



# САБОРНИК

БИЛТЕН БЕОГРАДСКЕ САБОРНЕ ЦРКВЕ  
СВЕТОГ АРХАНГЕЛА МИХАИЛА

НЕДЕЉА, 5. МАРТ 2017, ГОДИНА 18, БР. 25

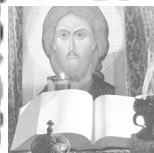
## ДЕСЕТ ПРАВИЛА ВЕЛИКОГ ПОСТА

Ми често слушамо и говоримо о Великом посту као о посебном времену у животу Цркве: времену дуже молитве, ограничавању себе у свим сферама живота, времену пажљивијег односа према свом духовном стању. Да бисмо провели Велики пост са Господом и Његовим ученицима, и да га не бисмо претворили у месец и по тешке и бесмислене дијете, препоручујемо вам да се придржавате неколико важних правила.

1. **УВЕК СЕ РАДУЈТЕ!** *Увек се радујте, непрестано се молите, за све благодарите!* (1 Сол.5,16-18) - мудри савет апостола као никада одговара у дане Великог поста. Велика је саблазан пасти у унијије /духовну чамотињу, тугомору - прим. прир/ "Како ћу преживети без укусног јела! Сад нема никакве забаве! Какве дугачке службе!" - онда разлога за унијије нема. Дуге службе - то су високи обрасци средњовековне духовне поезије и философска размишљања о месту човека у вечности, и осећај јединства са другима који се моле, и општење са Самим Богом. Не ређе, већ и чешће, среће се супротна страна великопосног унијија: "Ја не могу да постим по типичу. Пропуштам службе. Одвлачи ме светска сујета". Банално, али не мање исправно: памтите да Богу нису потребни желудац и ноге, већ срце, Он види у души човечијој искрено стремљење да Му се послужи, види и немоћи. Ето, то непрестано сећање на Бога - биће и наше непрестано радовање Њему.

2. **НЕПРЕСТАНО СЕ МОЛИТЕ!** Не, наравно да не треба сви, током поста, да постанемо исихасте, али да се потрудимо да се пола корака приближимо, можемо. Молитви треба посветити мало више времена него обично. Више пажње на службама - некада треба узети са собом књигу са богослужбеним текстовима. Пажљивије испуњавати молитвено правило - угасити компјутер пола сата раније и прочитати вечерње молитве, додати молитву св. Јефрема Сирина. На путу послушати и прочитати Псалтир. Са бројним великопосним искушењима корисно је борити се молитвом: на раздражљивост, гнев, унијије, самом себи одговарати кратком Исусовом молитвом.

3. **ХРАМОВНА МОЛИТВА.** Домаћи послови, путовање у шпицу, бука на послу - чак и ако бисмо могли да организујемо свој живот тако да једемо само дозвољену храну, читамо цело молитвено правило и молимо се у току дана, од све те сујете ми се веома замарамо. И, ту нам у помоћ притиче храм. ... Ако пре



или после посла, уђемо у храм, макар на део службе - то настојава на потпуно другачије расположење од стварности која нас окружује. ... Било би добро макар једном у току поста присуствовати Литургији пређеосвећених Дарова.

4. **ПОКАЈАНИЈА ОТВЕРЗИ МИ ДВЕРИ, ЖИЗНОДАВЧЕ!**

*/Покајања отвори ми двери, Животодавче!/* Опште је познато: пост није потребан Богу, него нама. Велики пост се састоји из

два дела: Четрдесетнице и Страсне седмице. Прва је - време покајања, друга - време очишћења, припреме за Пасху. Не без разлога, Црква два пута у току Четрдесетнице предлаже читање Канона Андреја Критског. Не без разлога, на сваком бденију суботом током Великог поста, ми слушамо песму *Покајанија отвори ми двери, Животодавче!* ... Ако нећеш да се кајеш, не треба ни почињати постити.

