

Первый Великий пост в жизни — как правильно его провести, как правильно начинать поститься, как найти свою меру и соблюсти ее?

Спрашиваем батюшек

Отвечает игумен Петр (Мещеринов):
Во-первых, нужно знать, прочитал ли человек Новый Завет. Если не прочитал, то его первое, главное и единственное задание на этот пост — прочитывать Новый Завет.

Вторая сторона — это еда. Начать надо с того, чтобы не есть мясо. Потому что для многих людей сразу поститься по уставу — просто невозможно. Если человек очень любит сладости, то поменьше сладостей. Если он привык за ужином употреблять алкоголь (я не имею в виду пьянство), то отказаться от этого. Подходить избирательно, чтобы сохранялся воспитательный момент.

С точки зрения богослужебной (сейчас достаточно много информационных возможностей) — чтобы, идя на то или иное богослужение, он предварительно в интернете текст службы посмотрел, книжку почитал, чтобы богослужение стало более понятным. На это обратить внимание.

Воздержание начальное по силам. Начать надо с чего-то. Приложить усилия к чтению Евангелия. К пониманию богослужения приложить свои усилия. И при всем при этом следить, чтобы твой пост не был в тяжесть

ближним. Это тоже очень важно. А то бывает, что человек погрузится во все это и забудет, что у него есть и родители, и дети, и жена, коллеги, а об этом ни в коем случае нельзя забывать.

Пост: не превратить христианство в «Религию Еды». Главная ошибка великопостного времени – когда голова у нас занята едой. Вот подходит, например, праздник Благовещения. О чём больше всего думают в этот день многие православные? Правильно – о том, что «сегодня можно рыбку»...

Протоиерей Константин Островский:
Уместно ли называть постящимися тех, кто ест устриц под соусом? Уместно было бы нам исполнить самую лёгкую и одновременно страшную заповедь «Не судите, и не будете судимы». А то ведь сказано Христом, что, каким судом судите, таким и вас будут судить. Духовные меры, душевные устройства, организмы у всех у нас разные. «Честно есть сосиски в Пост» – в каком смысле? Если я не выдерживаю без мясного вкуса во рту, поэтому ем сосиски и каюсь в чревоугодии, то могу надеяться на милость Божию. А если я ем их в пост и считаю себя правым, то это можно сравнить с мытарем из притчи, который встал на почётное место и возвещает, что он лучше прочих людей. Этаким мытарь-фарисей – что может быть хуже!

Одним из важнейших и, кстати сказать, общим, как для новоначальных, так и для продвинутых христиан смыслов поста является смирение перед Церковью. Раз вся Церковь постится, раз она установила такие правила, то буду стараться их соблюдать, даже если что-то мне в этом непонятно. Если

человек так рассуждает, это само по себе добрый залог его будущего духовного преуспеяния.

Когда человек старается поститься по правилам, но у него не получается, то он обретает драгоценный опыт познания своей немощи и смиряется. А если то, что мне нравится и легко даётся, я объявлю нормой, трудное же и неприятное в церковных установлениях отвергну, то, как начну гордостью, так и преуспевать буду в гордости.

Нужно мерить себя по Христу и великим святым отцам, тогда увидим своё ничтожество (только не будем терять упования на милость Божию). А если будем мерять всё по себе, то застынем в своей мнимой положительности. Если же за норму возьмём серийных маньяков-педофилов, то увидим себя ангелами. Но хорошо ли это?

И ещё: не нужно путать человеческие немощи со смертными грехами, которые отлучают человека от Бога. Если кто-то, например, нарушает супружескую верность, он должен исправиться, покаяться, а потом уже может быть принят в церковное общение у Святой Чаши.

Но человек, нарушающий какие-то внешние установления Церкви, должен, конечно, смиряться и каяться, но только за нарушение поста он не запрещается в причастии. Исповедь перед причастием отчасти для того и установлена, чтобы священник, выслушав человека принял решение о возможности ему в ближайшее время причаститься или нет. Если кто-то по неверно понятому смирению сам будет отлучать себя от причастия по причине нарушения церковных правил, то сатана может и совсем отвести

его от Церковного общения, навевая всё новые и новые причины.

