



## Великий пост

*В 2012 году Великий пост начинается 27 февраля и завершается 14 апреля.*

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи и состоит из Четыредесятницы (сорока дней) и Страстной седмицы — недели перед самой Пасхой. Четыредесятница установлена в честь сорокадневного поста Господа Иисуса Христа, а Страстная седмица — в воспоминание Его последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения. «Весна постная» — так называют Православная Церковь время Великого поста, напоминая о том, что пост — это время духовного расцвета и пробуждения. Принято с особой строгостью соблюдать первую и Страстную седмицы Великого поста. Великий пост подразумевает исключение из рациона мясной, молочной, рыбной пищи и яиц, но меру своего поста надо обязательно согласовывать со священником, сообразуясь с состоянием здоровья.

Смысл поста — подготовка к встрече с Воскресшим Христом. В эти дни особенно нужно стараться быть добрее к людям, совершать дела милосердия и стараться исправить себя. Нужно подготовиться к обстоятельной исповеди, принести покаяние Богу в грехах в присутствии священника и причаститься Святых Тела и Крови Господа Иисуса Христа.

**Первая седмица Великого поста** отличается особой строгостью, а

богослужение — особенной продолжительностью. В первые четыре дня, (понедельник, вторник, среда и четверг) на Великом повечерии читается канон Св. Андрея Критского. Канон Андрея Критского — это беседа с собственной душой, призыв проснуться, очиститься от греха и

начать жить чисто и свято. В пятницу первой седмицы Великого поста после Литургии происходит освящение «колива» — отваренной пшеницы с медом, в память Св. Великомученика Феодора Тирона, оказавшего благотворную помощь христианам для сохранения поста. В 362 году он явился епископу Антиохийскому Евдоксию и повелел ему сообщить христианам, чтобы они не покупали пищу, оскверненную идолажертвенной кровью императором Юлианом От-

ступником, но употребляли бы коливо (отваренные зерна пшеницы).

**В первое воскресенье (Неделю) Великого поста** совершается так называемое «Торжество православия», установленное при царице Феодоре в 842 году в память восстановления почитания святых икон.

**Во второе воскресенье Великого поста** совершается память св. Григория Паламы, жившего в 14 веке. Согласно с православной верой он учил, что за подвиг поста и молитвы Господь озаряет верующих Своим благодатным светом, как сиял Господь на Фаворе.



**В третье воскресенье Великого поста** за Всенощной выносятся Святой Крест. Все верующие поклоняются Кресту, в это время поется: «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое Воскресение Твое славим». Церковь предлагает верующим для поклонения в середине Четырдесятницы Крест для того, чтобы напоминанием о страданиях и смерти Господней укрепить постящихся к продолжению подвига поста. Крест остается для поклонения в течение недели до пятницы. Поэтому третье воскресенье и четвертая седмица Великого поста называются «крестопоклонными».

**В четвертое воскресенье** вспоминается великий подвижник VI века – святой Иоанн Лествичник, который с 17 до 60 лет подвизался на Синайской горе и в своем творении «Лествица Рая» изобразил путь постепенного восхождение человека к духовному совершенствованию как по лестнице, возводящей от земли к вечно пребывающей славе. В четверг на пятой неделе совершается так называемое «стояние Св. Марии Египетской». Св. Мария Египетская была великой грешницей, но смогла искренне покаяться в совершенных грехах и долгие годы провела в пустыне в покаянии.

В субботу на пятой неделе совершается «Похвала Пресвятой Богородице»: читается Великий акафист Богородице. Эта служба установлена в Греции в благодарность Богородице за неоднократное избавление Ею Царьграда (Константинополя) от врагов.

**В пятое воскресенье Великого Поста** совершается последование преподобной Марии Египетской.

В субботу на 6-ой неделе на утрене и Литургии вспоминается воскрешение Иисусом Христом Лазаря.

**Шестое воскресенье Великого Поста** – великий двенадцатый праздник, в который празднуется торжественный вход Господень в Иерусалим на вольные страдания. Этот день иначе называется Вербным воскресеньем, Неделей Ваий или Цветоносною. На Всенощной освящаются молитвой и окроплением святой воды распускающиеся ветви вербы или других растений. Стоя с ветками вербы и зажженными свечами, молящиеся символически встречают Спасителя как Царя Славы, добровольно грядущего на искупительные страдания. Вербным Воскресеньем заканчивается Четырдесятница и наступает **Страстная Седмица**.

*Во время Великого Поста в церкви и дома читается покаянная молитва святого Ефрема Сирина.*

Господи и Владыко живота моего! Дух праздности, уныния, любоначалаия и празднословия не даждь ми.

*Земной поклон*

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему.

*Земной поклон*

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь.

*Земной поклон*

Боже, очисти мя, грешного (грешную).

*12 раз с поясными поклонами, и ещё раз всю молитву полностью с одним земным поклоном в конце.*

Три субботы – второй, третьей и четвертой недель Великого поста – установлены для поминовения усопших.