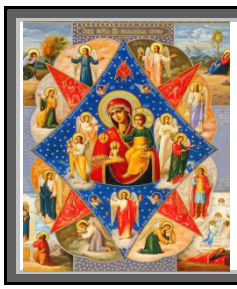

Приходской листок
храма иконы Божией Матери
НЕОПАЛИМАЯ КУПИНА
Патриаршего подворья в Очаково-Матвеевском
в г. Москве

Выпуск № 13 от 25 июня 2016 г.

Петров, или Апостольский пост

Петров пост начинается через неделю после праздника Святой Троицы и продолжается до 12 июля - дня памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла. Этот Пост установлен в честь святых апостолов и в воспоминание того, что святые апостолы по сошествии на них Святого Духа разошлись по всем странам с благой вестью, пребывая всегда в подвиге поста и молитвы.

Этот летний пост, который сейчас мы называем Петровым, или апостольским, раньше называли постом Пятидесятницы. Церковь призывает нас к этому посту по примеру святых апостолов, которые, приняв Святого Духа в день Пятидесятницы, в посте и молитве (в труде и в изнурении, часто в бдении, в голоде и жажде, часто в посте - 2 Кор. II) готовились ко всемирной проповеди Евангелия. Апостолы Христовы всегда приготовляли себя к службе постом и молитвой - они, совершив пост и молитву и возложив на них руки, отпустили их.

Установление Петрова поста относится к самым первым временам Православной Церкви. Особенно он утвердился, когда в Константинополе и Риме св. равноап. Константином Великим были воздвигнуты храмы в честь свв. первоверховных апостолов Петра и Павла. Освящение константинопольского храма совершилось в день памяти апостолов 29 июня (по старому стилю; т.е. 12 июля по новому), и с тех пор этот день стал особенно торжественным. Это день окончания Петрова поста. В Православной Церкви утвердилось приготовление благочестивых христиан к этому празднику постом и молитвой.

Длительность же поста в разные годы различная и зависит от дня празднования Пасхи. Самый короткий пост длится 8 дней, самый длинный — 6 недель.

Что можно есть в Петров пост

Петров пост в отношении пищи менее строг, чем Великий. Меру строгости поста каждый должен выбирать с учетом состояния здоровья и подготовленности к посту.

По монастырским правилам во время поста исключаются мясные и молочные продукты. Рыба в данный пост дозволяется, кроме понедельника, среды и пятницы. В понедельник, среду и пятницу нельзя употреблять растительное масло и рыбу. При этом понедельник — горячая пища без масла, среда и пятница — строгий пост (холодная пища без масла). Но по вторникам и четвергам церковный устав разрешает пищу с растительным маслом; по субботам и воскресным дням, а так же в дни памяти великого святого или храмового праздника - рыбу. Если праздник приходится на среду или пятницу, то разговев (начало вкушения мясной пищи) переносятся на следующий день, а в этот день можно вкушать рыбу. Так на праздник Рождества Иоанна Предтечи (7 июля) по Уставу разрешается рыба.

Смысл Петрова поста

Петров пост, как и любой из четырех многодневных постов в году, призывает нас к самосовершенствованию, к победе над грехами и страстями. В эти дни и недели верующие пытаются почувствовать правильную внутреннюю иерархию своей жизни: решить для себя,

что тело должно стремиться к душе, душа — к духу. И весь человек должен быть устремлен к Богу. Пост, то есть добровольное воздержание, призывает нас пройти по этому пути.
Кроме того, пост объединяет людей, верующих во Христа. Вместе постясь, мы ощущаем себя членами единой Церкви, единой общины верных Спасителю и Его заповедям. Тем самым мы признаем, что все, что проповедовал Христос, - истинно. То есть пост — это не только самосовершенствование, но и наше свидетельство всему миру о том, что мы христиане.

Источник: http://www.hram-troicy.prihod.ru/

Пост и телесное здоровье

Согласно 69-му Правилу Апостолов для «немощных», то есть слабых здоровьем, разрешается послабление поста. Как поясняет святитель Филарет, митрополит Московский, это дозволительно, потому что «немощь сама собою доставляет то, что ищется посредством поста, то есть укрощение чувственности и бездействие плотских страстей. И, следовательно, для немощного не то нужно, чтобы усмирять плоть постом, а то, чтобы оно не сделалось вовсе неспособным служить душе».
Многое зависит от степени болезни и крепости здоровья человека. Вот какие советы дает святитель Феофан Затворник: «Кушайте рыбу, когда немощны. Бог благословит. Тут нет греха, когда делается по необходимости, а не по прихоти. А когда станете говеть, тогда воздержитесь, если будете крепки. А если нет, то воздержитесь день-другой перед самым причастием; даже и без этого можно, когда немощь». «Никаких нет законов убивать себя, коль скоро известно, что постное расстраивает здоровье. И святой Пахомий в уставе написал монахам больным есть мясо, если то нужно для здоровья».
«Относительно поста, когда нет здоровья, –говорит святитель Феофан Затворник, – терпение болезни и благодушие во время ее, заменяют пост. Потому извольте употреблять пищу, какая требуется по свойству лечения, хотя она и не постная». Но при этом надо обязательно посоветоваться с духовником и, даже если он благословит ослабить пост, каяться пред Богом в своей немощи.
Известно, что великие подвижники и Божии угодники относились к посту не по-фарисейски и не как к самоцели. Они пользовались им, как средством. *Суббота для человека, а не человек для субботы* (Мк. 2, 27), – сказал и Сам Спаситель, что применительно к посту означает: «пост для человека, а не человек для поста».
Нарушение поста – это когда человек может поститься, но не прилагает к этому усилия. Если человек болеет и ему для поддержки телесных сил необходима рыба или скоромная пища, – то принятие их не будет нарушением поста. Если поставляется целью чисто внешнее, буквенное его соблюдение, не учитывающее состояния здоровья, – то это ложное понятие о посте, фарисейское. Нужно не буквально, по-книжнически и фарисейски, исполнять церковные постановления, а постигать их дух.
Бывает, что люди не постятся, слушая то, что внушает им лукавый: «Вы заболеете, произойдет истощение организма, особенно сейчас, при недостатке витаминов, при ослаблении сил». Враг всевает такой ложный страх, а причина этого – наше маловерие. Из «Житий святых» мы знаем, что подвижники питались пищей самой скудной: порой один хлеб и вода. Несмотря на это, «святые постники, к удивлению других, не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу, – пишет преподобный Серафим Саровский. – Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно». Так, например, преподобные Антоний Великий жил 105 лет, Павел Фивейский – 113 лет, Сергий Радонежский – 78 лет, Кирилл Белозерский – 90 лет, Макарий Желтоводский – 95 лет… Как видно, строгие посты и умерщвление плоти не сокращают жизнь человека.

Отрывок из книги "Православный пост", изданной Сретенским монастырем в 2005 г.

Издается по благословению настоятеля храма протоиерея Александра Катунина
Адрес: г. Москва, Мичуринский пр-т (Олимпийская деревня), напротив вл. 15.
Сайт: http://hram-kupina.ru **E-mail:** hram-kupina@mail.ru