

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Как проводить Великий пост</b> . . . . .	9
Перед началом Великого поста . . . . .	16
Мысли святых отцов о посте . . . . .	24
Практический смысл поста . . . . .	27
Рассудительность в посте . . . . .	28
10 важных дел, которые надо успеть сделать до окончания Великого поста . . .	37
Какие действия нежелательно совершать в период Великого поста? . . . . .	38
Литургия Преждеосвященных даров . . . . .	41
Молитва преподобного Ефрема Сирина . . .	44
Великий покаянный канон Андрея Критского . . . . .	46
<b>Первая седмица Великого поста. Торжество</b>	
<b>Православия</b> . . . . .	50
Слово в Неделю Православия . . . . .	51
Пастырское наставление. О покаянии . . . . .	60
Трапеза первой седмицы . . . . .	64
Стихира понедельника 1-й седмицы Великого поста . . . . .	66

## **Вторая седмица Великого поста:**

<b>память святителя Григория Паламы</b> . . . . .	68
Молитвенная жизнь . . . . .	74
О многообразной пользе поста . . . . .	75
Из богослужения второй недели Великого поста . . . . .	78
Родительская суббота. Суббота 2-й седмицы Великого поста . . . . .	80
Молитва об усопших . . . . .	83
Рецепты постных блюд . . . . .	83
Суп-пюре из моркови . . . . .	83
Котлеты из грибов . . . . .	83
Постные пирожки с картошкой . . . . .	84

## **Третья седмица Великого поста.**

<b>Крестопоклонная</b> . . . . .	85
О поклонении Кресту . . . . .	86
О посте . . . . .	90
Как рано надо начинать детям поститься? . . . . .	93
Трапеза крестопоклонной недели. Кресты.	
Обрядовая выпечка . . . . .	96
Тесто с маком . . . . .	96
Постный борщ с фасолью . . . . .	97

## **Четвертая седмица Великого поста:**

<b>память преподобного Иоанна Лествичника</b> . . . . .	98
Неделя преподобного Иоанна Лествичника . . . . .	100
Житие святого преподобного Иоанна Лествичника . . . . .	104
О молитве . . . . .	106

Постные рецепты . . . . .	108
Солянка постная . . . . .	108
Гречники . . . . .	108
<b>Пятая седмица Великого поста:</b>	
<b>память преподобной Марии Египетской . . .</b>	<b>110</b>
Тропари преподобной Марии Египетской из Великого канона . . . . .	111
Особые дни пятой седмицы:	
Мариино стояние . . . . .	112
Пятая суббота Великого поста. Похвала Богородице . . . . .	113
Трапеза. Рецепты постных блюд . . . . .	115
Гороховая каша . . . . .	115
Постный пирог со сливами и брусничкой . . . . .	116
<b>Неделя вайй . . . . .</b>	<b>117</b>
Лазарева суббота . . . . .	117
Вход Господень в Иерусалим . . . . .	122
Трапеза в Вербное воскресенье . . . . .	127
Уха из стерляди . . . . .	127
Картофельные зразы с сельдью . . . . .	128
<b>Страстная седмица . . . . .</b>	<b>130</b>
О Страстной седмице . . . . .	130
Великий Понедельник . . . . .	132
Великий Вторник . . . . .	135
Великая Среда . . . . .	137
Великий Четверг . . . . .	141
Великая Пятница . . . . .	145
Великая Суббота . . . . .	152

<b>Пасха Христова</b> .....	158
Евангелие от Иоанна .....	158
Светлое Христово Воскресение .....	159
Слово огласительное во святую и великую неделю Пасхи .....	165
Святые отцы о Святой Пасхе .....	167
Как происходит Пасхальное богослужение ...	169
Как происходит крестный ход .....	170
Что такое пасхальный канон .....	172
О приветствиях и лобзании в день Пасхи ...	173
О Пасхальных часах и Литургии .....	175
Часы пасхальные .....	176
Почему на Пасху принято дарить друг другу яйца .....	178
Почему Церковь освящает пасхи и куличи ...	179
О семидневном праздновании Пасхи .....	181
О поведении православных христиан в Пасху .....	182
Как поминают усопших в дни Пасхи .....	183
Как правильно помянуть усопших .....	184
<b>Пасхальная трапеза</b> .....	186
Кулич шафранный .....	186
Пасхальный кулич с облепиховым соком от Галины Поскребышевой .....	187
Пасха творожная .....	189
Пасха заварная .....	189
Пасха сырая (царская) .....	190

