



## Ошибки постящихся — мнения священников

### Епископ Якутский и Ленский Роман:

Назову две ошибки, которые совершают во время пощения. Первая ошибка – акцент на ограничении себя только в пище и незамечание своих дурных привязанностей и склонностей, что является немаловажным, а может, первым и основным смыслом поста.

Вторая ошибка, характерная для нашего времени – мы все меньше обращаем внимание на пост вообще. Пост как будто уходит из нашей жизни, а мы как будто не придаем этому глубокого значения, характерного для настоящей духовной жизни.

К сожалению, Рождественский пост проходит в череде праздников. Мы все время что-то себе позволяем, ищем лазейку в уставе, чтобы ослабить пост. Это большая ошибка.

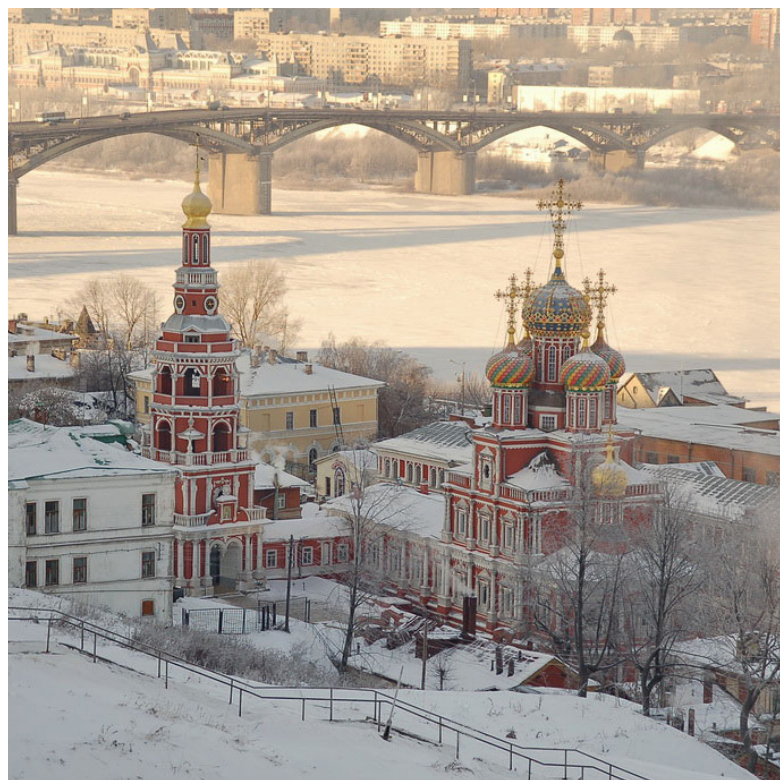
Надо не ударяться в фанатизм, но вместе с тем помнить, что пост – для меня и для Бога.

### Епископ Иона (Черепанов), наместник Киевского Троицкого Ионинского монастыря:

Вспоминая свою церковную юность, могу сказать, что человек ошибочно стремится поститься в кулинарном отношении, а не в духовном. Пост – это в первую очередь воздержание от греха, время максимально упорной борьбы с грехом, а воздержание от того или иного рода пищи является помощью и поддержкой в этой борьбе.

Естественно, нужно соблюдать все церковные установления, касающиеся и

воздержания от пищи, и посещения богослужений, но в первую очередь надо обращать внимание на духовную сторону поста. Как сказал один подвижник благочестия: «Главное постом – не есть человек».



### Протоиерей Александр Ильяшенко, директор портала «Православие и мир», настоятель храма Всемиловитого Спаса бывшего Скорбященского монастыря:

Думаю, что самая главная ошибка (и не только во время поста) – это снисхождение к самому себе. Когда человек себе говорит: «Я не сделал то-то и то-то, потому ▶

что обстоятельства так сложились. А я здесь не причем». А на самом деле не сделал потому, что расслабился, потому, что не напрягся. Если бы был уверен, что не сделать ни в коем случае нельзя – сделал бы обязательно, и никакие препятствия тебе бы не помешали.

