



Никольский благовестник № 13 (569)

Храм святителя Николая Мирликийского на Щепях

30 марта 2024 г.

Великий пост

Великий пост начинается за 7 недель до Пасхи и состоит из Четыредесятницы – 40 дней – и Страстной седмицы – недели перед самой Пасхой. Четыредесятница установлена в честь сорокадневного поста Спасителя, а Страстная седмица – в воспоминания последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Христа. Общее продолжение Великого поста вместе со Страстной седмицей – 48 дней.

Пост не есть голод. Голодает и диабетик, и факир, и йог, и заключённый в тюрьме, и просто нищий. Нигде в службах Великого поста не говорится о посте только в нашем смысле, т.е. как о неедении мяса и прочее. Всюду один призыв: «постимся, братие, телесно, постимся и духовно». Следовательно, пост только тогда имеет религиозный смысл, когда он соединён с духовными упражнениями.

Пост есть сугубое воздержание, чтобы восстановить утраченное равновесие между телом и духом, чтобы вернуть нашему духу главенство над телом и его страстями. *Епископ Герман*

Душа человека тяжело больна. Церковь отводит в году определённые дни и периоды времени, когда внимание человека должно быть особенно устремлено на исцеление от душевной болезни. Это пост и постные дни.

Цель поста – борьба со страстями, воздержание души от раздражительности и гнева, глубокое смирение, хранение ума и чувств, обуздание языка от осуждения и празднословия, стяжание незлобия. Поэтому постом мы должны удаляться от всего, что развлекает нас, возбуждает и усиливает греховные навыки.

Из книги «Великий пост и Пасха»

За пост надо стать к себе строже, к людям мягче, а к Богу ближе

У Великого поста, можно сказать, есть три измерения: измерение человеческое (телесное), измерение душевное и измерение духовное. Попытаемся посмотреть на него со всех этих трех точек зрения.

Самое простое (а, может быть, в наше время и самое сложное) – это измерение телесное. Как же постится тело? Вроде все мы знаем, что в течение Великого поста мы не вкушаем ничего животного происхождения: ни мяса, ни субпродуктов, ни каких-то животных жиров, ни яиц, сыра,

рыбы и т.д., а едим только все растительное: огурцы, помидоры, хлеб, крупы и пр. В субботу и воскресенье пост немного послабее, там можно в некоторые дни черепокожих – это кальмары, моллюски и прочие морепродукты.

Но смотрите, какой удивительный момент. Поначалу, как писал святитель Иоанн Златоуст, смысл отказа от животных продуктов заключался в том, что это помогало сэкономить деньги и позволяло раздавать их нищим, помогать церквям и таким образом тратить меньше внимания на пищу.

В наше время все получается наоборот. Люди, которые постятся, подчас покупают очень много еды. Сейчас столько всего продается: постные пироги, постные пельмени, постное молоко, постное мясо. Все это можно купить, и это выйдет в разы дороже, чем привычная скромная пища. При таком раскладе суть поста теряется.

Поэтому первый принцип телесного поста для современного человека – принимать более простую еду, на поиски и приготовление которой мы будем тратить меньше времени. И в этом отношении давайте не будем хитрить: есть еда постная по составу, но налегать на нее в этот период работы над собой не стоит. Например, на те же постные конфеты. Некоторые пьют водку, говорят, что «она постная». Нужно быть честным. Меньше есть то, что ты любишь (например, солености и сладости, ту же халву), но делать упор на то, что полезно, но не очень нравится: каши, толокно, другую еду, которая нам поможет именно поститься. Нужно понимать, что пост в физическом смысле – это не веганство. Есть веганы, которые гнушаются мясом, презирают мясную еду. Мы относимся к пище по-другому. Мы понимаем, что любая еда дается от Бога. Но, с другой стороны, мы знаем, что еда не приближает и не удаляет от Бога, что бы мы ни ели – мясо или макароны. Можно и тем, и тем объестся, а можно и то, и другое есть, благодаря Бога.

