

Святые отцы о Посто

□ 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," — пишет св. **Игнатий Богоносец** к христианам в Филиппах, — "она составляет подражание жительству Христа."

□ Блаженный **Иероним** от лица всех христиан своего времени говорил: "Мы постимся Четыредесятницу по преданию апостольскому."

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

□ По учению св. **Астерия Амасийского**, св. 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, угащает гнев и ярость, охлаждает и утишает всякие волнения, возникающие от многоядения."

