

ВСЕГДА РАДУЙТЕСЬ



Непрестанно молитесь. За все благодарите:
Ибо таково о вас воля Божия во Христе Иисусе (1 Фес. 5, 16-18)

ВЕЛИКИЙ ПОСТ - НЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРА

– Отец Нектарий, не секрет, что многие понимают пост как время диеты и очищения организма. Есть люди, рассматривающие пост просто как часть традиции. Так все-таки в чем смысл поста?

– В любом деле важнее всего намерение и та цель, которую человек преследует, когда к этому делу приступает. После грехопадения у первого человека оказались поражены три силы его души – воля, разум и чувства. Разум поврежден в меньшей степени, потому что любой из нас, будучи более или менее адекватным, способен различать добро и зло. А вот воля и чувство к этому абсолютно не способны: чувства наши влекутся к чему-то приятному независимо от того, добро это или зло, а воля находится в настолько расслабленном состоянии, что голосу разума отвечать не в силах. Значит, воля нуждается в некотором укреплении. Нужен опыт отказа от приятного.

– А это не рахметовщина? «Особенный человек» спал на гвоздях и тоже отказывал себе в пище...

– Речь идет не о самоистязании по собственному же произволу, а о том, чтобы склонить голову перед церковным установлением, которое на первый взгляд кажется непонятным, нелогичным, устаревшим. И знать, что исполняешь при этом волю Божию. То есть человек делает это не с гордостью, а со смирением. Сегодня это, наверное, даже важнее, чем аскетическая сторона поста.

– Значит, гастрономия не так важна?

– Все-таки надо отказываться от тех видов пищи, от которых заповедано отказываться Великим постом. Иначе получается, что человек чувствует себя умнее Церкви...

– Почему умнее? Слабее.

– Если слабее – тогда, может быть, не страшно, если вы поститесь не совсем правильно. Страшно, когда вам покажется, что вы умнее и шире Церкви.

– Мы тут в женском коллективе

обсуждали строгости поста и сошлись на том, что жить без мяса – пожалуйста, сколько угодно. Самое трудное – лишиться себя йогурта по утрам.

– Великим постом из меню верующего человека исключаются все виды нерастительной пищи, в том числе молочные продукты. Два дня разрешается рыба – это Благовещение и Вход Господень в Иерусалим. И в Лазареву субботу – накануне Входа Господня в Иерусалим – по традиции разрешается икра. Но, если посмотреть на церковный устав о посте, приходится признать, что для большинства современных людей он действительно неисполним. Потому что предполагается не только отказ от скоромного, но также питание один раз в день, и сухоядение, и хлеб и вода – многое, чего современный человек просто физически понести не может. Да и не надо ему, наверное. Главное – чтобы, постясь, вы чувствовали, что преодолеваете свое естество – хотя бы чуть-чуть. Если какие-то постные продукты вам очень нравятся, то и в них себя следует ограничивать. И вообще, быть скромнее, не переедать за трапезой. Но, конечно, все следует делать в меру. Если человек себя утесняет сверх меры, то это срывает как сжатая пружина. Кто-то начинает объедаться после Пасхи, кто-то, слишком ревностно приступив к посту, вдруг бросает, не выдержав.

– Ни в коем случае не претендую на умственное превосходство, но вам не кажется, что такой повышенный интерес к пище пришел из времен, когда пропитание было некоторым дефицитом? Честно говоря, я вокруг себя особых гурманов не знаю, да и сама к этой категории не отношусь. Нормальный современный человек, живущий при кризисе перепроизводства, о еде думает мало – перехватил чего-ничего и побежал по делам.

– Ну да, ну да... Что вы там говорили о йогуртах?

– Есть отдельные слабости, конечно, но они же пустяковые...

– Поверьте, когда вы сделаете над собой небольшое усилие и откажетесь от такой пустяковой зависимости, вы вдруг почувствуете внутри новую силу. Маленькую, быть может, но для вас совершенно неожиданную. Господь ведет человека, как ребенка, и поначалу показывает ему самую низенькую ступеньку лестницы. Она порой вровень с землей находится. Но без этого первого шага движение дальше невозможно. И главная задача дьявола заключается в том, чтобы не дать человеку сделать первый шаг. Он говорит: это же мелочь, пустяк, просто глупость. Вообще, это люди



придумали, когда есть было нечего, и они хотели себя таким образом приучить к экономии... Масса аргументов возникает как бы из ниоткуда, как бы из глубин нашего ума, нашей здоровой логики, а в итоге что происходит? Минует один год – человек не начинает поститься, второй, третий. А потом возникает мысль: я уже столько лет считаю себя так или иначе причастным к Церкви, но при этом не пощусь, значит, и дальше можно не поститься.

