

**ПРОТОИЕРЕЙ
АЛЕКСАНДР
МЕНЬ**

О ПРОВЕДЕНИИ
ВЕЛИКОГО ПОСТА

Александр Мень

О проведении Великого поста

«Гуманитарно-благотворительный
фонд имени Александра Менья»

2011

УДК 2
ББК 86

Мень А.

О проведении Великого поста / А. Мень — «Гуманитарно-благотворительный фонд имени Александра Меня», 2011

ISBN 978-5-903612-28-4

Время Великого поста специально дается Церковью, чтобы мы могли собраться, сосредоточиться и подготовиться к встрече пасхальных дней. Великим постом нужно постараться наверстать упущенное, заполнить пробелы в нашей духовной жизни, которая так пострадала от жизненных неурядиц, рассеянности, лености и прочего.

УДК 2
ББК 86

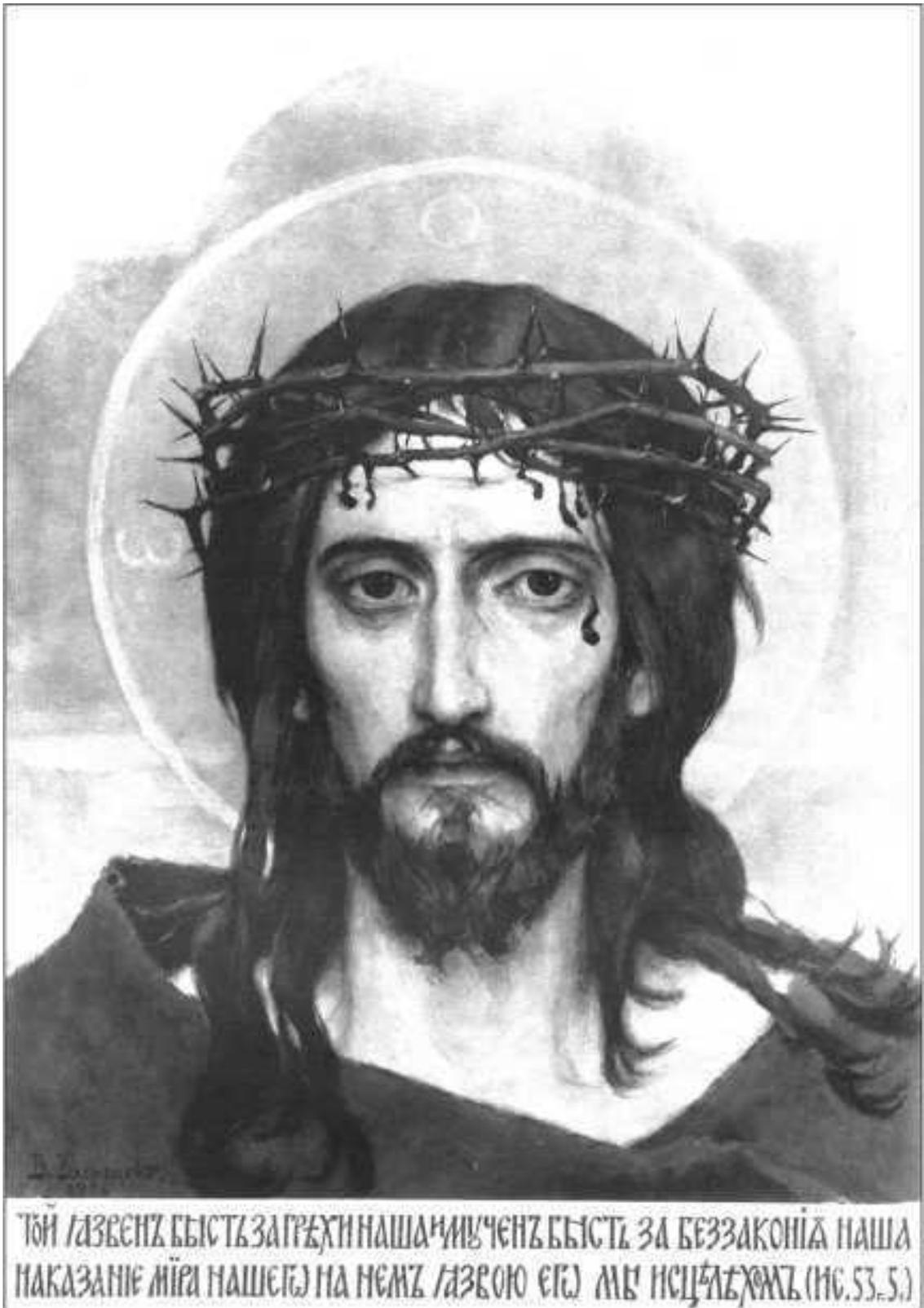
ISBN 978-5-903612-28-4

© Мень А., 2011
© Гуманитарно-благотворительный
фонд имени Александра Меня, 2011

Содержание

О проведении Великого поста	7
Общие правила	8
Недели поста	10
Первая седмица (неделя)	10
Вторая седмица	11
Третья седмица	11
Четвертая седмица	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Протоиерей Александр Мень О проведении Великого Поста



По благословению Высокопреосвященнейшего митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия



Издательский дом «Жизнь с Богом» Москва 2011

О проведении Великого поста

Время Великого поста специально дается Церковью, чтобы мы могли собраться, сосредоточиться и подготовиться к встрече пасхальных дней.

