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.

Под пост, во поширока смисла на зборот, се подразбира севкупниот христијански живот и начин на постоење во Црквата, опфаќајќи ја тука и молитвата. Затоа, условно, постот може да се подели на телесен и духовен. Во потесна смисла под зборот пост најчесто се подразбира телесниот пост, којшто е воздржување од некои јадења во деновите и временските периоди што Црквата ги одредила во текот на годината. Овие денови точно треба да се запазат и никој да не измислува, без благослов, повеќе или помалку од она што Црквата од Светиот Дух вдахновена го определила. Вистински пост и молитва како благодатни дарови Божји постојат само во Црквата и никогаш надвор од неа. Тоа значи дека тој што пости и се моли треба да е крстен, да се причестува, да се исповеда, да ги почитува и да учествува во сите други Свети Тајни на Црквата.

Суштината на постот не е умртвување на телото, како што се мисли, туку умртвување на гревот во нас, затоа што гревот предизвикува пропаѓање и смрт.

Се пости во деновите кои вселенската Црква ги има определено за пост, а не во деновите кога нам „ни е по волја"; токму затоа постот на повеќе начини е добар и

спасоносен:

- на тој начин верните го покажуваат своето смирение и послушание на еднинствената Црква; значи, не се пости своеволно, што од своја страна би претставувало некој вид на диета или магија.
- затоа што сите постат ист број на денови во годината се спречува возгордувањето помеѓу верните, на начин на кој некој би се чувствувал подостоен и поверен од другите поради тоа што пости повеќе, што од своја страна би го одвела во духовна пропаст.
- кога би се собрале четирите повеќедневни пости, еднодневните, како и определените среди и петоци, се добива заклучокот дека Православните постат повеќе од половина година; половина година поминати во воздржување наспроти хедонизам, што ја покажува определеноста и ревноста за Царството Божјо.

Телесен пост

При определувањето на телесниот пост треба многу да се внимава. Не е можно секој човек, секоја конкретна личност да си наложува и да се оптоварува со иста тежина. Во Црквата живеат, се спасуваат и деца во развој (од кои до нивната седумгодишна возраст воопшто не се бара телесен пост како подготовка за Света Евхаристија) и изнемоштени, остарени луѓе, потоа луѓе болни или оптоварени со тешка физичка работа, како и жени, бремени или со доенчиња. На сите овие духовниот отец, свештеникот, ќе им определи пост според нивните телесни сили или ако треба и сосема ќе ги ослободи од него. Свети Јован Златоуст вели: „Кога ќе слушнете за постот не плашете се од него како од страшен војвода: тој не е страшен за нас, туку за лошите духови. Ако те обзел лошиот дух, покажи му го лицето на постот, а тој окован со страв и врзан како со железни синџири ќе стане понеподвижен и од каменот, особено кога ќе ја види со него и неговата другарка молитвата.“ Затоа и Христос вели: „Овој род се истерува само со пост и со молитва“ (Матеј 17, 21). Па тогаш, штом е постот толку страшен за нашите непријатели и ги прогонува, потребно е да го сакаме и радосно да го примиме, а не да се плашиме од него.

Духовен пост

Телесниот пост е неразделно поврзан со духовниот пост. Нема вистински пост без покајание и плач, без смирение, без молитва, без трпение, без љубов и милост кон ближните и без другите Свети Добродетели. Од телесниот пост духовниот отец може

да неразреши, но од духовниот пост - никој, па дури ни ангел од небото. Затоа, телесниот пост не е секогаш неопходен како подготовка за Света Причест, додека пак, духовниот е неопходен. Духовниот пост е самата суштина на христијанското живеење и постоење во Црквата. Сепак и телесниот пост многу го помага духовниот. На пример, многу помага за да се вежба трпението, смирението и молитвата, да владее во дух на покајание, а покрај тоа, од она што би се заштедило постејќи, може да им се даде милост и помош на сиромасите. Кога вака правилно би се разбрал постот, не би постоел христијанин кој би можел да се оправда ако не го држи постот.

Оние пак, што побожно и редовно го запазуваат постот, секогаш треба да го почувствуваат како подготовка за Света Причест со Телото и Крвта Христови.

Постот во Стариот Завет

Во Стариот Завет има многу примери за пост: светиот пророк Мојсеј Боговидец постел 40 дена и 40 ноќи (2.Мој.34,28) за да се подготви да ги прими Десетте Божји заповеди; светиот пророк Илија со строг пост, духовна чистота и голема ревноста за Господа се удостоил да ја види Божјата слава (3.Цар.16,4-13), а пак свети Јован Крстител е познат како најголем и најстрог испосник. Воопшто, постот бил почитуван од сите праведници.

Апостолски правила за постот

66-то Апостолско правило од Шестиот Вселенски Собор:

Ако некој клирик се најде дека пости во ден Господов (недела) или во сабота, освен во едната (Великата) сабота, да биде расчинет; а ако е мирјанин да биде одлачен.

69-то Апостолско правило од Шестиот Вселенски Собор:

Ако некој епископ, презвитер, ѓакон, ипоѓакон, чтец или псалт не пости во Светата

Четириесетница пред Пасха, или во среда и петок, освен кога за тоа му пречи телесна немоќ, нека биде расчинет, а мирјанин да биде одлачен.

Православната Црква утврдила и пропишала за време на постот, да не се јаде месо, маст, сирење, масло, јајца, млеко, а некогаш и риба, зависно од важноста на постот.

Периоди на Пост

Православната Црква има еднодневни и повеќедневни пости.

Еднодневни пости

- Среда и петок (освен т.н. редовни седмици)
- Водокрст (спроти Богојавление) – 18 јануари
- Отсекување на Главата на Свети Јован Крстител – 11 септември
- Крстовден – 27 септември

Повеќедневни пости

- Велик, или Велигденски пост
- Петровденски пост
- Богородичен пост (од 14.08. до 27.08.)
- Божиќен пост (од 28.11. до 06.01.)

Среда и петок

Светата Православна Црква го воспоставила постот во среда и петок како спомен на истите денови во Страсната седмица. Значи, последната недела од Велигденскиот пост, Христос е предаден од Јуда Искариот, а е распнат на Чесниот Крст во петок. Во знак на спомен на тие денови, сите Православни Христијани треба да постат во тие денови,

освен во седмиците кога постот е забранет или разрешен (светли и трапави).

Во среда и петок се блажи во следните седмици:

од Божик до Водокрст од 07 јануари до 17 јануари

Седмица на митарот и фарисејот (менлив период)

Сирна седмица (менлив период, пред почетокот на Велигденските пости)

Светла седмица (менлив период, неделата по Велигден)

Духовденска седмица (менлив период)

Велигденски пост

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.