

În prima săptămână a Postului Mare Biserica ne cheamă pe toți pentru a cânta împreună Canonul cel Mare. **Scopul** acestui canon, scris de Sf. Andrei Criteanul (+ cca. 740 dHr.) este **să ne readucă aminte de starea noastră de păcătoșenie, de necesitatea chemării numelui lui Iisus în inima noastră și de importanța pe care o are pocăința** în viața noastră.

### **CUM SE TINE POSTUL MARE?**

Sfântul și Marele Post care se mai numește și postul patruzecimii, Păresimile, Postul Pastilor, este rânduit pentru curățirea sufletului prin ajunare, rugăciune, milostenie, spovedanie și împărtășirea cu Sfintele Taine. El închipuiește postul cel de patruzeci de zile al Mântuitorului. Tine șapte săptămâni. Stă în legătură cu Pastile, sărbătoare cu dată schimbătoare. De aceea, începutul acestui post este arătat în calendarul fiecărui an.

În acest post nu mâncăm : carne , ouă , brânză . De asemenea postim de peste, vin și untdelemn . Mâncăm deci numai bucate fără unsoare (ULEI) , legume și poame.

**MÂNCĂM UNTDELEMN SI DEZLEGĂM LA VIN :** Sâmbăta și Duminică , în ziua de 24 Februarie aflarea Capului Sfântului Ioan Botezătorul , la 9 Martie Sfintii 40 de Mucenici, la Buna-Vestire , când aceasta cade în ziua de Joia-Mare sau în Vinerea ori Sâmbăta din Săptămâna Patimilor.

**MÂNCĂM PESTE :** Buna-Vestire - 25 Martie și în Duminică Floriilor.

Cu deosebită evlavie se cuvine să postim în săptămâna de la începutul Postului Mare și în săptămâna Patimilor.

Astfel, în săptămâna de la începutul Marelui Post : Luni și Marti se mănâncă numai o dată pe zi - seara - pâine și apă. Iar în săptămâna Patimilor, în afară de Joi când facem două mese se mănâncă la fel, Vineri și Sâmbătă e post desăvârșit.

Bolnavii au voie să mănânce bucate cu untdelemn și să bea vin în Postul Mare.