

Святые отцы о посте

Многие святые отцы высказывались о посте. Пусть их слова укрепят вас в ежедневном небольшом подвиге, помогут в воздержании от пороков, ибо в нравственном исправлении человека состоит главная цель поста.

Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцем твоим, Который в тайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно. *(Мф. 6, 14-18).*

Четыредесятницей не пренебрегайте, она составляет подражание жительству Христа. *(св. Игнатий Богоносец).*

Чем более дней поста, тем лучше лечение; чем продолжительнее поприще воздержания, тем обильнее приобретение спасения. *(блаженный Августин).*

Четыредесятница есть учительница умеренности, мать добродетели, воспитательница чад Божиих, руководительница беспорядочных, спокойствие душ, опора жизни, мир прочный и невозмутимый; ее строгость и важность умиряет страсти, угашает гнев и ярость, охлаждает и утишает всякие волнения, возникающие от многоядения. *(св. Астерия Амасийского).*

Когда царь собирается взять неприятельский город, он прежде всего пресекает подвоз в него съестных припасов. Тогда граждане, будучи утеснены голодом, покоряются царю. То же бывает и с плотскими вожделениями: если человек будет проводить жизнь в посте и голоде, то беспорядочные желания изнемогут. *(прп. Иоанн Колов).*

Как невоздержанность в пище бывает причиною и источником безчисленных зол для рода человеческого, так и пост и презрение удовольствий плотских всегда были для нас причиною несказанных благ... Как легкие суда скорее переплывают моря, а обремененные большим грузом затопают; так пост, делая ум наш более легким, помогает ему быстро переплывать море настоящей жизни, стремиться к небу и предметам небесным. *(Святитель Иоанн Златоуст).*

Пост рождает пророков, укрепляет сильных, умудряет законодателей. Пост - добрая стража души, оружие доблестных людей. Он отражает искушения, сожитель трезвости, основа целомудрия... Пост возносит молитву на небо, делаясь для нее как бы крыльями. Святые отцы, объясняя важность воздержания в пище, настаивали и на том, что надо одновременно воздерживаться от пороков, ибо в нравственном исправлении человека состоит главная цель поста. *(Святитель Василий Великий).*

Не одни уста должны поститься - нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и все наше тело. *(Святитель Иоанн Златоуст).*

Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела. *(Святитель Иоанн Златоуст).*

Истинный пост есть устранение от злых дел. Прости ближнему оскорбление, прости ему долги. "Не в судах и сварах поститесь". Не ешь ты мясо, но поедаеть брата. Воздерживаешься от вина, но не удерживаешь себя от обид. Вкусить пищу ожидаешься вечера, но тратишь день в судебных местах. **(Святитель Василий Великий)**.

Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных. Утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния. **(Святитель Иоанн Златоуст)**.

В наступившие дни святого поста приведи себя в порядок, примиришь с людьми и с Богом. Сокрушайся и плачь о своем достоинстве и гибели своей, тогда получишь прощение и обретешь надежду спасения. Сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничтожит, а без этого никакие жертвы и милостыни не помогут тебе. **(Из писем игумена Никона (Воробьева))**.

Истинный пост - удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлечение похотей, злословия, лжи, клятвopеступления. **(Святитель Василий Великий)**.

Есть пост телесный, есть пост и душевный. При телесном посте тело постится от пищи и питья; при душевном посте душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов. Настоящий постник воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения. Настоящий постник воздерживается от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия. Словом, настоящий постник тот, кто от всякого зла. **(Святитель Василий Великий)**.

Если я хорошо питаюсь, чтобы тело мое было сильным, то плоть моя бунтует, и требования ее растут: ей не до молитвы. Если я смиряю плоть чрезмерным постом, то на некоторое время в болезненном воздержании создается благоприятная почва для молитвы, но затем тело изнемогает и отказывается следовать за духом. **(Архимандрит Софроний)**.

Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадательн, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой, и в изобилии даровал плоды покаяния. **(Святитель Иоанн Златоуст)**.

Молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется губельным бременем удовольствий. **(Святитель Иоанн Златоуст)**.

Толстое чрево не родит тонкого смысла. **(Святитель Иоанн Златоуст)**.

Тот никогда не может подавить возбуждений похоти, кто не силен бывает обуздать позывов чревоугодия... Ибо никак не поверишь, чтобы мог поспорить с сильнейшими соперниками тот, кого видишь преодолеваемым слабейшим в легкой схватке. **(Преподобный Кассиан Римлянин)**.

