



# МОЛОДОЙ ПРИХОЖАНИИ

Московская епархия Русской Православной Церкви.  
ХРАМ СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА.

По благословию настоятеля прот. Александра Трушина.

## ВЕЛИКИЙ ПОСТ.

*Великий пост в 2010 году необычно ранний – он начинается 15 февраля и закончится 3 апреля. Продолжается пост 48 дней – святую сорокадневницу и Страстную седмицу. Цель поста – подготовить верующих к встрече Пасхи – Святого Христова воскресения. Пасха в 2010 году – 4 апреля.*

*Главной задачей является усиленная покаяние и прошение к этим дни также стоит внимание своим близким, дела.*

*По-настоящему не бывая на службах – глубоких постовых покаянными*



*каждого верующего в пост работа над собой, молитва, Богу увидеть свои грехи. В начать уделять особое стараться совершать добрые*

*нельзя понять Великий пост, удивительно красивых и богослужениях, исполненных песнопениями.*

*Воздержание от скоромной пищи – мяса, молочного, рыбы – это также одно из постовых установлений. В народе именно гастрономическая часть поста обычно соблюдается охотнее всего, а о главном же – Христе, храме, молитве и добрых делах вспоминают значительно реже. Например, чтобы напомнить о сути поста, в Киеве Православной церковью размещены щиты с фотографией Блаженнейшего митрополита Владимира и словами «В пост главное – не есть друг друга».*

## ИСКУШЕНИЯ В ПОСТЕ – ЭТО ЗАМЕНА ПОДВИГА

### *Чем определяется степень строгости поста?*

*Существует три общеизвестных степени поста. Самый легкий постный день – когда не разрешаются мясные и молочные продукты животного происхождения, а допускается рыба, морепродукты, растительная пища и растительное масло. Вторая ступень, более строгая – когда рыба не разрешается, но можно есть растительную пищу с растительным маслом. Еще более строгая, третья ступень – растительная пища без растительного масла. Кроме того, есть, особенно Великим постом, дни, когда пища вообще не вкушается.*

*Посты в календаре расположены по строгости крест накрест. Великий и Успенский – Рождественский и Петров пост.*

*Строгие посты – Великий, предпасхальный пост и Успенский – перед Успением Пресвятой Богородицы. Великий пост венчает Страстная седмица, когда мы вспоминаем Крестные страдания Спасителя. Конечно, потом мы торжествуем Воскресение Христово, Пасху, но все-таки ее предваряют эти скорбные дни. Успение – тоже печальное расставание с Матерью Божией. Хоть и говорится, «во успении мира не оставила еси, Богородице», но все-таки видимым образом Матери Божия от нас ушла на небо. Поэтому печальные события, естественно, предваряются более строгим постом. В Великую Пятницу на Страстной седмице не полагается даже вкушать пищу.*

*Строгость поста обычно распределяется на неделе так: из всех дней особо выделяются пятница и среда, а к ним, если идет пост, присоединяется понедельник, потому что это день посвящен Бесплотным Небесным силам. В понедельник, среду и пятницу в посту мы вкушаем растительную пищу без растительного масла, а в остальные дни – с маслом. В субботу же и воскресенье малых постов – Рождественского и Петрова – разрешается рыба. В праздники пост послабляется на одну ступеньку – к растительной пище добавляется масло, а если уже разрешено было масло, допускается рыба. Великие, Дванадцатые праздники (например, Преображение Господне в Успенском посту и Благовещение в Великом посту, если только оно не выпадает на Страстную седмицу) позволяют нам перескочить через одну ступеньку – от полной строгости к рыбе.*

*Так что все очень просто. В Великий и Успенский посты на неделе у нас пять дней без растительного масла, суббота и воскресенье – с растительным маслом. В Рождественский и Петров – три дня без масла, вторник и четверг – с маслом, а суббота и воскресенье – с рыбой.*

*Но знаете, когда человек постится, то он ко всему привыкает. Это не сложно. Это просто привычка. Иногда начинают спрашивать и критиковать: «Ну не все ли равно, что есть?» Вот именно потому они и выступают против поста, что им «не все равно».*



*Пост есть самая простая тренировка в сдерживании себя, и уже этим он особенно полезен детям. Они ведь как увидят лакомый кусок – сразу же норовят схватить и в рот.*

*Ан нет, нельзя. Пост для детей имеет большое воспитательное значение. Я сам вырос в православной семье, да и по своим детям знаю важность этого сдерживающего начала.*

*Говорят: «Пост придумала Церковь». Все эти идеи – просто от безграмотности. Первая заповедь, данная человеку в раю – это заповедь поста. Но пост для первых людей был установлен такой легкий! Все ешь, только от одного дерева, (даже не от одной породы деревьев, а от одного конкретного дерева!) не вкушай. Практически это был пост. А что такое пост? Послушание.*

