



# МОЛОДОЙ ПРИХОЖАНИН

Московская епархия Русской Православной Церкви.  
ХРАМ СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА.

По благословению настоятеля прот. Александра Трушина.

## КАК ИЗМЕНИТЬ НАШУ ЖИЗНЬ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ.

**Зачем установлен Великий пост.** Мы начнем нашу беседу с главы из «Душеполезных поучений» Аввы Дорофея – «О святой четырьдесятнице». В этом поучении Авва Дорофей объясняет зачем установлен Великий пост: «В Законе написано, что Бог повелел сынам Израилевым каждый год давать десятину из всего, что они приобретали, и, делая так, они имели благословение во всех делах своих. Зная сие, святые Апостолы установили и предали на помощь нам, и как благодеяние душам нашим, ещё нечто большее и высочайшее, — чтобы мы отделяли десятину от самых дней жизни нашей и посвящали её Богу».



Мы все знаем сколько в году дней, и десятая часть – это 36,5 дней. И мы знаем, что пост длится 48 дней. Но вычитая субботы и воскресенья, которые не относятся к Великому посту, мы получим как раз 36,5 дней поста:

Ибо отняв от восьми недель субботы и воскресенья, получаем сорок дней, а пост Святой Субботы почитается особенным, потому что она есть священнейшая и единственная постная из всех суббот года. А семь недель без суббот и воскресных дней составляют тридцать пять дней; потом, приложив пост Святой Великой Субботы и половину Светлой и светоносной ночи,

получаем тридцать шесть дней с половиною, что и составляет во всей точности десятую часть трёхсот шестидесяти пяти дней года.

*Великий пост – это наша десятина Богу, наше служение Богу и ближним. В эти дни нужно сменить некий приоритет, который есть в нашем сознании, изменить наше сердце.*

*Великий пост установлен для того, чтобы мы видели наши грехи, чтобы мы могли по-настоящему покаяться в грехах. Нужно хотя бы в чем-то отвергнуть телесное утешение — отказаться от вкусной еды, развлечений, так как без этого не будет покаяния. Во время поста мы должны обратить свой ум не на других, а на себя.*

*Покаяние есть дочь надежды и отвержение отчаяния. Иуда не поверил, что может быть прощен Богом и повесился, а вот покаяние перед Богом – это отвержение отчаяния. Покаяние есть примирение с Господом чрез совершение благих дел, противных прежним грехам.*

*Каждый из нас должен подумать, какими делами он может тягаться со своими грехами: ты осуждаешь других — всех прощай, ты любишь вкусно поесть – воздерживайся, ты любишь сидеть в социальных сетях – ограничь общение на пост.*

*Покаяние есть очищение совести. Покаяние есть добровольное терпение всего скорбного. Если в пост с нами случается что-то скорбное – болезнь, неприятности, предательство близких, нужно потерпеть это.*

### **Праздники в Великий пост**

*Великий пост – это участие в замечательных богослужениях, праздниках, общей молитве. Великим постом особо празднуются память 40 мучеников Севастийских.*

*В этом году память 40 мучеников совпадает с воскресным днем, и мы все можем прийти на этот праздник. Севастийские мученики были воинами, они составляли особый полк, служили в войске императора, воевали, но были христианами. И вот император начал гонения на христиан и повелел, чтобы все воины отреклись от Христа, дав клятву языческим богам.*

*40 воинов отказались. Их избили, бросили в темницу, а потом раздели и поставили в Севастийское озеро. Ночью был мороз, озеро начал сковывать лед, но они стояли в ледяной воде всю ночь, молясь и прославляя Бога.*

*На берегу же, специально на случай, если кто-то захочет отречься от Христа и согреться, была растоплена баня. Один из воинов не выдержал и побежал в баню. Мучеников стало 39, однако воин, который охранял мучеников, увидел, как на их главы сходят венцы, сорвал с себя одежду и бросился в воду, желая тоже приобщиться этой радости и славе.*

*Утром 40 мучеников предали страшной казни — им перебили голени. Самый юный из мучеников пострадал первым, потому что его мать, думая, что он не выдержит зрелища мучений других и отречется, просила, чтобы его предали казни первым. И когда он остался жив после казни, а останки мучеников повезли на сожжение, она бежала с телом своего умирающего сына за телегами и просила предать его огню вместе с другими, чтобы он не лишился славы и чести, которой сподобились эти мученики. Останки мучеников были брошены в воду, во избежание дальнейшего их почитания христианами. Но Господь их прославил — епископ города смог собрать мощи мучеников ночью, так как они светились в воде. Так в день Севастийских мучеников мы вспоминаем 40 воинов, по числу дней святой четырьдесятницы пострадавших за Христа.*

