

ПОСТ БЕЗ ПРИКРАС

Да простят меня читатели, но я не буду говорить о высоком. Жизнь наша в своем повседневном течении довольно прозаична. И еще. Как сказал приснопамятный митрополит Антоний Сурожский, проповедь надо говорить не вот этим людям, а «никому, кроме как самому себе». Поэтому буду говорить применительно прежде всего к своей ситуации: отец семейства – священник, пытающийся еще и заниматься наукой, жена почти всё свое время посвящает детям, которых у нас четверо.

Пища. Начнем с неглавного. Если кратко, то можно сказать так: пища, которую мы едим постом, должна быть по возможности простой. А вот когда начинаются рассуждения о кальмарах и прочих морских гадах – это уже не пост. Когда мы с интересом листаем книгу под названием «Кухня православного поста» (где на обложке монах как символ вкусной и здоровой пищи) – это не воздержание. Пища вообще не должна занимать наш ум во время поста. Сел, поел – и живешь дальше.

Ближние. Есть такие люди (наверное, они святые), которые ездят в детские дома, в больницы, в хосписы, которые тратят на других не только деньги, не только время – они отдают ближним самих себя, впуская в свою душу чужое горе, чужую боль. Таких людей мало. Я не отношусь к их числу. Наверное, то же могут сказать о себе и многие из читателей. Что же нам делать? Признать, что мы не лучше язычников, которые любят любящих их. Признать это – и постараться быть хотя бы не хуже этих самых язычников, то есть людей, далеких от Христа и от Церкви.

Кто же любит нас? Это, конечно, жена, муж, родители, дети. Те, кто бесконечно дороги нам и кого мы порой просто не замечаем. Пост – самое подходящее время для того, чтобы увидеть: рядом с нами – наши домашние, которые нуждаются в нашем внимании, в нашем тепле, в нашей помощи. Пусть муж начнет с того, что будет хотя бы иногда мыть посуду и выносить мусор. Пусть жена встретит пришедшего с работы мужа, поцелует его и накормит ужином. Родители – поиграют с детьми, а не будут отмахиваться от них, как от назойливых мух. Дети – не будут вопить в субботу утром, а дадут маме и

папе в кои веки поспать. И пусть вся семья хотя бы раз в день садится за общий стол. Потому что даже таких простых вещей, как семейный обед, в нашей жизни почти не осталось.

Молитва. Как мы молимся? Так, что становится стыдно называться христианином. А

если ты еще и священник... Попробуем исправить ситуацию. Не надо замахиваться на то, что заведомо невозможно (а порой и бесполезно). Посмотрим, как обстоит дело в обычные дни, вне поста. Утреннее правило читаем либо в сверхкратком варианте, либо где-то уже ближе к обеду (потому что с самого утра – куча домашних дел). Значит, надо стараться читать правило своевременно – как только встали утром. Читать, по возможности, полностью. Времени это занимает немного – около 15 минут. А польза, как всякий может убедиться, немалая.

С вечерним правилом обычно сложнее: вечером – тоже домашние дела, но еще и спать смертельно хочется. Что же, если вы не за рулем, то можно ведь читать молитвы и в метро, по дороге с работы. Всё лучше, чем разглядывать рекламу. Очень хорошо читать постом Священное Писание, в том числе Ветхий Завет. И здесь тоже не надо непомерных подвигов. На будничных службах Великого поста читаются каждый день небольшие отрывки их трех ветхозаветных книг – Бытия, пророка Исаии и Притчей Соломона. Вот эти-то книги было бы хорошо прочесть за пост. А если душа лежит к книге Иова или же к историческим библейским повествованиям – что ж, и этого никто не запретит.

Богослужение. Великим постом много красивых, неповторимых служб. Хотелось бы ходить в храм почаще. Но дома

– неприготовленный обед, ненаписанная статья, непрочитанный учебник. Да и вообще – нет сил. Есть ли выход? Конечно. Во-первых, всё же стоит сходить на самые-самые важные службы – походить на Великий канон на первой седмице, выбраться хотя бы раз на преждеосвященную, помолиться на Мариином стоянии, постоять у Креста в Великую пятницу. А во-вторых, у нас, слава Богу, есть возможность иметь богослужебные книги дома. И если комплект Миней не каждый может себе позволить приобрести (да еще и поставить

Молитва преподобного

Ефрема Сирина

Издавна идет человечество покаянным путем поста и молитвы, сквозь тернии грехов и духовных падений – к счастью богообщения, к радости целомудрия, любви и доброты. Через очищение своей души – к Пасхе Господней. Вот путь Великого поста. И верным спутником, поводырем на этом пути может стать молитва преподобного Ефрема Сирина, звучащая на устах и в сердцах православных вот уже полторы тысячи лет. Молитва, полагающая основные правила богоугодной жизни. Молитва, являющая собой бесценное соединение веры и духовного опыта одного из величайших подвижников христианского благочестия.

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднования не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему.

Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко

благосло-

вен еси во веки веков.

Аминь.

некуда), то купить Постную Триодь и ежедневно читать ее хотя бы понемногу - любому по плечу. Да можно даже и не покупать - все или почти все богослужебные тексты лежат в Сети. А если что-то непонятно по-церковнославянски - пожалуйста, имеются русские переводы.

