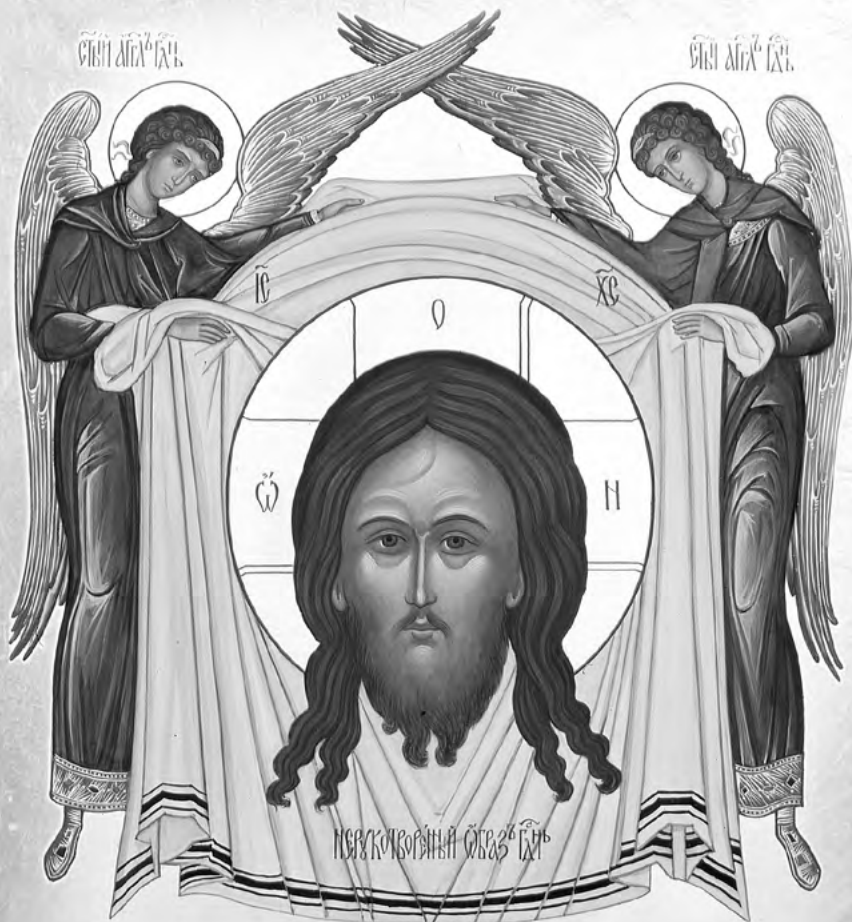


*Поприще Святой
Четырешдешатницы —
особое время, которое
предназначено для
того, чтобы дать
всем нам, людям,
погруженным в суету
каждодневной жизни,
у которых теперь
так мало времени для
молитвы, возможность
для духовных
размышлений.*

*Время подумать
о себе, о своей жизни.*





Патриарх Московский и вся Русь
КИРИЛЛ

ЧТОБЫ ПОСТ БЫЛ КО СПАСЕНИЮ... Е ПОМОЩЬ КАЮЩИМСЯ



Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
Москва • 2024

УДК 244
ББК 86 372
К431

Кирилл, Патриарх Московский и всея Руси

К431 Чтобы пост был во спасение... : В помощь кающимся. — М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2024. — 112 с. : ил.

«Время Великого поста — это время, когда нужно многое переосмыслить, о многом задуматься, многое подвергнуть беспристрастному суду и, самое главное, вынести из этого внутреннего самоанализа твердую решимость не делать то, что нас оскверняет, что надрыгает нашу совесть, что мы сами ясно осознаём и опознаём в себе как грех. Именно к такой внутренней, духовной работе все мы призываемся во время Великого поста», — говорит Патриарх Кирилл.

© Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2024

ISBN 978-5-907701-46-5

Дивные слова
«Господи, помилуй!»

.....

Святителю Феофану Затворнику принадлежат поразительные слова. Размышляя о том, что есть религия, что есть вера в Бога, он сказал: «Самое главное, что мы, верующие люди, должны связывать с Богом и религией, — это простые слова, которые мы обращаем к Нему: “Господи, помилуй!”».

И это действительно так. Потому что наша жизнь, наше здоровье, как и жизнь и существование всего мира, — в руках Божиих. Он Творец Вселенной. Он вводит нас в жизнь, и от Него зависят и жизнь, и здоровье наше. А если сказанное распространить за границы человеческой личности, распространить на весь мир, — эти слова относятся и к миру.

Действительно, творение Божие — в Его руках. Поэтому, когда человек перестает верить в Бога, отказывается от Него, тем более противопоставляет себя Богу, — он совершает безумие. В этом безумии люди нередко упорствуют, пытаются доказать самим себе и другим, что Бога нет. А если

продолжить эту фразу словами Федора Михайловича Достоевского, то и все дозволено. В самом деле, если нет высшего Судии, если нет наказующей Силы, то все дозволено! Ведь человеческую власть легко обмануть и человеческий суд легко ввести в заблуждение, а если нет Божественного суда, значит, ложь, беззаконие — это практически нормальный способ устройства жизни, получения собственной выгоды. Вот почему и были произнесены те слова: если Бога нет, то все дозволено.

Поприще святого Великого поста — это особое время пребывания в молитве и принесения покаяния. Молитва действительно, реально соединяет нас с Господом, а другой силы, кроме молитвы, и нет. Как сказал святитель Феофан, все, что есть в религиозной жизни человека, выражается в словах «Господи, помилуй!». И это действительно так. Другого слова, обращенного к Богу, у нас и не может быть.

Конечно, мы просим Господа обо всем, о большом и о малом, и это не порицается. Мы Господу изливаем свою душу, свою скорбь, мы просим Его о помощи, и Господь имеет такую любовь, что силу Свою применяет, чтобы помочь нам и в большом, и в малом. Мне иногда приходилось слышать на Исповеди или в беседах рассказы о том, какими будто бы мелочами люди досаждали Господу в своих молитвах. И только потом, по прошествии времени, люди убеждались, что на эти мелочи Господь ответил, и понимали, сколь безгранична Божественная любовь. Даже самые простые наши воздыхания ко Господу, если они от всего сердца,

если они споспешествуются верой нашей, действительно способны призвать на нас Божественный ответ.

* * *

«Господи, помилуй!» — дивные слова. А что же еще просить у Господа? Конечно, милости! Ведь милость включает в себя в первую очередь прощение грехов, поелику грех отделяет нас от Бога.

Но ведь у каждого есть и своя просьба ко Господу, чтобы Он излил милость. И конечно, наши молитвы включают в себя и нашу боль, и наши сомнения, и наши недоумения, нередко даже отчаяние. К кому же еще обратиться? У кого получить помощь и защиту? И ведь Господь слышит нашу молитву. Есть

только одно условие: молитва не должна содержать в себе пустословия, как это иногда бывает, или многословия, которое затемняет ее смысл. Молитва

должна происходить от чистого сердца и сопровождаться уверенностью в том, что Господь способен помочь и ответит нам на наши воздыхания.

Слова святителя Феофана о том, что в двух словах «Господи, помилуй!» содержится все самое главное, мы должны запомнить и всегда иметь их в памяти, особенно когда что-то трудное, тяжелое происходит в нашей жизни. А трудности могут касаться личности, семейных отношений, но также и всего народа, государства, Отечества нашего.

«Господи, помилуй!» — дивные слова. А что же еще просить у Господа? Конечно, милости!

Мы знаем, какие непростые обстоятельства сегодня связаны с международными отношениями и какие непростые отношения к нашей стране пробуждены в последнее время злой человеческой волей. Поэтому в переживаемое ныне время мы должны возносить особую молитву Господу об Отечестве нашем, об ограждении его от врагов внешних и внутренних, потому что есть и те и другие, о вспомоществовании властям и воинству нашему, но самое главное — о том, чтобы Господь дал нам прочный и неотъемлемый мир, чтобы утвердил мир в сердцах наших.

Отечество наше Российское проходило через многие испытания и трудности, но ведь за всю тысячелетнюю историю, которая изобиловала опаснейшими конфликтами, в том числе связанными с поражением страны, с лишением свободы людей русских, мы, пройдя через все эти испытания, сохранились и как страна, и как народ. И сегодня, в непростых условиях, в которых оказалась Россия, мы особенно должны обращать свой взор к Господу, просить у Него помощи для всего нашего народа, для властей, для воинства, чтобы Господь оградил нас от всякой пагубы, благословил нас мирной жизнью.

Но в ответ на эту просьбу мы должны изменить наше отношение к Господу. Мы должны понять, что вера не может быть на периферии человеческой жизни. Нельзя просить Бога, лишь когда с тобой что-то стряслось, — молитва должна быть важнейшим фактором нашей жизни. Без молитвы

и общения с Богом жить невозможно. И я бы хотел, чтобы эти слова услышали не только вы, мои дорогие, но многие и многие, кто еще не пришел к Богу, для кого молитва еще остается чем-то непонятным и сложным.

Хотелось бы, чтобы каждый мог на собственном опыте испытать ту силу, которую дает реальная связь человека с Самим Творцом. И мы верим, что как в прошлом в непростые времена молитва спасала народ наш, вразумляла власти, давала мужество воинам, так и в нынешнее время молитва Церкви, молитва народа нашего будет услышана Господом и Спасителем, и явится милость Его Божественная и над народом нашим, и над Отечеством.

Цель поприща Великого поста заключается в том, чтобы изменить, как я уже сказал, самих себя. И дай Бог, чтобы дела, которые совершает человек, которые имеют отношение не только к нему лично или к его семье, но, в зависимости от положения человека, могут иметь отношение к большим группам народа и вообще ко всему народу, — чтобы все они споспешествовали Господом в ответ на обновление и укрепление нашей веры. Настало такое время.

Чтобы пост был во спасение...

.....

И само понятие поста, и его практическая дисциплина в наше время нередко подвергаются сомнению.

В западных странах пост почти исчез из жизни практикующих христиан. Мы также помним, что и в нашей стране во времена господствовавшего безбожия пощение оставалось уделом небольшой по численности христианской общины, духовным достоянием тех верующих людей, которые не порывали связи с храмом, однако из широкого народного сознания представление о религиозном посте в подражание подвигу Спасителя было вытравлено. Сегодня пост понемногу возвращается в нашу жизнь. Но при этом многие люди постятся потому, что видят в посте прежде всего разгрузочную диету и считают ее полезной для улучшения своего физического состояния, то есть постятся прежде всего с оздоровительной целью. Конечно, пост полезен во всех отношениях. Любой разумный врач подтвердит, что освобождение организма

от нагрузки тяжелой пищей обновляет и стимулирует его нормальную жизнедеятельность. И в этом смысле Церковь Христова, продолжая дело исцеления людей, которое совершал Спаситель, содействует их физическому здоровью, в том числе и таким средством, как пощение.

Но пост влияет не только на улучшение физического состояния человека. Верующий должен хорошо понимать религиозный смысл поста. Будучи существом, состоящим из души и тела, человек испытывает воздействие внешней среды как на свою душевную структуру, так и на свое физическое естество. Более того, между этими двумя составляющими нашей природы существует тесное взаимодействие: душа воздействует на тело человека, а тело — на душу.

Хорошо известно, что человек способен через свой разум и волю, то есть посредством душевных сил, которыми он обладает, содействовать укреплению своего физического здоровья. Так, например, когда люди стремятся освободиться от таких вредных привычек, как пьянство, чревоугодие, курение, и других излишеств, то они употребляют для этого силы душевные и духовные, а одним из результатов становится сохранение здоровья.

И наоборот, когда человек сознательно нагружает свой организм тренировками и упражнениями, прикладывая определенные физические усилия, он развивает необходимые для этого силу воли и крепость духа, ибо приходится преодолевать и леность, и инерцию привычного

существования, и стремление к покойному комфорту. И если человек успешно мобилизует свои духовные силы, то результатом становятся крепкое физическое развитие и общее укрепление организма.

Итак, наши духовные силы могут влиять на состояние телесной сферы, равно как и физические силы способны воздействовать на состояние духа. Вот на этом и основывается принцип поста. Ограничивая и сдерживая себя во вкушении пищи, мы таким образом воздействуем на область наших чувств, которые утончаются, делаются более восприимчивыми и чуткими.

Наше духовное естество становится более подготовленным и открытым для восприятия Божественной благодати.

Пост известен почти всем древним религиям, но в Ветхом Завете и в христианстве он теснейшим образом связан с совершенно конкретными и очень важными религиозными истинами. Так, пост является прежде всего выражением нашего смирения перед Богом, приятия Его, доверия к Нему.

