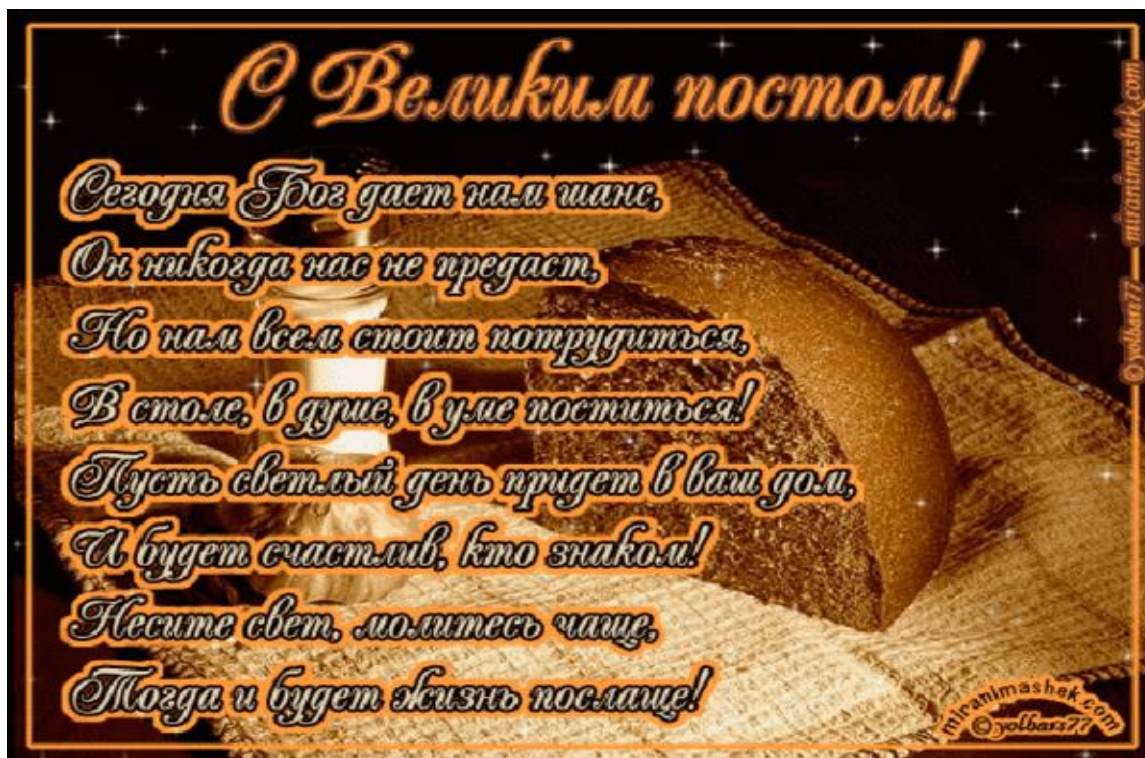


СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВЕЛИКОГО ПОСТА



Указания христианину о посте могут сильно разниться в зависимости от состояния здоровья тела христианина. Оно может быть в полном здоровье у молодого человека, не совсем здорово у пожилого или при серьезной болезни. Отсюда и указания Церкви о соблюдении постов (по средам и пятницам) или в периоды многодневных постов (Рождественского, Великого, Петрова и Успенского) могут сильно разниться в зависимости от возраста и физического состояния здоровья человека.

Все указания в нижеприведенной 19-й главе о посте в полной мере относятся лишь к физически здоровому человеку. При физических болезнях или для престарелых следует внимательно отнестись к указаниям, изложенным в главе 20-й о

«Рассудительности в посте».



Как часто и у тех, кто считает себя христианином, можно встретить пренебрежение к посту, непонимание его значения и сущности.

Пост рассматривается ими как дело, обязательное только для монахов, опасное или вредное для здоровья, как пережиток из старой обрядности — мертвая буква устава, с которым пора покончить, и, во всяком случае, как нечто неприятное и обременительное.

Следует заметить всем думающим так, что они не понимают ни цели поста, ни цели христианской жизни. Может быть, напрасно они именуют себя христианами, так как живут своим сердцем вместе с безбожным миром, имеющим культ свое тело и самоугодие.