Естественно, все-таки не стоит забывать, что пост – это, прежде всего, воздержание от раздражения, недоброжелательности, обидчивости и обид. А потом уже – воздержание в пище. Неужели Господу угодно, чтобы мы сели на исключительно какую-то растительную диету и сами жили бы как растения? Нет, Господу угодно, чтобы мы были одухотворенными, осмысленными, чтобы мы стремились стать храмами Духа Святого. А Святой Дух вселяется в чистое сердце, а не в пустой желудок.

Как говорили Святые Отцы: «Вы в пост хоть мясо ешьте, главное – друг друга не ешьте». Поедать друг друга поедом – это тяжелый грех. И пост, когда человек, истощившись физически, начинает срываться на близких – абсолютно бессмыслен и даже вреден.

Бывают ошибки, когда взрослые начинают строгость поста переносить и на детей. А их нельзя слишком строго постить. Ребенок – растущий организм, ему много чего требуется. И, если без мяса ребенок может обойтись, то без молочной пищи – уже никак, иначе просто будет вред его здоровью. Так же, как нельзя без молочной пищи беременной и кормящей мамочке.

Не надо сравнивать себя или своего ребенка с преподобным Сергием Радонежским, который, будучи младенцем, не вкушал молока в среду и в пятницу – это будет чрезмерная гордыня. Лучше съездить в Троице-Сергиеву Лавру лишний раз и помолиться у раки преподобного.

Что касается телевизора – в целом его лучше вообще не смотреть, и в пост, и не в пост. За исключением познавательных программ о природе, о строении космоса. Чтобы еще

раз восхититься, как непередаваемо прекрасен и сложен созданный Господом мир. Такие программы можно смотреть и постом. Тем более взглянуть на красоту природы, на величие звездного неба нам, жителям городов, точно не помешает. В Москве в принципе нельзя увидеть звездное небо из-за постоянного смога.

### **Настоятель храма Живоначальной Троицы в Хохлах протоиерей Алексей Уминский:**

Самая главная ошибка – когда пост превращается в один из видов спорта. Еще одна – когда человек начинает делать над собой во время поста какие-то духовные эксперименты. Или играет, заигрывается в пост.

Чрезмерно серьезное отношение к посту – тоже одна из ошибок некоторых постящихся. Это когда человек перестает быть человеком и превращается в некую фигуру, заставляя себя не испытывать никаких человеческих чувств, эмоций.

Многие люди воспринимают наши человеческие чувства, как страсти. И начинают во время поста бороться не со страстями, а со своими чувствами. Поэтому они начинают считать, что театр в пост – это невозможно, потому что человек не должен радоваться. Или решают, что человек не должен во время поста смеяться, находиться в веселом хорошем настроении. Пост воспринимается как нечто особо суровое, темное, чуть ли не подземельное.

Прежде всего, человек во время поста не должен переставать быть человеком. Наоборот, одна из целей поста, мне кажется, – вочеловечение человека. И если этому помогает в том числе хорошая музыка или театральная постановка, или глубокий фильм, то это – хорошо.

*www.pravmir.ru*



## Евангельское чтение

*Исцеление скорченной женщины (Лк. 13:10-17)*

В одной из синагог учил Он в субботу.

Там была женщина, восемнадцать лет имевшая духа немощи: она была скорчена и не могла выпрямиться.

Иисус, увидев ее, подозвал и сказал ей: женщина! ты освобождаешься от недуга твоего.

И возложил на нее руки, и она тотчас выпрямилась и стала славить Бога.

При этом начальник синагоги, негодуя, что Иисус исцелил в субботу, сказал народу: есть

шесть дней, в которые должно делать; в те и приходите исцеляться, а не в день субботний.

