



МЕСЕЧНО ИЗДАНИЕ НА ЦЪРКОВНОТО НАСТОЯТЕЛСТВО ПРИ ХРАМ "СВ. АТАНАСИЙ" - ГР. ВАРНА, БРОЙ 3 / МАРТ 2025 (ГОД 15)

## ПОСТЕЙКИ ТЕЛЕСНО, ДА ПОСТИМ И ДУХОВНО!

СЕРГИЙ СЕБО

Великият пост е най-важният и най-древният от многодневните пости, това е времето на подготовка за главния християнски празник – Светлото Христово Възкресение.

Но смисълът на поста трябва да бъде правилно разбран! Той не се състои във временно отказване от животинска храна, подобно на някаква диета, за да се оздрави тялото на човека или пък да отслабне. Свети Теофан Затворник нарича поста „курс на спасително излекуване на душата, баня за умиване на всичко ветхо, невзрачно и замърсено“.

Но ще се очисти ли душата ни, ако не изядем някакъв котлет или салата със сметана в сряда и петък? Или пък директно ще попаднем в Царството Небесно дори само заради това, че не сме вкушали месни и млечни продукти през целия пост? Едва ли! Твърде просто и лесно би ни се удало това, заради което Спасителят прие страшната смърт на Голгота.

Постът е преди всичко духовно упражнение, възможност да се съразпнем с Христос и в този смисъл – нашата малка жертва Богу! Важно е да се чуе в поста призивът, изискващ нашия отговор и усилия. Заради своето дете сме готови да гладуваме, ако се налагаше да избираме с кого да разделим последната си хапка. Заради родителската любов сме готови на всякаква жертва. А постът е подобно доказателство за нашата вяра и любов към Бога, заповядана ни от Него Самия.

Християни, обичаме ли наистина Бога? Помним ли винаги, че Той е основата на нашия живот или суетейки се, забравяме?

И в какво точно се състои нашата малка жертва към Него – постът? „Жертва Богу е дух съкрушен“ (Псалом 50:19)! Същността не е в това

да се откажем от няколко вида храна или развлечения или от някои насъщни нам дела (както смятат това католици, иудаисти, езичници), а в отказването от това, което всецяло ни поглъща и ни отделя от Бога. В този смисъл и преподобният Исаия Отшелник казва: „Душевният пост се състои в отхвърляне на суетните грижи“. Постът е време за служение на Бога с молитва и покаяние.

Постът изтънява душата ни за покаяние. Когато се усмиряват страстите, се просветлява духовният разум. Човек започва по-ясно да вижда своите недостатъци, в него се появява жаждата да очисти своята съвест и да се покае пред Бога. По думите на свети Василий Велики, постът става като крила, на които се възнася молитвата ни към Бога. Свети Иоан Златоуст пише, че „молитвите се извършват с особено внимание по време на пост, понеже душата ни олеква, отхвърля всякакъв товар и не се поддава на гибелното бреме на удоволствията“. Постът е най-благодатното време за такава покаянна молитва.

„Въздържайки се от страстите, доколкото ни стигат силите, ще имаме полезен телесен пост – ни поучава преподобният Иоан Касиан и продължава-отрудената плът, съединена със съкрушението на духа, са приятна жертва Богу и достойна обител на светостта“. И действително, може ли да се нарече пост само съблюдаването на правила за неядене на месни и млечни продукти в постните дни? – поставя риторичен въпрос светителят Игнатий Брянчанинов. „Ще бъде ли пост, ако освен някакво изменение в състава на храната, не мислим ни за покаяние, ни за въздържание, ни за очистване на сърцето чрез усилена молитва?“.

„Хранейки се обилно, човек се превръщ в плътски – такъв, който няма дух и плътта му е бездушна; а постейки, привлича към себе си Светия Дух и става

духовен“ според светия праведен Иоан Кронщадски.

