

## Зачем нам нужен пост

... Из-за греховной испорченности человеческой природы, нарушена гармония между телом человека и душой, в результате чего греховные желания человека берут верх, а чаще всего совсем подавляют в его душе добрые порывы! Человек превращается в раба своих страстей! По учению Святой Церкви, обуздать насилие своей физической природы, дать раскрыться и окрепнуть возвышенным стремлениям души, возможно только с помощью поста! ... Пост (воздержание) был заповедан нашим прародителям Адаму и Еве, когда они еще, находясь в раю, были безгрешны (Бытие, 2,27). На протяжении всей священной истории мы видим, как праведные люди строго постились в разные (а особенно) в значимые дни своей жизни. Великий пророк Моисей, законодатель Ветхого завета, постился сорок дней перед получением от Бога десяти заповедей на Синайской горе (Исх. 34,28). Часто постился и царь-псалмопевец Давид. Постился великий пророк Илия (Цар. 3,19), взятый живым на небо. Постился пророк Даниил перед тем, как получил от Бога откровение о судьбах своего народа (Дан. 10). Великим постником был Иоанн Предтеча. Пророчица Анна, не отходя от храма, служила Богу постом и молитвою день и ночь, и удостоилась благодати Божией и откровения о рождении Спасителя (Лк. 2,37). Постился даже безгрешный Богочеловек – Господь наш Иисус Христос в течение сорока дней и ночей, перед тем как выйти на общественное служение, не потому, что сам нуждался в посте, но чтобы нам дать пример. Постились и Его ученики – святые апостолы (Деяния 13,3; 1 Кор. 7,5; 9,27; 2 Кор. 6,5; 11,27).

Указания о необходимости поста мы находим и в книгах Нового завета. С апостольских времен также вошел обычай поститься в среду (когда Иуда предал Христа) и по пятницам (когда Господь был распят). По этой же причине Великий пост приурочен Церковью к дням, предвещающим Страстную седмицу. На вопрос учеников, почему они не могли изгнать беса, Господь ответил, что «...этот род (бесовский) изгоняется только молитвою и постом» (Мф. 7,21). Действительно, бесы большею частью действуют на нас через нашу плотскую природу, возбуждая в ней всяческие страсти, чем и толкают нас на всевозможные грехи и так берут контроль над нашей волей. Чтобы освободиться от бесовского влияния, необходимо воздержанием ослаблять плоть (тело) и молитвою укреплять свой дух! По учению св. Астерия Амасийского, св. Четыредесятница есть «учительница умеренности, мать добродетели, воспитательница чад Божиих, руководительница беспорядочных, спокойствие душ, опора жизни, мир прочный и невозмутимый; ея строгость и важность умиряет страсти, угашает гнев и ярость, охлаждает и утишает всякие волнения, возникающие от многоядения!» Разумно проведенный пост приводит к обновлению человеческого организма. Но без духовных упражнений он не дает положительных результатов. Поэтому время поста надо посвятить молитве, покаянию, прилежному посещению храма, усиленной борьбе со своими грехами, а не привычным развлечениям и страстям. Воздержание в пище дает возможность проснуться духовным потребностям человека. Когда умиряются плотские страсти, просветляется духовный разум человека, и он начинает лучше видеть свои недостатки, греховные дела и дурные привычки, тогда возникает жажда очистить совесть, покаяться перед Богом.

Святые отцы, разъясняя важность воздержания в пище, всегда настаивали на том, что необходимо одновременно воздерживаться и от пороков, ибо главная цель поста состоит в нравственном исправлении человека.

«Подвиг поста, – пишет святитель Игнатий Брянчанинов (+1867), – не принадлежит исключительно телу; подвиг поста полезен и нужен не единственно для тела, он полезен и

нужен преимущественно для ума и сердца». «Пользу поста, – учит св. Василий Великий (+397), – не ограничивай одним воздержанием в еде, потому что истинный пост есть устранение от злых дел. Разрешай вся союз неправды. Прости ближнему оскорбление, прости ему долги. Ты не вкушаешь мяса, но обижаешь брата. Будем поститься постом, угодным Богу. Истинный пост есть удаление зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи и клятвопреступления. Воздержание от сего есть истинный пост». Как через невоздержание наших прародителей мы пали и лишились рая, так через добровольно принимаемый на себя подвиг поста мы можем вернуть себе потерянное райское блаженство.

Издrevле принято подкреплять великопостный подвиг исповедью и причащением святых Христовых Таинств, ибо Причастие дает христианину большую духовную силу и оживляет душу. Человек должен подготовиться к исповеди, вспомнить свои грехи и с глубоким чувством покаяния и намерением изменить свой образ жизни исповедать их перед священником, представляя пред собою самого Господа.

... С помощью Божией приступим к исправлению, и Господь не замедлит воздать верным своим, следующим заповедям Его. Святой Ефрем Сирин, молитвою которого мы молимся каждый день Великого поста, так говорит об этом: «...Господь готов на милость, готов к врачеванию, скор на помощь, не медлит избавлением, дает просящим, отвергает толкующим, снабжает скудных, наделяет нуждающихся, не отказывает ищущим, не гневается на падших, простирает руку, чтобы спасти, любит домогающихся разрешения, угрожает непокорным. Преткнулся ты? Отрезвись. Пал? Обратись, молись, проси, припадай, домогайся, ищи, приемли, уверься, что дано тебе, поклоняйся, умоляй о спасении, умилоствляй Того, Кто желает дать и может спасти. А спасшись, не теряй приобретенного; пав, восставай; низринувшись, исправляйся; как скоро погрешил, загладь грех, исцелившись, пребывай здоровым; получив совершенное здравие и спасшись, отвращайся того недуга, от которого избавлен. Посему не возжигай снова, что однажды угасил, не впадай в тину, которую так хорошо смыл с себя».

*Из великопостного послания 2010 года  
архиепископа (ныне – митрополита) Уфимского и Стерлитамакского Никона*