

ВЕЛИКИЙ ПОСТ. 25 СОВЕТОВ ПОСТЯЩЕМУСЯ.

Наступает последняя подготовительная седмица к Великому Посту. Перед вами ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы о Посто. Надеемся, что они помогут более осознанно провести это время в сосредоточенности на духовной жизни.

1) Цель поста. Пост – это аскетическая практика, её цель – умножение любви, приближение к Богу, за счёт концентрации на духовной жизни, а не «церковная диета». Чревоугодие – коренная страсть, она лежит в основе остальных 7 страстей. Без победы над этой страстью будут тщетны остальные подвиги.

2) Пост и свобода воли. Пост – это не суровая обязанность, а проявление свободной воли и любви к Богу. Мы должны почувствовать необходимость поста, должны захотеть поститься в покаянии, смирении и воздержании, не пеняя тем, кто в эти святые дни ведет себя иначе. Пост сегодня – это и открытый вызов обществу потребления, духовному безразличию и всеядности, эгоизму. Это борьба, испытание крепости нашей веры.

3) Подготовка к Великому посту: 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 личных (общесемейных) 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);

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

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», – никто пусть лучше не знает и не видит, что мы едим или не едим в Пост. Если мы делаем это во славу Божию, то пусть один Господь и знает это.

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.

8) Причащение в Пост. Желательно во время Поста чаще исповедаться и причаститься Святых Таин.

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, курить, излечиться от теле- и компьютерной зависимости.

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. В зависимости от физического здоровья христианин может согласовать с духовником свою норму. Уточните, действительно ли без котлеты вас неминуемо ждёт летальный исход, как утверждает участковый врач?

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. 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, что можно перестать поститься, но зато активно начать делать добрые дела. Ничто не мешает вам делать добрые дела и без куска сыра в желудке.

13) 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.

14) 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 упреки 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.

15) 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.

16) Мир с ближними. Без этого весь труд Поста становится бессмысленным. Неслучайно в Великий пост мы вступаем через Прощеное воскресенье. Любые потенциально конфликтные выяснения отношений отложить на время после Поста. Будьте бдительны, именно в Пост такие ситуации могут буквально преследовать вас! Есть анекдот 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.

17) 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.

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

19) Участие в церковных богослужениях. Стоит сходить на самые-самые важные службы: Великий Канон в понедельник-четверг первой седмицы, хотя бы раз на Литургию Преждеосвященных Даров в будни (обычно это среда и пятница), Мариино стояние (четверг пятой седмицы; совершается, обычно, в среду вечером), утреню Великой Пятницы с чтением Двенадцати страстных Евангелий (совершается в Четверг Страстной седмицы вечером), вынос Плащаницы в Великую пятницу (совершается в третьем часу дня).

20) Великопостные молитвы дома. Полезно прибавить к молитвенному Правилу молитву святого Ефрема Сирина. Есть выписки из Постной Триоди во многих "толстых" молитвословах. Можно купить Постную Триодь и ежедневно читать ее хотя бы понемногу.

21) Домашняя молитва. Молитва в Пост должна исполняться неукоснительно. Попробуйте использовать время поста как школу молитвы.

22) Обретение навыка Иисусовой молитвы. В любое время можно молиться Иисусовой молитвой: *«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного»*. Иногда можно услышать страшилку о том, что Иисусова молитва только для монахов и мирянам запрещена, а то в прелесть можно легко впасть. Скажу 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 можно порекомендовать пособие прот. 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.

24) 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.

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.