

# ПРИХОДСКОЙ ЛИСТОК

Никольский храм, с. Тишково, Пушкинский р-н., Московская обл.

№ 03 (46) 2014 18 февраля / 3 марта – 6 / 19 апреля tishkovo-hram.prihod.ru



## ВЕЛИКИЙ ПОСТ

К чему ведёт пост и покаяние? Из-за чего труд? Ведёт к очищению грехов, покою душевному, к соединению с Богом, к сыновству, к дерзновению перед Господом. Есть из-за чего попоститься и <...> исповедаться. Награда будет неоценимая за труд добросовестный.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский*

### Стихи́ра на стихи́вне

Возня́ благодать Твоа́  
Господи, возня́ просвеще́ние ду́ш  
наших. Се́ время благоприя́тное, се́  
время покая́ния, отложим дела́  
тьмы, и облечёмся ко́ ору́жия  
свѣта: яко́ да преплы́вше поста́  
великую́ пѣчиню́, в тридне́вное вос-  
кресе́ние дости́гнем, Господа́ и Спа́са  
нашего́ Иису́са Христа́, спаса́ющего  
ду́ши наша́.



«Христос в пустыне» Крамской И.Н. 1872 г., холст, масло, Государственная Третьяковская галерея

### Перевод

Воссияла благодать Твоя,  
Господи, воссияло просвещение  
наших душ. Вот время благо-  
приятное, вот время покаяния.  
Отложим дела тьмы и облечёмся  
в броню света, чтобы, пере-  
плыв огромный океан поста,  
достигнуть тридневного воскре-  
сения Господа и Спасителя  
нашего Иисуса Христа, спасаю-  
щего души наши.

Пост – хороший учитель: 1) он скоро даёт понять всякому постящемуся, что всякому человеку нужно очень немного пищи и питья и что вообще мы жадны и едим, пьем гораздо больше <...> того, что требует наша природа; 2) пост хорошо оказывает или обнаруживает все немощи нашей души, все её слабости, недостатки, грехи и страсти, как начинающая очищаться мутная, стоячая вода показывает, какие водятся в ней гады или какого качества сор; 3) он показывает нам всю необходимость всем сердцем прибегать к Богу и у Него искать милости, помощи, спасения; 4) пост показывает все хитрости, коварство, всю злобу бесплотных духов, которым мы прежде, не ведая, работали, коварства которых при озарении теперь нас светом благодати Божией ясно оказываются и которые теперь злобно преследуют нас за оставление их путей.

Поститься христианину необходимо для того, чтобы прояснить ум, возбудить и развить чувство и подвигнуть к благой деятельности волю. Эти три способности человека мы затмеваем и подавляем более всего объедением, пьянством и заботами житейскими, а через то отпадаем от источника жизни – Бога и ниспадаем в тление и суету, извращая и оскверняя в себе образ Божий. Объедение и сластолюбие пригвождают нас к земле и обсекают, так сказать, у души её крылья.

*Св. прав. Иоанн Кронштадтский*

Закон поста, будучи по наружности законом для чрева, в сущности есть закон для ума.

Ум, этот царь в человеке, если желает вступить в права своего самодержавия и сохранить их, должен прежде всего подчиниться закону поста. Только тогда он будет постоянно бодр и светел; только тогда он может властвовать над пожеланиями сердца и тела; только при постоянной трезвости он может изучать заповеди евангельские и последовать им. Основание добродетелей – пост.

Несоблюдающий умеренности и должной разборчивости в пище, не может сохранить ни девства, ни целомудрия, не может обуздывать гнева, предаётся лени, унынию и печали, делается рабом тщеславия, жилищем гордости, которую вводит в человека его плотское состояние, являющееся наиболее от роскошной и сытой трапезы.

*Свт. Игнатий (Брянчанинов)*

Пост есть пища для души, и как телесная пища утучняет тело, так и пост укрепляет душу, сообщает ей легкий полёт, делает её способной подниматься на высоту и помышлять о горнем, и поставляет выше удовольствий и приятностей настоящей жизни. Как легкие суда скорее переплывают моря, а обремененные большим грузом утопают, так и пост, делая ум наш более легким, способствует ему быстро переплывать море настоящей жизни, стремиться к небу и к предметам небесным и не уважать настоящее, но считать ничтожнее тени и сонных грёз.