*Есть во время Великого поста дни особой памяти святых. Например, совершается память преподобной Марии Египетской. Прочитайте ее житие — это великая радость, оно открывает нам тайну покаяния.*

*Как смогла блудница, которая с 13 лет грешила и увлекала на грех огромное количество людей, стать святой, победить в себе страсть, которая сейчас владеет всеми нами? Сегодня люди заражены этой страстью, она открыто проповедуется и рекламируется, избежать ее очень сложно, даже Святыми Отцами она называется страстью естественной, потому что она коренится в естестве человека. И Мария Египетская, получив навык этой страсти с 13-ти лет, сумела ее победить. Как это произошло рассказывается в житии, которое является одним из самых лучших агиографических памятников литературы.*

### **Как нужно изменить нашу жизнь в Великий пост?**

**Нужно молиться.** Причем нужно исправить в молитве то, что мы должны делать, но не делаем обычно — не молиться на ходу, например.

*Сколько времени должна занимать молитва? Каждый пусть решит сам. Смысл не в том, чтобы все оттарабанить, а, чтобы молитва шла Богу от сердца, от души. Но молиться медленно не всегда хорошо, некоторые Святые Отцы советуют молиться внимательно, но быстро, чтобы никакие помыслы не успели проскочить. Нужно читать молитву Ефрема Сирина. Молитва должна сопровождать нас не только в храме, но и утром, и вечером.*

**Нужно чаще бывать в храме.** Следует ходить в храм не только по воскресеньям, но, по возможности и в будние дни, иначе мы не приобщимся посту. Ведь именно в будние дни поются и читаются особые покаянные молитвы. **Не развлекаться.** Не стоит смотреть телевизор, ходить в театр, слушать музыку. Если это невозможно выполнить, то нужно, хотя бы соразмерить развлечения с разными днями поста.

**Изменить отношения с домашними.** Быть терпеливым и предупредительным и так далее. **Творить дела милосердия.**

ЕПИСКОП ПАНТЕЛЕИМОН (ШАТОВ).

**ДЕТСКИЙ ПОСТ — КАК ПОСЛУПЬСЯ?**



*Как ребенку соблюдать пост? Как объяснить ребенку смысл поста? Что делать, если в школе подают скоромную пищу? Надо ли отказываться от бабушкиного новогоднего угощения? На вопросы о детском посте отвечает протоиерей Алексей Уминский.*

*- Если возникает тема поста, то обычно встает вопрос о еде – что можно кушать и что кушать нельзя? Правильно ли это?*

*— Пост для детей именно с этого и начинается – с ограничения в пище. Взрослый человек может делать пост высоким духовным подвигом, ведь когда меняется только рацион блюд, а жизнь остается прежней, то это постом быть не может. А когда пост становится другой формой жизни, тогда отказ от определенной пищи только сопутствует тому, чтобы человек внутренне к себе был очень внимателен: следил за своими словами, мыслями, чувствами, был всячески сосредоточен на постоянном желании быть с Богом и очень сильно горевал, если у него это не получается.*

*А для детей пост начинается с внешних ограничений, потому что от ребенка нельзя требовать духовной жизни, духовной борьбы. А если мы говорим о маленьких детях, то тут вообще надо понять, с какого возраста и каким должен быть пост для ребенка.*

*Хотя даже маленькие дети способны какие-то вещи услышать. И перед началом поста родители должны с детьми поговорить о том, что пост – дело сокровенное, дело тайное. «Подумай, дорогой мой (или, дорогая моя), что ты готов принести в жертву Христу. Подумай и реши сам, пусть это будет твоей маленькой тайной, — что ты принесешь Христу? Что ты сделаешь для Него? От чего ты можешь отказаться? Как ты можешь себя исправить? С чем ты по-настоящему попробуешь справиться в своей жизни, чтобы понять, что ты действительно делаешь ради Бога?*