5. **ПАЗИ НА ЗДРАВЉЕ.** Ако се, током поста, појаве проблеми са здрављем, о степену уздржања треба одмах разговарати са духовником. Ни о каквом произвољном посту по типичу не може бити говора ако имате болести везане

за желудац или размену материја. У савременим условима, чак и манастири ретко посте сухоједењем - неће осудити Господ ни радника, који нема сјајно здравље. (Треба поминути да се, током Великог поста, у храмовима служи Света тајна јелеосвећења - помазивање посебно освећеним уљем, са молитвом за исцељење болесних). Ни на који начин неће нас приближити Богу чир на желуцу, а може нас и значајно удаљити - веома је танка граница

између искреног стремљења послушању црквеном типичу, не штедећи свој живот, и гордости због свога усрђа.

6. **ГЛЕДАЈ У СВОЈ ТАЊИР!** ... Гордост због поста је, очигледно, опасна и иде руку под руку са осуђивањем. Брат једе рибу прве недеље Великог поста, кад ти једеш хлеб и воду? Није твоја ствар. Пије млеко, а ти чак ни шећер у чај не стављаш? Ти не знаш карактеристике рада његовог организма. Зато понављам позив васпитача у вртићу: "Гледај у свој тањир!"

7. **НЕ ЖИВИ ЧОВЕК САМО О ХЛЕБУ.** И, уопште, мање размишљај о јелу. Ма како звучала излизано та најпростија истина, Велики пост је само у најмањој мери - измена режима јела. Вегетаријанци никада не једу животињску храну - и то их нити приближава, нити удаљава од Бога, потпуно у складу са речима апостола. Наставак познатог навода: *већ од сваке речи Божије* - идеално одговара великопосном периоду, када се читању Библије - Речи Божије, даје посебна пажња. За Велики пост треба прочитати цело Јеванђеље. ... Корисно је читати и Свете оце...

8. **ЖУРИТЕ ДА ЧИНИТЕ ДОБРО.** Добро би било повезати умањење интереса према туђем тањиру са увећањем интереса према ближњима у целисти. Усредсређеност на сопствено духовно стање не треба да се претвори у равнодушност према онима који нас окружују. Пост треба да нам користи

у васпитавању самих себе у обема врлинама: љубави према Богу и према ближњима. Свети Јован Златоусти је позивао да се она средства која уштедимо на посној трпези потроше на помоћ сиромашнима. Ако неколико дана једемо поврће без меса, можемо купити рукавице сиромашу који се смрзаво или играчке за дечији вртић. Уопште није обавезно, током поста, прекидати општење са људима којима то може бити од користи - са трудном другарицом, болесном комшиницом, усамљеним рођаком. Разговор са њима, уз шољу чаја - то није забава, већ помоћ ближњему.

**9. ЧОВЕКОЉУБЉЕ БЕЗ ЧОВЕКОУГОДНИШТВА.** Добри односи са ближњима нам се понекад враћају на најнепријатнији начин: човекоугодништом. По правилу, овде никаквог доброг односа нема - постоји сопствена слабокарактерност и зависност од туђег мишљења. Наиме, у току Великог поста, та страст се појачава.



“Хајде да се видимо у петак после посла у кафићу!” - предлаже другарица, и ти већ заједно са њом наручујеш колач - не треба је љутити. “Дођи у госте у суботу увече!” - зову те комшије, и ти пропушташ службу, уместо да се извиниш и помериш сусрет за касније или за недељу. “Поједи парче пилетине или ћу се наљутити!” - отворено се љути рођака, и то се може покрити чак и поштовањем старијих, али је у томе лукавство: нежељење сукоба уопште није увек повезано са љубављу према ближњима! Да бисмо се ослободили греха човекоугађања, можемо да памтимо савет Старца Пајсија Светогорца: ми треба да скривамо наше личне постове да не бисмо постили јавно, али црквени пост - то је одважно стајање у вери. Ми треба не само да уважавамо ближење, него да стремимо томе да и нас и нашу веру уважавају. Често људи разумеју љубазна објашњења и излазе нам у сусрет. А, још чешће се показује да су наша мудра тумачења - умишљена. Другарицу у кафићу уопште не смућује наша празна шољица еспреса, комшије ће бити раде да се сретнемо и после службе, а рођака ће са задовољством христити госта који пости - и кромпиром са печуркама.