Христианин же в первую очередь должен думать не о теле, а о своей душе и беспокоиться о ее здоровье.

И если бы он действительно стал думать о ней, то он радовался бы посту, в котором вся обстановка направлена на исцеление души, как в санатории — на исцеление тела.



Время поста — это время особенно важное для духовной жизни, это «время благоприятное, это день спасения» (2Кор. 6:2).

Если душа христианина тоскует по чистоте, ищет душевного здоровья, то она должна постараться как можно лучше использовать это полезное для души время.

Вот почему среди истинных боголюбцев принято взаимное поздравление с наступлением поста.

Но что такое пост по существу? И не бывает ли самообмана среди тех, кто считает нужным исполнять это лишь по букве, но не любит его и тяготится им в сердце своем?

И можно ли назвать постом только соблюдение одних правил о не вкушении скоромного в постные дни?



Будет ли пост постом, если, кроме некоторого изменения в составе пищи, мы не будем думать ни о покаянии, ни о воздержании, ни об очищении сердца через усиленную молитву?

Нужно полагать, что это не будет постом, хотя все правила и обычаи поста будут соблюдены. Прп. Варсонофий Великий говорит:

«Пост телесный ничего не значит без духовного поста внутреннего человека, который состоит из предохранения себя от страстей.

Сей пост внутреннего человека приятен Богу и вознаградит для тебя недостаток телесного поста» (если ты не можешь соблюдать последний, как бы хотел). О том же говорит и св. Иоанн Златоуст: «Кто ограничивает пост одним воздержанием от пищи, тот весьма бесчестит его. Не одни уста должны поститься — нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и ноги, и все наше тело».

Как пишет о. Александр Ельчанинов:

«В общежитиях существует коренное непонимание поста. Важней не сам по себе пост как неядение того-то и того-то или

как лишение себя чего-то в виде наказания — пост есть лишь испытанный способ достигнуть нужных результатов — через истощение тела дойти до утончения духовных мистических способностей, затемненных плотию, и тем облегчить свое приближение к Богу...

Пост не есть голод. Голодают и диабетик, и факир, и йог, и заключенный в тюрьме, и просто нищий.

Нигде в службах Великого поста не говорится о посте только в нашем обычном смысле, т. е. как о неядении мяса и проч. Всюду один призыв: «постимся, братие, телесно, постимся и духовно». Следовательно, пост только тогда имеет религиозный смысл, когда он соединен с духовными упражнениями. Пост равен утончению. Нормальный, биологически благополучный человек недоступен влияниям высших сил. Пост расшатывает это физическое благополучие человека, и тогда он делается доступнее воздействиям иного мира, идет духовное его наполнение».

Как говорилось ранее, душа человека тяжело больна. Церковь отводит в году определенные дни и периоды времени, когда внимание человека должно быть особенно устремлено на исцеление от душевной болезни. Это пост и постные дни.

По словам еп. Германа: «Пост есть сугубое воздержание, чтобы восстановить утраченное равновесие между телом и духом, чтобы вернуть нашему духу его главенство над телом и его страстями».

У поста есть, конечно, и другие цели (о них будет говориться ниже), но основная из них — изгнание из души своей лукавого духа — древнего змия. «Сей же род изгоняется только молитвою и постом», — сказал Господь Своим ученикам.

Господь показал нам Сам пример поста, постившись 40 дней в пустыне, откуда «возвратился в силе Духа» ([Лк. 4:14](#)).

Как говорит св. Исаак Сириянин:

«Пост есть оружие, уготованное Богом... Если постился Сам Законоположник, то как не поститься кому-либо из обязанных соблюдать закон?..

До поста род человеческий не знал победы и диавол никогда не испытывал поражений... Господь наш был вождем и первенцем этой победы...

И как скоро диавол видит это оружие на ком-нибудь из людей, этот противник и мучитель тотчас приходит в страх, помышляя и вспоминая о поражении своем в пустыне Спасителем, и сила его сокрушается... Кто пребывает в посте, у того ум непоколебим» (Слово 30).

