



Издается по благословению Высокопреосвященнейшего Евлогия,  
архиепископа Сумского и Ахтырского

Тема номера: **ВЕЛИКИЙ ПОСТ**

## Семь заповедей Великого поста

*Начался Великий пост – время обновления, покаяния и радости. Радости не пасхальной, ликующей, а тихой и незаметной на первый взгляд, но одновременно какой-то глубокой. Может быть, это оттого, что в пост в очередной раз желаешь отойти от всей ненужной, наносной суеты, обволакивающей тебя каждый будний день, и обрести подлинного себя.*

Великий пост готовит нас к торжеству торжеств – Пасхе. Это настоящее путешествие. Это весна духа. И вот этот весенний путь должен привести к тому, чтобы мы к его концу стали хоть немного лучше, чем были в начале. Что же можно сделать для того, чтобы пережить пост по-настоящему?

**1. Питаться просто.** Прежде чем говорить что бы то ни было о духовной составляющей поста, нужно обратить внимание на то, как мы будем питаться. Ведь заметнее всего во время поста именно пищевые различия. Смысл поста – не в том, чтобы не есть животной пищи (пища сама по себе не делает нас ни ближе к Богу, ни дальше от Него). Все же мы – существа из плоти и крови, и вопрос нашего питания чрезвычайно важен. Общее правило: питаться нужно так, чтобы чувствовать легкость. Можно отяготить себя и постной пищей. И не «заикливаться» на еде. Вряд ли стоит искать по всему интернету изысканные рецепты постных блюд. Меньше времени и внимания уделять приготовлению трапезы. Меньше денег расходовать во время поста на еду. В связи с этим задумаемся над вопросом, насколько уместно приобретать в пост, например, деликатесные морепродукты, которые уставом не запрещаются. Кстати, для некоторых категорий людей допустимы определенные послабления в пище: для

больных, занимающихся тяжелым трудом, беременных и кормящих и т.п. Но для этого лучше посоветоваться с духовником. Если нет такой возможности по каким-либо причинам, то принимайте ответственность на себя. Также известно, что «лучше недопоститься, чем перепоститься». Умеренность – вот золотое правило.

**2. Отказаться от какой-либо зависимости или привязанности.** Пост – время нашего освобождения. Освобождения от того, что нас порабощает. В это время мы можем совершить маленький подвиг: отказаться от разрушительной привязанности. У каждого он будет свой. На это время кто-то полностью воздерживается от алкоголя, кто-то – от курения, а кто-то – от телесериалов. Подобных подвигов не стоит требовать от других, но самому хорошо попробовать.

**3. Молиться регулярно.** Пост без молитвы – вовсе не пост. Свою обычную «немолитвенность» нам удобно списывать на ритм городской жизни, семейные заботы, проблемы и пр. Но попробуйте во время поста освободить для молитвы хотя бы по 10 минут утром и вечером. Можно читать обычные утренние и вечерние молитвы или что-то еще, например, Псалтирь, но во время поста к этим молитвам нужно добавлять еще одну – краткую и емкую молитву святого Ефрема Сирина, задающую «тон» на эти

недели.

**4. Читать Писание.** Во время Великого поста Церковь за ежедневными богослужениями прочитывает три ветхозаветные книги: Бытия, пророка Исаии и Притчей. Существует также благочестивый обычай за время поста прочитывать самостоятельно все четыре Евангелия. Трудно быть христианином, не зная Писание. Если вы еще не прочли полностью Ветхий и Новый Завет – наверстайте упущенное за предстоящие сорок дней. А если уже осилили всю Библию, не думайте, что этого достаточно: свойство нашей памяти таково, что мы, к сожалению, многое забываем. Постарайтесь читать Писание регулярно, лучше всего каждый день, в спокойной обстановке, где можно сосредоточиться. Будет замечательно, если после чтения вы найдете время немного поразмышлять о прочитанном и подумать, как соотнести Писание со своей жизнью.

**5. Посещать богослужения.** Великий пост – особенное время в ритме церковных служб. Но ощутить это можно, если только приходите в храм и среди недели. Ведь по субботам и воскресеньям совершаются практически те же самые богослужения, что и всегда. Особый настрой Великого поста можно ощутить только в тихой красоте будничных служб. Постарайтесь хотя бы один или два раза прийти в храм на чтение Великого покаянного канона святого Андрея Критского. Этот канон, самый длинный из существующих в Православной Церкви, рожденный из глубины покаяния и пронизанный надеждой на отеческую любовь Бога, читается по частям вечером с понедельника по четверг на первой неделе Великого поста, и затем повторяется полностью в среду вечером на пятой неделе. Просто необходимо хотя бы однажды за весь пост прийти на литургию Преждеосвященных Даров и причаститься, пережив этот день как время трепетного ожидания встречи со Христом. И чрезвычайно важно быть в храме в страстные дни, начиная с вечера Великого четверга, но это время еще далеко, и о нем лучше поговорить в другой раз.

