



Архимандрит Симеон (Куцас)

ЦЕРКОВНЫЙ ПОСТ

ЗАЧЕМ, КОГДА И КАК
МЫ ПОСТИМСЯ

Архимандрит Симеон (Куцас)

Церковный пост

***Зачем, когда и как
мы постимся***

Русский Хронографъ

20  **13**

Москва

ББК 86.372

УДК 25

К 88



Благословение Элладской Церкви

Рекомендовано к публикации Издательским Советом
Русской Православной Церкви. ИС 13-220-1708

Архимандрит Симеон (Куцас).

К 88 Церковный пост. Зачем, когда и как мы постимся. Перевод с греческого. — М.: «Русский Хронографъ», 2013. — 160 с.

ISBN 5-85134-027-4

Перевод с новогреческого А. Севериненко

Отзывы, пожелания, предложения присылайте по адресу:
rus.chronograph@gmail.com

ISBN 5-85134-027-4

© Архимандрит Симеон (Куцас), 2004

© О. Стацевич, обложка, 2004

© «Русский Хронографъ», 2013

Посвящается священной
памяти блаженного старца
архимандрита ГАВРИИЛА
из монастыря ДИОНИСИАТ,
из честных рук которого
я удостоился принять
благословение рясофора.



Предисловие

Христианская жизнь немыслима без подвига. То есть без того усилия, которое предпринимает верный, руководимый и укрепляемый Святым Духом, чтобы избавиться от ига греха и господства страстей, и чтобы самоотверженно следовать воле Господней. Чтобы жить во Христе и быть живым членом Его Тела, которое есть Церковь.

В этом подвижническом усилии особо значительное место занимает пост. Он представляет собой одно из самых действенных орудий в нашей духовной борьбе. Об этом свидетельствует слово Божие. Это открывается нам из жизни святых. Так верит и учит наша Церковь, воспринимающая

пост как одно из своих древнейших и священнейших установлений.

Однако пост, как и другие церковные установления, в особенности в наши дни, находится в опасности потерять свой смысл или стать бесполезным! И, к сожалению, это случается и среди многих из тех христиан, которые ревностно хранят и в точности исполняют установления Церкви.

Итак, одни христиане — или по незнанию, или по небрежности — недооценивают значение поста и не соблюдают его. Другие до какой-то степени хранят его, но делают это формально. У них нет необходимого понятия о его глубинном значении, нет знаний о том, что касается поста и что нужно знать сознательному верующему. Таким образом, соблюдение поста превращается в формальное действие, не имеющее того глубокого смысла, который вложен в него верой и опытом Церкви.

Эта маленькая книжечка написана для того, чтобы помочь нашим православным братьям полнее понять истинный смысл поста, осознать его значение для нашей духовной жизни и разобраться, когда и как следует поститься.

Архимандрит СИМЕОН (КУЦАС)



Пост — древнейшее установление

Что такое пост?

1. Греческое слово *νηστεία*, соответствующее русскому «пост», образовано при помощи отрицательной частицы *νη* и глагола *εσθίω* — «ем». От этих слов происходит слово *νήστις* (постник) — тот, кто не ест. Отсюда, в свою очередь, образованы глагол *νηστεύω* (пощусь) и существительное *νηστεία*, первоначально обозначавшее полное воздержание от пищи и пития.

2. Позднее, по мере роста продолжительности постов и их развития, под постом стали понимать не только полное воздержание от твердой и жидкой пищи, но и воздержание

частичное — отказ от определенной пищи и умеренное употребление других продуктов. Так появляется разделение яств на *постные и скоромные*.

3. Согласно этому разделению к постным продуктам относятся хлеб, овощи, фрукты (в особенности сушечные) и т. д. Скоромной же является та пища, которую готовят на растительном или сливочном масле.

С классификацией продуктов на постные и скоромные связан еще один термин, употребляемый в церковном обиходе — *сухоядение*. Он означает вкушение сырой, невареной пищи и является наиболее строгим видом поста.

4. Как в Священном Писании, так и в нашем церковном Предании (в писаниях Отцов и церковных песнопениях) мы также часто встречаем термин *воздержание*. Этот термин имеет более широкое значение; он включает в себя всю совокупность духовного подвига христианина. Однако нередко он ис-

пользуется для обозначения именно постного подвига.

5. Пост является древнейшим церковным установлением. Однако как духовное явление он существовал еще в дохристианскую эпоху. Мы встречаем его не только среди израильтян, но и у других древних народов, в особенности на Востоке. Пост существовал также у древних греков и римлян. Все эти народы полагали, что с помощью поста можно умилостивить богов, достичь нравственного очищения и духовного роста.

Пост во времена Ветхого Завета

1. Духовная ценность поста ясно видна на страницах Ветхого Завета. Он является выражением внутреннего обращения человека к Богу и символизирует раскаяние грешного человека. С помощью поста человек смиряется перед Богом. Это смирение

и сокрушение, проявляемое постным трудом, дает человеку право призывать Божью милость и помочь. Эту уверенность благочестивого израильтянина выражает во многих своих псалмах царь-пророк Давид (Пс. XXXIV, 13; LXVIII, 11; CVIII, 24).

2. Многие Отцы Церкви — и особенно Василий Великий — утверждают, что пост был установлен уже в раю посредством данной первым людям от Бога заповеди не есть *от дерева познания добра и зла* (Быт. II, 17). Василий Великий пишет по этому поводу:

«Углубись в историю, и ищи древность его происхождения. Пост — не новое изобретение, но драгоценность отцов. Все отличающееся древностью почтенно. Уважь седину поста. Он современен человечеству. Пост узаконен в раю. Такую первую заповедь принял Адам: *от дерева познания добра и зла не ешь* (Быт. II, 17).

А это *не ешь* есть узаконение поста и воздержания».

3. Сам Бог дал Моисею заповедь о строгом однодневном посте, соблюдавшемся в день Великого Покаяния или Умилостивления (Лев. XVI, 29–30; XXIII, 27–33). Это единственный пост, заповеданный Моисеевым Законом; он был очень строгим и заключался в настоящем неядении. Этим постом израильтяне хотели умилостивить Бога о своих грехах.

После вавилонского плена были установлены и другие посты в воспоминание значительных духовных и национальных событий, а также различных бедствий, как, например, в память сокрушения Моисеем двух каменных скрижалей Закона (Исх. XXXII), взятия Иерусалима вавилонянами (4 Цар. XXIV–XXV; 2 Пар. XXXVI; Иер. LII, 4), сожжения Соломонова Храма (2 Пар. XXXVI, 19; Зах. VII, 3) и других.

4. Помимо регулярных постов Ветхий Завет упоминает и об особенных постных днях, объявлявшихся по особым случаям. В эпоху Судей объявляется пост по поводу резни, устроенной сынами Вениамина (Суд. XX, 26). Израильтяне постятся после внезапной смерти своего царя Саула (2 Цар. XXXI, 13). Давид со своей дружиной также постился, узнав о смерти Саула и его сыновей (2 Цар. I, 11–12).

5. В Ветхом Завете наряду с особыми постами всего израильского народа или какой-либо отдельной группы людей мы встречаемся и с частными, личными постами. Например, пророк Моисей постился сорок дней и ночей на горе Синай, прежде чем принять от Бога Десять заповедей, *хлеба не ел и воды не пил*, как повествует книга Исход (XXXIV, 28). *Сорок дней и сорок ночей* постился и пророк Илия на пути до горы Хорива (3 Цар. XIX, 8–12).

Строго постился и пророк Даниил. Он сам так рассказывает о себе: *Я, Даниил, был в сетовании три седмицы дней. Вкусного хлеба я не ел; мясо и вино не входило в уста мои* (Дан. X, 2–3). Постом и покаянием ответили на проповедь пророка Ионы жители Ниневии: *И поверили Ниневитяне Богу, и объявили пост, и оделись во вретища, от большого из них до малого* (Иона III, 5). Так они избежали грядущей катастрофы.

6. Значение поста подчеркивают и ветхозаветные пророки. С помощью поста израильтяне должны были обратиться к живому и истинному Богу.

Обратитесь ко Мне, — заповедует Сам Бог через пророка Иоиля, — всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании. Раздирайте сердца ваши, а не одежды ваши, и обратитесь к Господу Богу вашему... Вострубите трубою на Сионе, назначьте пост

и объявите торжественное собрание...» (Иоиль II, 12–15).

Пророк Исаия предупреждает об опасности формального поста и перечисляет признаки поста истинного, поста, который приятен Богу и может очистить грехи:

Пост и субботу, и новомесияния ваши и праздники ваши ненавидит душа Моя: они бремя для Меня; Мне тяжело нести их... Ваши руки полны крови. Омойтесь, очиститесь; удалите злые деяния ваши от очей Моих; перестаньте делать зло; научитесь делать добро, ищите правды, спасайте угнетенного, защищайте сироту, вступайтесь за вдову... (Ис. I, 13–17).*

И в другом месте:

Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развязи узы ярма, и угнетенных отпусти на сво-

* Так в греческом и церковнославянском тексте (прим. пер.).

боду, и расторгни всякое ярмо; раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом... Тогда ты воззовешь, и Господь услышит... И будет Господь вождем твоим всегда (Ис. LVIII, 6–11).

Иисус Христос и пост

1. Прежде чем обратиться к учению Христа, вспомним двух святых людей, которые могут считаться образцами постников. Одна из них — пророчица Анна, дочь Фануила из колена Асирова, вместе с праведным Симеоном встретившая в Храме сорокадневного младенца Христа. Евангелист Лука сообщает, что она *не отходила от Храма, постом и молитвою служа Богу день и ночь* (Лк. II, 36).

Другой — святой Иоанн Предтеча. Его строжайшая жизнь (Мф. III, 1–4; Мк. I, 4–6) и его проповедь в Иудейской пустыне были обращенным

к народу призывом обратиться к Богу через покаяние и пост.

2. А теперь мы переходим к личности нашего Господа. Отношение Христа к посту — установлению, имевшему особое значение для духовного сознания его соплеменников, — раскрывается в Евангелии двояким образом. Во-первых, из Его личного примера; во-вторых — из Его учения о посте, содержащегося в Нагорной проповеди.

Когда Господь собирался выйти на Свое общественное служение, Дух Святой привел Его в пустыню, и Христос, *постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал* (Мф. IV, 1–2). Сорокадневным постом, — в продолжение которого, как пишет святой Лука, Христос *ничего не ел*, (Лк. IV, 2) — и молитвой Он готовился к своей проповеди. Таким образом он не только подтвердил закон о посте, но и оставил нам Свой личный пример для подражания.

3. Как и другие проявления духовной жизни израильтян, пост во времена земной жизни Господа выродился в формальный обычай без существенного содержания и настоящей ценности. Например, фарисеи, помимо всеобщих ежегодных постов, постились *два раза в неделю* (Лк. XVIII, 12). Но они постились формально, напоказ, чтобы показаться людям постявшимися, как замечал Сам Господь (Мф. VI, 16).

Христос отвергает такой пост и в Своей Нагорной проповеди (Мф. VI, 16–18) определяет, каким должен быть истинный и угодный Богу пост. Господь учит: «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постявшимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твое, чтобы явиться пос-

тящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно».

4. Силу поста, который даже изгоняет бесов, и его равнозначность молитве являет нам слово Господа, сказанное им ученикам, спросившим Его, почему они не смогли исцелить бесноватого юношу: *Сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста* (Мк. IX, 29).

Три Евангелиста-синоптика сохранили для нас еще одно поучение Господа, касающееся поста (Мф. IX, 14–15; Мк. II, 18–20; Лк. V, 33–35). И здесь Христос не только принимает пост, но и говорит о том, что он будет необходим для Его учеников после Вознесения. И из книги Деяний мы видим, как это слово Господа исполнилось в жизни Его Апостолов и первых христиан (Деян. XIII, 2–3; XIV, 23).

Пост в жизни Церкви

1. Пост — установление, занимающее такое значительное место в духовной жизни древнего Израиля, равно как и в жизни и учении Богочеловека Христа, естественно, очень рано получил такое же значение и в жизни христиан. Христиане восприняли от иудейской среды, в которой появилась и начала развиваться Церковь, пост как установление, но не законные предписания и различные заповеди человеческие (Мф. XV, 9), регулирующие иудейские посты.

Безошибочным критерием для первых учеников было учение о посте начальника веры Иисуса Христа. А осью, вокруг которой начали формироваться церковные посты — цель, время, образ христианских постов — были основные этапы земной жизни Христа Спасителя: Его Страстти и славное Воскресение.

2. Первым постом, появившимся у христиан, был пост перед Пасхой. В то же время вместо поста в понедельник и четверг, соблюдающегося фарисеями, назначаются два других постных дня: **среда и пятница**. Эти дни также изначально связывались со значительными событиями земной жизни Господа и очень строго соблюдались христианами. Пост продолжался в течение всего дня.

Изменение времени христианских постов с самого начала связано и с новым пониманием смысла поста. Пост имел своей целью пользу для души и соблюдался втайне, а не напоказ; его характерными чертами были радость и светлость, а не скорбь и угрумость.

