



## Содержание

От издательства ..... 5

### БЕСЕДЫ НА ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Пост и ограничения в пище ..... 11

Пост: радость и наполненность ..... 24

Пост, измеряемый Евангелием ..... 36

Пост и послушание. Исповедь и Причастие ..... 52

Соборование Великим постом ..... 68

Богослужения Великого поста ..... 80

### ПРОПОВЕДИ В ВОСКРЕСНЫЕ

### И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ ВЕЛИКОГО ПОСТА

### И В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ НЕДЕЛИ

Неделя о Закхее ..... 109

Неделя о мытаре и фарисее ..... 115

Неделя о блудном сыне ..... 119

Неделя о Страшном суде ..... 130

Прощёное воскресенье. Адамово изгнание ..... 136

Первая неделя Великого поста.	
Торжество Православия .....	143
Вторая неделя Великого поста, Григория Паламы.	
<i>Об исцелении расслабленного</i> .....	149
Третья неделя Великого поста, Крестопоклонная.....	153
Четвертая неделя Великого поста,	
Иоанна Лествичника .....	161
Пятая неделя Великого поста,	
Марии Египетской .....	166
Благовещение Пресвятой Владычицы нашей	
Богородицы и Приснодевы Марии.....	172
Вход Господень в Иерусалим.....	175
Великий Четверг .....	179
Великая Суббота.....	185
Пасха Христова .....	187

## От издательства

Если в ваших руках эта книга, возможно, вы силитесь понять, зачем пост верующим и, что еще интереснее, зачем наш пост нужен Богу. Оба эти вопроса важные. Лучше тысячу раз спросить себя и Бога о смысле и продолжать сомневаться, чем уверенно упражняться в непонятном. А духовная жизнь должна быть особенно осмысленной.

Религиозный пост — практика древнейшая, происходящая из глубин неписьменной истории. Первое смысловое наполнение поста — это жертва, то есть выражение осознанного желания ограничить себя в чем-либо приятном, не ожидая ничего материального взамен. Это форма благодарения Бога.

Нередко в древности пост являлся и формой прошения, сопровождавшей сугубую молитву. Люди накладывали на себя подвиг воздержания от пищи и других утешений в период острой надежды на Бога, например, когда к городским стенам приближался грозный неприятель.

Более важное смысловое наполнение поста — это раскаяние — сокрушение о своей неправде. И здесь уже более осмысленный подход: не просто желание пожертвовать или поиск защиты, но осознание своей неправоты перед Богом и людьми, желание заглядеть свои грехи.

Но все перечисленные составляющие еще не являются определяющими, они скорее ветхозаветные. Главное содержание новозаветного поста относится не к раскаянию, а к покаянию.

«Покаяние» — так переведено на русский язык греческое слово «метанойя», буквальное значение которого — изменение ума, обновление. То есть пост может быть не только жертвой или выражением раскаяния, он должен стать для человека дверью в новую одухотворенную жизнь с Богом. Но именно этого изменения часто с нами и не происходит. Почему?

Преподобный Исаак Сирин говорил: «Как здоровым глазам свойственно вожделение света, так посту, соблюдаемому с рассудительностью, свойственно вожделение молитвы». Но разве все мы постом чувствуем это вожделение? Да, появляется особый настрой, становится легче понуждать себя к молитве, к духовной сосредоточенности. Понуждать... Но понуждение — это не вожделение. Ведь когда мы кого-то любим, нам вовсе не приходится понуждать себя к встречам и разговорам с этим человеком. Через

---

изменение ума, понуждение созревает в сильное желание быть вместе с Христом. А если этого не происходит, значит, нет покаяния?

И сокрушение в своей греховности может созреть в радость усыновления Богу. Об этом говорил митрополит Антоний Сурожский: «Мы все больше понимаем себя в свете Божиим, то есть в свете Божиего суда; это означает две вещи: это означает, конечно, что мы с горечью открываем собственное уродство, но также и то, что мы можем радоваться, потому что Бог одарил нас Своим доверием. Он даровал нам новое знание нас самих такими, какие мы есть, какими Он всегда видел нас и какими порой не позволял нам увидеть себя, потому что мы не вынесли бы этого видения правды. И здесь снова суд оборачивается радостью».

Но где же эти новозаветные плоды покаяния?

Мне посчастливилось записывать много интересных бесед с протоиереем Алексеем Уминским, довелось делать с ним несколько книг. Каждый раз эти встречи являлись для меня движением в духовной жизни. Эта же книга особенная, в ее основу легли беседы о смысле Великого поста, которые по инициативе издательства «Никея» были проведены в Издательском совете Русской Православной Церкви в 2014 году. Беседы вел отец Алексей Уминский, поэтому поставленные акценты отличались неожиданностью и глубиной, а атмосфера была поистине неповторимой.

После беседы дополнялись и обрабатывались, и вот в 2016 году вышла новая книга отца Алексея. Председатель Издательского совета Митрополит Калужский Климент, присутствовавший на этих беседах, обратившись к собравшимся и к будущим читателям, произнес замечательные слова:

«Одно пожелание: читая беседы и проповеди отца Алексея, прислушивайтесь к нему! Сказанное должно дойти до сердца. Это и есть внутренний диалог человека с самим собой. Божественное начало, которое в человеке есть, как бы инспектирует свою душу: а чем ты занимаешься? Пост этому помогает. Успеха, помощи Божией желаю всем, отцу Алексею — писать больше новых книг, а вам — читать, ведь книги пишутся, чтобы их читали».

Если в ваших руках эта книга — вам повезло! Мысли и слова отца Алексея не только ясны и интересны, в них есть и еще нечто очень важное: собираетесь ли вы впервые испытать себя в подвиге или пост уже превратился для вас в рутинное пищевое ограничение, — эта книга способна вдохновить, она дает шанс измениться здесь и сейчас, не упустить возможность этого года!

## БЕСЕДЫ НА ВЕЛИКИЙ ПОСТ



## Пост и ограничения в пище

**Ч**то такое Великий пост? Как на него настроиться? Зачем нужен Великий пост современному человеку? В Википедии<sup>1</sup> сказано, что пост — это *«религиозно обусловленная традиция воздержания от принятия определенной пищи и питья (полностью или определенного вида), сопряженного с другими духовно-аскетическими практиками»*. Определение по сути верное. Культура поста существует не только в христианстве и конкретно — в православии. Пост — составная часть очень многих религиозных систем, это очевидно. Википедия в качестве справки дает общее представление о посте, который, действительно, начинается именно с некоего ритуального воздержания от какого-либо рода пищи. В ветхозаветные времена перед великими событиями, перед битвами, в периоды глубокого

---

<sup>1</sup> *Википедия* — свободная общедоступная многоязычная универсальная интернет-энциклопедия: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org).