

## ПРАВИЛА ПОСТА

Црква учи да је пост важно средство за духовни и телесни живот и здравље.

Телесни пост не користи ако није везан са духовним постом каже свети Јован Златоусти: "Не говори ми: Толико дана сам постио, нисам јео ово или оно, нисам пио вина, ишао сам у грубој хаљини; него кажи нам да ли си од гневног човека постао тих, од жестоког - благ. Ако си изнутра пун злобе, зашто си тело мучио? Ако је у теби завист и љубав према стицању, да ли је од користи што си пио само воду? Ако је душа, која је господарица тела, заблудела, зашто кажњаваш слугу њезиног - своје тело? Не хвали се телесним постом, јер он сам не уздиже на небо без молитве и милостиње."

На питање: која је мера поста? св. Василије Велики одговара: "У духовном посту мера је једна и важи за све - потпуно удаљење од свега што води греху. А што се тиче уздржавања од хране, ту су мера и начин употребе различити: зависе код свакога од његовог узраста, занимања и стања тела. Зато је немогуће подвести под једно правило све који се налазе у школи побожности. Но, одредивши меру уздржања за здраве подвижнике, ми препуштамо разборитости настојатеља да у томе врши паметне измене. Храну, пак, болеснику или уморноме од тешких радова, или ономе који иде на тежак рад, на пут или на какав било тежак посао, настојатељи су дужни удешавати према потреби. Јер није паметно, узимајући храну за одржавање тела сметати му у вршењу заповести. У свакој врсти хране треба претпостављати ону која се лакше набавља, да се не бисмо, под изговором поста, паштили око спремања омиљених и скувих јела."

Света Црква је установила ове постове:

1) Опште постове обавезне за све хришћане. То су: Ускршњи пост, Апостолски, Богородичин и Божићни пост, затим среда и петак преко целе године, Воздвиженије Часног Крста, Усековање и навечерје Богојављења (Крстовдан).

2) Месни пост установљен на појединим местима поводом какве несреће, поплаве, болести и сл.

3) Посебан пост по нарочитом обичају или по налогу духовника.

Ускршњи пост. Овај пост се још зове Света четрдесетница или Часни пост. Уз овај пост Црква везује и пост Страсне седмице, у спомен страдања и смрти Господа нашег Исуса Христа.

У току овог поста не једемо месо, сир, јаја, рибу ни уље. Само се суботом и недељом разрешава уље и вино. Разрешење на уље и вино бива још и на Обретење главе Св. Јована Крститеља и на Младенце. Рибу пак једемо само на Благовести (Уколико не падну у Страсну седмицу) и на Цвети. Ако Благовести падну пре Цвети, дан пред Благовести разрешава се уље и вино (Типик, 32 гл.).

Прве недеље Часног поста понедељак и уторак без ичега. Ко не може једе хлеб и течност (чај или компот) и то после вечерње службе (све ово по разрешењу тј. благослову - дозволи духовника тј. свештеника).

Велики Четвртак. Једе се једанпут и то храна на уљу и вино после свршетка Свете Литургије која почиње у 14 часова (Велики типик од Николајевића, гл. 16).

Велики Петак. Не окуша се ништа (по благослову разрешење на хлеб и чај).

Велика Субота. По завршеној Литургији једе се хлеб и вода (сухоједеније). Литургија почиње по правилу у 16 часова (Велики типик од Николајевића, гл. 16), а код нас обично у 13 часова.

Ако који епископ или презвитер или ђакон или појац Свету Велику Четрдесетницу не пости и сваку среду и петак (осим немоћи) да се свргне, а ако је световњак да се одлучи из Цркве (69. правило Светих Апостола).

Апостолски пост. Зове се још и Петров пост.

У овом посту 3 дана (понедељак, среда и петак) не једе се уље и не пије вино, већ се пости до деветог часа (3 сата по подне) и у те дане заступљено је сухоједеније (хлеб и вода). У уторак и четвртак се не једе риба, али се употребљава уље и вино. У суботу и недељу разрешени су риба, уље и вино.

Ако у току овог поста у понедељак, уторак и четвртак падне Свети са великим славословљем, разрешава се пост на рибу, а ако падне у среду и петак разрешава се само на уље и једемо једанпутa дневно. Ако у среду и петак падне празник Светитеља са бденијем или пак Свети чији је храм, разрешени су уље, вино и риба (Типик, гл. 33).

Богородични пост. Зове се још и Успенски или Госпојински. По строгости овај пост долази одмах иза Ускршњег. Понедељком, средом и петком постимо до деветога часа дана (3 сата по подне) и упражњавамо сухоједеније (хлеб и вода). Уторком и четвртком спрема се храна на води тј. без уља. У суботу и недељу храна је са уљем и дозвољено је пити вино. Разрешење на рибу у току овог поста бива само на Преображење Господње, када једемо два пута у току дана.

Божии пост. Пошто црквени устав сматра Рођење Христово као другу Пасху, то пост пред Божић траје такође 40 дана.

По строгости овај пост се може упоредити с Апостолским. У Божићном посту строго се пости у понедељак, среду и петак. Уторком и четвртком разрешава се уље и вино, а суботом и недељом и риба. На Ваведење увек се разрешава риба. Од 20. до 24. децембра пост постаје строжији и нема разрешења на рибу. Најстрожији пост је 24. децембра, уочи Божића (Типик, под 14. нов.).

Среда и петак преко године посте се без уља, уколико није разрешено другачије. На празник Воздвиженија часног Крста (14. септ.) разрешава се уље

и вино. На Усековање (29.авг.) разрешава се уље и вино. На Крстовдан (5. јан.) најстрожији пост; једе се једном дневно, без уља и вина; ко може тога дана, не једе ништа. Уколико празник Крстовдан падне у суботу или недељу пост не бива - једемо уље и вино (Велики тишик, правило за 5. јануар).