

## Великий Пост. 25 советов постящемуся, или Голод не в желудке, голод – в голове

### 1) Цель поста.

Пост – это аскетическая практика, её цель – умножение любви, приближение к Богу, за счёт концентрации на духовной жизни. Почему в Церкви так много постов? С точки зрения аскетики, чревоугодие – коренная страсть, она лежит в основе остальных семи главных страстей (блуда, сребролюбия, гнева, печали, уныния, тщеславия, гордости). Без победы над этой страстью будут тщетны остальные подвиги.

Что же нам мешает в обычной жизни, когда нет поста, так же приходить к Богу? Почему недостаточно от нас одних хороших намерений и стремлений? Почему надо обязательно воздерживаться от пищи и повседневных развлечений? Здесь все объясняется естественными свойствами. Поскольку человек имеет не только душу, но и тело, эти две природы в нем воздействуют друг на друга. Например, плотно наевшись, или выпив алкоголь, мы с трудом можем решить какую-нибудь задачу, которую в другое время с легкостью осилили бы. Или, если мы весь день развлекались или бездельничали, вечером с трудом можем себя заставить подумать о чем-то серьезном или решить сложные проблемы. Поэтому любой пост начинается с воздержания – отказа от сытной и обильной пищи, развлечений, лени и праздности (ничегонеделания).

### 2) Плоды поста.

Пост Богу не нужен. Пост нужен нам. В человеке, творении Божиим, естественно заложена любовь к Богу и любовь к ближним, как в маленьком ребенке – к родителям. Во время поста, очищаясь покаянием, мы эту любовь начинаем чувствовать сызнова. Поэтому наша потребность к посту – тоже естественна. Если мы сильно грязны телом, то естественна нам потребность омыть тело. Если душа наша запятналась грехом, то желание ее омыть покаянием – не менее естественно.

Главный плод поста – это любовь к Богу и к ближним, это освобождение из рабства страстей и грехов, когда наша душа пробуждается и начинает жить духовной жизнью.

### 3) Подготовка к Великому посту.

Поститься надо с рассуждением. Для этого необходимо заранее (для семейных людей на семейном совете):

- а) Определить порядок питания для детей и взрослых на все время Поста и попросить священника благословить соблюдение этого порядка;
  - б) определить порядок просмотра телевизора (от ограничения до полного исключения), пользования компьютером в нерабочих целях;
  - в) увеличить продолжительность молитв;
  - г) назначить время для личного или общесемейного чтения православной литературы, подходящей для всех;
  - д) назначить время для прихода в храм в будни, подготовиться к участию в великопостных богослужениях (найти тексты Покаянного канона, повечерия, Литургии Преждеосвященных Даров, служб Страстной седмицы);
- Все это исполнено должно быть без всякого насилия, чтобы в семье на время поста установилась особая атмосфера любви к Богу и друг ко другу. Пост – это своего рода сражение со страстями (недостатками) и грехами. Поэтому пост требует от всех членов семьи решимости и твердой воли. Пусть ваша решимость и твердая воля будет для всех примером. Вместе с великодушием и терпением ваш пример преобразит ваших близких и родных людей.

**4) Доброделание.** Хорошо бы навещать кого-то, кто нуждается в вашей помощи, внести пожертвование на благое дело. Также не забудем посетить одиноких и немощных для поздравления с Пасхой.

Выше было сказано о борьбе со страстями, но не будем забывать, что духовная борьба – это не цель, а лишь средство для стяжания добродетелей, уподобления Христу. Дела милосердия помогают нам обрести столь необходимое нам смирение.

**5) Не давать зарок** о воздержании от какого-то греха, вредной привычки **«на Пост»**: если это грех, то от него надо избавляться *навсегда*. Так, например, если у вас «проблемы» с алкоголем и вы дадите зарок не пить в Пост, это значит, что вы будете семь недель предвкушать выпивку, а не христианскую встречу Пасхи.

**6) Внешнее поведение.** Следует избегать внешнего проявления своего подвига. Будьте приветливы и спокойны. Одновременно постарайтесь быть кроткими, чтобы от вас никакого негатива не исходило. Один из признаков неправильного поста – это раздражительность, гневливость. Господь заповедал нам: *«Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры»*.

**7) Рассудительность.** У гордости две крайности: либо все – либо ничего. А средним путем гордый не может идти. Все должно быть в меру, чтобы наше тело не мешало нашему уму молиться. Невозможно стать совершенным за один Пост, но можно и нужно приближаться к совершенству хотя бы на один шаг во время каждого Поста. Пост в пище по силам каждому христианину, но мера строгости его бывает различной. Одна мера для монахов и духовенства, другая – для мирян. Умение поститься приходит со временем, от Поста к Посту, гастрономический пост – это более школа, нежели экзамен.

