

Радости рождественского поста

Какие формы досуга предпочесть в пост, чтобы не потерять духовный настрой? Как быть, если на Рождественский пост выпадает день Ангела или день рождения? Можно ли звать гостей и чем их угощать? И вообще совместимы ли пост и праздники? На эти вопросы отвечает протоиерей Павел Гумеров, настоятель московского храма святых благоверных князей Петра и Февронии Муромских в Марьино.

- Отец Павел, что такое досуг? Каким он должен быть?

- Досуг – это свободное время, которое человек может использовать по своему разумению. У каждого из нас есть обязательные для исполнения дела – по службе и работе или связанные с заботой о семье и детях. А досуг – это некий приятный бонус, который человек может провести себе в утешение – и самыми различными способами. Но для христианина важно, чтобы досуг не был связан с грехом, особенно сейчас, в дни Рождественского поста. Об этом нужно помнить.

Досуг – это время, когда мы хотим расслабиться, снять напряжение, стресс. Это понятно, ведь жизнь людей сегодня, особенно тех, кто живет в мегаполисах, весьма преисполнена всевозможными стрессами: прессинг со всех сторон, цейтнот, в котором мы постоянно находимся. В желании сбросить это напряжение нет ничего греховного. Но, к сожалению, мы видим, что досуг многих людей не полезен ни душе, ни телу.

Как у нас традиционно проводят выходные? Есть такая светская поговорка: «Пятница – пьяница». То есть люди после трудовой недели вечером в пятницу начинают потреблять всякие снимающие, как им кажется, стресс крепкие алкогольные напитки, в субботу продолжают, в воскресенье опохмеляются, потому что надо как-то в себя прийти перед новой рабочей неделей, а в понедельник снова на работу. Вот такой цикл – и к сожалению, у очень многих. А ведь цикл этот совершенно неправильный. И не для этого даны нам выходные.

А кто-то не пьет, но все дни отдыха сидит у компьютера или перед телевизором. И это вредно и для души, и для тела, и для гармоничных отношений в семье. Твои домочадцы – дети и жена – хотят, чтобы ты с ними проводил время, а не играя в компьютерные игры или смотря по телевизору всё в подряд. Досуг всё же должен быть деятельный. Тебе в выходные необходимо получить заряд бодрости для следующей рабочей недели.

Мы, христиане, знаем: седьмой день – Господу Богу твоему. Это заповедь, ее нужно стараться исполнять, несмотря ни на что. Конечно, есть профессии – врачи «Скорой помощи», например, или водители общественного транспорта, – которые требуют работы и в воскресенье. Но, как правило, эти люди имеют скользящий график, и хотя бы в одно воскресенье месяца у них выходной. И его, а также по возможности и другие свои свободные от работы дни нужно посвящать Богу. Это главное.

- А как проводить свободное время в пост?

- Постом мы больше молимся, стараемся чаще бывать в храме. В пост необходимо исключить те способы досуга, которые либо находятся на грани греха, либо могут нас к греху легко привести: к лени, к праздности, к пьянству.

Я бы посоветовал воздерживаться от чтения светских журналов и газет, от бесконечного

общения в соцсетях

Стараться воздерживаться от компьютера и телевизора, хотя в канонах Церкви такие ограничения и не прописаны – просто потому, что в то время, когда составлялись каноны, не было ни того, не другого. Но каноны предписывают в пост воздерживаться от развлечений, а что такое телепередачи и фильмы, как не развлечение? И я бы посоветовал также воздерживаться от чтения светских журналов и газет, от бесконечного общения в соцсетях.

Пост нам дан как школа духовная, как время «боевых учений», в которое мы очень многому должны навыкнуть. Если мы ограничим себя только в пище, то душе от этого будет мало пользы. Пост должен быть не только постом для тела. Это и воздержание от мирской суеты – а в нее нас втягивают как раз СМИ.

Я положил себе за правило постом не смотреть никаких художественных фильмов, стараться поменьше обращаться к интернету, прежде всего светскому, – только если нужно ответить на письма или найти какую-то информацию, чтобы подготовиться к проповеди, к занятиям в школе или написать статью.