# КАК ПРОВОДИТЬ ВЕЛИКИЙ ПОСТ

**Т**аков ли тот пост, который Я избрал, день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстиляет под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу? Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо; раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя.

Ис 58:5–8

Плоды страданий Христовых

**В**еликий пост начинается за семь недель до Пасхи и состоит из Четыредесятницы — сорока дней — и Страстной седмицы — недели перед самой Пасхой. Четыредесятница 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.

Сей же род изгоняется только молитвою  
и постом.

Мф 17:21

Когда вы постились... Для меня ли вы постились?  
Зах 7:5

Пост не есть голод. Голодает и диабетик, и факир, и йог, и заключенный в тюрьме, и просто нищий. Нигде в службах Великого поста не говорится о посте только в нашем, обычном смысле, то есть как о неедении мяса и прочее. Всюду один призыв: «постимся, братие, телесно, постимся и духовно». Следовательно, пост только тогда имеет религиозный смысл, когда он соединен с духовными упражнениями. Пост равен утончению. Нормальный, биологически благополучный человек недоступен влияниям высших сил. Пост расшатывает это физическое благополучие человека, и тогда он делается доступнее

воздействиям иного мира, идет духовное его наполнение.

Душа человека тяжело больна. Церковь отводит в году определенные дни и периоды времени, когда внимание человека должно быть особенно устремлено на исцеление от душевной болезни. Это пост и постные дни.

Пост есть сугубое воздержание,  
чтобы восстановить утраченное равновесие  
между телом и духом, чтобы вернуть нашему  
духу его главенство над телом и его страстями.

Епископ Герман

У поста есть, конечно, и другие цели (о них будет говориться ниже), но основная из них — изгнание из души своей лукавого духа — древнего змия. «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф 17:21), — сказал Господь Своим ученикам. Господь показал нам Сам пример поста, постившись 40 дней в пустыне, откуда возвратился... в силе Духа (Лк 4:14).

Совершенно очевидно, что подвиг покаяния и молитвы в посте должен сопровождаться мыслями о своей греховности и, конечно, воздержанием от всяких развлечений — хождения в театры, кино и гости, легкого чтения, веселой музыки, просмотра телевизора для развлечения и т. п. Если все это еще влечет сердце христианина, то пусть он сделает усилие, чтобы оторвать от этого свое сердце, хотя бы в дни поста.

Здесь нужно вспомнить, что по пятницам преподобный Серафим не только постился, но и пребывал в этот день в строгом молчании. Как пишет священник Александр Ельчанинов:

Пост — период духовного усилия. Если мы не можем отдать Богу всю свою жизнь, то посвятим Ему безраздельно хотя бы периоды постов — усилим молитву, умножим милосердие, укротим страсти, примиримся с врагами.

Здесь приложимы слова премудрого Соломона: «Всему свое время, и время всякой вещи под небом: ...время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать... время молчать, и время говорить...» (Еккл 3:1—7)

Для физически здоровых людей основой поста считается воздержание в пище. Здесь можно различать 5 степеней физического поста:

- 1) отказ от мяса;
- 2) отказ от молочного;
- 3) отказ от рыбы;
- 4) отказ от масла;
- 5) лишение себя пищи вообще на какие-то сроки.