Великим постом нужно постараться наверстать упущенное, заполнить пробелы в нашей духовной жизни, которая так пострадала от жизненных неурядиц, рассеянности, лени и прочего.

Общие правила

1. Воздержание от мясной пищи обязательно. Относительно всего прочего следует уточнить с духовником. Кроме того, хорошо избрать какую-нибудь житейскую вещь и отказаться от нее на эти дни, сохраняя воздержание до Пасхи.

2. За время поста нужно прочесть все четыре Евангелия.

3. Необходимо отказаться от всех лишних встреч, дел – всего, что рассеивает. Отдых, разумеется, не отменяется, но виды его нужно избрать такие, которые не нарушали бы мир души (например, прогулки, поездки за город и т. д.).

4. Ежедневно надо читать молитву св. Ефрема Сирина, желательно медитативно, т. е. сосредоточиваясь мыслью на словах. Размышлять нужно преимущественно над одной частью (например, фраза «Господи, Владыко живота моего»; тема: Христос как альфа и омега моей жизни, ее смысл, любовь и цель. Ощутить это хотя бы на короткое мгновение).

5. Кроме чтения молитвы св. Ефрема Сирина необходимо посвящать ежедневно 10 минут (это минимум, а вообще-то желательно полчаса) – 5 минут утром и 5 минут вечером – молитвенным размышлениям. Главное – не пропустить ни одного дня в течение Великого поста.

Рекомендуется во время молитвы выбирать удобное место, удобное положение тела, но при невозможности этого отступать не следует. Размышлять можно и на ходу, и на работе, и вечером, когда все уснут, и утром – одним словом, приравливаясь к обстоятельствам. Весьма важно, чтобы ничто не «наседало», не волновала необходимость срочно что-то сделать, не угнетала слишком сильная усталость. Перед началом молитвенного размышления нужно перекреститься (если это происходит дома) или мысленно призвать имя Божие; понудить себя отрешиться от забот (это самое трудное), усилием воли поставить себя перед лицом Божиим; осознать, что, где бы мы ни были, мы всегда с Ним и перед Его лицом. После этого обращаем взгляд к иконе или к кресту (если мы не дома, полузакрываем глаза и вызываем образ креста). Нужно, чтобы все тело пришло в состояние покоя, дыхание не было учащенным, движений не нужно (кроме крестного знамения). После этого мысленно произносим фразу из молитвы или Евангелия (можно из литании, акафиста, литургии – по выбору) и стараемся как можно дольше удержать ее в сознании, обдумывая ее, погружаясь в глубину, ощущая ее многогранную связь со своей жизнью. Сначала это будет получаться с трудом. Возможно, только на третьей неделе дело пойдет лучше. Главное – не надо отступать. И так каждый день весь пост, по пять минут утром и пять – вечером. В крайнем случае время можно менять, но лучше избрать одно и то же. Не нужно удивляться и огорчаться, ловя себя на рассеянности, на неумении сосредоточиться: полезно считать себя учеником новоначальным, впервые приступающим к таким размышлениям. Список молитвенных речений для них хорошо составить заранее на неделю. Надо стараться на протяжении дня в свободные от работы мгновения возвращаться мысленно к теме размышлений, как бы готовясь к встрече. Основное условие успеха – установление внутренней тишины; это самое трудное в наш шумный век.

6. После пятиминутного размышления необходимо посидеть или просто постоять молча и сосредоточенно, как бы прислушиваясь к тишине, и потом с этой тишиной в сердце приступить к делам, стараясь сохранить ее «звук» как можно дольше.

7. Все воскресные дни во время Великого поста обязательно посещать литургию, не опаздывая к службе. Перед службой во время «часов» хорошо прочесть молитву:

Верую, Господи,
но Ты утверди веру мою.
Уповаю, Господи,
но Ты укрепи надежду мою.
Я возлюбил Тебя, Господи, но Ты

очисти любовь мою и воспламени ее.
Сокрушаюсь, Господи, но Ты сделай,
да приумножу покаяние мое.
Чту, Господи, Тебя, Творца моего,
воздыхаю о Тебе, призываю Тебя.
Ты же направь меня
мудростью Твоею, защити и укрепи.
Предаю Тебе, Боже мой,
помышления мои,
да исходят они от Тебя.
Дела мои да будут во имя Твое,
и желания мои да будут в воле Твоей.
Освети ум мой, укрепи волю,
очисти тело, освяти душу.
Да узрю мои прегрешения,
да не прельщусь гордостью,
помоги мне побеждать искушения.
Да славлю Тебя во все дни жизни,
которую Ты даровал мне.
Аминь.

Частота причащения устанавливается вместе с духовником, но заранее нужно готовиться к общему причащению в Великий четверг, день Тайной Вечери.

