

По благословению духовника Свято-Пафнутиева монастыря  
схиархимандрита Власия

Владимир Родин

**ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ  
И  
СОВРЕМЕННОСТЬ**

Рецензент иерей Андрей Лобашинский

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	3
<b>БИБЛЕЙСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОСТА</b> .....	3
<b>ДУХ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА</b> .....	5
<b>ОСОБЕННОСТИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРАКТИКУ ПОСТА</b> .....	8
<b>КРАТКАЯ ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА</b> .....	10
<b>ОСОБАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПОСТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ</b> .....	12
<b>ВОЗДЕРЖАНИЕ В ТРАПЕЗЕ</b> .....	14
<b>ПОСТ И ЗДОРОВЬЕ</b> .....	18
СВЯЩЕННОЕ ПИСАНИЕ И ВЫСКАЗЫВАНИЯ СВЯТЫХ ОТЦОВ .....	18
МНЕНИЕ НАУКИ .....	19
ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ПОСТА .....	21
<b>ИСКУШЕНИЯ, ЛИШАЮЩИЕ ПЛОДОВ ПОСТА</b> .....	23
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	25
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	27
ВОЗДЕРЖАНИЕ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ .....	27
ПРАВИЛА И УСТАВНЫЕ УКАЗАНИЯ, ПО КОТОРЫМ СОСТАВЛЕН КАЛЕНДАРЬ ПОСТНЫХ ДНЕЙ ПО ТИПИКОНУ .....	29
ПРАВИЛА И УСТАВНЫЕ УКАЗАНИЯ, НА ОСНОВАНИИ КОТОРЫХ СОСТАВЛЕН КАЛЕНДАРЬ ПОСТНЫХ ДНЕЙ ДЛЯ НОВОНАЧАЛЬНЫХ .....	32
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	34

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Не вызывает сомнения, что в настоящее время многие россияне переживают трудный период возвращения к православной вере. При этом они сталкиваются с проблемой согласования норм православной церковной жизни с современными условиями и реальностями секулярного общества. Мы возвращаемся к вере своих православных предков, заполняем храмы, с живым интересом изучаем православную литературу и неизбежно обращаемся к ценнейшей ее составляющей – святоотеческому аскетическому наследию, которое проникнуто духом целомудрия, воздержания и поста. И возникают вопросы. Так ли обязателен пост для современного христианина, если западными христианами он или забыт, или принципиально отвергается? Если пост все же нужен, то в какой мере его практика, сформировавшаяся в основном в условиях древних и средневековых монастырей, применима к нездоровым условиям современной жизни с ее бешеным ритмом, интенсивным общением, обилием соблазнов и искушений?

Налицо острая и казалось бы неразрешимая проблема. С одной стороны, современная проповедь поста не должна противоречить церковному Уставу (Типикону), но, в то же время, очевидно, что для подавляющего большинства изложенные в нем правила непосильны. Видимо из-за этого в личных указаниях священников, и в массовых православных изданиях приводятся отличающиеся от Типикона и друг от друга варианты поста. В результате звучащая сейчас фактическая многоголосица о правилах поста дезориентирует православных христиан, часто вносит в душу их недоумение и растерянность, способствует утверждению мысли о «ненужности» поста и его относительности в современных условиях, тем самым подрывая одну из важнейших основ практики православного благочестия.

Данная брошюра является попыткой найти по возможности конкретный ответ на эти и некоторые другие вопросы, связанные с современной практикой православного поста.

## БИБЛЕЙСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОСТА

Православный пост имеет в себе глубокие догматические корни. Согласно свидетельству святых отцов Православной Церкви, пост был дан как заповедь Адаму и Еве еще в раю, где Бог запретил им вкушать плоды с дерева познания добра и зла. [Быт. 2, 16-17]. И если нарушение поста в раю послужило причиной искажения грехом Богоподобной человеческой природы, то воздержание в посте способствует обратному процессу, то есть очищению души от греха, ведь **«без благодати Божией и усердной молитвы и воздержания – невозможно измениться к лучшему»**<sup>1</sup>.

Из этого ясно то огромное значение, которое придается посту в практике православного благочестия. Можно без преувеличения сказать, что это стержень, без которого невозможно духовное становление православного христианина. Не зря пост в Православной Церкви обязательно предваряет необходимую перед причастием исповедь. Ведь **«мы повреждены грехом: врачуемся покаянием; а покаяние без поста не полно»**<sup>2</sup>, поэтому понятно «какое покаяние бывает у людей неправославных, не признающих пост. Они никогда не обновляются. Они не могут оставить свой грех возлюбленным. Потому что именно само покаяние, без воздержания, не может приноситься Богу. Всякое раскаяние, всякий акт покаяния, он непременно связан с воздержанием»<sup>3</sup>.

Православная традиция обязательной необходимости поста корнями уходит в Священ-

<sup>1</sup> Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 308.

<sup>2</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. О посте. Беседа 1.

<sup>3</sup> Иеромонах Сампсон. Что мешает молитве. С. 24.

ное Писание. Христос сказал: *«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь»* [Мф. 22, 37-38]. Но в чём конкретно должна выражаться наша любовь к Богу? И как узнать, действительно ли мы любим Его, или просто выдаём желаемое за действительность?

Наверное, все согласятся с тем, что одним из главных признаков истинной любви является готовность принести жертву тому, кого любишь. Но *«жертва Богу – дух сокрушен»* [Пс. 50, 19], а *«дух сокрушен»* это и есть состояние глубокого и искреннего покаяния. Именно поэтому Ветхий Завет содержит множество примеров, когда покаяние перед Богом сопровождалось постом.

Так, отрѣкшись от языческих богов, которых израильтяне стали почитать под влиянием соседей-язычников, они *«собрались в Массифу, и черпали воду, и проливали пред Господом на землю; и постились в тот день, и говорили: согрешили мы пред Господом»* [1 Цар. 7, 6].

После разрушения Иерусалима и пленения израильтян, попущенных Богом за отступление от Него, пророк Неемия *«печален был несколько дней, и постился и молился пред Богом небесным и говорил: Господи Боже небес, ...молюсь пред Тобою о сынах Израилевых, рабах Твоих, и исповедуюсь во грехах сынов Израилевых, которыми мы согрешили пред Тобою»* [Неем. 1, 4-6].

Точно так же в надежде вымолить у Бога прощение за подстроенное убийство, грех от которого пал на новорожденного сына, *«молился Давид Богу о младенце, постился Давид, и, уединившись, провел ночь, лежа на земле. И вошли к нему старейшины дома его, чтобы поднять его с земли; но он не хотел и не ел с ними хлеба»* [2 Цар. 12, 16].

Именно потому, что пост способствует более глубокому покаянию, пророк Иеремия для объявления грозного предупреждения Господа выбрал день всеобщего поста в надежде, что *«в день поста... может быть, они вознесут смиренно моление пред лице Господа и обратятся каждый от злого пути своего»* [Иер. 36, 6-8].

Вняв проповеди пророка Ионы, жители Ниневии *«объявили пост, и оделись во вретнице... и крепко вопияли к Богу, и чтобы каждый обратился от злого пути своего и от насилия рук своих»* [Иона 3, 5-8].

Но большее покаяние – только одно из благодатных следствий поста. Общее же его свойство – в возможности через очищение души от греховных страстей и привязанностей приблизиться к Богу. Поэтому к посту прибегали в надежде, что Бог услышит молитвенные прошения о помощи, защите, а также для получения Божественного Откровения.

Так перед угрозой неминуемого поражения от вступившего в Иудею войска вражеских племен иудейский царь Иосафат *«обратил лице свое взыскать Господа и объявил пост по всей Иудее»*. И в ответ на это *«...Господь возбудил несогласие между Аммонитянами, Моавитянами и обитателями горы Сеифа, пришедших на Иудею, и были они поражены»* [2 Пар. 20, 3 -22]. Трехдневным постом и молитвой плененные евреи умолили Бога смягчить сердца вавилонского царя Артаксеркса и откликнуться на просьбу Есфирь отменить указ об их истреблении [Есф. 4, 16]. Именно благодаря сорокадневному посту Моисей смог вторично принять заповеди, начертанные Богом на скрижалях [Исх. 34, 28], взамен тех, что были уничтожены из-за неводержанности ожидавших его евреев [Исх. 34, 15-19].

В Новом Завете пришествие Христа проповедовал Иоанн Креститель, жизнь которого, по сути дела, была непрерывным и очень строгим постом. Сам же Христос очистил понимание поста от фарисейской закваски [Мф. 6, 16-18; Мф. 9, 14-17] и подтвердил его необходимость тем, что постом предварил начало Своей трехлетней проповеди [Мф. 4, 2]. При этом *«важнее всего сказанного то, что Господь наш, постом укрепив воспринятую Им за нас плоть, принял на Себя в ней приражения дьявола, ... нас научая постом умащать и приучать себя к подвигам в искушениях»*<sup>4</sup>. На пост как самое эффективное оружие в невидимой брани против врага рода человеческого еще яснее указывают слова Христа, сказанные Им после исцеления не поддававшегося ученикам бесноватого: *«Сей же род изгоняется только молитвою и постом»* [Мф. 17, 14-21]. Именно поэтому в своем служении апостол Павел был *часто в посте*

---

<sup>4</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великого Архиепископа Кесарии Каппадокийския . О посте. Беседа 1.

[2 Кор. 11, 27], а первые христиане также «являли себя как служители Божи... в бдениях и постах» [2 Кор. 6, 5].

Таким образом, Библия ясно указывает на важность и необходимость поста для христианина. В этой связи приходится удивляться тому, что неправославные христиане, составляющие основную массу верующих во Христа, или умаляют значение поста или вовсе забыли о нем.

## ДУХ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА

«Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» [1 Кор. 6, 12] – сказал апостол Павел, имея в виду то, что человек, одержимый различными страстями, Царства Божия не наследует. Ведь в этом случае страсть – это тот господин, который подчиняет себе все человеческое существо. Но «никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть». [Мф. 6, 24], поэтому бесстрастие в святоотеческой православной традиции всегда было одной из главных целей христианского подвижничества, в значительной мере определявшее успех дела личного спасения. На то, что это именно так, указывает и предостережение Иисуса Христа: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно» [Лк. 21, 34]. Понятно, почему Христос на первое место поставил *объядение*. Ведь это наша самая распространенная и легко обнаруживаемое проявление страсти чревоугодия, которое по единодушному мнению святых отцов, – один из главных источников всех остальных страстей. Приведем некоторые высказывания по этому поводу:

Иоанн Лествичник: «Начальник бесов есть падший денница; а глава страстей есть *объядение*»<sup>5</sup>.

Авва Исайя: «Впереди всех добродетелей (стоит) смиренномудрие, а впереди всех страстей – чревоугодие. Конец добродетелей – любовь, а конец страстей – самооправдание»<sup>6</sup>.

Антоний Великий: «Не знаем разве, что выше всех добродетелей есть смиренномудрие, как больше всех страстей есть чревоугодие и ненасытное желание житейских благ»<sup>7</sup>.

Василий Великий: «Как вода, разделяемая на многие протоки, делает, что зеленеют все места, лежащие около протоков, так и страсть чревоугодия, если разлилась в твоём сердце, напоив все твои чувства и насадив в тебе лес пороков, обратит душу твою в жилище зверей»<sup>8</sup>. «И, скажу кратко, если будешь владеть чревом, то станешь обитать в раю, а если не овладеешь им, то сделаешься добычей смерти»<sup>9</sup>.

Игнатий Брянчанинов: «Глава добродетелей – молитва; их основание – пост. Пост есть постоянная умеренность в пище с благоразумною разборчивостью в ней. Несоблюдающий умеренности и должной разборчивости в пище, не может сохранить ни девства, ни целомудрия, не может обуздывать гнева, предаётся лени, унынию и печали, делается рабом тщеславия, жилищем гордости, которую вводит в человека его плотское состояние, являющееся наиболее от роскошной и сытой трапезы»<sup>10</sup>.

Иоанн Кронштадтский: «Говорят: не важное дело есть скоромное в посте, не в пище пост; ...но – из-за чего сердце наше отвращается от Бога, Источника жизни, из-за чего теряем вечную жизнь? Не из-за чревоугодия ли...? Из-за чего мы делаемся жестокосердными к бедным и даже к своим родственникам? – Не из-за пристрастия ли нашего сладостям, вообще

<sup>5</sup> Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица. С. 115.

<sup>6</sup> Добротолюбие. Том 1. Преподобный Авва Исайя. Слово шестнадцатое.

<sup>7</sup> Антоний Великий. Наставление о доброй нравственности и святой жизни. 73.

<sup>8</sup> Святитель Василий Великий. Слова подвижнические. Слово подвижническое и увещание об отречении от мира и о духовном совершенстве.

<sup>9</sup> Там же.

<sup>10</sup> Святитель Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. Том 1. О посте.

чреву...? Возможно ли работать Богу и мамоне [Мф. 6, 24]...? Из-за чего Адам и Ева потеряли рай, впали в грех и смерть? Не из-за яди ли единой...? Из-за чего грубеет сердце наше? Из-за чего мы делаемся плотью, а не духом, извращая свою нравственную природу, не из-за пристрастия ли к пище, питию и прочим земным благам?»<sup>11</sup>.

По этой причине суть новозаветного духа православного поста, отличающего его от инославных и 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 чревоугодному чувству. Следуя духу православного поста, можно поститься, вкушая даже скоромное. Именно поэтому, как пишет митрополит Иннокентий Московский, «были примеры, что даже монахи, как, например, святой Иоанн Лествичник, употреблял во всякое время всякую пищу и даже мясо»<sup>12</sup>. В то же время можно нарушать пост, вкушая только постную пищу. Поэтому отцы Церкви строго обличали тех, кто употреблял во время поста пищу хотя и постную, но изысканную. «**Есть такие хранители Четыредесятницы, — говорит Блаженный Августин, — которые более прихотливо, нежели благочестиво, проводят ее. Они более изыскивают новые удовольствия, нежели обуздывают ветхую плоть. Богатым и дорогим подбором разных плодов они хотят превзойти разнообразие самого вкусного стола. Госудом, в которых варилось мясо, они страшатся, а не страшатся похоти чрева и гортани своей**»<sup>13</sup>.

