

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ
ПОСТНЫХ ДНЕЙ
для новоначальных и
по Типикону

ПОЯСНЕНИЯ К КАЛЕНДАРЮ

В настоящее время проповедь правил православного поста осуществляется в основном через издающиеся православные календари, главным из которых, безусловно, является календарь Московской Патриархии. В нем указаны сроки и даты постов, а также даются некоторые общие указания на правила их проведения. Необходимость детальных указаний возлагается на приходских священников. С одной стороны, они должны руководствоваться правилами поста по церковному уставу (Типикону), но, с другой стороны, очевидно, что для подавляющего большинства они непосильны, что часто вынуждает благословлять прихожан на менее строгий по сравнению с Типиконом пост. Конечно же, это оправдано и соответствует святоотеческой практике рассудительного, налагаемого по силам немощного христианина поста. В то же время, очевидно, что это не всегда полезно, поскольку означает фактическое забвение церковного Устава, что дезориентирует православных христиан, вносит в душу их недоумение и растерянность, способствует утверждению мысли о «ненужности» поста в современных условиях, тем самым, подрывая одну из важнейших основ практики православного благочестия.

В какой-то мере исправить сложившуюся ситуацию и призван данный календарь. Его главной особенностью является одновременное наличие двух календарей постных дней. Один составлен в соответствии с Типиконом Русской Православной Церкви, а другой по правилам поста некоторых средневековых монастырей (уставы прп. Саввы Сербского, св. Маманта, Илии Вомон, Пантократорского монастыря и др.). По сравнению с Типиконом правила эти менее строгие и потому составленный в соответствии с ними календарь постных дней **при благословении духовника**, может быть рекомендован новоначальным христианам в качестве промежуточного подготовительного этапа привыкания к посту. Поскольку все послабления поста в этом календаре строго соответствуют уставным правилам поста некоторых средневековых православных монастырей, то, придерживаясь его на личном пути привыкания к посту, новоначальный христианин имеет возможность в определенной мере повторить исторический путь становления православного поста.

Другой особенностью календаря является наличие в нём некоторых малоизвестных правил поста по Типикону. Указания на правила приема пищи разбросаны по разным частям Типикона. По-видимому, из-за того, что эти части писались разными святыми отцами в разное время, можно найти некоторые отличия в правилах пощения в те или иные дни. Так, например, в 32-ой главе Типикона говорится, что в первую седмицу Великого поста пища не вкушается в понедельник и вторник, а в 49-ой главе – только в понедельник. В этом и других подобных противоречивых случаях при составлении календаря мы выбирали менее строгое правило. Таким образом в календарь и был внесен ряд малоизвестных правил Типикона, таких как, например, разрешение вкушения в Великий пост растительного масла в день обретения главы Иоанна Предтечи и сорока мучеников Севастийских, среду Крестопоклонную, среду и четверг пятой седмицы, а также в Великий Четверг.

Типикон различает 7 ступеней воздержания от пищи: 1) пища без мяса; 2) растительная пища с рыбой, исключая мясо, молочные продукты и яйца; 3) растительная пища с рыбной икрой, которая исключает и рыбу; 4) растительная пища с елеем (растительным маслом) исключает любые продукты животного происхождения; 5) вареная растительная пища (варение) без елея предполагает употребление любой растительной пищи, приготовленной без добавления растительного масла; 6) сухоядение, что означает вкушение пищи 1 раз в сутки, главным образом, хлеба и воды, а также натуральных растительных продуктов (фруктов, овощей, семечек, орехов и т.д.) не подвергавшихся термической обработке; 7) полное воздержание от пищи и воды.

Говоря об уставных правилах вкушения пищи, нельзя обойти вниманием вопрос употребления вина. Типикон разрешает его практически во все постные дни за исключением тех из них, когда запрещается употребление растительного масла (исключения – пятница первой недели Великого поста, когда разрешено вино и вареная растительная пища без елея; Великая Суббота, когда разрешено сухоядение с вином; Великая Пятница, если на нее выпал праздник Благовещения, когда нельзя ничего вкушать, кроме вина). Однако разрешение вина в Типиконе

оговаривается следующими словами: «**Великий Симеон чудотворец глаголет: яко похвала монаху, еже не пити вина. Аще ли и пнет немощи ради тела своего, мало да испивает**»¹.

Наличие в Типиконе детально прописанных правил вкушения разного вида и количеств пищи не означает безусловность и строгую обязательность их выполнения. Ведь главное отличие православного поста от других практик воздержания состоит в том, что определенные виды пищи запрещаются не для того, чтобы уберечься от своего рода осквернения или нанесения вреда здоровью, а для освобождения души от рабской зависимости к чревоугодному чувству, которое воздвигает часто непреодолимое препятствие между нами и Богом. Поэтому, следуя духу православного поста, можно поститься, вкушая скоромное и, в то же время, нарушать пост, употребляя постную пищу.

Пост по Типикону один из тех, характерных для христианства трудно достижимых идеалов, к которому должны быть направлены духовные усилия христианина на его узком пути в жизнь [Мф. 7, 14]. На этом пути, детально прописанные в Типиконе правила поста, даны нам и как своего рода перильца, чтобы не впасть в бездну греха.

Рекомендация использования календаря средневековых монастырей для новоначальных христиан также не предполагает, что сразу же после воцерковления необходимо придерживаться указанных в нем правил ограничения в пище. **Приучать себя к посту надо постепенно и обязательно под руководством и при благословении духовника.** При этом «не подобает ратовать против тела брашном, которое должно служить к его сохранению»², то есть пост ни в коем случае не должен вредить здоровью.

Вопреки широко распространенному в обществе мнению, утверждающему неизбежность отрицательного влияния поста на здоровье, святые отцы единодушно настаивали на его оздоровительном эффекте. Так, например, Василий Великий писал, что «пост это мать здоровья... и охранитель вашей телесной крепости»³. Афанасий Великий утверждал, что «пост – болезни врачует, мокроты иссушает»⁴, а Иоанн Кронштадтский восклицал: «Благодарю ее [церковь] за посты, столь для меня благодетельные в духовном и телесном отношении (ибо через них я здоров духом и телом, покоен, бодр и легок. Без поста мне было бы крайне тяжело, как это испытано не во время поста)»⁵.

На оздоровительный эффект воздержания от пищи указывает и современный опыт так называемых натуропатов, пропагандирующих питание только натуральными продуктами растительного происхождения. Наиболее показательна в этом отношении практика кандидата медицинских наук и лауреата премии им. Бурденко Галины Шаталовой. Установленные ею принципы целебного питания удовлетворяют самым строгим требованием Типикона в Великий пост и способствуют не только сохранению здоровья, но и исцелению от многих болезней, в том числе рака и диабета.

Несмотря на столь убедительные свидетельства в пользу оздоровительного эффекта поста, тем не менее, многие православные христиане во время его проведения действительно отмечают признаки ухудшения здоровья. Одной из причин этого является инертность обмена веществ в организме, который не в состоянии быстро перестроиться при слишком резкой смене типа питания.

Постепенность и умеренность при привыкании к посту не только способствует сохранению и укрепления физического здоровья, но предотвращает возможные срывы, а также служат признаком духовной зрелости и чистоты. Ибо, как сказал преподобный Паисий Величковский: «Умеренному подвигу нет цены... если же кто более [меры] постится, тот как удержится потом от пресыщения и объядения? Никак. Такое неумеренное начинание и происходит или от тщеславия, или от безрассудности»⁶. Таким образом, благословение, постепенность, рассудительность и постоянство усилия – вот главные условия успешного привыкания к посту.

¹ Тѣ Типиконѣ. [глѣ ѿсѣ] Разсуждѣніе ѿ ѿстѣи и питѣи, стр. 74.

² Цит. по: Преподобный Нил Сорский о спасении души. С. 68.

³ Творения иже восвятых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. Беседа 2.

⁴ Цит. по: Архиепископ Аверкий. Великий пост и сущность христианства. С. 12.

⁵ Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 320.

⁶ Преподобный Паисий Величковский. Крины сельные или цветы прекрасные, собранные вкратце от Божественного Писания. Глава 8. О посте.

Как временную меру переходного характера на начальных этапах можно рекомендовать различные рецепты вкусных постных блюд. Однако увлекаться этим, по-видимому, не стоит, ведь приготовление вкусной пищи занимает много времени, которое при этом по сути дела тратится на ублажение не совместимого с духом поста чревоугодного чувства. Особенно это относится к постным сладостям. Злоупотребление ими делает пост бессмысленным, поскольку ведет к увеличению веса тела, в то время как, по словам преподобного Силуана Афонского, «**благодать любит жить в сухом теле**»⁷. Мало того, злоупотребление сладостями делает пост бесплодным, поскольку, как утверждал св. прав. Иоанн Кронштадтский: «**Сахар, все сладкое ... губительно для души моей. (Опыт) – Расслабляет и изнеживает сердце, лишает его веры и упования на Бога, истинной любви к Богу и ближнему**»⁸. При этом, «**признав прелесть и гибельность для души и тела сластей пищи и питья, я презираю их, представляя... наслаждаться ими вовремя, умеренно, во славу Божию, радужно разделяя Божии дары с другими**»⁹.

В качестве первого этапа, призванного сформировать навык душевной независимости от чревоугодного чувства, можно порекомендовать выполнение таких общепринятых правил здорового образа жизни, как отказ от переедания, слишком жирной и сладкой пищи, приема пищи после шести часов вечера и т.д. Не противоречит духу православного поста и соблюдение разного рода оздоровительных диет, если во главу угла ставится не здоровье и красота внешнего вида, а тренировка, Христа ради, духа воздержания. Без успешного прохождения этого подготовительного этапа нельзя надеяться на получение в дальнейшем благодатных плодов поста.

Отказавшись от переедания и сластолюбия и сформировав таким образом привычку независимого от чревоугодия самоконтроля при выборе пищи, можно начинать соблюдать пост, отказываясь в постные дни сначала от мяса, а потом от яиц и молочной пищи. Только после окончательного привыкания к такого рода режиму питания можно начинать поститься в соответствии с календарем поста средневековых монастырей, опять же принимая его как подготовительный и временный этап. После того как такой пост станет привычным, можно начинать вводить в него все возрастающее количество элементов поста по Типикону.

Другой причиной ухудшения самочувствия во время поста может являться прямое противодействие из невидимого мира, которое попускается Богом для смиряющего понуждения к большему упованию на Его помощь. Ведь «**кто хочет бороться со своею плотию и поведить ее сам своими силами, то тот тщетно подвизается. Ибо, если не разорит Господь дома плотской похоти и не созиждет дома душевного, то все едит и постится думающий разорить**»¹⁰.

Но главные причины лежат в духовной плоскости и связаны они с несоответствием степени душевной чистоты постящегося и меры возлагаемого им на себя подвига поста. Ведь пост можно определить, как единство телесного (в трапезе и супружеских отношениях) воздержания и духовного очищения. Единство это гармонично и взаимозависимо, поэтому больший уровень духовности неизбежно требует большего воздержания. Недаром самого аскетичного [Мф. 3, 4] пророка Иоанна Крестителя, жизнь которого, по сути дела, была сплошным постом, Иисус Христос назвал «*большим из рожденных женами*» [Мф. 11, 11]. Нарушение этой гармонии в пользу одной из сторон уменьшает благодатное действие поста. Так увеличение духовных усилий без должного воздержания в пище часто делает их неэффективными, поскольку «**из грубой пищи, наподобие густого облака, выходят как бы дымные испарения, и преграждают путь озарениям Святого Духа, осиявающим ум**»¹¹.

С другой стороны, хотя любое воздержание само по себе полезно, если пост сводится только к ограничению в пище, то вызванное воздержанием утончение духовных мистических способностей приводит душу к большей восприимчивости воздействия духов злобы, поэтому «**когда тело будет истончено постом, а душа не возделается молитвою, чтением, смиренномудрием: тогда пост делается родителем многочисленных плевелов – душевных страстей: высоко-**

⁷ Преподобный Силуан Афонский. Житие, учение и писания. С. 387.

⁸ Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том IV. Дневник. С. 394.

⁹ Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том V. Дневник. С. 192.

¹⁰ Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица. С. 120.

¹¹ Творения иже во святых отца нашего Василия Великого Архиепископа Кесарии Каппадокийския. Беседа 1. О посте.

умия, тщеславия, презрения»¹². Чтобы не допустить этого, Господь попускает смиряющее ухудшение здоровья. Поэтому «**сколь потребна ржа для железа, столь же пользует и пост злопамятного человека**»¹³, то есть пост в злобном, страстном и агрессивном состоянии духа разрушает здоровье так же, как и ржавчина разрушает железо. Пост открывает и усиливает истинную сущность преобладающих душевных устремлений человека, и если они противны Богу, то Он тормозит его через ухудшение здоровья. Этими неугодными Богу душевными состояниями могут быть уныние и страхи за будущее, которые вытекают из маловерия и непонимания Промысла и воли Божией. Это могут быть и коренящиеся глубоко в подсознании и потому незаметные для себя обиды, осуждение, высокомерие и презрение к людям. Камнем преткновения может быть саможаление и самооправдание, которые мешают осознать, что не бывает незаслуженной обиды, а по отношению к ближнему благородной ярости и гнева. Господа привлекает только безоглядное устремление к Нему и Любовь как состояние души и, соответственно, отвращает любая агрессия, независимо от того, в какие идеологические, патриотические или догматические формы облекает её наш изворотливый ум.

Наверное, не было и нет православного христианина, который не сталкивался бы с признаками ухудшения самочувствия во время поста. Поэтому в этом случае не стоит, впадая в панику и уныние, оставлять пост, а вместо этого, помолившись Господу о вразумлении, лучше постараться понять причину, уменьшающую любовь. И это – самое главное. Недаром Нил Мироточивый наставлял: «**Если истончите шею вашу постом, если и плоть вашу иссушите, как сусшеную скумбрию, любви же не будете иметь, никакого плода не принесете**»¹⁴. Все это очень важно. Ведь «**если человек держит в себе пусть даже «немного левый», то есть злой помысел о ком-то, то какой подвиг он не совершал – посты, бдение или что еще, – все пойдет насмарку**»¹⁵.

И если удаётся сохранить и приумножить в душе любовь, то пост проходит легко, светло, радостно и практически без искушений, связанных с ограничениями в пище. Ведь в этом случае «**любви достаточно, чтобы напитать человека вместо пищи и пития**»¹⁶, потому что Бог восполняет недостаток сил Своей благодатной энергией.

В целом итог сказанному подводят следующие слова Иоанна Кронштадтского: «**Не верь плоти своей, когда она расслабевает и отказывается служить тебе будто бы по недостатку подкрепления пищей. Это мечта. Преодолей себя, помолись усердно, и увидишь, что слабость тела твоего была ложная, призрачная, а не действительная: увидишь на деле, что не хлебом единым жив будет человек, но всяким глаголом, исходящим из уст Божиих**»¹⁷.

Действительно, все опасения и страхи о вреде поста для здоровья это мечта и малодушие, которые лишают нас реальной возможности приблизиться к Богу и стяжать благодать Святого Духа.

¹² Святитель Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. Том 1. О посте.

¹³ Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. С. 159.

¹⁴ Там же.

¹⁵ Паисий Святогорец. Слова. Том III. Духовная борьба.

¹⁶ Прп. Исаак Сирианин. Цит. по: Священник Михаил Труханов. Как спастись в современном мире. С. 30.

¹⁷ Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 369.

ПРАВИЛА И УСТАВНЫЕ УКАЗАНИЯ, ПО КОТОРЫМ СОСТАВЛЕН КАЛЕНДАРЬ ПОСТНЫХ ДНЕЙ ПО ТИПИКОНУ

Указания на правила приема пищи разбросаны по разным частям Типикона. По-видимому, из-за того, что эти части писались разными святыми отцами в разное время, можно найти некоторые отличия в правилах пощения в те или иные дни. В этих случаях выбиралось менее строгое правило. Во избежание недоразумений выбранные правила поста даны в сокращенном русском переводе, после которого в сносках приводится соответствующая цитата из Типикона.

Великий пост. В первую неделю поста в понедельник – полное воздержание от пищи. Во вторник и четверг – сухоядение, а в среду – вареная растительная пища без елей¹⁸. В пятницу вечером – вареная растительная пища без елей, в честь памяти великомученика Феодора Тирона¹⁹.

В субботы и воскресенья всего поста – растительная пища с елеем и вино. В остальные дни недели – сухоядение, кроме указанных ниже исключений. Рыба разрешается только на праздники Благовещения и Входа Господня в Иерусалим²⁰. Если навечерие праздника Благовещения случится прежде Лазаревой субботы, то в этот вечер разрешается елей и вино²¹. Если Благовещение случается до Вербного воскресения, разрешается вкушать рыбу и вино в будни один раз, а в субботу и воскресенье два раза. Если Благовещение выпадает на Страстную седмицу до Великого Четверга, то разрешается только елей и вино, а в Великую Пятницу вкушается только вино²².

Растительная пища с елеем и вином разрешается вечером в среду 5-ой седмицы²³, а также два раза в день в среду Крестопоклонную, в четверг 5-ой седмицы поста, в день обретения главы Иоанна Предтечи, в день памяти 40 мучеников Севастийских²⁴. В Лазареву субботу – елей, рыбная икра и вино²⁵.

В первые три дня страстной седмицы пост такой же, как и в первые три дня 1-ой седмицы, то есть в Великий Понедельник – полное воздержание от пищи, в Великий Вторник – сухоядение, а в Великую Среду – вареная растительная пища без елей²⁶. В Великий Четверг –

¹⁸ «Святые же горы типик в первый ѱво день отнюд не повелевает ясти. Во вторник же, в среду и в четверток, ясти подобает по единой литре хлеба, и воду, и ино ничтоже, разве соли требѹя с хлебом» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧд], стр. ѱѧд). «В среду же по совершении преждеосвященных [даров], трапеза поставляется, и ядим хлеб тепл, и от снедей овощных теплых, дается же и ѹкроп (теплая вода) с медом» (Тѹпїкѡнз [глѧ лѧк], стр. ѳа).

¹⁹ «обаче ядим варенне с сливами без елеа и армеа» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧд], стр. ѱп – ѱпѧ)

²⁰ «В сѹбботы же и недели разрешаем на елей точию, и вино. В прочих же седмицах постимся, до вечера 5 дней, и ядим сѹхоядение, кроме сѹббот и недель: рыбы же во всю святѹю четыредесятницѹ никакоже дерзнем ясти, кроме праздника благовещения пресвятыя Богородицы, и недели цветоносныя» (Тѹпїкѡнз [глѧ лѧк], стр. ѳа).

²¹ «В навечерие же праздника благовещения, прежде сѹбботы святаго праведнаго Лазаря, разрешаем на елей и вино» (Тѹпїкѡнз [глѧ лѧк], стр. ѳб).

²² «Благовещенне же, в кой ѱво день бѹдет святаго поста до недели цветоносныя, разрешаем на рыбу и вино, ядим же единою днем, кроме сѹбботы, и недели. В великѹю же неделю, аще случится до великаго четвертка, разрешаем на елей и вино. В великий же пяток, на вино точию» (Тѹпїкѡнз [глѧ лѧг], стр. ѳг).