3. Из различных исторических свидетельств мы узнаем, что посты первых христиан продолжались весь день, с утра до вечера. Кроме того, *пост* означал полное неядение. Более

умеренный вид поста назывался *стоянием*. Оно представляло своего рода полупост, прекращавшийся в девятом часу после восхода солнца.

В исключительных случаях пост продолжался два или три дня (т. н. *трехдневный пост*). Соблюдавшие его воздерживались от любой пищи и даже от воды. Такой пост был установлен в Великие Пятницу и Субботу; он оканчивался около полуночи с возведением Воскресения.

4. С течением времени этот пост по причине строгости стал соблюдаться только мирянами-ревнителями и особенно монахами и подвижниками. К тому же аскетический дух монахов вдохновлял и на удлинение поста. Однако с увеличением количества постных дней пост перестал быть совершенным воздержанием и приобрел новую форму: воздержание от определенной пищи, в особенности от мяса и вина. Это воздержание, как

объясняли многие Отцы, не означало гнушение теми или иными продуктами как скверными, но было направлено к телесному подвигу и обузданию плотских желаний, особенно возбуждаемых такой пищей.

Итак, по мере своего развития пост стал разделяться на:

а) полное неядение

б) сухоядение и

в) воздержание от определенной пищи.

Согласно 50 правилу Лаодикийского Поместного Собора (созванного в 364 г.), христиане «должны во всю Четыредесятницу поститься сухоядением». Однако часто в действительности сухоядение ограничивалось средой и пятницей.

5. Пост, так же как и прочие церковные установления, испытал на себе значительное влияние со стороны монашества. Расцвет монашеской жизни и ее влияние на жизнь всех

христиан не только способствовали развитию подвижнического духа среди мирян, но и привели к тому, что различные постные уставы, соблюдавшиеся монахами в монастырях, начали проникать в мир. По этому поводу следует отметить, что еще в XII веке ни продолжительность постов, ни их уставы еще не были окончательно определены. Различные правила Вселенских и Поместных Соборов, касающиеся вопроса о посте, позволяют нам проследить развитие постных правил, почувствовать, чем руководствовалась Церковь, определяя правила о постах, и увидеть значение поста в церковном сознании.

6. 53 Апостольское правило осуждает клириков, которые не едят мяса и не пьют вина по праздникам «гнущаясь, а не ради подвига воздержания». Из этого правила, как и из 2 правила Гангрского собора (ок. 350 г.), которое также касается вопроса о вкушении

мяса, видно, что этими постановлениями Церковь боролась с появившимися в ту эпоху тенденциями к чрезмерному подвижничеству, доходившими до объявления некоторых видов пищи «скверными» и «нечистыми».

В 56 правиле Трулльского Собора (691 г.) к скоромной пище отнесены яйца и сыр, которые получают от «закалаемых», «убойных» животных, мясо которых христиане не едят во время Великой Четыредесятницы.

Соблюдение различных постов постепенно приобрело обязательный характер для всех христиан. 69 Апостольское правило делает исключение для тех, кто не может поститься по причине «телесной немощи». Святой Тимофей, епископ Александрийский, в своих канонических ответах (ответ 8) причисляет к больным также рожениц.

7. С самого начала пост неразрывно был связан с молитвой. И, в соот-

ветствии с учением Апостола Павла (I Кор. VII, 5), время, посвященное посту и молитве, предполагает одновременное супружеское воздержание. 52 правило Лаодикийского Поместного Собора (ок. 375 г.) недвусмысленно запрещает совершать браки в течение Великой Четыредесятницы*.

8. Особое место в церковных правилах занимает вопрос о выпавших на постные периоды **субботах и воскресеньях**. Воскресенье изначально рассматривалось как день радости. Он был исключительным днем, днем Господним, когда христиане вспоминали Воскресение Христово.

Но и суббота — день, когда Бог почил от дел творения — заняла в христианском сознании особое по сравне-

* В канонических книгах, употребляемых в Русской Церкви, из многодневных постов супружеское воздержание прямо предписывается только Великим постом (см. Номоканон при Большом Требнике).

нию с другими днями недели место. Поэтому когда эти два дня приходились на многодневные посты, разрешалось вкушение растительного масла и вина. А если выражаться точнее, то не просто разрешалось, но даже предписывалось, для того чтобы подчеркнуть особый характер этих дней.

66 Апостольское правило предусматривает извержение из сана для клириков и отлучение для мирян, постящихся в воскресенье или субботу. Тот же вопрос затрагивают и 55 правила Трулльского Собора и 18 правила Гангрского Поместного Собора. Единственное исключение из этого общего правила составляет Великая Суббота, посвященная погребению Спасителя, которая с древнейших времен причислялась к дням самого строгого поста.



Смысл поста

Чего мы добиваемся постом?

1. Основная цель поста — очищение души и тела постящегося. Василий Великий называет пост «врачевством, истребляющим грех». Во-первых, пост очищает **телесные чувства** и умерщвляет сластолюбие. В то время как чревоугодие и рабское отношение к своему желудку питают плотское мудрование и животные инстинкты, пост, напротив, подавляет плотские желания и успокаивает телесные движения, как учит святой Григорий Палама. У многих Отцов, а также в церковных песнопениях мы встречаем ряд характерных сравнений. Пост уподобляют мечу или клинку, отсекающему плот-

ские страсти, или узде, сдерживающей телесные порывы.

2. Но пост не только усмиряет движения тела; в то же время он освобождает человека и от душевных страстей. Согласно святому Иоанну Златоусту, пьянство и обжорство порабощают нас страстям, в то время как пост избавляет нас от их оков, освобождает от мучительства и ведет к изначальной свободе. Так что пост весьма справедливо именуется «страстоубийцей» и «лекарством, очищающим от страстей».

3. Так же как и от страстей, пост избавляет нас и от нечистых помыслов. Как говорят богоносные Отцы, одно из самых действенных орудий для борьбы со скверными помыслами — пост. Святой Иоанн Златоуст отмечает, что пост «многую в помыслах наших творит тишину...».

Отгоняя страстные мысли, пост очищает человеческий ум и, как некая

мысленная лестница, возводит его на Небо. По словам святого Иоанна Лествичника, «ум постника молится трезвенно» и «ум воздержного — храм Святого Духа, а ум чревоугодника — жилище ворон».

4. Как мы уже упомянули, часто пост уподобляется оружию. Итак, христиане с этим оружием в руках сражаются с дьяволом и отражают атаки злых духов. Василий Великий учит, что «пост — оружие для ополчения против демонов». А по словам Евфимия Зигавина «пост — великое укрепление для обороняющихся от демона». Без молитвы и поста невозможно противостоять различным искушениям. «Он» (пост), по словам Василия Великого, «отражает искушения».

5. С помощью поста мы не только победоносно сражаемся с дьяволом. В то же время он придает нам силы в нашем стремлении стяжать христи-

анские добродетели. Пост — «благих ходатай», как говорят песнопения Постной Триоди, а по словам свято-го Григория Нисского, «пост — основание добродетели». Святой Иоанн Златоуст называет его «матерью здравомыслия», а святой Исаак Сирин — «защитником всякой добродетели».

6. Как мы сказали, первое, чего добивается с помощью поста христианин — очищение своей души и тела. Однако это своего рода «программа-минимум»; верующий должен стремиться к более высокой цели — **богообщению**. Пост и духовная чистота, которую дает нам истинный пост — путь, возводящий человека к Богу. Без этих условий невозможно приблизиться к Богу, стяжать чистую молитву, приобщиться Божией благодати. В этом вопросе наши богоносные Отцы единогласны. И все они в подтверждение своего учения ссылаются на образы двух великих пророков: Моисея и Илии.

Боговидец Моисей подготовился сорокадневным постом к восхождению на гору Синай, где он видел Бога, говорил с Ним и принял Его Закон. Святой Иоанн Златоуст говорит: «Проведя сорок дней в посте, великий Моисей удостоился получить скрижали Закона».

То же самое можно сказать и о пророке Илии. Василий Великий пишет: «Пост сделал Илию зрителем великого видения; ибо очистив душу сорокадневным постом, удостоился он в Хоривской пещере видеть Господа, сколько можно видеть Его человеку».

Препятствия на пути поста

1. Предполагается, что такой духовный подвиг христианина, как пост, неизбежно связан с трудами и усилиями. И, конечно, не случайно церковные песнопения великой Четыредесятницы — самого продол-

жительного и тяжелого поста — называют это постное время «великой пучиной», переплыть которую призваны верные, или «поприщем добродетелей», которое должны пройти «хотящии страдальчествовати», «препоясавшиеся добрым поста подвигом».

2. Когда мы хотим взять на себя подвиг поста, то мы встречаем различные препятствия к нему. И самое большое из них — сам дьявол, наш смертельный враг, разными своими ухищрениями старающийся сбить нас с Божьего пути. Этот богоборец и человеконенавистник — как называет его Василий Великий — то нагоняет на нас уныние и усталость, то пытается поймать нас на крючок сластолюбия. Когда мы собираемся поститься, он всеми способами побуждает нас передумать. Когда мы начинаем пост, он представляет нам массу затруднений, чтобы либо оторвать нас от на-

шего подвига, либо чтобы мы свели его к минимуму с помощью разных уловок. А если все эти его предприятия потерпят неудачу, он старается лишить нас плодов поста, побуждая нас к гордости или подстрекая нас потешаславиться своим постом перед окружающими.

3. Второе великое препятствие — наша человеческая немощь. Воля падшего человека, слабая и больная, ум, легко соглашающийся на грех и сердце, так уязвимое для стрел сластолюбия, с трудом соглашаются на постный подвиг, как и на любой другой подвиг жизни во Христе. А если мы и берем на себя этот подвиг, то мы не всегда правильно его проходим или не доводим его до конца. Мы легко склоняемся на внушения «сопротивных помыслов», попадаем в плен к сластолюбию и оставляем подвиг.

Поэтому нам необходимо постоянное бодрствование и самопринуж-

дение, то есть терпение и настойчивость. «Надобно всегда принуждать себя ко всему добому, — пишет святой Макарий Египетский, — к соблюдению всех заповедей Господних, хотя бы и не желало того сердце по причине пребывающего в нем греха».

Но в первую очередь мы должны прибегать ко Господу с горячей молитвой, прося Его укрепить нашу волю, утишить наши помыслы, сохранить наше сердце от нашествия губительных страстей и пригвоздить его к Божией воле.

4. Другое препятствие, которое сегодня многим мешает поститься — дух нашего времени. Материалистический взгляд на жизнь и неумеренное сластолюбие, царствующие вокруг, воздействуют на нас и удаляют нас от нашего церковного предания и вдохновляемого им образа жизни.

Мы должны противостоять. Мы должны полюбить освященный Цер-

ковью образ жизни. Мы должны пригвоздить себя к нашему благословенному Преданию. И мы должны твердо стоять перед лицом иконоборческого беснования, нападок и насмешек — обычных средств, с помощью которых так часто гасится наша ревность и которые внушают нам, что пост — либо ненужное излишество, либо нечто отсталое!

За и против

1. Как явствует из некоторых слов наших святых Отцов, в их времена были такие христиане, которые избегали постов и пытались оправдать свой отказ от поста с помощью разных отговорок. То же самое — но с гораздо большим размахом — мы видим и в наше время. И сегодня многие отказываются соблюдать церковные посты, часто приводя те или иные причины и пытаясь с их помощью

оправдать свое нарушение постных правил или перед своей собственной совестью, или перед окружающими; однако, по большей части, это всего лишь *вины о грехах* (извинения дел греховных — Пс. СХЛ, 4).

2. Когда речь заходит о посте, мы часто слышим, как многие выдвигают «неоспоримый» аргумент: к чему поститься, если главное — чистое сердце? Они считают, что этот аргумент полностью освобождает их от необходимости поститься. Когда во время поста видишь их приглашенными к столу, то обычно, высказавшись о «чистом сердце» — и они наивно верят, что этот аргумент свидетельствует о совершенной ненужности поста — с жадностью набрасываются на скоромные яства.

Ясно, что большинство высказывающих этот «аргумент» против поста — люди малоцерковные или вообще нецерковные, относящие-

ся к святыне без всякого благоговения и даже уважения. Они никогда всерьез не задумывались над тем, что они утверждают. И, конечно, они никогда и не пытались стяжать это «чистое сердце», никогда не постились; так что мы не можем сказать, что они опытным путем убедились в бесполезности и ненужности постного подвига для очищения сердца. Итак, речь идет об обычной отговорке, за которой скрывается примитивное нечестие.

3. Другие выдвигают иной подобный аргумент, который они почерпнули из слов Христа о том, что не входящее в уста, а исходящее из уст оскверняет человека. Здесь мы также имеем дело с поверхностным — по меньшей мере — пониманием слов Христовых, которые вообще не имеют никакого отношения к посту (см. Мф. XV, 1–20; Мк. VII, 1–23; Лк. VI, 39; XI, 37–41).

