

# Готовимся к Великому Посту

**Великий пост** это важнейший и самый древний из многодневных постов, это время приготовления к главному православному празднику – Светлому Христову Воскресению.

Большинство людей уже не сомневаются в благотворном влиянии поста на душу и тело человека. И пост (правда, как диету) рекомендуют даже светские врачи, отмечая благотворное воздействие на организм временного отказа от животных белков и жиров. Однако смысл поста совсем не в том, чтобы похудеть или телесно подлечиться. Святитель Феофан Затворник называет пост **"курсом спасительного врачевания душ, баней для омытия всего ветхого, невзрачного, грязноватого"**.

Но очистится ли наша душа, если мы не съедем, скажем, мясную котлету или салат со сметаной в среду или пятницу? Или, может быть, мы сразу попадем в Царство Небесное только за то, что вообще не едим скоромного? Едва ли. Слишком уж просто и легко далось бы тогда то, ради чего Спаситель принял страшную смерть на Голгофе. Нет, пост – это прежде всего духовное упражнение, это возможность сораспяться со Христом и в этом смысле – наша малая жертва Богу.

Ради своего ребёнка, близких нам людей мы смогли бы голодать, если бы стоял выбор, кому отдать последний кусок. И ради этой любви готовы на любые жертвы. Пост – такое же доказательство нашей веры и любви к Богу, заповеданной Им Самим. Так любим ли мы, истинные христиане, Бога? Помним ли, что Он во главе нашей жизни, или, осуетясь, это забываем?

И в чём же заключается эта малая жертва Спасителю нашему – пост?

**Суть поста** не в том, чтобы отказаться от некоторых видов пищи или развлечений, а в том, чтобы отказаться от того, что всецело поглощает нас и удаляет от Бога.

Пост утончает душу для покаяния. Когда усмиряются страсти – просветляется духовный разум. Человек начинает лучше видеть свои недостатки, у него появляется жажда очистить свою совесть и покаяться пред Богом. По словам святителя Василия Великого, пост делается как бы крыльями, возносящими молитву к Богу. Святитель Иоанн Златоуст пишет, что "молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий".

"Воздерживаясь от страстей во время поста, насколько у нас хватает сил, мы будем иметь полезный телесный пост, – поучает преподобный Иоанн Кассиан. – Утрусение плоти, соединение с сокрушением духа, составит приятную жертву Богу и достойную обитель святости". И действительно, "можно ли назвать постом только соблюдение одних правил о невкушении скоромного в постные дни? – замечает святитель Игнатий (Брянчанинов), – если, кроме некоторого изменения в составе пищи, мы не будем думать ни о покаянии, ни о воздержании, ни об очищении сердца?.."

Сам Иисус Христос сорок дней постился в пустыне, откуда возвратился в силу духа, одолев все искушения врага. "Пост есть оружие, уготованное Богом", – пишет преподобный Исаак Сирин.

Это не повинность или наказание. Пост – это своего рода лечение и лекарство

для каждой человеческой души. **"Видишь ли, что делает пост, – пишет святитель Афанасий Великий: – болезни врачует, бесов прогоняет, лукавые помыслы удаляет и сердце делает чистым"**.

"Постясь, привлекаешь к себе Духа Святого и делаешься духовным", – пишет святой праведный Иоанн Кронштадтский.

Но при неправильном отношении к посту, без понимания его истинного смысла, он может, наоборот, сделаться вредным. В результате неразумного прохождения постных дней часто появляются раздражительность, озлобленность, нетерпеливость или же тщеславие, самомнение, гордость. А ведь смысл поста заключается именно в искоренении этих качеств.

"Один телесный пост не может быть достаточным к совершенству сердца и чистоте тела, если не будет соединен с ним и пост душевный, – говорит преподобный Иоанн Кассиан. – Ибо и душа имеет свою вредную пищу. Отяжеленная ею, душа и без избытка телесной пищи впадает в сладострастие. Злословие есть вредная пища для души, и притом приятная. Гнев есть также пища её, хотя вовсе не лёгкая, ибо часто бывает отравляющей. Тщеславие – пища её, которая на время услаждает душу, потом опустошает, лишает всякой добродетели, оставляет бесплодной, так что не только губит заслуги, но еще и навлекает большое наказание".