²³ «В среду 5-я седмицы вечера... на трапезе разрешаем на елей, и вина причащаемся трѹда ради бденнаго, хотящаго быти: внимающии же спастися, воздержанию прилежат: Множайшии же постѹ нелицемернѹ» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧд], стр. ѱп – ѱпѧ).

²⁴ «В четверток пятыя недели святых постов... на трапезе же ядим елей, и вино пием, трѹда ради бывшаго. Нецыи же ѹставы разрешати точию на вино поѹщают, на елей же не оставляют. Во святых же горы типиче разрешает: На святых мѹченик 40, на Предтечевы главы обретение, в среду крестопоклоннѹю... ясти два варения со елеем, и испивати по две чаши вина» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧд], стр. ѳз).

²⁵ «сѹбота святаго и праведнаго Лазаря... на трапезе ѹчреждаемъ варенне со елеем. Аще же и икрѹ имамы да дастся коемѹждо братѹ по три онгин (100 г): и вино пием» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧд], стр. цѳѧ).

²⁶ «На трапезе же ядим сѹхоядение, и сим ѹдовляемъ: И якоже в 1-ю седмицѹ святаго сего поста, сице и в сия дни. В великий понедельник, во вторник и в среду, поститися подобает» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧд], стр. цѳз).

растительная пища с елеем и вином²⁷. В Великую Пятницу – полное воздержание от пищи²⁸. В Великую субботу сухоядение и вино²⁹.

Петров и Рождественский пост. Во вторник и четверг – растительная пища с елеем и вином. В понедельник среду и пятницу – сухоядение. В субботу и воскресенье – рыба. Если служба с великим славословием святому (в календарях она выделена жирным шрифтом) приходится на понедельник, вторник и четверг, то допускается рыба, если на среду и пятницу, то разрешается елей и вино один раз в день. Если в среду и пятницу престольный праздник храма или полагается всенощное бдение, то разрешается и рыба³⁰.

Относительно Рождественского поста указанные выше правила ослабления поста приурочены также к конкретным дням следующих святых: 29 ноября – апостола Матфея; 8 декабря – священномученика Климента, папы Римского; 13 декабря – апостола Андрея Первозванного; 17 декабря – великомученицы Варвары; 18 декабря – преподобного Саввы Освященного; 19 декабря – святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских; 22 декабря – зачатие праведною Анною Пресвятой Богородицы; 30 декабря – пророка Даниила и трех отроков; 2 января – священномученика Игнатия Богоносца. Независимо от дня недели на праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы разрешается рыба. Со второго января пост становится строже, и рыба запрещается в субботние и воскресные дни, а также в храмовые престольные праздники³¹. В Навечерие Рождества Христова (рождественский сочельник) пища принимается один раз вечером с елеем и вином. Если Навечерие Рождества Христова приходится на субботу или воскресенье пища вкушается 2 раза в день – после литургии **по уломку хлеба, и от вина вкушаем мало**, а также вечером с елеем³².

Успенский пост. В понедельник, среду и пятницу – сухоядение. Во вторник и четверг – вареная растительная пища без елея. В субботу и воскресенье – с елеем. Рыба разрешается только в праздник Преображения Господня, независимо от того, на какой день недели он выпадает. Если праздник Успения Пресвятой Богородицы приходится на среду и пятницу, то разрешается только рыба и вино³³.

²⁷ «Святые же горы типик повелевает во святой великий четверток, ясти варения два с елеем, и вина по 3 чаши» ([г҃ла м҃д], стр. ц҃л҃с).

²⁸ «Нице во прияхом от святых заповедей святых апостол, не ясти в великий пяток. Господне бо слово, еже рече к фарисеом: яко егда отимется от них жених, тогда постятся в тыя дни» (Т҃҃пїкѡнз [г҃ла м҃д], стр. ц҃м҃д).

²⁹ «Во святую и великую субботу вечера по отпусте же исходим из церкви в трапезу, и сядем кийждо на месте своем, с безмолвием и со благоговением. И абие входит келарь, и дает братии по единому укрѹху хлеба: когда просфоры на то уготовлены, в пол литры хлеба, умерены равны, и по 6 смоквей (инжир), или фиников, и по единой мерней чаши вина. А где вина несть, испивают братия квас от меда, или от жита» (Т҃҃пїкѡнз [г҃ла м҃д], стр. ц҃н҃в).

³⁰ «Подобает ведати: яко в пост святых апостол, и Христова рождества, во вторник, и четверток, рыбы не ядим, но елей и вино точию. В понедельник, в среду и пяток ни елея вкушаем, ни вина, но постимся до 9-го часа, и ядим в тыя дни сухоядение. В субботы же и недели, ядим рыбы. Аще случится святой во вторник, или в четверток имей славословие, ядим рыбу: Аще в понедельник, подобне. Аще среда и пяток, разрешаем на елей и вино точию: ядим же единою днем. Аще ли святой имей бдение, в среду, или пяток, разрешаем на елей и вино и рыбу. Аще ли случится память святого, егоже есть храм, в среду, или пяток, творим подобнее» (Т҃҃пїкѡнз [г҃ла м҃г], стр. ч҃г).