С точки зрения иудейской традиции, такое православное понимание духа поста абсурдно, ибо скоромное здесь понимается как аналог нечистой пищи, вкушение которой отдаляет человека от Бога. Христиане же считают, что «*пища не приближает нас к Богу: ибо едим ли мы, ничего не приобретаем: не едим ли, ничего не теряем*» [1 Кор. 8, 8]. Точно так же как мало приближает к Богу пусть строгое и педантичное, но бездушное исполнение библейских заповедей и правил. Для христианина важнее не буква, а дух закона, ибо «*Он (Бог) дал нам способность быть служителями Нового Завета, не буквы, но духа, потому что буква убивает, а дух животворит*» [2-е Кор. 3, 6], а дух этот – дух любви к Богу и ближнему, ведь *весь закон и пророки* вмещаются в двух заповедях: «*Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя*» [Мф. 22, 37-39].

Это две главные и, можно сказать, абсолютные заповеди, ибо все остальные это только варианты, преломляемые разными условиями их применения. Облеченный пророками в записанную словесную форму, дух закона любви предстает перед нами в виде буквы закона. Можно сказать, что буква закона – это установленные Богом через пророков своего рода «перилца», ограждающие нас от греха. Запечатленная на бумаге буква остается неизменной в веках. В отличие от этого дух, оставаясь по сути Своей неизменным, постоянно меняет внешнюю форму своего приложения к земному. «*Дух дышит, где хочет, и голос его слышишь, а не знаешь, откуда приходит и куда уходит*» [Иоан. 3, 8]. Каждая новая ситуация вносит свои коррективы, меняя очертания ограждающих от греха «перилец». И потому возможны случаи, когда строго держащийся буквы начинает нарушать дух, и наоборот. Ведь вкушая от всего понемногу, Иоанн Лествичник тем самым испытывал себя, разжигая чревоугодную страсть<sup>14</sup>. Победив же ее через отказ от вкушения большего, он через это еще более утверждался в духе. В то же время ясно, что порицаемые Блаженным Августином «постящиеся» чревоугодники, формально не нарушающие правил поста, на самом деле наполняли себя чуждым ему духом.

«**Объядение и сластолюбие пригвождают нас к земле..., через это отпадаем от источника жизни – Бога**»<sup>15</sup>. Поэтому отказ от чревоугодия через пост можно рассматривать как выполнение первой абсолютной заповеди о любви к Богу. Но кроме нее есть и другая, равная ей, заповедь о любви к ближнему, и поэтому история православного подвижничества имеет множество примеров формального нарушения поста ради этой любви<sup>16</sup>.

<sup>11</sup> Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 293.

<sup>12</sup> Цит. по: Пестов Н.Е. Что такое пост и как правильно поститься. С. 25.

<sup>13</sup> Какие посты установлены церковью. Как поститься в Великий пост.

<sup>14</sup> Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица. С. 5.

<sup>15</sup> Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 320.

<sup>16</sup> Они, например, перечислены в главе «Рассудительность в посте» брошюры Н.Е. Пестова «Что такое пост и как правильно поститься».

«Так, о святителе Тихоне рассказывают, что когда он жил на покое в Задонском монастыре, то однажды в пятницу на шестой неделе Великого поста посетил монастырского схимника Митрофана. У сего последнего в это время был гость, некто Косма Студеникин, елецкий гражданин, которого за его благочестивую жизнь любил и святитель. Случилось, что в этот день знакомый рыбак принес отцу Митрофану для Вербного воскресенья живого везуба. Так как гость не рассчитывал пробыть до воскресенья в обители, то схимник и распорядился сряду же приготовить из везуба уху и холодное. За этими яствами и застал святитель Митрофана и его гостя. Схимник, испугавшись такого неожиданного посещения и считая себя виновным в нарушении поста, пал к ногам святителя Тихона и умолял его о прощении. Но святитель, зная строгую жизнь обоих друзей, сказал им: «Садитесь, я знаю вас; любовь – выше поста». При этом сел сам за стол, съел ложки две ухи и угощал Косму.

А о другом подвижнике благочестия, еще при жизни прославившемся даром чудотворения, святителе Спиридоне Тримифунтском, рассказывается, что некто зашел к нему с пути уже по наступлении Великого поста, когда святитель с домашними держал по обыкновению строжайший пост и вкушал пищу только в известные дни, оставаясь в прочие совсем без пищи. Видя, что странник очень устал, Спиридон велел дочери своей предложить путнику покушать. Та отвечала, что нет ни хлеба, ни муки, ибо запас этого по причине поста был бы излишен. Тогда святитель помолился, попросил прощения и приказал дочери изжарить случившегося в доме соленого свиного мяса. После изготовления его Спиридон, посадив с собой странника, начал есть мясо и убеждал и своего гостя делать то же; а когда последний отказывался, называя себя христианином, святитель сказал: «Тем менее надобно отказываться, ибо Слово Божие изрекло: *для чистых все чисто*» (Тит. 1, 15)<sup>17</sup>.

Известен также «широко практиковавшийся в древних византийских монастырях обычай — христоробцам приносить в обители и учреждать инокам рыбную трапезу в течение всего Великого поста. Этот обычай нарушал, конечно, принятый в обителях режим. Такое обыкновение нашло отражение даже в Тактиконе Никона Черногорца, писателя XI в., который в своих воззрениях на постный режим проявил чрезмерную суровость и оказал сильное влияние и на предписания о посте нашей Постной Триоди. **«В сих же постных днех – пишет Никон Черногорец, – аще придет от некоего христоробца угощение, и есть и господин принесимых и еже аще принесет, ясти в славу Божию, за еже не оскорбити принесшаго... Аще несть принесый, подовает хранити та в субботу и в неделю и в праздник, за еже немощно быти разоряти, якоже прилучися, иже от святых отец преданное пощение».** В Типиконах Ирининском, Евергетидском, Космосотира, св. Маманта, Илии Вомон и Уставе иеромонаха Нила принесенную христоробцем рыбу разрешалось вкушать (за исключением первой седмицы и сред и пятниц всего поста) в тот самый день, когда она принесена вне зависимости от того, находился ли налицо сам даритель или отсутствовал. Евергетидский Типикон в объяснение обычая говорит, что это делалось для того, чтобы иноки не показались перед людьми истощившимися, а Типикон Махера иеромонаха Нила прибавляет, чтобы не оскорбить отказом благодетеля<sup>18</sup>. Можно добавить и третью причину – не дать повода для тщеславия. Вывод этот можно сделать на основании следующего высказывания блаженного Диадоба: **«Когда при приходе каких-либо братии или какого-либо странника тщеславие, пользуясь сим случаем, придет в движение и, надывая нас своим ядом, станет подстрекать не нарушать своего о пище устава, тогда непаче благопотребно послабить несколько меру обычного пищеприятия. Ибо таким образом и беса отошлем от себя с оплакиванием безуспешности своего покушения, и закон любви разсудительно исполним, и тайну воздержания нашего чрез пославление его сохраним невяканною»**<sup>19</sup>.

Невольно возникает вопрос: если допускается столь много отступлений от правил поста, то зачем так долго и тщательно эти правила ковались и в конце концов в Типиконе приняли вид детально разработанных строгих регламентаций? Ответ на это, по сути дела, будет

<sup>17</sup> Цит. по: Святитель Тихон, Патриарх Московский и всея Руси. Вегетарианство и его отличие от христианского поста. В сб. «Христианское отношение к пище».

<sup>18</sup> Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

<sup>19</sup> Добротолюбие избранное для мирян. Пост. Блаж. Диадоб.

представлять попытку описания одного из вариантов облечения духа абсолютной заповеди любви к Богу в букву закона.

Авва Дорофей пишет: «Есть два вида чревоугодия. Первый, когда человек ищет приятности пищи, и не всегда хочет есть много, но желает вкусного; и случается, что таковой, когда вкушает яства, которые ему нравятся, до того побеждается их приятным вкусом, что удерживает снесь во рту, долго жуёт ее и, по причине приятного вкуса, не решается проглотить ее. Это называется по-гречески лемаргия – гортанобесие. Иного опять борет многоядение, и он не желает хороших снедей, и не заботится о вкусе их; но хороши ли они, или нет, он хочет только есть, и не разбирает, каковы они; он заботится только о том, чтобы наполнить чрево свое: это называется гастримаргия, т.е. чревобесие... И так кто желает очиститься от грехов своих, тот должен с большим вниманием остерегаться и избегать сих (видов чревоугодия); ибо ими удовлетворяется не потребность тела, но страсть, и если кто предаётся им, то это вменяется ему в грех»<sup>20</sup>.

Если эти два вида чревоугодия подпитываются либо через разнообразия качества (ассортимента) пищевых продуктов (гортанобесие), либо через чрезмерное потребления их количества (чревобесие), то записываемые правила поста должны регламентировать как ассортимент, так и количество потребляемой пищи. В Типиконе ограничения в ассортименте обозначены через поэтапное исключение определенных классов пищевых продуктов, а мера их потребления через строго определенное число трапез в сутки.

Установленные в Типиконе ограничения ассортимента и количества вкушаемой пищи можно назвать «перильцами», ограждающими нас от бездны греха. Но есть в Типиконе ограничения другого рода, не ограждающие, а скорее направляющие нас к Богу. Это календарь постных дней, подчиненный важнейшим событиям Священного Писания и Церковного Предания. Соблюдение этого календаря, как минимум, заставляет нас вспоминать о Боге, а в идеале через сопереживание и очистительный пост духовно приближаться к Нему.

Именно по причине фундаментальной важности поста для духовной жизни христиан мысль святых отцов все время возвращалась к необходимости его тщательного соблюдения. Но чтобы заповедь поста, хоть и важная, но все же педагогическая мера, не искажала правильной перспективы исполнения главных заповедей Любви к Богу и ближнему, непременно указывались еще и примеры разрешения поста не по самолюбию, а ради главного – свободы в деле служения Христу. Эти примеры были как «перильца», ограничивающие от духовной заразы фарисейства, тщеславия и чрезмерного упования на собственные духовные усилия. Строго говоря, вся православная практика поста есть не что иное, как старание научить православного христианина следовать «царским» путем в духовной жизни без уклонения в бездну тщеславного самоцена и гордыни с одной стороны, а с другой сохраняя его от беспечной самонадеянности, сластолюбия и чревоугодия.

## ОСОБЕННОСТИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРАКТИКУ ПОСТА

Условия современной жизни, столь отличные от древности и средневековья, неизбежно накладывают свой отпечаток на практику поста, создавая, как правило, дополнительные трудности и проблемы, с которыми в своё время не сталкивались составители Типикона.

Прежде всего, эти проблемы связаны с сильно изменившимся качеством пищи, которое может порождать у постящегося ряд проблем как телесного, так и духовного плана. В отличие от прежних времен, современная пища часто неполноценна, поскольку готовится в основном из обедненных витаминами и минеральными веществами рафинированных продуктов,<sup>21</sup> и даже вредна, если содержит генетически модифицированный материал, консерванты и экологические загрязнения. Если связанное с постом уменьшение ассортимента приводит к увеличе-

<sup>20</sup> Авва Дорофей. Душеполезные поучения. Поучение пятнадцатое. О святой четырёхдесятнице. с. 185.

<sup>21</sup> «Сахар и остальные рафинированные продукты (шлифованный рис, хлеб из муки высшего сорта, лимонады и т.д.) – источники «пустых калорий». Эти продукты приводят к дефициту питательных веществ». (Переш Э. Питание и Здоровье, с. 81).

нию в рационе доли таких продуктов питания, то это может отрицательно сказаться на самочувствии и даже здоровье.

Другой отличительной особенностью современных продуктов питания является огромное разнообразие их ассортимента, в большей степени ориентированного не на создание новых видов здоровой пищи, а на изощренное ублажение чревоугодного чувства. В отличие от прежних времен, повывисившийся уровень жизни населения сделал вкусную и даже изысканную пищу доступной для повседневного питания большинства людей. То, что раньше было только на праздничном столе, сейчас стало обыденным. Поэтому нашим предкам, питавшимся в основном простой, приготовленной без особых изысков пищей, было сравнительно просто переключиться на постный режим питания. Нам же делать это гораздо сложнее, поскольку приходится переживать своего рода легкую «ломку», связанную с сильной неудовлетворенностью, по сути дела наркотическим пристрастием к вкусной и изысканной пище.

Другого рода проблемы связаны с недавно закончившимся длительным атеистическим периодом в развитии нашей страны, одним из следствий которого является доминирование в сознании большинства людей представления о естественности удовлетворения всякого рода чувственных удовольствий, отказ от которых для многих равносильна потере смысла жизни. В связи с этим во время соблюдения поста православный христианин неизбежно попадает в напряженные и даже конфликтные ситуации, связанные с общением с непостоящимися людьми в таких сферах жизни как совместная трапеза, супружеские отношения, развлечения и отдых.

Но самой главной особенностью нашего времени является то, что по попущению Божию «приближаются дни, в которых многие не могут разобратся. Дни смуты и непокоя...»<sup>22</sup>, дни духовного оскудения рода человеческого. Вот как об этом пророчествовал древний патерик: «Сказал авва Иоанн, что один из старцев видел в исступлении: вот три монаха стоят на берегу моря, и был к ним голос с другого берега, говорящий: возьмите крылья огненные и приходите ко мне. И двое из них взяли крылья, и полетели на тот берег, один же остался и плакал сильно и кричал. После же даны были ему крылья, но не огненные, а слабые и бессильные, и с трудом, погружаясь в воду и возникая, и с большою скорбью пришел на берег. Так и сие поколение, и если получает крылья, но не огненные, а едва получает слабые и немощные»<sup>23</sup>.

