

Календарь Великого поста

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи и состоит из сорокадневности — сорока дней — и Страстной седмицы — недели перед самой Пасхой. Четырехдесятница установлена в честь сорокодневного поста Спасителя, а Страстная седмица — в воспоминание последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Христа. Общее продолжение Великого поста вместе со Страстной седмицей — 48 дней.

«Весна постная» — так называют Православная церковь время Великого поста, Lent — (от древне-

английского Lencten — весна) называется Великий пост в англоговорящих странах, напоминающая о том, что пост — это время духовного расцвета и пробуждения.

Принято с особой строгостью соблюдать первую и Страстную седмицы Великого поста. Говорится в народе: «хорошее начало — половина дела». Видимо, поэтому многие христиане более строго постятся в первую неделю поста. Великий пост подразумевает исключение из рациона мясной, молочный, рыбной

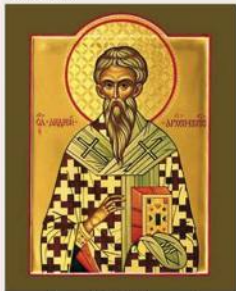
пищи и яиц, но меру своего поста надо обязательно согласовывать со священником, сообразуясь с состоянием здоровья.

В православных странах жизнь во время Великого поста кардинально менялась: закрывались театры, бани, игры, прекращалась торговля мясом, на первой неделе Поста и на Страстной седмице прекращались занятия в учебных заведениях, закрывались все государственные учреждения. По свидетельствам историков, благочестивые люди на Руси

в первые дни Великого поста без необходимости не выходили из своих домов. Царь Алексей Михайлович, царица и их взрослые дети в первые три дня поста соблюдали строгий пост, усердно посещали церковные службы. Только в среду после Литургии Преждеосвященных Даров царь вкушал сладкий компот и рассматривал его боярам. С четверга до субботы он снова постился, а в субботу причащался Святых Христовых Таян.

В Греции и сегодня первый день поста — выходной.

Первая седмица Великого поста отличается особенной строгостью, а Богослужение особенной продолжительностью.



Прмч. Андрей Критский

В **первые четыре дня** (23-26 февраля — понедельник, вторник, среда и четверг) на Великом поветрени читается канон Св. Андрея Критского с припевами к стиху: «Помялуй меня, Боже, помилуй меня».

В этом каноне приводятся многочисленные примеры из Ветхого и Нового Завета, применительно к нравственному состоянию души человека, оплакивающего свои грехи. Канон назван великим как по множеству мыслей и воспоминаний, в нем заключенных, так и по количеству его тропарей (около 250, тогда как в обычных канонах их бывает около 30).

Православные всегда стараются не пропустить эти удивительные службы с чтением канона.

В **пятницу первой седмицы** Великого поста после Литургии происходит освящение «колива» т. е. отваренной пшеницы с медом, в память Св. Велькомученика Феодора Тирона, оказавшего благотворную помощь христианам для сохранения поста.

В 362 году он явился епископу Антиохийскому Епадоксию и повелел ему со-



Спас на престоле с принадлежащим митрополитом Киприаном

общить христианам, чтобы они не покупали пищу, оскверненную идолажертвенной кровью императором Юлианом Отступником, но употребляли бы коливо (отваренные зерна пшеницы).

В **первое воскресенье Великого поста** (1 марта) совершается так называемое «Торжество православия», установленное при царице Феодоре в 842 году в память восстановления почитания святых икон.

Во время этого праздника выставляются, в середине храма полукары, на аналоях (высокие столики для икон) храмовые иконы. В конце Литургии священнослужители совершают молебное пение на середине храма перед иконами Спасителя и Божьей Матери, молясь Господу об утвержде-

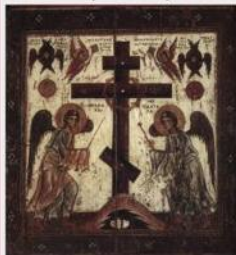
нии в вере православных христиан и обращении на путь истинный всех отступивших от Церкви.



Святитель Григорий Палама, архиепископ Фессалонийский

Во **второе воскресенье Великого поста** (8 марта) совершается память св. Григория Паламы, жившего в 14 веке.