Борьба со страстями. Многие замечали, что как только начинается пост - сразу начинаются искушения. Что же, эти искушения надо благодарно принимать. Ведь благодаря им мы видим, где наши слабые места. Не поели вовремя - становимся раздражительными. Слышим упреки в свой адрес - обижаемся. Не успеваем сделать то, что обещали, - унываем. Это не значит, что мы стали хуже. Просто Господь дает нам хоть немножко увидеть самих себя в истинном облике. Немножко - потому что увидеть себя, любимого, во всем своем безобразии просто страшно, мы этого не вынесем. Но то, что мы видим, - отправная точка

для работы над собой, тема для исповеди, предмет исправления.

Пост - хороший повод бросить, наконец, курить, излечиться от сериалозависимости, засунуть подальше диски с компьютерными игрушками. У католиков есть понятие великопостных постановлений: христианин дает обещание воздерживаться в течение поста от чего-то недолжного или, напротив, делать какие-то добрые дела. Думается, православным было бы нехудо перенять этот обычай, избегая, впрочем, излишней формализации своей жизни.

Может быть, для большинства читателей всё вышперечисленное - пройденный этап. Искренне рад, если это действительно так. В таком случае мне остается только пожелать им непрестанного восхождения к высотам духа и попросить молитв обо мне и моей семье.

**Священник Федор Людоговский
(печатается в сокращении)**



Вторая половина Великого поста



Уже вторая половина Великого поста. Как мы говорили, согласно молитве Ефрема Сирина, что в начале мы должны очистить свою душу. Господи и Владыко Живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Больше всего наша душа засорена праздностью, унынием, когда ничего не хочется делать. Как обыкновенно говорят, любоначалием, только приказывать кому-то, а не самим исполнять, и празднословием. Хлебом, как говорится, не корми, а только бы поболтать, но за каждое праздное слово мы дадим ответ Богу.

Вот мы в начале Великого поста должны были очистить от праздных слов свою душу. Очистить — это начало, вычистить сосуд, в него нужно влить. И что мы должны были влить. Дух же смирения, терпения, и любви даруй ми, рабу Твоему. Гордым Бог противится, смиренным даёт благодать. Благодать, прежде всего, на терпение, мы все очень нетерпеливы. А сказано: терпением спасайте души ваши, без терпения трудно достигнуть спасения.

Значит, смирение в нашу душу проводит благодать Божию, прежде всего на терпение, терпеливо проходить свой путь. Всякое раздражение, укорение, гнев, на кого бы то ни было, осуждение, ропот должны быть исключены. И за терпением придёт к нам любовь.

Мы все часто много говорим о любви, любовь ставим во главу всего, а когда доходит до любви, тут у нас не хватает терпения. Любить — это значит выносить недостатки другого, помогать другому, снисходить к нему, заботиться о нём, поднимать немощи другого. А мы думаем, что любовь — это то, что нам нравится. Нравится такой-то человек — мы его любим, не нравится — можем и ненавидеть. Такое понимание любви от лукавого, любить человека нужно всякого, ибо всякий человек — образ и подобие Божие.

Вот что мы должны были на середине поста положить в свою душу. Спросим у себя, есть ли у нас смиреннее, терпение и любовь?

На конец поста мы должны научиться видеть свои грехи и никого не осуждать. Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждать брата

моего.

Зреть прегрешения, видеть свои грехи — это самое трудное. Только после того, как мы очистим от праздности и празднословия свою душу, наполним её смирением, терпением и любовью, научимся видеть свои грехи.

Видеть грехи другого — это мы все можем, в глазу брата нашего заметим и соринку, а в своем проглядим и бревно. А надо видеть свои грехи, из всех грешников первый я.

Попробуй представить себя грешником, как сразу заработает лукавая мысль, есть, мол, и люди — большие грешники, почему это я первый грешник. Вот сразу и осуждение, фарисейство, я не как прочие. А нужно только видеть себя хуже всех. Другой человек плохой — значит, я виноват. А в самом деле, если бы так все поступали — и не было бы грешников. Другой человек делает плохо — значит, надо помочь ему, чтоб делал хорошо. И тогда мы из первого грешника становимся первыми праведниками. Как и говорится: последние станут первыми.

Даруй ми зрети, видеть свои грехи, Господи, и не осуждать брата моего. Осуждать кого бы то ни было — это осуждать самого себя. Другой плохой — это ты плохой. Чтоб он не был плохим, что ты для него сделал?

Вот что мы сделали для того, чтоб исследовать свои грехи и освободиться от них, и что сделали для того, чтоб другой не грешил? Эти вопросы пусть останутся для разрешения на конец поста.

Пасха — это полюбить всех, простить все обиды, обняться. Христос — любовь, мы все должны объединиться в любви, кто не объединяется в любви, тот выпадает из цепи спасения.

Ещё неделя, потом Страстная и Пасха... Времени немного, а дела очень много.

Да исправится молитва моя. Ныне силы Небесные с нами невидимо служат, с верою и любовью приступим, да причастники жизни вечной будем — воскликнем из глубины души. Делай, не ленись, душа. Аминь.

Протоиерей Димитрий Дудко