Цель поста – искоренение пагубных проявлений души и стяжание добродетелей, чему способствуют молитва и частое посещение богослужений в храме.

"Многие христиане считают грехом съесть, даже по немощи телесной, в постный день что-либо скоромное, и без зазрения совести презирают и осуждают ближнего, например, знакомых, обижают или обманывают, обвешивают, обмеривают, предаются плотской нечистоте, – пишет святой праведный Иоанн Кронштадтский. – О, лицемерие, лицемерие! О, непонимание духа Христова, духа веры христианской! Не внутренней ли чистоты, не кротости ли и смирения требует от нас прежде всего Господь Бог наш?"

Подвиг поста становится ничем, если мы, как выражается святитель Василий Великий, **"не вкушаем мяса, но поедаем брата своего"**, то есть не соблюдаем Господних заповедей о любви, милосердии, самоотверженном служении ближним, словом, всего того, что спросится с нас в день Страшного суда.

"Кто ограничивает пост одним воздержанием от пищи, тот весьма бесчестит его, – наставляет святитель Иоанн Златоуст. – Не одни уста должны поститься, – нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и все наше тело..."

Пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления... Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадателен, незлопамятен, благоговееен и степен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой, и в изобилии даровал плоды покаяния".

**Смысл поста** – в совершенствовании любви к Богу и ближним, потому как именно на любви основывается всякая добродетель. Ничто – пост, ничто – подвижничество при отсутствии любви.

Также, апостол Павел сказал: "если кто из неверных позовёт вас и вы захотите пойти, то всё предлагаемое вам ешьте без всякого исследования, для спокойствия совести" (1 Кор. 10:27) – ради того человека, который вас радушно встретил. Но это случаи особенные. Главное, чтобы при этом не было лукавства; а то так можно и весь пост провести: под предлогом любви к ближнему ходить по друзьям или принимать их у себя и есть непостное.

У каждого своя мера поста. Для беременных и кормящих женщин, престарелых и больных, а также детей, с благословения духовника, пост может быть значительно ослаблен.

**"Закон постничества** такой, – поучает святитель Феофан Затворник, – в Боге умом и сердцем пребывать, всякое угодие себе отсекая, не в телесном только, но и в духовном, творя всё во славу Божию и благо ближних, неся охотно и с любовью труды и лишения постнические, в пище, сне, отдыхе, в утешениях взаимообщения, – всё в мере скромной, чтоб это в глаза не бросалось и не лишало сил исполнять молитвенные правила".

Итак, постараемся соединить пост внешний с внутренним. Очищая тело воздержанием, очистим и душу покаянной молитвой для обретения добродетелей и любви к ближним. Вот это и будет истинный пост, приятный Богу, а значит, и для нас спасительный.

----- Напоминаем, что в 2016 году Великий пост начинается 14 марта. Пусть для всех нас он станет временем истинного приближения к Богу! -----

## Творческое настроение

### Дорогие прихожане и читатели молодёжной газеты!

Мои рассказы (я сознательно пишу это слово со старинной приставкой "раз"), которые предлагаются вам в этой газете, я изначально не планировал опубликовывать. Живя длительное время в уединении в глухой деревушке на Псковщине, я испытывал желание почаще общаться со своими внуками, которых, к моему сожалению, не отпускают со мной на летние месяцы. Я начал писать им письма, в которых описывал нашу сельскую жизнь. Поскольку интернета там нет, да и обычная почта далековато – эти письма складывались в ящик стола, а по возвращении в Питер, я разместил их у себя на сайте, надеясь, что таким образом мои внуки быстрее их прочитают. Мне будет приятно, если кто-то ещё захочет почитать их своим детям и внукам. Фёдор Борковский.



