

душевно, и постись всегда. Как налагаешь пост на чрево свое, так наложи на злые мысли свои и прихоти.

Да постится ум твой от суетных помышлений.

Да постится память от злопамятства.

Да постится воля твоя от злого хотения.

Да постятся очи твои от худого видения: отвори очи твои, чтобы не видеть суеты (Пс. 118, 37).

Да постятся уши твои от скверных песен и шептаний клеветнических.

Да постится язык твой от клеветы, осуждения, кощунства, лжи, лести, сквернословия и всякого праздного и гнилого слова.

Да постятся руки твои от биения и хищения чужого добра.

Вот христианский пост, который угоден Богу. Покайся, и, воздерживаясь от всякого злого слова, дела и помышления, учишься всякой добродетели, и будешь всегда перед Богом поститься».

Великим постом верующие постоянно читают молитву Св. Ефрема Сирина. В период с понедельника по пятницу она произносится за каждым храмовым богослужением.

**Господи и Владыко живота моего! Дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми! Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему. Эй, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков! Аминь.**

О богоугодности и спасительной пользе и поста рассказывает следующий случай. Однажды Св. Пахомий встретил людей, несущих умершего и увидел сопровождающих его Ангелов. Он молился Богу чтобы ему открылась тайна присутствия Ангелов при погребении умершего: «Какое добро сотворил этот человек, что святые Ангелы Божии сопровождают его до могилы?» Тогда по Божию Промыслу Ангелы пришли к Пахомию и объяснили ему, что этот человек всегда до самой смерти соблюдал постные дни, поэтому они сопровождают его переход в вечность.

Пост – пища для души, и как телесная пища утучняет тело, так и пост укрепляет душу. «...если внешний наш человек и тлеет, то **внутренний со дня на день обновляется**» (Апостол Павел, 2 Кор. 4, 16), предпочитается и пеиуготовляется к достойному вкушению Пасхи, то есть надлежащему приобщению Тела и Крови Христовых, лишение которых в те дни, когда Святая Церковь поет «Христос – наша Пасха», будет делом не христианским!

## ВЕЛИКИЙ ПОСТ

**Великий пост** – самый главный и строгий среди постов. Начинается он за семь недель до праздника Святой Пасхи и состоит из Четыредесятницы (сорока дней) и Страстной седмицы (недели перед Пасхой). Четыредесятница установлена в подражание Самому Господу Иисусу Христу, который постился в пустыне сорок дней, а Страстная седмица – в воспоминание последних дней Его земной жизни, страданий, смерти и погребения. Пост – время усиленного молитвенного обращения к Богу, борьбы со своими страстями и греховными привычками, сопровождаемое воздержанием от пищи животного происхождения, употребления спиртного, супружеской близости, увеселений и развлечений.

**Во время поста не пища имеет значение, а заповедь.** Первая заповедь, данная Богом человечеству – о воздержании. «И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2; 16, 17). Адам и Ева не смогли понести этот небольшой подвиг послушания и самоограничения, и были изгнаны из рая не за объедение, а за вкушение запрещенного, за нарушение заповеди Божией. Поддавшись соблазну, они ослушались Бога и были осуждены на смерть. «Так и теперь грех не в пище, а в запрещении и преслушании правил Церкви» (Преп. Амвросий Оптинский).

Христианская жизнь немыслима без подвига и всякое лишение и всякое понуждение ценится перед Богом, по сказанному в Евангелии: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11, 12). **Пост представляет собой волевое действие.** Тот, кто не сможет ограничить себя в пище, не сможет победить и более сильные и утонченные страсти. Невоздержанность в еде ведет к распущенности и в других областях человеческой жизни. Кто не любит поста, тот и на другие подвиги ленив, нерадив, бессилен и показывает этим расслабление своей души, неспособной укрощать греховные поползновения плоти и управлять ею. Без постоянного напряжения и подвига воли Евангельские заповеди останутся только идеалами, а не реальным содержанием жизни человека. Пост учит жертвовать сначала малым, но «великое начинается с малого»....

Основа поста – борьба с грехом через воздержание от пищи. Именно воздержание, а не изнурение тела. Поэтому правила соблюдения постов каждый должен соизмерить со своими силами, со степенью своей подготовки к посту. Христианин, готовящийся к посту, должен посоветоваться со священником, рассказать ему о своем духовном и физическом состоянии и испросить благословения на совершение поста. Как писал святитель Иоанн Златоуст, пост – это лекарство, но даже самое полезное лекарство становится бесполезным, если больной не знает, как его употреблять.

Расписание богослужений, Таинств Исповеди и Соборования и пр. можно уточнить по телефону:

Храм Петра и Павла в Ясеневе	тел. 421-71-41	www.optina.msk.ru
Храм Покрова Пресвятой Богородицы	тел. 425-28-81	www.hrampokrov.ru

Прочитай и передай другому!

Миссионерский отдел при Храме Петра и Павла

В дни поста (дни говения) церковным уставом запрещается скоромная пища, то есть пища животного происхождения (мясные и молочные продукты, яйца). Разрешается вкушать лишь продукты растительного происхождения (овощи, фрукты, ягоды, грибы, мед, крупы), а в определенное время – рыбу.

