## ВОВЕД ЗА ПОСТОТ

Постот е востановен од Бога со заповедта дадена на првите луѓе во земниот рај - **да не јадат од дрвото за познавање на доброто и злото** (1. Мој. 2,17). Преку неа Бог сакал уште на самиот почеток да ги научи луѓето на послушност и воздржување.

**"Постот е оружје во духовната борба против поднебесните сили"** (лукавиот и неговите црни ангели) (Матеј 17, 21; Ефес. 6,12), неопходно средство за стремеж на човекот кон духовно совршенство, надежна сила за давање отпор во духовната немоќ и благодатна ризница за постигнување на крајната и врвна цел на христијанскиот живот - светост **и спасение во Господа.**

Во Стариот Завет имаме 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 ревност за Господа се удостои да ја види Божјата слава (3. Цар. 16, 4-13), а, пак, светиот Јован Крстител е познат како најголем и најстрог испосник. Воопшто, сите праведници постот го запазувале во помала или поголема мерка.

Самиот Господ Исус Христос се подготвил за сеопшто служење и за искупителниот подвиг преку 40-дневен пост (Матеј 4, 2). Во проповедта на планината Он ги учел своите последователи каков треба да биде вистинскиот пост: **"Кога постите, не бидете жалосни како лицемерите; зашто тие си ги прават лицата мрачни, за да се покажат пред луѓето дека постат. Вистина ви велам, оти тие ја добиле веќе својата награда. А ти, кога постиш, помажи ја главата своја и измиј го лицето свое, па да се покажеш дека постиш не пред луѓето, туку пред твојот Отец, Кој е во тајност; и твојот Отец, Кој гледа тајно, ќе те награди јавно"** (Матеј 6,16-18).

Оние кои поверувале во Христа започнале да постат уште во времето на апостолите. Првите христијани постеле строго, често и продолжително, за да се подготват подобро за богоугодни подвизи. Во првите векови христијаните постеле не во определено време, туку кога сакале и колку сакале.

Во четвртиот век наоѓаме правила и одредби не само за постоечките, Велигденскиот и Петровденскиот пост, туку и за Божикниот и Богородичниот пост. Четирите поста биле прилагодени кон четирите годишни времиња.

Суштината на христијанскиот пост не е умртвување на телото, како што погрешно се мисли, туку умртвување на гревот во нас, зашто гревот предизвикува пропаѓање и смрт. Закрепнувајќи ја волјата, постот му дава можност на духот да владее со телото.

Кога христијанинот пости треба да се откаже од секакви светски веселби и задоволства, од посетување на места каде што е возможно да згреши со помисла, збор или со поглед. Воопшто, треба да се стремиме, колку е можно повеќе, поголем дел од мислите да Му ги посветиме на Бога и на тајната умносрдечна молитва.

* * *

## ПРАВИЛА И ОДРЕДБИ НА ПРАВОСЛАВНАТА ЦРКВА ЗА ПОСТОТ

Светата Православна Црква уште од апостолските времиња, по примерот на Господ Исус Христос, го востановила постот, го определила времето на постот и која храна да ја јадат христијаните за време на постот.

Пред се, **Православната Црква утврила и пропишала за време на постот да не се јаде: месо, маст, сирење, масло, јајца, млеко, а понекогаш и риба, според важноста на постот.**

Во поглед на времето и бројот на постите, светата Црква утврдила да се пости во среда, петок и во четирите годишни пости: Велигденскиот (Големиот) или Четириесетницата, Петровденскиот, Богородичниот и Божикниот пост. Овие пости се востановени уште од апостолските времиња. Во **69-тото апостолско правило** се пропишува следното: **"Ако некој епископ, свештеник или ѓакон, или ипоѓакон, или чтец, или псалт, не пости во светата Четириесетница пред Пасха или во среда или петок, освен ако не е спречен од телесна немоќ, нека биде расчинет, а ако е мирјанин (граѓанско лице) да се отстрани од Црквата".** Гледаш ли како е тоа строго сфатено и одредено? Но, светите Отци го толкуваат ова апостолско правило и, за да не мислиме погрешно, ни дале правилно објаснување, па велат вака:

**"Од постот исклучи ги најнапред болните, оти ако им се допушта риба и масло, го заслужиле тоа".** Но никому, дури и на смртниот час не му се допушта да јаде месо во среда и во петок, освен на Велигден и во другите денови кога тоа го дозволила Црквата. Исклучи ја средата и петокот кои доаѓаат пред месопусната, сиропусната и Воскресната недела. Во тие седмици се разрешува оти седмицата пред месопусната недела ја постат Ерменците поради Ниневитјаните, а сиропусната седмица ја држат во строг пост еретиците - тетрадите. Православните христијани не смеат да постат кога постат овие еретици и затоа постот во тие денови е разрешен. Воскресната седмица се смета како голем Господов ден и затоа секој ден во таа седмица се читаат воскресни евангелски четива. Исто така, се исклучуваат од Велигденскиот пост сабота и недела оти во тие денови се разрешува според **66-тото апостолско правило** кое гласи: **"Ако некој служител на Црквата се затекне да пости во Господовиот ден (недела) или во сабота (освен во едната единствена Велика сабота), да биде расчинет, а ако е мирјанин, нека се отстрани од Црквата".** Зошто е ова правило? Еретиците гностици и маркионитите постеле во недела и тоа на таков начин што не јаделе ништо или пак, јаделе само сува храна и тоа еднаш навечер. Ова го забранува Православната Црква. Но, пак не се допушта во постите да се јаде во недела и во сабота месо, туку се ублажува со риба и масло. А кога ќе слушнеш за разрешување во пост, да не мислиш дека е допуштено да се јаде месо во Велигденскиот пост оти тоа не може да му биде допуштено никому, макар да се наоѓа и пред последното воздивнување.

Не зборувајќи за среда и петок, Православната Црква го пропишала, покрај Велигденскиот пост, уште и Божиќниот пост, Апостолскиот - Петровденски пост и Успенскиот - Богородичен пост, потоа, денот пред Богојавление, денот на отсекувањето на главата на светиот Јован Крстител и празникот Воздвижение на Чесниот Крст - Крстовден. Ете, така го толкува и го завршува толкувањето за постот прочуениот канонист на ЏИИ век - Валсамон.

Од светите Отци ќе го спомeнеме дополнувањето на Валсамоновото толкување од свети Тимотеј Александриски кој во своето **8-мо и 10-то правило** зборува вака:

**"На жена која ќе роди пред Пасха, треба да** и **се допушти масло и вино"** (8-мо правило). На прашањето: **"Ако некој болен сосема падне во немоќ, а се приближува денот на Воскресението, дали мора да пости, или свештеникот, поради болеста, дали ќе му допушти да јаде масло и вино колку што може?",** следува одговорот: **"Треба да му се допушти на болниот да употребува масло и вино колку што може да поднесе, оти кој сосема изнемоштел, правилно е да употребува масло"** (10-то правило). Еве како и колку се разрешува во Велигденскиот пост кој најстрого се постел во првото време на христијанството.

Во **3-тото правило** на цариградскиот патријарх Никола за Богородичниот пост се вели вака: **"Порано во тоа време (кога ќе паднел постот во август) се постело, а тој е пренесен заради тоа да не падне заедно со незнабожечките пости кои биле во исто време".**

Уште во Џ век овој пост се постел. Било наредено тој пост да започнува од 1 август, а Божикниот од 15 ноември. Наредбата на патријархот Лука за овие пости влезе во општа употреба. Од тоа се гледа дека Богородичниот и Божикниот пост се воведени од првите христијански времиња, па затоа се востановени преку сите времиња да се пости во Христовата Црква.

