



| [Главная](#) | [Сомневаемомуся](#) | [Новонаначальному](#) | [Общество](#) | [Вопросы](#) |
| [Мамам и папам](#) | [Россия](#) | [Библиотека](#) | [Новости](#) | [Крохотки](#) |
[Календарь](#) |

[ГЛАВНАЯ](#)

[СОМНЕВАЮЩЕМУСЯ](#)

[НОВОНАЧАЛЬНОМУ](#)

[ОБЩЕСТВО](#)

[БИБЛИОТЕКА](#)

[КАЛЕНДАРЬ](#)

[КРОХОТКИ](#)

[ВОПРОС - ОТВЕТ](#)

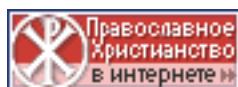
[МАМАМ И ПАПАМ](#)

[РОССИЯ](#)
[ПРАВОСЛАВНАЯ](#)

[НОВОСТИ](#)

[О САЙТЕ](#)

[ГОСТЕВАЯ](#)



HotLog

HotLog



[ВЕЛИКИЙ ПОСТ](#)

- [Недели подгот-ые](#)
- [О Неделях Поста](#)
- [Торжество православия](#)
- [Свт. Григория Паламы](#)
- [Крестопоклонная](#)
- [Иоанна Лествичника](#)
- [Марии Египетской](#)
- [Вход в Иерусалим](#)
- [Лазарева Суббота](#)
- [Страстная седмица](#)
- [Пасха](#)

[ПОДГОТОВКА К ВЕЛИКОМУ ПОСТУ](#)

- [Недели подгот-ые](#)
- [О мытаре и фарисее](#)
- [О блудном сыне](#)
- [Суббота мясопустная](#)
- [О Страшном Суде](#)
- [Масленица](#)
- [Прощеное воскресенье](#)

- [Великий пост](#)
-

[ПРАЗДНИКИ](#)

- [Рождество](#) 25.12 (07.01)
 - [Обрезание](#) 01.01 (14.01)
 - [Крещение](#) 06.01 (19.01)
 - [Сретение](#) 02.02 (15.02)
 - [Благовещение](#) 25.03 (07.04)
 - [Вход в Иерусалим](#)
 - [Пасха - 27.04.2003](#)
 - [Вознесение](#)
 - [Господне](#)
 - [Троица](#)
 - [Петра и Павла](#) 29.06 (12.07)
 - [Преображение](#) 06.08 (19.08)
 - [Успение](#) 15.08 (28.08)
 - [Усекновение](#) 29.08 (11.09)
 - [Рождество](#)
 - [Богородицы](#)
 - [Воздвижение](#) 14.09 (27.09)
 - [Покров](#) 01.10 (14.10)
 - [Введение во храм](#) 21.11 (04.12)
 - [другие праздники](#)
 - [...](#)
-

[ПОСТЫ](#)

- [Великий пост](#)
 - [Петров пост](#)
 - [Успенский пост](#) - 1(14) - 14(27) августа
 - [Рождественский пост](#) - 15(28) ноября - 24 дек. (6 янв.)
-

[ЦЕРКОВНЫЙ ГОД](#)

[Пасха - светлое](#)
[Христово](#)
[Воскресение](#)
27 апреля 2003 г.



:: [ЦЕРКОВНЫЙ ГОД](#) >> [ВЕЛИКИЙ ПОСТ](#)

О ПОСТЕ

Епископ Иларион (Алфеев)

Для чего мы постимся? В чем смысл поста для нас - и с духовной точки зрения, и с точки зрения телесного воздержания?

См. также: [Церковный год >> Великий пост](#)

Если мы обратимся к истокам, то увидим, что уже в ветхозаветные времена пост составлял один из основных элементов аскетической жизни. Постились люди в знак покаяния, постились пророки и учителя Израилевы перед выходом на проповедь и служение. Постились и цари, и простолюдины для того, чтобы примириться с Богом, принести покаяние и через воздержание явить Богу свою любовь.

Мы знаем, что Христос начал Свое общественное служение после Крещения с того, что удалился в пустыню и провел там сорок дней в посте, после чего был искушаем диаволом. Иисус Христос, Который был Богом Воплотившимся, по человеческому Своему естеству нуждался в укреплении, в подготовке духовной, душевной и телесной к Своему служению. И именно поэтому перед выходом на проповедь Он удалился в пустыню и там постился – ничего не ел и не пил.