Совершенно очевидно, что подвиг покаяния и молитвы в посте должен сопровождаться мыслями о своей греховности и, конечно, воздержанием от всяких развлечений — хождения в театры, кино и гости, легкого чтения, веселой музыки, просмотра телевизора для развлечения и т. п.

Если все это еще влечет сердце христианина, то пусть он сделает усилие, чтобы оторвать от него свое сердце, хотя бы в дни поста.

Здесь нужно вспомнить, что по пятницам прп. Серафим не только постился, но и пребывал в этот день в строгом молчании.

Как пишет о. Александр Ельчанинов: «Пост — период духовного усилия. Если мы не можем отдать Богу всю свою жизнь, то посвятим Ему безраздельно хотя бы периоды постов — усилим молитву, умножим милосердие, укротим страсти, примиримся с врагами».



Здесь приложимы слова премудрого Соломона: «Всему свое время, и время всякой вещи под небом... время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать... время молчать, и время говорить» и т. д. (Еккл. 3:1-7).



Для физически здоровых людей основой поста считается воздержание в пище. Здесь можно различать пять степеней физического поста:

- 1) Отказ от мяса.
- 2) Отказ от молочного.
- 3) Отказ от рыбы.
- 4) Отказ от масла.
- 5) Лишение себя пищи вообще на какие-то сроки.

Естественно, что на последние степени поста могут идти лишь здоровые люди. Для больных и престарелых более соответствует правилам первая степень поста, о чем подробнее будет говориться ниже в главе 4-й.

Сила и действенность поста могут оцениваться по силе лишения и жертвы. И, естественно, что не только формальная замена скоромного стола на постный стол составляет истинный пост: можно готовить изысканные блюда и из постной пищи и таким образом в какой-то мере удовлетворять и свое сластолюбие, и свою алчность к ней.

Надо помнить, что кающемуся и скорбящему о своих грехах неприлично есть постом сладко и обильно, хотя бы и (формально) постные блюда.

Можно сказать, что поста не будет, если человек будет вставать из-за стола с вкусными постными блюдами и чувством преобременения желудка.

Здесь мало будет жертв и лишений, а без них не будет и истинного поста.

«Почему мы постимся, а Ты не видишь?» — взывает пророк Исаия, обличая иудеев, лицемерно соблюдавших обряды, но сердцем далеких от Бога и Его заповедей ([Ис. 58:3](#)).

В некоторых случаях больные христиане заменяют себе (сами или по совету духовников) воздержание в пище постом «духовным».

Под последним часто понимают более строгое внимание к себе: удержание себя от раздражительности, осуждения, ссор. Все это, конечно, хорошо, но разве в обычное время христианин

может позволять себе грешить, или раздражаться, или осуждать? Совершенно очевидно, что христианин должен всегда «трезвиться» и быть внимательным, предохраняя себя от греха и всего того, что может оскорблять Духа Святого. Если же он не в силах удержать себя, то, вероятно, это будет иметь место в равной степени как в обычные дни, так и в посту. Отсюда замена поста в пище на подобный «духовный» пост — это чаще всего самообман.

Поэтому в тех случаях, когда по болезни или по большому недостатку в продуктах питания христианин не может соблюдать обычные нормы поста, то пусть сделает в этом отношении все, что сможет, например, откажется от всяких развлечений, от сладостей и лакомых блюд, будет поститься хотя бы в среду и пятницу, будет стараться, чтобы наиболее вкусная пища подавалась лишь по праздничным дням. Если же христианин по старческой немощи или по нездоровью не сможет отказаться от скоромной пищи, то следует хотя бы несколько ограничить ее в постные дни, например, не есть мясного — словом, в той или иной мере все же приобщиться к посту.

Некоторые отказываются от поста из-за боязни ослабить свое здоровье, проявляя при этом болезненную мнительность и маловерие, и стремятся всегда обильно питать себя скоромной пищей для достижения хорошего здоровья и для поддержания «упитанности» тела. И как часто они-то и страдают всякими заболеваниями желудка, кишечника, почек, зубов...

Кроме проявления своего чувства покаяния и ненависти ко греху пост имеет и другие стороны. Время поста не случайные дни.

Среда — это предание Спасителя, наивысший из моментов падения и позора человеческой души, идущей в лице Иуды предавать за 30 сребреников Сына Божия.