Пересказывая это пророчество, схиигумен Савва под упомянутыми тремя монахами понимал монахов древних, средних и последних времён<sup>24</sup>, которые должны были перелететь огненную реку, символизирующую кипящую страстями земную жизнь. В этом пересказе имеющий слабые куриные крылья монах последних времен не только не был осужден Богом, но получил большую награду по сравнению с монахами древних и средних веков. О правильности такого заключения свидетельствует и древний патерик. «Святые отцы Скита пророчествовали о последнем поколении, говоря: "что сделали мы?" И отвечая один из них, великий по жизни, по имени Исхирион, сказал: мы сотворили заповеди Божии. Еще спросили: следующие за нами сделают ли что-нибудь? Сказал же: достигнут половины нашего дела. "А после них что?" И сказал: не будут иметь дел совсем люди рода онаго, придет же на них искушение, и оказавшиеся достойными в оном искушении, окажутся выше нас и отцев наших»<sup>25</sup>. Пророчествуя об общем оскудении духа подвижничества в последние времена, Антоний Великий, в то же время, говорил: «но будут в то время и такие, которые окажутся гораздо лучше и совершеннее нас, ибо блаженнее тот, кто мог преступить, и не преступил, – и зло сотворить, и не сотворил (Сир. 31, 11), нежели тот, кто влеком был к добру массой стремящихся к тому ревнителей»<sup>26</sup>.

Если все это так, то крылья монахов – все это дар благодати Божией. Большая благодать древних времен позволяла подниматься на практически недостижимую сейчас духовную высоту. Благодаря ей меньшее усилие в личном устремлении к Богу вознаграждалось больше. В первые века часто одной лишь веры в Иисуса Христа было достаточно для того, чтобы сошедший Святой Дух позволял христианину творить чудеса. Теперь же приходится прилагать

<sup>22</sup> Архиепископ Иоанн Сан-Францисский. С. 101.

<sup>23</sup> Древний патерик. О прозорливых. 18.11.

<sup>24</sup> Схиигумен Савва. С. 139.

<sup>25</sup> Древний патерик. О прозорливых. 18.10.

<sup>26</sup> Добротолюбие. Том 1. Святой Антоний Великий. 4. Изречения св. Антония Великого и сказания о нем. 5. Чем взгревать ревность?

массу усилий, постоянно «трепыхать куриными крыльями», чтобы удержаться хотя бы на минимальной высоте и не погрузиться в огненные волны страстей житейского моря.

Все вышеперечисленные особенности современной жизни, безусловно, оказывают сильное влияние на практику поста и поэтому требуют дополнительного обсуждения, соответствующих оговорок и пояснений, которые, в свою очередь, будут неполными без краткого ознакомления с историей становления православного поста.

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА

Из текста Нового Завета ясно, что к посту первые христиане прибегали не регулярно, а лишь во время скорбей и искушений. Дошедшие до нас древние памятники христианской письменности свидетельствуют о том, что уже в первые века пост становится неотъемлемой частью церковной жизни, однако вплоть до IX – X в. они не дают точного представления о положении тогдашних постов в составе церковного года, об их продолжительности и способе пощения.

В «Учении двенадцати апостолов» – древнейшем<sup>27</sup> памятнике христианской письменности, имеется первое упоминание о регулярном обязательном посте в среду и пятницу: «**Посты же ваши да не будут с лицемерами (т.е. с фарисеями), ибо они постятся в понедельник и четверг; вы же поститесь в среду и пятницу**»<sup>28</sup>.

Из этого следует, что пост этих двух дней был обязателен для всех верующих. 69-е апостольское правило предусматривает извержение из сана для клириков и отлучение для мирян, не постящихся в среду и пятницу. Для первых христиан пост среды и пятницы означал вкушение пищи без растительного масла и вина только после 9 часа (3 часа дня)<sup>29</sup>. «Пастырь Ерма»<sup>30</sup> говорит, что «**в тот день, в который постишься, ничего не вкушай, кроме хлеба и воды; а то из пищи, что ты в этот день свережешь таким образом, отложи и отдай вдове, сироте или бедному**»<sup>31</sup>.

Примечательно, что в тексте «Учения двенадцати апостолов» ничего не говорится о Пасхе и ее посте. Впервые об этом упоминает святой Ириней Лионский (†202). Его свидетельство позволяет увидеть первый зародыш нынешней святой Четыредесятницы, которая в то время ограничивалась одним – двумя днями, считалась не предпраздничным постом, а пасхальным, самой Пасхой. Пасхальный пост по этому свидетельству продолжался, где день, где два, где еще дольше, где обнимал промежуток времени в 40 часов.

Зерном Великого поста, точкою его исторического отправления, послужили дни страдания и смерти Спасителя (Великая Пятница и Суббота), которые христиане со времен апостольских проводили в строгом посте полностью воздерживаясь от пищи. Соблюдение Великой Пятницы, как дня, в который, по словам Спасителя, отнят был жених от сынов брачных, составляет кратчайший срок предпасхального поста. Более усердные присоединяли к нему другой день – Субботу, а иные захватывали и еще несколько предшествующих дней, пока в III веке не дошло до целой пасхальной недели, что было зафиксировано в «Апостольских Постановлениях»<sup>32</sup>. Согласно последним «**в дни пасхальные поститесь, начиная с понедельника до пятницы и субботы 6 дней. От вина же и мяса воздерживайтесь в эти дни. В пятницу и субботу совершенно поститесь, кто только может, ничего не вкушая. В прочие же дни до пятницы пусть каждый ест в 9 часу или вечером, или кто когда сможет, употребляя в пищу только**

<sup>27</sup> Составлен между 96 и 112 г..

<sup>28</sup> Цит. по: Скабалланович М. Толковый Типикон. С. 67.

<sup>29</sup> Архимандрит Симеон Куцас. Церковный пост. С. 67.

<sup>30</sup> Исключительно чтимый памятник древней христианской литературы, написанный в начале II века.

<sup>31</sup> Пастырь Гермы. Об истинном посте и чистоте тела.

<sup>32</sup> Начертание церковных правил и установлений в форме апостольских предписаний. Все эти постановления восходят своими корнями к древнейшим преданиям Церкви; но с течением времени под влиянием местных обычаев отдельных церквей они были значительно изменены и расширены. Окончательную редакцию относят к V в.

хлеб, соль и овощи, а в питье – воду. В субботу же поститесь до пения петухов, бодрствуя и собравшись вместе в церкви, пребывайте всю ночь в бдении, молитвах и прошениях к Богу»<sup>33</sup>.

В IV веке Великий пост перестал быть недельным. Однако единой формы проведения поста тогда еще не было. В разных местах продолжительность поста составляла шесть, семь или восемь недель<sup>34</sup>.

Согласно Сократу Схоластику<sup>35</sup>, в это время «разногласия касаются не только числа постных дней, но и понятия о воздержании от яств; потому что одни воздерживаются от употребления в пищу всякого рода животных, другие употребляют только рыбу, а некоторые вместе с рыбой едят и птиц, говоря, что птицы, по сказанию Моисея, также произошли из воды. Одни воздерживаются даже от плодов, другие питаются только сухим хлебом, некоторые и того не принимают, а иные, постясь до 9-го часа, вкушают потом всякую пищу»<sup>36</sup>. По Сократу, признаком поста было то, что в постный день не было завтрака, а только обед или ужин.

В IV – V веках предпасхальный пост становится Четыредесятницей, что оказалось тесно связанным с учреждением чина для оглашенных и чина для кающихся, торжественное принятие которых в церковь приурочивалось ко дню Пасхи. По чувству братства и любви в посте оглашенных и кающихся стали принимать участие все верующие. После Пасхи, в период Пятидесятницы, никто не постился и не преклонял колен, ибо это было время радости и покоя.

Кроме Великого поста с давних пор были известны еще три меньших, иногда называемых малыми четыредесятницами. Все они зародились в глубокой христианской древности, но что касается их продолжительности, способа проведения и положения в составе церковного года, то в этом отношении они определились только в период IX – XII веков. Из исторических данных ранее других становится известен Петров пост, почти одновременно с ним пост Рождественский и уже после них – Успенский пост.

Хотя празднование дня апостолов Петра и Павла было установлено в V веке, начало зарождения Петрова поста отмечено в «Апостольских Постановлениях», согласно которым «после нея (50-цы) одну седмицу поститесь, ибо справедливо, чтобы вы и веселились о даре Божиим и постились после послабления»<sup>37</sup>. Из этого следует, что первоначально Петров пост был семидневным и связан с Пятидесятницей, так как после нее апостолы, совершив пост и молитву [Деян. 13, 3], начали свое проповедническое дело. Впоследствии пост св. апостолов был продлен вплоть до Успения. «Он начинался сразу после недели Всех Святых и продолжался до 14 августа! Это означает, что он был самым продолжительным постом в году ... при поздней Пасхе составлял 55 дней, а при ранней достигал 89 дней... В дальнейшем, по свидетельству преподобного Анастасия Синаита, святого VII века: «святыми же отцами экономии ради он был усечен ... как мне кажется, более из-за нерадения и нежелания людей; простирается же он до праздника святых апостолов, потом – разрешение; затем постимся с начала августа до Успения Пресвятой Богородицы, потом – разрешение»<sup>38</sup>.

Таким образом, Успенский пост выделился из изначально более продолжительного Петрова поста. В древней Церкви были разногласия касательно его продолжительности; поводом к ним служил праздник Преображения, так как в этот день некоторые разрешали себе употребление мясной пищи.

Одно из первых упоминаний о Рождественском посте принадлежит Иоанну Златоусту, который в беседе на память мученика Филогония, говоря о приготовлении христиан к празднику Рождества Христова, замечает, что сила приготовления состоит не в количестве дней, а в качестве труда, а потому довольно и пяти дней поста, чтобы достойным образом встретить этот праздник<sup>39</sup>. Вплоть до IX века обязательность этого поста еще оспаривалась. В разных местах он имел неодинаковую продолжительность.

<sup>33</sup> Цит. по: Скабалланович М. Толковый Типикон. С. 132-133.

<sup>34</sup> Мансветов Н. О постах Православной восточной Церкви. С. 38.

<sup>35</sup> Греческий церковный историк, живший в V в. Годы его рождения и кончины с точностью не известны.

<sup>36</sup> Цит. по: Скабалланович М. Толковый Типикон. С. 270.

<sup>37</sup> Цит. по: Скабалланович М. Толковый Типикон. С. 296.

<sup>38</sup> Архимандрит Епифаний Феодоропулос. Две крайности: экуменизм и зилотство. С. 430.

<sup>39</sup> Мансветов Н. О постах Православной восточной Церкви. С. 70.

Кроме известных сейчас постов существовал и другой пост, который с течением времени совершенно вышел из практики. Это «многодневный пост перед Воздвижением Честного Креста Господня. Только для мирян он был однодневным – сам день праздника Честного Креста. Что же касается монахов, то они начинали пост за 4 – 14 дней до праздника»<sup>40</sup>.

Таким образом, повсеместная практика четырех многодневных постов сложилась только в средневековье. При этом еще довольно долго единых правил проведения постов не существовало, но в целом они были мягче по сравнению с нашим Типиконом, что проявлялось в меньшей длительности Рождественского, Петрова и Успенского поста. Например, патриарх Антиохийский Феодор Вальсамон считал, что их продолжительность, во всяком случае для мирян, не должна превышать одной недели: «**Один только четырёхдесятидневный пост есть – святой Великой Пасхи. Что же до того, чтобы более семи дней перед праздниками святых апостолов, Успения или праздником Рождества Христова поститься, то сие либо от своего произволения, либо от повеления монастырскими уставами**»<sup>41</sup>.

Более мягкими были и правила вкушения пищи во время постов. «В меньшие посты, даже по будним дням, разрешалось монахам есть с маслом, не говоря про дни праздничные, в которые позволялось даже употребление сыра и яиц. Миряне в будние дни этих постов ели сыр и яйца; по крайней мере, так поступали некоторые из них»<sup>42</sup>.

Не так строги были и правила проведения Великого поста. Некоторые монастырские уставы в субботу и воскресенье разрешали вкушение не только черепокожих (устриц и мидий), но и рыбы, а в будние дни Великого поста вареной пищи с елеем<sup>43</sup>.

Существовавшие в то время описывающие порядок богослужений и постов разнообразные Типиконы формировались, главным образом, под влиянием двух уставов: Студийского и Иерусалимского. Студийский устав своим происхождением обязан прп. Феодору Студиту († 826 г.), настоятелю Студийского монастыря в Константинополе. В русской церкви этот устав был введен прп. Феодосием Печерским около 1070 г. в Киево-Печерской лавре, откуда он распространился и в другие монастыри. На Руси он держался до половины XIV в., после чего стал уступать более строгому Иерусалимскому уставу, основание которого было положено в VI веке св. Саввой Освященным. В последующие столетия Иерусалимский устав неоднократно дополнялся благодаря трудам Иоанна Дамаскина († 777 г.), Козьмы Маюмского, монахом обители св. Саввы, Марком, впоследствии епископом Идрунтским, а также Никоном Черногорцем (XI в.) и Филофеем, патриархом Константинопольским.

В XV в. Иерусалимский устав вытеснил окончательно Студийский и распространился по всем церквам и монастырям в Греции, в землях южно-славянских и на Руси. Для России Иерусалимский устав был переведен под названием "Ока Церковного" прп. Афанасием, основателем Высоцкого Серпуховского монастыря, жившим в Константинополе в конце XIV и начале XV в. Составленное на его основе первое официальное печатное издание Типикона в России относится к 1610 г.

## ОСОБАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПОСТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Сказанное выше свидетельствует о том, что зафиксированные в Типиконе правила поста сильно отличаются от таковых в апостольские и раннехристианские времена, что позволяет протестантам отвергать их, как не имеющих достаточного библейского основания. Кроме того, в качестве дополнительного аргумента в свою пользу они указывают на то, что во время земной жизни Иисуса Христа Он запрещал своим ученикам поститься. В самом деле, в ответ на упреки фарисеев Христос говорил: «*Можете ли заставить сынов чертога брачного поститься, когда с ними жених?*» [Лк. 5, 34]. То есть сопровождавшим Христа апостолам пост был не нужен, поскольку Божественный Учитель был с ними рядом и целиком поглощал их

<sup>40</sup> Архимандрит Епифаний Феодоропулос. Две крайности: экуменизм и зилотство. С. 433.

<sup>41</sup> Там же. С. 432.

<sup>42</sup> Мансветов Н. О постах Православной восточной Церкви. С. 102.