Господь сказал ему в ответ: лицемер! не отвязывает ли каждый из вас вола своего или осла от яслей в субботу и не ведет ли поить?

сию же дочь Авраамову, которую связал сатана вот уже восемнадцать лет, не надлежало ли освободить от уз сих в день субботний?

И когда говорил Он это, все противившиеся Ему стыдились; и весь народ радовался о всех славных делах Его.

## Проповедь на Евангельское чтение

*Протоиерей Вячеслав Резников*

Однажды в синагоге Господь Иисус Христос исцелил сгорбленную женщину. Может быть, другие видели в ней просто больного человека, но Господь видел и ее, и «духа немощи» в ней. Бывает, что злой дух наводит ужас на всех вокруг; а бывает, что безобиден для других и вредит только самому одержимому. Но в любом случае – природа его враждебна Богу и Его творению. И истинный продолжатель дела Христова ведет «брань не против плоти и крови», но – за самого человека, за его душу и тело, «против властей, против мироправителей века сего, против духов злобы поднебесных».

Выходя на эту битву, надо облечься «во всеоружие Божие». И делается это так. Во-первых, «станьте», – говорит Апостол. Встать – значит отбросить леность, побуждающую сидеть и лежать. Затем надо препоясать «чресла». От воина требуется, чтобы ремень был туго застегнут, чтобы чресла всегда чувствовали его подтягивающую, собирающую силу, чтобы одежда не мешала работе, путешествию, борьбе. Христианин же должен быть препоясан «истиною», чтобы она собирала мысль и не давала уклониться ни направо, ни налево.

А затем надо облечься «в броню праведности». Броня со всех сторон ограждает от ударов. А уязвимым делает каждый грех, каждый порок, каждая непотребная привычка. И когда человек заслужил прочную репутацию праведника, то удары злобы, удары клеветы отлетают, как от брони, и не поразят ни унынием, ни смущением, ни страхом.

«А паче всего возьмите щит веры, – продолжает Апостол, – которым угасите все раскаленные стрелы лукавого». Щит тоже

защищает от ударов, но в отличие от брони, которая на войне всегда и со всех сторон, – щитом защищаются активно, направляя в ту сторону, откуда пущена стрела, откуда ожидается особо сильный удар. А удары-то бывают такими, что весь мир сотрясается от них, и кажется, что Бог забыл про тебя.

Но, несмотря на всю вражду, ноги все же должны быть обуты «в готовность благовествовать мир».

На голове же – «шлем спасения». Голова – самая важная часть тела. И закрыта она должна быть самой главной мыслью: о спасении, которое соделал нам «посреди земли» Господь Иисус Христос.

Ну а «меч духовный», который надлежит взять в руки, это – «слово Божие». Слово Божие даже «острее всякого меча обоюдоострого; оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные» (Евр. 4, 12). Меч слова Божия взлетает и там, и здесь: и где броня праведности, и где щит веры, и где шлем надежды спасения. Потому что без слова Божия нет ни того, ни другого, ни третьего.

А сегодня в Евангелии показано действие брони праведности. Господь, даже не обращаясь к злему духу, даже не разя его мечом слова Божия, даже не произнося повеления оставить женщину, просто «сказал ей: женщина! Ты освобождаешься от недуга твоего. И возложил на нее руки; и она тотчас выпрямилась, и стала славить Бога».

[www.mepar.ru](http://www.mepar.ru)



## Вопросы священнику

*Как привести к вере близкого человека?*

*«Моя бабушка не верит в Бога. К Церкви относится спокойно, но на уговоры почтять что-либо о православии и сходить со мной на службу отвечает отказом. Она уже очень пожилая, и я переживаю, что так и не смогу убедить ее, помочь ей прийти к вере».*

**Отвечает протоиерей Игорь Фомин:**

Каждый человек, который переживает за своего ближнего, должен что-либо делать для него. Случай, когда близкий тебе человек не верит в Бога, тут не исключение.