Во поглед на постењето во среда и петок, покрај она што е кажано во 66-тото апостолско правило, на ова место го изнесуваме и она што го кажал блажениот Петар Александриски во своето **15-то правило: "Никој да** не не **обвинува што ги држиме среда и петок, денови во коишто ни е заповедано да постиме; во среда поради заговорот што го направил Јуда за предавството на Господа, а во петок поради тоа што Он за нас пострада. Неделата ја поминуваме како ден на радост зашто во тој ден Христос воскреснал".**

Никој да не мисли дека може самоволно да се разрешува од пост по своја волја, како што има многу случаи кај свештениците и монасите, сами да се разрешуваат од постот, па и мирјаните ги наговараат со зборовите: "Јади кога јас сум разрешил" или, пак, мирјаните сами без причина да се разрешуваат од пост. Затоа треба да се види **218-тото правило од Номоканонот,** каде што свети Атанасиј Велики говори: **"Тој што самоволно се разрешува од пост во среда и петок, Го распнува Господа Исуса Христа исто како Јудеите, оти во среда се состанаа да Го убијат, а во петок Го распнаа".**

Затоа, ако некој се разреши од пост без причина, тоа не

е разрешување, туку распнување на Господа. Разрешување е само она што Црквата го разрешила и кое го советуваат светите Отци. **Чувајте се од самоволно разрешување на постот и не слушајте ги оние што ве учат да не постите.**

**217-тото правило од Номоканонот** го изнесува ова правило на цариградскиот патријарх Никифор: **"Свештеник, кој преку целата година не пости во среда и петок, не е достоен да се причести".** Од ова произлегува дека кај таков свештеник не е достојно да се исповедаме, оти исповедта претходи на светата Причест. Оти ако свештеникот, или монахот, се разрешил сам од пост под изговор на болест или слично, а всушност не е болен, тој се разрешува и од други обврски, па ако некој оди кај него да се исповеда и рече дека не постел, свештеникот ќе му рече дека тоа не е ништо, не е грев, а по ист начин ќе му рече и за блуд; тоа е природа, па нема ни сесрдно да се помоли на Бога за простување на гревот на покајникот, ниту ќе го посоветува како да не греши, ниту ке му рече што се е грев и противно на Божјиот закон. И ако е така, за да не отпадне некој од светата Православна вера, да не се

држите до ова погрешно правило, туку одете кај свештеник на исповед и причест, а ако тој не е исправен, ќе одговара сам. Да не бидеме ние судии над туѓ слуга.

За оние кои јадат месо и сирење во Велигденскиот пост, во среда и петок, **132-то правило од Номоканонот** заповеда: **"Две години да не се причестува, па макар кој и да бил".** Оној, кој не ги постел Петровденскиот, Богородичниот и Божикниот пост, **228-то правило** од **Номоканонот** вели дека во црква не се примаат дури ни нивните деца, ако и тие не постат.

## ВЕЛИГДЕНСКИ ПОСТ

Светата Четириесетница е востановена во чест на страдањата и Воскресението на Господа Исуса Христа. Според Типикот на Православната Црква се пости вака: за цело време на постот во сабота и недела е дозволена употреба на масло. Риба се употребува само на Благовештение и Врбица (Цветници). Ако Благовештение падне пред Врбица (Цветници), тогаш на денот пред Благовештение се разрешува на масло и вино.

## ПЕТРОВДЕНСКИ И БОЖИКЕН ПОСТ

Овие пости се востановени во чест на светите Господови апостоли и во чест на раѓањето на Господа Исуса Христа. Тие се постат вака: во понеделник, среда и петок не се јаде масло и вино; во четврток и вторник се дозволува масло и вино, а во сабота и недела масло и риба.

Ако падне празник во понеделник, вторник и четврток, се дозволува масло и риба. Ако падне празник на помал светител во среда и петок се дозволува масло и вино. Ако е голем празник во среда и петок се допушта, покрај масло, и риба. Ако падне ден на црковна слава во среда и петок, се дозволува масло и риба.