В Евангелии есть моменты, которые могут заставить нас думать, что Христос не очень высоко ценил пост. Например, когда фарисеи приступали к Христу и спрашивали: “Почему ученики Иоанновы и фарисейские постятся, а Твои ученики не постятся?” И Господь ответил им: “Могут ли поститься сыны чертога брачного, когда с ними жених? Доколе с ними жених, не могут поститься; но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься в те дни” (Мк. 2:18–20).

Представим себе на минуту жизнь Христа и Его учеников. Это была жизнь странствующего Учителя – Человека, Который вместе со Своими учениками переходил из города в город, из селения в селение. Где-то Его принимали с любовью, где-то – недоброжелательно. Иногда Он разделял трапезу с людьми богатыми и влиятельными, с фарисеями и книжниками, но чаще оказывался в домах людей бедных. И когда Христос приходил в чей-то дом, Он не требовал для Себя особой еды, а ел то, что Ему предлагали. Проходя через засеянные поля, Его ученики

срывали колосья, разминали их руками и ели зерна, нарушая тем самым иногда и субботу. Время, отпущенное Христу для Его служения народу израильскому, было слишком коротким, поэтому Он был сосредоточен на главном и как бы оставлял в стороне все второстепенное. Именно потому традиционные предписания о посте и о субботе Им и Его учениками не всегда исполнялись. Мы вообще не находим в Евангелии указаний на то, что Христос соблюдал какую-то особую диету. Он ел мясо (иначе Он бы не вкушал пасхальную трапезу со Своими учениками), ел рыбу, ел то, что было доступно для Него и Его учеников.

Но все это вовсе не означает, что Христос пренебрегал постом. Мы помним, что, когда Его ученики не смогли исцелить бесноватого отрока и спрашивали, почему они не могут этого сделать, Господь ответил им: “Сей же род изгоняется только молитвою и постом” (Мф. 17:21). А потом пришло время, когда у сынов чертога брачного отнялся Жених, когда Христа уже не было с учениками, и тогда ученики возродили традицию поста – поста, соединенного с молитвой. Мы знаем, что в ранней Церкви ученики Христа вернулись к традиционным иудейским установлениям о посте. В Деяниях святых апостолов мы встречаем упоминания о том, что апостолы соблюдали пост.

Что же такое пост? Если говорить о внешней стороне, то пост – это телесное воздержание, воздержание от той или иной пищи. В современной практике это прежде всего воздержание от скоромной пищи, то есть мясных, молочных и вообще животных продуктов. За исключением строгих постов, разрешается, впрочем, вкушение рыбы. В строгие посты, кроме того, не разрешается употребление алкогольных напитков. Пост сопряжен также с воздержанием в брачных отношениях.

Но все это – лишь внешняя сторона дела. И мы должны помнить, что соблюдаем посты не ради воздержания от пищи, а для того, чтобы достичь высот на нашем духовном пути. Невкушение той или иной пищи не должно быть самоцелью. Ведь существует много причин, по которым человек не может соблюдать телесный пост, – например, болезнь, старость, нищета. Пост предназначен для людей здоровых, для больных же постом является сама болезнь. Во многих случаях врачи запрещают больным отказываться от скоромной пищи. И нужно помнить, что Церковь никогда и никому не предписывает совершать насилие над своим естеством, не призывает нарушать предписания врачей.

Нельзя, кроме того, налагать узы поста на маленьких детей. Со временем, по мере того, как они растут, мы должны воспитывать в них сознательное отношение ко всему, что существует в Церкви, – к богослужению, к молитве и к посту. Можно приучать детей к некоторым ограничениям в еде, но это должно осуществляться постепенно и не в ущерб здоровью.

Существуют и другие ситуации, когда мы не можем в полной мере соблюдать пост, например, во время путешествий. Христос, переходя из селения в селение, не соблюдал посты – возможно, именно потому, что это не позволял Ему избранный Им образ жизни. Когда мы путешествуем, мы живем в особых, не зависящих от нас условиях. То же самое – когда мы живем у других людей или приходим в гости. Как известно, в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Иногда меня

спрашивают: “Что делать, если в постный день приглашают на день рождения, празднование какого-либо события? Можно ли есть то, что предложат хозяева, или надо отказываться от скромной пищи?” Думаю, вопрос должен ставиться иначе: идти или не ходить? Если мы приняли решение пойти, то сидеть среди радующихся, веселящихся людей с постным лицом, отказываться от предлагаемой пищи, служа молчаливым укором для всех непостящихся, думаю, будет неправильно. Господь Иисус Христос говорил: “Когда вы поститесь, не будьте унылы, как лицемеры; ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцем твоим” (Мф. 6:16–18). Этими словами Христос показывает, что у поста есть внешняя сторона и внутренняя. И об этой внутренней стороне я хотел бы теперь сказать несколько слов.