**8) Причащение в Пост.** Для тех, кто пока ещё не причащается регулярно, желательно несколько раз за время Поста исповедаться и причаститься Святых Христовых Таин.

Существует традиция всеобщего Причащения в Великий четверг (день установления этого Таинства Иисусом Христом).

**9) Составляющие Поста.** Пост как воздержание можно подразделить на: информационный, душевный (развлечения), гастрономический, супружеский. Современный человек перекормлен, напичкан информацией, Пост должен ограничить этот поток, рассеивающий чувства и мысли. Условием правильного Поста является воздержание чувств. Нужно беречься от праздных разговоров, развлечений и суеты. Пост – хороший повод бросить, наконец, вредные привычки, излечиться от теле- и компьютерной зависимости. Пороки и добродетели в человеке – это две противоположности. Печаль – это когда не достаёт надежды, гнев – когда недостаёт кротости, эгоизм – когда не достаёт любви к Богу и ближним. Так, каждой страсти можно противопоставить свою добродетель. Не может человек быть одновременно и не кротким, и не гневливым. Это парадокс. Если вы решили побороть какую-то страсть в себе, то этого невозможно сделать только боря ее, совершенно необходимо развивать в себе противоположную ей добродетель.

**10) Состав пищи.** Пища, которую мы едим Постом, должна быть по возможности простой. Когда начинаются рассуждения о кальмарах и прочих изысках – это уже лукавство. Можно сказать, что постный подвиг начинается не тогда, когда мы сели за стол, а когда мы пришли в магазин.

### 11) Степени поста. Сухоядение, употребление растительного масла.

Существуют пять степеней гастрономического поста. В зависимости от физического здоровья христианин может согласовать с духовником свою норму. За последние годы проведено множество научных исследований употребления той или иной пищи при различных болезнях, уточните, действительно ли без котлеты вас неминуемо ждёт летальный исход, как утверждает участковый врач? Нужно помнить, что наш Устав – монастырский, из южных широт. Мало кто задумывается, почему в некоторые дни в Уставе запрет на растительное масло (сухоядение). А причина в том, что вместо масла в южных странах употребляют оливки, и включать в свой постный рацион еще и растительное масло в монашеской практике воспринималось как излишество. Можно провести такую

параллель: не услаждайте свой вкус яблочным соком, ешьте яблоки. Нужно с рассуждением брать на себя постные гастрономические подвиги.

**12) Мысли о еде.** Пища не должна занимать наш ум во время Поста. Постараться вообще не думать о еде; превратить еду исключительно в физиологический процесс, убрав эстетическую составляющую.

Не будем забывать, что голод не в желудке, а в голове. Когда очень захочется есть, предложите себе кусок чёрного хлеба с водой, так вы легко сможете проверить, действительно ли вы голодны.

Не верьте лукавым мыслишкам, что еда в посте не главное, можно перестать поститься, но зато активно начать делать добрые дела. Ничто не мешает нам делать добрые дела и без куса сыра в желудке.

**13) Гости.** Практически на любом застолье присутствуют постные продукты. Можно спокойно их вкушать без привлечения лишнего внимания к себе.

Крепко вставшие на путь духовной жизни могут вообще отказаться от застолий с нецерковными людьми на весь Пост, потому что искушения в гостях обязательно будут: не только пищевые, но и в виде смеха, шуток.

**14) Нарушение поста.** Никогда не поздно начать поститься или возобновить нарушенный пост. В случае неудачи не поддавайтесь на лукавую уловку бросить в этот раз Пост, но уж в следующий раз (в следующем году) начать поститься «по-настоящему».

Уныние – не лучший советчик, не поддавайтесь на провокации. Почему-то считается, что духовная жизнь – это то, что должно получиться само собой, и когда человек впервые «спотыкается» на пути к Богу, то сразу опускает руки. Тем не менее, и в духовной жизни существуют свои принципы и закономерности, их изучает аскетика. Поэтому подходите к посту разумно, изучая опыт святых подвижников.

**15) Борьба со страстями.** Многие замечали, что, как только начинается Пост, – сразу начинаются искушения. Что ж, эти искушения *надо благодарно принимать*. Ведь благодаря им мы видим, где наши слабые места. Не поели вовремя – становимся раздражительными. Слышим упрёки в свой адрес – обижаемся. Не успеваем сделать то, что обещали, – унываем. Это не значит, что мы стали хуже. Просто Господь дает нам хоть немножко увидеть самих себя в истинном облике. То, что мы видим, – отправная точка для работы над собой, тема для исповеди, предмет исправления.

