

Правила Великого поста

Первый в жизни пост – особенно Великий – золотое время, когда кажется, что свернешь горы. Чужие советы в это время воспринимаются со скепсисом, потому что «у меня, конечно, всё будет по-другому и лучше». Но, тем не менее, почитайте советы.

ДЕЛО НЕ В ЕДЕ

Наступление поста заполняется обсуждением того, что отныне можно, а что нельзя кушать православным. Календари перепечатают предписания монастырского устава с его сухостью, а иногда и полным воздержанием от пищи.

Но меру вашего поста лучше всего определить в личной беседе с духовником или исповедующим священником. И не стоит «поштучно» утверждать виды разрешенных продуктов. Пост – это не ритуал «священного вкушения картошки», а наша жертва Богу. И он не должен превращаться в кратчайший способ попасть в больницу. Весьма неплохо «компенсировать» допуск запрещенных продуктов в ваше меню большей разборчивостью в пище духовной. Например, можно почитать хорошие, не обязательно даже «духовные» книжки, которые вы так давно откладывали. А вот телевизор и соцсети ваше отсутствие в течение семи недель вполне переживут.

С другой стороны, допускаемые послабления тоже должны быть разумны. Взрослый, условно здоровый человек вполне может обходиться без животной пищи в течение семи недель без ущерба для здоровья.

Да, при этом немного меняется физическое состояние, к этому просто надо привыкнуть. При переходе на растительную пищу есть, как правило, хочется чаще. Будет легче, если в пост входить плавно и использовать Масленицу именно как «сырную седмицу», а не «блинную обжираловку».

ПОСТ – ВРЕМЯ МОЛИТВЫ

Понятно, что присутствовать постом на всех церковных службах так, как это делали древнерусские крестьяне (полевые работы в это время ещё не начинались), современный человек, особенно житель мегаполиса, позволить себе не может. И всё же, есть несколько особенных богослужений, побывать на которых необходимо.

При возможности желательно быть в храме на чтении

«Великого покаянного канона» Андрея Критского. Великим постом в храмах проводится таинство Соборования. Можно узнать время проведения в ближайших храмах и выбрать удобное для себя. После Соборования при первой же возможности – причаститься. Очень помогает достойно завершить пост и подготовиться к празднику Пасхи посещение служб последней Страстной седмицы. Некоторые даже берут на эти дни отпуск, а в православных гимназиях объявляют специальные каникулы.

МОЛИТВЕННОЕ ПРАВИЛО

Пост – это забот на длинную дистанцию. А потому человек, решивший ежедневно в качестве подвига вычитывать полновину Псалтири, рискует бросить вообще всё ещё до конца первой недели. Рассчитайте свои силы, при необходимости посоветуйтесь со священником, учтите обстоятельства. В итоге кто-то добавит что-то к набору ежедневных молитв, кто-то просто постарается, наконец, дочитать до конца утреннее и вечернее правило. Главное, чтобы молитва не уходила из вашего внимания.

О БЛИЖНИХ

Все мы живём среди людей. Это и домашние, и наши коллеги. И именно постом нередко возникают ситуации в стиле «был бы праведником – но ближние так мешают!» Но именно того человека, который стоит перед вами сейчас, некоторые Отцы называли главным человеком вашей жизни. Поэтому пост – самое время помириться или наладить отношения. И уж, конечно, он – не время раздувания конфликтов.

К тому же на Великий пост выпадает у нас несколько гражданских праздников, сопровождающихся иногда коллективными застольями. И тут опять надо призвать на помощь разум. На разухабистом корпоративе лучше не гулять. Но немного посидеть с коллегами за столом с бутылкой шампанского и парой салатиков, демонстрируя тем самым, что православные – вообще-то не угрюмые отшельники, а вполне себе мирные люди, – можно.

Дарья МЕНДЕЛЕЕВА



Дело церковное, а не личное

Начинающие поститься люди обычно обращаются за советами к священникам. А что если спросить мирян? Опыт делится Владимир Берхин.

О том, как правильно поститься и как поститься неправильно, написано уже столько мегабайт текста разной степени полезности, что кажется странным что-то еще добавлять. Но вот что я успел понять на эту тему. Это личный опыт, не общеобязательный, следовать ему стоит только в том случае, если вы не нашли ничего лучше и уже отчаялись найти.