<sup>43</sup> Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

внимание, владел умом и сердцем. Однако, Христос не отрицал поста как такового, поскольку далее сказал: *«Но придут дни, когда отнимется от них жених, тогда будут поститься в те дни»* [Лк. 5, 35]. Что это за дни? Все четыре Евангелия не говорят о том, что апостолы постились в те три дня, которые последовали от Распятия до Воскресения Спасителя. Значит, заповедуя поститься, Христос имел в виду дни от Вознесения до Своего Второго Пришествия. Мало того, подвиг поста в отсутствии Христа должен был быть по духу иным, чем тот пост иудеев, которого придерживались апостолы до встречи с Христом. Об этом свидетельствует то, что сразу же после притчи о женихе, давая фарисеям второй ответ на вопрос о причине непощения своих учеников, Христос *«сказал им притчу: никто не приставляет заплат к ветхой одежде, отодрав от новой одежды; а иначе и новую раздерет, и к старой не подойдет заплата от новой. И никто не вливает молодого вина в мехи ветхие; а иначе молодое вино порвет мехи, и само вытечет и мехи пропадут»* [Лк. 5, 36-37]. Для апостолов в то время соответствующий Новому Завету пост был не только не нужен, но, возможно, и непосилен. Именно поэтому Христос сравнивал своих учеников с *младенцами* [Мф. 11, 25] и, давая своим ученикам знание в той мере и форме, которые соответствовали незрелому состоянию окружающих Его душ, Он надеялся, что влитое Им *молодое вино* со временем созреет и станет лучше [Лк. 5, 37]. В этой связи те неправославные христиане, которые, цепляясь за букву Писания, ограничиваются введением в свою жизнь элементов воздержания, напоминают детей, которые предпочитают молодое вино старому, потому что оно легче и слаще. Они по-прежнему питаются молоком, в то время как *«твердая пища свойственна совершенным, у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла»* [Евр. 5, 12-14].

Именно поэтому правила православного поста формировались в течение многих столетий, развиваясь в сторону повышения строгости, что находило своё отражение в появлении новых многодневных постов, увеличении их длительности и устроения правил приема пищи. Своего рода логическим итогом этого процесса явился Типикон Русской Православной Церкви, в основу которого была положена одна из самых строгих редакций Иерусалимского Устава, составленная Никоном Черногорцем<sup>44</sup>.

Невольно возникает вопрос. Чем это вызвано? Ведь евангельский дух любви и снисхождения к ближнему, казалось бы, должен был с течением времени уменьшать требования поста к слабеющему духом человечеству.

Для того, чтобы ответить на этот вопрос надо обратиться к временам зарождения христианства. Первая созданная апостолами община, благодаря небывалой по силе благодати Божией, буквально жила по законам ангельской любви, из-за чего *«у множества уверовавших было одно сердце и одна душа; и никто ничего из имени своего не называл своим, но все у них было общим»* [Деян. 4, 32]. Посылаемая тогда Духом Утешителем радость и блаженство обесценивали все то, что было связано с миром. *Жених* – Христос оставался с уверовавшими в Него, и поэтому на этой заре христианства пост был не нужен. Но с момента вступления в силу тайны беззакония [1 Фес. 2, 1 - 7] Христос стал отниматься, и для того, чтобы удержать Его в сердце, христиане стали поститься. С течением времени тайна беззакония усиливалась, что вынуждало христиан противодействовать ей в том числе и через устроение поста. Все это и послужило причиной узаконивания Церковью поста с последующим усилением его строгости.

И это было единственно правильное решение. Ведь после того, как не удалось физически уничтожить христианство в период его становления, враг рода человеческого в своей борьбе использует все более искусные способы. Помимо грубых и сильных искушений, связанных со все возрастающей пропагандой и узакониванием культа всякого рода чувственных удовольствий, по словам оптинского старца иеромонаха Никона, *«враг заменил грубые искушения слабыми, но утонченными и действующими очень сильно. Они не вызывают из сердца ревность, не возводят его в подвиг, но держат в каком-то нерешительном положении, а ум в недоумении. Они томят, постепенно истощают душевные силы человека, ввергают его в уныние, в бездействии и губят, содейывая жилищем страстей по причине расслабления»*<sup>45</sup>.

Что же можно противопоставить этому воздействию, а также все возрастающему потоку соблазнов и искушений? Только большую бдительность, трезвление и самоконтроль над

<sup>44</sup> Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

<sup>45</sup> Цит. по: Ильинская А. Старцы о последних временах. С. 52.

помыслами и чувствами. Как никогда современный христианин должен жить в режиме постоянного воздержания. При этом «пост не ошаание (воздержание) брашен точию совершим, но всякия вещественныя страсти отчуждение»<sup>46</sup>. «Истинный пост - удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления. Воздержание от сего есть истинный пост»<sup>47</sup>. То есть мера воздержания должна простираться и на разговоры, и на сон, и на одежду, и на все чувства. И в основе этого контроля над чувствами лежит победа над чревоугодием. Ведь, как говорилось выше, его святые отцы единодушно ставили в начало цепочки произрастающих друг из друга пороков, в том числе уныния и расслабления<sup>48</sup> (разленения). Благодаря «успешной» работе ориентированной на сластолюбивое чревоугодие современной пищевой промышленности сейчас практически каждый, независимо от уровня личного достатка, имеет несравненно большие, по сравнению с прошлым, возможности удовлетворения своего сластолюбия. Не в этом ли причина того всеобщего расслабления, которое открывает двери для тех утонченных и действующих очень сильно современных искушений, о которых говорил оптинский старец иеромонах Никон?

Очевидно, что в этой ситуации строгое соблюдение календаря постных дней является надежнейшим средством духовного трезвения, которое помогает быть всегда наготове, храня «масло в светильниках» [Мф. 25, 1-13], приобретая ту силу, посредством которого «берется Царство Небесное» [Мф. 11, 12]. Именно через соблюдение православного поста христиане могут наилучшим образом выполнить завет Христа: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчились объядением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день этот не постиг вас внезапно» [Лк. 21, 34].

Очевидно, что по мере приближения этого дня враг рода человеческого будет находить все новые способы воздействия на наши души. И эта ситуация требует от нас ни в коем случае не оставлять пост и молитву. Ведь если с их помощью изгоняются бесы [Мф. 17, 15-21], то тем более они обезопасят нас от любого магического или зомбирующего воздействия тёмных сил.

Стоило ли, исходя из вышесказанного, ожидать от составителей Типикона внесения менее строгих правил пощения? Стоило ли им, движимым любовью и состраданием к немощным ближним, укрывать тот бесценный опыт стяжания благодати Святого Духа, который они зафиксировали в Типиконе? Пусть многим из нас путь этот кажется непосильным, но нарисованный в Типиконе высокий идеал вызывает невольное стремление к его осуществлению. Таков по существу и весь закон Христов, неосуществимый вполне во всей его небесной высоте, но Божественным величием своим возбуждающий в человеке неудержимое и животворящее влечение к его осуществлению.

## ВОЗДЕРЖАНИЕ В ТРАПЕЗЕ

В современном обиходе постом считается любое воздержание в пище в установленные Церковным Уставом постные дни. В отличие от этого святоотеческая традиция «постом называет вкушение однажды днем мало, - еще будучи алчным вставать от трапезы; пищею иметь хлеб и соль, питием же - воду, которую сами собою доставляют источники»<sup>49</sup>. Все остальное лишь разные степени воздержания от пищи. Типикон различает 7 таких ступеней:

<sup>46</sup> Стихира на стиховне утрени вторника первой седмицы.

<sup>47</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. О посте. Беседа 2.

<sup>48</sup> «... пороки один с другим связаны, например, ненависть с раздражительностью, раздражительность с гордостью, гордость с тщеславием, тщеславие с неверием, неверие с жестокосердием, жестокосердие с нерадением, нерадение с разленением, разленение с небрежностью, небрежность с унынием, уныние с нетерпеливостью, нетерпеливость с сластолюбием». (Древний патерик. Приложение. Преподобного отца нашего Макария Египетского слово о совершенстве духовном. Глава 16).

<sup>49</sup> Преподобный Паисий Величковский. Крины сельные или цветы прекрасные, собранные вкратце от Божественного Писания. Глава 8. О посте.

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), исключая 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 1 раз в день без елея и вина, 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.

В некоторых изданиях указывается не 7, а 5 ступеней физического поста. Происходит это за счет того, что не упоминается растительная пища с рыбной икрой<sup>50</sup>, а под сухоядением понимается любая растительная пища без елея<sup>51</sup>, как вареная, так и сырая. Конечно же, все это тонкости, не имеющие принципиального значения, но во избежание возможных недоразумений мы все же посчитали необходимым дать четкие определения, которые соответствуют упоминаемым в Типиконе разделением качества пищи.

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), но при этом приводит слова святых отцов: «**Великий Симеон чудотворец глаголет: яко похвала монаху, еже не пити вина. Аще ли и пиет немощи ради тела своего, мало да испивает. Подобно же и великий Пимен отец наш глаголет: яко вина отнюд не подобает пити монахом**»<sup>52</sup>. Причину этого раскрывает преподобный Венедикт: «... вино, как читаем, есть вещь вовсе не монашеская. Но как в наши дни нельзя в этом убедить монахов, соглашаемся, по крайней мере, не пить до сыта, но воздержаннее; потому что вино и мудрого доводит до отступления и падения»<sup>53</sup>. То есть разрешение на вино – это своего рода уступка традиции южных народов, которые относятся к нему как обязательному атрибуту каждодневной трапезы. При этом нельзя не учитывать того, что имелось в виду вино натуральное, виноградное; то есть перебродивший натуральный виноградный сок с небольшим содержанием алкоголя. Употребление такого вина в малых количествах даже полезно для здоровья, иначе бы апостол Павел не советовал Тимофею: «*Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов*» [1 Тим. 5, 23]. Именно такое вино благословлялось Типиконом. В отличие от этого имеющиеся сейчас в продаже вина очень часто представляют собой суррогаты, получаемые искусственной комбинацией этилового спирта, красителей и ароматизаторов. При этом даже высокая цена не гарантирует его натурального качества.

Предписываемые Типиконом правила воздержания в трапезе многих поражают своей строгостью. Распространено мнение, что они применимы только к монашеской жизни. Однако эти правила в целом распространяются и на мирян, и Типикон даёт совсем немного указаний, когда пост для них лишь незначительно ослабляется по сравнению с монашеским. Для христианина пост по Типикону – это идеал воздержания и целомудрия, которого, однако, достигали лишь немногие величайшие подвижники.

Конечно мы, в большинстве своем лишь недавно обратившиеся в Церковь, представляем собой *ветхие мехи* и в крепости духовной не можем сравниться с нашими предками, с детства жившими по Типикону. Для неподготовленного человека резкая смена питания, безусловно, очень вредна. Поэтому **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**»<sup>54</sup>, то есть пост ни в коем случае не должен вредить здоровью. Постепенность и умеренность не только предотвращают возмож-

<sup>50</sup> Пестов Н.Е. Что такое пост и как правильно поститься. С. 9.

<sup>51</sup> Архимандрит Симеон Куцас. Церковный пост. С. 77.

<sup>52</sup> Типикон. Глава 35. Разсуждение о ястии и питии.

<sup>53</sup> Древние иноческие уставы. Устав преподобного Венедикта. С. 628.

<sup>54</sup> Цит. по: Преподобный Нил Сорский о спасении души. С. 68.

ные срывы, но и служат признаком духовной зрелости и чистоты. «Умеренному подвигу нет цены... если же кто более [меры] постится, тот как удержится потом от пресыщения и объедения? Никак. Такое неумеренное начинание и происходит или от тщеславия, или от безрассудности»<sup>55</sup>. Таким образом, благословение, постепенность, рассудительность и постоянство усилия – вот главные условия успешного привыкания к посту.

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 улаживание не совместимого с духом поста тревоугодного чувства. Особенно это относится к постным сладостям. Злоупотребление ими делает пост бессмысленным, поскольку ведет к увеличению веса, в то время как по словам преподобного Силуана Афонского, «благодать любит жить в сухом теле»<sup>56</sup>. Мало того, как утверждал св. прав. Иоанн Кронштадтский: «Сахар, все сладкое ... убийственно для души моей. (Опыт) – Расслабляет и изнеживает сердце, лишает его веры и упования на Бога, истинной любви к Богу и ближнему»<sup>57</sup>.

В качестве первого этапа, призванного сформировать навык душевной независимости от тревоугодного чувства, можно порекомендовать выполнение таких общепринятых правил здорового образа жизни как отказ от переедания, слишком жирной и сладкой пищи, приема пищи после семи 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 формирование навыка воздержания. Без успешного прохождения этого подготовительного этапа нельзя надеяться на получение в дальнейшем благодатных плодов поста.

Сформировав привычку независимого от тревоугодия 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 прилагаемым календарем для новоначальных (см. вкладыш), опять же принимая его как подготовительный и временный этап. С физиологической точки зрения питание в соответствии с этим календарем не представляет для организма опасности от слишком резкой смены привычного качества поступающих с пищей питательных веществ. Достигается это за счет того, что потребность в полноценном животном белке удовлетворяется благодаря обилию постных дней, разрешающих рыбу, которая, согласно научным данным, по питательным свойствам не только не уступает мясу, но по некоторым показателям даже превосходит его<sup>58</sup>.

С одной стороны, календарь для новоначальных повторяет заложенный в Типиконе ритм послаблений и устрожений поста, связанных с церковными праздниками и памятными датами. С другой стороны, он хотя и не допускает вкушения в постные дни скоромного, все же гораздо менее строг по сравнению с аналогичным календарем по Типикону. При этом все послабления введены не произвольно, а по аналогии с некоторыми современными и средневековыми правилами поста православных монастырей (см. Приложение). Благодаря этому новоначальный за время личной практики привыкания к православному посту в какой-то мере повторяет определенные исторические этапы его становления.

После того как пост для новоначальных станет привычным, можно начинать вводить в него все возрастающее количество элементов поста по Типикону, приучая тем самым организм к более эффективному, экономичному и, в конечном счете, более здоровому обмену веществ.

Время, необходимое для привыкания к посту, а также качество и количество принимаемой пищи очень индивидуальны. «Дневную меру и количество пищи – пусть каждый сам для себя установит с тем, что если окажется излишнею и тяжесть производящею, то уменьшил бы; а когда усмотрит, что принятая им мера недостаточна к поддержанию тела, то пусть

<sup>55</sup> Преподобный Паисий Величковский. Крины сельные или цветы прекрасные, собранные вкратце от Божественного Писания. Глава 8. О посте.