Но почему в пост все-таки важно поститься? Нельзя говорить, что еда – это не важно, потому что это самая первая, самая простая мера поста. Насколько это возможно, ее нужно соблюдать. Другой разговор, что, если нам не позволяет здоровье, мы можем как-то ослабить себе пост в отношении еды: посоветоваться с врачом, подойти к священнику, сообщить о заболевании, и батюшка вам благословит послабления. Но вы должны понимать, что делать это нужно по совести. Если врач сказал, что показано молоко, и священник благословил, это не значит, что нужно забить молочными продуктами весь холодильник и только ими питаться. По совести делать: принимать молочко как лекарство. Терпит желудок – постимся. Чувствуем, что не терпит, – тогда уже добавляем молоко в кашу. Важно соблюдать эту меру: чувствуем, что легко, – меру поста увеличить, ощущаем, что тяжело, – ослабить. Нужно найти такую меру, чтобы мы недоедали, пост ощущали, чтобы было в некотором смысле

тяжело, но в то же время мы не падали. Каждый человек сам должен по совести для себя посмотреть, что ему возможно понести.

Другое дело, когда люди находятся в больнице, армии, у них нет выбора, там они едят, что дают. А если человек находится дома (а выбор у нас сейчас огромный), то мы должны стараться по-честному, по-настоящему поститься, чувствовать, что мы что-то для Бога делаем – от скоромной еды отказываемся. Это простая вещь, но она очень духовная, потому и святые отцы говорили, что постом и молитвой – только двумя этими вещами – изгоняются бесы и страсти. Так что к этому времени надо относиться серьезно, попытаться все правильно скорректировать в своей жизни, чтобы не впадать в какие-то крайности и в то же время не ослаблять самого себя. Потому что некоторые говорят, что самая главная задача на это время – похудеть. А другие, напротив, так постятся, что еще в два раза толстеют. Обе позиции неверные, не должно быть таких целей и такого настроения.

К физическим вещам можно также отнести оздоровление организма с помощью физических упражнений. Сейчас, с одной стороны, правильно, что в обществе пропагандируется здоровый образ жизни. Человек должен заниматься зарядкой, физкультурой, но испокон веков русскому человеку это было не нужно. Мы живем в суровых условиях, и человеку нужно было снег убирать, воду носить, огород копать. Культура «зарядок» пришла к нам из южных стран, где условия проживания и добывания пищи были более легкие. А у нас все основывалось на физическом труде. Поэтому если человек занимается физическим трудом в наши дни (у него есть дача, частный дом), ему дополнительный фитнес обычно не требуется. В то же время современные врачи говорят, что нам, людям города, физкультура нужна. И, может быть, весна – самое время начать формировать здоровые привычки. Только не нужно заниматься йогой или другими околорелигиозными учениями – просто обычной физкультурой. Пешком больше ходить.

Если в пост стараться казаться грустными, ни с кем не общаться, на людей не обращать внимания, нос повесить и так ходить, то это тоже будет неправильно. Мы должны быть благодарными за этот период, а ко всем людям стараться относиться добрее.

Что касается детей – пост в меру сил. В школе пусть едят все, что им предложено на обеде. Для детей самый главный пост – не есть сладкое. Это касается и всех взрослых сладкоежек. Говорят, со сладкого начинаются все страсти: сластолюбие, сребролюбие, славолюбие. Поэтому в пост нужно по минимуму есть варенье и мед, а от конфет совсем отказаться. Это очень тяжело для многих. Специалисты, которые работают с людьми, страдающими алкогольной зависимостью, выявили параллель, что механизмы в психике, отвечающие за зависимость от сладкого, алкогольную зависимость и прочие, аналогичны. Поэтому у

детей, страдающих пристрастием к сладкому, складывается большая предрасположенность и к другим химическим зависимостям. Понятно, что совсем без сладкого детям тяжело. В этом случае надо постараться перейти на натуральные сладости: что-то испечь, предложить им немножко меда и самодельного варенья, цукаты, орехи. Главное – отойти от химических конфет, вызывающих особое привыкание. Сейчас практически около каждой школы открылись магазины сладостей, поэтому для детей такое ограничение, как сознательный отказ от конфет, станет их мерой поста.

Вообще, ближайшие полтора месяца – идеальное время для избавления от вредных привычек: и курения, и кофе, и алкоголя. Это время для укрепления души.

