



ТЯДУЛИНСКИЙ ЛИСТОК

**Информационный листок
Свято-Успенского женского
монастыря в д.Слобода**

Наш сайт: www.uspenie.by

**Выпуск №3 (50),
МАРТ 2019 г.**

«ИСТИННЫЙ И ПРЯМОЙ ПОСТ – ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ВСЯКОГО ЗЛА»

Свт. Тихон Задонский

Постися душе моя злобы и лукавства,
удержися гнева и ярости, и всякого греха:
Иисус бо такового хочет поста,
Человеколюбец Бог наш.

*Триодъ Постная, из службы 3-й
седмицы Великого поста*

Пост как заповедь человеку установлен Богом Создателем еще до грехопадения первых людей. Во времена Ветхого Завета пост избирали как образ жизни праведники и пророки. Новозаветной Церкви пост завещан Самим Спасителем. Иисус Христос сорокадневным постом в пустыни подал пример воздержания и духовной борьбы последующим поколениям христиан, верующим в Него и нарицающим себя Его Святым именем.

Какого поста должен придерживаться каждый, называющий себя христианином, в течение всей жизни и особенно усердно в дни, установленные Святой Церковью?

*Архимандрит Иоанн (Крестьянкин),
из слова в Неделю сыропустную*

Чадю Божие!

«Да постится ум твой от суетных помышлений;
да постится воля твоя от злого хотения;
да постятся очи твои от худого видения;
да постятся уши твои от скверных песней и шептаний клеветнических;
да постится язык твой от клеветы, осуждения, лжи, лести и сквернословия;
да постятся руки твои от биения и хищения чужого добра;



да постятся ноги твои от хождения на злое дело».¹

Вот это и есть христианский пост, которого ждет от нас Господь.

*Святейший Патриарх Московский и всея
Руси Кирилл,
из проповеди в четверг первой седмицы
Великого поста*

Во время Великого поста мы, православные христиане, призваны обратить особое внимание на свою внутреннюю духовную жизнь и разглядеть в ней то, что требует исправления. Мы взираем внутрь самих себя не для того чтобы услаждаться своими добродетелями, талантами и успехами, не для того чтобы лишний раз сказать себе, какие мы правильные и хорошие, а для того чтобы увидеть свои слабости, свои недостатки и грехи. И Церковь во время

Великого поста предлагает определенные средства, которые могут помочь человеку разобраться в этих сложных перипетиях своей внутренней жизни. Одним из таких средств является воздержание.

Святой преподобный Ефрем Сирин, молитву которого «Господи и Владыко живота моего» мы читаем много раз во время великопостных богослужений, размышляя на тему воздержания, говорит, что существует воздержание не только от еды и питья, но и от разных проявлений человека.

Воздержание в языке. Говоря на тему воздержания в языке, преподобный Ефрем говорит о том, что всякое пустословие, празднословие, а тем более осуждение — это то, что мы должны волевым усилием исключить, если принимаем на себя обязательства, связанные с постным воздержанием. «Положи, Господи, хранение устом моим», — неоднократно мы обращаем эти слова к Богу, прося ограничить нас от пустых, праздных и особенно от осуждающих слов.

Продолжая размышлять о воздержании, преподобный Ефрем говорит: есть и **воздержание глаз**. Когда человек взирает на окружающий мир, то многое, с чем сталкивается его взор, может внушать человеку соблазн, искушать его, возбуждать чувство зависти и многие другие плохие чувства, которые оскверняют душу. Воздержание глаз заключается в сознательном отстранении от созерцания всего того, что может разрушить внутреннюю целостность человека, его покой. Вот почему требуется воздержание от просмотра многих телевизионных передач, которые несут в себе много искушений и соблазнов. Вот почему люди не ходят в кинотеатры, не посещают театры, и не делают многое из того, что связано с неким вызовом нравственному чувству.

¹ Цитируются слова свт. Тихона Задонского.

Продолжая размышление о воздержании, святой Ефрем говорит о **воздержании слуха** и приводит очень мудрые слова: воздержание от слуха есть невосприимчивость к человеческой молве. В то время, когда жил преподобный Ефрем, информация передавалась устно, через человеческую молву. Кто-то что-то сказал, другой подхватил, передал, и таким образом люди знакомились с тем, что происходит в мире. Но и в том крошечном информационном потоке было много греховного: были вымыслы, осуждения, сплетни — чего только не было. И преподобный Ефрем призывает не воспринимать человеческую молву, не поддаваться ей.



Во время Великого поста нужно поставить очень сильный фильтр. Этот фильтр всегда должен быть, но во время Великого поста особенно. Он должен отсеивать в этом информационном потоке все то, что может разрушить внутреннее состояние, помрачить сознание, толкнуть человека на осуждение, возбудить какие-то плохие чувства.

Далее преподобный говорит о **воздержании от раздражительности** и предупреждает, что раздражительность может перейти в гнев, может воспламенить человека, подтолкнуть его к тому, чтобы потерять внутреннее спокойствие, разрушить свой внутренний мир. А потому особым образом нужно контролировать свои чувства, в том числе и те, которые возникают в ответ на внешнее раздражение. Услышали злое слово, клевету в свой адрес или столкнулись с неисполнением указаний или еще с каким-то нарушением порядка, за который несешь ответственность — нужно постараться удерживать язык свой от гневных слов, чтобы не разрушать свой внутренний мир, произнося эти слова.

И, наконец, последнее, о чем говорит преподобный Ефрем — это **воздержание от славы**. К славе люди стремятся, слава связана с известностью, а через известность — с повышением своего положения. Слава ласкает слух, будоражит нервы. Для многих потеря славы — это потеря смысла жизни. А преподобный предлагает нам отстраниться от славы, не искать ее. А если уж слава сопровождает того или иного человека в силу его положения или особых талантов, то нужно научиться не упиваться этой славой, не искать ее, не считать, что именно слава и связанное с ней отношение людей являются непременным условием благополучия и даже счастья.

Эти простые и мудрые слова преподобного могут принести большую пользу, если попытаться их осуществить. В повседневной жизни это сделать очень сложно. Поэтому Церковь предлагает испытание Великого поста и обращается ко всем людям: остановитесь, задумайтесь, помолчите, оградите язык свой от зла, научитесь взор свой отводить в сторону, если он выхватывает из окружающего мира нечто, что разрушает ваш внутренний мир. Слух свой оградите от ненужной информации, также разрушающей внутренний покой и

вносящей соблазн. Воздержитесь от проявления гнева и раздражительности. Будьте разумны в восприятии человеческой славы.

За каждой из этих мыслей — целый мир, целая жизнь. И дай Бог всем нам хотя бы прикоснуться ко всем добродетелям, о которых сегодня учит нас преподобный Ефрем Сирин. Тогда мы станем сильными, целостными.

Целостность человека — это залог его жизненного успеха. Не устоит то царство, которое разделится в себе, не устоит та личность, которая внутренне разделена противоречиями, конфликтами, двойной жизнью, ложью. Для того чтобы сохранить эту целостность жизни и необходимо воздержание. Вот почему святой Василий Великий называет воздержание матерью целомудрия. А целомудрие это и есть образ мыслей и жизни, направленный на сохранение и укрепление целостности человеческой личности.

Да поможет всем нам Господь спасительно пройти дни святой
Четыредесятницы.



Наш адрес:

211332 Витебская область,
Витебский район, п/о Яновичи,
д. Слобода, ул. Озерная, д.1.

E-mail: sv-usp.mon
Контактный телефон:
+ 375 29 276 67 70

Следующий выпуск – в апреле

*** Просим не использовать листок в бытовых целях**