

# Шесть правил Великого поста



## Правило первое: дело не в еде

С наступлением постного времени Интернет и эфир заполняются подробнейшими гастрономическими указаниями о том, что отныне можно, а что нельзя вкушать православным. Указания эти бывают порой, мягко говоря, странными – несколько лет назад на одном из центральных телеканалов в список «запрещённых продуктов» попал, Бог весть, почему, морковный сок.

Добавляют ажиотажа и календари, до сих пор активно перепечатавающие предписания монастырского устава с его сухоядением, а иногда и полным воздержанием от пищи.

Глядя на всю эту «постную вакханалию», я вспоминаю выражение Иоанна Дамаскина: «Если бы в посте всё дело было в еде, то святыми были бы коровы». И как человек, в

своё время не успевший, но честно пытавшийся испортить здоровье буквальным соблюдением Типикона, хочу напомнить правило, ставшее в последнее время повсеместным: меру Вашего поста Вы определяете в личной беседе с духовником или исповедующим священником.

И не стоит приходить на неё со списком и «поштучно» утверждать виды разрешённых продуктов. Основная идея здесь – пост – это не ритуал «священного вкушения картошки», а наша жертва Богу. И уж конечно он не должен превращаться в кратчайший способ попасть в больницу.

Пост призван дисциплинировать, но при этом быть сильным. Шахтёр не может поститься так, как домохозяйка, студент – как пенсионерка с гипертонией, не говоря уже о детях, беременных или, например, диабетиках, для которых отказ от пищи или отдельных продуктов может быть смертельно опасен.

Весьма неплохо «компенсировать» «допуск запрещённых продуктов» в ваше меню бóльшей разборчивостью в пище духовной. Например, можно почитать хорошие, не обязательно даже «духовные» книжки, которые вы так давно откладывали. А вот телевизор и соцсети ваше отсутствие в течение семи недель вполне себе переживут.



## **И, всё-таки, ещё немного про еду**

С другой стороны, допускаемые послабления тоже должны быть разумны. И, поверьте, взрослый, условно здоровый человек обходиться без животной пищи в течение семи недель без ущерба для здоровья может вполне.

Да, при этом немного меняется физическое состояние, к этому просто надо привыкнуть. При переходе на растительную пищу есть, как правило, хочется чаще (особенно, если на улице холодно). Может, особенно поначалу с непривычки, меняться настроение.

Как правило, подобные проблемы переносятся легче, если в пост входить плавно и использовать Масленицу именно как «сырную седмицу», а не «блинную обжираловку». Выход из

поста тоже требует определённой умеренности, но мы пока не об этом.

Разумный подход надо проявить и тем, кто регулярно занимается спортом. Если вы не член олимпийской сборной, то до Пасхи вполне можете удержаться от рекордов – ведь ресурсов стало меньше, а организм не железный. Зато спортивное упорство и выдержка пригодятся вам вполне.

## **Пост – время молитвы**

Многажды говорилось, что главная цель поста – молитва. Собственно, для того, чтобы немного «вынуть» человека из его обычного состояния и направить на молитву, и придуманы все пищевые ограничения. В общем же, пост призван стать временем наблюдения себя, внутреннего спокойствия и ясности.

Молитвенные упражнения, предписанные верующим во время Великого поста, – это ряд особенных общих служб и ваше личное молитвенное правило. Мера того и другого, опять же, в разумных пределах, колеблется.



## Службы

Понятно, что присутствовать постом на всех церковных службах так, как это делали иногда древнерусские крестьяне (поскольку полевые работы в средней полосе в это время ещё не начинались), современный человек, особенно житель мегаполиса, позволить себе не может. И всё же, есть несколько особенных богослужений, побывать на которых желательно.

В понедельник, вторник, среду и четверг первой недели поста, а затем вечером в среду пятой недели (формально – на утренней службе четверга) в храмах читают «Великий покаянный канон» Андрея Критского. Конечно, его можно почитать дома, а теперь даже и послушать на диске. Но при возможности быть в храме – очень желательно.

Великим, а теперь и другими постами в храмах массово проводится таинство Соборования, очень созвучное постной дисциплине. Время его проведения и продолжительность в разных храмах различается, нужно просто узнать про ближайшие и выбрать удобный.

Очень помогает достойно завершить пост и подготовиться к празднику Пасхи посещение служб последней Страстной седмицы. Некоторые православные даже берут на эти дни отпуск, а в православных гимназиях – объявляют специальные каникулы.

Всё перечисленное выше, – ключевые моменты, которые хорошо бы не пропустить. Разумеется, что прочие церковные службы постом тоже продолжаются (правда, чуть реже служатся литургии, которые в первые шесть недель по будням бывают только в среду и пятницу). И их посещение зависит от Ваших возможностей.

Важно иметь в виду, что после Соборования необходимо при первой же возможности причаститься. То есть, в обычном порядке подготовиться и побывать либо на ближайшей литургии, либо – на литургии в ближайшие выходные (разумеется, всё – с посещением вечерней службы накануне).

Также на литургии по будням могут быть отслужены полным чином Часы, и тогда служба займёт больше времени, чем обычно. Впрочем, это зависит от обычаев конкретного храма, о которых стоит заранее расспросить дежурную у свечного ящика.

## **Молитвенное правило**

Пост – время молитвы, и личному правилу в это время тоже стоит уделить чуть большее внимание. Но здесь опять необходимо призвать на помощь разум.

Помните, что пост – это забег на длинную дистанцию. А потому человек, решивший ежедневно в качестве подвига вычитывать пол-Псалтири, рискует бросить вообще всё ещё до конца первой недели. Рассчитайте свои силы, при необходимости посоветуйтесь со священником, учтите обстоятельства.

В итоге, кто-то добавит что-то к набору ежедневных молитв, кто-то – просто постарается, наконец, дочитывать до конца утреннее и вечернее правило. Это – опять же вопрос совести, личных сил, времени и терпения. Главное, чтобы молитва в принципе не уходила из фокуса вашего внимания.



## О ближних

Отдельных замечаний требует общение с окружающими.

Все мы живём среди людей. Это – и домашние, и наши коллеги. И именно постом нередко возникают ситуации в стиле «был бы праведником – но ближние так мешают!» Но, в конце концов, именно того человека, который стоит перед Вами сейчас, некоторые Отцы называли главным человеком Вашей жизни.

Поэтому пост – самое время помириться или наладить отношения. И уж, конечно, он – не время раздувания конфликтов (хотя иногда с голодухи очень хочется).

К тому же на Великий пост выпадает у нас несколько гражданских праздников, сопровождающихся иногда коллективными застольями. И тут – опять призываем на помощь разум.

Понятно, что на разухабистом корпоративе православным лучше не гулять. Но немного посидеть с коллегами за столом с бутылкой шампанского и парой салатиков, демон-

стрируя тем самым, что православные – вообще-то не угрюмые отшельники, а вполне себе мирные люди, – можно. Небольшой жизненный совет: принесите к столу связку бананов или другие фрукты.

Надеемся, всё вышесказанное хоть немного поможет вам благополучно перебраться через обширное море поста (или, как обычно бывает, к его окончанию вновь констатировать, что «не успел, «не сделал», «не прочитал», «не стал») и достойно встретить праздник Пасхи.

*Православие и мир*