Прежде всего, прочитаю небольшой отрывок из Книги пророка Исаии:

Почему мы постимся, а Ты не видишь? смиряем души свои, а Ты не знаешь? Вот, в день поста вашего вы исполняете волю вашу и требуете тяжких трудов от других. Вот, вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других; вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте. Таков ли тот пост, который Я избрал, – день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстиляет под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу? Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо; подели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого – одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: “Вот Я!” Когда ты удалишь из среды твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою, и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой будет как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают (Ис. 58:3–11).

Как видите, уже в ветхозаветные времена существовало ясное представление о том, в чем должен заключаться пост. “Почему мы постимся, а Ты не видишь?” – вопрошает Бога постящийся. Это происходит потому, что на первое место поставлено не главное. Пророк говорит, что если человек постится “для ссор и распрей, и для того, чтобы дерзкою рукою бить других”, то такой пост не угоден Богу.

Нередко в христианской среде можно наблюдать такую картину. Люди живут весело, дружно, но наступает пост – и они озлобляются,

раздражаются, ссорятся друг с другом. Происходит это отчасти потому, что, воздерживаясь от пищи, люди тем самым смиряют свое физическое естество, приглушают телесные страсти. А страстная энергия требует какого-то выхода; и вот, она выплескивается на других людей. Если такое происходит, постящийся должен понимать: его пост – именно тот неугодный Богу пост, о котором говорит пророк Исаия. Мы должны поститься не для “распрей и ссор”, но для того, чтобы примириться с Богом и друг с другом. Пост должен высвободить нашу духовную энергию для добрых дел.

По словам пророка, пост заключается в том, чтобы одеть нагого, накормить голодного, разделить хлеб свой с ближними. Сущность поста выражена в словах: “отдай голодному душу твою”. Пост – это время, когда мы должны забыть о себе, научиться жертвовать собою ради других. Время Великого поста дано нам именно для того, чтобы мы пересмотрели свою жизнь в этой перспективе. Это гораздо важнее и гораздо труднее, чем просто воздерживаться от какой-то пищи. Если в несоблюдении поста телесного мы нередко можем найти себе оправдание (болезнь, путешествие, недостаток материальных средств и т. д.), то в том, что мы не работаем по-настоящему над своей душой, над своим сердцем, нам нет извинения.

О смысле постного подвига напоминают нам также стихиры, которые поются в начале Великого поста:

*Братие, постясь телесно, будем поститься и духовно:
развяжем всякие союзы неправды, расторгнем
препятствия к необходимым изменениям, разорвем
неправедные писания, дадим алчущим хлеб и приютим
нищих и бездомных, дабы получить от Христа великую
милость... Придите, верующие, и будем во свете делать
дела Божии, как днем, будем ходить честно, благообразно,
избавимся от несправедливого обвинения ближнего, не
стараясь толкнуть его с пути на соблазн другим.
Оставим сладострастие плоти, возрастим данные нашей
душе дарования, и приступим ко Христу, в покаянии
взывая: Боже наш, помилуй нас.*

Церковь призывает нас отнестись к посту творчески: “возрастим данные нашей душе дарования”. Пост – это время, когда мы высвобождаем себя для того, чтобы душа наша раскрылась по отношению к Богу, к Церкви и к людям. Великий пост этому особенно помогает. Не случайно он по времени выпадает на весну. В течение года природа проходит определенный цикл: возрастание, затем цветение, зрелость, увядание и долгая изнурительная зима. Это можно сравнить с состоянием нашей души. Бывают времена, когда душа наша возрождается, расцветает, но потом снова охладевает, мы становимся равнодушнее, погрязаем в наших земных делах: наступает осень, затем зима души. Но всякий раз Великий пост приходит как новая духовная весна, давая нам возможность духовно обновиться, процвести цветами добродетелей, принести плоды покаяния.