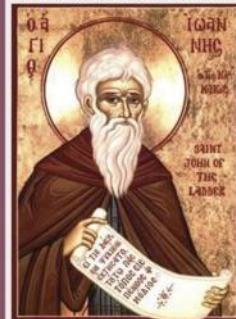
Согласно с православной верой, он учил, что за подвигов поста и молитвы Господь озарит верующих Своим благодатным светом, каким сиял Господь на Фаворе. По той причине, что



Поклонение Кресту

св. Григорий раскрыл учение о силе поста и молитвы, и установлено совершать его память во второе воскресенье Великого поста.

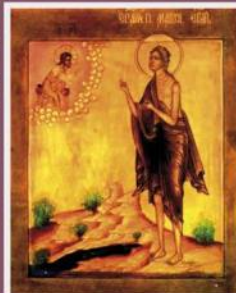
В **третье воскресенье Великого поста** (15 марта) за Всенощной вносится Святой Крест. Все верующие поклоняются Кресту, в это время поется: «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое воскресие Твое славим».



прп. Иоанн Лествичник

Церковь выставляет в середине Четырехдесятницы верующим Крест для того, чтобы напоминанием о страданиях и смерти Господней укрепить постихших к продолжению подвига поста. Св. Крест остается для поклонения в течение недели до пятницы. По этому третье воскресенье и четвертая седмица Великого поста называются «крестопоклонными».

В **четвертое воскресенье** (22 марта) вспоминается великий подвижник VI века — святой Иоанн Лествичник, который с 17 до 60 лет подвизался на Синайской горе, и в своем творении «Лествица Рае» изобразил путь постепенного восхождения человека к духовному совершенствованию, как по лестнице, возводящей от земли к вечной пребывающей славе.



Св. прп. Мария Египетская

В **четверг на пятой неделе** совершается так называемое «стояние Св. Марии Египетской» — великой грешницы, которая смогла искренне покаяться в совершенных грехах и долгие годы провела в пустыне в покаянии — должна убеждать всех в неизреченном милосердии Божьем.

В **субботу на пятой неделе** совершается «Похвала Пресвятой Богородице»:



Вход Господень в Иерусалим

читается великий акафист Богородице. Эта служба установлена в Греции в благодарность Богородице за неоднократное избавление Ею Царьграда от пратов.

В **послеосвящение Великого Поста** (29 марта) совершается последование преподобной Марии Египетской.

В **субботу на 6-ой неделе** на Утрени и Литургии вспоминается воскресение Иисусом Христом Лазаря.

Шестое воскресенье Великого Поста (5 апреля) — великий двенадцатый праздник, в который празднуют торжественный вход Господень в Иерусалим на волыные страдания.

Этот праздник иначе называется Вербным воскресием, Неделею Вайи и Цветною. На Всенощной освещаются молитвой и окроплением святой воды распускающиеся ветви вербы (вайи) или других растений. Освященные ветви раздаются молящимся, с которыми, при зажженных свечах, верующие стоят до конца службы, знаменуя победу жизни над смертью (воскресением).

Вербным Воскресием заканчивается четырехдесятница и наступает Страстная Седмица.

Во время Великого Поста в церкви и дома читается покаянная молитва святого Ефрема Сирина:

Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.

(Земной поклон).

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви, даруй ми рабу Твоему.

(Земной поклон).

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения, и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков, аминь.

(Земной поклон).

Боже, очисти мя грешного.

(12 раз и столько же поклонов).

(Потом повторить всю молитву): Господи и Владыко живота во веки веков, аминь.

(и один земной поклон).

Три субботы — второй, третьей и четвертой недели Великого поста установлены для поминовения усопших: Великопостные родительские субботы.

10 правил Великого поста

Мы часто слышим и говорим о Великом посте как об особенном времени в жизни Церкви: время более длительной молитвы, ограничения себя во всех сферах жизни, время внимательного отношения к своему духовному состоянию.

Чтобы провести Великий пост с Господом и Его учениками, а не превратить его в полтора месяца тяжелой и бессмысленной диеты, рекомендуем придерживаться нескольких важных правил.

«Всегда радуйтесь, непрестанно молитесь, за все благодарите» (1 Фес.5:16-18), — мудрый совет апостола как никогда актуален в великопостные дни.

Велик соблазн впасть в уныние: «Как же я проживу без вкусной еды! Теперь никаких развлечений! Какие долгие службы!» — тогда как причина для уныния нет. Долгие службы — это и высокие образцы средневековой духовной поэзии, и философские размышления о месте человека в вечности, и ощущение единства с другими молитвенниками, и общение с Самим Богом.