**6. Очистить свой ум от суеты.** Стоит ли полностью отключать телевизор, вводить мораторий на посещение блогов, форумов и социальных сетей – каждый решает сам. Но вот что действительно будет полезно – прочитав хотя бы одну хорошую книгу духовного содержания. Это может быть книга по истории Церкви, по основам вероучения, толкование на Священное Писание или что-либо еще. Поскольку рынок православной литературы сегодня изобилует не всегда «духовно качественными» изданиями, то подходить к выбору литературы стоит очень внимательно. Можно прочесть и что-либо из мировой классики – это тоже будет полезно для хранения ума от суеты.

**7. Сделать то, что давно собирались.** Определить для себя дело, о котором давно подумывали, но так и не совершили. Время поста – это время позитива. Все ограничительные меры (в пище, развлечениях и пр.) важны не сами по себе, но как средство освободить наше время и силы для главного: возрастания во Христе. А расти во Христе – это творить добро. Любить Бога, ближнего и себя. Стоит выбрать хоть одно такое дело, от которого будет хорошо не только вам, но и вашим ближним. Перед постом мы слышали слова Христовы: «Что вы сделали одному из малых сих, Мне сделали». Немного поразмыслив, вы наверняка обнаружите, как много можно сделать за эти 40 дней. Собрать вещи в детский дом, приготовить ужин своим родителям, сделать что-то полезное для дома, смастерить скворечник, вникнуть в то, чем живут ваши дети, наконец, – наверняка отыщется множество идей.

Кроме этого, можно придумать и собственные «заповеди» поста. Они могут быть разными, но главное – постараться отнестись к посту серьезно, на самом глубоком уровне своего сознания. Ведь время поста – это время, требующее от нас принятия решений и постоянных усилий.

*Протоиерей Андрей Дудченко*

## Благословение

Главным делом священника является исповедь и проповедь, поскольку именно эти священные занятия способствуют проникновению в душу и сердце христианина и рождают в душах и сердцах благие перемены. Но вот начинается священник с благословения. Наспех ли благословил или благоговейно, призвал ли имя Божие или только крест в воздухе начертал – во всем этом уже видно священника.

Эти простые и точные мысли были вычитаны мною в далекие времена семинарской учебы и принадлежат профессору Киевской дореволюционной Академии Певницкому. Священник начинается с благословения.

Все святое способно вырождаться и выдыхаться при неправильном пользовании. Благословение духовенства со стороны принимающих его мирян (или в режиме от архиерея – священнику) может превратиться в аналог «Здрасьте» при встрече низшего с высшим. Увидели владыку, чуть согнулись в спине и вместо приветствия – «благословите». Вот так прямо и бывает: говорим «благословите», подразумеваем – «Здрасьте. Как мы рады вас видеть!». А со стороны дающего благословение это и вовсе бывает некое помахивание ручкой в воздухе и позволение затем ее поцеловать. Это особенно заметно там, где духовенства и церковного народа много: в семинариях, в епархиальных управлениях, в церковных лавках, в крупных обителях и проч. Там происходит, чаще, чем где-либо, вредная стилизация православия из-за спешки, толкотни и смеси панибратства с подхалимством. При этом, что касается благословений, нет собственно «благого» + «словения», то есть никакие благие и священные слова могут вовсе не произноситься. Все совершается на уровне манипуляций и имитации поцелуев. Между тем Писание изначально предполагает одним из служений священства – благословение

народа, а само благословение – произнесением вслух священных слов. «Благословляйте сынов Израилевых, говоря им: Да благословит тебя Господь и сохранит тебя! Да призрит на тебя Господь светлым лицом Своим и помилует тебя! Да обратит Господь лице Свое на тебя и даст тебе мир! Так пусть призывают имя Мое на сынов Израилевых, и Я (Господь) благословлю их» (Числ.6:23-27).

