення тіла через утримання від поживної м'ясної і молочної їжі покликане допомогти людині смирити гріховні поривання та пристрасті своєї душі. Тому той, хто постить, має пам'ятати слова одного з преподобних отців, який на питання: «Що не можна їсти в піст?» відповів - «Своїх ближніх».

Остання неділя перед початком Великого посту носить назву «Прощеної», бо в цю неділю кожен православний християнин для того, щоб з чистою совістю увійти в подвиг посту, повинен, за заповіддю Божою, простити всі образи та гріхи, заподіяні йому оточуючими, а також попросити прощення у всіх, кого сам образив словом чи ділом.

Входячи у Великий піст, підкріпімо свою душу настановою про піст преподобного Єфрема Сиріна:

Возлюби вбогість Христову, щоб в ній збагатитися тобі Христовим Божеством. Возлюби найкращій піст - справу, достойну похвали та богоугодну. Піст - це колісниця, що возносить на небо. Піст народжує пророків, робить мудрими законодавців. Піст є добрим охоронцем душі та корисним для тіла.

Піст є зброєю мужніх, школою подвижників. Піст відбиває спокуси, сприяє подвигіві благочестя; він є супутником трезвіння, джерело цнотливості. Піст - мужність у боротьбі. Піст гасив вогненну силу. Піст закривав левові пащі. Піст підносить молитви до неба. Піст є матір'ю здоров'я. Піст - наставник юності, краса старців, добрий супутник мандрівникам. У тих, що постяться, тіло чисте й душа дорогоцінна. Піст був причиною упокоєння Лазаря на лоні Авраамовому. Тому полюбімо його й ми, щоб і нам бути прийнятими в оселі праведників.

Будемо втікати від розкошів, від пияцтва з галасливим сміхом - цих батьків розпусти. Там, де пияцтво, не має місця Господеві. Пияцтво віддаляє від нас Духа Святого. Піст подібний до доброго впорядкування справ у місті. Піст - це мир в оселях. Піст - піклувальник та охоронець дівства. Піст - шлях до покаяння. Піст є винуватцем покаянних сліз. Піст не любить світу та його суєтності.

Тому не будемо, постячись, втрачати мужності, бо ангели в кожній церкві записують тих, хто поститься. Піст не допускає злопам'ятства. Ті, хто збирають у своїй пам'яті образи та заподіяне зло, хоча, за зовнішнім виглядом, моляться та постяться, схожі на людей, які черпають воду та вливають її до розбитої бочки. Не приймає Господь молитви від того, хто тримає зло на брата.

Господу слава і держава на віки віків!

Амінь.

## Частина II

До свята Пасхи триватиме Великий піст. В цей час згідно традицій Православної Церкви та церковного Уставу християни обмежують себе в їжі, а також намагаються уникати в своєму житті того, що віддаляє людину від Бога.

Протягом посту християни не повинні вживати в їжу продукти тваринного походження - м'ясо, молоко, яйця та вироби, що їх містять. Великий піст відноситься до суворих постів, а тому за церковним Уставом під час нього не повинна вживатися риба, крім свята Входу Господнього в Єрусалим (20 квітня). Обмежується також вживання олії, яку Устав дозволяє лише у суботу та неділю. На час посту ті, хто перебувають у шлюбі, повинні утриматися від статевих відносин.

На практиці більшість християн дотримуються більш помірному посту, тобто вживають рибу і олію (крім середи і п'ятниці). Є також ряд обставин, які дозволяють людині послаблювати свій піст - хвороба, важка фізична праця, похилий вік, перебування в дорозі. В таких випадках суворість посту може бути послаблена - наприклад може вживатися молоко - але для цього необхідно звернутися за благословенням до священника, разом з яким визначити міру послаблення посту. Також від посту звільняються вагітні жінки, малі діти та ті, хто з вагомих причин не має можливості сам обирати, чим йому харчуватися - наприклад особи, які перебувають у відрядженні.

Протягом посту можна вживати продукти рослинного походження - картоплю та вироби з неї, різного роду супи та каші, консервовані та квашені овочі (помідори, огірки, капусту, тощо), консервовані салати. Не бажано вживати майонез, до складу якого входять яйця, але можна вживати різні види харчового маргарину (без домішок молокопродуктів). Загалом пісна їжа повинна простою (наприклад, в наших умовах важко назвати пісними продуктами ананаси чи омарів), а її вживання помірним (бо об'їстися можна і печеною картоплею).

Якщо Вас протягом посту запросили на відзначення дня народження або інше святкування, пов'язане зі святковим столом, і Ви не можете відмовитися - по можливості попередьте господарів про те, що Ви дотримуетесь посту. Якщо цього не можна зробити - намагайтеся їсти тільки ті страви, які дозволені в піст, а якщо таких немає - то зовсім небагато тих, які стоять поруч з Вами. Під час святкової трапези не потрібно без прохання інших самім розповідати про те, що Ви постите, привертати увагу до цього або дорікати іншим за недотримання церковних уставів.

В піст також не потрібно вживати алкогольні напої, особливо міцні - горілку, коньяк, тощо. Лише у суботу та неділю, а також на свята дозволяється випити трохи вина.

Дотримуючись посту потрібно пам'ятати, що він відрізняється від звичайного голодування своєю духовною складовою. А тому той, хто постить, повинен більше уваги приділяти своєму духовному життю: молитися в храмі і вдома, читати Святе Письмо та християнську релігійну літературу, обмежити все те, що відволікає від спілкування з Богом - перегляд телепрограм, слухання радіо, відвідування розважальних заходів. Якщо хтось перебуває у сварці чи тримає на когось гнів - необхідно примиритися з цією особою, бо гріхи гордості, гніву, осуду, ненависті, злоби позбавляють того хто постить всіх плодів його праці.

Якщо є можливість, то бажано було б протягом посту щодня бувати у храмі, хоча б на короткий час - для того, щоб помолитися і попросити у Бога допомоги у проходженні цього духовного і тілесного подвигу. Необхідно також щонеділі бути зранку на Божественній літургії, а по можливості відвідувати і інші богослужіння, розклад яких ви можете довідатися в самому храмі. Православному християнину протягом посту також обов'язково потрібно прийняти таїнства Сповіді і Причастя.

Нехай Всемилостивий Господь допоможе всім православним християнам гідно пройти дні Великого посту та з очищеною душею зустріти Світле Христове Воскресіння!