*Мне кажется, это самое важное – вложить в ребенка знание, что пост – это движение, это путь ко Христу. И через это понимание жизнь ребенка может быть немножечко осмыслена. И тогда другие элементы поста – еда, стояние на молитвах, исповедь, Причащение, – будут восприниматься ребенком как свой собственный путь несения креста. Это очень-очень важно, чтобы пост осознавался как путь несения креста.*

*И если пост будет прожит таким образом, то радость, которая откроется ребенку на Пасху или на Рождество, отразится в его душе глубоким душевным следом, и знание Воскресения Христова станет его личным опытом веры в детстве. У ребенка очень мало личных опытов веры, потому что он, в основном, копирует своих родителей, а здесь пост может стать личным опытом его общения со Христом.*

*А если такой опыт в жизни человека когда-нибудь бывает, он не забывается никогда. И даже если потом в жизни ребенка будут какие-то сложности, подростковый негативизм, уход в какой-то момент из церкви, но эта память о Боге есть, то она обязательно как-то проявится, потому что как говорит Авва Дорофей, «семена добродетели неистребимы». Это как раз то самое семя добродетели, которое можем внести в жизнь человека пост.*

*Детский пост не может быть самим по себе, он всегда происходит в контексте поста родителей, как и вся жизнь ребенка всегда сопряжена с жизнью родителей. И все воспитание ребенка как христианина связано с тем, как сами родители живут во Христе. Пост – это элемент общей жизни семьи во Христе. Если семья постится не формально, а всерьез, то в семье будут традиционные внешние ограничения.*

*Но при этом для каждого человека в семье пост остается его личным подвигом, потому что даже члены одной семьи не могут поститься одинаково: муж постится в условиях его собственной жизни, в зависимости от его профессии; жена постится так, как она может поститься из-за количества детей в семье и состояния своего здоровья.*

*Есть общий контекст, что в семье наступает пост, и это время семейно обозначается. Всем должно быть понятно, что что-то поменялось в жизни семьи на этот период, жизнь стала немножечко другой, тональность поменялась. Например, семейное чтение вместе с детьми молитвы Ефрема Сирина с поклонами должно быть каким-то особенным элементом поста, которое приучает детей к пониманию, что сейчас другое время жизни.*

*И если в семье на пост выключается телевизор, то это должно быть каким-то образом обусловлено и понятно для всех. Конечно, хорошо, когда вся семья отказывается от чего-то, но здесь надо понять, что, если семья отказывается от телевизора, который привычен для детей в обычной жизни, то это пространство должно быть чем-то заполнено. А если просто лишит детей телевизора и не дать им взамен ничего, то это будет неким таким обманом.*

***- Или как наказание.***

*— Да, тогда пост будет восприниматься детьми как тяжелое невыносимое время жизни, когда тебя лишили каких-то приятных вещей, но не дали ничего взамен.*

*И поэтому когда родители решили, что семья не будет смотреть телевизор, а дети там разных возрастов, предположим, 4-х, 5-и, 12-ти лет, то здесь надо очень хорошо продумать, что можно дать взамен, лишая детей привычных дел. Ведь обычно дети приходят из школы, родителей еще нет, чаще всего они включают телевизор, или видео, или компьютер и таким образом заполняют свое время, так оно есть. И здесь надо понять – чем это время родителям заполнить, чтобы оно было для детей нескучным, наполненным, важным и приносило свои плоды.*

*С детьми в период поста надо чем-то заниматься: либо читать вместе с ними книги, либо подбирать полезные фильмы, которые были бы и элементом какого-то развлечения, потому что дети не могут не развлекаться, но и чтобы давали какую-то пищу для ума и для сердца. Этот момент родители обязаны продумать.*

*Еще раз хочу обратить внимание на то, что **пост хоть и идет для всех в один и тот же период, но для всех он всегда очень разный.** Для каждого человека пост является его личным подвигом. И родители не должны забывать, что мера личного подвига у всех людей разная.*

*Поэтому детский пост очень сильно отличается от взрослого поста. У ребенка совсем иное представление о грехе и до определенного возраста у него нет понятия о духовной борьбе. Например, маленьких детей, которые еще не исповедуются, нагружать серьезными постными дисциплинами было бы даже и опасно, потому что дети развиваются, и их пост должен быть в пище самым незначительным. То есть должны быть просто отдельные элементы поста. Ребенка всегда надо хорошо кормить, можно постной пищей, но разнообразной. Поэтому присутствие в рационе ребенка молочных продуктов и иногда, когда ребенок ослабевает, заболевает, мясных бульонов, мяса, вполне возможно.*

