ПРОТОИЕРЕЙ
Александр Мень

О ПРОВЕДЕНИИ ВЕЛИКОГО ПОСТА

Издательский дом «Жизнь с Богом»

МОСКВА MMXI

Александр Мень

О проведении Великого поста

«Гуманитарно-благотворительный
фонд имени Александра Меня»

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

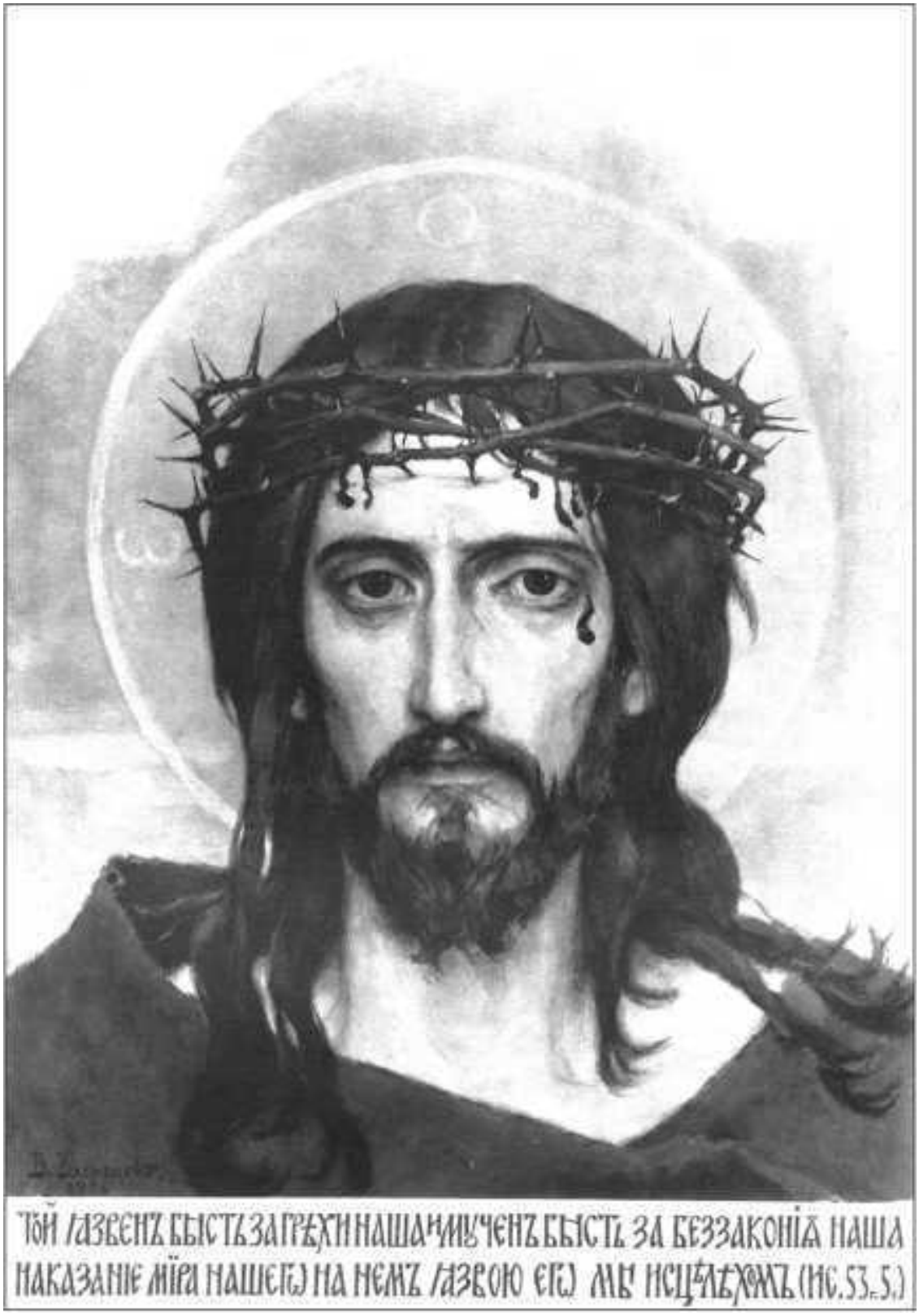
ISBN 978-5-903612-28-4

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

Содержание

О проведении Великого поста 7
Общие правила 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

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, лености 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, приноравливаясь 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 приступать 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:

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.