Все желающие приступить к подвигу поста и молитвы, все желающие пожать обильные плоды от своего покаяния, услышать слово Божие, услышьте завет Божий - и отпустите. Простите ближним согрешения их пред вами. **(Святитель Игнатий Брянчанинов)**.

Кто отвергает посты, тот отнимает у себя и у других оружие против многострадальной плоти своей и против диавола, сильных против нас особенно чрез наше воздержание.

(Праведный Иоанн Кронштадтский).

О делах Божиих не рассуждай при насыщении своего чрева: при наполненном чреве какое может быть ведение таин Божиих? **(Преподобный Серафим Саровский).**

Пост тела - есть пища для души. **(Святитель Иоанн Златоуст).**

Постящиеся знают, как пост укрощает пожелания. А те, кому случилось испытать это на деле, подтвердят, что он смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие душе, облегчает тело, устраняет воздержание. **(Святитель Иоанн Златоуст).**

Сколько отнимешь у тела, столько придашь душе. **(Святитель Василий Великий).**

Пища излишняя делает тело чрезмерно нагруженным кораблем, который при малом движении волн идет ко дну. **(Авва Леонтий).**

Мерное употребление пищи, по мнению святых отцов, состоит в ежедневном употреблении столько пищи, чтобы после вкушения ее еще чувствовался голод. Такая мера сохранит душу и тело в одинаковом состоянии и не попустит человеку вдаваться ни в чрезмерный пост, расслабляющий тело, ни в пресыщение, подавляющее дух. **(Преподобный Кассиан Римлянин).**

Воздержание морит голодом демонов. **(Святитель Феофан Затворник).**

Пост - это прежде всего движение, активность духа, борьба с косностью, ленью, изнеженностью, расслаблением воли и тела. Эта борьба за жизнь, за свободу духа от привычного рабства. **(Митрополит Антоний).**

Пост посылает молитву на небо, делаясь для нее как бы крыльями. **(Святитель Василий Великий).**

Кто ограничивает пост только воздержанием от пищи, тот более всего безчестит его. Ты постишься? Докажи мне это своими делами... Что пользы, когда мы воздерживаемся от птиц и рыб, а братьев угрызаем и снедаем? **(Святитель Иоанн Златоуст).**

Если постясь телесно, мы будем опутываться пагубнейшими страстями душевными, то никакой не принесет нам пользы измождение плоти, когда при этом оскверненными остаемся в драгоценнейшей части... нашего естества, которая собственно соделывается жилищем Святого Духа. **(Преподобный Кассиан Римлянин).**

Пост - уничтожение смерти и освобождение от гнева. Пост и тело сохраняет здоровым: не отягощаясь пищей, оно не принимает болезней, но, становясь легким, укрепляется для принятия даров. **(Святитель Иоанн Златоуст).**

Кушать надо столько, чтобы после кушанья хотелось молиться, чтобы дух всегда горел и ненасытно стремился к Богу день и ночь. **(Преподобный Силуан Афонский).**

И с какой любовью, какими Божественными благодатными силами служит Господь всем истинно постящимся! Он их посещает, очищает, обновляет, укрепляет в борьбе со страстями... научает всякой добродетели и возводит к совершенству. (**Праведный Иоанн Кронштадтский**).

Только досыта ничего не вкушай, оставляй место Святому Духу. (**Преподобный Серафим Саровский**).

Общее правило умеренности воздержания состоит в том, чтобы каждый сообразно с силами, состоянием тела и возрастом столько пищи вкушал, сколько нужно для поддержания здоровья тела, а не сколько требует желание насыщения. (**Преподобный Кассиан Римлянин**).

Отвергающие пост и гоняющиеся за роскошью как за блаженством влекут за собой рой зол и, сверх того, повреждают собственные тела. (**Святитель Василий Великий**).

Для сохранения чистоты души и тела не достаточно одного воздержания в пище, если к нему не будут присоединены и прочие добродетели душевные. (**Преподобный Кассиан Римлянин**).

При всем том святые постники, к удивлению других, не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу. Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно. (**Преподобный Серафим Саровский**).

Возобладай над чревом, пока оно над тобою не возоблададо. (**Преподобный Иоанн Лествичник**).

Если мы постимся, воздерживаясь только от пищи, то по прошествии сорока дней проходит и пост. А если воздерживаемся от грехов, то и по прошествии этого поста он еще продолжается, и будет с нами постоянно от него польза. (**Святитель Иоанн Златоуст**).

Бог вам в помощь!

Использованы материалы:
<http://www.pravoslavie.ru>
<http://www.pravmir.ru/>
<http://www.samara.orthodoxy.ru>