Не реже, а то и чаще, встречается обратная сторона великопостного уныния: «Я не могу поститься по уставу. Я пропускаю службы. Я отвлекаюсь на мирскую суету».

Базально, но от того не менее справедливо помните, что Богу нужны не желудок и ноги, а сердце. Он видит в душе человеческой искреннее стремление послужить Ему, видит и немощи.

Вот это постоянное памятование о Боге — и будет нашей непрестанной радостью о Нем.

2. Непрестанно молитесь!

Нет, конечно, всем нам не надо становиться за пост исихастами, но попытаться стать на полшага ближе к идеалу можно.

Молитве стоит уделить чуть больше времени, чем получается обычно. Больше внимания на службах — иногда стоит взять с собой книгу с текстами богослужения. Тщательнее исполнять молитвенное правило —

выйти из-за компьютера на полчаса раньше и прочитать вечерние молитвы. Прибавить молитву преподобного Ефрема Сирина. В дороге послушать или почитать Псалтирь.

С многочисленными великопостными искушениями полезно бороться молитвой: на раздражение, гнев, уныние самому себе отвечать краткой молитвой Иисусовой.

3. Храмовая молитва

Домашние заботы, дорога в храм, шум на работе — даже если мы смогли организовать свою жизнь так, чтобы есть только разрешенную пищу, читать молитвенное правило целиком и даже молиться в течение дня, от всей этой суеты мы страшно устаем. И здесь нам на помощь приходит храм.

В монастырях и во многих приходских храмах в больших городах Великим постом богослужения совершаются каждый день утром и вечером. Стоит перед или после работы зайти хотя бы на часть службы — это настраивает на совершенно отличный от окружающей действительности лад.

Есть богослужения, ради которых не грех и отпроситься с работы пораньше. Таковы — Великий канон Андрея Критского в первые четыре дня Великого поста, Марино Стояние вечером в среду пятой седмицы, акафист Божией Матери вечером в пятницу, службы Страстной седмицы...

Хотя бы один раз в течение поста хорошо посетить Литургию Преждеосвященных Даров — между прочим, в некоторых храмах ее иногда совершают по вечерам (например, в Средне-тосненском монастыре несколько раз за пост. Преждеосвященная начинается в 18.00).

4. «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче!»

Общезвестно: пост нужен не Богу, а нам. Великий пост состоит из двух

частей: Четыредесятницы и Страстной седмицы. Первая — время покаяния, вторая — время очищения, подготовки к Пасхе.

Не зря Церковь дважды за Четыредесятницу предлагает нам чтение канона Андрея Критского. Не зря каждый великопостному службу за Всенощным бдением мы слышим песнопение «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче». Не зря за три недели до поста Церковь призывает к покаянию: притчей о мытаре и фарисее, притчей о блудном сыне, напоминанием о Страшном суде и изгнании Адама из рая.

Именно для покаяния нам и нужно время Четыредесятницы. Если не собираешься каяться, не стоит начинать и поститься — напрасная трата здоровья.

5. Следи за здоровьем!

Кстати, здоровье. Если во время поста возникает проблема с самочувствием, степень поддержания следует немедленно оговорить с духовником.

Ни о каком самочинном посте по уставу или даже близко к уставу не может идти и речи, если имеются болезни, связанные с желудком или обменом веществ. В современных условиях даже монастыри в редких случаях постятся с худощавым — не осудит Господь и работающего человека, не блещущего здоровьем.

(Стоит вспомнить, что Великим постом в храмах совершается таинство Соборования — помазание специально освященным маслом с молитвой об исцелении болящих.)

Ником образом не приобщай к Богу язва желудка, а может и существовать отдалить — крайне тонкая грань между искренним стремлением к послушанию церковному уставу, не падая живота своего, и гордостью за свое усердие.

6. Смотри к себе в телу!

«Пощусь — тиеславлюсь, и не пощусь — тиеславлюсь», — скорбит

преподобный Иоанн Лествичник в своей «Лествице».

«Тиеславие пощением» опасно своей очевидностью и рука об руку идут с осуждением. Брат вкушает рыбу на первой седмице Великого поста, тогда как ты сидишь на хлебе и воде? Не твое дело. Пьет молоко, а ты даже сахар в чай не кладешь? Ты не знаешь особенностей работы его организма (кстати, в семинариях часто студентам дают молочные продукты). Съел сосиску и на следующий день пошел причащаться, тогда как ты начал ехзаристический пост еще до Всенощного бдения? Это дело его и допустившего бдения? Это дело его и допустившего бдения? — более тонкая страсть. В наше время существует такая персонаж, как мытарь, гордящийся тем, что он не фарисей. И тут уже возникает другая тенденция: он не ест растительного масла — а зато я дома кладу στο земных поклонов перед сном! Он не употребляет никакого алкоголя — а зато я каююсь каждые выходные!

