

## О П О С Т Е

"Истинный пост – удаление зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления. Воздержание от всего этого есть истинный пост. В этом пост – прекрасное дело".

### **Расписание богослужений в первую седмицу Великого поста в монастыре**

Ежедневно Вседневная полунощница - 07.00

Великое повечерие с канонам прп.Андрея Критского - пн.,вт.,ср.,чт. - 18.00



### **Дорогие братья и сестры!**

Наступил Великий пост, и сразу же перед нами встал вопрос, как проводить его, чтобы получить наибольшую пользу для тела и души, для спасения? Как не потерять, не погубить эти великие и святые дни, эту десятую часть нашего времени, которую Святая Церковь выделила для нашего спасения? Время Великого поста многими из нас воспринимается как время тяжелое, унылое, траурное. Некоторые в глубине души считают, что пост – бремя непонятное, неудобноносимое и ненужное. Говорят, что время высоких подвигов прошло. Говорят, что живем, мол, не в монастыре, и не в прежние времена, когда легче было соблюдать посты. Говорят, что в наших условиях пост не так обязателен и возможен. Говорят: «Не то оскверняет, что входит в уста человека...». Многие говорят... Но только забывают они, что безгрешный и Всесвятой Господь все же постился сорок

дней, прежде чем прийти и явиться миру. А в силу подобных рассуждений пост или совсем не выполняется, или выполняется со всякими оговорками, сетованиями, причитаниями и ограничениями.

На душу многих из нас еще действует первая, четвертая и Страстная седмицы, стыдя, устрашая и увлекая нас своим высоким и спасительным содержанием, и в эти седмицы мы еще берем себя в руки: и постимся, и говеем, и в храм ходим.

Пост установлен Самим Господом Богом еще на заре человечества. Еще в раю Господь заповедал первым людям не вкушать от дерева познания добра и зла (Быт.2.17). Вот эта заповедь и есть узаконение поста и воздержания. Через невоздержание первых людей

произошла смерть человека, тогда плоть возобладала над духом, и человек был изгнан из рая; вернуть утраченную силу духа и снова возвести плоть в рай без поста немислимо... Говоря о посте, нельзя не отметить его особой атмосферы. Но следует помнить, что нельзя понимать как одну лишь систему правил и ограничений, регламентирующих наши религиозные обязанности.

Цель поста – прорыв к Богу! Из нашей суеты и обыденности – к свету, к истинному отечеству.

Все формальные установления только служат этому. Непросто смягчить наше сердце так,

чтобы оно могло воспринять духовные реальности, ощутить в самом себе жажду Бога. Что этому может способствовать, спросим себя? Прежде всего, хорошо бы оградиться от

множества внешних впечатлений. Некое однообразие и монотонность жизни – вот что скорее всего даст нам возможность духовного собирания себя. И великопостные богослужения замечательно в этом помогают. Единообразие молитвы помогает нашей природе медленно возвращаться к утерянной глубине.

Главная великопостная молитва, которая произносится с земными поклонами на каждой службе, кроме суббот и воскресений, и в каждой домашней молитве – покаянная молитва святого Ефрема Сирина.

В чем смысл и содержание этой молитвы? Она читается дважды в конце каждой службы с

понедельника до пятницы в течение всего поста. Почему эта короткая и простая молитва занимает столь важное место в богослужениях этого периода? Потому что в ней перечисляются практически самые важные положительные и отрицательные составляющие покаяния, указывается, что нам конкретно нужно делать, к чему прилагать

усилия. Ведь цель этих усилий, подвигов – освободить себя прежде всего от какого-нибудь

основного недуга, препятствующего нашему общению с Богом.

Основной недуг – ПРАЗДНОСТЬ, лень, нерадение, небрежность. Это та странная лень и пассивность всего нашего существа, что тянут нас всегда вниз, постоянно убеждают в невозможности, а потому и в нежелании что-либо изменять.

Святые отцы и учителя Церкви, испытавшие по собственному опыту благотворность поста, ревностно внушали согласно с учением Священного Писания о посте[1], необходимость последнего своим современникам.

«Дело не в том только, внушает св. Иоанн Златоуст, чтобы мы каждый день приходили в

Церковь, постоянно слушали об одном и том же, и во всю Четыредесятницу постились. Нет, если мы от постоянного хождения сюда и слушания поучений не приобретем ничего,

и из постного времени не извлечем никакого добра для души своей: все это не только не доставит нам никакой пользы, но и послужит к большему осуждению нашему, когда при такой заботливости о нас Церкви, мы останемся все такими же как и прежде».