Второе измерение касается души. Душа у человека так устроена, что ей все время нужны впечатления. А впечатления, как нам кажется, таятся в развлечениях. У всех они разные, как минимум – телевизор, телефон. И первое, что нужно сделать, – ограничить их по максимуму. Сократить просмотр фильмов, музыки и даже новостей. У большинства современных людей развлечением являются соцсети.

Что же взамен нужно сделать? Читать больше книг! Сейчас много полезной для души литературы, есть православные и приходские библиотеки, в церковных лавках предлагается большой выбор книг. И можно не просто читать, а завести тетрадь и выписывать туда то, что откликнулось вашей душе. Так делают многие батюшки. А потом время от времени перечитывать то, что задело ваше сердце (какие-то примеры, случаи), чтобы этим назидаться, утешаться. Можно не только читать самим, но и предложить родным и близким людям хорошие книги к прочтению. Детям важно читать вслух.

Если кто-то совсем не может без информации, то можно установить в телефоны приложение православной радиостанции и сделать настройки на чтение Евангелия, поучений. Но это не заменит чтение духовных книг. Порой новоначальным христианам бывает сложно воспринимать наставления святых отцов, которые несколько веков назад писали их для монашествующих. И для начала можно порекомендовать таким людям чтение книг современных отцов и, отталкиваясь от них, идти к духовным истокам.

Надо снова и не спеша читать Евангелие. В Церкви Великим постом во многих храмах звучит евангельское чтение. А если останется время, то читать апостольские послания, и из этих поучений и наставлений выписывать то, что ближе сердцу. Это очень важно.

Следующий важный момент, который относится к душе, – это труд. В частности, земледелие. Даже при монастыре, где я несу священническое служение, наблюдаю, что монахини молятся, читают, а еще трудятся в саду. Хорошо, когда у человека есть огород или дача. Почему это так

важно? Потому что, когда человек отрывается от земли, он становится человеком очень странным. Бесы порой, пользуясь его бездельем, начинают его искушать. Самая первая заповедь, данная людям Богом, – трудитесь на земле. Поэтому обязательно нужно что-нибудь сажать в саду, в огороде, на даче. Но, опять же, важно не переусердствовать. Не надо сажать немерено картофеля. Порой достаточно обычной зелени, по минимуму ягод. И даже если нет дачи, возможно, получится вырастить зелень в домашних условиях или цветы у своего подъезда. Возделывание земли помогает ощущать связь с устроенной Богом жизнью и при этом меньше быть зависимым от чего-то внешнего. Однако увлекаться огородными работами надо без крайностей, а то, бывает, переусердствуют, и ни в храм потом не могут ходить, ни молиться. Это тоже неправильно.

Также мы очень много занимаемся работой, какими-то своими делами и очень мало времени оставляем на общение с близкими. Постом важно уделить внимание своей семье, позвонить и по возможности навестить бабушек и дедушек, обратить внимание на соседей – вдруг среди них есть люди, которым нужна помощь.

Есть еще один важный момент. Период воздержания от пищи животного происхождения и искушений – прекрасное время для благотворительности. Нужно посетить родственников и друзей, которые находятся в больнице, обратить внимание на тех, кто находится в зоне военных действий, в тюрьме, в каких-то сложных жизненных ситуациях. Есть фонды, в которых каждый может найти себе занятие по душе: вязание, шитье, физическая помощь нуждающимся.

Еще можно обратить внимание на такой момент: у нас часто бывает слишком много одежды, обуви. Все хорошее, но при этом лишнее, можно предложить нуждающимся.

А потом уже можно перейти к самому важному уровню – духовному. Порой мы на этих двух уровнях – телесном и душевном – застреваем: стараемся есть поменьше, смотреть поменьше, что-то читаем и все. А должны подойти к самому главному – к укреплению своего духа. Многие говорят, что пост – это время, когда мы должны активировать свою духовную жизнь. Что нужно сделать? Можно провести аналогию: время от времени мы проверяем с помощью антивируса компьютер на наличие вредоносных программ. Так можно посмотреть и на нашу жизнь: не залезло ли туда что-то вредоносное? Может, ворчим много, может, обижаться стали больше, может, к каким-то людям относиться стали хуже, чем раньше, может, стало многое раздражать, может, стали меньше радоваться, – важно заново посмотреть на свою жизнь, как будто вы в первый раз пришли в храм. Вот с таким же трепетом надо относиться к своей душе. Перепроверить свою жизнь заново, все переосмыслить, а когда пойдете на исповедь, исповедоваться в том, о чем вы переживаете. Порой люди подходят и говорят: «Я решила серьезнее исповедоваться». Хорошо,

