**ВЕЛИКИЙ ПОСТ**

Остались считанные дни до начала Великого поста. Завершается сырная седмица или масленица. Она является первым шагом в режим поста, потому что с понедельника этой недели (и до Светлого праздника Пасхи) прекратилось употребление в пищу всех мясных продуктов.

«Седми́ца» в переводе с церковно-славянского означает «семь дней», то есть «неделя». А церковно-славянское слово «неде́ля», как мы уже писали в нашей газете от 26.04.2013, ни в коем случае нельзя воспринимать как слово русского языка, без перевода. Церковно-славянская «неде́ля» означает «воскресенье» и самим своим звучанием подсказывает, что в этот день надлежит «не делать» повседневные дела, а посвятить его Богу, Церкви, ближним. Последнее воскресенье перед постом – 2 марта – называется «Неде́ля сыропу́стная», так как в этот день мы «отпускаем» сыр, то есть прощаемся на весь период поста с молочными продуктами.

Церковное богослужение этого воскресного дня посвящено изгнанию Адама из рая – в напоминание того, как дорого человечеству обошлось нарушение заповеди воздержания от вкушения лишь одного плода первым человеком. Этот день называется также «Прощёное воскресенье» – перед началом Великого поста верующие просят друг у друга прощения, чтобы вступить в него с чистым сердцем, простив всех и покаявшись за совершённые по отношению к другим грехи. Святейший патриарх Московский и всея Руси Кирилл говорит о важности прощения и покаяния перед началом поста: «Евангелие учит нас об одном непременном условии, без которого человек не может получить от Бога прощения грехов. Это условие знает каждый, оно включено в молитву Господню: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим». Речь ведь идёт не только о долгах в прямом и переносном смысле слова – речь идёт о грехах, об обидах, которые нередко глубоко нас уязвляют, лишают внутреннего мира и возбуждают ответную агрессию, скрытую или открытую. Собственно говоря, нередко так и развиваются конфликты, – иногда мы являемся их причиной, а иногда отвечаем на зло злом.

Первое, с чего мы должны начать поприще Великого поста, – с осмысления того, что не может быть никаких надежд на прощение наших грехов, если мы не прощаем грехи других людей. Тогда нужно просто оставить всякие попытки освободиться от своих собственных грехов и получить прощение у Бога и у других людей. Ничего не получится, если мы сами не прощаем грехи других».

Большинство людей понимают благотворное влияние поста на здоровье человека. Но мы постимся прежде всего для того, чтобы излечить нашу душу. Великий пост – доказательство нашей любви к Господу. Ведь ради близких людей, ради наших детей мы готовы на любые жертвы. И наш пост во имя любви к Спасителю, принявшему ради нас страшную смерть на Голгофе, – жертва совсем ничтожная. Великий пост напоминает нам также о сорокадневном посте Спасителя в пустыне. Церковь призывает нас к воздержанию, потому что оно учит нас самодисциплине, самоконтролю над мыслями, чувствами и делами. Оно воспитывает в нас волю. Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет, что «укрощённое постом тело доставляет человеческому духу свободу, силу, трезвенность, чистоту, тонкость». Верующие отказываются на время поста от всего того, что отдаляет их от Бога. Страсти должны отойти на второй план, а сердце открыться для молитв и осознания своих недостатков и грехов. Мы не можем полностью уйти от общества, в котором живём, хотя многие его порядки нас не устраивают. Современный мир таит в себе огромное множество соблазнов. Именно поэтому Церковь, как заботливая мать, искусственно создаёт нам временно̒е пространство для уединения, осмысления грехов, покаяния. Но пост – это не страдание, не изнурение себя. В пост мы готовим себя к встрече с воскресшим Спасителем, к светлой Пасхе. Пост – это этап на пути к радостной встрече. И, чтобы радость была полноценной, мы отстраняемся на некоторое время от мира с его искушениями. И, в ожидании этой радости, мы не можем быть печальными и унылыми.

В отношении продолжительности поста надо иметь в виду следующее. Великий пост, если быть точным, продолжается 40 дней, поэтому он и имеет второе название «Святая четыренадесятница», ведь мы постимся 40 дней в память о сорокадневном посте Спасителя в пустыни. Однако если подсчитать количество дней от «Сырного воскресенья» до Пасхи – получим 48 (В этом году с 3 марта до 20 апреля). Откуда взялось ещё 8 дней? Шестая седмица поста заканчивается двумя праздничными днями – Субботой Воскрешения Лазаря и Вербным Воскресеньем, которые уже не входят в Великий Пост. Далее – 6 дней Страстной седмицы, которые будучи постными, находятся также за рамками четыренадесятницы. Таким образом – 6 седмиц без 2 дней: 42-2=40; + 2 праздника перед Страстной седмицей; + 6 дней страстной седмицы – итого 40+2+6=48.

Очень важно в Великий пост покаяние. В первые 4 дня первой седмицы Поста в Церкви читается Великий покаянный канон Андрея Критского. О нём мы писали в нашей газете от 22.03.2013 г.

На сырной седмице начинается чтение покаянной молитвы святого Ефрема Сирина, которое совершается с тремя земными поклонами и продолжается в течение всего Великого поста (кроме суббот и воскресений) и в первые три дня Страстной седмицы как на богослужении, так и дома после утренних и вечерних молитв:

«Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми. Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любве, даруй ми, рабу Твоему. Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения, и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков, аминь».

В переводе на русский язык:

«Господин и Властелин моей жизни! Не дай мне духа праздности, уныния, властолюбия и пустословия. Дух же целомудрия, смирения, терпения и любви пошли мне, рабу Твоему. О, да, Господин Царь, дай мне видеть мои собственные грехи и не осуждать брата моего; ибо Ты благословен в веки вечные. Истинно так».

Эта молитва вдохновила Александра Сергеевича Пушкина на написание стихотворения «Отцы пустынники и жены непорочны»:

Отцы пустынники и жёны непорочны,

Чтоб сердцем возлетать во области заочны,

Чтоб укреплять его средь дольних бурь и битв,

Сложили множество божественных молитв;

Но ни одна из них меня не умиляет,

Как та, которую священник повторяет

Во дни печальные Великого поста;

Всех чаще мне она приходит на уста

И падшего крепит неведомою силой:

Владыко дней моих! Дух праздности унылой,

Любоначалия, змеи сокрытой сей,

И празднословия не дай душе моей.

Но дай мне зреть мои, о Боже, прегрешенья

Да брат мой от меня не примет осужденья,

И дух смирения, терпения, любви

И целомудрия мне в сердце оживи.

28.02.2014

Синяговский Д.Б.

зам. директора Института русско-славянских исследований

им. Н.Я. Данилевского

Мазари-Буфарес М.В.

научный сотрудник ИРСИ