

УДК 281.93
ББК 86.372
В27

Допущено к распространению
Издательским советом
Русской Православной Церкви
Номер ИС Р15-517-0814

Автор-составитель *Елена Владимирова*

Оформление переплета *Павла Ильина*

Великий пост и Пасха. Светлое Христово Воскресение: полезные наставления, лучшие рецепты и духовная мудрость / авт.-сост. Елена Владимирова. — Москва : Эксмо, 2016. — 192 с. : ил. — (Православная библиотека).

ISBN 978-5-699-87684-6

Цель данной книги: подготовить читателя к величайшему христианскому празднику обновления — Пасхе Христовой. Впервые предлагается подробный путеводитель по всем неделям и дням Великого поста — времени духовного очищения и освобождения. В книге содержатся высказывания святых отцов, богослужебные тексты, молитвы, необходимые разъяснения, а также множество практических советов, включая рецепты постных блюд, и ответов на интересующие православных христиан насущные вопросы.

УДК 281.93
ББК 86.372

ISBN 978-5-699-87684-6

© ООО «Альди-Принт», оригинал-макет, 2016
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Духовно-просветительное издание

ПРАВОСЛАВНАЯ БИБЛИОТЕКА

ВЕЛИКИЙ ПОСТ И ПАСХА

СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ

Ответственный редактор А. Богословский. Художественный редактор П. Ильин
Компьютерная верстка Ю. Громова. Корректор А. Чернова
Оригинал-макет изготовлен ООО «Альди-Принт»



«ВОСКРЕСЕНИЕ»

Приобрести эту книгу можно
в интернет-магазине «Воскресение».

www.pmv.su

Тел.: +7 495 973 28 71

Для оптовых покупателей:

+7 495 972 43 89

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.01.2016.

Формат 75x100^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,33.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-87684-6



9 785699 876846 >



В электронном виде книгу можно увидеть на сайте www.litres.ru

ЛитРес:
«Свой язык — свой мир»



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Как проводить Великий пост | 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 |
| Первая седмица Великого поста. Торжество | |
| Православия | 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: | |
| память святителя Григория Паламы | 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. | |
| Крестопоклонная | 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: | |
| память преподобного Иоанна | |
| Лествичника | 98 |
| Неделя преподобного Иоанна Лествичника | 100 |
| Житие святого преподобного Иоанна Лествичника | 104 |

| | |
|--|-----|
| О молитве | 106 |
| Постные рецепты | 108 |
| Солянка постная | 108 |
| Гречники | 108 |
| Пятая седмица Великого поста: | |
| память преподобной Марии Египетской | 110 |
| 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 брусникой | 116 |
| Неделя ваий | 117 |
| Лазарева суббота | 117 |
| Вход Господень в Иерусалим | 122 |
| Трапеза в Вербное воскресенье | 127 |
| Уха из стерляди | 127 |
| Картофельные зразы с сельдью | 128 |
| Страстная седмица | 130 |
| О Страстной седмице | 130 |
| Великий Понедельник | 132 |
| Великий Вторник | 135 |
| Великая Среда | 137 |
| Великий Четверг | 141 |
| Великая Пятница | 145 |

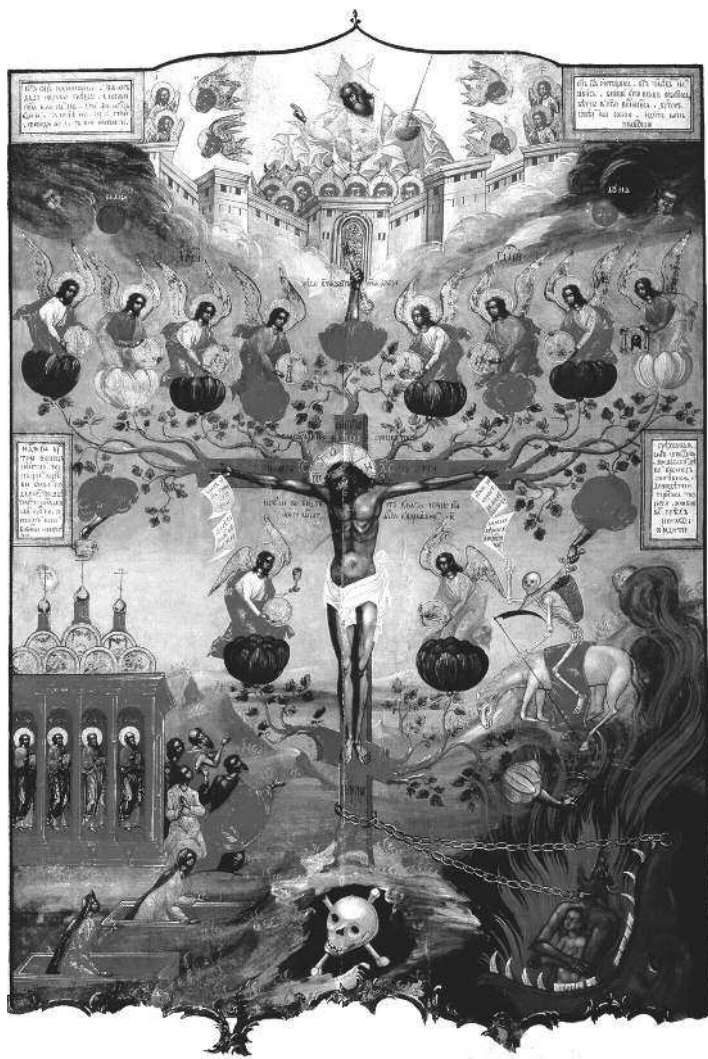
| | |
|---|-----|
| Великая Суббота | 152 |
| Пасха Христова | 158 |
| Евангелие от Иоанна | 158 |
| Светлое Христово Воскресение | 159 |
| Слово огласительное во святую и великую неделю Пасхи | 165 |
| Святые отцы о Святой Пасхе | 167 |
| Как происходит Пасхальное богослужение ... | 169 |
| Как происходит 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 |
| Пасхальная трапеза | 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



Таков ли тот пост, который Я избрал, день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстилает 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

Великий 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.

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 формальная замена скоромного 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 скорбя-

щему 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: от-

кажется 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 приобщиться 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

Наступает Великий пост. Семь недель святого поста, стоящие преддверием великого праздника во славу Христа Спасителя, по выражению святых учителей Церкви, — лествица, по которой христиане должны восходить к духовным совершенствам. Сумевший и успевший пройти твердой стопой по этой лествице 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 мудрствовать. 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 сдержать 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: