

* Сви датуми су означени по новом календару.

Вишедневни:

- Велики пост и Страсна седмица, пре Васкрса;
- Петровски пост, пре Петровдана;
- Великогоспојински пост, од 14. августа до 28. августа;
- Божићни пост, од 28. новембра до 7. јануара.

Једнодневни:

- Сваке среде и петка, осим трапавих седмица;
- Крстовдан, уочи Богојављења, 18. јануара;
- Усековање главе Св. Јована Крститеља, 11. септембра;
- Воздвижење Часног Крста - Крстовдан, 27. септембра.

Трапаве седмице:

- Иза недеље о Митару и Фарисеју;
- Сиропусне седмице;
- Светле седмице;
- Духовске седмице;
- Од Божића до Крстовдана.

Хришћански пост води порекло од Исуса Христа. Он је сам постио, говорио о посту и рекао да ће Његови ученици постити. Свето писмо сведочи да су апостоли и први

хришћани постили, а тако је било кроз сву историју цркве до данас. "Пост је све свете руководио у животу по Богу" (Св. Василије Велики).

Циљ поста је очишћење тела, јачање воље, уздизање душе изнад тела, а више од свега, прослављање Бога и поштовање Његове Свете заповести, још у рају изречене.

Прави пост има две стране, телесну и духовну и састоји се како у уздржању од мрсне хране, тако и у уздржању од рђавих мисли, жеља и дела, умножавању молитава, добротинства и вршењу свих еванђелских врлина. Стога Свети Василије Велики опомиње: "Корист од поста не ограничавај само на уздржавање од јела, зато што је истински пост удаљавање од злих дела".

Пост је средство које православном хришћанима помаже у изградњи спасења, а које се састоји у уздржавању од извесне врсте хране, од рђавих мисли, жеља и дела, као и у умножавању молитава, добротинства, а исто тако и у ревности упражњавања свих хришћанских врлина. Циљ поста је очишћење тела, а изнад свега прослављање Бога и поштовање његових Светих. Постећи, православни хришћани се непрестано сећају Христових страдања за њихово спасење.

Пост налазимо у скоро свим религијама, у разним облицима; као израз кајања и туге, као средство умилостивљења, чишћења и доласка до вишег степена духовног сазнања и узрастања и као припрему за исвесне религијске обреде. У Старом и Новом завету такође се много говори о посту, као божанској установи и одредби. У Старом завету Мојсије је постио 40 дана на Синају (не једући ништа), да би се удостојио да од Бога прими Десет Божјих заповести. Исто тако, и Нови завет је препун примера поста. Господ Исус Христос је попут Мојсија постио 40 дана на Гори Кушања, а постили су и свети апостоли, као и сви прави хришћани. Јер, у хришћанству, први подвиг који стоји пред човеком, јесте испуњење прве Божје заповести, коју је Бог дао још нашим прародитељима у рају: "Само рода с оног дрвета усред врта не једите и не дирајте у њ, да не умрете" (Пост 3,3). А то је заповест о посту, тј. о уздржању. Нарушавање заповести о посту (Адам ту заповест није одржао) први је грех. Зато и први подвиг човека у ослобођењу од греха, јесте држање поста. Пост је, дакле, прва неопходност на путу нашег спасења, а Црква га сматра као врло важну и значајну установу за духовни и телесни живот.