Првичната цел на предвелигденскиот пост била насочена кон огласените, кои се припремале да бидат крстени токму на Пасха; оваа првична цел и значење била проширена уште во првите векови, со што и христијаните земале учество во овој пост, со цел да се подготват за Христовото Воскресение. Овој пост е символ на човечковиот живот, кој својата полнота ја доживува во воскресението од мртвите преку Христа и во Христа. Во овој пост Црквата ги повикува своите чеда на засилено покајание и молитва, очистување на умот, срцата, душите и телата и творење на добри дела во подвигот на љубовта, Христа ради.

За време на Великиот пост, верните го ограничуваат внесувањето на храна, ја засилуваат домашната и заедничка молитва, се трудат да се каат и да прават добри дела. Внесувањето на храна е ограничено на растенија кои се приготвуваат без употреба на масло. Месото и млечните прозиводи, виното и маслото не се користат во исхраната.

Светата Четириесетница е востановена во чест на Страдањата и Воскресението на Господ Исус Христос. Според Типикот, се пости вака:

за цело време на постот во сабота и недела е дозволена употреба на масло (освен саботата пред Велигден). Риба се употребува само на Благовештение и Цветници (Врбица). Ако Благовештение се падне пред Цветници, тогаш на денот на Благовештение се разрешува на масло и вино.

Востанувањето на самиот **пост** е направено од страна на Светата Православна Црква уште од апостолските времиња, по примерот на Господ Исус Христос, заедно со определувањето на времето на постот како и тоа која храна да ја јадат Христијаните за време на постот. Од Бога, постот е востановен со заповедта дадена на првите луѓе на земниот рај - да не јадат од дрвото за познавање на доброто и злото (1.Мој.2,17).

Преку неа Бог, уште на самиот почеток сакал да ги научи луѓето на послушност и воздржување.