

Православная Церковь и посты

Из-за недопонимания всей важности для благочестивой жизни «простых» вещей подчас возникает мнение, что пост — это что-то неважное по отношению к «духовности». Но в тех правилах, которые Православная Церковь преподает своим чадам как средства на пути в жизнь вечную, неважного, незначительного нет, и без соблюдения постов христианин вряд ли сможет достичь гармонии всего своего существа. Пост, молитва и милостыня являются важнейшими добродетелями христианина. Пост — время, когда верующий человек воздерживается от принятия в пищу некоторых видов продуктов. Природа человека состоит из двух начал — души и тела, которые должны взаимодействовать, поэтому телесное воздержание должно подкрепляться молитвенным деланием.

В ветхозаветное время посты соблюдались перед битвой (Суд. 20, 26—27), при всенародном

бедствия и покаянии (1 Цар. 7, 6). Пророк Иоиль так описывает покаяние в древности: «Говорит Господь: обратитесь ко мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании. Раздирайте сердца ваши, а не одежды ваши, и обратитесь к Господу Богу вашему. Соберите народ, созовите собрание, пригласите собрание, пригласите старцев, соберите отроков и грудных младенцев; пусть выйдет жених из чертога своего и невеста из своей горницы» (Иоил. 2, 12—13, 16). Сорок дней молился и постился Христос Спаситель перед началом Своего мессианского служения (Мф. 4, 2).

Когда Младенец Христос был принесен в Иерусалимский храм, то там «была также Анна пророчица, дочь Фануилова, от колена Асирова, достигшая глубокой старости вдова лет восьмидесяти четырех, которая не отходила от храма, **постом и молитвою** служа Богу день и ночь» (Лк. 2, 36—37). Постились ученики; первоначально, однако, они не соблюдали поста (Мк. 2, 18), но не из пренебрежения им. Христос пришел не упразднить традиции, но исполнить их (Мф. 5, 17), поэтому Он запрещает показное соблюдение постов. «**Также, когда поститесь, — учит Божественный учитель, — не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися.**

Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцем твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6, 16—18).

Святые ученики Христовы после Его преславного вознесения совершали свое апостольское служение, сочетая пост и молитву (Деян. 13, 2; 14, 23). В подвиге поста подвизался великий проповедник христианства апостол Павел (2 Кор. 6, 5; 11, 27).

Православная Церковь хранит эти благочестивые предания и традиции в своей литургической жизни. Учитель Церкви святитель Иоанн Златоуст († 407; память 14 сентября) говорит: «Постящемуся более всего нужно обуздывать гнев, приучаться к кротости и снисходительности, иметь сокрушенное сердце, изгонять нечистые пожелания представлением того неугасимого огня и нелицеприятного суда, быть выше денежных расчетов, в милостыне показывать великую щедрость, изгонять из души всякую злобу на ближнего».¹ К теме значения поста он

¹ *Иоанн Златоуст. Творения.* СПб., 1898. Т. 4. Кн. 1. С. 64.

неоднократно возвращается в своих проповедях. В другом месте он обращается к своей пастве со словами: «Не ядение худо, — да не будет! — а вредно объядение и пресыщение до обременения чрева... Равно как и не то худо, что употреблять вино в меру, но предаваться пьянству и вследствие неумеренности утрачивать здравый смысл».¹

Посты являются школой духовного воспитания верующих. В Постной Триоди, содержащей песнопения Великого поста, говорится: «Всечестное воздержание начнем светло...», «Поста день, отложение греха да буде ти, душе...», «Ныне наста время святых постов, начнем сего в добрых пребываниях...», «Прииде пост, мати целомудрия, обличитель грехов, проповедание покаяния...», «Постимся постом приятным, благоугодным Господеви: истинный пост есть злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, отлагание лжи и клятвопреступления. Сих оскудение пост истинный есть и благоприятный».

Посты бывают многодневными или однодневными, начинающимися всегда в одно и то

¹ Там же. С. 74.

же время или в разные дни. Главнейшим и самым продолжительным постом является Великий пост, или Святая Четыредесятница. Великий пост есть подражание сорокадневному посту Христа Спасителя.

Великому посту предшествуют три подготовительные недели. Они готовят сознание верующих к посту, к покаянию. За основу названий каждой недели положены евангельские притчи, читаемые на Литургиях соответственно в воскресные дни. Первая подготовительная седмица называется Неделей о мытаре и фарисее (Лк. 18, 10—14). В эту седмицу отменяется пост в среду и пяток. Затем следует Неделя о блудном сыне (Лк. 15, 11—32). А на последней Неделе — мясопустной, или сырной, — вместе с отменой поста в среду и пятницу всю неделю уже не вкушают мясных продуктов, так как заговенье на мясо было в конце средней седмицы.

Последний воскресный день перед началом Великого поста называется Прощеным воскресеньем. В этот день верующие испрашивают друг у друга прощения и совершается заговенье на всю остальную скоромную пищу: молоко, масло, яйца и даже рыбу. Непосредственно сам Великий пост длится шесть последующих недель.

Первая — наиболее строгая из них. В Типиконе, содержащем богослужебный устав Церкви, так говорится о первых днях поста со ссылкой на афонскую традицию: «Святая же Горы Типик в первый убо день отнюдь не повелевает ясти. Во вторник же, в среду и четверток ясти подобает по единой литре хлеба, и воду, и ино ничтоже, разве соли требуя с хлебом».¹ В последующие седмицы поста соблюдается обычный ритм питания, но только растительной пищей. В канун празднования Вербного воскресения Церковь вспоминает евангельское событие — воскресение друга Божия Лазаря.

