





Человек состоит из души и тела. Тело сотворено Богом из земли, и после смерти оно в землю и возвращается. А душа, которая по своей сущности нематериальна, разумна, вечна и бессмертна, имея начало Божественное, идет к Богу на суд — для определения своей вечной участи в мире духовном. Тело живет потребностями земными, душа же нуждается в общении с Богом, поэтому никакие земные наслаждения — удовольствия, богатство и роскошь, то, что так приятно для

тела, ее удовлетворить на могут. Душа бывает снисходительна к телу, она ему сочувствует и соболезнует, тело же требует удовлетворения только своих пожеланий.

Человек наделен от Бога даром свободы. Он без всякого принуждения может избирать добро или зло, жить по плоти или по духу. Живя по плоти, люди, по выражению псалмопевца, уподобляются *скотом несмысленным* (Пс. 48:13): не соблюдают умеренности и должной разборчивости в пище, не хранят ни девства, ни целомудрия, не обуздывают гнева, предаются лени, унынию и печали, бывают горды и тщеславны. Объедение и пьянство делают debелым не только тело, но и ум и сердце; человек становится

плотским и по телу, и по душе. Он всецело погружен в греховные наслаждения и не в силах принять благодать Божественную, чтобы вкушать наслаждения духовного. Душа такого человека не сможет войти в Царство Небесное, так как там нет чувственных и вещественных удовольствий, к которым она приучена в земной жизни.

Духовный человек еще здесь, на земле, может достигнуть благодатного состояния: он воздержан в пище и питии, смирен духом, целомудрен, скромн, молчалив, способен к духовным подвигам и умирениям. И такое состояние служит залогом вечного блаженства.

Потому всякому, кто желает спасти душу, необходимо постоянно

ограничивать, сдерживать, контролировать свои телесные пожелания, действия и потребности, учиться благодушно, с упованием на Бога терпеть скорби и болезни, что может доставлять утешения духовные. С этой целью, чтобы помочь человеку обуздать плоть, Православная Церковь предписывает соблюдать посты и постные дни, в которые исключается пища животного происхождения, а в некоторые — рыба и даже растительное масло. «Кто хочет возвратиться опять в рай, возвращается не иначе, как постом», — говорил преп. Иоанн Лествичник.

По своей продолжительности посты бывают многодневными и однодневными.

Церковь установила четыре многодневных поста.

Великий пост, или Святая Четыредесятница, начинается за семь недель до праздника Пасхи и состоит собственно из Четыредесятницы — в подражание сорокадневному посту Спасителя — и Страстной седмицы — в воспоминание последних дней Его земной жизни, смерти и погребения.

Петров, или апостольский, пост установлен в воспоминание того, что святые апостолы по сошествии на них Святого Духа с постом и молитвою рассеялись из Иерусалима на проповедь Евангелия (см. Деян. 13:2). Он начинается в понедельник после девятого воскресенья по Пасхе (через неделю

после Троицы) и продолжается до дня празднования святых апостолов Петра и Павла — 29 июня / 12 июля. Так как начало этого поста зависит от Пасхи, он бывает то короче, то продолжительнее. При наибольшей продолжительности пост обнимает шесть недель, при наименьшей — неделю с днем. Начало его восходит к глубокой древности.

Успенский пост введен в честь Божией Матери, в подражание Ей, для выражения любви к Ней. Сама Матерь Божия, готовясь отойти в вечную жизнь, непрестанно постилась и молилась. Пост сей продолжается с 1/14 августа по 15/28 августа, до дня Успения Божией Матери.

Рождественский пост начинается 15/28 ноября и заканчивается

25 декабря / 7 января. Так как заговенье его приходится на день 14/27 ноября, когда празднуется память апостола Филиппа, его еще называют Филипповским. Пост этот установлен в память того, как Сын Божий, по неизглаголанному Своему милосердию, благоволил соделаться Человеком, избавить нас от рабства диаволу, примирить с Отцом и даровать нам Своим пришествием спасение.

К однодневным постам относятся следующие дни.

Среда и пятница каждой седмицы. В среду постимся ради воспоминания о том, как был предан Иисус Христос, а в пятницу — в воспоминание страдания, смерти и погребения Спасителя.