**- Многие дети будут только рады не есть мясо, а вот отказаться от сладостей...**

*При этом есть четкие элементы поста, например: неедение мяса, отказ от чрезмерных сладостей и удовольствий, именно, от чрезмерных сладостей и чрезмерных удовольствий. Например, посещение аквапарка во время Великого поста могло бы быть исключено. Но посещение театра, музея, того, что приносит ребенку духовное развитие и не является элементом развлечения как у взрослого, а, наоборот, является элементом воспитания, то вполне может присутствовать во время Великого поста.*

*Это должны быть хорошо продуманные спектакли, концерты и даже цирк, если это хорошее представление, которое показывает ребенку, как человек может общаться с животными. Все это может быть в рамках поста, потому что это не элемент аскезы для ребенка, а элемент его развития. И все, что ребенка развивает, оно также полезно постом, как и во все остальные дни.*

*Очень важно, чтобы ребенок с детства полюбил атмосферу поста в храме, почувствовал ее небесность, прозрачность, особенную благодать. Тогда для ребенка с каждым годом все больше и больше будет открываться радость праздника.*

*Самое страшное, если пост будет воспринят как формальность или наказание, когда родители заставляют детей поститься. Пост становится для ребенка невыносимой мукой.*

*«Когда же, когда же кончится пост, чтобы я смог поесть колбаски?» Дети, действительно, это так переживают. Я помню своих детей, мы с ними уже в конце поста едем как-то на машине, им было примерно 8 и 10 лет, а кругом продают шаурму, сосиски, хот-доги, и один из них смотрит на все это и говорит: «Лучше бы я был слепым». Несмотря на соблазн кругом, все-таки совершается подвиг, все-таки происходит преодоление. Детям хочется и колбаски, и сосисочек, но, если они воспринимают пост как подвиг, они стараются, борются за себя.*

*Хотя, действительно, детский пост должен быть ослаблен, и если кто-то по неразумию заставляет детей поститься по строгому афонскому уставу, когда детей просто морят голодом, заставляют вычитывать долгие непонятные молитвы, пичкают длинными Богослужениями, когда им все не в радость, – это все может только очень сильно навредить.*

*У нас в гимназии кроме первой недели Великого поста (в первую неделю дети учатся немного ослаблено, потому что ходят на канон), в младшей школе дают молочную пищу, а в старшей школе всегда дают рыбу. И тут были проблемы с родителями: «Как же так? У вас Православная гимназия, а вы постов не соблюдаете?»*

*«У вас молочное дают, а мой ребенок с трех лет строго постится!», – говорит мамаша на высоких каблуках, в маникюре, с накрашенными губами. И тогда ребенок становится как бедный подопытный кролик. И что с ним потом будет? Понятно, что с ним потом будет. Грустно на таких детей смотреть, они практически все потом из церкви уходят, воспринимают веру родителей как страшную ложь и лицемерие. Потому что родители пытаются научить детей тому, чего сами никогда в жизни не знали.*

*Это самое страшное, когда родители в детстве никогда не постились, а стали поститься год или два назад и тут же пытаются наверстать упущенное на своих детях. Вот тогда происходит полная беда! Если не постился сам в детстве, не знаешь, как это происходит, не переживал это сам, спроси у умных, опытных людей, тех, которые уже своих детей вырастили, как быть с детьми? При том, что дети все разные. Необходимо смотреть на устройство своего ребенка, может ли он жить с такими-то ограничениями или для него это непосильная ноша?*

***И помните: Любовь выше поста!***



**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 Чудотворца  
с приделом прп. Кирилла Белозерского  
с.Лямцино Домодедовского района  
Московской области.

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

Эл.почта: [nik.hram@yandex.ru](mailto:nik.hram@yandex.ru)

**Проезд:**

ст.м. «Домодедовская»

(выход: первый вагон из центра)

маршрутное такси № 404 «Красный Путь»  
до остановки «село Лямцино» .

т. 8-909-938-55-38

**Реквизиты:**

МКБ «Дом-Банк», БИК 044552593

Кор.Счет 3010181040000000593

Расч.Счет 4070381050000000012

ИНН 5009020829

**Храни Вас Господь!**