Благословение сопряжено с передачей реальной силы. Оно способно могущественно влиять на жизнь тех, кто принял благословение. Знал это Иаков и мать его, хитростью испросив благословения, как для первенца, у ослабевшего зрением Исаака. Когда отец преподавал младшему полное благословение, упомянув о небе и земле, хлебе и вине, о покорности ему братьев и прочем, то пришел Исав – настоящий первенец. Узнав о хитрости, Исаак «вострепетал весьма великим трепетом» (Быт.27:33) и сказал, что тот, кого он только что благословил, тот «и будет благословен» (!). Очевидно, речь здесь не идет о простых словах, которые можно произнести, потом от них отказаться и снова повторить в другой адрес. Все участники события прекрасно это понимают, поэтому не только Исаак трепещет, но и Исав «поднял громкий и весьма горький вопль» (Быт.27:34). В ответ на просьбу Исава и его тоже благословить, отец молчит, как если бы ему нечего было больше сказать. А потом благословляет старшего сына, словно некими остатками желаемых благ, малыши крохами. Вся эта картина говорит нам о силе родительского благословения, о передаче реальной силы. Так и мы сегодня, к примеру, живем под сенью исполнившегося благословения Ноя: «Да распространит Бог Иафета и да вселится он в шатрах Симовых» (Быт.9:27). Очевидно, что европеец стал «всемирным человеком» и получил доступ к молитвенному общению с

Живым Богом во Христе, не потому, что это случайность или плод технического прогресса, но потому что это – исполнение предсказания, являющегося одновременно и благословением. Пример множественных благословений, могущих быть произнесенными вместе или отдельно, находим в чине причащения больного на дому. Там, среди прочего, говорится: «Господь Бог премилостивый да ущедрит тя. Господь Иисус Христос всякая прошения благая да подаст тебе. Господь Всемогий да избавит тя от всякия напасти. Господь да научит тя. Господь да вразумит тя. Господь да поможет ти. Господь да спасет тя. Господь да защитит тя. Господь да очистит тя. Господь Бог Иисус Христос в день Судный да помилует тя и благословит тя во вся дни живота твоего». Как видим, это по духу и форме благословения, тождественные тем, которые изложены в книге Чисел. Именно такие призывания Бога приличествуют священному сану.

Свидетельства силы благословения многочисленны, поскольку рука Господня не сократилась и не ослабела, чтобы спасти. Мне приходилось слышать многие рассказы верующих людей о том, как сильно действовала на них благодать после разумно взятых благословений. Люди просили конкретных благословений на дальнюю поездку, на изучение иностранного языка, на хранение обетных дополнительных постов, на терпение жизненных неурядиц и прочее, и преподанное в ответ на такую просьбу благословение становилось источником силы и помощи.

Само духовенство от привычных «маханий ручкой» устают, и это понятно. Еще Лесков отмечал, что нашим архиереям и по улице пройтись бывает невозможно, и на людях показаться – замучают с благословениями и со всех сторон сбегутся. Но если подойдет мирянин и скажет: «Именем Господним благослови, владыко», и в ответ услышит имя Христово, произнесенное благоговейно, то оба почувствуют себя участниками некоего Таинства, а именно – освящающего действия благодати при призывании Господа.

Благословлять также могут и миряне, в особенности, если речь идет о взаимоотношениях родителей и детей. Да и трогательнейшая история встречи Зосимы с Марией в пустыни тоже говорит нам о многом. Он просил у нее благословения, так как видел в ней живой сосуд Святого Духа, и она просила у него благословения, поскольку он – священник и мужчина. Так они и склонялись все ниже и ниже к земле, повторяя одно: «Благослови, благослови». Наконец Мария произнесла благословение, но не сказала: «Я благословляю тебя», а благословила Бога, Который хочет, чтобы все спаслись и пришли в познание истины.

Напоследок скажем и о том, что никогда в храме священник, молча не осеняет людей крестом при специальном священническом перстосложении. Он всегда говорит «Мир всем», или «Благословение Господне на вас», или иные слова, но всегда это именно «благо-словение», а не просто священная жестикующая.

*Протоиерей Андрей Ткачев*

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

Братья и сестры! Напоминаем вам, что в Троицком архиерейском соборе богослужения совершаются ежедневно, вместе с этим каждый день в соборе есть дежурный священник.

Во вторник и четверг с 16:00 по 17:00 проходят занятия по церковному пению для детей. По воскресеньям с 11:00 по 13:00 проходят занятия детской воскресной школы, с 14:30 по 16:00 – воскресной школы для взрослых.

Всех желающих приглашаем к сотрудничеству по изданию настоящего приходского листка. Будем рады любой помощи!

Просим также внимательно относиться к каждому экземпляру «Троицкого благовестника», не используя его не по назначению и в бытовых целях.