

# «Если сила веры, молитвы велика...»

10 декабря 2014 Газета Новое Зеркало №47(1113)

**28 ноября начался Рождественский пост, который продлится до 6 января и завершится празднованием Рождества Христова. О том, в чём смысл поста, мы продолжаем говорить с протоиереем Владимиром Янгичером. Сегодня он рассказывает, как правильно поститься и можно ли пост не соблюдать.**

«Пост — это когда можно есть всё, кроме мяса, яиц и молока. Главное, с какой стороны посмотреть. Оптимисты говорят, что стакан наполовину полон, а пессимисты — наполовину пуст. Так и в посте...» — говорит отец Владимир.

**— Батюшка, случается, что во время поста на человека нападает чувство раздражительности. Почему это происходит?**

— Постом человек ограничивает свою энергию и, естественно, ослабевает. Когда тело слабое, человек неэнергичен и тих. Но если ослабевает душа — человек начинает раздражаться. А раздражение — это признак слабой души. Поясню: вот стоят два человека. Допустим, один из них обидел собеседника — горькое слово сказал. Сколько грехов получилось? Один. А если собеседник ему ответит тем же? Греха уже два. И так далее: три, четыре и пошло-поехало — как собачки ругаются. А если второй человек сильный — взял это слово и «проглотил». Сколько грехов получилось? Ноль — нету, он съел его.

**— А можно ли научиться «проглатывать» обиды?**

— Можно, но только тогда, когда человек сильный. А что значит сильный? Это значит, что человек связан с огромным источником силы. Таким кладезем силы у нас в городе являются мощи Преподобного Сергия. Какой корень в слове «мощи»? Мощь — то есть сила, энергия. Поэтому к Преподобному Сергию нескончаемым потоком идут люди. Если не молиться, не бывать в храме, если не причащаться, не исповедоваться, то у души не будет энергии, она будет слабой и раздражённой.

**— Получается, пост — это не только воздержание в пище, но и творение усиленной молитвы — не только для души, но и тела?**

— Некоторые люди пытаются начать поститься без участия в Богослужениях. Соблюдать пост без молитвы очень тяжело. Ведь каждое слово в молитве мы произносим не себе, а Богу. У нас появляется Сила духовная, которая компенсирует потерю энергии физической.

Пост и молитва — два крыла. Если одно крыло есть, а другого нет, далеко не улетишь — не будешь счастливым. Когда пост и молитва вместе, устанавливается гармония.

**— Отец Владимир, а как во время поста проводить свой досуг?**

— Радостно. Это не мои слова, это сказал Иисус Христос: когда постишься, умой лицо, помажь голову маслом и не будь уныл — не делай как лицемеры. Пост — это, действительно, радость, потому что каждый человек поднимается вверх, приобретает духовную силу, если правильно его соблюдает. Ведь 2000 лет назад было то же самое. Поменялись только дома, появились мобильники, транспорт, самолёты, интернет есть. А душа — какая была, такая же и осталась. Каждый человек хочет счастья, любви и покоя. И никто не хочет, чтобы его предавали, никто не хочет болеть.

**— На Рождественский пост выпадает Новый год и праздничные выходные. Как поститься в эти дни?**

— Здесь каждому нужно выбрать приоритеты. Я много лет не могу понять, что такое Новый год. Для каждого праздника должно быть основание, какое-то событие. 9 мая была Победа, в Рождество родился Спаситель, на Пасху — Христос Воскрес. А что было в Новый год? Ничего не было — это событие договорное и немножко несерьёзное.

У меня матушка в молодости работала на скорой в Склифосовского. Самые трагические дни были 1 января и 8 марта — больше всего людей погибало именно тогда. Мало кто знает, что 1 января празднуется память мученика Вонифатия. В православном мире этот святой помогает страждущим от алкоголизма. Ему молятся несчастные женщины о своих детях и мужьях-алкоголиках. Мученик Вонифатий сам через это прошёл и преодолел страсть к винопитию, и Господь даровал ему благодать — помогать тем, кто находится в алкогольной зависимости. И, будто в издёвку над святым, в день его памяти определили Новый год. В конце концов, даже если хочется отмечать этот праздник, всегда можно приготовить постную пищу.

**— Скажите, а можно ли поститься детям?**

— Как-то я завёл разговор о посте в воскресной школе на родительском собрании. Я сказал: это дело ваше, приучать ли ребёнка к посту. Если вы считаете, что ваши дети могут соблюдать пост, дайте им возможность потренироваться. Это может быть нестрогий пост. Пусть хотя бы шоколадки не поедят, мороженое им не покупайте, чтобы дети знали, что есть такое время, когда надо сдерживать себя.

**— А можно ли не поститься беременным?**

— Есть такое церковное правило — кто осуждает женщину, беременную или кормящую, за несоблюдение поста, тот извергнется вон. Беременная женщина остаётся в полной свободе, она знает, что её не осудят за несоблюдение поста, и сама определяет для себя приоритеты. Если сила веры велика, если она понимает, что от молитвы получишь гораздо больше, чем от жареного окорочка, то она ради ребёночка пойдёт на пост. И он вырастет не поросёночком. В ребёнке будет заложено то, о чём мамочка думает.

Пример для нас — Иоанн Кронштадтский. Это великий русский святой 20 века, которому присылали множество писем, а он, не распечатывая, отвечал на них — знал, о чём его просят люди. Иоанн Кронштадтский в детстве был очень слабым. В юношестве он приехал в Петербург — учиться в духовной семинарии. В северном болотном городе самой распространённой болезнью была чахотка — туберкулёз. Тогда это заболевание практически не умели лечить, не было никаких прививок. Иоанну Кронштадтскому вскоре после начала обучения поставили диагноз «туберкулёз». Это было в Великий пост, по весне, а врачи прописали есть сметану, творог, молоко, чтобы помочь организму. Он, пятнадцатилетний юноша, был воспитан строго, написал маме: «Врачи прописали есть молочное. Как ты благословишь?» Мама ответила: «Благословляю умереть, но пост не нарушать». Иоанн Кронштадтский исполнил благословение и не умер. Если человек доверяет Богу, он понимает, что Господь его не оставит. Это аксиома христианства.

**— Трудно сразу научиться поститься, и поститься хорошо. Как быть, если соблюсти пост правильно не получилось?**

— Главное в посте не то, получилось или не получилось, а то, что человек старался. Полезней думать о том, что всё ещё впереди, чем о том, что всё уже в порядке. Самое страшное чувство — успокоение, когда человек доволен сам собой. Потому нам и даны заповеди. Если мы будем жить по этим ориентирам, то будем счастливы.

<http://nvoezerkalo.com/если-сила-веры-молитвы-велика/>