Постът е установен за всички – и монаси, и миряни. Той не е принуда или наказание. Трябва да имаме разбирането за него като за спасително средство, своего рода лечение и лекарство.

„Виждаш ли какво прави постът – пише светител Атанасий Велики – лекува болести, бесове гони, лукави помисли отхвърля и очиства сърцето!“.

Но при неправилно отношение към поста, без разбирането на истинския му смисъл, той може да се превърне в нещо вредно. В резултат на неразумно провеждане на постните дни (особено при многодневния пост), често се появява раздразнителност, озлобеност, нетърпеливост или дори тщеславие, самомнение и гордост. А нали смисълът на поста е именно в изкореняване на тези греховни качества?!

Целта на поста е изкореняване пагубните проявления на душата и придобиване на добродетели, за което способстват молитвата и честото участие на богослуженията в храма. Свети Игнатий по този повод отбелязва: „Както на нивата, добре обработена със земеделските сечива, но още незасята с полезни семена, избуяват плевелите, така и в сърцето на постещия, ако той се удовлетворява само с телесен подвиг и не огражда ума си с подвиг духовен, тоест с молитва, израстват гъстите плевели на самомнението и високомъдрието“.

„Много християни считат за грях, ако някой поради телесна немощ хапне нещо скромно в постен ден и без угризения на съвестта презират и осъждат своя ближнен. О, лицемерие, лицемерие! О, неразбиране на Христовия дух, духа на християнската вяра! Не ли вътрешна чистота, не кротост ли и смирение иска от нас Господ Бог?“ Няма да ни се зачете за подвиг, ако ние, както казва свети Василий Велики „не ядем месо, но изпояждаме брата си“ , тоест не спазваме Господните заповеди за любов, милосърдие, самоотвержено служение на ближния – с една дума всичко, за което ще ни се иска сметка на Страшния съд ( виж Матей 25:31-46).

„Който свежда поста си единствено до въздържане от определена храна, той напълно го безчести – наставлява ни светител Иоан Златоуст. Не само с едни уста сме длъжни да постим, но да постят и окото, и слухът, и ръцете, и цялото наше тяло... Постът е отдалечаване от злото, обуздаване на езика, потушаване на гнева, укротяване на

похотите, прекратяване на клеветите, лъжите, на клетвите. Ти постиш? Нахрани гладните, напои жадните, посети болни, не забравяй и за затворниците, съжали измъчените, утеши скърбящите и плачещите, бъди милосърден, кротък, добър, тих, дълготърпелив, състрадателен, незлоблив, благоговеен, благочестив, за да приеме Бог твоя пост и в изобилие да ти дарува плодове на покаяние“.

Смисълът на поста е в усъвършенстване на любовта към Бога и ближния, тъй като именно на любовта се основава всяка добродетел. Освен това, апостол Павел казва: „Ако някой от неверните ви покани, и вие поискате да отидете, яжте всичко, що ви сложат, без никакво издирване за спокойна съвест“ (1 Коринтяни 10: 27) — заради човека, който радушно ви е посрещнал. Но това са особени случаи- главното е да нямате лукавство, защото така може да се оправдавате многократно и под предлог за любов към ближния, да го посещавате често или да го каните у дома си и да се гощавате взаимно с непостна храна.

Друга крайност е свръх усиленият пост, опасността от който е, според преподобния авва Доротей, следната: „Който пости според тщеславието си и мисли, че върши добродетел, такъв пости неразумно, а после и укорява брата си, считайки себе си за значителен. А който пости разумно, той не мисли, че извършва добро дело и не желае да бъде похвален като постник“. Сам Спасителят е повелявал добродетелността и постът да се извършват не на показ пред околните (виж Матей 6:16-18).

От прекален пост може да се появи раздразнителност, озлобеност, вместо чувство на любов, което също е свидетелство за неправилното му провеждане. Всеки си има своя мяра: монасите – една, миряните – друга; за бременните и кърмещите жени, за престарелите и болните, за децата - с благословието на духовника постът може да бъде олекотен.