В точности эти слова звучат так: *не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что выходит из уст, оскверняет человека* (Мф. XV, 11). Каков смысл этого отрывка? Человек не оскверняется пищей, которую он берет «неумытыми руками», то есть не совершив предварительно ритуальное омовение рук, как считали книжники и фарисеи, следуя *преданию старцев* (Мф. XV, 2). Напротив: человека оскверняет то, что исходит из его сердца: злые помыслы, нечистые слова, греховные дела (см. Мф. XV, 17–20).

Из высказанного ясно видно, что те, кто прикрывается словами Христа для того, чтобы нарушить закон о посте, который Господь совершен-но недвусмысленно одобрял и поощ-рял, полностью извращают их истин-ный смысл. Когда христиане постятся, они не считают нечистыми продукты, от которых воздерживаются. Единс-

твенная причина, по которой мы отказываемся от них — подвиг и воздержание. Ведь когда пост кончается, мы беспрепятственно едим все скромные яства.

А вот вопрос для опирающихся на этот «аргумент»: не придавая значения «входящему в уста» — и не заботясь о посте — следят ли они за «исходящим»? Внимательно ли они относятся к своему языку и к своим словам? Или, подчинившись обжорству и пьянству, они уже не в состоянии контролировать поток слов, слетающих с их языка?

4. Еще один вопрос повергает в недоумение многих христиан — и это также может быть поводом для небрежения о соблюдении постных правил — по какому принципу те или иные продукты относятся церковным преданием к постным или скромным. Например, часто спрашивают, почему в те или иные дни запрещается рыба,

но разрешается икра, которая, как известно, происходит от той же рыбы? Или: почему в дни строгого поста можно есть маслины и семечки, хотя растительное масло не разрешается?

Хотя на первый взгляд эти недоразумения вполне логичны, в действительности они неосновательны. И, разумеется, ни в каком случае они не являются оправданием для тех, кто отказывается от того образа пощения, который мудро выработан многовековым опытом Церкви.

Прежде всего надо подчеркнуть и определенно заявить, что разделение продуктов на постные и скоромные — как мы уже говорили — ни в самой малейшей мере не означает гнушения какой-либо пищей. Церковь никогда не делила пищу на чистую и нечистую. И даже более того: когда некоторые ее члены пытались провести такое разделение, она принимала к ним самые суровые меры.

Единственный критерий, по которому продукты делятся на постные и скоромные — их пищевая ценность. Постная пища должна быть более легкой и менее богатая протеинами и вообще питательными веществами. И, конечно, всем понятно, что мясо и рыба, которая часто разрешается постами, имеют неодинаковую питательность. И одно дело — съесть немного икры, а другое дело — рыбу, которую можно приготовить самыми разнообразными способами со всевозможными гарнирами. Так же очевидна разница между добродой порцией пищи, приготовленной на растительном масле, и горсточкой маслин, съеденных в постный день.

Хотя сегодня многие, постясь, заботятся не о том, чтобы, употребляя простые незатейливые яства, победить плотское мудрование и отогнать волны страстей, а о том, чтобы просто сменить диету, отыскивая редкие,

вкусные и дорогие продукты, совершенно ясно, что они полностью извращают дух истинного поста.

5. Значительным препятствием к соблюдению поста многие считают тяжелую работу или негигиенические условия труда. Надо сказать, что до некоторой степени это справедливо. Но кто сказал, что пост или христианская жизнь вообще касается только некоторых профессий или зависит от условий труда?

Раньше христиане гораздо больше трудились, не имея тех поразительных технических средств, которыми мы располагаем сегодня, без восьмичасового рабочего дня, а от восхода до заката. И несмотря на это, христиане с великим благоговением соблюдали все церковные посты. И конечно, и сегодня их продолжает соблюдать немалое количество людей.

Христиане, относящиеся к этой категории, должны посоветоваться

со своим духовником. И несомненно, что если обстоятельства того требуют, рассудительный духовник найдет приемлемый образ и устав поста.

6. В наше время несоблюдение поста часто оправдывают теми или иными причинами, связанными с состоянием здоровья. Итак, надо тщательно осветить и эту сторону вопроса. Здесь могут быть два случая: а) действительная болезнь и б) воображаемая болезнь или временное недомогание, тяжесть которого многие преувеличивают и думают о нем днем и ночью.

Действительно, многие из наших братьев-христиан страдают от таких заболеваний, которые не только не позволяют соблюдать пост, но даже требуют принимать пищу в самые значительные и строгие постные дни. А другие больные постоянно нуждаются в тех или иных скоромных продуктах и поэтому не могут полностью исполнять все постные правила.

Для таких больных ответ прост: руководствуясь указаниями своих врачей, они не постятся. Или постятся, но не весь многодневный пост. Или принимают какую-то пищу (например, молоко), которая нарушает постный устав, но является для них совершенно необходимой по причине болезни. Но, конечно, это касается только «пищевого» поста. Потому что в том, что касается воздержания от грехов и борьбы со страстями, они тоже должны поститься! И с еще большим усердием они должны стараться соблюдать живоносные заповеди Господни.

7. А теперь мы переходим ко второму слушаю. Люди нашего времени, более чем когда-либо, отличаются эгоизмом и повышенным вниманием к своему здоровью, которое мы осмелимся назвать «болезнебоязнью». Одни страшатся вымышенных недугов, другие хватаются за голову от каждого временного недо-

могания, и, в большей или меньшей степени, все увлечены своего рода «лекарствопоклонничеством». В их мировоззрении почти не остается места для промысла и попечения Божия. При мысли о малейшей боли и страдании их охватывает ужас! И, конечно, такие христиане не хотят поститься. И это не врач им посоветовал! Они сами ставят себе диагноз и принимают решения!

Что можно прописать таким людям — так это излечиться от их воистину болезненного состояния. Силой веры и с помощью горячей молитвы научиться вверять свою жизнь и здоровье прежде всего промыслу Божию. И, конечно, вопрос о том, нужно или нет, и до какой степени нужно поститься решать должны не сами они.

8. Кроме того, не следует обходить вниманием — особенно сегодня — и такую сторону поста, как его благотворное влияние на здоровье. Помимо

своего духовного значения, пост — замечательный способ освобождения человеческого организма от накапливающихся в нем ядов и профилактики различных заболеваний, вызванных неправильным питанием. Премудрые правила о постах, хранящиеся нашей Православной Церкви, по мнению ряда ученых-диетологов, имеют величайшую ценность для борьбы с болезнями, подрывающими сегодня наше здоровье.

Результаты многолетних и многотрудных исследований современных ученых совпадают с уставами, которые вот уже на протяжении веков регулируют образ поста Православной Церкви. И их соблюдение ведет к понижению содержания холестерина и предупреждает развитие инфаркта, а также некоторых злокачественных опухолей.

Так подтверждается мудрое замечание Василия Великого, назы-

вающего пост «подателем здоровья» и «драгоценным для плоти».

**Двойкий характер поста:
«воздержание от пищи»
и «устранение от злых дел».**

1. Когда мы говорим о посте или даже когда сами постимся, мы, как правило, думаем исключительно о воздержании от определенных продуктов и об умеренности в отношении других, постных. Однако такое восприятие поста односторонне и ущербно, так как истинный пост имеет двойкий характер. Существует телесный пост и наряду с ним духовный пост.

Телесный пост заключается в воздержании от тех или иных яств и напитков. Духовный пост, являющийся предпосылкой для поста телесного, касается в первую очередь души, но в широком смысле и всего человеческого естества. По христианско-

му учение он заключается не только в удалении от греха, но и в соблюдении воли Божией, в делании добрых дел и стяжании христианских добродетелей.

2. Когда мы говорим о телесном посте, мы имеем в виду частичное или даже полное воздержание от определенных продуктов. Но первоначально, как мы уже заметили, пост заключался в полном воздержании от любой еды и даже от воды. Однако с течением времени пост стал означать также воздержание от определенной пищи по определенным дням или в течение тех или иных периодов.

Главная составляющая христианского поста, если говорить о «воздержании от яств», состоит в воздержании от мяса. Затем следуют некоторые другие продукты, также происходящие от «закалаемого» скота.

Этим воздержанием мы стараемся смирить свою плоть, обуздать инстин-

кты и усмирить страсти. Это то, что Апостол Павел называет «умерщвлением» и «распятием» плотского мудрования, страстей и похотей (см. Кол. III, 5; Гал. V, 24).

3. «Воздержание от яств» не означает гнушения этими яствами, поскольку, по словам Апостола, *всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением* (I Тим. IV, 4); это аскетическое усилие, направленное на освобождение от сластолюбия и изнеженности, которые Отцы считают «началом всякого греха». По прекрасному святоотеческому выражению, приведенному в *Отечнике*, христианский пост — не «убийство тела», а «убийство страстей».

Еще одно свойство поста, которое подчеркивают многие духовные учителя Церкви — умеренность в еде, которая касается не только поста, но и вообще отношения христианина

к пище. Мы должны всячески избегать пресыщения и объедения. Мы едим столько, сколько требуется для жизни, а не для того, чтобы служить инстинктам и похотям. По словам святого Кирилла Иерусалимского, «станем употреблять пищу умеренно, не будучи отягощаемы чревобесием, но обуздывая свое чрево, чтобы иметь власть и над прочими страстями. Да будет управляемо тело душою, а душа да не будет увлекаема плотскими удовольствиями».

4. Однако помимо телесного поста настоящий пост включает в себя и духовный пост. Это, как мы уже сказали, пост души, состоящий в «удалении от зол», и он-то по преимуществу является «истинным постом», приятным Господу. Василий Великий учит: «Впрочем, пользу поста не ограничивай одним воздержанием от снедей: потому что истинный пост есть устранение от злых дел».

«Устранение от злых дел» означает воздержание от зла, то есть от греха во всех его проявлениях: от греховных дел, злых слов, страстных похотей, нечистых помыслов. И этот образ поста, заключающийся в том, чтобы, по словам Иоанна Златоуста, «удалиться от всякого зла», гораздо выше поста телесного, заключающегося лишь в воздержании от пищи. Тот же Отец в другом своем слове усиленно подчеркивает, что ценность поста заключается не в его «телесной» составляющей, но в воздержании от греха:

«Ибо честь поста заключается не в воздержании от пищи, а в удалении от грехов, так что именно тот-то и бесчестит пост, кто ограничивает его одним воздержанием от яств».

Это значение, которое наши Отцы придают духовному посту, не означает того, что они принижают пост телесный; во-первых, этим Отцы выстраивают правильное соподчинение двух

сторон истинного поста, а, во-вторых, пытаются оградить верующих от опасности превратить пост, ограниченный лишь воздержанием от пищи, в бесполезное соблюдение внешних форм и правил.

5. То же учение — но уже в поэтической форме — развивают и церковные песнопения, в особенности Великой Четыредесятницы — главного периода воздержания и духовного поста на протяжении церковного года:

«Постящеся, братие, телесне, постимся и духовне: разрешим всякий союз неправды, расторгнем стропотная нуждных изменений, всякое списание неправедное раздерем, дадим алчущим хлеб, и нищия, безкровныя введем в domы, да приимем от Христа Бога велию милость».

(Постясь, братья, телесно, будем поститься и духовно: разрушим всякие оковы несправедливости, рас-

торгнем узы насильственных сделок, разорвем всякую несправедливую расписку, дадим голодным хлеб и введем в дома нищих и бездомных, чтобы получить от Христа Бога великую милость).

Другая стихира говорит нам об опасности деградации телесного поста, не сопровождаемого постом духовным:

«От брашен постящися, душе моя, и страстей не очистившеся, всуе радуешися неядением: аще бо не винати будет ко исправлению, яко ложная возненавидена будеши от Бога, и злым демоном уподобишися, николиже ядущим. Да не убо, согрешающи, пост непотребен сотвориши; но непоколебима к стремлением безместным пребывай...»

(Постясь от пищи, душа моя, но не очистившись от страстей, напрасно ты радуешься неядению: ибо если оно не станет для тебя поводом

к исправлению, ты, как лживая, будешь возненавидена Богом и уподобишься злым демонам, которые вообще никогда не едят. Греша, не сделай свой пост бесполезным; но оставайся непоколебима неуместными влечениями...).

6. Духовный пост, как мы уже заметили выше, заключается не только в отказе от чего-то, в «удалении от зол», но и в старании верующего отзываться на волю Господню и соблюсти Его животворные заповеди. Христианин отказывается от наслаждения материальной пищей и наслаждается духовными добродетелями. Он воздерживается от различной пищи, но питается словом Божиим и Его спасительными заповедями.

Апостольские постановления связывают соблюдение поста с подаянием милостины:

«После же недели поста мы предписываем вам поститься также каж-

дую среду и пятницу, а излишками, образующимися от поста, поддерживать нищих».

Таким образом, — постясь и совершая дела человеколюбия, — постились и первые христиане согласно Апологии Аристида, древнему христианскому памятнику, относящемуся к началу II века:

«А если среди них [христиан] есть кто нуждающийся или бедный, а у них нет возможности содержать его, они постятся два или три дня, чтобы подать нуждающимся необходимую пищу».

7. Но и в Постной Триоди, ярко и подробно раскрывающей богословие поста, встречаются чудесные выражения, разъясняющие эту сторону духовного поста:

«Сытость греха, душе моя, возненавиждь всегубительную, насладися сытостию поста прилежно, спасительные заповеди снедь сотвори, наслаж-

дение исходатайствующая вечных благ верою».