*Почему родители запрещают ребенку есть всегда, когда ему хочется? Во-первых, аппетит испортится, а, во-вторых, если тебе захотелось что-то, и ты сразу это схватил, значит ты пошел на поводу своих сиюминутных желаний. А так нельзя жить. Мало ли что захотелось? Так люди начинают воровать, да все грехи начинаются с этого «захотелось».*

*Иногда, кстати, «нельзя» распространяется не на все: сейчас нельзя, а потом будет можно. Дождись обеда, и получишь свое.*

***Современный горожанин, привыкший к ресторанам и полуфабрикатам, может сказать, что ему сложнее поститься, потому что бегать по магазинам в поисках постной еды ему некогда, да и сложно сейчас найти хорошую, здоровую пищу.***

*Да нет, это отговорка. Дело в привычке. Можно приспособиться, если поставить себе такую задачу. Другое дело, что бывает, приходится что-то съесть, потому что так складываются обстоятельства. Ну что же. Проглотил, значит проглотил. Мы же и плохих слов не должны говорить, а все равно говорим. Попроси у Бога прощения. Нужно к этим вещам относиться проще.*

***Иногда, почитав святых отцов, люди в гостях перестают отказываться от скоромной еды, чтобы «не обидеть хозяев», «из смирения», потому что помнят, что «один старец» в гостях у другого съел что-то непозволительное, чтобы не смущать своего хозяина.***

*Когда я еще только начинал служить, и меня приглашали в гости, я в таких случаях совершенно спокойно говорил, что не ем этого, потому что пощусь.*

## **Значит, можно всем сказать об этом?**

*Не только можно, но и нужно. Потому что люди могут просто об этом не знать. Другое дело, когда человек начинает сам себе говорить: «Ну не все ли равно?..» Так если тебе все равно – так ешь постное.*

*Один современный греческий подвижник говорит так: «Ты старайся поступать, как подобает, и не твоя забота, кто будет этим соблазняться». Говоришь, что борешься с тщеславием, а сам уплетаешь за обе щеки. Ну, хорошо, дали тебе кусок мяса, съел ты его, так хоть второй не бери. А то оправдываются: «Ну, все равно уже оскоромился».*

*Да, я в свое время, когда был студентом, как и другие, ничего не готовил и питался в столовой. Ну а там, понятное дело, свое меню. Я брал один гарнир, и если уж попадалась какая-то капля масла, то уже не обращал на нее внимания.*

*Главное – стремление к этому, желание, а уж как ты справишься – Господь решит. Конечно, другое дело, если ты болеешь... хотя, сами понимаете, болезни очень часто служат нам еще одним оправданием.*

## **Кроме воздержания в пище в посту полагается еще и усиленная молитва. Что делать, если времени читать Псалтырь и акафисты не находится?**

*Вообще есть одно замечательное правило, о котором почти никто не знает – это правило Иисусовой молитвы. У меня даже была идея раздавать листочек с этим правилом водителям, чтобы в пробках они не ругались, а читали бы Иисусову молитву. 300 молитв, скажем, это Вечерня, 500 – Утренняя, 100 молитв – акафист...*

*Молитва, настоящая молитва – это благодатное состояние. По крайней мере, она утишает чувства. Да и помогает. Начнешь молиться – и ситуация меняется.*

*В обычное время в Церкви за неделю прочитывается вся Псалтырь. Великим постом за это же время Псалтырь прочитывается два раза, таким образом, молитва усиливается.*

*Великим же постом читается молитва святого Ефрема Сирина «Господи и Владыко живота моего».*

*Нам же заповедано: «Непрестанно молитесь» (1 Фесс., 5,17). Поэтому нужно не только в посту молиться, а всегда. Но в посту, когда усиленное молишься, начинаешь чувствовать изменение состояния души. Пост утишает чувства. Это особенно заметно Великим постом. По всему строю молитвы и богослужения это особенно ярко видно, потому и действует этот пост более последовательно и сильно.*

***Люди часто говорят: «Начался пост, жди искушений». Начинаются ссоры с близкими и т.д.***

*Да, бывает. Это довольно закономерно. В начале, в середине или в конце поста случаются какие-нибудь искушения. Только что их ждать? Ну, придут и придут. А может и не придут.*

*Обычные искушения – это замена подвига, который должен усиливаться постом. Если ты принимаешь на себя подвиг поста, то и идешь этим путем, а если нет – тебе даются искушения.*