³¹ «Подобает ведати: яко заутра начинаем пост к Рождеству Христову, святую 40-цу. Должны есмы в сей 40-це сохранять в коейждо седмице три дни, постящися от елея и вина, понедельник, среду и пяток. Точию аще случится великий святой, в того во память разрешаем, и творим за любовь святого праздника его ради, еже есть сего месяца 16, 25, 30. декабря 4, 5, 6, 9, 17, 20 день. В те бо дни, аще (если) во вторник и в четверток, ядим рыбу. В понедельник же, в среду и в пяток, разрешаем точию на елей и вино, рыбы же не ядим, кроме храма. Аще ли единому от сих во обители храм, разрешаем на рыбу и вино. Введение же Богородицы в кийлико день случится, аще в среду, или пяток разрешаем и на рыбы. Нецыи же уставы от 9-го числа декабря повелевают поститися, и на рыбы не разрешати, кроме суббот, и недель, и храма святого. От 20-го же числа, даже до 25, аще и суббота и неделя случится, не разрешаем на рыбы» (Т҃҃пїкѡнз [г҃ла м҃н], стр. іѡа).

³² «По отпусте же сиедаем по уломку хлеба, и от вина вкушаем мало, и отходим в келлии своя... По отпусте же... входим в трапезу и ядим совершенно: рыбы же не ядим, но со древяномаслием, и сочиво обварено, или кутию с медом: испиваем же и вина в славу божию: в немущих же странах пием пиво» (Т҃҃пїкѡнз [г҃ла м҃н], стр. ч҃ѡз).

³³ «Аще ли будет праздник сей в среду или в пяток, разрешаем точию на рыбу и вино. Аще ли же в понедельник, и миряне разрешают на мясо, и сыры, и яица: монаси же точию на рыбу и вино» (Т҃҃пїкѡнз [г҃ла м҃н], стр. ч҃ѡа).

Однодневные посты. В среду и пятницу в период пятидесятницы (весенний мясо-ед) разрешается елей и вино. В среду Преполовения и среду отдания Пасхи разрешается рыба³⁴. О том, как поститься в другие среды и пятницы вне многодневных постов Типикон не упоминает. Поэтому в этом случае при составлении календаря исходили из близкого к Типикону Святогорского устава, разрешающего употреблять в эти дни вареную растительную пищу без елея один раз в день. При этом также учитывали послабления в дни великих святых, указанные в правилах пощения в среду и пятницу во время Петрова поста.

Вареная растительная пища с елеем разрешается в дни **Усекновения главы Иоанна Предтечи** (11 сентября)³⁵, **Воздвижения Креста Господня** (27 сентября)³⁶, и **Крещенский сочельник** (18 января)³⁷.

Сплошные седмицы. Это недели с понедельника по воскресенье, во время которых нет постных дней. При этом нет каких-либо ограничений на трапезе в **Святки** - с 7 января по 17 января; **неделю мытаря и фарисея** - за две недели до Великого Поста; в **пасхальную (светлую) неделю** - неделя после Пасхи; **троицкую неделю** - неделя после Троицы. В **сырную неделю** перед Великим постом (**масленица**) вводится запрет на мясо и разрешается вкушать молочные продукты и яйца, причем в среду и пятницу только один раз в день³⁸.

О трапезе в праздники, случившиеся во время постов, в среду и пятницу. Поста нет в праздники Рождества Христова и Богоявления. Рыба разрешается на праздники Рождества, Успения, Введения во храм и Покрова Богородицы, Сретения и Преображения Господня, Рождества Иоанна Предтечи, апостолов Петра и Павла, Иоанна Богослова³⁹.

УСТАВНЫЕ УКАЗАНИЯ СРЕДНЕВЕКОВЫХ МОНАСТЫРЕЙ, ПО КОТОРЫМ СОСТАВЛЕН КАЛЕНДАРЬ ПОСТНЫХ ДНЕЙ ДЛЯ НОВОНАЧАЛЬНЫХ

Великий пост. «В понедельник первой недели поста вкушали сухоядение однажды в день после вечерни (завещания прп. Феодора Студита, IX в., и прп. Афа-насия Афонского). Со вторника и в течение всей недели до пятницы – вареная растительная пища без елея, поскольку «со вторника и в течение всей недели до пятницы ели хлеб, горох вареный или бобы, соленую капусту без масла, груши, по пяти смокв, сливы и каштаны»⁴⁰. В пятницу первой недели поста – вареная растительная пища с елеем и вином в честь святого великомученика Федора Тирона, поскольку «сие прияхом в лавре преподобного отца нашего **Фаввы**, и кинови преподобного великаго **Евфимия**»⁴¹.

³⁴ «В средах же и пятцах, вся пятьдесятницы, елей и вино, кроме среды преполовения, и среды отдания пасхи: В та бо два дни разрешаем на рыбу и вино» (Тѹпїкѡнз [глѧ ѡг], стр. ѿд).