**10. ИЋИ ЗА ХРИСТОМ.** На крају, најважније правило Великог поста - памтити зашто постоји тај период. Велики пост је време усредсређеног очекивања Светлог Христовог Васкрсења. Очекивања делатног: заједно са Господом, ми се трудимо да прођемо 40 дана поста, заједно са Господом ћемо прићи Лазаревој гробници, заједно са Господом ћемо ући у Јерусалим, слушаћемо Га у храму, причестићемо се, заједно са апостолима, на Његовој Тајној вечери, проћи ћемо за Њим Крсним путем, са Мајком Божијом и највољенијим Христовим апостолом Јованом туговаћемо на Голготи... Коначно, заједно са мирносоцијалцима ћемо прићи отвореном Гробу и поново и поново доживљавати радост: Њега овде нема! Христос воскрес!

Ваистину, браћо, ништа нам не помаже пост ако немамо љубави. Јер, није речено: Бог је пост, већ: Бог је љубав.  
*Св. владика Николај*

*Марија Сењучкова*

**У ПРВОЈ НЕДЕЉИ ПОСТА (ЧИСТОЈ) ПРОСЛАВЉАМО:**  
05.(20) Свети Лав Катански  
06.(21) Преподобни Тимотеј; Свети Евстатије  
07.(22) Свети мученици у Евгенији  
08.(23) Св. свештеномученик Поликарп Смирнски  
09.(24) Прво и друго обретење главе Светог Јована Крститеља  
10.(25) Свети Тарасије Цариградски  
11.(26) Свети Порфирије, епископ Гаски

### **ЉУДИ ГОВОРЕ О... ПОЗИТИВНОМ СМИСЛУ ПОСТА**

Шта је *позитивни смисао поста*, шта то треба да радимо да би пост заиста представљао *школу покајања* и основу за темељну промену нашег личног односа према Богу? Треба *преиспитати однос према себи*, што подразумева појачање молитве, за храњење душе, као и појачање интелектуалног напора, за храњење интелекта; преиспитати и *сопствени однос према другима* (ко год да је, по Божијем промислу, ма на тренутак, ушао у наш живот, није ту случајно, него ради вежбања у човекољубљу); као и према послу (тражење смисла властитог професионалног живота као призвања: нема хришћанске науке, уметности, кувања, архитектуре, постоје само људи Хришћани, као јединствене личности, са јединственим, тајновитим и непоновљивим односом према Живом Господу!) Промене не долазе споља, од револуција и промена спољашњих услова. У стварности, све долази изнутра, из вере и живота сагласног са вером.

*Александра Јанковић, клинички психолог*

### **РАСПОРЕД БОГОСЛУЖЕЊА ВЕЛИКОГ ПОСТА:**

- Јутрење (пон, уто, чет): 07:30
- Јутрење (сре, пет): 07:00
- Вечерње: 17:00
- Бденије уочи недеље и празника: 17:00
- Св. Литургија недељом и када празник пада у радни дан: 09:00
- Литургија пређеосвећених Дарова (сре, пет): 07:30
- Заупокојена Литургија (суб): 07:30
- Молебан српским светитељима (уто): 17:00



Што се мање наслађујем собом, тим више држим пост, тим пре ће ми причинити задовољство Господ живота. Пост мене самог, моје пошћење од мене самог је средиште поста и само његово испуњавање. У људским устима је небо, свештени знак богоподобности и богоизабраности сваког човека. Уста су особено свештена, она су двери ћутања, ове *тајне будућег века* (Исак Сириј). Људска уста рађају у миру Реч Божију и окушају Тело Речи. *Архиепископ Јован (Шаховској)*

Главни и одговорни уредник: протојереј-ставрофор Петар Лукић. Уредник издања: Ивана Радовановић. Тел. храма: 011/2636-684. Факс: 011/2636-566.  
[www.saborna-crkva.com](http://www.saborna-crkva.com), [sabornik@saborna-crkva.com](mailto:sabornik@saborna-crkva.com). Тираж: 1000 примерака.