– Наверное, вы правы...

– Если говорить о практической стороне поста, надо заранее обдумать и правильно организовать свое питание. Потому что, когда вы целый день пробегаете, а вечером у вас в холодильнике обнаружится только...

– ... кусок колбасы.

– Вы его съедите. Просто ради самосохранения.

Я бы посоветовал сразу определиться, сколько раз в день вам следует есть – по медицинским показаниям. Но дальше от этого уже не отклоняться – не пить чай в перерывах, не грызть чего-то на ходу. Элементарная самодисциплина. Но, конечно, если пост ограничивается гастрономией, если человек не идет в храм, это ему ничего не даст. Только присутствие на богослужении и внутреннее участие в нем раскрывает для человека сущность поста.

– Какие великопостные службы для понимания поста действительно необходимы? Помимо Страстной недели, разумеется.

– Прежде всего это первые четыре дня первой седмицы поста. Четыре вечера, когда читается Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского. Не прослушав чтение этого канона, не помолившись, поста уже не поймешь по-настоящему.

Потому что пост – это не просто время воздержания, но время молитвы и покаяния, когда человек особым образом погружается в себя, достигает тех глубин своей души, к которым обычно приблизиться очень трудно. И Господь ему в этом помогает. Можно сказать, что во время поста небо для человека открыто.

– Четыре вечерних службы... Представляю себе радость начальника, к которому приходит подчиненный и говорит: с понедельника по четверг я с работы ухожу раньше...

– Знаете, если бы вы, не дай Бог, заболели и у вас была бы неотложная потребность в медицинских процедурах, начальник, наверное, с этим бы примирился, чтобы не потерять работника. А в данном случае это необходимая процедура для души. Подобные проблемы только кажутся непреодолимыми. Но они не трагичны и преодолевать их все-таки нужно.

Какие еще богослужения? Благовещение. Вербное воскресение – за неделю до Пасхи. Воспоминание о воскрешении праведного Лазаря – суббота, ему предшествующая. Так называемое Мариино стояние, когда Великий покаянный канон читается не в дроблении, а целиком – среда

пятой седмицы. Похвала Божией Матери – суббота пятой седмицы. Про Стояние Марии Египетской следует сказать отдельно. Особенность этой службы заключается в том, что, помимо Канона, читается Житие преподобной Марии Египетской. Это, пожалуй, единственный случай в году, когда в церкви вслух звучит история, которую, наверное, не следовало бы оглашать – потому что Житие этой святой изобилует подробностями грехов, в которых она жила. Но делается это как раз для того, чтобы можно было понять, насколько удивительным бывает восхождение из бездн греха к вершинам святости. И достигнуть этих вершин можно только через покаяние. Когда человек обращается к той или иной духовной практике, он думает, как ему усовершенствовать себя, стать лучше, подняться выше. В христианстве иной путь. Человек нисходит в глубину покаяния и смирения, абсолютно не думая, как бы ему стать святым. Нет в Церкви ни одного святого, который хотел стать святым. Если кто-то хотел стать святым, он никогда

им не становился – в этом парадокс христианства. Преподобная Мария Египетская уходила в пустыню для чего угодно, только не для того, чтобы стать святой, ходить по воде и молиться, поднявшись на воздух.

– Требуется ли благословение на пост?

– Не обязательно. С другой стороны, приступая к любому важному делу, хорошо испросить благословение у священника.

– А первый пост – это очень важно.

– Конечно. Испрашивая благословения, вы тем самым признаете свою немощь, смиряетесь, а человеку, смирившемуся хотя бы в малом, Господь непременно дает Свою благодать. Это закон

Золотая лопата (притча о молитве)

Искатель кладов прочитал в старинной книге, что в одном месте зарыты в земле несметные сокровища, и решил отыскать их. Он долго разыскивал этот клад. Однажды, копая землю в поисках сокровищ, он заметил, что с неба к нему спускается золотая лопата. Человек радостно схватил ее и, вне себя от счастья, отнес домой. О зарытом кладе он перестал думать, считая полученную с неба лопату достаточным для себя приобретением. И услышал с неба голос: «Этой лопатой тебе нужно было выкопать несметные сокровища. И именно она привела бы тебя к ним! А ты, несчастный, променял неисчислимые сокровища на эту золотую лопату. Поэтому она забирается у тебя!»

✠✠✠✠✠

Сказал старый монах: «Молитва — это большая ценность, но самое ценное — Бог, к Которому молитва приводит душу».

**Автор притчи: Монах Симеон Афонский
(Из книги: О самом простом)**

духовной жизни, который можно понять только на собственном опыте. Вообще, если вы сделаете этот первый шаг, Господь вам даст больше, чем Он дает, скажем, мне или тому, кто давно уже живет церковной жизнью. Со временем вам придется думать о глубине вхождения в пост. А сейчас вы просто придете, как ребенок, и Господь вам что-то даст даром – просто за то, что вы пришли. Что именно – трудно сказать, но то, что вам будет нужно и что вы сможете уже сейчас принять и не потерять.

– Я заметила, что у людей церковных предощущение Великого поста – необычайно праздничное. Они даже поздравляют друг друга. С чем именно?

– Пост неслучайно называется в церковных песнопениях «весной духовной». Вы знаете, как мы любим откладывать важные дела на завтра. А завтра с утра не получилось, что-то отвлекло, уже вечер, начинать поздно. Мы опять обещаем себе, что начнем завтра, и порой это «завтра» означает никогда. Пост становится очень хорошим поводом изменить себя и свою жизнь, а значит, и временем радости – несмотря на все скорби.

– Простые, невинные удовольствия во время поста

допустимы? Не надо нарочно нагнетать в себе мрачное состояние духа?

– Мрачное настроение в себе вообще никогда нельзя нагнетать. Оно ничего общего с покаянием не имеет. Покаянное чувство – на самом деле очень светлое. Это путь к радости через мрак.

Было бы ошибкой сказать, что Великим постом категорически запрещено радоваться. Но представьте себе, что вы готовитесь к делу, требующему полной концентрации всех сил, полной сосредоточенности. Вы же не станете себя в этот момент ничем развлекать и отвлекать. Предположим, спортсмен – фехтовальщик, боксер – вышел на поединок и вдруг задумался о чем-то, помимо единоборства с противником. Он не сможет победить. Нечто подобное происходит и здесь: в невинных радостях и удовольствиях во время Великого поста греха нет. Но если вы откажетесь от какого-то удовольствия, чувствуя, что оно вас рассеивает и расслабляет, это будет правильно.

– То же самое относится к театру, кино?

– Традиционно постом люди отказывались от зрелищ.

– Да, но традиционно постом зрелищные заведения – в большинстве своем – просто закрывались.

– Сегодня все остается в рамках свободы выбора отдельного человека. Это труднее, с одной стороны, а с другой – гораздо большую ценность перед Богом имеет.

– А чтение светской литературы?..

– Представьте: пришел человек в церковь, а ему там сказали: ты должен отказаться от литературы, в том числе и классической, в твоей жизни больше не будет ни живописи, ни музыки, ни стихов. Вместо этого – храм, иконы, церковные песнопения, творения святых отцов, Псалтирь и Евангелие. Если человек это примет, то скорее всего он свою жизнь – не духовную, а поначалу душевную – просто изуродует. Естественнее бывает по-другому: читает человек святых отцов, просто знакомясь, просто узнавая, и вдруг в какой-то момент понимает, что иной литературы ему больше не требуется. Не случайно земля в одно время года готова принять семя, а в другое – принести урожай. Вот Великий пост – очень благоприятный период для сеяния. Душа открывается, смягчается, и чтение духовных книг в это время становится особенно благотворным.

– Знаете, вот это и пугает. Не столько сам пост, выдержишь – не выдержишь. Но ощущение, что ты куда-то движешься и от чего-то на этом пути будешь бесповоротно отказываться. А ведь позади остаются вещи милые, теплые, привычные...

– С этого начинается путь к спасению – испугаться. В христианстве действительно нет такой точки, на которой можно было бы надолго замереть. Апостол Петр говорит: для того, чтобы сделать свое христианское звание и избрание более твердым, надо постоянно двигаться вперед. Это единственный способ не вернуться назад. Любой откат

назад воспринимается душой человека как предательство, это очень опасно.

– Если на время Великого поста выпадают праздники и торжества, передвинуть которые невозможно, – кто-то поедет в гости на Восьмое марта, у кого-то дни рождения близких...