Что делать? вспомните фразу: не забудь

своему лицу сообщить, что в сердце твоём живет Христос. Что это значит? Вы должны по-настоящему измениться. Это изменение не останется незамеченным, поверьте.

А как Господь приведет вашу бабушку в Царствие Небесное – мы с вами не знаем, и узнаем только потом, когда встретимся с ней за гробом. Думаю, тогда вы очень удивитесь, узнав, какими путями и через кого она стяжала Благодать Божию.

Главное – не быть настырными в проповеди своей веры, не давить и не обижать близкого вам человека: этим вы только отвратите его от Церкви.

## Не говори: «Я молод!»

*Игумен Агафангел (Белых)*

**Однажды мой родственник, человек лет тридцати, сказал, что нашел новую работу, так как старая его не устраивала. На мой вопрос, нравится ли она ему, он ответил: «Ну разве может работа нравиться? Отмотал время с восьми до пяти, и тогда уж занимайся тем, что душе угодно». А вот что же угодно той самой душе?**

Само понятие призвания предполагает, что есть два субъекта: призываемый и призывающий. Люди нередко говорят: мое призвание быть... дальше варианты – кем. Но кто определяет это самое «кем»? Детям свойственно задумываться о своей будущей профессии. Наверняка все помнят свой детсадовский период пожарников, медсестер, учительниц и путешественников. Как правило, взрослея, человек выбирает все же что-то другое, но с теплотой вспоминает детские мечты. Только сам ли он выбирает, или же повинуется иному, невидимому зову; или, наоборот, противится ему всю свою жизнь, разрушая и себя, и ближних своих.

Американские ученые проанализировали наиболее популярные детские телепрограммы и сделали вывод: ребяташки заворуженно смотрят именно те шоу, в которых люди становятся популярными, не прилагая к этому никаких усилий. Всего за двадцать лет «слава» с пятнадцатого места в списке основных ценностей перебралась на первое. Дети хотят быть знаменитыми и богатыми (второе место) и не готовы трудиться для этого. Сама

по себе сомнительная цель подкрепляется не менее сомнительной мотивацией: стать индивидуальностью, не таким, как все, выде-



лись, будь известным и завоюй мир. Кстати, вечных ценностей, таких, как сострадание, сопереживание, помощь ближнему, в списке не оказалось вовсе.

Кто же в таком случае формирует мотив ►

следования американской мечте – сам ли растущий человек или взрослые, серьезные дяди и тети, отслеживающие телевизионные рейтинги и анализирующие финансовые потоки? Ведь смешно говорить: «Мое призвание – быть известным и богатым», но именно это и вкладывается в головы нынешних школьников.

Вспомни, читатель, собственное детство золотое, когда всю радость доставляли еда, сон и еще пара физиологических и очень важных отпращиваний. У многих этот период задержался лет до сорока. Поверь, я знаю, о чем

Никто не сможет преподнести нам на блюде наше призвание. Ни в каком магазине мы не купим коробку с надписью: «Смысл жизни. Готово к употреблению». Обретение этого смысла, осознание зова сердца – процесс, длящийся порой очень долго. Но нужно взрослеть, и бывает так, что настало время, и тут уж кричи-не кричи – пора выбирать.

Хочешь оставаться ребенком всю жизнь – позволяй выбирать за себя. Пассивно разрешай вкладывать себе в мозг чужие смыслы, чужие выгоды и чужие цели. Работай на телевизионный мейнстрим, бездумно плыви

---

*Всего за двадцать лет «слава» с пятнадцатого места в списке основных ценностей перебралась на первое. Дети хотят быть знаменитыми и богатыми (второе место) и не готовы трудиться для этого.*

---

говоря, – мне самому сорок два. Но в жизни есть и другая радость. Это радость иной природы, недоступная престарелым младенцам. И здесь я так же знаю, о чем говорю.