Пятница — это терпение издевательств, мучительные страдания и крестная смерть Искупителя человечества. Вспоминая о них, как может христианин не ограничить себя путем воздержания?

Календарь Великого Поста

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи и состоит из сорока дней: сорокадневия - и Страстной седмицы - неделей перед самой Пасхой.

Неделя Торжества Православия  В первые четыре дня первой недели поста на вечерней службе в храмах читается по частям Великий покаянный канон святого Андрея Критского. В пятницу освящаются коливо. Воскресенье - Неделя Торжества Православия (установлено при царице Феодоре в 842 г. в память восстановления почитания икон).	Неделя святителя Григория Паламы  Святитель Григорий Палама (XIV век) учил, что за подвиг поста и молитвы Господь озаряет верующих Своим благодатным светом, каким сиял Христос на Фаворе. Память святителя Григория совершают во второе воскресенье Великого поста.	Неделя Крестопоклонная  В третье воскресенье Великого поста на Всенощной в храмах выносят Святой Крест, чтобы напоминанием о страданиях и смерти Господней укрепить постящихся к продолжению подвига поста. Крест остается для поклонения в течение недели до пятницы. Третье воскресенье и четвертая седмица Великого поста называются «крестопоклонными».	Неделя преподобного Иоанна Лествичника  В четвертое воскресенье память подвижника VI века - святого Иоанна Лествичника, который 43 года подвизался на Синайской горе и написал книгу «Лествица Рая» - о пути постепенного восхождения человека к духовному совершенствованию.	Неделя преподобной Марии Египетской  В четверг на пятой неделе - «стояние святой Марии Египетской». Великая грешница, она смогла искренне раскаяться и долгие годы провела в пустыне в молитве. Ее путь - напоминание о неизреченном милосердии Божьем. В субботу на пятой неделе совершается «Похвала Пресвятой Богородице»: читается великий акафист Богородице.	Неделя Цветоносная  В субботу 6-ой недели вспоминается восхождение Иисусом Христом Лазаря. Шестое воскресенье Великого Поста - торжественный вход Господен в Иерусалим на волах и ослятах - Вербной воскресенье. На Всенощной освящаются вербы (вай). Заканчивается сорокадневия и наступает Страстная Седмица. Церковный устав позволяет вкушение икры в Лазареву субботу и рыбы в Неделю Вай.
--	--	---	--	--	---

Примечание: меру поста лучше согласовывать со священником

"Православие и мир" - ежедневно о том, как быть православным христианином сегодня
www.pravmir.ru ©2011
Верстка: священник Максим Бурдин

Великий пост — это путь Богочеловека к Голгофской жертве.

Человеческая душа не имеет права, не смеет, если только она христианка, проходить равнодушно мимо этих величественных дней — знаменательных вех во времени.

Как она дерзнет потом, на Страшном Суде, стать одесную Господа, если она будет равнодушна к Его скорби, крови и страданиям в те дни, когда Вселенская Церковь Земная и Небесная — вспоминает их?

В чем должен состоять пост? Здесь нельзя дать общей меры. Она будет зависеть и от состояния здоровья, от возраста и условий жизни. Но здесь надо непременно задеть за живое свое плотоугодие и сластолюбие.

В настоящее время — время ослабления и падения веры — нам кажутся недостижимыми те уставы о посте, которые в старину строго выполнялись благочестивыми русскими

семьями.

Вот, например, из чего состоит Великий пост по церковному уставу, обязательность которого распространялась в равной мере как на инока, так и на мирянина.

По этому уставу в Великий пост полагается: полное неядение в течение целого дня понедельника и вторника первой седмицы и пятницы Страстной седмицы.

Лишь для более слабых возможно вкушение пищи во вторник вечером первой седмицы. Во все остальные дни Великого поста, кроме суббот и воскресений, полагается только сухоядение и лишь однажды в день — хлеб, овощи, горох — без масла и воды.

Вареная пища с постным маслом полагается лишь в субботы и воскресенья. Вино разрешается только в дни церковных воспоминаний и при длинных службах, например, в четверг на пятой седмице. Рыба — лишь в Благовещение Пресвятой Богородицы и Вербное воскресенье.

