



Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Пост – это стояние на страже, на охране нашего сердца, тех его глубин, которые скрыл Господь. Как сказано в Писании: *«Приступит человек, и сердце глубоко. И вознесется Бог»* (Пс. 63:7-8).

Пост – это время когда обнажаются глубины человеческого сердца. Пост – это время, когда мы стоя на страже можем увидеть тайных недругов наших, которые стремятся завладеть нашим сознанием, нашей волей, нашим сердцем, нашими чувствами, и которые стремятся нас с вами похитить. Пост для того и нужен, чтобы мы стоя на страже охраняли свое сердце от нашествия чужого. Как говорил Тертуллиан: *«Всякий часовой на посту стоящий должен смотреть, чтобы мимо него не прокрался неприятель»*.

Каждый наверное замечал, что во время поста возрастает количество искушений и обид, возникают неожиданно конфликты, и это все естественно и понятно, потому что пост – это время сражений. Это время когда любой христиан должен выйти на встречу врагу рода человеческого – диаволу, который ходит, *«как рыкающий лев, ища, кого поглотить»* (1 Пет. 5:8).

И нам нужно с ним сразиться и победить его. А чтобы правильно сражаться, правильно подвизаться, нам надлежит знать правило святого поста. *«Если же кто и подвизается, не увенчивается, если незаконно будет подвизаться»* (2 Тим. 2:5).

Существует тройной пост, от трехсоставного нашего состояния. Человек, как известно, состоит из духа, души и тела. Дух должен главенствовать над душой, она в свою очередь, должна управлять телом. Каким образом должен поститься наш дух, который в нас вложил Бог, который еще называют умом? Он призван созерцать Бога, призван быть чистым и святым, дышать страхом Божиим должен быть пронизан Божественным

дыханием. Душа у человека может быть живой, а может быть и мертвой. По слову Макария Великого, живая душа у того, в ком дыхание Божие одухотворяет наш дух. Наш дух, сроден Духу Божьему, и создан дыханием Его, дыханием уст Божиих при творении.

И наша задача во время поста поддерживать наш дух в духовном состоянии, чтобы наш ум созерцал тайны Божии. Большинство людей сейчас думают, что задача поста заключается в том, чтобы человек только воздерживался от определенной еды или чтобы покаяться в грехах. Все это хорошо и замечательно, но не достаточно. Если мы будем просто копаться в мире зла, то наш пост пройдет без толка.

Наша задача не просто копаться в мире зла, и не просто со злом бороться, а наша задача просвещать разум, чтобы мы вышли из поста просвещенными. А просвещает нас, как известно, Свет Христов! На Литургии прежде освященных даров, во время чтений ветхозаветных паремий (греч. пароѳіа – притча – в богослужебной практике православной церкви – чтение из книг Священного Писания), отверзаются Царские врата, служащий выходит с зажженной свечой и кадильницею, знаменует молящихся во образ Креста и возглашает: Свет Христов просвещает всех!

Наша задача в том, чтобы наш ум созерцал вместе с ангелами Славу Божию. Однажды Макарий Великий обратился к своему уму с такими словами: «Я тебе повелеваю в течение недели не сходить с Небес, и пребывать там где Бог – святая Троица ликует во своей славе, там где пламенные серафимы закрывают свои лица перед Лицом Бога, ты там пребывай и не о чем земном не заботься, не помышляй». И такое заключение Макария было настолько ненавистно диаволу, что он поджег под ним рогожку на которой он стоял в течение этих дней, лишь бы только отвлечь его от созерцания, от богозрения. Наша задача не только бороться против грехов, но и созерцать Бога, а для этого наш дух должен питаться духовной пищей, которой являются слова Божии, как сказал Господь: *«Слова, которые говорю Я вам, суть дух и жизнь» (Ин. 6:63).*

Духовные слова обладают внутренней силой, они даны Святым Духом, и они оживотворяют наш разум. Поэтому Церковь благословляет всех нас отдавать больше времени на чтение священного Писания, чем мы его отдаем обычно. Многие благочестивые христиане за пост прочитывают всю Библию, это очень легко и доступно. Великий богослов XX века В.Н. Лосский, обязательно за весь пост прочитывал Библию, такую же привычку имел патриарх Сергей Старгородский, святитель Николай Японский, и очень многие другие. Это действительно хорошее правило помогающее человеку просветить свой разум. Потому что чтение Писания во время поста наиболее удобно. Когда желудок обуздан, разум более восприимчив к чтению священного Писания. Кто

постился тот знает, что пост очищает наш разум, и нам становится легче. Тяжелая пища отягощает нашу плоть и наш разум погрязает во тьме.

Как поститься душе? Душа у нас руководима волей и чувствами. Время поста – это время особых волевых усилий души, особого настроения чувств. Во время поста наши чувства должны быть настроены по камертону Божественной любви, они должны быть проверены. Мы должны проверить свой сердечный настрой и подстроить его под лад Бога. Для этого необходимо волю человеческую покорить воли Божией. Если человек постится, то он тренирует свою волю, покоряет ее воле Божией, выискивает возможность сохранить послушание Церкви. Во время поста наша воля тренируется к выработыванию добродетелей, а именно – незлобивости.

Бог говорит, что не принимает поста тех, кто постится и дерзкой рукою бьет ближнего своего: *«"почему мы постимся, а Ты не видишь? смиряем души свои, а Ты не знаешь?" - Вот, в день поста вашего вы исполняете волю вашу и требуете тяжких трудов от других. Вот, вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других; вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте»* (Ис. 58:3-4).