Мы знаем из Священного Писания примеры постов Моисея на Синае (см.: Исх. 24, 18; Втор. 9, 18), жителей Иависа при погребении костей Саула (см.: 1 Цар. 31, 13), жителей Иерусалима при пророке Иеремии (см.: Иер. 36, 9), жителей Ниневии при пророке Ионе (см.: Иона 3, 5), пророка Ездры при исходе иудеев из вавилонского пленения (см.: 1 Езд. 8, 21), а также пощения Давида царя (см.: 2 Цар. 12, 16, 22), учеников

Христовых (см.: Деян. 13, 2–3; 14, 23), апостола Павла (см.: 2 Кор. 11, 27). Венцом древней традиции постнического смирения пред Богом и концентрации человеком своих духовных сил для служения Ему является сорокадневное уединение и воздержание от пищи Иисуса Христа в пустыне, куда Он поведен был Духом Святым (см.: Лк. 4, 1–13).

Многочисленные эпизоды из Священной истории Ветхого Завета свидетельствуют о том, что спасительное бремя поста люди возлагали на себя в особенно ответственные моменты жизни, когда они остро нуждались во всемогущей помощи Божией. Так бывало накануне сражений, перед лицом тяжких испытаний и трудностей, причем не только в личных делах, но и в государственно-общественной жизни.

Подобные примеры известны и из отечественной истории, когда народ налагал на себя молитвенные посты в связи с осадой городов неприятелями, наступлением голода, мора, засухи, других бедствий. Вспомним соединенное с постом всенародное покаяние в присяге Лжедмитрию, совершившееся в 1607 году при патриархах Иове и Гермогене в Успенском соборе Кремля. Верующие всегда прибегали к посту во времена великих тревог, волнений и испытаний, преследований и плена. Молитвенным говением сопровождалось и выражение скорби при утрате близких. Иными словами, всякий раз, когда отдельный человек или человеческое сообщество крайне нуждались в помощи

Божией, они налагали на себя добровольное бремя поста как выражение смирения пред Богом, упования на Его заступление, свидетельствуя тем самым свою готовность предаться Божественной воле.

Но мы также знаем из Священного Писания, что для некоторых людей пост становился известным духовным соблазном, что при определенных условиях пощение содействовало не возрастанию человека в духе и истине, не стяжанию святости, но его гибели. Именно такого рода воздержание осуждал Господь, обличая лицемерие фарисеев, для которых пост не был выражением смирения пред Богом и готовности принять волю Божию, не был проявлением глубочайшей веры в Господа. Для фарисеев пост сделался внешним обстоятельством их существования, благодаря которому они лукаво стремились не по заслугам возвыситься во мнении ближних, стяжать их уважение, послушание, а может быть, даже и преклонение. Как метко сказано у В. И. Даля: «Постное едим, да скоромное отрыгаем!» Другими словами, пост, как он практиковался среди фарисеев, не был делом богоугодным. Потому Господь грозно обличал пощение фарисеев, говоря: *...когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне;*

и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно (Мф. 6, 16–18).

Для того чтобы наш пост был во спасение, нам надлежит помнить, что пощение укрепляет не только физические силы, но и силы духовные. Воздействуя на природу человека, пост возвышает, очищает, утончает нашу душу.

Мы также должны крепко помнить, что религиозный смысл поста состоит в доверии к Богу, в смирении перед Его волей. Пост должен быть средством к духовному возрастанию, но никогда и ни при каких обстоятельствах он не должен становиться поводом к самопревозношению, гордости, тщеславию и лицемерию. Так что если, постясь, мы осуждаем непостящегося человека, то тем самым делаем самих себя подлежащими осуждению, потому что творим дело, не угодное Богу.

Некоторым людям, особенно по прошествии одной, двух или трех недель поста, становится трудно продолжать свой малый подвиг. Чаще всего в подобных случаях пост нарушается со ссылкой на то, что он якобы не так уж и важен для дела спасения, — важно только не говорить и не делать худого, не творить беззакония, ну а постное при этом вкушать или скоромное — вопрос второстепенный. Чаще всего такими лукавыми аргументами мы оправдываем собственную слабость, хотя должны были бы помнить: если даже в таком малом деле, как ограничение себя в пище, мы не умеем быть твердыми и последовательными, если даже на такое ничтожное свершение ради

Христа нам недостает силы воли, то на большее служение Господу нас точно не хватит.

По тому, как мы постимся, мы можем сами себе точно сказать, есть ли в нас воля ко спасению, способны ли мы преодолевать трудности и искушения с именем Божиим не только на устах, но и в сердце. Так, пост не просто воспитывает верующего, прививает человеку вкус к духовной дисциплине, но и помогает ему понять самого себя. Если же мы чувствуем, что пока еще духовно слабы и вера наша зависима от влияния внешних обстоятельств, что воля наша недостаточно крепка, то давайте попробуем воспитать ее, ограничивая себя в пище, чтобы затем она помогла нам в совершении дел куда более значительных.