Естественно, что на последние степени поста могут идти лишь здоровые люди. Для больных и престарелых более соответствует правилам первая степень поста. Сила и действенность поста могут оцениваться по силе лишения и жертвы. И естественно, что не только фор-

мальная замена скромного стола на постный составляет истинный пост: можно готовить изысканные блюда и из постной пищи и таким образом в какой-то мере удовлетворять и свое сластолюбие, и свою алчность к ней. Надо помнить, что кающемуся и скорбящему о своих грехах неприлично есть постом сладко и обильно, хотя бы и (формально) постные блюда. Можно сказать, что поста не будет, если человек, вкусив постных блюд, будет вставать из-за стола с чувством обременения желудка. Здесь мало будет жертв и лишений, а без них не будет и истинного поста.

«Почему мы постимся, а Ты не видишь?» — взывает пророк Исаия, обличая иудеев, лицемерно соблюдавших обряды, но сердцем далеких от Бога и Его заповедей (Ис 58:3).

В некоторых случаях больные христиане заменяют себе (сами или по совету духовников) воздержание в пище постом «духовным». Под последним часто понимают более строгое внимание к себе: удержание себя от раздражительности, осуждения, ссор. Все это, конечно, хорошо, но разве в обычное время христианин может позволять себе грешить, или раздражаться, или осуждать? Совершенно очевидно, что христианин должен всегда «трезвиться» и быть внимательным, предохраняя себя от греха и всего того, что может оскорблять Духа Святого. Если же он не в силах удержать себя, то, вероятно, это будет иметь место в равной степени как в обычные дни, так и в посту. Отсюда замена поста в пище на подобный «духовный» пост — это чаще всего самообман.

Поэтому в тех случаях, когда по болезни или по большому недостатку в продуктах питания христианин не может соблюдать обычные нормы поста, пусть сделает в этом отношении все, что сможет, например: откажется от всяких развлечений, от сладостей и лакомых блюд, будет поститься хотя бы в среду и пятницу, будет стараться, чтобы наиболее вкусная пища подавалась лишь по праздничным дням. Если же христианин по старческой немощи или по нездоровью не сможет отказаться от скоромной пищи, то следует хотя бы несколько ограничить ее в постные дни, например не есть мясного — словом, в той или иной мере все же приблизиться к посту.

Некоторые отказываются от поста из-за боязни ослабить свое здоровье, проявляя при этом болезненную мнительность и маловерие, и стремятся всегда обильно питать себя скоромной пищей для достижения хорошего здоровья и для поддержания «упитанности» тела. И как часто они-то и страдают всякими заболеваниями желудка, кишечника, почек, зубов...

Кроме проявления своего чувства покаяния и ненависти ко греху, пост имеет и другие стороны. Время поста — не случайные дни. Среда — это предание Спасителя, наивысший из моментов падения и позора человеческой души, идущей в лице Иуды предавать за 30 сребреников Сына Божия. Пятница — это терпение издевательств, мучительные страдания и крестная смерть Искупителя человечества. Вспоминая о них, как может христианин не ограничить себя путем воздержания?

Великий пост — это путь Богочеловека к Голгофской жертве. Человеческая душа не имеет права, не смеет, если только она христианка, проходить равнодушно мимо этих величественных дней — знаменательных вех во времени.

Как она дерзнет потом — на Страшном суде, стать одесную Господа, если она будет равнодушна к Его скорби, крови и страданиям в те дни, когда Вселенская Церковь — земная и небесная — вспоминает их.

*Николай Евграфович Пестов,  
духовный писатель*

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВЕЛИКОГО ПОСТА

**Н**аступает Великий пост. Семь недель святого поста, стоящие преддверием великого праздника во славу Христа Спасителя, по выражению святых учителей Церкви, — лестница, по которой христиане должны восходить к духовным совершенствам. Сумевший и успевший пройти твердой стопой по этой лестнице способен принять в себя дары Святого Духа и созерцать величайшее таинство Христова Воскресения.

Каков же должен быть наш пост, чтобы он был угоден Богу и спасителен для нашей души? Над решением этого вопроса человеку нет необходимости мудро-

вать. Необходимые качества поста указаны в нынешнем Евангелии.

**ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ НАШЕГО ГОВЕНИЯ И ХРИСТИАНСКОГО ПОСТА** — незлобие души. Человеку гордому, человеку немиролюбивому, строптивому не доступны утешения истинного поста. Когда душу нашу обуревают злые воспоминания и неблагожелательность, когда наше сердце беспокойно волнуется чувством гнева, мести и ненависти, то мы не постимся и не говеем. В этом состоянии человек, хотя бы уста его и повторяли слова молитв, а слух внимал церковным песнопениям, не замаливает свой грех, но усугубляет его. В этом состоянии человек — раб страсти.

Истинный же пост возбуждает в душе чистейшие, благороднейшие чувства любви.

Трезво и разумно проходит пред сознанием человека великость той цели, к какой он направил свою душу. Достижение этой цели обставлено величайшими качествами любви. На пути к этой цели желающему должным образом провести Великий пост нужно ни на минуту не забывать обязанности быть кротким. Кротость и уступчивость — это первые одеяния христианского поста. Умение сдерживать гневный порыв, умение отдалить от себя зависть и соперничество, навык поступиться великодушно своими правами — это есть первое богоугодное начало поста христианского.

**ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ХРИСТИАНСКОГО ПОСТА** изображено в следующих словах Самого Иисуса Христа:

Когда поститесь, не будьте унылы,  
как лицемеры, лицемеры помрачают свои лица,  
чтобы явиться пред людьми постящимися.

Мф 6:16

Лицемеры соблюдают правила поста и говения только напоказ людям, а не для Бога постятся. Они хотят, чтобы другие их считали постниками, а не для того, чтобы постом расположить свою душу к добрым делам и угодить Богу. Лицемерный пост оскорбляет Бога, отвращает Его любящее и правосудное око от человека.

Истинный пост должен быть предпринимаем для Бога, то есть для того, чтобы возможными — душевными и телесными — подвигами очистить душу от грехов, расположить ее к добру. Очевидно, такая душевная деятельность труднее, нежели лицемерное телесное пощение. Здесь человек находится в ежеминутном соприкосновении с своей совестью. Совесть постоянно напоминает человеку о смирении, о сокрушении сердца. Она постоянно показывает нашему сознанию душу в ее неприглядных положениях. Когда больной человек видит осызательно язвы на своем теле, очевидно, в нем является глубокое горе. Он скроет эту язву и не будет ее выставлять напоказ, как услаждение своего самолюбия. Так и сознание духовного несовершенства есть первый шаг в стремлении его исправить.

**ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ХРИСТИАНСКОГО ПОСТА**, по учению Евангелия, это постоянное мысленное обращение человека к небесному счастью, приобретенному для нас

Иисусом Христом. По наставлению Святой Церкви мы должны постоянно молиться и думать о том, как бы получить Небесное Царство. Нас крестили младенцами в купели затем, чтобы мы попали в это Царство. Нас подводили к чаше Христовой только за этим. Словом, молитва наша, и общественная и частная — одинокая, есть просьба этого Царства.

Но чаще всего наша жизнь явно отрицает это стремление. У человека является в данном случае странное и непостижимое несогласие с самим собой. Это зависит от простой причины — от того, что многие из нас неясно, слабо и неопределенно представляют себе небесные блага и вообще душевные наслаждения. А между тем это представление небесного и чистого и составляет для человека истинное блаженство, истинный источник воды живой, про который беседовал Иисус Христос однажды с женой самарянской (Ин 4). Мы, привыкшие вести расчеты только с настоящей своей действительностью, похожи на людей, которые утоляют жажду мутной и гнилой водой. Но это удовлетворение незаметно несет за собой ослабление и расстройство сил. Душа человеческая не может быть довольна настоящим, ограниченным, чувственным. Ей необходимо блаженство не на время, но навсегда. Когда мы истинно любим, нам хочется любить не на срок, но вечно, вечно — бесконечно.

Временное обладание — это эгоизм, чувство, недостойное человека, и есть не что иное, как животное услаждение чувств.