*«Пост похвален и нужен в свое время и в своем месте: лучше держись умеренного употребления пищи и питья, избегая сытости, которой признак – малое отягощение, и, с другой стороны, – излишнего и неуместного воздержания. Обе крайности нехороши и вредны. Умеренность же и среднее из них делает человека более способным к духовному деланию» (Преп. Амвросий Оптинский).*

Гастрономическая составляющая поста не цель, а лишь средство для правильной **духовной жизни**, основанной на **молитве** и **таинствах Покаяния** и **Причащения**. Пост без молитвы – это просто диета.

Главная задача поста – это **покаяние, сокрушение о грехах**. Современный человек массу времени уделяет своему телу: каждый день принимает душ, используя разнообразные шампуни, мыла, дезодоранты, умащивает тело кремами. А наша душа? Она также нуждается в очищении, которое возможно только через покаяние на исповеди. Представим себе на одну минуту, что мы моемся только раз в году или еще реже. А ведь именно так мы поступаем в отношении души – главного сокровища, данного нам Богом. Тело умрет, а душа будет жить вечно. Вспомним об этом в дни Великого поста и совершим каждый свой маленький подвиг во имя Христа.

Главное назначение поста – войти в себя, ведь сама суть христианства состоит в настроении сердца. Пост отвлекает нас от каждодневной суеты и блуждания мыслей и помогает посмотреть в себя внутрь, что там.

**Свт. Феофан Затворник** учит нас: *«Сначала удерживаем свои внешние чувства и пытаемся внимательно всмотреться в свой внутренний мир. Обычно люди боятся это делать, им страшно встретиться самим с собой, а потому больше предпочитают быть во вне – заниматься работой, ходить в гости, читать, путешествовать, заниматься, чем угодно (смотреть телевизор!) <...> Один предмет сменяет другой, его место занимает третий, его теснит четвертый и так далее. Одна мысль быстро сменяется другой и так быстро, что нет возможности дать отчет в том, что прошло через нашу голову. И так происходит даже во время молитвы в храме и дома, во время чтения и даже размышления. Это настоящее расхищение ума, рассеянность, отсутствие внимания, так необходимого для управления собой. А если присмотреться дальше, то увидим под этим смятением в уме, теперь уже в воле постоянную заботу об устройении своего быта, которая точит душу, как червь и гонит человека от одного дела к другому. Ему представляются сотни дел, будто бы неизбежных. С первого пробуждения от сна забота осаждает нашу душу, не дает нам ни посидеть, ни поговорить с кем-либо спокойно, пока не свалит нас, утомленных, глубокая ночь на отдых, который тоже не будет спокойным, а сопровождается беспокойными сновидениями. Это болезнь, и*

*имя ей многозаботливость. Она поедает душу как ржавчина железо. А если помотришь дальше, то увидишь себя как пленника. <...> Узы этого пленника – пристрастия к разным лицам и вещам, окружающим нас. От них нам трудно отстать самим и больно расстаться, когда другие отнимают их у нас. Так чувствует и пристрастный к вещам, предметам и всему чувственному. Это состояние так и называется пристрастностью».*

Задача поста увидеть в себе действие этих общих закономерностей, попытаться в них разобраться, обнаружить их причины. Ведь именно их различные сочетания вызывают потом депрессию, уныние, отчаяние и разочарование в жизни. Пост же подскажет и средство против таких гнетущих состояний. Главный вывод будет такой – **без Бога не обойтись**. Появится первый опыт, ощущение того, что Господь перед нами, с нами и мы с ним. *«В эту мысль, – говорит Свт. Феофан Затворник, – нужно вставить весь ум и не позволять ему отступать от него».* А это пробудит совесть и сознание того, что все дела, которые она обличает, без всяких извинений следует признать грешными и готовиться исповедать их.

Итак, есть пост телесный, есть пост и душевный. Телесный пост – когда чрево постится от пищи и питья. Душевный пост – когда душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов. Вот как писал **Свт. Тихон Задонский**:

*«Изрядный постник тот, кто удерживает себя от блуда, прелюбодеяния и всякой нечистоты.*

*Изрядный постник тот, кто воздерживает себя от гнева, ярости, злобы и мщения.*

*Изрядный постник тот, кто наложил на язык свой воздержание и удерживает его от празднословия, сквернословия, безумия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия.*

*Изрядный постник тот, кто руки свои удерживает от воровства, хищения, грабежа, и сердце свое – от желания чужих вещей. Словом, добрый постник тот, кто от всякого удаляется зла.*

Видишь, христианин, пост душевный. Полезен нам пост телесный, так как служит к умерщвлению наших страстей. Но пост душевный нужен непременно, потому что и телесный пост без него ничто.

Многие постятся телом, но не постятся душой.

Многие постятся от пищи и питья, но не постятся от злых помыслов, дел и слов – и какая им от того польза?

Многие постятся через день, два и более, но от гнева, злопамятства и мщения поститься не хотят.

Многие воздерживаются от вина, мяса, рыбы, но языком своим людей, подобных себе, кусают – и какая им от того польза? Некоторые часто не касаются руками пищи, но простирают руки на мздоимство, хищение и грабеж чужого добра – и какая им от того польза?

Истинный и прямой пост – воздержание от всякого зла. Если хочешь, христианин, чтобы тебе пост полезен был, то, постясь телесно, постись и