Время поста — это великое время самоанализа, сосредоточения, преодоления своих грехов и слабостей. Пост является одним из самых доступных средств этой благодатной борьбы духа, одним из самых действенных способов внутреннего возрастания. Он представляет собой наиболее древнюю, духовно и физически содержательную практику всякой здоровой религиозной жизни. И да поможет нам Господь пройти поприще нынешнего Великого поста достойно, дабы, налагая на себя малые ограничения и укрепляя свою волю ко спасению, мы продвигались всё далее по пути стяжания великих духовных благ от Господа.



Духовная весна

.....

Многие подвижники благочестия называют время Великого поста духовной весной. Действительно, Великий пост приходится на преддверие или начало весны, а весна связана с возрождением природы, с обновлением жизни. Потому и возникают совершенно конкретные аналогии: как весна приносит возрождение жизни после зимней спячки, зимнего «небытия», так и пост дает человеку возможность действительно выйти из духовной спячки.

А что такое духовный сон? Это неспособность человека контролировать самого себя, неспособность видеть свои ошибки и свои грехи. Если проанализировать нашу жизнь, жизнь каждого человека и вообще всё, что вокруг происходит, то получается, что большинство людей не видят своих грехов. Более того, если кто-то скажет нам, что мы неправильно поступили или поступаем, то ведь чаще всего человек после этого становится для нас неприятным, а может быть, даже врагом. Чаще всего мы не допускаем никакого

числе великие, поступки. Евангельское повествование об исцелении кровоточивой (см.: Лк. 8, 41–56) свидетельствует о том, насколько Бог близок к человеку, насколько Господь милосерд. Спаситель не отказывает в помощи несчастной женщине, припавшей к Его одеждам, но изливает Свою благодать на ту, что возложила на Него последнюю надежду. *Надежда не постыжает* (Рим. 5, 5), когда она реально связана с верой. Современным нерелигиозным людям, которые часто говорят «я надеюсь», нужно ясно понять, что без обращения к Богу и без веры не существует надежды, а есть лишь мечта, игра воображения.

Любовь

Любовь есть особое состояние человеческого духа, когда даже самый дальний становится нам близким, когда даже к чужаку наше сердце обращается с трепетом и радостью, когда для блага даже постороннего и незнакомца мы готовы жертвовать чем-то дорогим, а порой и своей жизнью. Лучшее, на мой взгляд, в мировой истории описание этого удивительного состояния человеческого духа дал апостол Павел: *Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится* (1 Кор. 13, 4–8).

Содержание

Дивные слова «Господи, помилуй!»	5
Чтобы пост был во спасение... ..	11
Духовная весна	19
Время молитвы, время очищения, время изменения... ..	24
Время творить добро	29
О духовной победе	35
О праздности как духовном вакууме	40
Дух смиренномудрия	45
О грехе как причине духовной смерти человека .	51
О внутреннем самоконтроле	57
О молитве как особом состоянии духа	65
О свободе воли и спасительной силе поста	70
Духовные плоды	75
О жизни духовной	79
«Слушай, человек...»	85
Сохраняя веру православную... ..	88
В помощь кающимся. О страстях и противоположных им добродетелях	95

Духовно-просветительская православная литература

Патриарх Московский и всея Руси
КИРИЛЛ

**ЧТОБЫ ПОСТ БЫЛ ВО СПАСЕНИЕ...
В помощь кающимся**

Главный редактор епископ
Балашихинский и Орехово-Зуевский *Николай*

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редактор *А. Концевенко*

Корректор *М. Просветова*

Дизайн *Д. Бикашов*

Верстка *Д. Останний*

Фото пресс-службы Патриарха Московского
и всея Руси, а также фотографа В. Ходакова

Подписано в печать 26.02.2024

Формат 60×90/16. Объем 7,0 печ. л.

Печать офсетная. Заказ №

Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
119435, Москва, ул. Погодинская, 18

Оптовый отдел реализации:

+7 (499) 246-52-08, +7 (495) 181-92-92,

доб. 22-70; 22-50; 23-37

Магазин на ул. Погодинской: +7 (499) 245-30-68

Магазин на ул. Бакунинской: +7 (499) 246-25-35

E-mail: books@rop.ru; http://www.rop.ru