

## О проведении Великого поста

Время великого поста – время обновления, очищения и, самое главное, время подготовки к принятию Божественной исцеляющей Благодати. Но главное Господь говорит нам, что Он есть единственные врата в царство чистоты и света. Только обратившись к Нему, только в молитве найдя силу Его Благодати, мы можем с вами ожить, преобразиться, стать иными.

Время Великого поста специально дается Церковью, чтобы мы могли собраться, сосредоточиться и подготовиться к встрече пасхальных дней. Великим постом нужно постараться наверстать упущенное, заполнить пробелы в нашей духовной жизни, которая так пострадала от жизненных неурядиц, рассеянности, лености и прочего.

### 10 правил Великого поста

Чтобы не превратить пост в недели тяжелой и бессмысленной диеты, следует придерживаться нескольких важных правил. Цель постов: подчинение тела духу (восстановление правильной иерархии духа и тела), умножение любви, усиление внимания к своей духовной жизни, воспитание воли, концентрация сил в духовной борьбе.

**1. «Всегда радуйтесь, непрестанно молитесь, за все благодарите».** Велик соблазн впасть в уныние: «Как же я проживу без вкусной еды! Теперь никаких развлечений! Какие долгие службы!» — тогда как причин для уныния нет. Долгие службы — это и высокие образцы средневековой духовной поэзии, и философские размышления о месте человека в вечности, и ощущение единства с другими молящимися, и общение с Самим Богом. Не реже, а то и чаще, встречается обратная сторона великопостного уныния: «Я не могу поститься по уставу. Я пропускаю службы. Я отвлекаюсь на мирскую суету». Банально, но от того не менее справедливо: помните, что Богу нужны не желудок и ноги, а сердце, Он видит в душе человеческой искреннее стремление послужить Ему, видит и немощи. Вот это постоянное памятование о Боге — и будет нашей непрестанной радостью о Нем.

**2. Непрестанно молитесь!** Нет, конечно, всем нам не надо становиться за пост исихастами, но попытаться стать на полшага ближе к идеалу можно. Молитве стоит уделить чуть больше времени, чем получается обычно. Больше внимания на службах — иногда стоит взять с собой книгу с текстами богослужения. Тщательнее исполнять молитвенное правило — выйти из-за компьютера на полчаса раньше и прочитать вечерние молитвы. Прибавить молитву

преподобного Ефрема Сирина. В дороге послушать или почитать Псалтирь. С многочисленными великопостными искушениями полезно бороться молитвой: на раздражение, гнев, уныние самому себе отвечать краткой молитвой Иисусовой.

**3. Храмовая молитва.** Домашние заботы, дорога в час пик, шум на работе — даже если мы смогли организовать свою жизнь так, чтобы есть только разрешенную пищу, читать молитвенное правило целиком и даже молиться в течение дня, от всей этой суеты мы страшно устаем. И здесь нам на помощь приходит храм. В монастырях и во многих приходских храмах в больших городах постом богослужения совершаются каждый день утром и вечером. Стоит перед или после работы зайти хотя бы на часть службы — это настраивает на совершенно отличный от окружающей действительности лад. Если говорить о Великом посте, то есть богослужения, ради которых не грех и отпроситься с работы пораньше. Таковы — Великий канон Андрея Критского в первые четыре дня Великого поста, Мариино Стояние вечером в среду пятой седмицы, акафист Божией Матери вечером в пятницу, службы Страстной седмицы... Хотя бы один раз в течение поста хорошо посетить Литургию Преждеосвященных Даров.

**4. «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче!».** Общеизвестно: пост нужен не Богу, а нам. Например, Великий пост состоит из двух частей: Четыредесятницы и Страстной седмицы. Первая — время покаяния, вторая — время очищения, подготовки к Пасхе. Не зря Церковь дважды за Четыредесятницу предлагает нам чтение канона Андрея Критского. Не зря каждую великопостную субботу за Всенощным бдением мы слышим песнопение «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче». Не зря за три недели до поста Церковь призывает к покаянию: притчей о мытаре и фарисее, притчей о блудном сыне, напоминанием о Страшном суде и изгнании Адама из рая. Именно для покаяния нам и нужно время Четыредесятницы. Если не собираешься каяться, не стоит начинать и поститься — напрасная трата здоровья.

**5. Следи за здоровьем!** Кстати, здоровье. Если во время поста возникают проблемы с самочувствием, степень воздержания следует немедленно оговорить с духовником. Ни о каком самочинном посте по уставу или даже близко к уставу не может идти и речи, если имеются болезни, связанные с желудком или обменом веществ. В современных условиях даже монастыри в редких случаях постятся с сухоядением — не осудит Господь и работающего человека, не блещущего здоровьем. никоим образом не приблизит к Богу язва

желудка, а может и существенно отдалить — крайне тонка грань между искренним стремлением к послушанию церковному уставу, не щадя живота своего, и гордостью за свое усердие.