<sup>56</sup> Преподобный Силуан Афонский. Житие, учение и писания. С. 387.

<sup>57</sup> Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том IV. Дневник. С. 394.

<sup>58</sup> Смоленский Б.Л., Григорьев Ю.Г. Религия и питание. С. 111.

сделает малую добавку; и таким образом, дознав основательно – опытами, назначит себе такое количество пищи, которое может поддерживать силы тела его, служа не сластолюбиву, а истинной нужде... Всем же одну меру узаконить невозможно, потому что тела имеют различные степени в силе и крепости, подобно меди, железу, воску. Впрочем, для новоначальных самая лучшая мера та, чтобы оставить пищу тогда, пока чувствуешь еще алканье. Но ежели и насытится, не согрешит. Пресытятся же, да укорит себя. Через сие он предупреждает поражение (от врага своего) и пролагает путь себе к победе над ним»<sup>59</sup>.

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 приводит к абсурдному результату, поскольку за время поста человек прибавляет в весе, а пост, как утверждал преподобный Серафим Саровский, «состоит не только в том, что есть, а в том, чтобы есть мало». В этом случае человек становится гораздо более восприимчив к благодати Божией, поскольку, по словам преподобного Силуана Афонского, «благодать любит жить в сухом теле»<sup>60</sup>.

При этом благодать не просто живет, а буквально питает тело неизвестной науке благодатной энергией, которая заменяет тленную пищу мира сего. Видимо поэтому после многих лет отшельничества в пустыне впервые встретив человека, «преподобная Мария Египетская взяла у святого Зосимы немного сочива и сказала: «Довольно при благодати Божией»<sup>61</sup>. В этой связи слова Христа о том, что «не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом Божиим» [Лк. 4, 4] и «у Меня есть пища, которой вы не знаете... Моя пища есть творить волю Пославшего Меня и совершить дело Его» [Ин. 4, 32-34], нужно понимать не только символически, но и буквально. Только этим можно объяснить невероятные с научной точки зрения факты чрезвычайно малого потребления пищи наилучшими проводниками воли Божией – православными святыми. Известно, например, что преподобные Антоний Великий и Варсонофий Великий принимали пищу 1-2 раза в неделю<sup>62</sup> при этом, по свидетельству Афанасия Великого Александрийского, питаемое Духом Святым тело Антония Великого после 20-ти лет отшельничества не было иссохшим от поста и будучи 100-летним старцем «глаза у него были здоровы и невредимы, и видел он хорошо. Не выпало у него ни одного зуба, а только ослабли они в деснах от преклонных лет старца. Здоров он был руками и ногами. Одним словом, казался бодрее и крепче всякого, пользующегося разнообразными снедями»<sup>63</sup>.

Говоря о *пище, которую вы не знаете*, Христос не имел в виду только пусть лучшую, но малую часть человечества. Он обращался ко всем людям, а это значит, что через пост каждый христианин имеет возможность узнать самое главное – волю Божию, без выполнения которой невозможно обрести Царство Небесное<sup>64</sup>. Ведь воздержание в пище во время поста может показать, насколько человек достоин той благодатной энергии, которую вместо пищи Господь дает исполняющим Его волю. Если устремления души во время поста в целом противны Богу, то недостаток пищи ничем не восполняется и поэтому человек раздражается, плохо чувствует себя и даже болеет (см. главу «Пост и здоровье»). Если же воля человека находится в согласии с волей Божией, то Он питает его невещественной пищей, которая дает человеку не только энергию, но и радость, мир душевный и ни с чем не сравнимое ощущение гармонии и полноты жизни.

<sup>59</sup> Преподобный Нил Сорский. О спасении души. С. 66.

<sup>60</sup> Преподобный Силуан Афонский. Житие, учение и писания. С. 387.

<sup>61</sup> Цитируется по: Преподобный Силуан Афонский. Житие, учение и писания. С. 318.

<sup>62</sup> Христианское отношение к пище.

<sup>63</sup> Афанасий Александрийский. Житие Антония Великого.

<sup>64</sup> *Не всякий, говорящий Мне: "Господи! Господи!", войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного* [Мф. 7, 21].

## ПОСТ И ЗДОРОВЬЕ

По поводу влияния поста на здоровье существует два диаметрально противоположных мнения. Одни считают, что пост отрицательно сказывается на здоровье, а другие, что он способствует его улучшению. Каждая из сторон приводит свои аргументы, основанные как на личном субъективном опыте, так и на научных данных. Ввиду принципиальной важности этого вопроса для современной практики православного поста он требует особенно тщательного и внимательного рассмотрения с разных сторон.

### СВЯЩЕННОЕ ПИСАНИЕ И ВЫСКАЗЫВАНИЯ СВЯТЫХ ОТЦОВ

Наверное, впервые столкновение этих двух точек зрения зафиксировано в книге пророка Даниила, в которой говорится, что вавилонский царь Навуходоносор приказал из среды плененных евреев подготовить себе новых слуг, у которых не было бы никакого телесного недостатка. Для этого он назначил им ежедневную пищу со своего царского стола. Среди взятых на обучение отроков был Даниил, который, решив не оскверняться запрещенными Богом яствами, попросил об этом распорядящегося столом начальника евнухов. *«И начальник евнухов сказал Даниилу: боюсь я господина моего, который сам назначил вам пищу и питье; если он увидит лица ваши худощавее, нежели у отроков, сверстников ваших, то вы сделаете главу мою виновную перед царем. Тогда сказал Даниил...: сделай опыт над рабами твоими в течении десяти дней: пусть дадут нам в пищу овощи<sup>65</sup> и воду для питья; и потом, пусть явятся пред тобою лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею, и затем поступай с рабами твоими как увидишь. Он послушался их в этом и испытывал их десять дней. По истечении же десяти дней лица их оказались красивее, телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами»* [Дан. 1, 8-15].

На оздоровительном эффекте поста единодушно настаивали и святые отцы. Так, например, Василий Великий писал, что *«пост это мать здоровья... и охранитель вашей телесной крепости»*<sup>66</sup>. Афанасий Великий утверждал, что *«пост – болезни врачует, мокроты иссушает»*<sup>67</sup>, 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)»*<sup>68</sup>.

Многовековой опыт многих верующих и святоотеческое Предание свидетельствует о том, что пост способствует не только здоровью, но и долголетию. Так, препп. Антоний и Феодосий Великие прожили по 105 лет. Павел Фивейский - 113 лет, Павел Комельский - 112 лет, препп. Евфимий Великий - 97 лет, препп. Макарий Александрийский - 100 лет, препп. Симеон Столпник более 100 лет и т.д. Из числа близких к нашему времени подвижников благочестия следует упомянуть схимонаха Амфилохия, восстановителя Реконской пустыни, скончавшегося в 1865 году на 126 году жизни. Монахиня Рахиль из Бородинского монастыря скончалась в 1928 году после 128 лет жизни. Наконец, старец Антиох, о котором рассказывается в жизнеописании Феодора Сикеота (пам. 23 апр.), питаясь последние 30 лет своей жизни только травами, не вкушая хлеба, прожил более 160 лет<sup>69</sup>.

Несмотря на очевидный для святых отцов оздоровительный эффект поста, они никогда не призывали поститься ради здоровья. Целью поста всегда оставалось обуздание чревоугодия, а благотворное его влияние на здоровье рассматривалось как благодатный побочный эффект. Однако, несмотря на второстепенность вопросов здоровья, тем не менее, святые отцы

<sup>65</sup> Не совсем точный перевод, поскольку Авва Еваргий утверждал, что Даниил питался не овощами, а семенами, то есть кашами из круп (Когда демон чревоугодия, после частых и сильных борений, не сможет растлить установленного воздержания, тогда влагает в ум желание строжайшего подвижничества, ради чего выводит на среднюю известное о Данииле – ту скудную жизнь и семена (служившие ему единственной пищей) (Дан. 1, 16) Добротолюбие. Том 1. Авва Еваргий. 11).

<sup>66</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. Беседа 2.

<sup>67</sup> Цит. по: Архиепископ Аверкий. Великий пост и сущность христианства. С. 12.

<sup>68</sup> Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 320.

<sup>69</sup> Цит. по: Христианское отношение к пище.

считали их достаточно важными и заслуживающими определенного внимания. Так св. Василий Великий утверждал: «Надобно обращать внимание, чтобы, чрезмерностью воздержания ослабив телесную силу, не сделать тела ленивым и недейтельным для важнейших занятий. Ибо Бог, творя человека, конечно, не желал, чтобы он оставался праздным и неподвижным, но чтобы он был деятельным, в чем ему должно... Подвижнику надобно быть свободным от всякого надмения и, идя путем истинно средним и царским, нимало не уклоняясь ни в ту, ни в другую сторону, не любить неги и не приводить тела в бессилие излишеством воздержания»<sup>70</sup>. Так же, рассуждая о связанных с постом различиях вкушаемой пищи, преподобный Нил Сорский писал: «Когда же какое-либо ястие кому-либо вредно, по болезненному состоянию или по сложению тела, - то пусть таковой не принуждает себя ко вкушению вредного, но да ест полезное для него». О том, что при строгом посте не следует упускать из внимания состояние своего физического здоровья, свидетельствуют следующие слова Паисия Величковского: «Легко, прекрасно, трезво и жажду утоляющее для питания хлеб и вода теплая. Без теплой воды у постника ссыхается желудок...»<sup>71</sup>.

Известно, что на формирование общецерковных правил поста огромное влияние оказывала отшельническая практика воздержания, которая в первые века христианства была направлена на чисто эмпирический поиск такого режима и рода питания, который с одной стороны способствовал сохранению необходимого здоровья и крепости тела, а с другой способствовал освобождению души от страстей. Так в Ските – монастыре, основанном Макарием Великим, – скитский авва Моисей отвечал: «Рассмотрев различные способы воздержания, состоявшие в том, что одни питались только бобами, другие только овощами или фруктами, они предпочли всем им питание одним хлебом, признав наиболее подходящим количество его два хлебца, весом оба вместе около фунта<sup>72</sup>. При этом первый хлеб съедался после 9-го часа, а второй вечером»<sup>73</sup>.

## МНЕНИЕ НАУКИ

О пользе воздержания в пище свидетельствуют и чисто научные эксперименты.

«В одном опыте, описанном доктором Пясковским,<sup>74</sup> петухи и голуби были разделены на две партии. Одну партию кормили непрерывно и в изобилии, а другую с перерывами от одного до трех дней, с расчетом лишения ее пищи в течение месяца на 12 - 17 дней. После трех с половиной месяцев прибавка в весе у второй партии, питавшейся с перерывами, была на 39% выше, чем у первой. По вскрытии вторая партия показала больший вес мускульной и нервной ткани.

Может ли наука сказать нам - какое количество пищи надо употреблять и как часто надо принимать пищу? Естественно, что ее мера зависит от целого ряда факторов: количества и характера совершаемой работы, времени года, климата, возраста, качества пищи, здоровья организма, и т.д.

Но вместе с тем, по мнению врача С. Апраксина,<sup>75</sup> количество необходимой нам пищи более всего зависит от привычки организма к определенной норме пищи. Таким образом, эта норма в большинстве случаев является величиной условной и может быть значительно снижена без вреда для организма.

Правда, резкое отступление от привычной нормы неизбежно вызывает вначале ряд болезненных явлений, особенно в отношении нервной системы (раздражительность). Но если уменьшение нормы пищи ведется постепенно и осмотрительно, то это не только не вредит организму, но служит, по мнению Апраксина, могучим фактором укрепления здоровья.

<sup>70</sup> Святитель Василий Великий. Слова подвижнические. Глава 4..

<sup>71</sup> Преподобный Паисий Величковский. Кринь сельные или цветы прекрасные, собранные вкратце от Божественного Писания. Глава 9. О воздержании.

<sup>72</sup> Примерно 400 грамм.

<sup>73</sup> Цит. по: Скабалланович М. Толковый Типикон. С. 217.

<sup>74</sup> Д-р Пясковский. Христианский пост с медицинской точки зрения. (Сборник «Лучи»).

<sup>75</sup> Аскетизм и монашество, изд. Киево-Печерской Лавры.

Врач Апраксин передает сведения о его современнике, нижегородском частном поверенном А. Зацепине, который путем сокращения приемов пищи дошел до того, что ел один раз за двое суток. А. Зацепин рассказывает о себе:

«Количество своего питания я уменьшал постепенно в течение последних 10 лет. Сначала я питался обыкновенно, как и все - четыре раза в день; потом года два ел по два раза в день; затем пять лет через 24 часа раз, а теперь вот уже около трех лет через 48 часов». В промежутках между принятием пищи А. Зацепин чувствовал себя прекрасно: особый же подъем физической и умственной работоспособности он чувствовал в течение вторых суток (поста). А. Зацепин был вегетарианцем»<sup>76</sup>.

На оздоровительный эффект воздержания от пищи указывает и современный практический опыт так называемых натуропатов, пропагандирующих питание только натуральными продуктами. Хотя большинство из них рассматривают пост как своего рода оздоровительную диету<sup>77</sup>, что само по себе кощунственно, однако приводимые ими аргументы могут быть использованы нами для того, чтобы развеять у новоначальных часто возникающий страх и сомнения по поводу поста. По-видимому, это как раз тот случай, когда Господь жнет, где не сеял и собирает там, где не рассыпал [Мф. 25, 24].

Прежде всего следует сказать, что многие из натуропатов вольно или невольно на практике опровергают широко распространенное мнение, что указанные в Типиконе правила воздержания в пище выполнимы только в условиях монастыря и неприменимы к обычной мирской жизни. Наиболее показательна в этом отношении практика кандидата медицинских наук и лауреата премии им. Бурденко Галины Шаталовой. Установленные ею принципы целебного питания удовлетворяют самым строгим требованиям Типикона в Великий пост. Так, они исключают употребление мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов. Мало того, исключаются также сахар, консервы, продукты с консервантами, а потребление растительного масла сведено к минимуму (не более одной ложки за один прием пищи). При этом пища принимается один или два раза в день, во второй половине суток и объем ее при однократном приеме не должен превышать 350 – 450 кубических сантиметров<sup>78</sup>. Примечательно, что калорийность такого питания (менее 1000 ккал/сут) сопоставима с таковой для указанной аввой Моисеем ежедневной меры пищи, равной фунту хлеба, что в несколько раз меньше официальных норм. Галина Шаталова указывает, что переход к такому питанию должен осуществляться постепенно, в течение нескольких недель или месяцев. При этом не должно быть «никакого давления, насилия. Только постепенность, только терпение и ясность конечной цели. И самое главное – не терзать себя голодом»<sup>79</sup>.

