

В ЭТИ ДНИ

Время стать лучше

Великий пост установлен Церковью перед самым большим православным праздником — Светлым Христовым Воскресением, Пасхой Господней



• Великий пост начинается в этом году 3 марта, а заканчивается 19 апреля.

В преддверии Великого поста благочинный Новохопёрского церковного округа, настоятель Воскресенского собора в городе Новохопёрске **иерей СЕРГИЙ БОСЕНКО** поделился важными рекомендациями для православных христиан о том, как правильно провести это время духовного очищения и воздержания.

Иерей Сергей Босенко подчеркнул, что Великий пост — это не только отказ от определенных продуктов, но и время для духовного роста и самопознания. Отец Сергей советует уделять больше времени молитве и посещению богослужений, чтобы укрепить свою связь с Богом и обрести внутренний покой.

— Великий пост включает в себя две части. Первая — святая Четыредесятница — называется так, потому что длится ровно сорок дней, в память о примере самого Господа нашего Иисуса Христа, постившегося 40 дней в пустыне. Вторая часть — Страстная седмица, посвященная последним дням земной жизни Спасителя, — напомнил священник.

Первая и Страстная седмицы Великого поста являются наиболее строгими. В первые два дня и в Страстную Пятницу Типикон предписывает полностью отказаться от пищи. По субботам и воскресеньям разрешается употребление горячих блюд с растительным маслом. В остальные дни Великого поста — сухоядение (без масла).

Но, как сказал отец Сергей, следует помнить, что мера поста у всех разная, поскольку и состояние души, и телесное здоровье у всех различны. В современной практике пост соблюдается верующими в разной степени, по мере сил каждого и с благословения священника.

Не каждому православному человеку пост обязателен. Поститься не следует детям, больным, если врач рекомендует употребление скоромной пищи, а также беременным и кормящим женщинам. Отметим это, иерей Сергей Босенко особо подчеркнул, что пост не следует рассматривать как диету. И что главное — это не воздержание от определённых продуктов, но внутреннее очищение и покаяние.

— Попробуйте сократить время, проводимое за просмотром телевизора и в социальных сетях. Вместо этого посвятите свободные часы общению с близкими, чтению или прогулкам на свежем воздухе, — советует священник.

Отец Сергей также напомнил, что существует благочестивый обычай ежедневно, помимо утренних и вечерних молитв, читать одну главу из Евангелия и одну кафисму из Псалтири, а также изучать труды святых отцов. Во время Великого поста Церковь на ежедневных богослужениях читает три книги Ветхого Завета: Бытие, книгу пророка Исаии и книгу Притчей. Главы из этих книг указаны в православных календарях на каждый день недели. Эти книги, как и другие книги Ветхого и Нового Завета, также можно читать дома.

— Рекомендуется согласовывать добавление дополнительных молитв с вашим духовником или священником, у которого вы исповедуетесь, — уточнил наш собеседник.

Далее отец Сергей ещё раз подчеркнул, что смысл поста заключается не только в самом процессе воздержания. Как для путника, который идёт по дороге, цель не в том, чтобы просто пройти километры, а в том — куда он в конечном итоге доберется, так и для человека, соблюдающего пост, его значение выходит за рамки самого поста.

Суть Великого поста заключается в Пасхе, в радости о победе Христа над смертью, которая становится и нашей победой. «Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ, и даровав жизнь тем, кто во гробах» (тропарь праздника Пасхи). Это и есть основа христианской веры. Христос не только воскрес силой своего Божества, но и подарил нам жизнь.

Стать участником этой победы жизни над смертью можно только через участие в Таинстве Евхаристии, принимая Тело и Кровь Христову. Без Причастия пост превращается в простую диету, отметил священник. Поэтому если человек, соблюдающий пост, не участвует в Божественной Литургии, не посещает храм и проводит Пасху в разгуле, то такой пост не имеет церковного значения и фактически не является постом, а скорее его профанацией. Прежде всего, нужно четко осознавать, что пост — это не цель, а средство. А целью поста, как уже было сказано, является Пасха, победа над грехом и жизнь с Богом. И важно еще и еще раз понять, что пост без правильной церковной жизни, без Евхаристии и исповеди — это всего лишь упражнение в диете, которых существует очень много. А Великий пост — один.

В завершение беседы иерей Сергей Босенко рекомендует тем, кто готовится вступить на поприще поста:

— Включите в свой распорядок чтение Библии и трудов святых отцов. Это обогатит ваш духовный опыт и поможет глубже понять смысл поста. Помните, что пост — это отличное время для проявления милосердия и помощи нуждающимся. Участвуйте в благотворительных акциях, помогайте тем, кто рядом, и старайтесь быть добрее и терпимее. Используйте это время для размышлений о своих поступках и привычках. Постарайтесь избавиться от того, что мешает вашему духовному развитию.

Подготовила Светлана ЯРЦЕВА.
Фото из личного архива настоятеля Воскресенского собора иерея Сергея Босенко