Хотя такая мера нам и кажется чрезмерно суровой, она, однако, достижима для здорового организма.

В быту старой русской православной семьи можно видеть строгое выполнение постных дней и постов. Даже князья и цари постились так, как теперь не постятся, может быть, и многие из монахов.

Так, царь Алексей Михайлович Великим постом обедал лишь три раза в неделю — в четверг, субботу и воскресенье, а в остальные дни съедал только по кусочку черного хлеба с солью, по соленому грибу или огурцу, запивая квасом.

Некоторые египетские иноки в древности практиковали в Великий пост полное сорокадневное воздержание от пищи, следуя в этом отношении примеру Моисея и Самого Господа.

Сорокадневные посты проводил два раза один из братьев Оптиной пустыни — схимонах Вассиан, живший там в середине прошлого столетия. Этот схимник, между прочим, также, как и прп. Серафим, в значительной мере питался травой «снатью». Он прожил до 90 лет.

37 дней не вкушала ни пищи, ни питья (кроме одного причастия) инокия Любовь Марфо-Мариинской обители. Следует отметить, что во время этого поста она не чувствовала никакого ослабления сил и, как про нее говорили, «голос ее гремел в хору, как будто бы еще сильнее прежнего».

Этот пост она совершила перед Рождеством; он кончился в конце Рождественской литургии, когда она внезапно почувствовала непреодолимое желание поесть. Не в силах более владеть собою, она тотчас же пошла в кухню для принятия пищи.

Необходимо заметить, однако, что описанная выше и рекомендованная Церковью норма для Великого поста не считается теперь всеми так строго обязательной для всех. Церковь рекомендует как известный минимум лишь переход постом на постную пищу в согласии с ее указаниями для каждого из постов и постных дней.

Выполнение этой нормы для вполне здоровых людей считается обязательным. Все же большее она предоставляет ревности и усердию каждого христианина: «Милости хочу, а не жертвы», — говорит Господь ([Мф. 9:13](#)). Вместе с тем надо нам помнить, что пост необходим не Господу, а нам самим для спасения нашей души. «Когда вы постились... для Меня ли вы постились?» — говорит Господь устами пророка Захарии (7, 5).

* * *

Есть и еще одна сторона у поста. Вот кончилось его время. Церковь торжественно справляет праздник, завершающий пост.

Может ли достойно встретить и пережить сердцем этот праздник тот, кто в какой-то мере не приобщился этому посту? Нет, он почувствует себя так, как тот дерзкий в Господней притче, что осмелился на пир прийти «не в брачной одежде», т. е. не в духовной одежде, очищенной покаянием и постом.

Хотя бы человек по привычке и пошел на праздничное богослужение и сел бы за праздничный стол, он при этом ощутит лишь беспокойство совести и холод на сердце. А его

внутренний слух услышит грозные слова Господа, обращенные к нему: «Друг, как ты вошел сюда не в брачной одежде?» И душа его будет «брошена во тьму внешнюю», т. е. останется во власти уныния и печали, в атмосфере духовного голода — «плача и скрежета зубов».

Пожалейте же сами себя те, кто пренебрегает, чуждается и бежит от поста.

Пост есть воспитание способности духа человеческого бороться против своих поработителей — сатаны и разнеженного и избалованного тела. Последнее должно быть послушно духу, но на деле чаще всего является господином души.

Как пишет пастырь о. Иоанн С: «Кто отвергает посты, тот отнимает и у себя, и у других оружие против многострастной плоти своей и против диавола, сильных против нас особенно через наше невозддержание, от которого происходит всякий грех».

Истинный пост есть борьба; это в полном смысле слова «узкий и тесный путь», о спасительности которого говорил Господь.

Господь велит скрывать свой пост от окружающих (Мф. 6:18). Но от ближних христианину, может быть, не удастся утаить свой пост. Тогда может случиться, что близкие и родные вооружатся на постящегося: «Пожалей себя, не мучь себя, не убивай себя» и т. п.

Мягкие вначале, уговоры родных затем могут перейти в раздражение и упреки. Дух тьмы восстает против постящегося через близких, приводит против поста доводы и посылает соблазны, как некогда пробовал это сделать с постящимся в пустыне Господом.

