



**Светата Четириесетница е востановена во чест на Страданата и Воскресението на Господ Исус Христос. Според Типикот, се пости вака: за цело време на постот во сабота и недела е дозволена употреба на масло (освен саботата пред Велигден). Риба се употребува само на Благовештение и Цветници (Врбица).**

**Ако Благовештение се падне пред Цветници, тогаш на денот на Благовештение се разрешува на масло и вино.**

Востанувањето на самиот **пост** е направено од страна на Светата [Православна Црква](#) уште од апостолските времиња, по примерот на

[Господ Исус Христос](#)

, заедно со определувањето на времето на постот како и тоа која храна да ја јадат Христијаните за време на постот. Од Бога, постот е востановен со заповедта дадена на првите луѓе на земниот

[рај](#)

- да не јадат од дрвото за познавање на доброто и злото (1.Мој.2,17). Преку неа

[Бог](#)

, уште на самиот почеток сакал да ги научи луѓето на послушност и воздржување.

Под пост, во поширока смисла на зборот, се подразбира севкупниот христијански живот и начин на постоење во Црквата, опфаќајќи ја тука и молитвата. Затоа, условно, постот може да се подели на телесен и духовен. Во потесна смисла под зборот пост најчесто се подразбира телесниот пост, којшто е воздржување од некои јадења во деновите и временските периоди што Црквата ги одредила во текот на годината. Овие денови точно треба да се запазат и никој да не измислува, без благослов, повеќе или помалку од она што Црквата од [Светиот Дух](#) вдахновена го определила. Вистински пост и [моли тва](#)

како благодатни дарови Божји постојат само во Црквата и никогаш надвор од неа. Тоа значи дека тој што пости и се моли треба да е крстен, да се причестува, да се исповеда, да ги почитува и да учествува во сите други Свети Тајни на Црквата.

Суштината на постот не е умртвување на телото, како што се мисли, туку умртвување на гревот во нас, затоа што гревот предизвикува пропаѓање и смрт.

Се пости во деновите кои вселенската Црква ги има определено за пост, а не во деновите кога нам „ни е по волја“; токму затоа постот на повеќе начини е добар и спасоносен:

- на тој начин верните го покажуваат своето смирение и послушание на единствената Црква; значи, не се пости своеволно, што од своја страна би претставувало некој вид на диета или магија.
- затоа што сите постат ист број на денови во годината се спречува возгордувањето помеѓу верните, на начин на кој некој би се чувствувал подостоен и поверен од другите поради тоа што пости повеќе, што од своја страна би го одвела во духовна пропаст.
- кога би се собрале четирите повеќедневни пости, едnodневните, како и определените среди и петоци, се добива заклучокот дека Православните постат повеќе од половина година; половина година поминати во воздржување наспроти хедонизам, што ја покажува определеноста и ревноста за Царството Божјо.

### Телесен пост

При определувањето на телесниот пост треба многу да се внимава. Не е можно секој човек, секоја конкретна личност да си наложува и да се оптоварува со иста тежина. Во Црквата живеат, се спасуваат и деца во развој (од кои до нивната седумгодишна возраст воопшто не се бара телесен пост како подготовка за [Света Евхаристија](#)) и

изнемоштени, остарени луѓе, потоа луѓе болни или оптоварени со тешка физичка работа, како и жени, бремени или со доенчиња. На сите овие

[духовниот отец](#)

,

[свештеникот](#)

, ќе им определи пост според нивните телесни сили или ако треба и сосема ќе ги ослободи од него.

[Свети Јован Златоуст](#)

вели: „Кога ќе слушнете за постот не плашете се од него како од страшен војвода: тој не е страшен за нас, туку за лошите духови. Ако те обзел лошиот дух, покажи му го лицето на постот, а тој окован со страв и врзан како со железни синџири ќе стане понеподвижен и од каменот, особено кога ќе ја види со него и неговата другарка молитвата.“ Затоа и

[Христос](#)

вели: „Овој род се истерува само со пост и со молитва“ (Матеј 17, 21). Па тогаш, штом е постот толку страшен за нашите непријатели и ги прогонува, потребно е да го сакаме и радосно да го примиме, а не да се плашиме од него.