(Возненавидь, душа моя, всепагубное насыщение греха; старательно наслаждайся насыщением поста, сделай пищей спасительные заповеди, которые через веру ходатайствуют наслаждение вечными благами).

Подвизающиеся христиане «питаются Божественною благодатию» и с помощью «краснейшего» поста, «матери добродетелей», укрепляются к делам богоугодной жизни и возвращают спелый колос добродетелей.

Пост в нашей христианской жизни сегодня и завтра

1. Конечно, никто не может привести серьезных аргументов против того факта, что пост занимает значительное место в церковном учении и благочестии. Но вместе с тем нельзя и закрывать глаза на то положение,

в котором сейчас находится это усташение, на место, которое сегодня пост занимает в жизни верующих, и на возникающие в связи с ним проблемы, как среди пастырей и богословов, так и среди многих простых христиан.

Все то, что мы сказали в главе «За и против», позволяет нам заметить, что трудности, на которые ссылаются многие верующие, и богословские дискуссии о посте касаются целесообразности и прежде всего возможности соблюдения поста в наше время — по крайней мере, в том виде и в тех временных рамках, которые он принял во многовековом христианском предании. В настоящей главе мы пытаемся описать и разобрать, как можно более просто и понятно, встающие в наши дни перед многими членами Церкви проблемы.

2. Если сегодня пост является предметом пререканий и многочисленных

дискуссий, то это, на наш взгляд, происходит от неведения и от извращенного восприятия сущности поста у многих людей.

Прежде всего, пост как духовное явление и как часть церковной практики не есть нечто самодостаточное. Его можно рассматривать только в контексте всей церковной жизни. И он имеет смысл только тогда, когда он связан со всеми прочими проявлениями христианской жизни, которую старается проводить христианин. Если по какой бы то ни было причине пост теряет свою связь с церковной жизнью и перестает являть тот глубочайший смысл, который придает ему Евангелие и церковное Предание, то он превращается в пустую формальность; формальность, которую сегодня многие христиане не могут понять, ценность которой они не могут уразуметь и потому не пытаются эту формальность исполнить.

3. Отрыв многих современных христиан от своих церковных корней, обмирщение образа мыслей и жизни и индивидуалистический (а потому эгоистический) подход даже к вопросам веры представляют собой значительные препятствия на пути к правильному пониманию духа Церкви и значения ее различных установлений. Когда-то люди жили в Церкви; Церковь вдохновляла и формировала их образ жизни. Сегодня многие живут вне Церкви. Их вдохновляет другой дух, чуждый по отношению к Церкви, и их образ жизни формируется вне какой бы то ни было христианской перспективы. Все это создает большие трудности для того, чтобы пост занял подобающее место в нашей теперешней христианской жизни.

4. Что же можно с этим сделать? Само собой разумеется, что вопрос о посте также можно рассматривать в общем контексте современной пас-

тырской проблематики, касающейся оживления жизни во Христе и возвращения современного человека. Но что касается поста, то здесь требуется особое усилие от пастырей Церкви — в области проповеди и катехизации — чтобы помочь церковному народу понять глубочайший смысл, ценность и правильный образ поста. Такие усилия сегодня невероятно облегчаются подчеркнутым интересом к своему здоровью и к правильному питанию, равно как и выводами, к которым пришла современная диетология.

5. В этом направлении должны работать и те живые члены Церкви, которые стараются соблюдать правила поста. И они также должны вдохновляться истинным восприятием поста. Неверно лишать пост его глубочайшего духовного содержания. И недостаточно просто соблюдать те или иные уставные предписания, касающиеся воздержания в пище. Если

Бог осуждает пост израильтян, ставший формой без содержания (см. Ис. I, 13–20), гораздо более достоин осуждения пост христиан, когда он теряет свой духовный смысл и становится вопросом изменения диеты и кулинарного искусства.

6. Вопрос поста является предметом обсуждений и богословского интереса и для пастырей Церкви. Самым ярким выражением этих обсуждений явилось предложение о «приведении церковных правил о посте в соответствие с требованиями современной эпохи». Первоначально это предложение было высказано на I Всеправославном совещании (о. Родос, 1961 г.) и было включено в каталог тем для готовившегося тогда Великого Собора Православной Церкви. Вслед за этим данный вопрос обсуждался особой Межправославной комиссией, занимавшейся подготовкой тем для рассмотрения на Великом Соборе.

Предлагавшиеся в ходе обсуждения различные нововведения изначально вдохновлялись снисхождением к современным христианам по причине сегодняшних жизненных условий и трудностей, как объясняли члены комиссии, и состояли в основном в уменьшении продолжительности постов и в смягчении их строгости путем разрешения рыбы и растительного масла в большую часть постных дней.

Эта маленькая книжечка обращена ко многим: к простым членам Церкви, а не только к богословам. Поэтому здесь не место подробному разбору предложений, разработанных Межправославной комиссией. Однако, поскольку кое-что должен знать весь церковный народ, мы выскажем несколько простых и немногословных замечаний.

7. Никто не станет оспаривать значимость такого установления, как

пост. Это древнейшее установление. Оно глубоко укоренено в Писании и в церковном Предании. Пост выражает глубочайший дух Евангелия и является проявлением подвижнического характера христианского образа жизни. Без поста нет подвига. А без подвига не достичь спасения. Следовательно, не может быть веских аргументов против необходимости поста в нашей христианской жизни. Это само собой разумеется.

8. Вопрос, и раньше заботивший Церковь, и сегодня вызывающий споры, касается продолжительности и образа поста. Время от времени Церковь принимала определенные решения и упорядочивала те или иные стороны вопроса о постах. Тем не менее верно, что в церковной практике восторжествовала свобода, а не единообразие. А в таком вопросе, который непосредственно связан с личными возможностями, ревностью,

духовной зрелостью и состоянием здоровья верующих, гораздо лучше подходит свобода, чем непререкаемое единство.

Именно это премудро подтверждает и святой Кассиан Римлянин:

«Касательно образа воздержания в пище, или постничества, не может быть постановлено одинаковое для всех правило, потому что не у всех тел одинакова крепость, добродетель же эта соблюдается не одною силою души, но должна соразмеряться и с силою тела».

Итак, пусть нас не страшит наблюдаемое в церковной жизни многообразие. И давайте не будем пытаться подогнать все под непререкаемые правила возможно более полного единства.

9. С этой темой связан вопрос о каноничности и древности некоторых церковных постов. Что мы имеем в виду? Мы имеем в виду, что поч-

ти все посты, за исключением поста среды и пятницы и Великой Четыредесятницы, были установлены не в апостольскую или послеапостольскую эпоху, но в гораздо более позднее время, и были приняты постепенно и молчаливо. То есть в то время как касательно поста среды и пятницы, равно как и Великой Четыредесятницы, высказывались Вселенские и Поместные церковные Соборы, ни один Собор не упоминает о прочих постах.

Однако также имеющиеся в трудах Отцов и учителей Церкви сведения, данные различных монастырских Уставов и церковная практика отличаются большим разнообразием в том, что касается временной продолжительности и образа этих постов. Вот почему и раньше, и сегодня в недрах Церкви возникали дискуссии; дискуссии и споры, которые порой доходят даже до попыток оспорить церковную каноничность этих постов.

10. Мы полагаем, что правильный подход к данному вопросу находится в ответе, данном Патриаршим Собором, собравшимся в Константинополе в начале 2 половины XII века «пред державным и святым Царем» — императором Мануилом Комниным (1143–1180) — и под председательством Патриарха Луки Хрисоверга (1156–1169). Это единственное «официальное» церковное решение, бывшее ответом на вопрос, нужно ли соблюдать Успенский пост («аще подобает иже в августе пост совершати») и в то же время касающееся вопроса каноничности постов, о которых молчит изначальное церковное предание.

В этом «ответе» Патриарх и участовавшие в Соборе архиереи «изрекоша неотъемлему быти посту августа месяца». Однако поскольку некоторые продолжали сомневаться, «за еже не обретатися нигдезе определенну количеству дней сего поста», Пат-

риарх Лука решил, что если письменное предание не определяет продолжительности этого (Успенского) поста «и совершаемаго поста пред праздником Рождества Христова», «понуждаемся последовать неписаному церковному преданию», постясь с 1 августа и с 14 ноября [по старому стилю — *прим. пер.*].

Этот «ответ» Патриарха Луки дает нам основной критерий, с помощью которого мы можем верно разрешать различные вопросы церковной жизни и, конечно же, связанные с постом: там, где письменное предание молчит, мы следуем неписаному церковному преданию, выражающему многовековую церковную практику и богатство жизни во Христе церковного тела, вдохновляемого и руководимого присутствием Святого Духа.

11. Выражение, которое использует Межправославная комиссия — «соответствие требованиям современ-

ной эпохи» — говоря о предлагаемых нововведениях, как уже было отмечено, очень двусмысленно. Церковь, упорядочившая ряд, скажем так, «второстепенных» сторон поста, может и изменить их. Но какие бы то ни было изменения, вносимые ею, были направлены к духовной пользе и возрастанию верных. Однако разве обоснованы с церковной точки зрения те аргументы, которые приводятся сегодня в пользу переработки постных правил? Не производят ли они впечатления противоречия Преданию и облегчения обмирщения Церкви?

На наш скромный взгляд, здесь надо быть особенно осторожными: допускать какую бы то ни было переработку церковных установлений о постах нельзя просто потому, что в современном обществе большинство верующих не соблюдают всех постных правил, так как этим мы оправдаем и узаконим нарушение церков-

ных правил. И совсем не кажется, что предлагаемые изменения лучше служат духовному возрастанию верных; скорее, они выражают приспособление Церкви к духу мира сего.

Конечно, тот факт, что сами члены Церкви широко попирают то, что она установила в отношении постов, совершенно не радостен. И надо как следует исследовать причины, приведшие к такому положению дел — уже с первого взгляда видно, что они весьма глубоки и существенны. Однако разве можно согласиться с тем, что выйти из этого положения — то есть недооценки поста и попрания связанных с ним правил — можно через пересмотр постных правил в сторону большей снисходительности? Лично мы весьма сомневаемся в этом.

12. К тому же мы полагаем, что свобода, всегда царствующая в Церкви касательно вопросов поста, позволяет поместным Церквам регули-

ровать решениями своих иерархий «на человеколюбивейшие» эти вопросы, принимая во внимание новые условия жизни или различные климатические условия тех мест, куда сейчас пришло Православие.

Однако необходимо беречь как зеницу ока и ни при каких обстоятельствах не изменять дух жизни во Христе и подвижнический характер православного образа жизни, которые выражает постный подвиг, как стремление христианина очиститься от страстей и освободиться во Христе от ига греха. *Царствие Божие — не пища и питие, учит Апостол, но праведность и мир и радость во Святом Духе* (Рим. XIV, 17). А Церковь, перелагая эти слова Писания на стихи, воспевает в хвалитном славнике 5-го воскресенья Великого поста, проясняя свой освященный опыт: «Несть Царство Божие пища и питие, но правда и воздержание со святостию...» (Царство

Божие — не пища и питие, а праведность и воздержание со святостью»).

13. Аналогичную функцию в том, что касается применения «икономии» к продолжительности и образу поста для тех христиан, у которых есть к тому особые причины, прежде всего медицинского характера, может исполнить и духовник. Богобоязненный, рассудительный и человеколюбивый духовник, может и должен быть в курсе всего духовного состояния его духовного чада и с человеколюбием определять и срок, и образ пощения для этого христианина. Таким образом, не только принимается во внимание человеческая немощь христианина, но, кроме того, мера поста, который он будет соблюдать, определяется в контексте всей его духовной жизни, которую он ведет под руководством своего духовного отца. И, конечно, это имеет особое значение как для сохранения духовного харак-

тера поста, так и для возрастаня ве-
рующего во Христе.

14. Размышляя о месте поста в сов-
ременную эпоху, мы не можем обойти
вниманием еще некоторые реалии сов-
ременной жизни, которые ставят цер-
ковное установление о посте в центр
нашего интереса с другой стороны.

Сегодня многие говорят об опас-
ности истощения ресурсов планеты
по причине неразумного расходова-
ния благ природы и полезных ископа-
емых. Все мы знаем о широком и вы-
зывающем беспокойство загрязнении
окружающей среды и явной угрозе
разрушения экосистемы, в которой
мы живем.

Главнейшая причина, создавшая
и продолжающая создавать эти опас-
ности, — охватившая нас мания пот-
ребления, наше увлечение безумным
использованием природных ресурсов.
Мы можем предотвратить эти опас-
ности, только вспомнив о духе уме-

ренности и простоте в пользовании материальными благами, заповедуемом в Евангелии Иисуса Христа, и положить его в основу нашего образа жизни.

15. Но также и различные опасности, угрожающие сегодня нашему здоровью (сердечно-сосудистые заболевания, инфаркты, инсульты, рак, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз и т. д.) по причине ожирения и чрезмерного потребления мяса, яиц, молочных продуктов и сладостей, напоминают нам о забытом многими церковном посте. Они показывают нам, как премудро наши Отцы рассудили о питании в постные и скоромные периоды и дни. Они являются, как полезен благословенный пост — не только для нашей христианской жизни, но и для сохранения здоровья.