Великий пост готовит к Страстной седмице, к встрече со Христом. Смысл, цель и сердцевина поста заключается именно в том, чтобы,

подражая Христу, мы все более и более к Нему приближались; в том, чтобы, очищая душу и тело, мы оказывались все более способными воспринять в себя ту духовную Весть, – преображающую, исцеляющую и воскрешающую, – которую приносит нам Господь Иисус Христос. В пасхальную ночь мы услышим слова Иоанна Златоуста о том, что и постившиеся, и не постившиеся должны насладиться духовным пиром и напитаться от духовного Агнца, Который есть Христос. Но я думаю, что многие из вас по собственному опыту знают, насколько полнее бывает восприятие служб Страстной седмицы и радость праздника Пасхи, если мы достойно и по-христиански провели пост; насколько лучше чувствует себя наша душа, насколько охотнее откликается она на все то, что слышит в Церкви в страстные и пасхальные дни, если мы прошли через подвиг поста.

В Великом посту каждый из нас может взять на себя какой-то духовный подвиг. Можно, например, дать себе зарок в течение поста никого вслух не осуждать. Если нам удастся шесть недель продержаться, никого не осуждая, это уже будет великое дело. Конечно, это не значит, что мы должны воздерживаться от осуждения лишь во время Великого поста, но поскольку мы осуждаем друг друга ежедневно, дадим себе шанс и возможность хотя бы на время замкнуть уста для всякого слова осуждения. И если нам это удастся, мы увидим, насколько изменится наше отношение к другим людям после нескольких недель такого духовного упражнения.

Можно также дать себе зарок в течение поста ни с кем не ссориться, никого не обижать. Это бывает очень трудно – не раздражиться на наших ближних или на сослуживцев. Но если мы сможем хотя бы в дни поста воздержаться от раздражения – это будет драгоценнее и для Бога, и для каждого из нас, чем воздержание от той или иной пищи. Господь сказал: “Не то, что входит в уста, оскверняет человека; но то, что исходит из уст, оскверняет человека... Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления” (Мф. 15:11, 19).

У нас есть сердце и уста, то есть наш внутренний человек и то орудие, через которое этот внутренний человек себя проявляет. И если нам не удастся сразу же преобразить нашего внутреннего человека, то нужно хотя бы поработать над его орудием. Часто люди спрашивают, как справиться с раздражением, как сделать, чтобы не позволить себе выплеснуть гнев на другого человека. Один из способов – в тот момент, когда гнев подступает к вашему сердцу, уже захлестнул его и готов вылиться в слова, – замкнуть свои уста и не дать им раскрыться до тех пор, пока приступ гнева не пройдет. Подавить в себе гнев, “проглотить” его – это, быть может, процедура неприятная и болезненная, но если научиться хотя бы этому, то затем можно переходить и к работе над собственным сердцем. И время Великого поста идеально подходит для того, чтобы сделать первый шаг. Это то самое время, когда, если мы еще не начали работу над собой, мы можем ее начать.

В Великом посту можно взять себе и другие делания, например, прочитать все четыре Евангелия. Нередко мы, православные христиане, думая, что Священное Писание мы знаем едва ли не наизусть, неделями и месяцами его не открываем. И не замечаем того, что, даже если и

сохраняются в нашей памяти какие-то евангельские эпизоды, Евангелие все меньше и меньше становится книгой нашей собственной жизни, мы все реже видим в нем отражение собственного духовного опыта. Поэтому, если нам не хватает времени в обычные дни читать Евангелие, то хотя бы в дни Великого поста перечитаем эти страницы, на которых Сам Господь обращается к нам, дает нам пример подлинно христианской жизни.

В дни Великого поста полезно также читать Ветхий Завет. Не случайно на великопостных богослужениях читаются и Книга Бытия, и Книга Иова, и Книга Притчей Соломоновых. Церковь избрала эти книги потому, что они имеют особое назидательное значение. Из Книги Бытия мы узнаем о сотворении мира, о смысле его существования. Книга Иова говорит нам о том, как Бог утешает человека в страданиях и скорбях. Из Книги Притчей мы можем получить множество полезнейших нравственных уроков. И если обычно мы не находим время, чтобы перечитать эти книги, то в Великом посту нужно найти для этого и силы, и время.

В течение Великого поста полезно обратиться и к духовной святоотеческой литературе. Не случайно во вторую неделю поста Церковь вспоминает святителя Григория Паламу, в четвертую неделю – преподобного Иоанна Лествичника, в пятую – преподобную Марию Египетскую. Опыт, отраженный в житии Марии Египетской, в книгах Иоанна Лествичника и Григория Паламы, а также других Отцов Церкви может стать и нашим опытом, если мы будем вчитываться в их слова и стараться воплощать в жизнь то, что они говорят.