1. Постясь по уставу древнего монастыря, я пытаюсь дотянуться до опыта тех, кто этот устав писал, и надо спросить себя, насколько успешно у меня это получается, а не насколько меню формально соответствует правилам.

2. Чем меньше людей вокруг знают о том, что вы поститесь, тем лучше. Нам заповедано поститься в тайне – уверяю, что это не просто так, для тренировки воли. Иоанн Лествичник вообще считал борьбу с лишней болтовней одной из главных составляющих поста.

3. Потратьте хотя бы несколько часов на размышления – а зачем вам пост? Не вообще, а именно вот в эти 7 недель – чего вы хотите добиться? Что было бы разумно для этого сделать?

Если у вас есть духовно опытный человек, которому вы доверяете, посоветуйтесь с ним, для чего вам вообще все это надо. Он же может выступить честной внешней контролирующей инстанцией – насколько ваш пост успешен.

4. Пищевые правила без изменения иных

частей жизни – бессмысленны, а то и вредны. Без изменения молитвенной жизни, без работы над отношениями с людьми, без попыток что-то улучшить в своем поведении пищевые запреты станут бессмысленным самоучительством либо демонстрацией религиозности.

5. Пост – это не диета, не тренинг личностного роста, не сеанс психотерапии, не упражнения для мозга и не интенсив по терпению длинных богослужений. Пост – это когда человек поставил себе религиозную цель и религиозными же методами старается ее достичь, прилагая целенаправленные усилия. Из этих усилий в идеале складывается система работы с собой, которая позволяет поставленным целей достигать. Это называется словом «покаяние».

6. Поститься не может быть легко. Поститься должно быть трудно, но не сложно. Я не дорос до того, чтобы искать хитровывернутые духовные проблемы – они у меня вполне элементарны и для преодоления их не нужно много думать. Надо немного поработать.

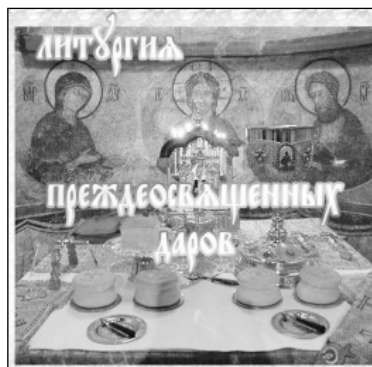
7. Что касается помощи ближним, то постом стоит сделать нечто в этом отношении лично для вас необычное.

8. Я опытным путем убедился, что храмовое богослужение для Поста – совершенно неотъемлемая часть. Прекрасно и полезно молиться дома. Но Великий пост – всё-таки дело церковное, а не личное. И проводить его вне собрания верных – значит, лишать себя и очень важной поддержки и каких-то результатов, которых иначе не достигнешь.

Литургия преждеосвященных даров

В дни Великого поста можно причаститься на необычной службе – Литургии Преждеосвященных даров. Привычная всем Евхаристия совершается во время поста только по субботам и воскресеньям. А в среду и пятницу христиане причащаются освященными в предшествующее воскресенье Дарами.

На первой седмице нас ожидает призыв к сугубому покаянию. Четыре дня (понедельник, вторник, среда и четверг) вечером совершается особое богослужение – чтение вели-



кого повечерия с Великим каноном преподобного Андрея Критского.

Великий покаянный канон стоит в смысловом центре богослужений первой седмицы Великого поста. По содержанию он представляет собой беседу кающегося с его собственной душой. Канон большой, он разделен на четыре части, потому и читается четыре дня. Вспоминается много библейских персонажей (Моисей, Аарон, Авраам, Иосиф, «колесничник Илия»), пример которых должен сподвигнуть человеческую душу к очистительному покаянию.

Стань ближе к небу

Великий Пост – самый важный из многодневных постов. Он установлен в память о сорокадневном посте Спасителя в пустыне. Великий Пост вводит нас сначала в Страстную седмицу, а затем – к радости Светлого Христова Воскресения – Пасхи. Это особое время для верующей души, время сугубой молитвы, покаяния... Дни, когда мы хоть немного отрываемся от земли и становимся ближе к Небу... Поэзия молитвы по-особому преломилась в чутких душах русских стихотворцев, вдохновив их на создание произведений, помогающих и нам вырваться из уз земной суеты.