## БОГОРОДИЧЕН ПОСТ

Овој пост е востановен во чест на Христовото Преображение и Успението на Пресвета Богородица и се пости на следниов - начин: во понеделник, вторник, среда, четврток и петок не се јаде масло. Масло се употребува само во сабота и недела. Риба се разрешува само на Преображение.

## РАЗРЕШУВАЊЕ ОД ПОСТ ПРЕКУ ЦЕЛА ГОДИНА

Ако Божик и Богојавление паднат во среда или петок на монасите им се допушта сирење и јајца, а на мирјаните се (и месо). Ако се случи мала Богородица, Сретение Господово и Голема Богородица да паднат во среда или петок, допуштено е да се јаде риба, масло и вино. На Преображение и Воведение (Пречиста), во кој било ден да паднат, се допушта вино, масло и риба. Во кој било ден да падне Благовештение до Врбица (Цветници), се допушта риба и масло. Ако Благовештение падне во Страсната седмица до Велики Четврток, се допушта само масло и вино, а ако падне на Велики Петок, се допушта само вино.

Петровден, Иванден и свети Јован Богослов ако паднат во среда или петок, се допушта вино, масло и риба. Дванаесет дена по Рождество Христово, една недела пред месопусната седмица, светлата седмица (седмицата по Воскресението), на монасите им се допушта сирење и јајца, а на мирјаните и месо. Првата седмица по Духовден допуштено е, исто така, на монасите сирење и јајца, а на мирјаните и месо. Од Воскресение до Духовден во среда и петок

допуштено е да се јаде масло и вино. Постот се ублажува уште и во следниве денови, ако паднат во среда или петок, или во време на пост:

**СЕПТЕМВРИ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 1/ | 14 | Црковна нова година, св. Симеон Столпник | вино и масло |
| 6 | 19 | Спомен на чудата од св. Архангел Михаил | вино, риба и масло |
| 8 | 21 | Рождество на Пресвета Богородица | вино, риба и масло |
| 9 | 22 | Св. праведни Јоаким и Ана | вино и масло |
| 13 | 26 | Обновување на храмот "Воскресение Христово" во Ерусалим | вино и масло |
| 19 | 2/10 | Св. вмч. Евстатиј | вино и масло |
| 23 | 6/10 | Зачатие на св.Јован Крстител | вино и масло |
| 26 | 9/10 | Упокоение на св. Јован Богослов | вино и масло |

**ОКТОМВРИ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 1 | 14 | Покров на Пресвета Богородица; св. Јован Кукузел | вино, риба и масло |
| 6 | 19 | Св. апостол Тома | вино и масло |
| 9 | 22 | Св. апостол Јаков Алфеев | вино и масло |
| 13 | 26 | Св. Злата Мегленска | вино и масло |
| 14 | 27 | Преп. Параскева Петка | вино, риба и масло |
| 18 | 31 | Св. апостол и евангелист Лука | вино и масло |
| 19 | 1/11 | Св. Прохор Пчински и св. Јован Рилски | вино и масло |
| 23 | 5/11 | Св. апостол Јаков, брат Господен | вино и масло |
| 26 | 8/11 | Св. вмч. Димитриј Солунски | вино,риба и масло |