Когда и как мы постимся?

Пост среды и пятницы

1. Среда и в особенности пятница уже с апостольских времен рассматривались как особо значительные дни недели, поскольку они связаны со святыми Страстями Господа нашего. Они носят скорбный характер и христиане изначально выделили их как дни поста и молитвы. Пост среды и пятницы на протяжении всего года — а не только во время Великой Четыредесятницы — является древнейшим из всех ныне существующих постов. «Посты же ваши, — читаем мы в Учении двенадцати апостолов — памятнике, относящемся к началу II века, — да не будут с лицемерами

[евреями]. Ибо они постятся во второй и пятый день недели. Вы же [христиане] поститесь в среду и пятницу».

2. Почему мы постимся в эти два дня? Пост среды был установлен в память совета иудеев, собранного в этот день с целью разработать план ареста и вынесения смертного приговора Господу: *Тогда [за два дня до последней земной Пасхи Господа] собрались первосвященники и книжники и старейшины народа во двор первосвященника по имени Каиафа, и положили в совете взять Иисуса хитростью и убить (Мф. XXVI, 3–4)*. В пятницу мы постимся потому, что в этот день Господь был распят.

3. С древнейших времен сохранилось множество исторических свидетельств о посте этих двух дней. Так, Апостольские постановления указывают:

«Посты же ваши да не будут с лицемерами, ибо они постятся в поне-

дельник и четверг. Вы же поститесь или пять дней, или в среду и пятницу, ибо в среду произнесен суд на Господа, когда Иуда за деньги нанялся предать Его, а в пятницу потому, что в этот день претерпел Господь крестную смерть при Понтии Пилате».

Подобно вышеприведенному и свидетельство 15 Правила святого Петра, епископа Александрийского, пострадавшего в 311 г. во время Максимиона гонения:

«Никто да не укоряет нас за соблюдение среды и пятницы, в которые справедливо заповедано нам поститься по преданию. В среду — по причине составленного иудеями совета о предании Господа, а в пятницу потому, что Он пострадал за нас».

4. Из сказанного следует, что пост этих двух дней был **обязателен для всех верующих**. 69 Апостольское правило предусматривает извержение из сана для клириков и отлучение

для мирян, не постяющихся в среду и пятницу.

5. Как мы должны поститься в среду и пятницу? Пост этих двух дней всегда был особенно строгим, подобно посту Великой Четыредесятницы и Страстной Недели. Для первых христиан пост среды и пятницы — как и Великой Четыредесятницы — означал сухоядение. А **сухоядение**, по словам святого Никодима Святогорца, заключается в том, чтобы есть один раз в день в девятом часу после восхода солнца без растительного масла и вина.

Итак, если точно следовать церковным правилам о посте среды и пятницы, то мы не должны вкушать растительного масла. Как же бесчестят эти дни те христиане, которые едят мясо! И как далеко от правил находятся те, которые позволяют себе масло и при этом полагают, что они постятся!

Однако уважение и честь, подобающие среде и пятнице, не должны

ограничиваться лишь воздержанием от пищи. Наш телесный пост получает свою ценность и духовное содержание, когда в эти дни мы стараемся также горячее и больше молиться. Мы должны читать Священное Писание и в особенности главы Евангелия, повествующие о Божественных Страстях. Мы должны стараться творить добрые дела.

5. Покаянный характер и строгий пост этих двух дней, который, как мы сказали, считается равным по значимости посту Великой Четвердесятницы, по словам святого Никодима Святогорца, также требует, чтобы в эти дни не совершались браки и супруги не имели между собой плотского общения «за честь поста». «Ибо нелепо, — объясняет святой учитель, — с одной стороны не нарушать эти посты вкушением пищи, а с другой стороны нарушать их плотским смешением и наслаждением. Поэтому

му равно подобает поститься в эти дни и воздержанием от запрещенных постами яств, и воздержанием от желаний плотского смешения».

6. Коль скоро зашла речь о еженедельных постах среды и пятницы, то надо сказать здесь несколько слов, с одной стороны, о посте понедельника, а с другой — о субботе и воскресенье.

Пост понедельника был неизвестен в древней Церкви. Он представляет собой особый монашеский пост, что подтверждается указаниями различных монастырских Уставов. Видимо, из монастырей его переняли и те мирские христиане, которые имеют обычай соблюдать этот пост.

Ясно, что соблюдение этого поста мирянами полностью предоставлено их желанию; однако, конечно, те, кто могут и соблюдают его, приобретают значительную пользу. Это замечает и святой Никодим, который пишет,

что «и тот из мирян, который хочет поститься в этот день, похвален пред Богом и восприимет подобающее ему воздаяние».

7. Известно, что для нас, христиан, **суббота**, бывшая самым священным днем недели для евреев, заменена **воскресеньем** — днем восстания из мертвых нашего Господа. Однако суббота по-прежнему остается и для христиан особым днем служения Богу в воспоминание Его упокоения от дела творения (см. Быт. II, 2–3). Итак, эти два дня изначально носили праздничный характер. «Субботу же и день Господень празднуйте, — предписывают Апостольские постановления, — ибо первая есть воспоминание творения, а второй — воскресения».

Этот радостный характер субботы и воскресенья препятствует посту в эти два дня за единственным исключением Великой Субботы. Это подчер-

кивают уже **Апостольские постановления:**

«Одну же лишь субботу нам должно хранить во весь год — Господня погребения, в которую поститься подобает, а не праздновать; ибо когда Создатель лежит под землей, скорбь о Нем сильнее, чем радость о творении...».

Также существуют многочисленные правила, запрещающие пост в воскресенье и субботу. 64 Апостольское правило предписывает:

«Если кто из клира усмотрен будет постящимся в воскресенье или в субботу (кроме только одной), да будет извержен. Если же мирянин — да будет отлучен».

Гангский Поместный Собор, стараясь подчеркнуть воскресный характер Дня Господня, запрещает пост в том числе и «ради мнимого подвижничества» (18 правило).

Подводя итог, повторим: **ни в какое воскресенье и ни в какую субботу**

всего года мы не постимся, за исключением Великой Субботы. Но разумеется, когда здесь мы говорим «не постимся», мы имеем в виду, что мы не постимся без растительного масла, или, иными словами, не постимся сухоядением.

Пост Великой Четыредесятницы

Среди многодневных ежегодных постов пост Великой Четыредесятницы наиболее древний и наиболее строгий. Вкупе с постом среды и пятницы он восходит еще к Апостольским временам, как мы можем заключить из имеющихся в нашем распоряжении неоспоримых исторических свидетельств.

1. Ядром и зачатком этого поста мы должны считать древнейший предпасхальный пост, установленный в память Страстей Господних, как период подготовки верных к празд-

нику Пасхи, а оглашенных — ко Крещению. Апостольские постановления связывают установление Пасхального поста со словами Господа «когда отнимется у них жених, тогда будут поститься в те дни» (Мк. II, 20; Мф. IX, 15; Лк. V, 35). *Те дни*, согласно этим постановлениям — это дни, когда Господь и Жених Церкви «был отнят у нас лжеименными иудеями и пригвожден ко Кресту и причислен к беззаконникам. Поэтому убеждаем вас поститься в те дни до вечера, как и мы постились, когда Он был взят от нас».

2. Продолжительность предпасхального поста первоначально была небольшой и не одинаковой во всех поместных Церквях. То есть в первохристианской Церкви существовала свобода, а не полное единообразие. Мы также наблюдаем разнообразие и в том, как христиане проводили этот пост.

Когда именно появляется Четыредесятница как предпасхальный постный период, сложно точно сказать. Упоминание о Четыредесятнице в 5 правиле I Вселенского Собора, созванного в Вифинийском городе Никея, приводит нас к выводу, что в эпоху этого Собора (325 по Р.Х.) Четыредесятница была принята во всей Церкви.

Другие исторические свидетельства, как, например, историка Евсевия Кесарийского, еще яснее упоминают о существовании Четыредесятницы и связывают ее установление как периода поста и духовного приготовления к Пасхе с сорокадневным постом Господа и пророков Моисея и Илии.

3. Как в древнем предпасхальном посте, так и в посте Четыредесятницы от одного места к другому существовало большое разнообразие до его окончательного формирования. Были различия и в определении

его временной продолжительности, и в образе соблюдения этого поста христианами.

Однако мы можем с уверенностью утверждать, что в любом случае пост Четыредесятницы был очень строг. 69 Апостольское правило угрожает извержением из сана для клириков и отлучением для мирян, не постяющихся «во святую Четыредесятницу перед Пасхой». Согласно 50 правилу Лаодикийского Поместного Собора (созван около 360 г. по Р.Х.) «должно во всю Четыредесятницу поститься с сухоядением».

Что касается видов пищи и напитков, от которых христиане должны были воздерживаться, то нам известно, что очень рано установился тот принцип, что постящиеся воздерживаются от **убойных** продуктов (мясо — рыба), от продуктов **животного происхождения** (молочные продукты и яйца) и от вина. Образ пощения

во всю Четыредесятницу заключался в том, что христиане ничего не вкушали до девятого часа после восхода солнца, а за обедом воздерживались от перечисленных выше яств.

4. Название «Четыредесятница», усвоенное долгому периоду предпасхального поста, разумеется, связано с сорокадневной продолжительностью поста. **Апостольские постановления**, говоря о праздновании различных христианских праздников, добавляют: «Кроме них да сохраняется у вас пост Четыредесятницы, содержащий воспоминание о жительстве и законо положении Господнем».

То, что название «Четыредесятница» связано с сорока днями поста, является также из того, что далее сказано в **Апостольских постановлениях**:

«Совершайте пост этот прежде поста пасхального [вероятно, имеется в виду пост Страстной седмицы], начиная с понедельника [то есть с Чис-

того понедельника], оканчивая же в пятницу [накануне Лазаревой субботы]. После этих дней [сорока дней Четыредесятницы], отпостившись, начинайте святую неделю Пасхи, постясь в нее со страхом и трепетом».

Четыредесятница очень рано была названа **Великой**. Это наименование было дано ей не только для того, чтобы выделить ее из других многодневных ежегодных постов, но и для того, чтобы подчеркнуть ее значение: строгость поста и предполагаемого им подвига вообще, а также цель, ради которой он был установлен, то есть нашу духовную подготовку к главному христианскому празднику — Пасхе.

5. Великая Четыредесятница, как известно, начинается с Чистого понедельника. Предшествующий ей период продолжительностью в три недели, от воскресенья мытаря и фарисея, с которого начинается употребление в богослужении Постной Триоди

(«открывается Триодь», как говорят в Греции), до Недели сыропустной, представляет собой подготовительный период, готовящий нас к вступлению в Четыредесятницу. Чтения Священного Писания и чудесные песнопения, полные умиления и сокрушения, раскрывают перед нами значение истинной молитвы, искреннего покаяния, поста и воздержания.

Первая неделя — сплошная, то есть во все ее дни, включая среду и пятницу, разрешена любая пища.

Во вторую неделю (от воскресенья блудного сына до мясопустного) любая пища разрешается во все дни, кроме среды и пятницы. В эти два дня положен пост, как и в дни Четыредесятницы. Эта неделя — и особенно третье воскресенье — называется мясопустной, так как в это время мы прекращаем **вкусение мяса**, то есть как бы прощаемся с ним, делаем ему «отпуст», собираясь вскоре начать пост.

Третья неделя начинается с понедельника (после Недели мясопустной) и завершается сыропустным воскресеньем. Эту неделю — более известную под именем **масленицы** — святой Феодор Студит называет «предпостной», а церковные песнопения — «предочистительной» неделей, ибо она по преимуществу готовит нас к вступлению в Четыредесятницу. В эту неделю запрещается вкушение мяса, но разрешается — во все дни — вкушение рыбы, сыра (и всех прочих молочных продуктов) и яиц. Сыропустной Неделей завершается трехнедельный подготовительный период и на следующий день мы входим в Великую Четыредесятницу.

6. Как мы должны сегодня поститься в Великую Четыредесятницу? Как уже было сказано, пост Великой Четыредесятницы изначально был особо строгим. Мы, православные, и сегодня стараемся соблюдать его

с таким же подвижническим расположением духа.

Особо строго мы постимся в первую, или в Чистую, неделю. Многие — и не только монахи — соблюдают так называемый трехдневный пост, то есть воздерживаются от любой пищи в течение трех первых дней и причащаются за первой Литургией Преждеосвященных Даров. Другие ничего не едят до Великого повечерия. **Растительное масло (и вино)** разрешается только в субботу и воскресенье.

Почти таким же образом мы должны поститься и во все прочее время Четыредесятницы. Если быть точными, от растительного масла мы воздерживаемся всю неделю, а не только по средам и пятницам. В Великую Четыредесятницу, согласно правилам, масло разрешается только по субботам и воскресеньям. Если сегодня некоторые вкушают мас-

ло и по другим дням (понедельник, вторник, четверг), то это должно быть только по причине недомогания («телесной немощи», как говорит 69 Апостольское правило).