Пусть заранее предвидит все это христианин. Пусть не ждет он также, что, приступив к посту, он сразу будет получать какие-либо благодатные утешения, теплоту в сердце, слезы покаяния и сосредоточенность в молитве.

Это приходит не сразу, это надо еще заработать борьбой, подвигом и жертвами: «Служи мне, и потом ешь и пей сам», —

говорится в притче рабу ([Лк. 17:8](#)).

Те, кто проходил пути сурового поста, свидетельствуют даже об ослаблении иногда в начале поста молитвы и притуплении интереса к духовному чтению.

Пост — это лечение, а последнее бывает часто нелегко. И лишь в конце его курса можно ждать выздоровления, а от поста ждать плодов Духа Святого — мира, Радости и любви. По существу своему пост есть подвиг и связан с верою и дерзновением. Пост угоден и приятен Господу как порыв души, тянущейся к чистоте, стремящейся сбросить цепи греха и освободить дух от рабства телу.

Церковь считает его и одним из действенных средств, посредством которых можно переложить гнев Божий на милость или преклонить волю Господню к исполнению молитвенного прошения.

Так, в Деяниях апостолов описывается, как антиохийские истиане перед отправлением на проповедь свв. апп. Павла и ирнаввы «совершили пост и молитву» ([Деян. 13:3](#)).



Поэтому пост практикуется в Церкви как средство подготовки себя к какому-либо начинанию. Имея нужду в чем-либо, отдельные христиане, иноки, монастыри или церкви накладывали на себя пост с усиленной молитвой.

У поста есть кроме того и еще одна положительная сторона, на которую обратил внимание ангел в видении Ерму (см. книгу «Пастырь Ерма»).

Заменяя скоромную пищу более простой и дешевой или уменьшая ее количество, христианин может сократить издержки на себя. А это даст ему возможность больше средств обратить на дела милосердия.

Ангел дал такое указание Ерму: «В тот день, в который постишься, ничего не вкушай, кроме хлеба и воды, и, исчисливши издержки, которые ты сделал в этот день на пищу, по примеру прошлых дней, оставшиеся от этого дня отложи и отдай вдове, сироте или бедному; таким образом ты смиришь свою душу, а получивший от тебя насытится и будет за тебя молиться Богу».

Ангел указал также Ерму и на то, что пост не есть самоцель, а лишь подсобное средство к очищению сердца.

И пост того, кто стремится к этой цели и не исполняет заповедей Божиих, не может быть угодным Богу и является бесплодным.

По существу, отношение к посту является пробным камнем для души христианина в его отношении к Церкви Христовой, а через последнюю - ко Христу.

Как пишет о. Александр Ельчанинов: «В посте человек проявляет себя: у одних проявляются высшие способности духа, другие же делаются только раздражительны и злы — пост открывает истинную сущность человека».

Душа, живущая живой верой во Христа, не может пренебрегать постом. Иначе она объединит себя с теми, кто равнодушен ко Христу и религии, с теми людьми, которые, по словам прот. Валентина Свенцицкого: «едят все — и в Великий четверг, когда совершается Тайная вечеря и предается Сын Человеческий; и в Великую пятницу, когда слышим мы плач Богоматери у гроба распятого Сына в день Его погребения».

Для таких не существует ни Христа, ни Богоматери, ни Тайной вечери, ни Голгофы. Какой же у них может быть пост? »

Обращаясь к христианам, о. Валентин пишет: «Держи и соблюдай пост как великую церковную святыню.

Каждый раз, когда ты воздерживаешься от запрещенного в дни поста, — ты со всею Церковью. Ты делаешь в полном единомыслии и единочувствии то, что делала вся Церковь и все святые угодники Божии с самых первых дней бытия Церкви. И это будет давать тебе силу и твердость в твоей духовной жизни».

Значение и цель поста в жизни христианина можно резюмировать следующими словами прп. Исаака Сириянина:

«Пост — ограждение всякой добродетели, начало борьбы, венец воздержанных, красота девства, источник Целомудрия и благоразумия, учитель безмолвия, предшественник всех добрых дел...

От поста и воздержания рождается в душе плод — ведение тайн Божиих».