## Хлеб

А знаете, как изготавливают хлеб? Боюсь, что не знаете. Во времена моего детства, когда я был ещё помладше вас, с первого класса в книге по чтению, которая называлась «Родная речь», мы читали подробный рассказ с картинками, где описывались все этапы производства хлеба. Почему такое (особенное) значение среди съестных продуктов уделяется хлебу? Хлеб – уникальный продукт. В нём есть всё (!) необходимое для пропитания человека. Человек может постоянно питаться только хлебом и водой, и не нуждаться в иных продуктах. Кстати, некоторые монахи именно так и питаются.

Ваш дедушка питается не только хлебом, но решил сам хлеб изготавливать. Это ведь сейчас так просто – пошёл и купил в магазине буханку хлеба за 25-30 рублей. А настанут времена, когда в магазинах ничего нельзя купить будет. А если и будет продаваться зерно – то генномодифицированное, такое, что посеешь, соберёшь урожай, а на будущий год из этих семян ничего уже не вырастет. Поэтому дедушка сам выращивает зерно, чтобы не остаться в трудные времена без хлеба. Осенью после уборки урожая картошки я сею озимую рожь. В «Родной речи» была такая картинка, как сеятель рукой сеет зерно. Вот и я точно так же вешаю на шею тяжелое корыто с семенами, и рукой сею рожь. Потом я утрамбовываю посеянное, чтобы птицы не могли сразу быстро

всё склевать, и затем надо еще первое время до восхода отгонять птиц.

Следующий этап начинается только в конце следующего лета. Ваш дедушка берет серп, (такой, как на обложке альбома «Соловьи»), и начинает жать рожь в снопы. Затем, когда рожь пожата, я беру в руки молотилку и обмолачиваю рожь. Снопы остаются с пустыми колосками, а всё зерно высыпается на рядно. Додельваю обмолот я уже лёжа, ибо остаётся много оторвавшихся, но не обмолоченных колосков, которые надо вышелушивать руками.

После этого зерно надо провеять. У кого много зерна, те провеивают зерно на специальном приспособлении, называемом рига. Я обхожусь ручным способом, провеивая зерно в ладошках. Лишь после этого зерно можно засыпать в хранилище. А чтобы испечь хлеб, надо это зерно смолоть в муку на мельнице. У нас в доме есть ручная мельница – два больших жернова с дыркой посередине. Верхний жернов охватывается железным обручем с ручкой. Правда, он сейчас сломан. (В небольших количествах можно изготавливать муку в ручной или электрической кофемолке).

Ну, а как изготовить из муки хлеб, ваши мамы, наверняка, знают. (Надо сделать закваску, замешать тесто, положить закваску, дать тесту вскиснуть, по-

ложить в форму и испечь. Ксюша, твоя мама приобрела хлебопечку. Хлебопечка сама и взбивает тесто, и печёт. Получается очень вкусный хлеб. В деревне всё готовить надо в русской печи.

Вот, видите, сколько действий приходится произвести, сколько усилий затратить, чтобы изготовить буханку хлеба. Мне хочется, чтобы вы это понимали и ценили хлеб превыше всех съестных продуктов. Не относились бы к хлебу пренебрежительно. Никогда бы не выбрасывали хлеб в помойку!!! Если люди так поступают, Господь Бог очень гневается на таких людей. Один мой знакомый развёлся со своей женой из-за того, что увидел в унитазе кусок белого хлеба. (Его жена так и не осознала свою вину, и не хотела покаяться – и он не смог после этого поступка с ней жить).

А ещё мне рассказывали, как один чеченец увидел лежащий на земле кусок хлеба с маслом, поднял, поцеловал его, а затем произнес: «Узнал бы, кто это выбросил – убил бы его». Мы с вами не будем никого убивать, но, если вы, мои дорогие, когда-нибудь увидите небрежно брошенный хлеб, поднимите его. Если не для человека – то птичкам всегда скормить можно. И когда сами едите хлеб – всегда помните, какой дорогой ценой он достаётся. Вспомните, сколько ваш дедушка трудится, чтобы приготовить буханку хлеба. Дорожите хлебом!