³⁵ «На ѹсекновение честныя главы Предтечевы... всяко воздержатися постом, за истину пострадавшаго пророка, и проповедавшаго во аде Господа. Разрешению же быти точию на деревяное масло, и прочая от различных овощнаго плода, и по мере единой чашнице вина в славу Божию, труда ради бденнаго» (Тѹпїкѡнз [глѧ мн], стр. ѿѿі).

³⁶ «На трапезе же бывает ѹтешение братии, о елеа и вина, и прочих снедей овощных. Сыра же и яиц и рыбы, никакоже дерзнем коснѹтися» (Тѹпїкѡнз [глѧ мн], стр. рѿн).

³⁷ «По отпѹсте же или есть литѹргиа... и входим в трапезу, и ядим с древяномаслием, испиваем же и вина. Сыра же и подобных емѹ, рыбе никакоже дерзнем ясти» (Тѹпїкѡнз [глѧ мн], стр. ѹд).

³⁸ «В дванадесятих же днех по Рождестве Христове, и в седмице пред мясопѹстом, и седмицу светлѹю и седмицу 8-ю, разрешают монаси на сыр и яйца, мирстии же на мясо. В седмицу же сырнѹю, разрешают монаси и мирстии на сыр и яйца. В среду же и пяток, в девятый час, единою днем» (Тѹпїкѡнз [глѧ ѡг], стр. ѿд).

³⁹ «Подобает ведати: яко аще случитя Христова Рождества праздник, и святых Богоявлений, в среду, или пяток, разрешаем на сыр и яйца: миряне же на мясо. Аще ли случитя Рождество Богородицы, или Сретение, или Успение, в среду, и пяток, разрешаем на рыбу и вино. Праздник же Преображения и Введения, в кой день ни случитя, разрешаем на рыбу и вино, и ядим дважды днем... Праздник же Предтечев, Рождество и святых апостол Петра и Павла, и возлюбленнаго Иоанна Богослова, аще случитя в среду и пяток, ядим рыбу, и пием вино, дващи днем» (Тѹпїкѡнз [глѧ ѡг], стр. ѿг).

⁴⁰ Дмитриевский А. А.. Триодъ постная – училище благочестия.

⁴¹ Тѹпїкѡнз. [глѧ мѧ], Вѧ патѡкѧ вѣчѧра во вѣѣтїльничное, по ѡбычнѡмѧ стїхѡсловїи. стр. ѿп.

В прочие недели Великого Поста по вторникам и четвергам – два вареных блюда с елеем (уставы прп. Саввы Сербского⁴² св. Маманта, Илии Вомон и Пантократорского монастыря). Такая же пища и в понедельник, поскольку «по Уставам Патриарха Алексия, св. Маманта и Илии Вомон, понедельник исключался из дней постных». В среды и пятницы – вареная пища без елея, так как в эти дни «пища была такая же, какая указывалась Типиками для первой недели»⁴³.

В субботы и воскресения Великого Поста – два вареных блюда с рыбой, елеем и вином, поскольку это разрешал мирянам Пантократорский Устав 1553 года⁴⁴. Согласно древнерусским уставам, повлиявшим на Типикон редакции 1610 года, рыба дозволялась в дни обретения главы Иоанна Предтечи (9 марта) и сорока мучеников Севастийских (22 марта)⁴⁵. Рыба также разрешается в канун праздника Благовещения (Орбельская Триодь⁴⁶, древний Святогорский тав⁴⁷), если он не приходится на Страстную седмицу.

Исходя из того, что в Страстную седмицу «якоже в 1-ю седмицу святого сего поста, сице и в сея дни: в великий понедельник, во вторник и в среду, поститься подобает»⁴⁸, в Великий Понедельник указано сухоядение, а в Великий Вторник и Великую Среду – вареная растительная пища без елея. В соответствии с 5-ым правилом Никифора, Патриарха Константинопольского, в Великий Четверток разрешается рыба⁴⁹. По древнему Святогорскому Уставу в Великую Пятницу – сухоядение, а Великую Субботу – вареная растительная пища без елея и вино («в Великую Пятницу хлеб и сурово зелне, в Великую Субботу... просфоры весом в пол литры, овощи и по три чаши вина»⁵⁰).