«Если мы, и приходя сюда каждый день, и постоянно слыша столько наставлений, и получая от поста помощь, не будем побеждать возникающих в нас страстей: то какое будет нам прощение, какое оправдание?»

Церковный Устав о посте заповедует: «Могущие да пребудут постящиеся до пятка». В первый день первой седмицы отнюд ясти не подобает, такожде и во второй. В среду же по совершении литургии прездеосвященных, трапеза поставляется: ядим хлеб теплый,

от снедей овощных теплых, теплая вода с медом. Не могущие же сохранить двух дней первых ядят хлеб и квас, по вечерни, во вторник. Подобно же и старии творят.

В настоящее время правила св. Церкви о посте многими нарушаются. Но обратимся к святоотеческому наследию и послушаем, что говорят о посте святые отцы. Вот некоторые выдержки.

«Стражами и бдительными охранителями жилища постника бывают ангелы, тогда как у предающегося пиршествам и наслаждениям во время Четыредесятницы таковыми являются демоны, эти настоящие друзья жирного запаха, любители крови и сообщники пьянства».

«Пост охраняет младенцев, уцеломудривает юного, делает почтенным старца, ибо седина, украшенная постом, достойнее уважения. Пост – самое приличное убранство женщин, узда в цвете лет, охранение супружества, воспитатель девства. Таковы частные

услуги поста у каждого в доме.

Но как упорядочивает он жизнь нашу в обществе? Вдруг целый город и целый народ приводит к благочинию, утишает крики, изгоняет ссору, заставляет умолкнуть укORIZНУ».

«Если бы все приняли его в советники касательно дел своих, ничто не препятствовало бы тогда быть миру в целой вселенной: народы не восставали бы друг на друга; воинства не вступали бы между собой в сражения; в пустынях не было бы грабителей, в городах клеветников, на море - разбойников».

Никто не видал, чтобы тот, кто благоразумно постится, раболепствовал какой-нибудь порочной страсти.

«Пост есть оружие, приготовленное для нас самим Богом. Кто пренебрегает им, тот не прав. Ибо если постился Сам Законодатель, не нужно ли поститься тем, кому дан закон для исполнения? Долго род человеческий не умел побеждать, долго дьявол не испытывал поражения от нашей природы; но этим оружием он в самом начале был ослаблен. Господь наш был вождем и первым победителем. Он первый доставил победный венец природе нашей. С тех пор, когда дьявол видит у кого-нибудь это оружие, тотчас приходит в страх, тотчас представляет себе и вспоминает о том поражении, которое претерпел он от Спасителя в пустыне. Сила его сокрушается и исчезает».

Кратко сказать: отсюда истинная свобода человека и радость души, и воскресение, и успокоение со Христом в царствии Его».

«Пост есть общий мир души и тела, жизнь безмятежная, устойчивый образ поведения, житие Бога радующее и печальщее врага».

«Пост не голод, а небольшое отвлечение от пищи; не неизбежное наказание, а добровольное воздержание; не рабская необходимость, а свободное любомудрие».

Раскрывая необходимость, важность и благотворность поста, святые отцы и учителя Церкви вместе с тем выясняют и те условия, соблюдение которых делает пост спасительным для нас. «Пользу поста, говорит св. Василий Великий, не ограничивай одним воздержанием от снедей, потому что истинный пост есть устранение от злых дел.

-----  
[1] (Быт. 2. 17; Исх. 34. 28; Лев. 16. 29-30; 23. 27-32; Втор. 9. 9, 18, 32;  
2 Цар. 12. 16; Неем. 9. 1-2; Пс. 68. 11; Исх. 58. 3-12; Иоил. 1. 14; 2. 12-18;  
Ион. 3. 5-10; Зах. 7. 1-6; 8. 19; Езд. 5. 13, 20; 6. 3, 35; Мф. 3. 4; 4. 2; 6. 16-18;  
9. 15; Мр. 1. 6; 2. 18, 20; 9. 29; Лук. 2. 37; Деян. 10. 9, 30; 13. 2-3; 14. 23;  
Рим. 13. 14; 1 Кор. 9. 27;...; Гангр. 19; Лаод. 50;...)