Когда уходит излишняя суета и сытость, в нас совершенно естественно обостряется восприятие жизни. Можно сравнить в пост себя с человеком, который увидел в лесу медведя. Такой человек и видеть начинает в два раза острее и бегать в два раза быстрее.

Наша жизнь намного проще и безопаснее, нежели была у наших предков (которые были намного более религиозны). Сытость и безопасность как бы усыпляет наш духовный взор, нашу потребность в Боге.

**16) Отношения в семье.** Неверно считать, что семья только отвлекает от постного подвига. Целью Поста является умножение любви ко всем людям, среди которых семья нам ближе всех. Во время Поста сосредоточимся на том, чтобы больше внимания и тепла уделять нашим близким, больше времени проводить в кругу семьи.

**17) Мир с ближними.** Без этого весь труд Поста становится бессмысленным. Неслучайно в Великий пост мы вступаем через Прощеное воскресенье. Следует постараться примириться со всеми перед Постом и после этого категорически избегать конфликтов. Любые потенциально конфликтные выяснения отношений отложить на время после Поста.

Будьте бдительны, именно в Пост потенциально конфликтные ситуации могут буквально преследовать вас!

Есть история про разбойников, которые убили путника и нашли в его котомке хлеб и сало. Хлеб съели, а сало не тронули. Потому что это грех – есть сало в Пост.

**18) Неверующие родственники.** Пост не должен стать источником ссор в семье, когда один из супругов не пришел еще к необходимости поститься, а другой искренне этого желает. Постарайтесь найти общий язык с ближними, объяснить им смысл Поста. И очень желательно, чтобы они заметили в вас не только отказ от пищи, но и теплоту, и любовь к ним.

**19) Чтение Священного Писания.** Очень хорошо чаще читать Постом Священное Писание, несмотря на то, что это принято делать ежедневно. Но и здесь тоже не надо непомерных подвигов. На будничных службах Великого поста читаются каждый день небольшие отрывки из трех ветхозаветных книг Библии – Бытия, пророка Исаии и Притчей Соломона. Вот эти-то книги было бы полезно дополнительно прочесть за Пост.

**20) Участие в церковных богослужениях.** Пост без молитвы – просто диета. Уподобляясь в посте палестинским монахам, не будем забывать сколько часов в сутки они молились. Самые важные богослужения Поста: Великий Канон в понедельник-четверг первой седмицы, Литургии Преждеосвященных Даров в будни (обычно это среда и пятница), Мариино стояние (четверг пятой седмицы; совершается, обычно, в среду вечером), утренняя Великой Пятницы с чтением Двенадцати страстных Евангелий (совершается в четверг Страстной седмицы вечером), вынос Плащаницы в Великую пятницу (совершается в третьем часу дня).

**21) Великопостные молитвы дома.** Молитва в Пост должна исполняться неукоснительно. Попробуйте использовать время поста как школу молитвы. Полезно прибавить к молитвенному Правилу молитву святого Ефрема Сирина. Полезно ежедневно читать хотя бы понемногу Постную Триодь (содержит службы Великого Поста). Есть выписки из Постной Триоди во многих «толстых» молитвословах или можно найти их в Сети.

**22) Обретение навыка Иисусовой молитвы.** В любое время можно молиться Иисусовой молитвой: *«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго»*.

Иногда можно услышать страшилку о том, что Иисусова молитва только для монахов и мирянам запрещена, а то в прелесть можно легко впасть. Скажем больше, для мирянина даже простая вода может быть смертельно опасна... Если сразу выпить ведро... То есть, проблема не в молитве, проблема может быть в нерассудительном её применении. Специально для мирян составлено пособие по Иисусовой молитве протоиерея Валентина Свенцицкого «Монастырь в миру».

**23) Если нет никакой возможности прийти в храм.** Можно дома самостоятельно прочесть, например, Канон преп. Андрея Критского, даже ночью, как делали наши благочестивые бабушки. На сайте «Азбука веры» ведётся прямая видеотрансляция богослужений из храма, также представлены их аудиозаписи (в аудиоразделе) и тексты.

**24) Пост и катехизация.** Большую пользу может принести во время поста посещение занятий по основам православия. Христианское богословие системно и имеет смысл изучать его целю, а не фрагментарно. На вопрос, сколько времени требуется, чтобы узнать все необходимое о вере, правильно отвечать: «Вся жизнь». Ведь православие – это не теория, а образ жизни. Богопознание – процесс бесконечный, который начинается на земле и продолжается в вечности. Подробности о наших занятиях: <https://vk.com/orthospb>

**25) Пост – путь к Пасхе.** Пост – это полноценное духовное и физическое очищение человека как подготовка его к Великому празднику Пасхи. Кульминация постного подвига – не пасхальное разговение, а Причастие Тела и Крови Спасителя в Пасхальную ночь и всю Светлую седмицу.