молодец... И начинают вспоминать, что сделали неправильно, будучи ребенком пяти-семи лет. Конечно, это важно, но гораздо важнее задуматься о том, а что сейчас хорошего мы не делаем, как сейчас от Бога отпадаем. И вслед за этим вспомнятся какие-то старые грехи, многие из которых, возможно, уже были исповеданы, и не обязательно в таком случае называть их снова и снова. Нужно покаяние. Например, исповедали, что в детстве воровали у соседей яблоки, но нужно подумать, как сейчас жить так, чтобы мы не делали ничего, связанного с этим грехом. Важно как-то это исправить, и на языке Церкви это называется покаяние.

Пост – это как раз время, когда мы можем принести достойное покаяние за свою жизнь, подумать, в чем мы можем покаяться, что исправить и что сделать против грехов, которые мы совершили. Рекомендуются за Великий пост хотя бы три раза сходить на исповедь и Причастие: в начале поста, в середине (на Крестопоклонной неделе) и на Страстной седмице.

К сожалению, среди нас есть даже некрещеные люди. Важно им напомнить о церковных таинствах, но настаивать и нудеть не надо. Все равно они живут в современном мире и могут увидеть об этом информацию даже в телевизоре или интернете, и Господь вложит им в сердце, что нужно поменять что-то в своей жизни, а мы обязаны им помочь разобраться. Некоторые даже начинают поститься сами по себе, но в храм не ходят. Им хочется что-то сделать, а главного они не осознают, – вы им и подскажите. Мы не знаем, как дальше сложится их жизнь, но предложить им сходить в храм нужно. Раз Господь дает человеку время, значит, есть еще возможность исправиться. В храмах Великим постом совершаются особые службы, в первую седмицу – Великий покаянный канон Андрея Критского, затем – Пассии, Литургии Преждеосвященных Даров. Важно не просто прийти на службу постоять, а найти книги, почитать канон Андрея Критского, поразбираться в житиях святых.

И, конечно, пост – это время поупражняться в молитве. Попробовать почитать молитвы по-новому. Уяснить, все ли слова, которые вы читаете, вам понятны. Например, что такое «мшелоимство» или «...да не на мнозе удаляйся общения Твоего, от мысленного волка звероуловлен буду...»? Готовясь к Святому Причащению, лучше вычитывать молитвы не между делом, а внимательно. Можно разделить приготовление на три дня: и каноны, и правило ко Причастию вычитать не спеша, лучше даже вслух, проговаривая каждое слово, молясь от сердца. Есть две крайности. Некоторые считают: «Зачем молитвы? Я сам помолюсь – и достаточно». Это неправильно. Нам Церковь дала примеры молитвенных правил: утреннее и вечернее правила, каноны, правило ко Святому Причащению, акафисты, богослужения. Другая крайность – вычитать канон и думать: «Какой я молодец!» Нам нужно учиться молиться от сердца: «Господи, помоги мне покаяться в таких-то грехах, вразуми, помоги мне это

исправить». Важно помолиться о всех родных и близких. Не получается у меня по-доброму общаться с такими-то людьми – помоги мне, Господи, настави, поддержи, я очень часто раздражаюсь, советов много даю, осуждаю, научи, как не осуждать их. Надо от сердца просить Господа об исправлении своей души. Это будет правильно.

А можно еще быть благодарным за все, что происходит в жизни: тридцать три радости в день найти и записывать в тетрадке. Телевизора нет, конфет нет, развлечений нет – в чем радости найти? Искать их в другом. Если духовные пока сложно, то хотя бы душевные. Радость новых открытий – нашли новое слово в молитве и его разобрали. Молитвы, как и Священное Писание, – бездонны. Читаешь вроде одно и то же, а внимательнее и при другой ситуации посмотришь – и тебе открывается другой смысл. Сам ты меняешься – и постигаешь новые глубины. Попробуйте поискать эти радости: «Слава Богу – солнце светит, слава Богу – в городе ничего сегодня не взорвали, слава Богу – дошли до храма и не поскользнулись» и так далее. Надо постараться жить по-новому.