## **Духовен пост**

Телесниот пост е неразделно поврзан со духовниот пост. Нема вистински пост без покајание и плач, без смирение, без молитва, без трпение, без љубов и милост кон ближните и без другите [Свети Добродетели](#). Од телесниот пост духовниот отец може да неразреша, но од духовниот пост - никој, па дури ни ангел од небото. Затоа, телесниот пост не е секогаш неопходен како подготовка за

[Света Причест](#)

, додека пак, духовниот е неопходен. Духовниот пост е самата суштина на христијанското живеење и постоење во Црквата. Сепак и телесниот пост многу го помага духовниот. На пример, многу помага за да се вежба трпението, смирението и молитвата, да владее во дух на покајание, а покрај тоа, од она што би се заштедило постејќи, може да им се даде милост и помош на сиромасите. Кога вака правилно би се разбрал постот, не би постоел христијанин кој би можел да се оправда ако не го држи постот.

Оние пак, што побожно и редовно го запазуваат постот, секогаш треба да го почувствуваат како подготовка за Света Причест со Телото и Крвта Христови.

## **Постот во Стариот Завет**

Во Стариот Завет има многу примери за пост: светиот пророк Мојсеј Боговидец постел 40 дена и 40 ноќи (2.Мој.34,28) за да се подготви да ги прими Десетте Божји заповеди; светиот пророк Илија со строг пост, духовна чистота и голема ревноста за Господа се удостоил да ја види Божјата слава (3.Цар.16,4-13), а пак [свети Јован Крстител](#) е познат како најголем и најстрог

[ИСПОСНИК](#)

. Воопшто, постот бил почитуван од сите праведници.

### Апостолски правила за постот

*66-то Апостолско правило од Шестиот Вселенски Собор:*

Ако некој клирик се најде дека пости во ден Господов (недела) или во сабота, освен во едната (Великата) сабота, да биде расчинет; а ако е мирјанин да биде одлачен.

*69-то Апостолско правило од Шестиот Вселенски Собор:*

Ако некој [епископ](#) , [презвитер](#) , [ѓакон](#) , [ипоѓакон](#) , [чтец](#) или [псалт](#) не пости во Светата Четириесетница пред

[Пасха](#)

, или во среда и петок, освен кога за тоа му пречи телесна немоќ, нека биде расчинет, а мирјанин да биде одлачен.

Православната Црква утврдила и пропишала за време на постот, да не се јаде месо, маст, сирење, масло, јајца, млеко, а некогаш и риба, зависно од важноста на постот.

### Периоди на Пост

Православната Црква има еднодневни и повеќедневни пости.

### Еднодневни пости

- Среда и петок (освен т.н. редовни седмици)
- [Водокрст](#) (спроти Богојавление) – [18 јануари](#)
- Отсекување на Главата на Свети Јован Крстител – [11 септември](#)
- [Крстовден](#) – [27 септември](#)

### Повеќедневни пости

- [Велик](#) , или [Велигденски пост](#)
- [Петровденски пост](#)
- [Богородичен пост](#) (од 14.08. до 27.08.)
- [Божикен пост](#) (од 28.11. до 06.01.)

### Среда и петок

Светата Православна Црква го воспоставила постот во среда и петок како спомен на истите денови во Страсната седмица. Значи, последната недела од Велигденскиот пост, Христос е предаден од Јуда Искариот, а е распнат на Чесниот Крст во петок. Во знак на спомен на тие денови, сите Православни Христијани треба да постат во тие денови, освен во седмиците кога постот е забранет или разрешен (светли и трапави).

Во среда и петок се блажи во следните седмици:

од [Божик](#) до [Водокрст](#) од 07 јануари до 17 јануари

Седмица на митарот и фарисејот (менлив период)

Сирна седмица (менлив период, пред почетокот на Велигденските пости)

Светла седмица (менлив период, неделата по [Велигден](#) )

Духовденска седмица (менлив период)