



**Как держать Великий
пост: советы священника**

Когда начать

ЖУРНАЛ
ФОМА

РФ

Воцерковленные люди держат пост от начала до конца. Но если вы делаете это впервые, **начинать можно когда угодно.**



*«Тот факт, что вы на это решились,
уже похвален»,*

— говорит протоиерей
Максим Первозванский.

Главное — Бог и Церковь



Отказ от животной пищи, ограничение развлечений и суеты в период Великого Поста вовсе не самоцель. Они лишь помогают верующему отложить мирские заботы и сосредоточиться на духовной жизни. **Молитва, покаяние, Бог и Церковь — на первом месте.**

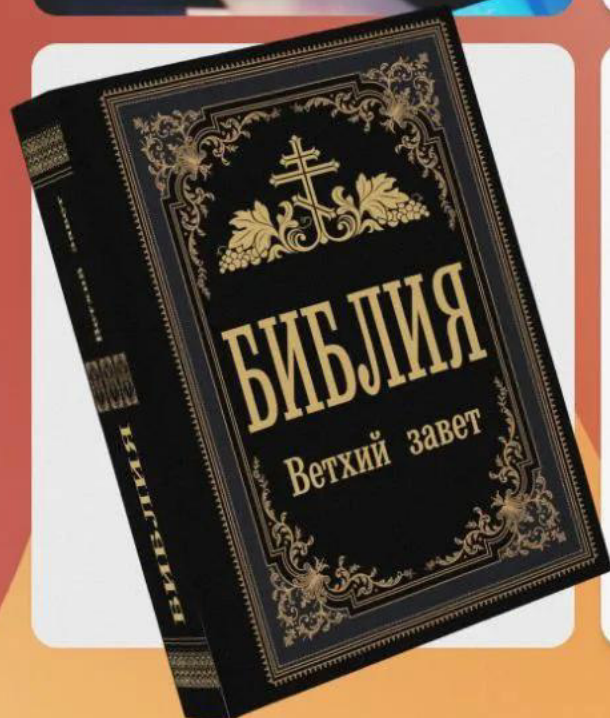
Вместо телевизора и соцсетей

ЖУРНАЛ
ФѠМА

РФ



Если в пост ограничить активность в соцсетях и просмотр телепередач, появится больше времени для духовной литературы. **Можно прочитать или перечитать:**



- ◆ Евангелие
- ◆ Ветхий Завет (книги Бытия, пророка Исаии и Притчи Соломона, а ближе к Страстной седмице — Книгу Иова)

Путешествия и праздники



По возможности отложите отпуск и путешествия, если это не деловые поездки. Также стоит пропустить праздники и корпоративы.

Если не можете отказаться, сходите. На празднике ведите себя сдержанно, не ешьте мясные блюда, **но при этом не отстраняйтесь от коллектива.**





Во время поста постарайтесь регулярно молиться. Дважды в день **читайте молитву** Ефрема Сирина или покаянные тропари.

Посещайте храм как можно чаще, исповедуйтесь и хотя бы раз **сходите на литургию** Преждеосвященных Даров, её проводят по средам и пятницам.

Ваш **пост** не должен быть испытанием для ваших близких, поэтому:

- ♦ обязательно заранее предупредите членов семьи
- ♦ отказываясь от животной пищи, не ждите поддержки от других
- ♦ если вы отвечаете за семейное меню, готовьте для себя постные блюда отдельно



Если нет постной еды

ЖУРНАЛ
ФОМА

РФ



Иногда **нет возможности** есть только постную еду. Её может не быть, например, в меню столовой. Съешьте салат со сметаной или суп на мясном бульоне, если нет альтернативы. При этом от котлеты стоит отказаться.

Строгие правила поста не распространяются и на путешественников. Но **в самолёте** между курицей или рыбой **лучше выбрать рыбу**.