Если значительно ограничить себя в просмотре телепередач и в интернет-зависании, высвободится много времени для досуга духовного – для чтения книг. Опыт – и мой, и других людей, так поступающих, – свидетельствует: в несколько недель поста ты прочитываешь книг намного больше, чем за весь оставшийся год. И это могут быть не только книги духовного содержания, но и классическая литература не возбраняется.

Остается время и для общения с семьей, а наши близкие очень нуждаются в нашем внимании, особенно дети.

- На Рождественский пост выпадает время каникул и новогодних праздников. Как их лучше проводить? Куда можно сходить с детьми?

- Время Рождественского поста – время очень больших соблазнов. Почти две недели выходных! В эти дни очень многие дают слабину, впадают в лень... Но всё, что нам Господь дает, нужно сохранять как дар Божий и этот дар использовать с пользой.

Это время зимнее, и можно с детьми кататься на лыжах, на санках, на коньках. В Москве, например, сейчас много катков открывается. Ходить в музеи, на выставки, на концерты духовной и классической музыки...

Мы забыли старые хорошие настольные игры, в которые мы все играли в детстве, когда не было компьютеров и работали всего два-три телеканала, и то ограниченное время. А ведь эти игры очень развивали и смекалку, и умение думать. Когда у меня есть время, я с удовольствием играю с детьми в эти игры и возвращаюсь немножко в детство.

Можно встречаться и с друзьями, но без каких-то шумных застолий и пьяных посиделок, ведь дружеское общение предполагает не только такое времяпрепровождение. С друзьями можно делать добрые дела. Помогать храму, например.

В Москве постом храмы и монастыри организуют лектории, православные встречи, лекции, семинары, так что для москвичей есть и такая форма досуга в пост, очень полезная. И не только приходы в Москве организуют подобные мероприятия, но и в других городах.

- Существуют ли какие-то послабления для людей, в пост празднующих свой день рождения или день Ангела?

- Рождественский пост и так не строгий, если сравнить его с Великим постом. В нем очень много дней, когда по Уставу можно есть рыбу. Но вообще христианин меру своего поста должен определить, посоветовавшись с духовником: у каждого своя мера поста, в зависимости от состояния здоровья и духовного уровня.

А день Ангела нужно праздновать общением с твоим Ангелом. Чем порадовать своего Ангела? Тем, что ты пришел в храм на Литургию, причастился. Если ты не смог в этот день причаститься, потому что работаешь, причастись в ближайший выходной после своего дня Ангела. Это будет подарок твоему Небесному покровителю, в честь которого ты крещен.

День рождения смело можно перенести на ближайшую субботу-воскресение, когда разрешается рыба. Да так и делают многие, потому что в выходные легче собрать на свой праздник родных и друзей. И день Ангела совершенно не возбраняется отпраздновать в ближайший выходной.

Ассортимент наших супермаркетов позволяет отпраздновать эти дни, не нарушая пост и не впадая в кревоугодие. Вино дозволяется по Уставу. Если человек хочет справить эти праздники день в день, то вкушение вина и елєя позволительны во все дни, кроме среды, пятницы и понедельника.

- Назовите три самые, на ваш взгляд, подходящие вида досуга в пост.

- Во-первых, молитва. Для большинства людей именно выходные – единственное время, когда они могут пойти в храм, когда они могут дома помолиться. Я думаю, что это самое главное. Не нужно думать, что, выстояв службу в церкви, мы сильно устанем, потому что есть общеизвестное правило: если человек не ленится в храм Божий ходить по воскресным дням, Господь больше сил ему дает, больше благословляет его труд. Ведь сила – качество относительное. Можно целыми днями лежать дома, и у тебя не будет никаких сил, а можно очень активно работать и в храм ходить, и у тебя силы будут, потому что ты делаешь хорошее дело и Господь тебя благословляет, ибо ты исполняешь Его заповедь.

Во-вторых, чтение духовной литературы. В-третьих, общение с ближними.

Вот три самых важных вида досуга: молитва, чтение, общение – семейное, с детьми, с супругами, с папами, с мамами, которые в это время особенно нуждаются в нашем внимании.

*Со священником Павлом Гумеровым
беседовали сотрудники редакции портала Православие.Ru*

5 декабря 2015 г.