Такой пост Бог не принимает, и кто собирается скандалить постом, то нужно помнить, что такой скандал сжигает весь пост. Не нужно удивляться, что именно в пост появляются скандалы, так как пост – это время сражения, время битвы, когда мы вместе с Господом идем на сражение против сатаны, чтобы победить его, и чтобы через это увенчаться небесными венцами. Господь желает, чтобы мы сражались за Него, чтобы мы штурмом взяли Царство Небесное. *«От дней же Иоанна Крестителя донныне Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его»* (Мф. 11:12).

Если дословно перевести эти слова Спасителя с греческого языка, то сказано, что Царствие Небесное штурмом берется, и употребляющие штурмовые орудия похищают Его. Здесь необходимо усилие воли человека, которое проламывает нашу костную привычку жить по стезям греха, по накатанной дороге греха сползать в пропасть. Пост нам помогает выбраться из этого состояния.

Наши чувства должны быть настроены на то, чтобы приучать себя к милосердию. Пост связан с милосердием, кто не милосерд, тот напрасно постится. Необходимо себя приучать к милосердию и вещественному – подавать милостыню. Также себя нужно

приучать и к милосердию духовному. Что это значит? Мы должны поддержать и словом и делом больных, заключенных, странникам, труждающихся. И помогать не от случая к случаю, а специально искать возможность помочь ближним.

Поэтому Господь и говорит: *«Был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне. Тогда праведники скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили? когда мы видели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели? когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе? И Царь скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне»* (Мф. 25:36-40).

И именно пост является лучшим временем в делах милосердия.

И, наконец, телесный пост нам должно сохранять, для того, чтобы наше тело покорилось душе. Церковь в пост не благославляет употреблять мясную и молочную пищу, возвращая нас в райское состояние, в котором люди не ели мяса и не пили молока, не нуждаясь в этом, а питались лишь растительной пищей. Это нужно для того, чтобы наше тело облегчилось, стало более легким. Поэтому нам мера поста дана именно такая, чтобы мы, обуздывая свое тело, отказывались от пищи связанной с мясом и молоком, сделали себя более духовными существами. Важно сказать несколько слов о том, почему именно мясо запрещается в пост.

Мясо – это самая тяжелая пища, которая переваривается дольше всего, и получается, что внимание нашего организма направленно не на мозг, и не на сердце, а на желудок. Если человек наелся мяса, то он не может долго думать, ему хочется спать, потому что кровь отливает к желудку, чтобы переварить тяжелую мясную пищу. Это касается такой же высококалорийной молочной пищи. И Церковь предлагает телу дать облегчение от этой работы, чтобы человек мог стать похожим на райского человека, на того каким он был задуман в самом начале.

Важно помнить, что нарушение телесного поста, которое часто случается с людьми не является чем-то легкооправдываемым. Многие люди думают, что Богу не важно, что я ел. Нет, это Богу важно. Ему конечно не важна наша диета, Ему важно наше послушание Церкви во всех случаях. А у нас бывает важнее мнение людей, а не Бога, что о нас на работе подумают? По правилам Церкви если какие-либо праздничные или поминальные даты выпадают на пост, то они переносятся. Заупокойные поминовения переносятся с будних дней на субботу, а именины или дни ангелов на субботу и воскресенье.

И это не случайно, так как выходные дни выделены из общего числа поста, и воскресенье не является в строгом смысле постным. В воскресенье можно вкушать растительное масло, некоторые морепродукты. Если на работе в коллективе кто-то отмечает день рождения в пост, то нужно его поздравить, а в трапезе не участвовать (если она не постная). Здесь мы проявляем выбор между отношением к Богу и отношением к человеку. Иначе мы окажемся в такой ситуации как отказался Петр.

«Когда Петр был на дворе внизу, пришла одна из служанок первосвященника и, увидев Петра греющегося и всмотревшись в него, сказала: и ты был с Иисусом Назарянином. Но он отрекся, сказав: не знаю и не понимаю, что ты говоришь. И вышел вон на передний двор; и запел петух. Служанка, увидев его опять, начала говорить стоявшим тут: этот из них. Он опять отрекся. Спустя немного, стоявшие тут опять стали говорить Петру: точно ты из них; ибо ты Галилеянин, и наречие твое сходно. Он же начал клясться и божиться: не знаю Человека Сего, о Котором говорите» (Мк. 14:66-71).

Не дай Бог нам так поступить, как поступил в свое время апостол Петр. Он потом каждое утро слыша крик петуха плакал горькими слезами до самой своей смерти. Но предварять великий пост должно то, что мы все друг у друга должны просить прощения. Это действительно важно, это не только традиция. Весь накопившийся у нас за год груз обид, недомолвок, оскорблений мы должны снять с себя. Если в этом храме найдется хоть один человек, который скажет, что я не прощаю, кого-то, то такой человек должен немедленно выйти из храма и больше сюда не заходить, пока не примирится с ближним своим.

Человек, который сказал: «не прощаю!», не имеет права никогда вкушать пищу, никогда ложиться спать, он должен быть как бес, которому он полностью подобен.

Я поздравляю вас с наступающим постом! И прошу у вас прощения в чем я согрешил против вас волею или неволею!

Простите меня ради Христа!

Печатается в сокращении.

Источник: [Миссионерский центр имени иерея Даниила Сысоева](#)