**НОЕМВРИ**

| стар стил | нов стил | Празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 1 | 14 | Св. Бесребреници Козма и Дамјан | вино и масло |
| 8 | 21 | Собор на св. Архангел Михаил | вино и масло |
| 12 | 25 | Св. Јован Милостив | вино и масло |
| 13 | 26 | Св. Јован Златоуст | вино и масло |
| 14 | 27 | Св. апостол Филип | вино, риба и масло |
| 16 | 29 | Св. апостол и евангелист Матеј | вино и масло |
| 21 | 4/12 | Воведение на Пресвета Богородица Пречиста | вино, риба и масло |
| 24 | 7/12 | Св. вмч-ци Екатерина и Меркуриј | вино и масло |
| 25 | 8/12 | Св. Климент Охридски | вино, риба и масло |
| 26 | 9/12 | Св. Горѓи (Посен);Преп. Алимпиј Столпник | вино и масло |
| 28 | 11/12 | Св. 15 Тивериополски маченици | вино и масло |
| 30 | 13/12 | Св. апостол Андреј Првоповикан | вино и масло |

**ДЕКЕМВРИ**

| стар стил | нов стил | Празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 4 | 17 | Св. вмч-ца Варвара и св. Јован Дамаскин | винои масло |
| 5 | 16 | Преп. Нектариј Битолски | винои масло |
| 6 | 19 | Св. Николај Мирликиски | вино, риба и масло |
| 9 | 22 | Зачатие на св. Ана | вино и масло |
| 12 | 25 | Св. Спиридон Чудотворец | винои масло |
| 13 | 26 | Св. мч-ци Евстратиј, Авксентиј и Евгениј | вино и масло |
| 17 | 30 | Св. пророк Даниил | вино и масло |
| 20 | 2/01 | Св. Игнатиј Богоносец | вино и масло |
| 23 | 5/01 | Преп. Наум Охридски | вино и масло |

**ЈАНУАРИ**

| стар стил | нов стил | Празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 1 | 14 | Обрезание Господово; св. Василиј Велики | вино,риба и масло |
| 6 | 19 | Богојавление | Се |
| 7 | 20 | Собор на св. Јован Крстител | вино.риба и масло |
| 11 | 24 | Св. Теодосиј | вино и масло |
| 15 | 28 | Св. Гаврил Лесновски; св. Прохор Пчински | вино и масло |
| 16 | 29 | Чесни вериги на св. апостол Петар | вино и масло |
| 17 | 30 | Св. Антониј Велики | вино и масло |
| 18 | 31 | Св. Атанасиј Велики | вино и масло |
| 20 | 2/02 | Преп. Ефтимиј Велики | вино и масло |
| 22 | 4/02 | Св. апостол Тимотеј | вино и масло |
| 25 | 7/02 | Св. Григориј Богослов | вино и масло |
| 30 | 12/02 | Св. Три светители | вино и масло |

**ФЕВРУАРИ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 2 | 15 | Сретение Господово | вино, риба и масло |
| 8 | 21 | Св. вмч. Теодор Стратилат | вино и масло |
| 10 | 23 | Св. Харалампиј | вино и масло |
| 11 | 24 | Св. Горѓи Кратовски; св. Власиј | вино и масло |
| 17 | 2/03 | Св. вмч. Теодор Тирон | вино и масло |
| 24 | 9/03 | И и ИИ наоѓање на главата на св. Јован Крстител | вино и масло |

**МАРТ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 9 | 22 | Св. Четириесет маченици - Младенци | вино и масло |
| 25 | 7/04 | Св. Благовештение | вино, риба и масло |
| 26 | 8/04 | Собор на св. Архангел Гаврил | вино и масло |
| 27 | 12/04 | Св. мч. Агатангел Битолски | вино и масло |

**АПРИЛ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 23 | 6/05 | Св. вмч. и победоносец Георгиј | вино и масло |
| 25 | 8/05 | Св. апостол и евангелист Марко | вино и масло |
| 30 | 13/05 | Св. апостол Јаков Заведеев | вино и масло |

**МАЈ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 2 | 15 | Св. Атанасиј Велики | вино и масло |
| 8 | 21 | Св. Апостол и еванге-лист Јован Богослов | вино, риба и масло |
| 11 | 24 | Св. Кирил и Методиј | вино, риба и масло |
| 15 | 28 | Преп. Пахомиј Велики; св. Ахил Лариски | вино и масло |
| 21 | 3/06 | Св. цар Константин и царица Елена | вино и масло |
| 24 | 6/06 | Преп. Симеон Дивногорски | вино и масло |