*Свт. Иоанн Златоуст*

**Воздержание – мать здравия, друг целомудрия, сотоварищ смиренномудрия. Прп. Симеон Боговейный**

## **ПРИХОЖАНИЯ** на заметку

### **Зачем нужен пост?**

Святые отцы наставляют, что пост – это ничем не заменимое средство для достижения духовного обновления и возрастания, без него человеку невозможно бороться со страстями и искушениями и приготовить свою душу для действия спасающей благодати Божией.

### **В чём польза поста?**

Святые отцы пишут о благотворном действии поста на душу христианина, созидающую себе постом господство над похотями тела, исцеление от страстей, очищение грехов и богообщение:

*Переменною пищею и воздержанием тела и душа обновляется. Святые отцы, Святым Духом движимые, устави посты как для душевной, так и для телесной нашей пользы. (Прп. Макарий Оптинский)*

### **Каким должен быть пост?**

Церковь учит, что телесный пост должен соединяться с постом духовным, с борьбой со страстями (телесными и душевными), делами милосердия, с молитвой и смирением. Телесный же пост – это не только ограничение себя отдельными видами пищи, но и умеренность в питании, отказ от разносолов и роскошного (пусть и постного) стола, ради борьбы над страстями и похотями плоти.

### **Обязательно ли соблюдать посты?**

На этот вопрос святые отцы отвечают однозначно: христианин, верный сын Церкви Христовой, должен соблюдать посты, помня, что всё в Церкви устанавливается Самим Богом ради нашего спасения. Соблюдение поста христианином – не добродетель, но долг послушания Богу.

### **Рассуждение в деле поста**

Соблюдая пост, нужно держаться среднего, умеренного, «царского» пути, не уклоняясь ни налево, в самовольные послабления, ни направо, в неумеренные подвиги, из которых вместо пользы возникают самомнение, высокоумие, гордость, прельщение нерассудительного и несмиренного подвижника. Пост должен соответствовать и физическим силам христианина, не подрывать здоровье, а разумным ограничением способствовать победе над плотскими и душевными страстями и укреплению смиренного воззрения на себя.

### **Послабления поста**

Для «неможных», то есть слабых здоровьем, разрешается послабление поста. Как поясняет святитель Филарет, митрополит Московский, это дозвоительно, потому что *«немошь сама собою доставляет то, что ищется посредством поста, то есть укрощение чувственности и бездействие плотских страстей. И, следовательно, для неможного не то нужно, чтобы усмирять плоть постом, а то, чтобы оно не сделалось вовсе неспособным служить душе».*

### **Почему искушения во время поста усиливаются?**

Это происходит по нескольким причинам, о которых пишут святые отцы: 1) подвиг поста, очищая нас, выявляет все немощи нашей души, наши грехи и страсти, что должно стать для нас поводом не к отчаянию, а к борьбе с грехом, 2) духи зла ополчаются на христиан за делание, совершаемое ради Христа и спасения, за оставление их путей, – и пост, привлекающий к нам Божию благодать, показывает нам их злобу и коварство.

### **Пост супружеский**

Церковь, по слову апостольскому, предписывает супружеское воздержание *«по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве (1 Кор. 7, 4 – 5)».*

Вместе с тем, супружеский пост – это вопрос, требующий сугубого рассуждения, взаимной любви супругов и пастырского наставления. К несчастью, в наше время бывает так, что неумеренное, по ревности выше разума, воздержание одного из супругов превышает силы другого, ещё не пришедшего к вере, или неокрепшего в ней, и ведёт к нестроениям в семьях, супружеской неверности и разводам. Без сомнения, Богу не может быть угоден пост одного из супругов, ведущий к таким катастрофическим последствиям.

## **Великий пост**

С каждым днём и с каждым часом  
Ближе, ближе наш конец.  
И зовёт нас к покаянью  
Бог Отец наш и Творец!  
Не обычным слухом слышим  
Мы Божественный тот зов:  
Ангел струны сердца будит  
Песнью чудною, без слов.  
И припав к земле со страхом,  
Молим,.. волю дав слезам:  
О, отверзи в покаянье  
Покаянья двери нам!  
Весь поток грехопадений  
Смой слезами,.. иссуши.  
Ради жизненных исканий  
Гибло царствие души.  
Ты Отец наш! Бог Спаситель!  
Не отвергни до конца  
Мою душу, что Ты создал  
Для хваления Творца!

княгиня Н.В. Урусова

## **Вареники с картошкой**

Вечер. Оля на службе. Я сижу с детьми, задремала. Слышу, что на кухне Маша варит пельмени себе и брату. Откусив пельмень и обнаружив внутри картошку вместо мяса, Ваня смиренно проносит:

– А-а, сейчас пост...

Пятница Елена