«Как поститься беременным и кормящим женщинам?». *Отвечает священник Александр Ильяшенко*

Беременным женщинам и кормящим матерям телесный пост ослабляется. Мера поста у всех разная, обычно в течение поста разрешены молочные продукты, яйца.

Уделяйте больше внимания посту духовному: чаще бывайте в храме, больше времени уделяйте молитве, исключите во время поста просмотр развлекательных передач и фильмов. Будьте доброй и милосердной к Вашим близким, старайтесь никого не осуждать, ни с кем не ссориться, не раздражаться и благодушно и радостно ждать появления на свет Вашего ребеночка.

Помоги Вам Господи!

Иерей Евгений Тарасеев, г.Армавир. Пост — это всегда время служения Богу молитвой и покаянием. Великий пост — важнейший и самый древний из многодневных постов, время подготовки души к главному православному празднику — Светлому Христову Воскресению. Пост утончает душу для покаяния. Когда усмиряются страсти — просветляется духовный разум. Человек начинает лучше видеть свои недостатки, у него появляется жажда очистить свою совесть и покаяться пред Богом. По словам святителя Василия Великого, пост делается как бы крыльями, возносящими молитву к Богу. Святитель Иоанн Златоуст пишет, что «молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа быва-

ет легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий». Для такой покаянной молитвы пост — самое благодатное время. Сам Господь наш Иисус Христос для примера нам сорок дней постился в пустыне, откуда возвратился в силе духа (Лк. 4, 14), одолев все искушения врага. «Пост есть оружие, уготованное Богом, — пишет преподобный Исаак Сирийский. — Если постился Сам Законоположник, то как же не поститься кому-либо из обязанных соблюдать закон?.. До поста род человеческий не знал победы и диавол никогда не испытывал поражений... Господь наш был вождем и первенцем этой победы... 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 силы его сокрушаются».

«Видишь ли, что делает пост, — пишет святитель Афанасий Великий: — болезни врачует, бесов прогоняет, лукавые помыслы удаляет и сердце делает чистым». Пост рекомендуют многие врачи, отмечая благотворное воздействие на организм временного отказа от животных белков и жиров. Но всё же пост — это прежде всего духовное упражнение, это возможность сораспяться со Христом и в этом смысле — наша малая жертва Богу. «Кто ограничивает пост одним воздержанием от пищи, тот весьма бесчестит его, — наставляет святитель Иоанн Златоуст. — Не одни уста должны поститься, — нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и все наше тело... Пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и

клятвопреступления... Ты постишься? <...> будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадатель, незлопамятен, благоговее и степен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой, и в изобилии даровал плоды покаяния». Цель поста — искоренение пагубных проявлений души и стяжание добродетелей, чему способствуют молитва и частое посещение богослужений в храме.

И действительно, «можно ли назвать постом только соблюдение одних правил о невкушении скоромного в постные дни? — ставит риторический вопрос святитель Игнатий (Брянчанинов), — будет ли пост постом, если, кроме некоторого изменения в составе пищи, мы не будем думать ни о покаянии, ни о воздержании, ни об очищении сердца через усиленную молитву?». Постясь телесно, постимся и духовно. Соединим пост внешний с постом внутренним, руководствуясь смиренномудрием. Очищая тело воздержанием, очистим и душу покаянной молитвой для обретения добродетелей и любви к ближним. Избегая крайностей чрезмерного поста и лукавства, под предлогами которого можно есть всё подряд весь пост, при этом оправдывая себя добрыми делами. Не забудем что смысл Великого поста — в совершенствовании любви к Богу и ближним, потому как именно на любви основывается всякая добродетель. При отсутствии любви и пост, и подвижничество — ничто, потому как написано: **Бог есть любовь** (1 Ин. 4, 8).