

Великий пост – это время отрешения от мирских дел и общения с Богом. Он предназначен для духовного упражнения и нравственной подготовки к празднованию Светлого **Христово Воскресения**. Готовя себя к Пасхе, мы очищаем тело и душу от того земного, что может помешать нам приблизиться к Небесному.

Если в Великий пост мы освободимся от прошлых обид, простим врагов, как нас прощает Господь, очистим разум от дурных мыслей – мы приблизимся к тому состоянию, в котором нас хотел бы видеть Бог. Этот пост предваряется тремя подготовительными неделями – «седмицами», постепенно вводящими верующих в строгий богослужебный и бытовой жизненный ритм. Начинается он с Чистого понедельника, следующего за Прощеным воскресеньем. Заканчивается пост Страстной седмицей.

Сам пост состоит из двух периодов:

1. **Святой Четыредесятницы** – первые сорок дней Великого поста.
2. **Страстной Седмицы** – последняя неделя перед Пасхой.

Если во время Четыредесятницы мы идём навстречу Богу, то во время Страстной Седмицы Бог идёт к нам. Он идет через великие мучения, арест, Голгофу, Тайную Вечерю, сошествие в ад, и после этого уже к самой Пасхе. Так вместе с Богом мы встречаем самый главный христианский праздник – Пасху.

Структура Великого поста

Структура Великого поста построена так, что каждая неделя имеет свой духовный смысл. И человек, который полноценно посвящает свои время и силы посту, как по лестнице духовного восхождения, ступенька за ступенькой поднимается к тайне Пасхи Христовой.



По словам митрополита Антония Сурожского, Великий пост – это время радости, время, когда мы можем ожить, когда мы отряхиваем с себя все, что в нас обветшало и омертвело, – для того, чтобы обрести способность жить, – жить со всей глубиной и интенсивностью, к которым мы призваны.

Чтобы ощутить в полноте эту радость, нам и необходим пост. Христианская жизнь немислима без подвига – без того усилия, которое предпринимает верующий, чтобы избавиться от грехов для следования **воле Божией**. Пост является одним из самых действенных орудий в духовной борьбе.

Пост, как добровольное аскетическое делание, включает в себя:

- Воздержание от сытной и вкусной пищи и развлечений
- Усиленную молитву
- Добрые дела

Из перечисленных пунктов становится понятно, что смысл поста в том, чтобы учиться воздержанию. Через воздержание к пище и развлечениям мы можем научиться сдерживать свои **страсти**. Оно помогает нам лучше узнавать себя. Бывает, что человек начинает тяготиться постом, становясь раздражительным, агрессивным, не сдержанным. Все **дело** в том, что пост выявляет в человеке спящие грехи и **страсти**. И это прекрасная возможность начать с ними бороться.

Нормальное состояние после Великого поста – духовная радость и торжественная приподнятость настроения от осознания того, удалось побороть какие-то свои грехи и духовно приблизиться к Богу.

Как правильно поститься?

Важно! Человек оскверняет себя не едой. Но почему тогда стоит воздерживаться от многих продуктов во время Великого поста? Потому что человек, это единое целое – и дух и тело. И от того, как живет тело человека, напрямую зависит состояние его души. Очень многие грехи, проявляются из-за того, что соблазн, который затаился в душе, был усилен именно плотью. По мысли **преподобного Серафима Саровского**, пост – это не главное в жизни христианина, и молитва не главное, и даже милостыня, а главное – это стяжание **Духа Святаго**. А пост, молитва и милостыня – это средства для этого.

Три смысла воздержания в Великий пост

1. **Солидарность и послушание православной Церкви**, из чувства единства и соборности со всеми остальными членами Церкви.
2. **Подчинение плоти духу**: сделать свою душу независимой от желаний плоти, погасить в ней соблазны.
3. **Концентрация на молитве**. Через пищевое воздержание достигается особый молитвенный настрой. Как сказал один умный старец, *«есть нужно столько, чтобы, когда ты встанешь из-за стола, хотелось молиться»*.

Пост помогает увидеть свое настоящее лицо. Во время его соблюдения человек может сам заметить, какие страсти в нем просыпаются. Это поможет ему далее бороться с ними. Приведем выражение святого **Иоанна Златоуста**: *«Ты подсчитай, сколько денег стоит твой скоромный обед, когда ты ешь мясо. Затем подсчитай, сколько будет стоить твой обед, если ты будешь без мяса есть, а разницу отдай нищим»*.

Смысл выражения заключается в том, чтобы не экономить деньги на еде, а отдавать лишнее бездомным, нищим и людям, которые нуждаются в твоей помощи.

Поэтому, пост установлен для всех: и монахов, и мирян. Он не является повинностью или наказанием. Его следует понимать как спасительное средство, своего рода лечение и лекарство для каждой человеческой души. *«Пост не отталкивает от себя ни женщин, ни стариков, ни юношей, ни даже малых детей, — говорит святитель Иоанн Златоуст, — но всем открывает двери, всех принимает, чтобы всех спасти»*.

«Видишь ли, что делает пост, — пишет святитель Афанасий Великий: — болезни врачует, бесов прогоняет, лукавые помыслы удаляет и сердце делает чистым».

«Питаясь пространно, делаешься плотским человеком, духа не имеющим, или плотию бездушною; а постясь, привлекаешь к себе Духа Святого и делаешься духовным», — пишет святой праведный **Иоанн Кронштадтский**. Святитель **Игнатий (Брянчанинов)** отмечает, что *«укрощенное постом тело доставляет человеческому духу свободу, силу, трезвость, чистоту, тонкость»*.

Итак, постясь телесно, постимся и духовно. Соединим пост внешний с постом внутренним, руководствуясь смиренномудрием. Очищая тело воздержанием, очистим и душу покаянной молитвой для обретения добродетелей и любви к ближним. Вот это и будет истинный пост, приятный Богу, а значит, и для нас спасительный.