



ВЛАТОВЕСТИ РАДОУЕЖЬЯ

Совместный проект
Синодального отдела
по взаимоотношениям
Церкви с обществом и СМИ
и Сергиево-Посадского
благочиния
Московской Епархии

№ 3 (337) март
2023 год

Пост — нечто забытое или всегда актуальное?

Для современного человека, незнакомого с Церковью, слово «пост» предстаёт в виде чего-то древнего, веющего некоторой мрачностью и унылостью. Этот распространённый стереотипный взгляд на ежегодный период в жизни православных христиан настолько же далеко отстоит от его христианского понимания, насколько невозможно человеку встретить рассвет и закат одновременно, находясь в одной точке нашей планеты. Между тем отрезок поста не есть и период безудержного веселья. Пост похож чем-то на «ревизию», в которой время от времени нуждается всякая человеческая душа.

Пост — древнее явление, присущее многим культурам, народам и религиям. Будучи, однако, схожим по формальным признакам в разных традициях (ограничение себя в чём-либо), он может иметь совершенно разное целеполагание и не быть связанным с религиозной сферой напрямую. Постом в древности чаще всего называлось полное воздержание от еды и воды в течение одного дня (или двух-трёх) перед каким-либо судьбоносным событием в жизни человека, причём необязательно связанным с религиозной сферой. Также пост человек мог возлагать на себя в знак покаяния или горя. Кто-то же — как, например, некоторые композиторы или писатели — могли поститься для того, чтобы творение их было более утончённым и гениальным. Постепенно вслед за секуляризацией общества (в России она наступила значительно позже, чем в Европе) пост в основном стал уделом религиозного че-

ловека. Хотя стоит отметить, что и сейчас люди используют его в рамках каких-либо техник самосовершенствования или просто с целью оздоровления организма.

Почти во всех приведённых выше примерах пост подразумевал полное или частичное ограничение себя в пище (отказ от продуктов животного происхождения), развлечении, а также во всём том, что отнимало время, силы и другие человеческие ресурсы от главного — цели, ради которой человек принимает на себя пост. **И вот здесь-то христианский пост и обретает свои принципиальные отличия от других.**

Христианский пост — это понятие, которое включает в себя несколько задач и отличается, соответственно, более богатым набором признаков. В первые века христиане постились и однодневными постами (полным воздержанием



от пищи), и многодневными. Первая форма поста является более сложной, поскольку делает акцент на строгости гастрономической стороны. Между тем более распространёнными среди христиан и христианской Церкви стали именно многодневные посты (хотя и сейчас есть дни однодневного поста), позволяющие сделать период упражнения в добродетели более длительным. Сразу стоит заметить, что область гастрономического поста стоит здесь не на первом месте, а приобретает скорее значение инструмента-

рия в достижении поставленной цели. Такой пост подразумевает особое внимание к внутреннему состоянию души, тому самому, которое древние святые выражали словами «внимай себе!». Поскольку задачей любого аскетического делания христианина есть очищение сердца и души от греха и порока в пользу любви, то и пост обязан стать мощным временным средством на этом пути.

Здесь уместно привести аналогию из силовых видов спорта. Спортсмен не всегда тренируется в одном режиме. Кроме обычных повседневных тренировок у профессионального спортсмена бывают этапы более интенсивных занятий. Очевидно, что эти трудные и напряжённые периоды имеют своей целью более высокие результаты, в сравнении с теми, которые были до этого. Новые результаты, соответственно, должны поднять уровень и повседневных, обычных тренировок, а не спуститься на тот же уровень, который был до этого периода. Подобно спортсмену, уделяющему особое внимание своему режиму, ритму жизни и питанию, христианин также должен относиться к себе со вниманием, а иногда и вводить те самые периоды интенсивных тренировок — воли, внимания и духовной силы.

Гастрономический аспект также занимает, хотя и не главное, но важное значение. Поскольку пост должен способствовать главной цели хри-

стианина — стяжанию любви, то пищевой вопрос здесь также подчинён этой цели. По этой причине ещё с древности христианский пост предписывает употреблять в пищу более дешёвые и самые доступные продукты. Кроме этого, пища должна быть быстро приготавливаемой и легко усваиваемой, так как физическое состояние влияет на качество внимания и силу, необходимые для молитвы, без которой немислим пост как труд над своей душой. **Сэкономленные таким способом денежные средства рекомендуются использовать в делах милосердия**, а не один десяток высвобожденных минут в день можно отвести для молитвы или чтения качественной литературы.

Форма такого поста в жизни православных христиан является общей для всей Церкви четыре раза в год — перед важными церковными праздниками, один из которых православные христиане встречают весной. **Это праздник Пасхи — Светлого Воскресения Христова.** Догмат Воскресения Христа является краеугольным камнем православной веры. Ради этого праздника Церковь и установила период Великого поста и **Страстной седмицы**, предвещающей Пасху. Великим он называется не оттого, что длится более полутора месяцев, а, прежде всего, по





Епископ Фома совершил Божественную литургию

в Ильинском храме города Сергиев Посад

4 марта 2023 года, в субботу первой седмицы Великого поста, епископ Сергиево-Посадский и Дмитровский Фома совершил Божественную литургию в Ильинском храме города Сергиев Посад.