Несчастлив человек, не нашедший себя в этой жизни. Не нашедший себя здесь, не найдет себя и в Царстве будущего века, – там уже не будет пресловутых «с восьми до пяти, а потом что угодно». Там – празднующих глас непрестанный, и неизреченная сладость зрящих лица Божия красоту неизреченную. Найти себя – значит найти свое предназначение в этом мире, реализовать то, что дано тебе даром, вложено Творцом как семя, как потенциал, как вектор развития. Неважно, какова будет его внешняя составляющая. Можно быть счастливым ассенизатором и несчастным миллионером.

по течению, хотя ты наверняка знаешь, что обычно там плавают. Никто не хочет быть спившимся бомжом, умирающим от цирроза в подвале, но откуда же тогда берутся эти несчастные?

Мой родственник ненадолго задержался на той работе. Потом сменил еще несколько. Счастлив ли он – не знаю. Наверняка в его жизни есть радости, но каждую следующую работу он ругает с завидным постоянством. Видимо, не нашел своего призвания в том, чем занимается большую часть своей жизни, хотя говорят, что в своем деле он хороший специалист.

Но я расскажу под конец другую историю. Недалеко от Иерусалима, к северо-востоку, жил один парнишка. Лет ему было около пятнадцати или немногим больше (трудно ►

сказать, ведь с тех пор прошло 2600 лет). Он происходил из семьи священников и, по тогдашним законам, его призвание определялось еще до рождения: помогать при службе в храме. Так должна была пройти вся его жизнь. Это высокое служение – быть при храме, но Иеремию, так его звали, ждала иная судьба и иное служение. Он подвергался гонениям от соплеменников и властей, его сажали в тюрьму. В итоге он был уведен в плен и там скончался. Всю эту историю я рассказываю ради нескольких строчек из Библии:

– от Бога. От Господа утверждаются стопы его, и Бог благоволит к пути его: когда он будет падать, не упадет, ибо Господь поддерживает его за руку.

Итак, не говори: «Я молод!» Стань взрослым, стань, наконец, самим собой! Прислушайся к тому голосу, который тихонечко зовет тебя быть, прежде всего, Человеком. Этот голос звучит постоянно, но в иные времена слышится громче. Доверься Тому, Кто сотворил и небо, и землю, и тебя. Люди нередко говорят: мое призвание быть... дальше вари-

*<sup>4</sup>И было ко мне слово Господне: <sup>5</sup>прежде нежели Я образовал тебя во чреве, Я познал тебя, и прежде нежели ты вышел из утробы, Я освятил тебя: пророком для народов поставил тебя. <sup>6</sup>А я сказал: о, Господи Боже! я не умею говорить, ибо я еще молод. <sup>7</sup>Но Господь сказал мне: не говори: «я молод»; ибо ко всем, к кому пошлю тебя, пойдешь, и все, что повелю тебе, скажешь.*

*Книга Пророка Иеремии. Гл. 1, 4-7*

И пошел Иеремия, и начал говорить, и гнали его, и били за слово Божие, и умер он счастливым, так как жил в мире с Богом. А ведь в его воле было отказаться от невзгод такого призвания и выбрать спокойную, серую, несчастную жизнь. Но призвание человека

анты – кем, но мало кто ставит вопрос иначе: мое призвание быть... каким? Задай себе этот вопрос прямо сейчас.

*Газета «Логос»*

**Подготовлено совместно  
с Синодальным информационным отделом  
Русской Православной Церкви**

«Православие и мир» — ежедневно о том,  
как быть православным христианином сегодня.

Редакторы: *Мария Абушкина, Анна Данилова*  
Корректор: *Екатерина Сысина*  
Макет, верстка: *Сергей Амиантов*  
Художник: *Наталья Сажина*

Адрес в интернете: [www.pravmir.ru](http://www.pravmir.ru)  
Электронная почта: [gazeta@pravmir.ru](mailto:gazeta@pravmir.ru)