– Тут надо руководствоваться обстоятельствами и здравым смыслом. Проигнорировав день рождения близкого человека, вы причините ему обиду и боль, потому что это не вписывается в систему вашей сегодняшней жизни. Приходя в гости постом, не надо вызывать к себе сочувствие, повышенное внимание, чтобы весь стол обсуждал, как вы поститесь, а хозяева недоумевали, чем бы вас все-таки угостить. В большой компании можно что-то положить себе на тарелку, расковырять и сделать вид, что едите. Но, если вы находитесь в обществе людей понимающих и близких, не стоит скрывать от них свое решение поститься. Зная вас как человека серьезного и основательного, они наверняка задумаются, что вас к этому решению привело.

– А вообще – начинать поститься лучше в одиночку или сразу подталкивать, «агитировать» близких?

– Начинать «подталкивать» близких стоит тогда, когда

вы сами на несколько шагов их опередите. И можно будет не подталкивать, а просто позвать за собой. Только реализовав свою ответственность за себя самого, человек может отвечать за других.

– Запрещен ли в пост алкоголь?

– Кроме суббот и воскресений. По отношению к алкоголю церковный устав более демократичен. Дело в том, что устав – Типикон – создавался не в России, а на Востоке, где вино – обычный напиток за столом.

– Растительное масло – тоже только по субботам и воскресеньям?

– По уставу – да. Но на практике люди, которые начинают поститься без растительного масла, порой теряют впоследствии всякую способность к посту – по причине тех или иных желудочных заболеваний.

– Значит, с маслом допустимы послабления?

– Конечно. А если у человека давление 80 на 40, ему придется есть и скоромную пищу. Чтобы его всякий раз из храма на руках не выносили. Плоть, уже угнетенную болезнью, нет необходимости угнетать еще и постом. Лучше обратиться к священнику – желательно к тому, у которого вы исповедуетесь, и спросить: вот таковы мои медицинские обстоятельства, как в связи с этим мне лучше поститься?

– До поста можно и не знать своих медицинских обстоятельств, они позже вылезут.

– Бывает. Но тут тоже надо уметь различать – это действительно болезнь или просто...

– Истерика организма.

– Да. Плоть, не привыкшая себе ни в чем отказывать, начнет бунтовать и кричать «караул!». Первый крик «караул!» надо переждать.

Участливый совет

Молодая женщина сидела на скамейке в парке и почему-то горько плакала. В это время Ваня ехал на своем трехколесном велосипеде по аллейке.

И так жалко стало ему теть, что он спросил:

– Тетя, ты почему плачешь?

– Ой, малыш, ты не сможешь понять, – отмахнулась женщина.

Ване показалось, что после этого тетя стала плакать еще сильнее. Он говорит:

– Тетя, у тебя что-то болит, и ты плачешь? Хочешь, я подарю тебе свою игрушку?

Еще больше разрыдалась женщина от этих участливых слов:

– Ой, мальчик, – ответила она, – я не нужна никому, меня никто не любит...

Ваня посмотрел серьезно и сказал:

– А ты точно у всех спросила?

– А что касается курения?

– Курение не является тем смертным грехом, каким некоторые люди пытаются его представить. В истории Церкви были даже святые, которые курили. Например, святой равноапостольный Николай Японский. Он курил достаточно много – до своей архиерейской хиротонии. Бросил, только став епископом. Но, с другой стороны, эта привычка действительно является вредной и греховной в том смысле, что человек сознательно причиняет себе вред. Вообще любое человеческое пристрастие – это вред для его души. Поэтому Великий пост – прекрасный повод узы этой привычки ослабить.

– Женатых людей волнует вопрос супружеских отношений в пост...

– Есть традиция Церкви, согласная со словами апостола Павла. Он говорит, что муж и жена не должны удаляться друг от друга, кроме как по взаимному согласию. И в качестве причины удаления по обоюдному согласию называет именно пост. Но это сложный вопрос, потому что чаще всего мы имеем дело с семьями, в которых одна нога ушла вперед, а другая осталась позади. И здесь необходимо все взвешивать на внутренних весах. Можно, заботясь о своей пользе, повредить тому человеку, который находится рядом, настроить его против Церкви, а с другой стороны – стремясь угодить человеку, повредить себе.

– Если на время Великого поста приходится событие, явно чреватое конфликтами, – как лучше поступить?