Его Преосвященству сослужили благочинный Сергиево-Посадского церковного округа протоиерей Александр Колесников, духовник Сергиево-Посадской епархии протоиерей Сергей Трухачёв, настоятель Ильинского храма протоиерей Игорь Завацкий, а также приглашённое духовенство.

За богослужением пел мужской хор под управлением иеромонаха Нестора (Волкова).

По окончании богослужения настоятель храма поблагодарил епископа Фому за совместную молитву и пожелал Преосвя-



щенному Владыке помощи нынешних святых — святителей Макария Московского и Ермогена, патриарха Московского и всея России, чудотворца, — в его архипастырском служении.

Владыка Фома также выразил слова благодарности настоятелю храма и пожелал молящимся не ослабевать в молитве и подвиге Великого поста, чтобы с радостью и чистым сердцем встретить Светлое Христово Воскресение.

его значимости среди других постов. В этот период Церковь предлагает и особый богослужебный настрой, где торжественная тематика сменяется покаянной, обращающей внимание человека на его внутренний мир. Тот самый древний призыв — «внимай себе». Перед многими семейными или государственными праздниками, или же в ожидании дорогих гостей мы стараемся подготовить наш дом и выбрать подходящий наряд так, чтобы радость от встречи друзей или праздника могла быть выражена и во внешнем. Аналогично и в духовной жизни — телу, которое, согласно учению апостола Павла, есть храм (дом) Святого Духа, не помешает украшение и хотя бы минимальная уборка, и это украшение есть телесный пост, душа же требует «одежды», которой, как пишут святые отцы, могут быть только наши добродетели и молитва.

О том, каким должен быть такой пост, святитель Иоанн Златоуст говорит, что это, прежде всего, воздержание языка от излишних разговоров, осуждения, лести, коварства, клеветы, лжи, зависти, ссор, пустых споров и прочей ежедневной «шелухи», засоряющей наши духовные очи. Более того, чтобы кто-либо не сводил пост к голоданию, напомним слова святителя Василия Великого: «Берегись измерять пост простым воздержанием от пищи. Ведь тот, кто воздерживается от пищи, ведя себя при этом неподобающе, уподобляется дьяволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестаёт грешить». Отсюда

следует сделать и тот вывод, что **сводящийся к диете пост не является таковым**. Стоит быть особо внимательными и тем, кому гастрономический пост может быть противопоказан по состоянию здоровья (или в силу тяжёлого физического труда). Косвенно говорит об этом святой преподобный Иоанн Кассиан Римлянин: «Тот, кто не ослабляет строгих правил поста, когда нужно подкрепить ослабшие силы принятием пищи, является самоубийцей».

Таким образом, Церковь посредством Великого поста призывает своих чад подготовить душу и тело к встрече праздника Светлого Христова Воскресения так, чтобы она не была омрачена неаккуратностью в нашей «одежде», а Воскресший Христос, придя в наш «дом», не застал его грязным и неубранным. Период Великого поста даёт человеку возможность остановиться хотя бы на минуту в ежедневной «схватке» амбиций, в которой нередко мы забываем о своей ценности, о ценности человеческой жизни, за каждую из которых умер Христос. Иллюзии успеха на дороге безудержных гонок часто пленяют наше сердце до той степени, что мы боимся услышать своё дыхание, заглянуть внутрь себя, как в зеркало, и увидеть — какие мы и какими можем стать. Свободу от дьявольского плена нам даровал Христос, свободу же — выбрать видение Света Его Воскресения или остаться в плену мимолётных миражей — Он оставил нам.

Иерей Александр ГАПКО



Лыжный поход «Тропой преподобного Сергия»

25 февраля 2023 года в рамках празднования Дня православной молодёжи в микрорайоне Семхозе города Сергиев Посад состоялся традиционный лыжный пробег «Тропой преподобного Сергия», в котором приняли участие дети и взрослые.

В начале пробега благочинный Сергиево-Посадского церковного округа протоиерей Александр Колесников в сослужении клириков благочиния, совершил молебен, после чего рассказал о древней дороге, проходившей на этом месте, которой ходил преподобный Сергий Радонежский.

Общая протяжённость пути составила 14 километров.

На финише всем участникам похода раздавали горячий чай с блинами и сладостями.



**БЛАГОВЕСТ
РАДОНЕЖЬЯ**

№ 3 (337) март 2023

Редколлегия: протоиерей Игорь Завацкий, протоиерей Сергей Трухачев.
Регистрационное свидетельство № ПИ 1 — 50446.

Газета выходит ежемесячно. Тираж 15000 экз.

Подготовлено при участии Синодального отдела по взаимоотношениям Церкви с обществом и СМИ.

Вёрстка — Олег Федотов, Екатерина Яковлева.

В номере использованы материалы журнала «Фома» / foma.ru.

Проект «Благовест Радонежья» благодарит МАУ «ТРК «Радонежье».

Дорогие читатели! Ваши отзывы и пожелания присылайте по адресу: Московская область, г. Сергиев Посад, ул. Кузьмина, 1/5, Ильинский храм. т. 8 (496) 547-61-74.

Уважаемые читатели! Эта газета относится к духовным ценностям. В ней неоднократно упоминается имя Божие, публикуются изображения священных предметов: икон, крестов, храмов, поэтому мы просим вас относиться к изданию с должным благоговением. Сделайте годовую подшивку, дайте почитать газеты детям, внукам, знакомым. В случае отсутствия таковых принесите газеты в храм вашего прихода.

Редакционный совет