**6. Смотри к себе в тарелку!** «Пощусь — тщеславолюсь, и не пощусь — тщеславолюсь», — скорбит преподобный Иоанн Лествичник в своей «Лествице». «Тщеславие пощением» опасно своей очевидностью и рука об руку идут с осуждением. Брат вкушает рыбу, тогда как ты сидишь на хлебе и воде? Не твое дело. Пьет молоко, а ты даже сахар в чай не кладешь? Ты не знаешь особенностей работы его организма. Съел сосиску и на следующий день пошел причащаться, тогда как ты начал евхаристический пост еще до Всенощного бдения? Это дело его и допустившего его к таинству священника. «Тщеславие непощением» — более тонкая страсть. В наше время существует такой персонаж, как мытарь, гордящийся тем, что он не фарисей. И тут уже возникает другая тенденция: он не ест растительного масла — а зато я дома кладу сто земных поклонов перед сном! Он не употребляет никакого алкоголя — а зато я каюсь каждые выходные! Поэтому хочется повторить призыв воспитателей в детском саду: «Смотри к себе в тарелку!»

**7. Не хлебом единым жив человек.** И вообще, меньше рассуждай о еде. Как бы ни набила оскомину эта простейшая истина, пост только в наименьшей степени — изменение режима питания. Вегетарианцы никогда животной пищи не едят — к Богу их это ни приближает, ни удаляет, в точности в соответствии со словами апостола. Продолжение известной цитаты: «но всяким словом Божиим», — идеально подходит к постному периоду, когда чтению Библии — слова Божьего — уделяется особенное внимание. За пост принято прочитывать целиком Евангелие. Небесполезно будет почитать Святых Отцов — «Лествицу», Избранное Добротолюбие, толкования на Евангелие...

**8. Спешите делать добро.** Сосредоточение на собственном духовном состоянии не должно превращаться в равнодушие к окружающим. Пост должен идти на пользу воспитанию в себе обеих добродетелей: любовь к Богу и любовь к ближним. Святитель Иоанн Златоуст призывал тратить сэкономленные на постной трапезе средства на помощь бедным. Несколько дней пообедав в столовой гарниром без котлеты, можно купить перчатки мерзнущему нищему или развивающую игру в детский дом. Совсем не обязательно во время поста прерывать общение с людьми, которым оно может пригодиться, — беременной подругой, болеющей соседкой,

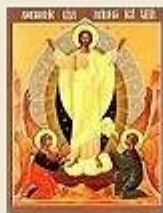
одиноким родственником. Беседа с ними за чашкой чая — это не развлечение, а помощь ближнему.

**9. Человеколюбие без човекоугодия.** Доброе отношение к ближним иногда оборачивается к нам самой неприятной стороной: човекоугодием. На самом деле, никакого доброго отношения здесь, как правило, нет — есть собственная слабыхарактерность и зависимость от чужого мнения. Именно постом эта страсть обостряется. «Давай встретимся в пятницу после работы в кафе!» — предлагает подруга, и вот ты уже вместе с ней заказываешь пирожное — нельзя же обижать! «Приходи в гости в субботу вечером!» — зовут соседи, и ты пропускаешь службу... «Съешь кусочек курицы, а то я обижусь!» — откровенно капризничает родственница, и тут можно даже почтением к старшим прикрыться, только это будет лукавство: нежелание идти на конфликт далеко не всегда связано с любовью к ближнему. Чтобы освободиться от греха човекоугодия, можно вспомнить совет, данный старцем Паисием Святогорцем: мы должны скрывать наши личные посты, чтобы не поститься напоказ, но пост общецерковный — это стояние в вере. Мы должны не только сами уважать ближних, но и стремиться, чтобы нас и нашу веру уважали. Чаще всего люди понимают вежливые объяснения и входят в положение. А еще чаще оказывается, что наши мудреные толкования — надуманы. Подругу в кофейне совсем не смущает наша пустая чашечка эспрессо, соседи будут рады встрече и после службы, а родственница с удовольствием угостит постящегося гостя картошкой с грибами.

**10. Иди за Христом.** Наконец, самое главное правило поста — помнить, ради чего существует этот период. Пост — время сосредоточенного ожидания того праздника к которому пост ведет — Светлого Христова Воскресения, Успения Богородицы и пр. Если это Великий пост, то это ожидания деятельного: вместе с Господом мы попытаемся пройти пост, вместе с Господом подойдем к гробнице Лазаря, вместе с Господом войдем во Иерусалим, будем слушать Его в Храме, причастимся вместе с Апостолами на Его Тайной Вечере, пройдем за Ним Крестным путем, с Божией Матерью и любимым Христовым апостолом Иоанном будем скорбеть на Голгофе... Наконец, вместе с мироносицами мы придем к открытому Гробу и вновь, и вновь переживем радость: Его здесь нет. и вместе с ними мы воскликнем — Христос Воскресе!

*(по материалам сайта [pravoslavie.ru](http://pravoslavie.ru))*

# Лестница Великого поста



## ПАСХА

### Светлое Христово Воскресение