**ЈУНИ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 2 | 15 | Св. Еразмо Охридски | вино и масло |
| 8 | 21 | Св. Теодор Стратилат | вино и масло |
| 11 | 24 | Св. апостоли Вартоломеј и Варнава | вино и масло |
| 20 | 3/07 | Преп. Наум Охридски | вино,риба и масло |
| 24 | 7/07 | Раѓање на св. Јован Крстител - Иванден | вино,риба и масло |
| 29 | 12/07 | Св. апостоли Петар и Павле | вино, риба и масло |
| 30 | 13/07 | Собор на светите 12 апостоли | вино, риба и масло |

**ЈУЛИ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 1 | 14 | Св. бессребреници Козма и Дамјан | вино и масло |
| 2 | 15 | Полагање риза на Пресвета Богородица | вино и масло |
| 7 | 20 | Св. Вмч-ца Недела | вино и масло |
| 8 | 21 | Св. Вмч. Прокопиј | вино и масло |
| 15 | 28 | Св. маченици Кирик и Јулита | вино и масло |
| 17 | 30 | Св. вмч-ца Марина Огнена Марија | вино и масло |
| 20 | 2/08 | Св. пророк Илија | вино и масло |
| 22 | 4/08 | Св. Марија Магдалена | вино и масло |
| 25 | 7/08 | Успение на св. Ана | вино и масло |
| 27 | 9/08 | Св. Климент Охридски; Св. Седмочисленици: Св. Пантелејмон | вино, риба и масло |

**АВГУСТ**

| стар стил | нов стил | празник | разрешено на: |
|---|---|---|---|
| 6 | 19 | Св. Преображение | вино,риба и масло |
| 15 | 28 | Успение на Пресвета Богородица | вино, риба и масло |
| 16 | 29 | Св. Јоаким Осоговски; Неракотворен лик на Господа Исуса Христа | вино и масло |
| 31 | 13/09 | Полагање појас на Пресвета Богородица | вино и масло |

**Појаснување:**

Под "масло" се подразбира масло од растително потекло, кај народот познато уште како "зејтин", а во некои краишта и како "олио", "оливо" и слично.

Датумите од првата колона се однесуваат на стариот црковен Православен календар, а датумите од втората колона се однесуваат на граѓанскиот календар.

Тоа така го востановила Православната Црква во чест на празниците кои

се прославуваат. Оној кој може и сака и во овие денови нека пости, но не осудувајќи ги оние кои вака ублажено постат.

Тоа што го одредила Црквата е царски и духовен пат кој води во вечен живот. Оние кои сакаат да постат нека внимаваат да не се натоварат со поголемо бреме од она што Црквата го наредила, оти, ако паднат, нема кој да ги поткрене. Оние кои никако не постат, нека почнат да постат, ако мислат да се спасат и душата да им влезе во Царството небесно. Но, тие не можат веднаш да го земат целото правило, туку најнапред нека постат во среда и петок во првата и последната недела од постот, а потоа, со текот на времето, ќе се трудат, а Господ ќе им помогне да го примат целосното правило, па така по некое време и тие ќе постат уредно.

Во тој духовен напор лошите духови ќе станат силни и ќе те советуваат во разумот или преку ближните, сакајќи да ти наштетат, велејќи ти: “Сакаш да ослабиш, не можеш да издржиш, болен ти е стомакот, лекарот ти препорача добра храна”, а се со цел да ти ја убијат желбата. Но, ти, малку по малку, со молитва ќе го отстраниш лошиот дух и постот ќе ти стане лесен. Освен тоа, почетникот, најнапред, може да остави во посните дни да не јаде месо и маст, а да јаде сирење и јајца, па со текот на времето ќе миќе на целосен пост.