7. Как мы уже сказали, в Великую Четыредесятницу беспрепятственное и обязательное разрешение на растильное масло и вино бывает только по субботам и воскресеньям. Однако существует исключение для праздников **Обретения главы святого Иоанна Предтечи и святых Сорока мучеников**, в которые разрешается вкушение вина и масла, и для праздника **Благовещения Богородицы**, в который мы вкушаем рыбу.

Что же касается вкушения рыбы в **Неделю вайй**, то здесь есть два мнения. Некоторые монастырские Уставы, Постная Триодь и святой Феодор Студит предписывают разрешение на рыбу, с одной стороны, по причине завершения поста (пост

Великой Четыредесятницы заканчивается вечером пятницы перед Лазаревой субботой), а, с другой стороны, чтобы почтить торжество Христа над смертью через воскрешение Лазаря. Таким образом, Неделя вайй причисляется к Господским праздникам. Святой Никодим Святогорец, напротив, считает указание Триоди о разрешении рыбы новейшей вставкой и отклоняет его.

Как быть? По нашему мнению, принимая во внимание укоренившийся обычай, для мирских христиан может действовать более снисходительный устав, то есть разрешение рыбы. Если древние монастырские Уставы и сам Феодор Студит предписывают разрешение для монахов, есть ли смысл запрещать его для мирян?

8. Особой строгостью, характерной для поста Чистой недели, отличается и пост Великой, или

Страстной недели. Она называется Великой, как объясняет святой Иоанн Златоуст, не потому, что она более продолжительна, чем прочие недели в году («не потому, чтобы дни ее были длиннее... и не потому, чтобы в ней было больше дней»), но по причине великих событий, которые мы празднуем в эту неделю и преестественных благ, дарованных нам через них («потому, что в продолжение ее совершились для нас великие и неизреченные благодеяния. В эту неделю окончена долговременная война, уничтожена смерть, истреблено проклятие... Бог примирился с людьми, Небо сделалось [для нас] доступным»).

Пост Страстной недели — мы уже говорили об этом — является древнейшим. Мы сказали бы, что он представляет собой особую часть всего поста Великой Четыредесятницы, вне числа сорока постных дней,

и христиане всегда глубоко его чтили и соблюдали с большой строгостью.

Очень характерны слова Апостольских постановлений о посте Страстной недели:

«Во дни пасхальные поститесь, начиная с понедельника до пятницы и субботы шесть дней, употребляя в пищу только хлеб, соль и овощи, а в питье — воду; от вина же и мяса воздерживайтесь в эти дни, ибо это дни септования, а не празднества. В пятницу же и субботу совершенно поститесь, кто только может, ничего не вкушая до ночного пения петухов; а если кто не может пропуститься два дня сряду, тот пусть соблюдает по крайней мере субботу. Ибо Господь говорит о Себе в одном месте так: *когда отнимется у них жених, тогда будут поститься в те дни*».

9. Итак, во все дни с Великого понедельника до Великой субботы мы воздерживаемся от растительного мас-

ла и постимся сухоядением. Что же касается Великого четверга, то здесь есть некоторая неясность. Постная Триодь, некоторые монастырские Уставы и широко распространенный среди христиан обычай разрешают вкушение вина и масла в честь таинства Божественной Евхаристии, которое было установлено Господом в этот день и по причине того, что многие верующие приступают к Божественному причащению. Святой Никодим Святогорец, напротив, более строг. Мы смиленно считаем, что для мирских христиан может быть дозволено вкушение масла. Напротив, монастырские монахи, которые вообще постятся более строго, пусть воздержатся от него.

Особое внимание надо обратить на Великую субботу. Это — день строгого поста, единственная постная суббота в году. Следовательно, те, кто под предлогом, что, дескать «уже

отслужили пасхальную службу» * (!), спешат попрать пост, бесчестят святость этого дня и совершают глубочайшее нечестие.

Рождественский пост

1. Второй продолжительный пост после Великой Четыредесятницы — это рождественский пост, известный в Греции также под названием **сорокадневия**. Он также включает в себя сорок дней, однако не так строг, как пост Великой Четыредесятницы. Этот пост начинается 15 ноября и заканчивается 24 декабря (ст. ст.).

2. Праздник Рождества по плоти Господа нашего Иисуса Христа — второй великий Господский празд-

* Вечерня, совершаемая в Великую субботу вместе с Литургией св. Василия Великого, относится уже к празднику Пасхи, о чем ясно свидетельствуют ее песнопения (*прим. пер.*).

ник христианского календаря. До середины IV века Восточная Церковь праздновала Рождество и Крещение Христово вместе под именем **Богоявления** в один и тот же день, 6 января. Как отдельный праздник, празднуемый 25 декабря, Рождество пришло на Восток с Запада в конце IV века.

Святой Иоанн Златоуст, первым упоминающий о празднике Рождества, называет его «митрополией всех праздников» и сообщает нам (около 386 г.), что «нет еще десяти лет, как этот день [праздника] стал известен и знаком нам».

После разделения некогда единого праздника и установления трех отдельных праздников — Рождества (25 декабря), Обрезания (1 января) и Крещения (6 января) — оформились и так называемые **святки**, то есть праздничный период с 25 декабря до 6 января. Так, некоторым образом сохранилось древнее единство двух

великих праздников — Рождества и Крещения Господня.

3. Большое значение, которое с течением времени в церковном сознании получил новый праздник Рождества и благоговение верующих, и в особенности монахов, стали предпосылками к установлению поста также и перед Рождеством Христовым. На него, конечно, оказал влияние и уже оформившийся сорокадневный пост Великой Четыредесятницы перед Пасхой.

Как сам праздник, так и пост, как подготовка к празднованию Рождества Спасителя, появился сначала на Западе, где этот пост назывался **Четыредесятницей святого Мартина**, так как он начинался в день праздника этого святого Западной Церкви. То же самое произошло и у нас, где многие называют Рождественский пост **Филипповым**, конечно, потому, что он начинается на следующий день после памяти этого апостола.

Первые исторические свидетельства о предрождественском посте, которыми мы располагаем, восходят на Западе к V веку, а на Востоке — к VI веку. Из восточных писателей о нем упоминают Анастасий Синайт, Константинопольский Патриарх Никифор Исповедник, святой Феодор Студит, равно как и Антиохийский Патриарх Феодор Вальсамон.

4. Похоже, что первоначально этот пост не был продолжительным. Феодор Вальсамон, живший в XII веке (следовательно, он сообщает нам о тех порядках, которые действовали в его время), ясно называет его «семидневным». Однако под влиянием поста Великой Четыредесятницы он также был продлен до сорока дней, впрочем, не приобретя строгости первого.

Как мы должны поститься в этот пост? На протяжении всех сорока дней мы не вкушаем мяса, молочных продуктов и яиц. Рыба, напротив, раз-

решается каждый день — естественно, кроме среды и пятницы — с начала поста до 17 декабря (ст. ст.). Рыба разрешается также и в праздник Введения Богородицы, на какой бы день он ни пришелся.

С 18 по 24 декабря — канун праздника — разрешается **только вино и растительное масло** — разумеется, за исключением среды и пятницы, когда мы постимся без масла. Кроме того, сухоядением мы должны бы поститься в первый день поста, 15 ноября, а также накануне праздника, конечно, если эти дни не придется на субботу или воскресенье.

Апостольский пост

1. Еще один продолжительный постный период — так называемый **апостольский пост**. Он называется так потому, что предшествует двум апостольским праздникам: празднику свя-

тых первоверховых апостолов Петра и Павла (29 июня ст. ст.) и собору двенадцати апостолов (30 июня). Говоря: «Собор святых апостолов», мы имеем в виду собрание верующих для приношения Божественной Евхаристии в честь всех двенадцати апостолов, память каждого из которых празднуется нашей Церковью также отдельно.

2. Временная продолжительность этого поста неопределенна, поскольку его начало зависит от даты подвижного праздника Пасхи. Когда он начинается? Он начинается в понедельник после воскресенья Всех Святых, а заканчивается строго 28 июня, накануне праздника святых апостолов Петра и Павла. Таким образом, по старому календарю он может продолжаться до сорока двух дней, если Пасха придется на 22 марта. По новому же календарю, которого в настоящее время придерживается Греческая Церковь, его продолжительность ни-

когда не превосходит тридцати дней. А иногда, когда воскресенье Всех Святых выпадает после 27 июня — как бывает, когда Пасха празднуется с 5 по 8 мая — поста нет вообще.

Хотя сегодня этот пост в Греции также называется Четыредесятницей, он крайне редко длится сорок дней. Следовательно, причина, по которой этот период также именуется Четыредесятницей, лежит в значении воздержания и поста.

3. О существовании этого поста есть свидетельства из глубокой древности; о нем упоминают святой Афанасий Великий и **Апостольские постановления**. Последние дают такие предписания в связи с ним:

«После же того, как вы отпразднуете Пятидесятницу, празднуйте одну неделю, а после одну неделю поститесь, ибо справедливо, чтобы вы и веселились о даре Божием и постились после послабления».

На неделю после Пятидесятницы относит пост и Афанасий Великий.

Из этих свидетельств мы делаем вывод, что задолго до установления праздника святых Апостолов Петра и Павла 29 июня — этот праздник пришел в Константинополь из Рима в V веке — пост был семидневным и был связан с Пятидесятницей, так как после нее апостолы, совершив пост и молитву (Деян. XIII, 3), начали свое проповедническое дело. По этой причине он и был назван апостольским. Позднее же, когда был установлен апостольский праздник, пост был продлен до 29 июня и стал рассматриваться как период подготовки к празднику. В таком смысле толкует приведенные выше свидетельства и святой Никодим Святого-рец, объясняя 69 Апостольское правило.

Позднее об апостольском посте упоминали Анастасий Синайт, свя-

той Феодор Студит, святой Никифор Исповедник, Патриарх Константинопольский и Феодор Вальсамон.

4. Как мы должны поститься этим постом? Как известно, этим постом также разрешается **вкусение рыбы**, в то время как мы **воздерживаемся от мяса, молочных продуктов и яиц**. Рыбу мы едим, если захотим, каждый день, конечно, кроме среды и пятницы, когда бывает строгий пост.

То же самое — то есть строгий пост — верно и для **кануна праздника**, если он не выпадет на субботу или воскресенье. Рыба разрешается также в **праздник Рождества Иоанна Предтечи** (24 июня ст. ст.), на какой бы день он ни пришелся.

Если праздник **святых апостолов Петра и Павла** (29 июня) выпадет на среду или пятницу, разрешается **только рыба**.

Успенский пост

1. Этот постный период предшествует Успению Богородицы, величайшего Богородичного праздника православного календаря. Он гораздо моложе, чем прочие многодневные посты и первоначально он разделялся на две части, предшествующие соответственно праздникам Преображения Спасителя и Успения Богородицы.

Пост, предшествующий Преображению Господню, явно древнее. Он длился пять дней, начиная с 1 и заканчивая 5 августа (ст. ст.). 6 августа, в день Господского праздника, предполагалось мясоядение. Согласно свидетельству епископа Кесарии Палестинской Анастасия, жившего в XI веке, император Лев VI Мудрый упразднил мясоядение и объединил Преображенский пост с Успенским.

Праздник Успения Богородицы появляется на Востоке в начале V века,

первоначально, естественно, в Палестине, откуда позднее он пришел и в другие места. Император Маврикий (582–602) своим указом установил обязательное празднование Успения 15 августа по всей Византийской империи. Чуть позже этот праздник пришел и на Запад и с течением времени приобрел такое значение, что стал считаться важнейшим Богородичным праздником.

2. Первые свидетельства о посте перед праздником Успения Богородицы, которыми мы располагаем, относятся к VII веку, причем они не указывают его точной продолжительности. Это свидетельства Анастасия Синаита, святого Феодора Студита, Томоса Единения, принятого в 920 году в связи с вопросом о четвертом браке императора Льва Мудрого, и известного послания Феодора Вальсамона к антиохийцам «о постах каждого года, кото-

рые должно соблюдать». Последний в своих «ответах» Александрийскому Патриарху Марку упоминает, что в его время Успенский пост был семидневным.

Как мы уже упоминали ранее, с начала X века семидневный пост перед Успением Богородицы был объединен с постом, предшествующим празднику Преображения и составил один пост «в честь Богородицы, Которая, конечно, постилась во время своего Успения, по словам Симеона Солунского», как замечает святой Никодим Святогорец.

3. Как мы должны поститься Успенским постом? В своем теперешнем виде это строгий пост. Быть может, это объясняется любовью и особым благоговением, с которым мы, православные, относимся к Пресвятой Богородице, в честь Которой постимся. Итак, если мы можем, то постимся без масла все дни.

Разрешение вина и растительного масла бывает только по субботам и воскресеньям, а в праздник Преображения, на какой бы он день ни выпал, разрешается рыба.

Разрешение только на рыбу бывает и в день Успения Богородицы, если он придется на среду или пятницу.

Однодневные посты церковного года

1. 5 января, канун Богоявления.