Конечно, открывая “Лествицу”, многие из нас понимают, что это книга, которую не каждый может вместить, так как она говорит о слишком высоких вещах. “Лествица” начинается с отречения от мира – это первая ступень духовного восхождения. Боюсь, что никто из нас даже на эту первую ступень не взошел. Помню, когда я был маленьким мальчиком, меня поражали пожарные лестницы на старых московских домах, начинавшиеся примерно на уровне третьего этажа. Взобраться на первую ступень можно было только при помощи пожарной машины, а подняться на эту ступень прямо с земли было невозможно. И когда мы читаем “Лествицу” преподобного Иоанна, может показаться, что это именно такой род лестницы, предназначенной не для нас, на земле живущих. Но давайте вообразим, что Великий пост – это та пожарная машина, которая помогает нам взобраться на первую ступень лестницы и начать бороться с тем, что богослужebные тексты называют “мрачным разжжением (то есть пожаром) греха”.

Для людей семейных пост предполагает, помимо всего прочего, еще и воздержание от брачного общения. Из этого правила, впрочем, могут быть исключения. Например, верующая жена хочет соблюдать пост и воздерживаться от брачного общения, а неверующий муж не хочет. Нельзя допустить, чтобы пост разрушил семью. Как говорит святитель Иоанн Златоуст, “та, которая воздерживается против воли мужа, не только лишится награды за воздержание, но даст ответ за его прелюбодеяние, и ответ более строгий, чем он сам. Почему? Потому, что она лишает его законного совокупления, низвергает его в бездну распутства”. В каких-то случаях человеку приходится жертвовать

собственным благочестием и своими аскетическими правилами, чтобы сохранить целостность семьи.

О том, каким должно быть наше отношение к посту, хорошо говорит отец Александр Шмеман в одной из лучших своих книг – “Великий пост”, которую я всем вам рекомендую прочитать:

Серьезное отношение к посту означает прежде всего, что мы отнесемся к нему, по возможности, на самом глубоком уровне нашего сознания – воспримем его как духовный призыв, требующий ответа, решения, постоянного усилия. Мы знаем, что именно для этой цели Церковь установила приуготовительные недели к Великому посту. Это и есть время для ответа и решения. И лучший, и самый легкий способ для этого – отдаться руководству Церкви, хотя бы размышлением над пятью евангельскими чтениями, которые Церковь предлагает нам в течение пяти недель, предшествующих посту: желание (Закхей), смирение (Мытарь и фарисей), возвращение из изгнания (Блудный сын), суд (Страшный суд) и прощение (Прощенное воскресенье). Эти евангельские чтения надо не только прослушать в церкви, но принести их с собой домой и сопоставить с моей жизнью, моим семейным положением, моими профессиональными обязанностями, моей заботой о материальной стороне жизни, моим отношением к определенным людям, с которыми я живу.

Вопросы и ответы

– *Можно ли во время Великого поста смотреть телевизор?*

– Некоторые вообще не включают телевизор во время поста. Другие смотрят только религиозные передачи и новости. Но если вы живете в семье, где ваши близкие хотят смотреть те или иные программы, то в большинстве случаев ничего с этим поделать нельзя. Сохранять мир в семье гораздо важнее, чем исполнять те или иные аскетические предписания. Если выключенный телевизор становится источником ссор, вражды, то это неправильно. Когда верующий человек приходит в дом, где все смотрят телевизор, и выключает его с негодованием и со словами о том, что, мол, сейчас пост, вы должны каяться, а вы развлекаетесь и т. д., то, думаю, это принесет обратный результат: это может отвратить людей не только от поста, но и вообще от Церкви. Нередко верующие родители, чтобы наставить своих детей на путь истинный, запрещают им смотреть телевизор. И в душе ребенка может постепенно вырасти сильный и горький протест не только против родителей, но и вообще против Церкви, против всего церковного уклада. Ребенок не должен чувствовать себя лишенным того, что доступно другим детям. Гораздо важнее постепенно вводить ребенка в смысл того, что происходит в Церкви, раскрывать ему смысл поста так, чтобы пост для него был радостью, чтобы он сам стремился его соблюдать.

