

## «Великим постом не запрещено радоваться»

2 марта у православных россиян начинается Великий пост. Каждый год растет число людей, впервые пробуящих подвергнуть себя этому испытанию тела и духа. Испытанию нелегкому, даже странному в светском обществе, где само слово "пост" давно уже означает интернет-послание, а глагол "запостить" привычнее, чем "поститься". Елена Ямпольская обратилась со своей растерянностью к священнослужителю из Саратова игумену Нектарию. Что во время Великого поста важнее меню? Насколько все-таки принципиальна гастрономическая составляющая?

### «Если вечером в вашем холодильнике обнаружится кусок колбасы...»

вопрос: 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?

ответ: 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 его силы - 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, - ведь чувство же говорит, что это так приятно... Подобные примеры мы видим вокруг себя постоянно и в самих себе постоянно. Значит, воля нуждается в некотором укреплении. Нужен опыт отказа от приятного.

в: А это не рахметовщина? "Особенный человек" спал на гвоздях и тоже отказывал себе в пище...

о: 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.

в: Значит, гастрономия не так важна?

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

в: Почему умнее? Слабее.

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



в: Мы тут в женском коллективе обсуждали строгости поста и сошлись на том, что жить без мяса - пожалуйста, сколько угодно. Самое трудное - лишить себя йогурта по утрам.

о: Великим постом запрещены все виды растительной 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 умереннее, не переедать за трапезой. Но, конечно, все следует делать в меру. Если человек себя утесняет сверх меры, то это срабатывает как сжатая пружина. Кто-то начинает объедаться после Пасхи, кто-то, слишком ревностно приступив к посту, вдруг бросает, не выдержав.

в: 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.

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

в: Есть отдельные слабости, конечно, но они же пустяковые...

о: 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 здравой 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 человеком, так или иначе относящимся к Церкви, но при этом не пощусь, значит, и дальше можно не поститься.

в: Наверное, вы правы...

о: 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...

в: ...кусочек колбасы.

о: 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.

**«Господь вам что-то даст даром»**

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

о: Прежде всего это первые четыре дня первой седмицы поста. Четыре вечера, когда читается Великий покаянный канон Андрея Критского. Не прослушав чтение этого канона, не помолившись за этим чтением, 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.

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

о: 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 воскресенье - 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 преподобной Марии Египетской изобилует подробностями грехов, в которых она жила. Но делается это как раз для того, чтобы можно было понять, насколько удивительным бывает восхождение из бездны греха к вершинам святости. И достигнуть его 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 совершенно 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.

в: Требуется ли благословение на пост?

о: Не обязательно. С другой стороны, приступая к любому важному делу, хорошо испросить благословение на него у священника.

в: А первый пост - это, конечно, очень важно.

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

### «Двигаться вперед – единственный способ не вернуться назад»

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

о: 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.

в: Простые, невинные удовольствия во время поста допустимы? Не надо нарочно нагнетать в себе мрачное состояние духа?

о: 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. Всякая боль, которую человек испытывает в церкви, она спасительна.

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 никакого греха нет. Но если вы откажетесь от какого-то удовольствия, чувствуя, что оно вас рассеивает и расслабляет, это будет правильно.

в: То же самое относится к театру, кино?

о: Традиционно постом люди отказывались от зрелищ.

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

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

в: Чтение светской литературы...

о: 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.

в: 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...

Пост неслучайно называется в церковных песнопениях "весной духовной"

о: С этого начинается путь к спасению - испугаться. В христианстве действительно нет такой точки, на которой можно было 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.

"Пост - это не какой-то уровень компьютерной игры"

в: 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...

о: Тут надо руководствоваться обстоятельствами и здравым смыслом. Пройгнорировав 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.

в: А вообще - начинать поститься лучше в одиночку или сразу подталкивать, "агитировать" близких?

о: 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.

в: Запрещен ли в пост алкоголь?

о: 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.

в: Растительное масло - тоже только по субботам и воскресеньям?

о: По уставу - да. Но на практике люди, которые начинают поститься без растительного масла, порой теряют впоследствии всякую возможность поста - по причине тех или иных желудочных заболеваний.

в: Значит, с маслом допустимы послабления?

о: 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?

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

о: Бывает. Но тут тоже надо уметь различать - это действительно болезнь или просто...

в: Истерика организма.

о: Да. Плоть, не привыкшая себе ни в чем отказывать, начнет бунтовать и кричать "караул!". Первый крик "караул!" надо переждать.

в: Если на время Великого поста приходится событие, явно чреватое конфликтами, - как лучше поступить?

о: 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 подъять. А кто-то между ними бегаёт и подбрасывает угольки, чтобы ссора разгорелась из-за пустяка.

в: Если не выдержишь строгостей, нарушишь пост, что делать?

о: Вы идёте по скользкой дороге. Упали. Что будете делать?

в: Встану и пойду дальше.

о: Так и здесь. Встать, отряхнуться, продолжать идти. Пост - это не какой-то уровень компьютерной игры, который человек должен пройти без потерь, а если не прошёл, 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 ещё больше.

#### **Главные даты нынешнего Великого поста**

Великий канон преподобного Андрея Критского - 2, 3, 4, 5 марта

Стояние преподобной Марии Египетской - вечер 1 апреля

Похвала Пресвятой Богородице - 4 апреля

Благовещение - 7 апреля

Лазарева суббота - 11 апреля

Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье) - 12 апреля

Пасха Господня в 2009 году будет праздноваться 19 апреля.

*Елена Ямпольская*

[Известия.Ру](http://www.eparhia-saratov.ru)

[http://www.eparhia-saratov.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=6204&Itemid=4](http://www.eparhia-saratov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=6204&Itemid=4)