Праздник Богоявления, или Пресвящения — один из величайших Господских праздников. В этот день мы празднуем крещение Господа в реке Иордан Иоанном Предтечей и в то же время явление Святой Троицы. В конце Божественной Литургии во образ крещения Господа совершается Великое освящение воды, которую берут с собой домой и пьют верующие.

Пост накануне этого праздника древнейший. С его помощью мы духовно готовимся к лучшему участию в завтрашнем праздновании, а также к принятию великой святой воды.

Этот однодневный пост всегда был очень строгим. В этот день мы постимся сухоядением и только если он выпадет на субботу или воскресенье, разрешается растительное масло.

2. 14 сентября, Воздвижение Честного Креста.

Всемирное Воздвижение Честного Креста — один из древнейших праздников, восходящий ко времени императора Константина Великого и его матери святой Елены. Этот праздник явственно связан с освящением храма Воскресения (13 сентября 335 г.) в Иерусалиме, воздвигнутого святым Константином и его святой матерью. На следующий день после освящения (14 сентября) Иерусалимский епископ Макарий воздвиг Чес-

тный Крест, чтобы его могли видеть и поклониться толпы собравшихся верных. С тех пор появился праздник под названием **Воздвижение Честного Креста**.

Этот праздник стал еще более значительным после подобного события, произшедшего в 628 г., после победы императора Ираклия над персами. Ираклий, одержав победу над персами, вновь завладел частью честного Древа, которое похитили персы, когда четырнадцать лет назад они захватили Палестину. 14 сентября босой император с Крестом на плечах вошел в храм Воскресения, где Патриарх Захария, приняв Крест, торжественно воздвиг его, в то время как клир и народ пели известный тропарь «Спаси, Господи, люди Твоя...».

Праздник очень быстро распространился по всей Церкви и получил характер великого Господского праздника. Крестный характер этого

дня подчеркивают как песнопения и чтения, так и предполагающийся пост.

3. 29 августа, Усекновение честной главы Иоанна Предтечи.

Предтеча и Креститель Иоанн, по словам Самого Господа нашего, «больший из рожденных женщинами» (см. Мф. XI, 11; Лк. VII, 28). Он был великим и святым человеком. Иоанн Предтеча стоит на рубеже Ветхого и Нового Заветов; мы назвали бы его последним пророком и первым мучеником Церкви. Своей проповедью и крещением покаяния, которое он совершил в Иудейской пустыне, он подготовил человеческие сердца к принятию Мессии-Христа. Иоанн также удостоился великой чести крестить Господа и Спасителя нашего в реке Иордан.

Из всех праздников, посвященных нашей Церковью Иоанну Предтече, только один связан с постом.

Это 29 августа, когда мы празднуем **усекновение** его главы, то есть его мученическую кончину, как в точности она описана святыми Евангелистами (Мф. XIV, 3–12; Мк. VI, 17–29).

Этот Предтечев праздник — древнейший, однако соблюдаемый нами сегодня пост не соответствует древним монастырским Уставам и не упоминается у древних Отцов; он более молодой. Церковь установила его, чтобы почтить великий и святой образ Предтечи, а также «к разрушению» ненавистного и непотребного пира, устроенного царем Иродом и вылившегося в убийство Иоанна*.

* В Греческой Церкви на праздники Воздвижения и Усекновения полагается строгий пост (без растительного масла). По традиции Русской Церкви, напротив, в эти дни разрешается масло даже в среду и пятницу.

Когда еще мы постимся?

Помимо общих постов, обязательных для всех членов Церкви, с древнейших времен церковное Предание знает и другие, внеурочные посты. Эти посты таковы:

1. Посты, объявленные по причине каких-либо чрезвычайных обстоятельств. Угроза войны, нашествие иноплеменников, угроза землетрясения, засуха, какая-либо ужасная эпидемия или болезнь, наводнения и прочие чрезвычайные бедствия часто приводили — и приводят и сегодня — Церковь к решению призвать народ к покаянию, молитве и посту, чтобы верные все вместе, с сокрушением и смирением, призывали милость и спасительное вмешательство Божие. Такой пост может быть как продолжительным, так и кратким. Эти посты объявляются либо собором епископов для поместной Церкви,

либо епископом единолично для его церковной епархии.

2. Пост, наложенный духовником в качестве епитимьи. По ряду духовных причин духовник иногда накладывает пост на кого-либо из исповедующихся. Цель этой епитимьи — как, впрочем, и любой другой — чисто воспитательная и врачевательная. Она направлена на освобождение верующего от господства различных страстей и на его утверждение в христианской жизни. Духовник определяет как продолжительность, так и образ поста, который должен исполнить исповедующийся.

3. Когда мы постимся по обету или считаем, что это духовно полезно.

а. Среди обетов, то есть обещаний Богу, Пресвятой Богородице или святым, которые дают многие верные, чтобы выразить свою признательность и благодарность за помощь в час опасности, спасение от болезни или

еще какое-либо полученное ими благословение, есть и пост. То есть верный по какой-либо причине или ради какой-либо цели дает обещание выдержать определенное время поста.

Обет — весьма древнее духовное явление. Мы встречаемся с ним как в Ветхом, так и в Новом Завете. Будучи личным выражением благоговения, обет является произвольным делом. Никто не заставляет нас что-то обещать. Однако, если мы что-либо обещали — и особенно Самому Богу — нашей священной обязанностью является исполнить данное обещание (см. Втор. XXIII, 22–24). Это, разумеется, справедливо и по отношению к посту, если кто-либо дал такой обет.

б. Другие верные, опять же по духовным причинам, решают поститься определенное время или следовать в постные дни более строгому уставу о посте. В принципе это достойно похвалы. Однако поскольку легко

уклониться и «одесную» и безрас- судно впасть в опасные крайности, поэтому предполагается, что всякий подвиг, который кто-либо хочет взять на себя — сверх установленных Церковью постов — должен быть обсужден с духовником и проходить только с его благословения.

4. Пост перед нашим участием в Божественных Таинствах.

Как мы видели, Церковь считает пост чудесным средством для очищения верных от скверны греха. По этой причине она с древнейших времен использует пост и как средство для подготовки христиан к участию в Божественных Таинствах. В большей или меньшей степени это справедливо для всех Таинств.

а. Пост всегда предшествовал таинству Крещения и следующему за ним таинству Миропомазания.

Мы располагаем древнейшими свидетельствами — конечно, они предпо-

лагают Крещение взрослых, а не младенцев. Например, Апостольские постановления предписывают: «Перед Крещением же пусть постится крещаемый». Пост как один из способов приготовления ко Крещению указывает и святой Григорий Богослов.

Продолжительность крещального поста была неопределенной. Одни говорят об одном, другие — о трех днях. Некоторые Отцы обязывают оглашенных соблюдать наравне с верными строгий и продолжительный предпасхальный пост, чтобы подготовиться к принятию Крещения в Великую Субботу, как тогда было в обычай.

б. С постом тесно связано и таинство Покаяния. Мы имеем в виду не пост, который накладывает духовник на кого-либо из исповедующихся в качестве епитимьи, но пост, предшествующий таинству, который, также как молитва и испытание своей

совести готовят христианина к действительно достойному участию в Таинстве.

в. Что касается таинства Елеосвящения, которое согласно правилам совершается ради исцеления больных верующих, то перед ним не установлено поста. Однако и оно, когда совершается в Великую среду для всех верных, непосредственно связано со строгим постом, который мы соблюдаем в Страстную седмицу, и со всем нашим духовным приготовлением, и который позволяет нам участвовать не только в таинстве Божественной Евхаристии в Великий Четверг, но и в таинстве Елеосвящения вечером Великой среды*.

г. Конечно, пост изначально предшествовал и таинству Брака. И это

* В Греческой Церкви вечером Великой среды во всех храмах совершается общее елеосвящение для всех верующих (*прим. пер.*).

становится очевидным, если принять во внимание, что первоначально совершение этого таинства было включено в Божественную Литургию, в конце которой новобрачные вместе приступали к Божественному причащению. Это явствует и из того, что жених с невестой приступают к таинству Исповеди, с помощью которого они готовятся как к первому, так и ко второму таинству, то есть к Браку и Евхаристии.

Суммируя учение Церкви по этому вопросу, святой Никодим Святогорец замечает:

«Но и те, кто собираются вступить в брак, должны исповедаться вместе со своими невестами, поститься и готовиться. И прежде, чем начнется Божественная Литургия, они должны венчаться, а после венчания пусть начинается Божественная Литургия и по ее совершении пусть они приступают, чтобы причаститься Божес-

твенных Таин. И пусть они хранятся от плотского общения в ночь после Божественного причащения, ибо такой святейший обычай и устав хранили и хранят доныне истинные и хотящие спастись христиане».

Распространившийся в наши дни обычай отделил совершение Брака от Божественной Литургии. Однако духовная подготовка жениха и невесты должна иметь место в любом случае. То есть, они должны по мере сил поститься, исповедаться и приступить к Божественной Евхаристии перед совершением Брака.

д. Апостольским преданием является также и пост перед рукоположением, то есть таинством Священства. Книга Деяний рассказывает нам о том, как апостолы Павел и Варнава после молитвы и поста отправились в свое первое апостольское путешествие (см. Деян. XIII, 1–3). Похоже, что в древние времена обычно постился

не только ставленник, но и епископ, собиравшийся совершить рукоположение. Поместный Собор тогда еще Православной Испанской Церкви, собравшийся в VII веке в Барселоне, предписывает пост и для членов церковной общины, для которой рукополагается новый клирик, ссылаясь на рассказ Деяний святых апостолов о Церквях Листры, Иконии и Антиохии Писидийской, когда апостолы Павел и Варнава, *рукоположив им пресвитеров к каждой Церкви, помолились с постом и предали их Господу, в Которого уверовали* (Деян. XIV, 23).

**Постимся ли мы, и если да,
то до какой степени перед
Божественным причащением?**

1. Мы оставили напоследок таинство Божественной Евхаристии и говорим о нем отдельно не только потому, что оно — величайшее из всех церков-

ных Таинств, но и потому, что по поводу его связи с постом образовалась крупная проблема, не раз обсуждавшаяся в недрах Церкви.

Эта тема до наших дней продолжает занимать как пастырей Церкви, так и многих верующих. Несмотря на то, что не было принято никакого официального церковного решения, возникавшие в последние годы дискуссии и высказывавшиеся мнения способствовали правильному подходу к этому вопросу как с богословской стороны, так и на практическом уровне.

2. Нет никакого сомнения, что основная цель, ради которой совершается таинство Божественной Евхаристии — это причащение верных. Участие верных в совершении таинства немыслимо без высшей точки этого участия — причастия Телу и Крови Господним. В древней Церкви от причащения отлучались только тяжко

согрешившие, которые и удалялись с церковного собрания до начала Литургии верных, то есть собственно таинства Евхаристии.

Это — кристально ясное учение Священного Писания и всего церковного Предания, то есть наших богоносных Отцов, священных правил и древнейшей церковной практики.

В этом учении и в практике, которую изначально приняла Церковь, как условие жизни во Христе указывается частое, как можно более частое участие верных в Божественной Евхаристии — «постоянное причащение», как учили в своем труде, посвященном данному вопросу, два наших Отца, живших не так давно — святой Макарий Нотарас, епископ Коринфский, и святой Никодим Святогорец.

Хотя сейчас, в эпоху богословского невежества, положение дел изменилось и среди многих верующих распространилась иная практика,

она, конечно, является не церковным Преданием, но, напротив, отступлением от него и проявлением упадка церковной жизни.

3. Итак, мы должны часто приступать к Божественной Евхаристии. Естественно, вопрос о том, как часто причащаться, мы должны решать не одни, а вместе со своим духовным отцом — верным проводником по жизни во Христе. Только таким образом мы можем быть уверены в том, что к нашему участию в Таинстве нет препятствий и оно отвечает своему основному условию — духовной чистоте, которая абсолютно необходима для достойного, а не недостойного причастия Телу и Крови Господним, согласно учению апостола Павла (см. I Кор., XI, 26–29).

Апостол пишет: *Да испытывает же себя человек, и таким образом пусть ест от этого Хлеба и пьет из этой Чаши* (I Кор. XI, 28). Это «ис-

пытание», которое, по словам апостола, является для нас необходимым приготовлением к Божественному Причащению, состоит именно в тщательной проверке нашей духовной чистоты и включает в себя испытание совести, исповедь, жизнь в страхе Богом, любовь к ближнему и примирение с нашими братьями.

4. Помимо духовной чистоты, в чем еще состоит наше приготовление к Божественному причащению? Священные правила яснейшим образом предписывают, что верные — клирики и миряне — должны приступать к Божественной Евхаристии натощак, то есть с пустым желудком — «дабы священное действие совершаемо было людьми не евшими» — согласно 29 правилу VI Вселенского Собора. Как замечает Аристин, один из выдающихся толкователей священных правил, живший в XII веке, «хотя Господь и тайноводствовал учеников

после вечери, но не должно нам, по богословному гласу, следовать непосильному для нас примеру, но последовать церковному обычаю и священникам приносить святые дары к жертвеннику натощак, а причащающимся их также приходить натощак».

Это явно и из практики, которая существовала при причащении за Литургией Преждеосвященных Даров, когда она совершалась вечером по средам и пятницам. Верные, собираясь причаститься Божественной Евхаристии, ничего не вкушали до времени причащения.