Богослужебный устав, делая послабление поста в этот день, предписывает: «На трапезе утверждаемая варением со елеем. Аще же и икру имаше, да дастся коемуждо брату по три онгии: и вино прием».² А в праздник Вербного воскресения говорится: «На трапезе утешение, ядим рыбы и вино прием, благодаряще Бога».³

Заканчивается Великий пост Страстной седмицей, когда вспоминаются страдания Христа Спасителя. Как и первая седмица Великого

¹ Типикон. М., 1956. Л. 413.

² Там же. Л. 439.

³ Там же. Л. 441.

поста, Страстная соблюдается очень строго. Известна такая благочестивая мысль: кто не постился, тот не может во всей полноте воспринять радость праздника Святой Пасхи.

Следующим в течение года является Петровский пост, завершающийся праздником святых первоверховных апостолов Петра и Павла. Начинается он спустя неделю после праздника Святой Троицы. А поскольку время празднования Троицы зависит от Пасхи, которая подвижна, то продолжительность Петрова поста бывает различной: от шести недель до восьми дней. Он установлен в честь святых апостолов, в воспоминание того, что они по сошествии Святаго Духа постились и молились, совершая апостольское служение проповеди Евангелия всему миру.

Заканчивается лето Успенским постом, длящимся с 1/14 до 15/28 августа. Этот пост установлен в честь Пречистой Богородицы как выражение любви к Ней. Сама Пречистая Дева, готовясь отойти в мир иной, непрестанно молилась, а последние две недели Своей земной жизни провела в полном посте. Подражая Ей, и мы ограничиваем себя и усерднее молимся Деве Марии, Которая во успении Своем не оставила мира нашего Своим молитвенным предствительством.

Последний многодневный пост в течение года называется Филипповским, так как его заговенье приходится на праздник апостола Филиппа (14/27 ноября). Называется он также Рождественским, поскольку завершается праздником Рождества Христова (25 декабря/7 января). Праздник Рождества отмечается спустя 9 месяцев после праздника Благовещения. Христос пришел на землю, явив тем самым милость роду человеческому, даровав нам спасение и искупление от греха. Воспоминание этого величайшего события освящается в Церкви постом и молитвой.

Наряду с многодневными постами в Церкви имеются также и однодневные: среда и пятница. Пост в среду совершается в воспоминание предательства Христа Иудой, а в пятницу — в воспоминание страданий, смерти и погребения Спасителя. Канун праздника Крещения (5/18 января) называется сочельником. В первые века христианства в этот день совершалось крещение оглашенных, а в самый праздник новые члены Церкви приступали к первому в своей жизни святому Причастию. Подготовка к этому замечательному событию сопровождалась соблюдением поста. Кроме того, благочестивая традиция предполагает вкушение пищи в этот день только

после того, как будет освящена вода, которую благоговейно испивают.

Таким образом, церковные посты предполагают одновременно молитвенную ревность и предшествуют большим праздникам, подчеркивая святость новозаветных событий. Пост тесно связан с православным богослужением, являясь важной составной частью церковного года, и указания о соблюдении постов содержатся в литургических книгах. Последние складывались в монашеской среде и отражают прежде всего монашескую традицию. Миряне же, в свою очередь, стремились подражать монашествующим.

В древности на Руси в монастырях существовали столовые Обиходники, в которых отражена традиция трапез обители. В Обиходнике Троице-Сергиева монастыря читаем, например, следующие указания на первую седмицу Великого поста, которые начинаются только со среды: «...по две меры взвару, да росол, да капуста. В пяток лапша с перцем, да перевара сычена».¹ Сейчас где-нибудь в фирменном ресторане можно встретить уху архиерейскую, борщ монастырский... Однако если в древности люди и ели,

¹ Горский А., прот. Историческое описание Свято-Троицкия Сергиевы Лавры. М., 1890. Ч. 2. С. 19.

то прежде всего и постились, и из разговоров со старыми людьми выясняется, что в этом-то и была радость жизни. Народная мудрость гласит: «Великий пост всем прижмет хвост», «Пришли редька да хрен, да книга Ефрем» (во время великопостных богослужений читались поучения преподобного Ефрема Сирина, IV век)

В наше время, в силу секулярного сознания или протестантствующего отрицания, или просто в силу человеческой лени и небрежения о своем духовном состоянии, посты с легкостью начинают «отменять». Объясняют это также трудностью их соблюдения: как можно-де отказаться самому от мяса, сала, колбасы, яиц, масла? До недавнего времени «помогала» нам в этом отношении и атеистическая пропаганда, говорившая о вредности постов для здоровья. Между тем, трудно сделать только первый шаг. Но его можно и нужно сделать, если мы думаем о духовном возрождении нашего общества, нашей семьи, каждого человека. Можно привести слова, адресованные автору в письме недавно пришедшего в Церковь человека: «Вот впервые я выдерживаю пост, и все, все это благодаря Богу». Вспомним слова Христа Спасителя: **«Иго бо мое благо и бремя Мое легко есть»** (Мф. 11, 30).

Трудности первых шагов соблюдения поста неминуемы, но их покрывает любовь, о чем говорит апостол Павел: «Немощного в вере принимайте без споров о мнениях. Ибо иной уверен, что можно есть все, а немощный ест овощи. Кто ест, не унижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его... Кто ест, для Господа ест, ибо благодарит Бога; и кто не ест, для Господа не ест, и благодарит Бога» (Рим. 14, 1—3, 6).