*Дело всё в том, что когда человек предает себя воле Божией, он это и воспринимает как естественный элемент поста. Он готов. Но тут есть такой момент. Враг старается заставить человека врасплох. Поэтому не нужно особенно расслабляться и быть беспечным.*

*...и ждать от других мира и смирения.*

*Кто-то мудрый сказал: «Нам не завещано требовать от других любви, а завещано любить самим».*

*Одним из искушений поста традиционно являются споры о праздновании или не праздновании гражданских праздников в пост.*

*С гражданскими праздниками, конечно, интересная история. Есть ведь церковный календарь, а есть земной, гражданский, праздники которого зачастую очень странным образом как бы противостоят церковным. Новый год празднуют под мученика Вонифатия. Восьмое марта обычно выпадает или накануне, или в сам день обретения главы Иоанна Предтечи, который был казнен по прихоти распутной женщины, угодившей своим танцем царю. Назвать этот праздник женским днем – насмешка над женщинами, потому что это был день проституток. Сделать его женским днем – плевок в сторону женщин, да и справляют его часто Великим постом...*

*Как правильно провести пост?*

*В пост нужно постараться приблизиться к тому, что полагается по уставу. Не получилось сейчас – попробуй на следующий день. Нужно что-то делать в этом направлении.*

*Постящегося человека при разговении ждет двойная радость: духовная и телесная. Даже чередование этих ступеней: без масла – с маслом – с рыбой – это такая радость. Даже взрослые радуются. Когда человек начинает поститься, его жизнь становится разнообразнее. Так-то наша жизнь – серая, вот почему, в поисках какой-то остроты иные ударяются в наркоманию и другие крайности.*

*Еще. Почему люди часто надрываются? Потому что они сразу бросаются в крайности, и начинает у них голова кружиться и т.д. Нельзя так. Начинать постепенно, ищи подходящий для себя вариант. Нужно не спеша проходить поприще поста.*

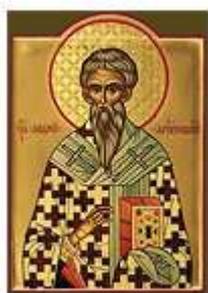
*На вопросы отвечал протоиерей Валериан Кречетов.*

«Весна постная» - так называет Православная церковь время Великого поста, *lent* – (от древнеанглийского *Lencten* – весна) называется Великий пост в англоговорящих странах, напоминая о то, что пост – это время духовного расцвета и пробуждения.

В православных странах жизнь во время Великого поста кардинально менялась: закрывались театры, бани, игры, прекращалась торговля мясом, на первой неделе Поста и на Страстной седмице прекращались занятия в учебных заведениях, закрывались все государственные учреждения. По свидетельству историков, благочестивые люди на Руси в первые дни Великого поста без необходимости не выходили из своих домов. Царь Алексей Михайлович, царица и их взрослые дети в первые три дня поста соблюдали строгий пост, усердно посещали церковные службы. Только в среду после литургии Преждеосвященных Даров царь вкушал сладкий компот и рассылал его боярам. С четверга до субботы он снова постился, а в субботу причащался Святых Христовых Таин.

В Греции и сегодня первый день поста – выходной.

Первая седмица Великого поста отличается особенной строгостью, а Богослужение особенной продолжительностью.



Св. Андрей  
Критский

В первые четыре дня, (понедельник, вторник, среда и четверг) на Великом повечерии читается канон Св. Андрея Критского с припевами к стиху: "Помилуй меня, Боже, помилуй меня". В этом каноне приводятся многочисленные примеры из Ветхого и Нового Завета, применительно к нравственному состоянию души человека, оплакивающего свои грехи, Канон назван великим как по множеству мыслей и воспоминаний, в нем заключенных, так и по количеству его тропарей (около 250, тогда как в обычных канонах их бывает около 30).

**Уважаемые читатели!**

**Просим Вас не использовать этот приходской листок в хозяйственных целях.**

**Если он стал Вам не нужен, подарите его другим людям.**

**Храм Святителя Николая**

**Проезд:**

ст.м.«Домодедовская», **Авт.404**

с приделом прп. Кирилла Белоозерского  
с.Лямцино Домодедовского района  
Московской области.

Наш сайт: [www.lyamcino.ru](http://www.lyamcino.ru)

( или маршрутное такси) до Авиагородка,  
далее авт.26 до с.Лямцино (5-я ост.)

Эл.почта: [olga\\_lyalina@mail.ru](mailto:olga_lyalina@mail.ru)

**Реквизиты:**

МКБ «Дом-Банк», БИК 044650274

Кор.Счет 3010181000000000274

Расч.Счет 40703810500000000012

ИНН 5009020829

**[Храни Вас Господь!](#)**