– *Преподобный Макарий Египетский, когда к нему приходили гости, нарушал пост и предлагал есть все, что у него было. Правильно ли он поступал?*

– Гостеприимство важнее поста. Если мы налагаем на себя бремя поста, то мы это делаем для своего духовного развития, для своего духовного совершенствования. Но мы не должны налагать бремя поста на других людей, тем более на тех, кто нуждается в гостеприимстве. Если приходит к нам верующий человек, о котором мы знаем, что он соблюдает пост, естественно, что тогда мы готовим и для него и для себя соответствующую трапезу. Но если приходит кто-то, кто не постится, или человек, которого нужно накормить чем-то более существенным, чем, скажем, картошка или капуста, тогда, наверное, греха в нарушении поста не будет.

– *Как быть с “проглоченным гневом”, который потом, после поста, прорывается еще сильнее?*

– “Проглоченный гнев” – это лишь первый этап, когда мы учимся не позволять своему гневу выплескиваться наружу. За этим должен следовать второй этап, когда человек начинает работать над своим сердцем и ставит не только свое внешнее поведение, но и свои внутренние движения перед судом Евангелия. Если гнев подступает к сердцу, вспомните о Христе, Которого пригвождали ко кресту, а Он молился за своих мучителей. Вспомните о святых, в жизни которых происходило что-то совершенно несопоставимо более страшное и трагическое, чем то, что происходит с нами, но они принимали это со смирением и с любовью. Вспомните Иоанна Златоуста, который был смещен с архиепископского престола, сослан в изгнание, которого избивали стражники и который дошел до последней степени истощения от голода. Когда он, всеми оставленный и преданный, умирал, он сказал: “Слава Богу за все”. Подобных примеров немало. Надо вспоминать их в тот момент, когда мы готовы разразиться гневом по какому-то пустячному поводу – когда, например, нам подали недостаточно подогретый суп, или кто-то опоздал на встречу с нами, или нам представили на подпись плохо составленный документ.

Еще один момент. У нас часто бывает, что раздражение возникает по одной причине, а изливается на какого-то человека по совершенно другому поводу. Например, вы опоздали на автобус, двери захлопнулись перед самым носом, потом проехавшая машина обдала вас грязью. И когда вы пришли на работу, легче всего излить накопившийся гнев на сослуживцев. Ведь автобус и машина ушли, то есть объектов, которые вызвали ваш гнев, уже нет, а сотрудник оказался рядом. Но машина уехала, а человек остается, и с ним вы можете из-за пустяка вступить в длительную, иногда, быть может, многолетнюю войну. Никакие внешние факторы не должны владеть нами настолько, чтобы стать причиной гнева или раздражения.

– *Как отделить человека от его поступка?*

– Как это сделал отец в притче о блудном сыне. Сын поступил гадко, но отец продолжал его любить.

– *Как научиться не гневаться на детей?*

– Надо помнить, что дети беззащитны, однако внешние впечатления в них накапливаются. Сколько раз бывает, что ребенок до какого-то возраста терпит, а потом вдруг взрывается, и все, что накопилось за

прежние годы, вырастает в активное противление родителям. Иногда это заканчивается разрывом с родителями, иногда отчужденностью между родителями и детьми. Вообще к ребенку нужно относиться тонко и деликатно. Мне кажется, что ребенку можно сказать все, с ним можно прямо говорить о его недостатках, ему можно давать уроки, которые запомнятся на всю жизнь. Но воспитание не должно строиться на гнев: всякое слово, сказанное в состоянии раздражения, теряет свой смысл и имеет противоположный эффект. Даже если то, что вы говорите, правильно по существу, оно может быть неправильно по форме. И ребенок этого существа уже никогда не запомнит, а запомнит только, что на него была излита какая-то порция гнева.

– *Как научиться сдерживаться, не выплескивать свои эмоции?*

– Всякое слово, как хорошее вино, должно отстояться и приобрести зрелость. Чаще всего мы раскаиваемся в тех своих словах, которые выпалили как первую реакцию на что-то. Кто-то нас обидел – и мы в ответ грубим. А надо было бы, прежде, чем говорить грубые слова, взвесить все на весах рассудка, на весах правды, на весах соответствия наших действий евангельскому учению. И, если после этого у нас еще остается что-то сказать человеку, мы можем это ему сказать, но по-дружески, мягко, так, что человек нас услышит, но не обидится.

В течение Великого поста мы призваны следить за собой, не давать своим эмоциям выплескиваться в тот момент, когда они появились, давать возможность чувствам отстояться. И если мы научимся реагировать на внешние раздражители взвешенно, спокойно, значит мы поднялись выше хотя бы на одну ступеньку той лестницы, которая ведет в Царство Небесное.

Источник: Orthodoxia.org

[[главная](#) | [библиотека](#) | [новости](#) | [родителям](#)]