Система питания Шаталовой не только не вредит здоровью, а действительно является целебной, поскольку благодаря ей было вылечено множество болезней, в том числе диабет и рак. Последнее хорошо согласуется с описанным священником Михаилом Трухановым случаем исцеления Великим постом безнадежной раковой больной<sup>80</sup>. Мало того, выздоровевшие пациенты Шаталовой неоднократно демонстрировали великолепную физическую форму в супермарафонах и многодневных переходах через горы и пустыни.

Научно обоснованный опыт пропагандистов здорового натурального питания помогает постящемуся христианину избежать некоторых искушений, порождаемых спецификой нашего времени. Так, например, сухоядение, предполагающее употребление в основном хлеба и воды, в современных условиях, безусловно, будет иметь негативные последствия для здоровья, если в качестве хлеба будут использованы обычные батоны. Неполноценность их как продуктов питания обусловлена тем, что они пекутся из рафинированной пшеничной муки высшего сорта. Кроме того, современная хлебопекарная промышленность вместо дрожжей часто использует химические разрыхлители, что лишает хлеб целого комплекса ценных биологически активных веществ и витаминов.

<sup>76</sup> Некоторые научные данные о нормах питания. Глава из брошюры «Христианское отношение к пище».

<sup>77</sup> Смоленский Б.Л., Григорьев Ю.Г. Религия и питание. С. 94.

<sup>78</sup> Шаталова Г.С. Целебное питание. С. 76-77.

<sup>79</sup> Там же. С. 72.

<sup>80</sup> Священник Михаил Труханов. Как спастись в современном мире. С. 95.

Ситуация может осложняться еще и тем, что имеющаяся в продаже дрожжевая выпечка готовится с использованием пекарских дрожжей промышленного производства, которые выращиваются в среде, содержащей костяной уголь. Последний получается в результате обжига обезжиренных костей животных, что вызывает у некоторых христиан проблемы духовного плана<sup>81</sup>.

Как уже упоминалось выше, в свое время святые отцы опытным путем пришли к предпочтительному питанию одним только хлебом. Неизвестно к какому выводу они бы пришли сейчас, если бы ели хлеб, который выпускается современной хлебопекарной промышленностью. Во всяком случае, Шаталова после многомесячного эксперимента над собой нашла его влияние на здоровье отрицательным и потому полностью отказалось от хлеба, заменив его кашами.

Описанные выше системы оздоровительного питания Шаталова называет естественными, в том смысле, что они соответствуют естественным потребностям человеческого тела. Соответственно, общепринятые представления о «нормальном» питании, включающем обильное потребление животных белков и жиров, она называет «противоестественным следствием рабства желудку», то есть чревоугодию чувству. И с этим нельзя не согласиться. Ведь при сотворении человека Бог дал ему в пищу *«всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя»* [Быт. 1, 29]. И именно поэтому пищеварительная система человека рассчитана на переваривание и усвоение именно растительной, а не животной пищи. По милосердию Своему, идя навстречу немощной, искаженной грехопадением природе человека, после Потопа Бог благословил употребление мяса, но при этом в Библии ничего не говорится о том, что Господь в соответствии с этим преобразовал телесное устройство человека. Действительно, наша пищеварительная система, так же, как и при сотворении, наилучшим образом приспособлена к перевариванию плодов, семян, семечек и орехов<sup>82</sup>. Но вошедшая с соком запретного плода страсть чревоугодия поработила нас и заглушила голос естественных потребностей Богосотворенного тела. Она заставляет есть больше нужного и не то, что нужно. В результате организм вынужден перенапрягать и извращать свой обмен веществ. Он работает не эффективно и на пределе заложенных Богом возможностей. Неизбежным следствием этого является появление всякого рода хронических болезней, рост которых сводит все достижения современной медицины на нет.

Таким образом, даже самые строгие требования Типикона по воздержанию в пище нельзя расценивать как своего рода перегибы аскетической практики. Они не требуют насилия над естественной телесной организацией человека. Наоборот, с молитвенным упованием на помощь Божию, они призывают приложить усилия для отказа от навязанного врагом рода человеческого противоестественного образа принятия пищи и тем самым возвращают его к естественному состоянию. В этом смысле **«пост – хороший учитель: он скоро дает понять всякому постящемуся, что всякому человеку нужно очень мало пищи и пития, и что вообще мы жадны и едим, пьем гораздо более надлежащего, то есть того, что требует наша природа»**<sup>83</sup>.

## ПРИЧИНЫ УХУДШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ПОСТА

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. Это может быть вызвано рядом причин, которые можно условно разбить на три группы.

---

<sup>81</sup> Игумен Митрофан. О хлебе насущном: закваска или дрожжи.

<sup>82</sup> Об этом свидетельствует сравнительный анализ устройства пищеварительного тракта плотоядных и травоядных животных. У плотоядных слюна кислая; среди зубов преобладают резцы и клыки, не приспособленные для пережевывания пищи; сравнительно короткий кишечник со слабо выраженной толстой кишкой. У травоядных наоборот: слюна щелочная и содержит ферменты, расщепляющие углеводы; хорошо выражены коренные зубы для пережевывания пищи во рту; длина кишечника в несколько раз больше, чем у плотоядных, с хорошо выраженной толстой кишкой. У человека слюна щелочная, есть коренные зубы, длинный кишечник с толстой кишкой.

<sup>83</sup> Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 317.

Во-первых, такое ухудшение может быть вызвано чисто физиологическими причинами, связанными с инертностью обмена веществ в организме, который не в состоянии быстро перестроиться при слишком резкой смене типа питания.

Вторая причина: ухудшение самочувствия во время поста может быть вызвано прямым противодействием из невидимого мира, которое попускается Богом для смиряющего поуждения к большему упованию на Его помощь. Ведь **«кто хочет бороться со своею плотию и победить 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 думующий разорить»**<sup>84</sup>

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»**<sup>85</sup>.

С другой стороны, хотя любое воздержание само по себе полезно, и «пост есть испытанный способ ... через истощение тела дойти до утончения духовных мистических способностей, затемненных плотию, и тем облегчить свое приближение к Богу...»<sup>86</sup>, если пост сводится только к ограничению в пище без должной покаянной молитвы, без исполнения воли Божией и приобщения к церковным Таинствам, 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: высокоумия, тщеславия, презрения»**<sup>87</sup>. Чтобы не допустить этого, Господь попускает смиряющее ухудшение здоровья. Поэтому **«сколь потребна ржа для железа, столь же пользует и пост злопамятного человека»**<sup>88</sup>, то есть пост в злобном, страстном и агрессивном состоянии духа разрушает здоровье так же, как и ржавчина разрушает железо. В этой связи кажется вполне закономерным вывод о том, что «...в посте человек проявляет себя: у одних проявляются высшие способности духа, другие же делаются только раздражительны и злы – пост открывает истинную сущность человека»<sup>89</sup>. Однако истинная сущность человека – это пусть и искаженный грехопадением, но все же образ Божий. Поэтому правильнее говорить, что пост открывает и усиливает истинную сущность преобладающих душевных устремлений человека, и если они противны Богу, то Он тормозит человека 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 праведного гнева<sup>90</sup>. 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.

<sup>84</sup> Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица. С. 120.

<sup>85</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великого Архиепископа Кесарии Каппадокийския. Беседа 1. О посте.

<sup>86</sup> О. Александр Ельчанинов. Цит. по: Пестов Н.Е. Что такое пост и как правильно поститься. С. 6.

<sup>87</sup> Святитель Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. Том 1. О посте.

<sup>88</sup> Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. С. 159.

<sup>89</sup> О. Александр Ельчанинов. Цит. по: Пестов Н.Е. Что такое пост и как правильно поститься. С. 19.

<sup>90</sup> Имеется в виду гнев, как крайняя форма выражения ненависти.

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. Ведь это – самое главное. Недаром Нил Мироточивый наставлял: «**Если истончите шею вашу постом, если и плоть вашу иссушите, как сушеную скумбрию, любви же не будете иметь, никакого плода не принесете**»<sup>91</sup>. 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 питья**»<sup>92</sup>, потому что Бог восполняет недостаток сил Своей благодатной энергией.

В целом итог сказанному в этой главе 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**»<sup>93</sup>.

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.

## ИСКУШЕНИЯ, ЛИШАЮЩИЕ ПЛОДОВ ПОСТА

Условия современной мирской жизни православных христиан, находящихся в постоянном общении с непостящимися людьми, неизбежно сопряжены со всевозможными трудностями, которые очень часто служат источником сильных, изощренных, лишаящих плодов поста искушений.

Наиболее ярко они проявляются во время случающихся во время поста коллективных праздничных застолий, в которых постящиеся, как правило, составляют явное меньшинство. В этой ситуации, с одной стороны, нельзя в угоду неправославному окружению с лёгкостью отступать от поста. Ведь в данном случае твёрдая и спокойная позиция может лучше всяких слов проповедовать во славу Божию и Православия. С другой стороны, тягостно наблюдать, как приглашенный в гости православный христианин демонстративно отказывается от скоромной пищи или прямо за столом тщательно изучает этикетку с составом предлагаемого хозяином застолья продукта. Такое поведение идет вразрез с заповедью любви и свидетельствует скорее об иудейском, а не православном понимании поста.

Первые христиане очень часто попадали в похожую ситуацию. Узаконенных христианских постов тогда не было, но, живя в окружении язычников, христиане очень часто подвергались опасности вкушения идоложертвенной пищи, которая продавалась на рынке и могла быть подана к столу гостеприимными хозяевами. В этих случаях апостол Павел советовал: «*Все, что продается на торгу, ешьте без всякого исследования, для спокойствия совести; ибо Господня земля, и что наполняет ее. Если кто из неверных позовет вас, и вы захотите пойти, то все, предлагаемое вам, ешьте без всякого исследования, для спокойствия совести*» [1 Кор. 10, 25-27]. Но все менялось, если пища во всеуслышание объявлялась идоложертвенной [1 Кор. 10, 28] и потому появлялась опасность утраты веры у присутствующего рядом немощного духом христианина, не имеющего должного знания и опыта [Рим. 14, 20-23; 1 Кор. 8, 8-13]. Аналогичная по сути ситуация возникает сейчас, если по воле обстоятельств на мирском застолье во время поста оказывается священнослужитель. Он представляет из себя своего рода лицо Православия, и потому для того, чтобы не соблазнять сидящих за столом верующих, он обязан демонстрировать соблюдение поста. Мирянину все же лучше по заповеди

<sup>91</sup> Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. С. 159.

<sup>92</sup> Прп. Исаак Сирианин. Цит. по: Священник Михаил Труханов. Как спастись в современном мире. С. 30.

<sup>93</sup> Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 369.

Господа [Мф. 6, 16-18] и святоотеческой традиции<sup>94</sup> скрывать свой пост от окружающих, ибо «нет пользы от благотворительности, о которой трубят трубою; нет выгоды и от поста, о котором всем разглашают. Что делается на показ, то не приносит плода»<sup>95</sup>. Тем более это обосновано, если демонстрация своего поста чревата всякого рода обидами, размолвками и ссорами с ближними. В этом случае мы нарушаем пост ради любви и потому не распинаем Христа. Мало того, у нас появляется дополнительная возможность доказать Ему еще большую преданность через преодоление неизбежно возникающего в этом случае приступа чревоугодия, побуждающего нас есть больше меры, необходимой для того, чтобы пресечь возможный конфликт с ближним. Надо быть готовым и к тому, что чревобесие будет одолевать некоторое время после застолья.

Лишение плодов поста часто вызвано фарисейским пониманием послаблений, связанных с путешествиями. Так, прочно утвердилось представление, что любое многочасовое перемещение с места на место автоматически дает право ослаблять пост. Безусловно, такое мнение имеет святоотеческое основание. Так, св. Василий Великий писал: «Кто по причине утруждения от путешествия или какого-либо тяжелого дела окажет телу своему несколько снисхождения и даст ему нечто более сверх обыкновенной меры, в пище ли то, или в питии, или во сне, - сие не зазорно и осуждения не заслуживает, ибо он поступил так с рассуждением и по благословной надобности»<sup>96</sup>.

Но, как мы видим из этого высказывания, путешествие приравнивалось к тяжелой физической работе и именно поэтому благословлялось послабление. Ведь раньше передвижения на большие расстояния совершалось в основном пешком или верхом на лошадях, что требовало значительных физических усилий. Сейчас же даже самые дальние путешествия совершаются в комфортных условиях и, как правило, сопряжены с гиподинамией, что требует не ослабления, а усиления поста. Это как раз тот случай, когда «пост... добрый спутник путешественникам»<sup>97</sup>. Конечно же, неизбежны ситуации, требующие и ослабления поста. Чаще всего, они возможны в случае сильного стресса или невозможности на новом месте приобрести постную пищу.

Не все однозначно и в случае послаблений во время болезней. С одной стороны, святоотеческая традиция в этом случае ясно указывает на необходимость ослабления поста. Так, в Добротолубии говорится, что «нет необходимости телесные подвиги нашей жизни выдерживать строго и во время болезней, но в некоторых из них делать послабление, чтоб поскорее поправиться в здоровье и опять начать те же подвижнические труды»<sup>98</sup> и, «когда болезнь тяготит нас, не надобно скорбеть нам о том, что по немощи и болезни тела мы не можем стоять на молитве и воспевать псалмы устами. Ибо все это служит к истреблению похотений, а и пост и земные поклоны предписаны нам для побеждения гнусных удовольствий. А что болезнь подавляет сии страсти, об этом излишне говорить»<sup>99</sup>. В своих советах духовным детям протоирей Александр Ильин говорит, что «болезнь выше поста»<sup>100</sup>, а схиигумен Савва советует «при ослаблении тела от подвигов или болезни вовсе не держать поста»<sup>101</sup>.

