Автор: Евгений
27.02.2015 21:55 - Обновлено 27.02.2015 22:51

Великий пост для православного верующего ни что иное как время духовного и телесного подвига. В период до начала самого большого праздника в православном мире – Святой Пасхи нужно соблюдать пост в течении 48 дней. Великий пост несет в себе самые жесткие ограничения, по сравнению с остальными постами .

Как поститься в Великий пост в 2015 году

Пост начинается 23 февраля и закончится 11 апреля. Пост продолжается 40 дней в честь тех 40 дней, которые Спаситель провел в пустыне перед своим крещением.

Сам Спаситель был поведен духом в пустыню, сорок дней искушался дьяволом и ничего не ел в эти дни. Спаситель постом начал дело нашего спасения. Великий пост – пост в честь Иисуса Христа, а последняя страстная седмица(неделя) этого сорокавосьмидневного поста установлена в честь воспоминания о последних днях земной жизни, страданиях и смерти Иисуса Христа.

С особой строгостью соблюдается пост в первую и страстную седмицы.

В чистый понедельник принято полное воздержание от пищи.

В остальное время:

понедельник, среда, пятница – сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты);

вторник, четверг – горячая пища без масла;

суббота, воскресенье – пища с растительным маслом.

Рыба разрешается в Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и в Вербное воскресенье (в 2015 году 5 апреля).

В Лазареву субботу (в 2015 году 4 апреля) разрешается рыбная икра.

В страстную пятницу (в 2015 году 10 апреля) нельзя вкушать пищу до выноса плащаницы.

В течение Великого поста православные верующие должны отказаться от употребления в пищу мяса, рыбы, молочных продуктов и яиц. То есть, всех продуктов животного происхождения.

Пост перед Пасхой делится на две части: Четырехдесятница и Страстная неделя.

Когда-то поститься в период Четырехдесятница должны были только язычники, которые хотели быть крещеными и принять христианскую веру. Христиане же постились только в период Страстной недели. Но потом, чтобы язычника было легче пройти испытание их веры постом, Великий пост перед Пасхой сделали обязательным и для представителей христианства.

Чтобы понять, как правильно поститься в Великий пост, необходимо знать полную информацию об этом периоде.

Начинает пост с чистого понедельника. По церковному уставу в этот день необходимо полностью отказаться от пищи. Также полностью отказать от пищи следует в Страстную пятницу (в текущем году она приходится на 10 апреля). В течение всех недель поста в понедельник, среду и пятницу можно кушать только один раз в день вечером. В эти дни можно употреблять только холодную и сырую пищу, без добавления растительного масла. Это может быть хлеб, овощи и фрукты, маринады. Такие дни поста называются «сухоядение». По вторникам и четвергам разрешается кушать пищу, приготовленную с использованием ее термической обработке. Но при приготовлении блюд все еще нельзя использовать растительное масло. Только в субботу и воскресенье можно готовить блюда на растительном масле, кушать два раза в день и даже позволить себе бокал виноградного вина.

Не соблюдать пост разрешается беременным и кормящим женщинам, детям до 14 лет, больным и пожилым людям.

Каждая неделя поста имеет свое название.

Так, первую именуют Торжеством Православия ,во вторую вспоминают святителя Григория Паламу,а третья считается Крестопоклонной.

Однако самой значимой является последняя Седмица – Страстная. Все дни этой недели – последние страницы жизни Иисуса Христа. Тем, кто собирается соблюдать Великий пост В Великую пятницу произошел суд над Спасителем, а в Воскресенье произошло чудо – Иисус воскрес.

Как же правильно поститься в Великий пост в 2015 году, важен не только отказ от определенных видов продуктов. Большое внимание уделяется эмоциональному посту. Над думать только положительно, не желать другим людям зла, посещать церковь, исповедаться.

Правильное питание.

Как правильно поститься в великий пост: меню, зная основные ограничения и запреты, каждый человек должен составлять для себя индивидуально. Самые строгие правила: полный отказ от пищи животного происхождения, питание по будням один раз в день, по выходным – два раза в день. * Ограничение еды надо выбирать по силам. Великий пост соблюдается для того, чтобы достичь духовного совершенствования, а не чтобы морить себя голодом. Выполняйте те правила поста, которые вам под силу, в соответствие с режимом повседневной жизни.

Отказ от развлечений.

Пост является временем умиротворения и покаяния, глубокой работы над собой. В этот период надо избегать уговоров и соблазнов, стараться не принимать участие в пышных празднованиях и застольях. * Молитва. Пост и молитва являются неотделимыми друг от друга вещами. Необходимо стараться молиться утром и вечером. Великопостной называются в этот период молитвы Ефрема Сирина.

Посещение храма.

В том, как поститься в Великий пост в 2015 году правильно, важное место занимает посещение храма по воскресеньям. Особенно важными являются богослужения в период первой и последней недели поста.

Исповедь и причащение.

Важные дела, которые надо успеть сделать в период Великого поста хотя бы раз. Эти практики способствуют духовному очищению, как ограничения в еде способствуют очищению тела.

Чтение Евангелия.

Эта книга в период Великого поста должна стать для верующего человека источником мудрости и знаний. Лучше всего, если человек в течение всего периода своей жизни пользуется Евангелия как своим духовным наставником. Читайте также что нельзя в Великий пост 2015. Как правильно поститься в Великий пост в 2015 году: календарь питания следует составлять, исходя из установленных церковным уставом ограничений и запретов. Мирянам разрешается кушать несколько раз в день и допускать какие-то послабления поста. Приготовленная пища должна быть вкусной и полезной, но при этом простой и без излишеств. Основные церковные правила и наставления, как поститься в

Автор: Евгений
27.02.2015 21:55 - Обновлено 27.02.2015 22:51

Великий пост в 2015 году, включают в себя не только отказ от продуктов животного происхождения, алкоголя и курения. Пост у православных верующих является духовной практикой, которая проводится для того, чтобы очистить тело и душу, укрепить веру.