8. В дни поста особенно важно усилить молитву за других. Не пропуская ни одного случая, когда кто-то болен, находится в унынии, испытывает трудности, надо немедленно за него помолиться, сколько хватает сил и времени.

9. Нужно составить список особо чтимых святых и в течение поста чаще обращаться к ним, как к живым, как к помощникам и друзьям, ставить им свечи, молиться перед их иконами.

10. Надо остерегаться неравномерности: взлетов и срывов. Именно от этого будут предохранять спокойные и систематические молитвенные размышления. Следует одергивать себя при проявлениях излишнего духовного восторга, помня, как часто в нем участвует не дух, а страсть. Это помогает уберечься и от провалов.

Недели поста

Первая седмица (неделя)

Проводим следующий цикл молитвенных размышлений:

1-й день. День Екклесиаста

Размышление о тщете всего земного: человек на вершине славы, многого добился, а умрет, как все, порой – тяжелее. К чему все это было? Одни шли по трупам, другие убивали свою душу, а в итоге – ничто. Прочтем: «Кая житейская сладость...» (в чине отпевания). Почет, любовь, слава, здоровье – как все это (без духовной жизни) ничтожно и пусто! Все ниспадает, как водопад, в смерть. На всем печать несовершенства. Все, за чем мы бежим, за что мы цепляемся – дым и пыль. Все – бессмыслица, и бессмыслица страшная, зловещая (Камю, Кафка).

2-й день. «Из глубины воззвах»:

Пс 130 (129)

Как много я послужил разным идолам, как много иллюзий и суетности в моей жизни. Как страстно я прилагаю сердце к вещам, которые не могу удержать. Я не отдавал себе отчета в своем честолюбии, тщеславии, суетности, а теперь вижу, какие низкие мотивы двигали мной, как глубоко я погрузился в яму. Я бессилён что-либо с собой сделать. Я обречен уже при жизни быть в аду – в аду несбывшихся желаний, в рабстве стихии плоти и греха гордыни. Я – полное ничтожество. И это не «уничтожение паче гордости», а честный взгляд на себя. Вспомним наши сны, говорящие нередко о таящихся в нас диких желаниях, на которые мы закрываем глаза.

Признаем, что мы не можем управлять собственной стихией.

3-й день. Благая Весть

Но выход есть и спасение есть, оно открыто для меня, если я еще раз совершу обращение ко Христу... Христос есть наша Благая Весть, Он родился для меня, чтобы я мог ожить и исцелиться. Он учил меня, Он открыл в Себе Бога для меня, Бога Спасителя. Только с Его помощью я могу подняться на ноги.

4-й день. Исцеление

Христос дает мне исцеление Своей смертью. Его Крест и Кровь были для меня, для всех нас, кто не в силах выйти на верный путь, хотя видит его. Он указал нам Путь (Нагорная проповедь), Истину (Бог идет навстречу нам) и Жизнь (жизнь с Ним).

5-й день. Благодарение

Я постепенно оживаю. Я бесконечно благодарю Его за то, что Он протягивает мне руку. И теперь нет конца моему благодарению за все: за жизнь, за спасение, за радость, за испытания, за людей, за мир, за каждую мелочь – все от Бога. Я открываю двери дома, ожидая, что Он войдет под кров моей души...

6-й день. Проверка совести

Но я должен подготовить свой дом, осмотреть его, ожидая прихода Гостя. Я беру в руки светильник Его заповедей и освещаю темные углы. Всюду пыль, грязь, хлам – чем больше освещаю, тем мрачнее картина. Но не буду отчаиваться, начну терпеливую уборку. Проверю совесть по Десяти Заповедям, по Нагорной проповеди, последовательно и не торопясь. Это моя

подготовка к исповеди. В воскресенье много народу в храме, поэтому исповедь будет общей. Надо, следовательно, обдумать все заранее, чтобы в Церкви принести лишь общее покаяние.

7-й день. Причащение

День сугубого благодарения. Приносим Богу обет исполнить нечто во имя Его, в знак нашей благодарности.

Вторая седмица

Неделя Торжества Православия

В эту неделю кроме общих духовных упражнений обязуюсь сделать что-нибудь для церкви (уборка, пение, свечи, дело духовного просвещения или что-нибудь другое).

Третья седмица

Неделя св. Григория Паламы

Эта неделя посвящается святому-исихасту (молчальнику). Даю обещание в эту неделю не произносить ни одного лишнего слова. В христианских семьях здесь должен быть уговор. Кто одинок – пусть постарается осуществить это как может. Никаких бесед, даже хороших, не говоря о ненужных. Только то, что необходимо в быту. Говорят, что, когда наступает минута молчания, то «пролетает ангел». Так вот, наша задача – не отпускать его в эту неделю. Некоторым молчание будет трудно, но это преимущественно оттого, что мы все слишком говорливы. Кому очень тяжело будет, пусть примет его как крест и епитимью.

Четвертая седмица

Неделя Крестопоклонная

Посвящается размышлениям о Кресте и значении нашего крестоношения. Всякая тягота, если она встречается с нашей стороны отчаянный протест, не является крестом. Крестом она становится тогда, когда мы стараемся нести ее «с согласием», если не добровольно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.