Очевидно, что все эти высказывания относятся к остroteкущим или тяжелым болезням. Мы же часто склонны оправдывать свое нежелание поститься наличием хронической вя-

<sup>94</sup> «Некогда во время праздника в Кельях братья вкушали трапезу в церкви. Там был один брат, не едящий вареной пищи. - Прислужнику сказали: один из братьев говорит - я не ем вареного, но соль. - Прислужник подозвал другого брата и сказал перед всем собранием: такой-то брат не ест вареного, - принеси ему соли. - Тогда встал один из старцев и сказал брату: лучше бы тебе сегодня есть в своей келье мясо, нежели услышать такое слово перед всем собранием». Древний патерик. О том, что не должно делаться напоказ. 25(21).

<sup>95</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. О посте. Беседа 1.

<sup>96</sup> Василий Великий. Цит. по: Преподобный Нил Сорский о спасении души. Наставления к различным состояниям тела. С. 69.

<sup>97</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. О посте. Беседа 1.

<sup>98</sup> Добротолубие. Том 1. Евагрия монаха наставления о подвижничестве. 3. Евагрия монаха изображение монашеской жизни, в коем преподается, как должно подвизаться и безмолвствовать.

<sup>99</sup> Древний патерик. 7, 24 (17) Разные истории, поощряющие нас к терпению и мужеству.

<sup>100</sup> Протоирей Александр Ильин. Ответы духовным детям. С. 4.

<sup>101</sup> Схиигумен Савва. С. 434.

лотекущей болезни. Но ими сейчас болеют практически все и потому **«если ты постишься, то не отказывайся от поста под предлогом болезни, ибо и непостящиеся часто подвергались таким же болезням»**<sup>102</sup>. Конечно же, и это наставление нельзя принимать как истину в последней инстанции. Тема поста во время болезни очень сложна, и в одинаковой степени требует совета желательного верующего врача и духовника. Хочется лишь обратить внимание, что полноценный белок мяса, яиц и молока с успехом заменяет рыба. Поэтому, с точки зрения физиологии, переход на нее во время поста не представляет опасности для организма.

Нельзя забывать и о том, что многие хронические болезни являются следствием невождержанности в пище, и это как раз тот случай, когда **«наиболее опытные постом истребляют излишнее, чтоб под временем утучненной плоти не сокрушились силы. Ибо, воздержанием от пищи намеренно истребив, что превышало меру, дают питательной силе какой-то простор, поддержку и начало к новому приращению»**<sup>103</sup>. В любом случае такие болезни заставляют соблюдать специальные лечебные диеты, которые вынуждают человека по сути поститься, поскольку запрещают употребление многих вкусных и искусно приготовленных блюд. Получается, что Господь вынуждает воздерживаться от греха чревоугодия, и если так, то таким людям пост особенно необходим как для телесного, так и для духовного здоровья. При этом опять же надо помнить, что ожидаемый оздоровительный эффект от поста в полной мере невозможен без должного духовного труда и прежде всего покаянной молитвы, поскольку **«болезнь посылается иногда для очищения согрешений, а иногда для того, чтобы смирить возношение»**<sup>104</sup>.

И последнее. Нельзя думать, что получение благодатных плодов поста целиком зависит от того, как он проведен. Очень важно и то, насколько мы привержены духу воздержания до и после поста. **«Борец предварительно упражняет тело, а постник должен предварительно воздерживаться»**<sup>105</sup>. Такая подготовка избавит от многих искушений во время поста и, прежде всего, от недомогания, связанного с резкой сменой режима питания. Еще более важно время, следующее за окончанием поста. К сожалению, очень многие воспринимают его как безудержное разрешение на всё и на вся. Особенно это относится к праздникам, которыми оканчивается каждый пост. В результате **«враг в праздники Господни берет с христианина свой оброк, крайне великий оброк!»**<sup>106</sup>, потому что независимо от наличия или отсутствия поста **«с пресыщением и пьянством враг бесплотный входит в сердце человека»**<sup>107</sup> и, конечно же, похищает плоды поста. Поэтому по сути дела **«пост есть постоянная умеренность в пище с благоразумною разборчивостью в ней»**<sup>108</sup>.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Автор-составитель не дерзает навязывание своего мнения или практики «применения» уставных указаний о посте как обязательном и единственно возможном варианте. Данная публикация направлена в помощь желающим приблизиться к той иконе поста, которая нам дана в Типиконе Православной Церкви. Ее цель – помочь православному посту стать из «вериг неудобноносимых» источником духовной и телесной крепости, необходимой христианину для служения Богу и близким, сделать пост, прежде всего, действенным средством очищения и освящения души.

<sup>102</sup> Древний патерик. 7, 25 (18) Разные истории, поощряющие нас к терпению и мужеству.

<sup>103</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великого Архиепископа Кесарии Каппадокийския. О посте. Беседа 2.

<sup>104</sup> Добротолюбие избранное для мирян. Терпение. Скорби, искушения и болезни. Болезни. Преп. Иоанн Лествичник.

<sup>105</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великого Архиепископа Кесарии Каппадокийския. О посте. Беседа 1

<sup>106</sup> Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. С. 121.

<sup>107</sup> Там же. С. 120.

<sup>108</sup> Святитель Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. Том 1. О посте.

Поэтому составитель просит заранее прощения за неизбежные ошибки, неточности и субъективность своих суждений и надеется найти понимание и братское участие в исправлении недочетов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ВОЗДЕРЖАНИЕ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Помимо воздержания от пищи пост предполагает также воздержание от сладострастных супружеских отношений. Создается впечатление, что эта сторона православного поста сейчас фактически замалчивается. Наверное, из-за того, что воздержание от сладострастия для многих сопряжено с гораздо большими трудностями, чем воздержание от пищи. В определенной степени трудности эти связаны с прочно укоренившимся в обществе мнением о вредности подавления вожделенных порывов, особенно для мужчин. И это действительно так, если человек поработан страстью и дорожит улаждением, связанным с ней. Но смысл поста не в том, чтобы на время подавить страсть, а в том, чтобы решительно отменяя ее мысленные зародыши, уйти от нее, стать к ней безразличным, а значит внутренне стать еще более свободным. Именно это, по-видимому, имел в виду апостол Павел, когда говорил: *«Имеющие жен должны быть, как не имеющие»* [1 Кор. 7, 29], а чтобы добиться этого он советовал уклоняться *«друг от друга, ... по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве»* [1 Кор. 7, 5]. При этом, как и при воздержании от пищи, еще более важно соблюдать принцип постепенного перехода к новому образу жизни. **«Если душа без должного приготовления выступает против искушения вожделения, то сей час же погубит себя»**<sup>109</sup>.

Начинать надо с отказа от инициативы со своей стороны, то есть начать в интимных отношениях следовать завету апостола Павла – *«Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена»* [1 Кор. 7, 4]. Особенно важным этот принцип становится в отношениях с неверующим или маловерующим супругом, поскольку позволяет верующему утверждаться в бесстрастии и в то же время уходить от казалось бы неизбежных в этой ситуации ссор и размолвок.

Погоня в супружеских отношениях за невоздержанными чувственными наслаждениями рано или поздно неизбежно приводит к охлаждению чувств, которое толкает сладострастные души к супружеской измене. В отличие от этого **«пост - ... надежный сожитель живущим вместе. Супруг не подозревает измены в супружеской верности, видя, что супруга свыклась с постом. Супруга не сдается ревностью, примечая, что супруг возлюбил пост»**<sup>110</sup>.

Для некоторых первое время трудно смириться с тем, что, соблюдая постные дни, фактически приходится любить "по расписанию". Кажется абсурдным и невероятным "любить" не тогда, когда хочется, а тогда, когда можно. «Ведь любовь должна быть свободна. Она не должна быть ограничена никакими искусственными рамками». В этих рассуждениях отражено типичное для нашего времени смешение или отождествление любви и плотского удовольствия. На самом же деле в чистом виде это совершенно разные по своей природе понятия. Ведь удовлетворение сладострастной похоти в отличие от чистой любви эгоистично. Фактически это то, что дьявол предлагает человеку взамен любви. Под влиянием пропаганды сексуальной революции мы как-то забыли, что любить чисто и светло можно и без похоти. С этой точки зрения пост является не оковами для любви, а средством ее очищения от эгоизма. Благодаря этому во время поста супруги имеют возможность утвердиться в Божественной любви, которая по заповеди Божией [Быт. 2, 24] и объединяет мужчину и женщину в одну плоть.

Воздержание в супружеских отношениях теснейшим образом связано с воздержанием в

<sup>109</sup> Иоанн Златоуст. Цит. по: Христианская жизнь. С. 135.

<sup>110</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. О посте. Беседа 1.

трапезе, ибо «нельзя впасть в руки любодения тому, кто не пал от чревоугодия»<sup>111</sup>. Об этом же вещал и Нил Мироточивый: «**Ёй, растлеается человек, но почему растлеается? – растлеается тем, что ест и пьет до пресыщения, ибо обильная пища обращается у него в мужское семя. Спрашиваю вас – ... как должна растлеваться кровь от сласти семенной, которую волею человек начинает изливать, не в силах будучи удержаться в сопротивлении сласти? Но кто с воздержанием, у того никогда не накапливается семя, не растлеается целомудрие, не беднеет он кровию своею; бывает всегда телом светел и чист, всегда поэтому преизбыточествует кровию, т.е. не расходует ее даром и никогда не грязнит души своей**»<sup>112</sup>.

Очень важны указания этого святого отца и на связь между воздержанием родителей и здоровьем будущих детей. «**Да, прожорствуют чадородцы, т.е. миряне, однако, по сравнению с монахами, некоторое имеют извинение, ибо суть в супружестве: но и чадородцам подобает соблюдать себя от обжорства, если хотят, чтобы дети их стали мужами добродетельными и крепкими. Надлежит блюсти воздержание; когда младенец засеменится и зачнется, тогда подобает, чтобы соблюдали себя и не смешивались больше муж с женой; ибо от этого происходит обоюдный вред: во 1-х потому, что изнуряется мать, а во-2-х, потому, что повреждается младенец; вред младенцу в том, что истощается сила младенца; сила же его – есть премудрость его. Поэтому у Ёлинов, когда младенец зачинался, отец с матерью соблюдали себя, чтобы больше не соединяться, воздерживались также от прожорственных и многообразных яств, чтобы не усиливалась в них сила плотская, чтобы мужу с женой не впасть в сношение, не осквернить этим младенца и тем не обессилить его. У всякого, кто воздерживался от обжорства и плотского сладострастия, дети бывали мудрые. Все ученые мудрецы произошли от таких родителей**»<sup>113</sup>.

Подобные указания не отражены в Церковном Уставе и не несут на себе печати обязательности исполнения. Они лишь показывают, насколько бескомпромиссны негативные последствия даже, казалось бы, незначительной и «простительной» невоздержанности. При этом нельзя забывать, что во избежание самочиния, часто ставящего западню для неопытного христианина, вопрос о воздержании в супружеских отношениях обязательно должен регулироваться духовником.

---

<sup>111</sup> Добротолюбие. Авва Еваргий. 11.

<sup>112</sup> Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. С. 239.

<sup>113</sup> Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. С. 107.

## 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 елея<sup>114</sup>. В пятницу вечером – вино и вареная растительная пища без елея, в честь памяти великомученика Феодора Тирона<sup>115</sup>

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 Иерусалим<sup>116</sup>. Если навечерие праздника Благовещения случится прежде Лазаревой субботы, то в этот вечер разрешается елей и вино<sup>117</sup>. 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 вино<sup>118</sup>.

Растительная пища с елеем и вином разрешается вечером в среду 5-ой седмицы<sup>119</sup>, 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 Севастийских<sup>120</sup>. В Лазареву субботу – елей, рыбная икра и вино<sup>121</sup>.

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 –

<sup>114</sup> «Святые же горы типик в первый ѱбо день отнюд не повелевает ясти. Во вторник же, в среду и в четверток, ясти подовает по единой литре хлеба, и воду, и ино ничтоже, разве соли тревѹя с хлебом» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧ], стр. ѱѧд). «В среду же по совершении преждеосвященных [даров], трапеза поставляется, и ядим хлеб тепл, и от снедей овощных теплых, дается же и ѱкроп (теплая вода) с медом» (Тѹпїкѡнз [глѧ лѧ], стр. ѳа).

<sup>115</sup> «обаче ядим варение с сливами без елеа и армеа: произволяющи же ядят сѹхоядение, якоже и в среду» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧ], стр. ѱп – ѱпѧ)

<sup>116</sup> «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 недели: рыбы же во всю святѹю четыредесятницѹ никакоже дерзнем ясти, кроме праздника благовещения пресвятыя Богородицы, и недели цветоносныя» (Тѹпїкѡнз [глѧ лѧ], стр. ѳа).

<sup>117</sup> «В навечерие же праздника благовещения, прежде сѹбботы святаго праведнаго Лазаря, разрешаем на елей и вино» (Тѹпїкѡнз [глѧ лѧ], стр. ѳб).

<sup>118</sup> «Благовещение же, в кой ѱбо 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 лѧ], стр. ѳг).

<sup>119</sup> «В среду 5-я седмицы вечера... на трапезе разрешаем на елей, и вина причащаемся трѹда ради бденнаго, хотящаго быти: внимающи же спастися, воздержанию прилежат: Множайшии же постѹ нелицемернѹ» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧ], стр. ѱп – ѱпѧ).

<sup>120</sup> «В четверток пятыя недели святых постов... на трапезе же ядим елей, и вино пием, трѹда ради бывшаго. Нецыи же уставы разрешати точию на вино попѹщают, на елей же не оставляют. Во святых же горы типиче разрешает: На святых мѹченик 40, на Предтечевы главы обретение, в среду крестопоклоннѹ... ясти два варения со елеем, и испивати по две чаши вина» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧ], стр. ѳз).

<sup>121</sup> «сѹбота святаго и праведнаго Лазаря... на трапезе ѱчреждаемся варение со елеем. Аще же и икрѹ имамы да дастся коемѹждо братѹ по три онгин (100 г): и вино пием» (Тѹпїкѡнз [глѧ мѧ], стр. ѳѳ).