И така, братя и сестри християни, постейки телесно, да постим и духовно! Да съединим външния с пост вътрешен, ръководейки се от смиреномъдрие! Очиствайки тялото си чрез въздържане, да очистваме и душата си с покаяна молитва за придобиване на добродетели и любов към ближния. Ето това ще бъде истински пост, приятен на Бога, а за нас – спасителен!

*Превод от руски език: Валя Марчелова*

## БЛАЖЕНИТЕ

СВЕЩЕНИК ВЛАДИМИР Н.

**„Блажени плачещите, защото те ще се утешат“  
(Матей 5:4)**

Кой не е плакал в живота си? Сълзите са признак на страдание. Но може ли страданието да дава щастие и блаженство на човека? Не винаги! Ако човек страда заради видими блага, поради гордост, страсти и самолюбие, то такива страдания мъчат душата и не носят никаква полза. Ако човек приема страданието като изпратено от Бога изпитание, тогава мъката и сълзите очистват и умиват неговата душа и дори и в най-голямото страдание, той намира радост и утешение. Плачещите в този живот ще се утешат във вечния. Но горко на нежелаещите да се покаят и да страдат в името на Бога, на тези, които не плачат за своите грехове, а са готови само да се веселят и забавляват. Те няма да влязат в Царството Божие. „Горко вам, които се смеете сега, защото ще се наскърбите и разплачете“ (Лука 6:25).

**„Блажени кротките, защото те ще наследят земята“ (Матей 5:5)**

Хората постоянно се борят за земя и земни богатства - водят войни, извършват насилия, жестокости и убийства, стремят се със сила да завладеят земята. Но от силните земята отнемат по-силни, после идват пък още по-силни и така безкрай. Всички страдат и се мъчат, и много често не забелязват красотата на земята, нито пък ѝ се наслаждават. Но заедно с това има странници, които „нямат нищо, а всичко притежават“ – такива са християнските странници, които пеш ходят по далечни свети места, по манастири, наслаждават се на красотата на всичко, създадено от Твореца,

хранят се с плодовете на земята, пият вода от земните извори, дишат чист въздух и се молят под открито небе, работят с ръцете си и ничия земя не са отнели. А тя им принадлежи, защото са кротки и със своята кротост те я владеят. И ще дойде време, когато земята в действителност ще принадлежи на щастливите и кротки по душа, а не на злите и горди човеци. Те ще бъдат истинските наследници на цялото земно богатство- така е обещал Христос!

**„Блажени гладните и жадните за правда, защото те ще се наситят“ (Матей 5:6)**

Както гладните мислят само за хляб и навсякъде го търсят, за да се наситят; както изтощеният от жажда е готов да заплати всякаква цена за глътка свежа вода, така има хора, които навсякъде търсят правдата на живота. Те се надяват да я намерят в науката, някои – в изкуството, трети – в техниката, а други – в обществения живот, в служението на хората, в любовта към Бога. И ако те са безкористни и настоятелни, по какъвто и път да са тръгнали, рано или късно ще открият правдата в личността на Господа Исуса Христа и Неговото учение за Царството Божие, ще открият живата Правда. „Искайте, и ще ви се даде; търсете, и ще намерите; хлопайте, и ще ви се отвори“ (Матей 7:7) Пълното удовлетворение от духовната правда и познанието на Божията Правда се осъществява във вечните обители на Царството Небесно, но и тук, в земния живот хората, които са гладни и жадни за правда се насищат с истинско щастие и радост от опознаването на тайните на Божествения свят!

*Превод от руски език: Валя Марчелова*

## БЯГАЙТЕ ОТ ВСИЧКО ГОЛЯМО!

ПРОТОИЕРЕЙ АНДРЕЙ ТКАЧЕВ

Светостта е лишена от известност. Тя не блести преди време. Някой човечец, който почиства свещниците в храма или продава свещите, или мие пода мълчаливо, също може да бъде славен за Църквата.