– Все ситуации, требующие столкновения мнений, лучше от поста отделять. Опыт говорит, что пост есть время

не только молитвы и покаяния, но еще и искушений. На человека, который чуть больше постится и чуть больше молится, темная сила ополчается с особым рвением. Даже в храмах и монастырях Великий пост зачастую становится временем конфликтов и сложностей. Не потому, что люди голодные и оттого злые. А потому, что на этом маленьком пространстве каждый из них старается хоть самый малый духовный подвиг подыять. А кто-то между ними бегаёт и подбрасывает угольки, чтобы ссора разгорелась из-за пустяка.

– Если не выдержишь строгостей, нарушишь пост, что делать?

– Вы идёте по скользкой дороге. Упали. Что будете делать?

– Встану и пойду дальше.

– Так и здесь. Встать, отряхнуться, продолжать идти. Пост – это не какой-то уровень компьютерной игры, который человек должен пройти без потерь, а если не прошел, то игра закончена. Хотя порой враг именно это человеку и нашептывает. Он говорит: ты нарушь, потому что один раз не считается. А когда человек нарушает, он говорит: ну, ты все равно уже нарушил, нет смысла продолжать...

Однако и выдержав пост, было бы ошибкой думать, что вслед за тем можно расслабиться. Пользы тогда не будет никакой. Пост – это повод собраться и потом не расслабляться. И, быть может, к следующему посту собраться еще больше.

**С игуменом Нектарием (Морозовым)
беседовала Елена Ямпольская**

«Мытарь и фарисей» в электричке

Не так давно один из пользователей интернета (Михаил имя ему) выложил в одной из социальных сетей небольшой рассказ, претерпевший за короткое время множество «перепостов». Вот его содержание (за исключением нецензурных выражений):

«Еду я в электричке Москва-Петушки. Входит бомж с Курского вокзала. Синяк синяком. Морда опухшая. На вид лет тридцать. Оглядевшись, начинает:

– Граждане господа, три дня не ел. Честно. Воровать боюсь, потому что сил нет убежать. А есть очень хочется. Подайте, кто сколько сможет. На лицо не смотрите – пью я. И то, что дадите, наверное, тоже пропью! – и пошел по вагону.

Народ у нас добрый: быстро накидали бомжу рублей пятьсот. В конце вагона бомж остановился, повернулся к пассажирам лицом, поклонился в ноги:

– Спасибо, граждане-господа! Дай Вам всем Бог!

И тут вдруг сидящий у последнего окна злобного вида мужик, чем-то похожий на селекционера Лысенко, только в очках, вдруг как заорет на бомжа:

– Мразь, гнида, побираешься, денег просишь. А мне, может, семью нечем кормить. А меня, может, уволили третьего дня. Но я вот не прошу, как ты, мразь.

Услышав это, бомж вдруг достает из всех своих карманов всё, что у него есть (тысячи две, наверное, разными бумажками с мелочью), и протягивает мужику:

– На, возьми. Тебе надо.

– Что? – фонареет мужик.

– Возьми! Тебе нужнее! А мне еще дадут. Люди же добрые! – сует деньги мужику в руки, отворачивается, распахивает двери и уходит в тамбур.

– Эй, стой! – вскакивает мужик и с деньгами в руках выбегает за бомжом в тамбур.

Весь вагон, не сговариваясь, замолчал. Минут пять мы все внимательно слушали диалог в тамбуре. Мужик кричал, что люди – дрянь. Бомж уверял, что люди добры и прекрасны. Мужик пытался вернуть деньги бомжу, но тот обратно денег не брал. Кончилось всё тем, что бомж пошел дальше, а мужик остался один. Возвращаться он не спешил. Закурил сигарету.

Поезд остановился на очередной станции. Вышли и вошли пассажиры. Мужик, докурив сигарету, тоже вошел обратно в вагон и присел на свое место у окна. На него никто особо не обращал внимания. Вагон уже жил своей обычной жизнью. Поезд иногда останавливался. Кто-то выходил, кто-то входил.

Проехали остановок пять. Вот уже и моя станция. Я встал и пошел на выход. Проходя мимо мужика, я бросил на него беглый взгляд. Мужик сидел, отвернувшись к окну, и плакал».

**Священник Димитрий Выдумкин
(Печатается в сокращении)**

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ ГАЗЕТУ В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ.

ЕСЛИ ОНА СТАЛА НЕ НУЖНА, ОТДАЙТЕ ЕЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ИЛИ ПРИНЕСИТЕ В ХРАМ.

Печатный орган прихода храма «Преподобных Зосимы, Савватия и Германа Соловецких». Тираж 200.

Настоятель прихода священник Алексей Суханов (тел. 8 904 410 8101). Распространяется бесплатно.

www.hram-v-kotlubani.ru