











# **ПРАВИЛА ЗА ПОСТОТ**





## 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 послушание и воздржување. И нашиот Спасител, Господ Исус Христос, пред да започне со Своето икупително и спасително дело за човечкиот род, постел 40 дена (Мт. 4, 2), сакајќи со тоа да им остави поука и на Неговите следбеници да постат. Следејќи го примерот на Господ Исус Христос, светата Православна Црква уште од апостолско време одредила за своите верници пост, го определила времето на постот и која храна да ја јадат христијаните за време на постот. Во поглед на времето и бројот на постите, светата Црква утврдила да се пости во среда, петок и во четирите големи пости: **Велигденскиот** (Великиот) или Четириесетница, **Петровденскиот**, **Богородичниот** и **Божикниот** пост. Освен овие пости, светите отци на нашата Црква востановиле да се пости и на **Водокрст** (денот пред Богојавление) (5/18 јануари), на денот на **Усекновението на чесната глава на св. Јован Крстител** (29 август/11 септември) и на празникот **Воздвижение на Чесниот Крст – Крстовден** (14/27 септември). Во среда и петок се блажи само во т.н. **редовни седмици**: од Божик до Водокрст, седмицата на митарот и фарисејот, сирната седмица (седмицата пред почетокот на светата Четириесетница), светлата седмица (првата седмица по Пасха) и духовденската седмица.

### Велигденски (Велики) пост

Светата Четириесетница е востановена во чест на спасителните страдања 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. Во останатите денови од седмицата (од понеделник до петок) не се употребува масло. Риба се употребува само на Благовештение и Врбица (Цветници). Ако Благовештение падне пред Врбица (Цветници), тогаш на денот после Благовештение се разрешува 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, вино и риба. Ако падне празник во понеделник, вторник и четврток, се дозволува масло, вино 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, вино 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, се допушта да се јаде сè. 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. Ако Петровден, Иванден и свети Јован Богослов паднат во среда или петок, се допушта вино, масло и риба. Дванаесет дена по Рождеството Христово, една недела пред месопусната седмица, светлата седмица (седмицата по Воскресението), се допушта да се јаде сè. Првата седмица по Духовден, исто така е допуштено да се јаде сè. 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				ОКТОМВРИ			
1	14	Црковна нова година, св. Симеон Столпник	вино и масло	стар стил	нов стил	празник	разрешено на:
6	19	Спомен на чудата од св. Архангел Михаил	вино, риба и масло	1	14	Покров на Пресвета Богородица; Св. Јован Кукузел	вино, риба и масло
8	21	Рождество на Пресвета Богородица	вино, риба и масло	6	19	Св. апостол Тома	вино и масло
9	22	Св. праведни Јоаким и Ана	вино и масло	9	22	Св. апостол Јаков Алфеев	вино и масло
13	26	Обновување на храмот „Воскресение Христово“ во Ерусалим	вино и масло	13	26	Св. Злата Мегленска	вино и масло
19	2/10	Св. вмч. Евстатиј	вино и масло	14	27	Преп. Параскева-Петка	вино, риба и масло
23	6/10	Зачатие на св. Јован Крстител	вино и масло	15	28	Св. 40 битолски преп. мч-ци	вино, риба и масло
26	9/10	Упокоение на св. Јован Богослов	вино 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

26	8/11	Св. вмч. Димитриј Солунски	вино, риба и масло
23	5/11	Св. апостол Јаков, брат Господов	вино и масло

5	16	Преп. Нектариј Битолски	вино и масло
6	19	Св. Николај Мирликиски	вино, риба и масло
9	22	Зачатие на св. Ана	вино и масло
12	25	Св. Спиридон Чудотворец	вино и масло
13	26	Св. мч-ци Евстра-тиј, 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

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. вмч. Георгиј (посен); Преп. Алимпиј Столпник	вино и масло
28	11/12	Св. 15 Тиверио-полски маченици	вино и масло
30	13/12	Св. апостол Андреј Првоповикан	вино и масло

ЈАНУАРИ			
стар стил	нов стил	празник	разрешено на:
1	14	Обрезање Господово; св. Василиј Велики	вино, риба и масло
6	19	Богојавление	сè
7	20	Собор на св. Јован Крстител	вино, риба и масло
11	24	Св. Теодосиј	вино и масло
15	28	Св. Гаврил Лесновски и 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. Ефтимии Велики	вино и масло
22	4/02	Св. апостол Тимотеј	вино и масло
25	7/02	Св. Григориј Богослов	вино и масло

ДЕКЕМВРИ			
стар стил	нов стил	празник	разрешено на:
4	17	Св. вмч-ца Варвара и св. Јован Дамаскин	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. Ѓорѓи Кра- товски; св. Власиј	вино и масло
17	2/03	Св. вмч. Теодор Тирон	вино и масло
24	9/03	Прво и Второ наоѓање на главата на св. Јован Крстител	вино и масло

МАРТ			
стар стил	нов стил	празник	разрешено на:
9	22	Св. Четириесет се- вастиски мч-ци; Св. Четириесет би- толски преп. мч-ци	вино и масло
25	7/04	Св. Благовештение	вино, риба и масло
26	8/04	Собор на св. Архангел Гавриил	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. Георгиј Победоносец	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, риба и масло
8	21	Св. апостол и евангелист Јован Богослов	сè
11	24	Св. Кирил и Методиј	вино, риба и масло
15	28	Преп. Пахомиј Велики; св. Ахилиј 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	Свв. 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	Свв. бесребреници Козма и Дамјан	вино и масло



2	15	Полагање Риза на Пресвета Богородица	вино и масло	АВГУСТ			
				стар стил	нов стил	празник	разрешено на:
7	20	Св. вмч-ца Недела	вино и масло	6	19	Св. Преображение	вино, риба и масло
8	21	Св. вмч. Прокопиј	вино и масло	15	28	Успение на Пресвета Богородица	вино, риба и масло
15	28	Св. маченици Кирик и Јулита	вино и масло	16	29	Св. Јоаким Осоговски; Нерактворен лик на Господа Исуса Христа	вино и масло
17	30	Св. вмч-ца Марина Огнена Марија	вино и масло	31	13/09	Полагање појас на Пресвета Богородица	вино и масло
20	2/08	Св. пророк Илија; Св. Пречистански преп. мч-ци	вино и масло				
22	4/08	Св. Марија Магдалена	вино и масло				

Со самото тоа што светата Православна Црква ги востановила светите пости, таа ги повикува и ги благословува сите свои чеда за блажениот подвиг на постот. Меѓутоа, светите отци на нашата Црква, вдановени и раководени од Светиот Дух, поучуваат дека секој верник треба, пред сè, да се советува со својот духовен отец, меѓу другото и за тоа како треба да пости. И покрај правилата и одредбите на светата Црква, духовникот или исповедникот има право да им го ублажи постот на своите духовни чеда, сообразно со нивните сили и духовната состојба. Светите отци, исто така, истакнуваат колку многу е полезно и спасоносно исповедањето на своите гревови пред духовниот отец или исповедникот и редовното причестување во текот на постот.

Нека добриот Христос и Неговата Пречиста Мајка им помагаат на сите Свои чеда, коишто послушно го земаат на себе благиот јарем Христов, живеејќи светотаински живот во лоното на Мајката – Црква, преку пост, добри дела, молитва, покајание, исповед, Причест и другите свети тајни, што Православната Црква ги востановила за наше спасение.

**При составувањето на овие правила за постот искористена е книгата на преподобниот отец Гаврил Светогорец, епископот Велички: *Правила и одредби на Православната Црква за постот*, Берово 2006.**