В Църквата има и важни, но и малки длъжности-незабележими, непоказни, ниско заплатени... Те

могат да бъдат изпълнявани от всеки човек и такива хора могат да са слава за нашата Църква. Тези малки, но ценни хора, които действително служат на Бога и Го обичат и заради които Господ пази всички останали. Те са най-драгоценни в очите Божии, защото не се гордеят, не се превъзнасят, пребивават в молитва и не



претендират за високи степени – седят си тихичко в ъгъла и не се стремят да блеснат с нещо. Заради тях се извършват великите чудеса в света.

И колко важни са църковните послушания! Братя и сестри, не търсете високи степени! Има такъв принцип- от служение не се отказвай, и служение не търси. Казват ли ти иди- отивай, но сам не се натискай. Господ ще те намери за достоен и ще те въздигне, както издигна и Давид. От пастир го въздигна за високо царстване. Бог знае как да намери дори живеещия в мизерия и да го издигне по-високо и от князете. Заради това не трябва човек да се натиска да бъде някъде, а просто да обича Бога. И да се труди заради Бога, и да не се гнуса от никакви нищожни дела.

По-добре малки неща да се вършат с голяма любов, отколкото да се хвърля човек на големи и в края на краищата да не успее да ги свърши. Започни с малкото, пък после отивай по-нататък. По- малък залък отхапвай, за да го преглътнеш по-лесно. Вършете малките и незабележими дела, защото гордият винаги се стреми към по-голямо, отколкото може да върши, а пренебрегва малката служба, за която има достатъчно сили. Заради това ще е дважди наказан.

Бягайте от всичко, което се нарича голямо. Обикнете своето малко място. Трябва да се стремим да бъдем малки, защото на такива е Царството Небесно!

*Превод от руски език: Валя Марчелова*

## ПРЕСВЕТА БОГОРОДИЦА – ВЕЛИКА ЗАСТЪПНИЦА

АРХИМАНДРИТ АЛИПИЙ ВОРОНОВ -

наместник на Псково –Печерския манастир



Веднъж посетих един монах в килията му и докато разговаряхме, забелязах в дъното на малката му стаичка една доста грубо изписана икона на Божията Майка „Неувяхващ цвят“. Разбрах, че изображението му се струвало доста

страховито, което наистина беше такава – сам се убедих като я погледнах отблизо, и затова той я беше окачил на място, откъдето трудно би могла да се види.

Мина известно време и отново навестих този мой брат. Сега иконата беше преместена и изглеждаше прекрасно - Божията Майка се усмихваше ласкаво! Толкова ми хареса, че помолих монаха да ми я подари, но той ми отговори: „ Не мога да се разделя с нея, така красива е! Когато един ден си тръгна, ще Ви я оставя“.

Но се случи така, че той си тръгна, а в килията му се посели друг монах. Иконата отново придоби

старото си страховито изображение - явно беше, че света Богородица приемаше този вид, когато населяващият килията живееше греховно, и сега изобличаваше новия монах. Той като не можа да понесе Нейния мълчалив укор, взе, че я изгори.

Когато разбрах за случилото се, му казах: „ Горко ти, нещастнико!“ . И действително - така се и случи. Горчива беше участта му... Той не поиска при себе си образа на Божията Майка, не пожела да внимава над Нейните изобличения и да изправи живота си. И Тя също не го искаше в светата обител – той измени на Бога, напусна манастира и отиде в света.

Пресветата Богородица е велика Застъпница и Ходатаица за нас, грешните. Молете Й се в църквите и в домовете си с вяра, надежда и любов в простотата на сърцето си. Молете Й се като на жива и Тя ще ви помага във всяка нужда и опасности, ще отклони напълно бедите или ще ги преобрази. Свидетелство за това е и историята, която споделих.

*Превод от руски език: Валя Марчелова*