Поэтому хочется повторить призыв воспитателя в детском саду: «Смотри к себе в тарелку!»

7. Не хлебом единым жив человек

И вообще, меньше рассуждай о еде. Как бы ни набилась оскомину эта простейшая истина, Великий пост только в наименьшей степени — изменение режима питания. Вегетарианцы никогда животной пищи не едят — к Богу их это ни приближает, ни удаляет, в точности в соответствии со словами апостола.

Продолжение известной цитаты: «но всяким словом Божиим», — идеально подходит к великопостному периоду, когда чтение Библии — слова Божьего — уделяется особенное внимание. За Великий пост принято прочитывать целиком Евангелие. Также в этот период в храмах ежедневно читается Ветхий завет.

Небесполезно будет почитать Святых Отцов — «Лествицу», Избранное Добротолюбие, толкования на Евангелие...

8. Спешите делать добро

Хорошо бы сочетать уменьшение интереса к содержимому чужих тарелок с увеличением внимания к ближним в целом.

Сосредоточение на собственном духовном состоянии не должно превращаться в равнодушие к окружающим. Пост должен идти на пользу воспитанию в себе обеих добродетелей: любовь к Богу и любовь к ближним.

Святитель Иоанн Златоуст призвал тратьте сокровища на постной трапезе средства на помощь бедным. Несколько дней побоев в столовой гарнизом без котлет, можно купить перчатки мерзнущему нищему или развивающую игру в детский дом.

Совсем не обязательно во время поста прерывать общение с людьми, которым оно может пригодиться, — беременной подругой, болеющей соседкой, одиноким родственником. Беседа с ними за чашкой чая — это не развлечение, а помощь ближнему.

9. Человеколюбие без человекоугодия

Доброе отношение к ближним иногда оборачивается к нам самой неприятной стороной: человекоугодием. На самом деле, никакого доброго отношения здесь, как правило, нет — есть собственная слабость, характерность и зависимость от чужого мнения. Именно Великим постом эта страсть обостряется.

«Давай встретимся в пятницу после работы в кафе!» — предлагает подруга, и вот ты уже вместе с ней заказываешь пирожное — нельзя же обижать!

«Приходи в гости в субботу вечером!» — зовут соседи, и ты пропускаешь службу, вместо того чтобы извиниться и перенести встречу на более позднее время или воскресенье.

«Съешь кусочек курицы, а то я обижусь!» — откровенно каприз-

ничает родственница, и тут можно даже почитать к старшим прикрыться, только это будет лукавство: нежелание идти на конфликт далеко не всегда связано с любовью к ближнему.

Чтобы освободиться от греха человекоугодия, можно вспомнить совет, данный старцем Паисием Святогорцем: мы должны скрывать наши личные посты, чтобы не постыться никуда, но пост общецерковный — это стояние в вере. Мы должны не только сами уважать ближних, но и стремиться, чтобы нас и нашу веру уважали.

Чаще всего люди понимают вежливые объяснения и входят в положение. А еще чаще оказывается, что наши мудреные толкования — надуманы. Подругу в кофейне совсем не смущает наша пустая чашечка эспрессо, соседи будут рады встрече и после службы, а родственница с удовольствием угостит постящегося гостя картошкой с грибами.

10. Идти за Христом

Наконец, самое главное правило Великого поста — помнить, ради чего существует этот период.

Великий пост — время сосредоточенного ожидания Светлого Христова Воскресения. Ожидания деятельного: вместе с Господом мы попытаемся пройти сорок дней поста, вместе с Господом пойдём к гробнице Лазаря, вместе с Господом войдем во Иерусалим, будем слушать Его в Храме, причастимся вместе с Апостолами на Его Тайной Вечере, пройдем за Ним Крестным путем, с Божией Матерью и любимым Христовым апостолом Иоанном будем скоробеть на Голгофе...

Наконец, вместе с мироносицами мы придем к открытому Гробу и вновь, и вновь переживем радость: Его здесь нет. Христос Воскресе!

Мария Сеньчукова
<http://www.pravmir.ru>
10-pravil-velikiogo-posta/
#izz3PI1IV7