*Любовью к ближним пламеня,
Народ смиренью Он учил,
Он все законы Моисея
Любви закону подчинил;
Не перлит гнева Он, ни мщенья,
Он проповедует прощенье,
Велит за зло платить добром;
Есть неземная сила в нем,
Слепым Он возвращает зренье,
Дарит и крепость, и движение
Тому, кто был и слаб, и хром;
Ему признания не надо,
Сердец мышленья отперто,
Его пытающего вглядя
Еще не выдержал никто.
Целя небу, врачая муку,
Везде спасителем Он был,
И всем простер благу руку,
И никого не осудил.*

А.И. ТОЛСТОЙ

*И цветы, и шмели,
и трава, и колосья,
И лазурь,
и полуденный зной...
Срок настает – Господь
сына блудного спросит:
«Был ли счастлив ты в жизни земной?»
И забуду я все –
вспомню только вот эти
Полевые пути
Меж колосьев и трав –
И от сладостных слез
не успею ответить,
К милосердным
коленам припасть.*

Иван БУНИН

Многие ли имеют представление о причинах поста? Величайший богослов и епископ 7-го века Исаак Сирин писал:

...После Своего крещения Спаситель был направлен Духом Святым в пустыню, где 40 дней и ночей Он провел в посте. Подобно и все, кто хочет последовать Ему, начинают свою борьбу заложением этого фундамента. Пост есть оружие, уготованное Богом... Если постился Сам Законоположник, то как же не поститься кому-либо из обязанных соблюдать закон?

Вот почему до поста род человеческий не знал победы, и диавол никогда не испытывал поражений; но это оружие сделало его бессильным с самого начала. Господь наш был вождем и первенцем этой победы, чтобы увенчать венцом победы и нашу человеческую природу. И как скоро диавол видит это оружие

на ком-нибудь из людей, этот противник и мучитель тотчас приходит в страх, помышляя и вспоминая о поражении своем в пустыне Спасителем, и сила его сокрушается.

Мы постимся, потому что пост – часть нашего спасения! Это то средство, которым Христос победил врага в пустыне. Господь встретился лицом к лицу с ним и поразило его постом. И когда сатана видит это оружие на человеке, «он тотчас приходит в страх» и «сила его сокрушается».

Отнесемся помыслими назад к первой встрече человека с сатаной – в Эдемский сад. Сатана поразило человека, убедив его нарушить первую заповедь, данную Богом, – заповедь о посте. Адам сдал свое оружие поста и поэтому

был поражен сатаной. Но когда Новый Адам пришел в мир, Он поразило диавола Своим пощением в пустыне.

«Тогда Иисус говорит ему: отойди от Меня, сатана... Тогда оставляет Его диавол, и се, Ангелы приступили и служили Ему». (Св. Евангелие от Матфея 4:10,11)

Иисус Христос указывает нам на истинное значение и цель поста. Он не постился ради самодисциплины или для «преодоления Своей плоти» – но делал это Он по той же причине, по которой делал все на этой земле... ради спасения нашего от греха.

Почему Христос постился? Чтобы спасти нас от наших грехов.

Почему постимся мы? Чтобы помочь Христу в том, что

Он делал ради нас.

Попробуйте посмотреть на пост с этой стороны. Ведь все мы согласны с тем, что Господь Иисус Христос умер для нашего спасения. Но чтобы участвовать в деле этого спасения, мы должны умереть вместе с Ним. Его смерть – это наша смерть. Но и воскресение Его является также и нашим воскресением. И мы в нем участвуем.

Как Он постился от нашего имени, чтобы спасти нас от грехов, так и мы постимся для принятия участия в Его посте. Таким образом, Его пощение становится нашим пощением и Его победа над диаволом – нашей победой.

Священник Коптской Ортодоксальной Церкви отец Антоний Мессех

ДЛЯ ЧЕГО МЫ ПОСТИМСЯ?