В пост мы должны посмотреть на свою жизнь, не сравнивая себя с родственниками и окружающими людьми, которые делают меньше нас, хуже нас или совсем ничего не делают, а я вот, мол, человек хороший, не пью, не сквернословлю, телевизор не смотрю. Надо посмотреть на других людей – на монахинь, к примеру. Что они в пост делают? И совершенствовать свою душу, как наставляют в книгах святые отцы. Если каждый из нас заглянет в свое сердце по-честному, то увидит, что еще в жизни не делает, что нужно изменить перед Богом, в чем мы виноваты. Очень часто мы замечаем в себе то или иное прегрешение, но все равно не работаем над его исправлением. Обещаем себе на исповеди, что, например, не будем говорить какие-то гадкие слова людям, учить их, воспитывать, наставлять без мудрости, – и все равно это делаем. Если вам хочется их наставить на добро, то не нужно говорить, что это ты делаешь плохо. Есть такой принцип, что нужно за пост стать к себе строже, к людям мягче, а к Богу ближе. Но и честность не должна быть перевернутой дьяволом – нужно ко всему относиться с мудростью. А то подчас у человека ревность не по разуму: мол, я начинаю упражняться в посте, молитве, доброделании – и пусть все окружающие следуют моему примеру.

Будем помнить о том, что сложные времена люди переживали только одним способом – приобщением к духовной жизни. Патриарх Ермоген говорил: «Хотите, чтобы прекратилась война и была победа, – нужно поститься, нужно молиться». Переживаешь о нашей стране – попостись не только для себя, но и для нашей страны. К сожалению, мало людей по-настоящему держат пост, поэтому хотя бы в меру сил желаю приобщиться к этому деланию каждому.

Прот. Андрей Лебедев

Апрель

Дата	Богослужения	Празднуемое событие
1 Пн		Мч. Хрисанфа и Дарии и иже с ними. Прав. Софии, кн. Слуцкой. Св. Иоанна исп. <i>Иконы Божией Матери, именуемой "Умиление", Смоленской.</i>
2 Вт		Прпп. Иоанна, Сергия, Патрикия и прочих, во обители св. Саввы убиенных. Прп. Евфросина Синозерского, Новгородского. Сщмч. Василия Соколова диакона.
3 Ср	8⁰⁰ Утреня, Литургия Преждеосвященных Даров	Прп. Иакова еп., исп. <i>Прп. Серафима Вырицкого.</i> Сщмч. Владимира пресвитера. Свт. Кирилла, еп. Катанского. Свт. Фомы, патр. Константинопольского.
4 Чт	8⁰⁰ Соборование 18⁰⁰ Молебен с Акафистом	Сщмч. Василия, пресвитера Анкирского. Мц. Дросиды, дщери царя Траяна. Прп. Исаакия Далматского.
5 Пт	8⁰⁰ Утреня, Литургия Преждеосвященных Даров	Прмч. Никона еп. и 199-ти учеников его. Сщмч. Макария пресвитера; сщмч. Василия, Стефана пресвитеров, прмч. Илии, прмцц. Анастасии, Варвары, мч. Алексия; прп. Сергия исп. Прп. Никона, игумена Киево-Печерского.
6 Сб	9⁰⁰ Утреня, Литургия 17⁰⁰ Всенощное бдение	<i>Предпразднство Благовещения Пресвятой Богородицы.</i> Прп. Захарии монаха. Свт. Артемия (Артемона), еп. Солунского (Селевкийского). Сщмч. Владимира пресвитера. <i>Иконы Божией Матери, именуемой "Тучная Гора".</i>
7 Вс	9⁰⁰ Литургия св. Василия Великого 17⁰⁰ Пассия	<u>Неделя 3-я Великого поста,</u> <u>Крестопоклонная.</u> Благовещение Пресвятой Богородицы. Преставление свт. Тихона, патриарха Московского и всея Руси. Прп. Саввы Нового.