Петров и Рождественский пост. Из указания Феодора Студита: «В четырехдесятиницу святых апостолов рыбу, сыр, и яйца не вкушаем, кроме тех дней, когда часы не поем... в субботу же, воскресные и праздничные дни ядим вся дважды... Сие же правило блюдем и в четырехдесятиницу святого апостола Филиппа»⁵¹ следует, что в Петров и Рождественский пост в будние дни разрешалась растительная пища с елеем, а в субботу и воскресенье дозволялось вкушать не только рыбу, но и продукты с молоком и яйцами. Однако в наше время вкушение скоромной пищи настолько несовместимо с понятием поста, что в календаре для новоначальных в субботу и воскресенье нами поставлена рыба, как наименее строгий вид постной пищи. Рыба также указана во вторник и четверг, поскольку такое разрешение дано в современных календарях Русской Православной⁵² и Старообрядческой Церкви. В остальные дни Петрова и Рождественского поста, то есть в понедельник, среду и пятницу, в соответствии с указанием Феодора Студита, нами поставлена растительная пища с елеем. Учитывая указанные в Типиконе послабления в честь святых, в дни их памяти указана растительная пища с рыбой. Исключение составляет последняя неделя Рождественского поста, во время которой Типиконом запрещается вкушение рыбы.

Успенский пост. В уставе Никона Черногорца, зафиксировавшего практику поста восточных христиан раннего средневековья, по строгости Успенский пост приравнивался к Петрову посту⁵³. Однако на Руси Успенский пост получил особо важное значение и, следуя этой традиции, в календаре для новоначальных характер послаблений для этого поста аналогичен таковым в Великий Пост. То есть разрешение на рыбу в праздник Преображения Господня, в субботу и воскресенье. В понедельник, вторник и четверг – вареная растительная пища с елеем, а в среду и пятницу – вареная растительная пища без елея.

⁴² Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 106.

⁴³ Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

⁴⁴ Там же.

⁴⁵ Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 120.

⁴⁶ Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

⁴⁷ Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 105.

⁴⁸ Типиконъ. [Гл. мѣс.], Во сѣтъи и великій понедельникъ вѣчера: стр. цкѣ.

⁴⁹ Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

⁵⁰ Цитируется по Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 105.

⁵¹ Цитируется по Архимандриту Епифанию Феодоролопусу. Две крайности: экуменизм и зилотство. С. 431.

⁵² <http://www.wco.ru/biblio/books/calpos7/H1-T.htm>.

⁵³ Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 125.

Среда и пятница вне многодневных постов. Типикон в период Пятидесятницы (весенний мясоед) разрешает вкушать елей. В то время в нем содержится указание, что «**нецын же [монастыри] разрешают [вкушать рыбу] и в прочия**»⁵⁴ среды и пятницы Пятидесятницы. Это является послаблением по сравнению с Типиконом на одну ступень. Как нам кажется, в календаре для новоначальных будет справедливым распространить подобный принцип послабления на одну ступень и на остальные дни однодневных постов. Это означает вкушение вареной растительной пищи с елеем в те дни, когда в календаре по Типикону указана пища без елея, и вкушение рыбы, когда в календаре по Типикону указана растительная пища с елеем.

Составитель – Владимир Родин (<http://science-religion.ru>)

Рецензент – протоиерей Андрей Лобашинский

ЛИТЕРАТУРА

1. Архиепископ Аверкий. Великий пост и сущность христианства. – Киев: Православный благовестник, 2004. – 192 ст.
2. Архимандрит Епифаний Феодоропулос. Две крайности: экуменизм и зилотство. – М.: Святая гора, 2006. – 437 ст.
3. Дмитриевский А.А.. Триодь постная – училище благочестия. // Московские Епархиальные ведомости, № 3, 2003. http://vedomosti.meparh.ru/2003_3/index.htm
4. Масветов Н. О постах Православной восточной Церкви. М.: Типография М.Г. Волчанинова, 1886. <http://www.mzh.mrezha.ru/classics.html>
5. Паисий Святогорец. Слова. Том III. Духовная борьба. М.
6. Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. – Издание Келии Благовещенской старца Пареения на Афоне, 1912. – 511 ст.
7. Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица. – М.: Издательство Сретенского монастыря, 2002. – 368 ст.
8. Преподобный Нил Сорский о спасении души. – М.: Лествица, 2003. – 142 ст.
9. Преподобный Паисий Величковский. Крины сельные или цветы прекрасные, собранные вкратце от Божественного Писания. <http://www.pagez.ru/olb/042.php>
10. Преподобный Силуан Афонский. Житие, учение и писания. – Минск: Лучи Софии, 2005. – 525 ст.
11. Святитель Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. Том 1. – М.: Правило веры, 1993.
12. Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том IV. Дневник. 1862. – М.: Издательство «Отчий дом», 2006. – 667 ст.
13. Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том V. Дневник. 1863 - 1864. – М.: Издательство «Отчий дом», 2009. – 607 ст.
14. Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. – М., С-Пб: Лествица, 1998.
15. **ТҮПІКОНЪ, СІБЕСТЬ ѿСТАВЪ..** – М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2002. – 1200 с.
16. Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. – М.: Паломник, ч. IV, 1993. Репринт 1846 г. <http://www.pagez.ru/lsn/0177.php>

⁵⁴ «В средах же и пятцах, всяя пятьдесятницы, елей и вино, кроме среды преполовения, и среды отдания пасхи: В та во два дни разрешаем на рыбу и вино. Нецын же разрешают и в прочия» (ТҮПІКОНЪ [гл҃м ѿг], стр. ѿд).