сухоядение, а в Великую Среду – вареная растительная пища без елея<sup>122</sup>. В Великий Четверг – растительная пища с елеем и вином<sup>123</sup>. В Великую Пятницу – полное воздержание от пищи<sup>124</sup>. В Великую субботу сухоядение и вино<sup>125</sup>.

**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 полиелейная служба (славословие) 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 рыба<sup>126</sup>.

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 праздники<sup>127</sup>. 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 елеем<sup>128</sup>.

**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

<sup>122</sup> «На трапезе же ядим сухоядение, и сим удовляемся: И якоже в 1-ю седмицу святого сего поста, сице и в сия дни. В великий понедельник, во вторник и в среду, поститися подобает» (Түпиконз [гла м.д.], стр. цѣз).

<sup>123</sup> «Святые же горы типик повелевает во святой великий четверток, ясти варения два с елеем, и вина по 3 чаши» (гла м.д.], стр. цѣс).

<sup>124</sup> «Сице 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» (Түпиконз [гла м.д.], стр. цмд).

<sup>125</sup> «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 авне входит келарь, и дает братии по единому укруху 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» (Түпиконз [гла м.д.], стр. цѣв).

<sup>126</sup> «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 имеяй славословие, ядим рыбу: Аще в понедельник, подобне. Аще среда и пяток, разрешаем на елей и вино точию: ядим же единою днем. Аще ли святой имеяй 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» (Түпиконз [гла лг], стр. ѳг).

<sup>127</sup> «Подобает ведати: яко заутра начинаем пост к Рождеству Христову, святую 40-цу. Должни есмы в сей 40-це сохранять в коеждо седмице три дни, постящися от елея и вина, понедельник, среду и пяток. Точию аще случится великий святой, в того бо память разрешаем, и творим за любовь святого праздника его ради, еже есть сего мессаца 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. Нецын 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» (Түпиконз [гла дн], стр. ѳба).

<sup>128</sup> «По отпусте же снедаем по уломку хлеба, и от вина вкушаем мало, и отходим в келли своя... По отпусте же... входит в трапезу и ядим совершенно: рыбы же не ядим, но со древяномаслием, и сочиво обварено, или кутню с медом: испиваем же и вина в славу божию: в немущих же странах пием пиво» (Түпиконз [гла дн], стр. ѳз).

выпадает. Если праздник Успения Пресвятой Богородицы приходится на среду и пятницу, то разрешается только рыба и вино<sup>129</sup>.

**Однодневные посты.** В среду и пятницу в период пятидесятницы (весенний мясоед) разрешается елей и вино. В среду Преполовления и среду отдания Пасхи разрешается рыба<sup>130</sup>. 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)<sup>131</sup>, **Воздвижения Креста Господня** (27 сентября)<sup>132</sup>, и **Крещенский сочельник** (18 января)<sup>133</sup>.

**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 день<sup>134</sup>.

**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 Богослова<sup>135</sup>.

<sup>129</sup> «Аще ли бѹдетъ праздник сей в среду или в пяток, разрешаемъ точною на рыбу и вино. Аще ли же в понедельник, и миряне разрешаютъ на мясо, и сыры, и яица: монаси же точною на рыбу и вино» (Тѹпѹкѹнз [глѹ мн], стр. ѱѹа).

<sup>130</sup> «В средаѹ же и пятцеѹ, всяя пятьдесятницы, елея и вина, кроме среды преполовения, и среды отдания пасхи: в та во два дни разрешаемъ на рыбу и вино» (Тѹпѹкѹнз [глѹ ѿг], стр. ѿд).

<sup>131</sup> «На ѹсекновение честныя главы Предтечевы... всяко воздержатися постомъ, за истиннѹ пострадавшаго пророка, и проповедавшаго во аде Господа. Разрешенно же быти точною на деревяное масло, и прочая от различныхъ овощнаго плода, и по мере единой чашце вина в славу Божию, трѹда ради вденнаго» (Тѹпѹкѹнз [глѹ мн], стр. ѿѿи).

<sup>132</sup> «На трапезе же бываеѹ ѹтешение братии, о елеа и вина, и прочихъ снедей овощныхъ. Сыра же и яицъ и рыбы, никакже дерзнемъ коснѹтися» (Тѹпѹкѹнз [глѹ мн], стр. рѿи).

<sup>133</sup> «По отпѹсте же или еѹсть литѹргия... и вхѹдимъ в трапезѹ, и ядимъ с деревяномаслиемъ, испиваемъ же и вина. Сыра же и подовныхъ емѹ, рыбъ никакже дерзнемъ ясти» (Тѹпѹкѹнз [глѹ мн], стр. ѿд).

<sup>134</sup> «В дванадесятихъ же днехъ по Рождестве Христове, и в седмице предъ мясопѹстомъ, и седмицѹ светлѹю и седмицѹ ѿ-ю, разрешаютъ монаси на сыр и яица, мирстинъ же на мясо. В седмицѹ же сырнѹю, разрешаютъ монаси и мирстинъ на сыр и яица. В среду же и пятокъ, в девятый часъ, единою днемъ» (Тѹпѹкѹнз [глѹ ѿг], стр. ѿд).

<sup>135</sup> «Подобаетъ ведати: яко аще случитися Христова Рождества праздникъ, и святыхъ Богоявлений, в среду, или пятокъ, разрешаемъ на сыр и яица: миряне же на мясо. Аще ли случитися Рождество Богородицы, или Сретение, или ѹспение, в среду, и пятокъ, разрешаемъ на рыбу и вино. Праздникъ же Преображения и Введения, в кой день ни случитися, разрешаемъ на рыбу и вино, и ядимъ дважды днемъ... Праздникъ же Предтечевъ, Рождество и святыхъ апостолъ Петра и Павла, и возлюбленнаго Иоанна Богослова, аще случитися в среду и пятокъ, ядимъ рыбу, и пиемъ вино, дваши днемъ» (Тѹпѹкѹнз [глѹ ѿг], стр. ѿг).

## ПРАВИЛА И УСТАВНЫЕ УКАЗАНИЯ, НА ОСНОВАНИИ КОТОРЫХ 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. Афанасия 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»<sup>136</sup>. В пятницу первой недели поста – вареная растительная пища с елеем и вином в честь святого великомученика Федора Тирона, поскольку «**сиѣ прияхом в лавре преподобного отца нашего Саввы, и кинови преподобного великаго Евфимия**»<sup>137</sup>.

В прочие недели Великого Поста по вторникам и четвергам – два вареных блюда с елеем (уставы прп. Саввы Сербского<sup>138</sup> 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»<sup>139</sup>.

В субботы и воскресения Великого Поста – два вареных блюда с рыбой, елеем и вином, поскольку это разрешал мирянам Пантократорский Устав 1553 года<sup>140</sup>. 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)<sup>141</sup>. Рыба также разрешается в канун праздника Благовещения (Орбельская Триодь<sup>142</sup>, древний Святогорский Устав<sup>143</sup>), 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**»<sup>144</sup>, 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 рыба<sup>145</sup>, а по древнему Святогорскому Уставу в Великую Пятницу – сухоядение, а Великую Субботу – вареная растительная пища без елея («**в Великую Пятницу хлеб и сурово зелне, в Великую Субботу... просфоры весом в пол литры, овощи и по три чаши вина**»<sup>146</sup>).

**Петров и Рождественский пост.** Из указания Феодора Студита: «**В четыредесятницу 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... Си же правило блюдем и в четыредесятницу святого апостола Филиппа**»<sup>147</sup> 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 Православной<sup>148</sup> и Старообрядческой Церкви. В остальные дни Петрова и

<sup>136</sup> Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

<sup>137</sup> Тѣпѣкѡнъ. [ГЛА МД], Въ пачѡкъ бѣчеръ ко свѣтѣильничное, по ѡбѣичномъ стѣхѡлогѡбѣн. стр. ѿп̄.

<sup>138</sup> Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 106.

<sup>139</sup> Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

<sup>140</sup> Там же.

<sup>141</sup> Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 120.

<sup>142</sup> Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

<sup>143</sup> Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 105.

<sup>144</sup> Тѣпѣкѡнъ. [ГЛА МД], Во стѣй и великѣй понедѣльникъ бѣчеръ. стр. цк̄н̄.

<sup>145</sup> Дмитриевский А.А. Триодь постная – училище благочестия.

<sup>146</sup> Цитируется по Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 105.

<sup>147</sup> Цитируется по Архимандриту Епифанию Феодоролопусу. Две крайности: экуменизм и зилотство. С. 431.

<sup>148</sup> <http://www.wco.ru/biblio/books/calpos7/H1-T.htm>.

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 посту<sup>149</sup>. 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.

**Среда и пятница вне многодневных постов.** Типикон в период Пятидесятницы (весенний мясоед) разрешает вкушать елей. В то же время современный календарь Сретенского монастыря в эти дни указывает на рыбу, что 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 среды и пятницы. 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.

---

<sup>149</sup> Мансветов Н. О постах восточной Православной Церкви. С. 125.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Авва Дорофей. Душеполезные поучения. – М.: Ладья, 2000. – 287 ст.
2. Антоний Великий. Наставление о доброй нравственности и святой жизни. <http://www.bogoslovy.ru/books.htm>
3. Афанасий Александрийский. Житие Антония Великого. [http://orel.rsl.ru/nettext/foreign/afanasi/athanasius life\\_anthony.html](http://orel.rsl.ru/nettext/foreign/afanasi/athanasius%20life_anthony.html)
4. Архиепископ Аверкий. Великий пост и сущность христианства. – Киев: Православный благовестник, 2004. – 192 ст.
5. Архиепископ Иоанн Сан-Францисский (Шаховской). Избранное. – Петразаводск: Святой Остров, 1992. – 575 ст.
6. Архимандрит Епифаний Феодоропулос. Две крайности: экуменизм и зилотство. – М.: Святая гора, 2006. – 437 ст.
7. Архимандрит Симеон Куцас. Церковный пост. – М.: Русский хронограф, 2002. – 159 ст.
8. Брокгауз и Эфрон. Энциклопедия в 86 томах. Электронная версия на CD. М., Дискавери, 2003 г.
9. Дмитриевский А.А.. Триодь постная – училище благочестия. // Московские Епархиальные ведомости, № 3, 2003. [http://vedomosti.meparh.ru/2003\\_3/index.htm](http://vedomosti.meparh.ru/2003_3/index.htm)
10. Добротолубие избранное для мирян. <http://www.bogoslovy.ru/books.htm>
11. Добротолубие. Том 1. <http://www.bogoslovy.ru/books.htm>
12. Древние иноческие уставы, собранные свт. Феофаном Затворником. Репринтное издание. – М.: Издательство Спасо-Преображенского Валаамского Ставропигиального монастыря, 1994. – 659 ст.
13. Древний патерик. – М.: Издание Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 3-е изд, 1899.
14. Игумен Митрофан. О хлебе насущном: закваска или дрожжи // "Русский Вестник", № 3, 2005 г.
15. Иеромонах Сампсон. Что мешает молитве. Извлечения из бесед старца иеромонаха Сампсона (графа Сиверса) со своими духовными чадами. – М.: 2004, 34 ст.
16. Ильинская А. Старцы о последних временах. – М.: Весть, 1994. – 80 ст.
17. Как соблюдать пост. – М.: Благо, 2000. – 22 ст.
18. Какие посты установлены церковью. <http://kazan.eparhia.ru/talks/ask/?ID=6141>
19. Масветов Н. О постах Православной восточной Церкви. М.: Типография М.Г. Волчанинова, 1886. – 134 ст. <http://www.mzh.mrezha.ru/classics.html>
20. Пастырь Ермы. – М.: Присцельс, 1997. <http://www.biblicalstudies.ru/Lib/Apostol/Pastyir.html>
21. Переш Э. Питание и Здоровье. – Алма – Ата: Казахстан, 1991.
22. Пестов Н.Е. Что такое пост и как правильно поститься. – С-Пб.: Сатис, 2005, 32 ст.
23. Посмертные вещания преподобного Нила Мироточивого Афонского. – Издание Келии Благовещенской старца Пареения на Афоне, 1912. – 511 ст.
24. Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица. – М.: Издательство Сретенского монастыря, 2002. – 368 ст.
25. Преподобный Никодим Святогорец. Невидимая брань. – С-Пб., М.: Знамение, 2001. – 320 ст.
26. Преподобный Нил Сорский о спасении души. – М.: Лествица, 2003. – 142 ст.
27. Преподобный Паисий Величковский. Крины сельные или цветы прекрасные, собранные вкратце от Божественного Писания. <http://www.pagez.ru/olb/042.php>
28. Преподобный Силуан Афонский. Житие, учение и писания. – Минск: Лучи Софии, 2005. – 525 ст.
29. Протоирей Александр Ильин. Ответы духовным детям. – Брест: 1994. – 20 ст.
30. Святитель Василий Великий. Слова подвижнические. <http://www.ubrus.org/data/library/pages/99/Main.htm>
31. Святитель Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты. Том 1. – М.: Правило веры, 1993. <http://pravbeseda.ru/library/index.php?page=book&id=2>

32. Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Творения, Том IV. Дневник. 1862. – М.: Издательство «Отчий дом», 2006. – 667 ст.
33. Святой праведный Иоанн Кронштадтский. Моя жизнь во Христе. – М., С-Пб: Лествица, 1998.
34. Священник Михаил Труханов. Как спастись в современном мире. Апология христианского поста. – Щербинская типография, 1993.
35. Скабалланович. М. Толковый Типикон. - М., Паломник, 1995.
36. Смоленский Б.Л., Григорьев Ю.Г. Религия и питание. – Киев: Здоровье, 1995. – 174 ст.
37. Схиигумен Савва. - М.: Русский дом, 2001. - 544 ст.
38. Творения иже во святых отца нашего Василия Великаго Архиепископа Кесарии Каппадокийския. – М: Паломник, ч. IV, 1993. Репринт 1846 г. <http://www.pagez.ru/lstn/0177.php>
39. **ТИПИКОНЪ, СЪВЕТЪ ѲСТАВЪ.** – М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2002. – 1200 с.
40. Христианское отношение к пище. Нормы питания, вегетарианство, пост. М., КА-ЗАК, 1998. - 48 с.
41. Шаталова Г.С. Целебное питание. – М.: Культура и традиции, 1996. – 288 ст.