Исключение из этого общего правила делается, согласно 9 правилу святого Никифора Исповедника, только для умирающих, которым разрешается давать Евхаристию «и по вкушении пищи».

5. Другое условие, которого требуют священные правила, — воздержание перед Божественным причаще-

нием. Как духовенство, совершающее Божественную Литургию — «Божественных Таин касающиеся освященные» — так и верные, собирающиеся приступить к Божественному Причащению, накануне должны воздерживаться — «от своих воздержатися сожительниц». Святой Никодим Святогорец, объясняя 13 правила святого Тимофея Александрийского, делает вывод, что супруги не должны иметь плотского общения по субботам и воскресеньям (и вообще по всем праздникам), поскольку в этот день совершается Литургия и они должны готовиться к участию в Божественном причащении.

6. Чистота, необходимая для нашего участия в Божественной Евхаристии, требует, согласно правилам, чтобы женщины не причащались во время месячных, но чтобы сначала очистились, и уже после этого приступали к Божественному причаще-

нию (см. 2 правило святого Дионисия Александрийского и 7 правило святого Тимофея Александрийского).

Тот же запрет действует и по отношению к мужчинам, то есть, им также не следует причащаться, когда накануне ночью у них было истечение, то есть поллюция во время сна.

7. После всего сказанного выше об установленных правилами условиях для собирающихся причаститься верных, вернемся к нашему первоначальному вопросу: **постимся ли мы и если да, то до какой степени, перед Божественным Причащением?**

Ни древняя церковная практика, ни священные правила не предусматривают никакого особого поста для тех, кто собирается приступить к Евхаристии. В апостольские времена — и даже после — верные причащались после общей вечери (ужина). Конечно, позднее это по многим причинам прекратилось и благование перед Бо-

жественным причащением побудило Церковь определить, чтобы верные причащались натощак, то есть чтобы они воздерживались от любой пищи и от воды со времени ужина или, по меньшей мере, с полуночи накануне причащения. Церковные правила предписывают только этот евхаристический пост и никакого другого.

8. То, что перед Божественным Причащением нет особого поста, видно и из практики, которой издревле следуют клирики. Собираясь служить Литургию, они соблюдают только основной евхаристический пост, то есть воздерживаются от пищи и воды с полуночи до окончания Литургии.

9. Хотя, вероятно, и можно считать проявлением благоговения распространенный обычай трехдневного поста без масла перед Божественным причащением, который до наших дней содержат многие христиане, но он не обоснован истинным Цер-

ковным Преданием. Он вошел в церковную жизнь в эпоху богослужебного упадка и, к сожалению, до нашего времени связан с неоправданно редким участием многих верующих в таинстве Евхаристии, а во многих случаях — это особенно верно для нашей эпохи — с их нежеланием соблюдать установленные Церковью многодневные и однодневные посты.

Если буквально соблюдать этот обычай трехдневного поста, то, к сожалению, верные никогда — кроме Пасхи — не смогут причащаться по воскресеньям, поскольку правила запрещают пост в субботу. Однако таким образом уничтожается пасхальный характер воскресного дня и во время воскресного церковного собрания — церковного собрания по преимуществу — верные остаются вдали от Вечери Господней, будучи всего лишь простыми зрителями священнодействия!

10. Подводя итог, заметим: несомненно, пост всегда полезен. В том числе и перед Божественным причащением, хотя Церковь и не предписала такого поста. Но только этот пост — соблюдаемый верующим добровольно или по совету духовника — не должен становиться препятствием к нашему частому участию в Евхаристии — тому, чего требует природа этого Таинства, что настоятельно подчеркивают священные правила и что подтверждается древней церковной практикой.

Те верные, которые могут причаститься в воскресенье, непременно должны соблюдать пост без масла в пятницу. В субботу из уважения к каноническому запрету на пост, они употребляют за обедом растительное масло. Напротив, вечером пусть вкушают что-нибудь попроще: легкий ужин, сушеныe или свежие фрукты.

Таким образом мы и соблюдаем священные правила, запрещающие пост в субботу, и до какой-то степени и телесно готовимся к участию в воскресной Евхаристии.



Сплошные недели и дни нестрогого поста

Сплошные недели

Помимо постных периодов наша Церковь установила и так называемые сплошные периоды, то есть такие временные отрезки на протяжении церковного года, когда бывает «разрешение на все», что означает разрешение вкушать любую пищу в любой день. В том числе и по средам и пятницам, выпавшим на эти периоды.

По какой же причине так бывает? Основная причина, по которой Церковь установила сплошные периоды, заключается в том, чтобы таким образом выразить праздничный характер этих временных отрезков.

1. Святки.

Святками называется временной отрезок между двумя величими неподвижными Господскими праздниками — Рождеством Христовым (25 декабря ст. ст.) и Богоявлением (6 января). Помимо этих двух главных праздников этот период включает в себя: Собор Богородицы (26 декабря), память сродников Господних — Иосифа Обручника, Иакова брата Господня и Давида Царя (воскресенье после Рождества Христова), память убитых Иродом Вифлеемских младенцев (29 декабря), отдание праздника Рождества Христова (31 декабря), а также Воскресенье пред Богоявлением и предпразднство этого праздника (2–5 января). На восьмой день после Рождества выпадает праздник Обрезания Господня (1 января).

Период святок, соединяющий два великих Господских праздника, напоминает нам об их изначальной связи

и о совместном праздновании в древней Церкви Рождества и Крещения Господня в великий праздник Богоявления.

Именно по причине праздничного характера всего этого периода **во все его дни мы разрешаем пост «на все»**. Исключение составляет только канун праздника Богоявления (5 января), когда положен пост, поскольку мы готовимся к принятию Великой святой воды.

2. Светлая неделя.

Светлой называется неделя, начинаящаяся пасхальным воскресеньем и завершающаяся следующим непосредственно за ним Фоминым воскресением. В древней Церкви Светлая неделя была также и первой неделей церковного года, поскольку его началом считалось великое воскресение Пасхи.

Светлая неделя считается как бы одним светоносным днем и одним

праздником. 66 правило VI Вселенского Собора предписывает, как мы должны праздновать эту неделю:

«От святого дня Воскресения Христа Бога нашего до нового [т. е. Фомина] воскресенья, во всю неделю верные должны непрестанно упражняться во святых церквях во псалмах и пении и песнях духовных, радуясь и торжествуя во Христе, и внимая чтению Божественных Писаний, и наслаждаясь Святыми Тайнами. Ибо таким образом вместе со Христом мы воскреснем и вознесемся. Поэтому в указанные дни да не устраиваются совершенно скачки или иные народные зрелища».

Во всю Светлую неделю полагается разрешение «на все». Но это не является препятствием к причащению, даже ежедневному, если мы можем причаститься и если нет никакого другого препятствия. Священное правило, приведенное нами выше и цер-

ковная практика предельно ясны. Итак, за обедом мы можем есть все, а вечерня трапеза — исключительно по причинам духовного характера — пусть будет более легкой, поскольку мы собираемся причаститься на следующий день.

Что же касается периода Пятидесятницы, то, хотя вопрос не вполне ясен, мы должны признать, что по причине воскресного характера всего этого периода поста не бывает. То есть мы имеем в виду, что среда и пятница не являются днями строгого поста, но разрешается рыба*.

3. Неделя после Пятидесятницы.

Разрешение «на все» в неделю от воскресенья Пятидесятницы до воскресенья Всех Святых явно свя-

* В Греческой Церкви рыба разрешается только в праздник Преполовения и на Отдание Пасхи. В прочие среды и пятницы периода Пятидесятницы разрешается только вино и растительное масло (*прим. пер.*).

зано с празднованием Сочествия Святого Духа. О праздничном характере всей этой недели и разрешении поста в это время у нас есть древнейшее свидетельство Апостольских Постановлений:

«После же того, как вы отпразднуете Пятидесятницу, празднуйте одну неделю, а после нее поститесь одну неделю; ибо праведно и возвеселиться о даре Божием, и поститься после отдыха от трудов».

4. Три первые недели Постной Триоди.

К сплошным неделям можно отнести и три первые недели Постной Триоди. О том, что именно предусматривает церковное Предание для каждой из них, мы упомянули в начале главы, рассказывающей о посте Великой Четыредесятницы.

Когда разрешается рыба?

Вкусением рыбы, которое разрешается нашей Церковью в определенные праздники — преимущественно праздники Пресвятой Богородицы и Предтечи — когда они выпадают на среду или пятницу, подчеркивается праздничный характер этих дней. Мы, верные, призываемся прославить Бога в том числе и в вещественном утешении и веселии, духовно углубиться в смысл празднуемых ключевых событий Домостроительства нашего спасения во Христе и почтить освященные образы священной истории и нашей Церкви.

Рыба разрешается в следующие праздники:

7 января, Собор Иоанна Предтечи;

2 февраля, Сретение Господне;

25 марта, Благовещение Пресвятой Богородицы;

24 июня, Рождество святого Иоанна Предтечи;

29 июня, святых Апостолов Петра и Павла;

6 августа, Преображение Господне;

15 августа, Успение Пресвятой Богородицы;

8 сентября, Рождество Пресвятой Богородицы;

1 октября, Покров Пресвятой Богородицы;

14 ноября, святого Апостола Филиппа (на следующий день начинается Рождественский пост);

21 ноября, Введение во Храм Пресвятой Богородицы.

Когда разрешается вино и растительное масло?

Разрешением вина и растительного масла мы обычно чтим память определенных святых, которым, как говорится в богослужебных книгах,

«положено славословие»; или, говоря по другому, **великих святых**, в праздники которых всегда совершается Божественная Литургия.

Указания на разрешение масла в память того или иного святого находятся в богослужебной книге, имеемой **Великий Часослов**. Святой Никодим Святогорец в одном из своих трудов жалуется на то, что некоторые «переполнили новопечатные Часословы разрешениями вина и масла, назначенными не только на памяти великоименитых святых, но и ради святых малоизвестных, или, попросту сказать, не имеющих славословия, которым не положено разрешения в сохранившихся древних рукописных и печатных Часословах».

Согласно использующимся в наше время Часословам, **вино и растительное масло разрешаются в следующие праздники** (В список внесены также русские святые и праздники — *прим. пер.*):

ЯНВАРЬ

- 9 Святителя Филиппа, митрополита Московского.
- 11 Преподобного Феодосия Великого, общинных житий начальника.
- 12 Святителя Саввы, архиепископа Сербского.
- 14 Святой равноапостольной Нины, просветительницы Грузии.
- 16 Поклонение веригам Апостола Петра.
- 17 Преподобного Антония Великого.
- 18 Святителей Афанасия и Кирилла, архиепископов Александрийских.
- 20 Преподобного Евфимия Великого.
- 22 Апостола Тимофея и преподобномученика Анастасия Персянина.
- 25 Святителя Григория Богослова.
- 27 Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста.
- 30 Собор Трех Святителей.
- 31 Святителя Никиты, затворника Печерского, епископа Новгородского.

ФЕВРАЛЬ

- 4 Благоверного великого князя Георгия Новгородского.

- 8 Великомученика Феодора Стратилата.
- 10 Священномученика Харалампия.
- 11 Священномученика Власия.
- 12 Святителя Алексия, митрополита Московского.
- 14 Равноапостольного Кирилла, учителя Словенского.
- 17 Великомученика Феодора Тирона, священномученика Ермогена, патриарха Московского.
- 24 1-е и 2-е обретение честной главы Иоанна Предтечи.

МАРТ

- 2 Святителя Арсения, епископа Тверского
- 4 Благоверного князя Даниила Московского.
- 9 Святых Сорока мучеников Севастийских.
- 11 Святителя Евфимия, архиепископа Новгородского.
- 17 Преподобного Алексия, человека Божия; преподобного Макария Калязинского.
- 26 Собор Архангела Гавриила.

АПРЕЛЬ

- 1 Преподобного Евфимия Суздальского.
- 6 Равноапостольного Мефодия, учителя Словенского.
- 17 Преподобного Зосимы Соловецкого.
- 23 Великомученика Георгия Победоносца.
- 25 Апостола и евангелиста Марка.
- 26 Святителя Стефана, епископа Велико-пермского.
- 30 Апостола Иакова Зеведеева.

МАЙ

- 1 Преподобного Пафнутия Боровского.
- 2 Святителя Афанасия Великого.
- 3 Преподобного Феодосия Киево-Печерского.
- 8 Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
- 9 Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая.
- 11 Равноапостольных Мефодия и Кирилла, учителей Словенских.
- 15 Преподобного Пахомия Великого.
- 16 Преподобного Ефрема Перекомского.
- 19 Преподобного Корнилия Комельского.

-
- 20 Обретение мощей святителя Алексия, митрополита Московского.
 - 21 Равноапостольных царя Константина и матери его царицы Елены.
 - 23 Святителя Леонтия, епископа Ростовского.
 - 24 Преподобного Симеона столпника, преподобного Никиты, столпника Переяславского.
 - 25 3-е Обретение честной главы Иоанна Предтечи.

ИЮНЬ

- 8 Великомученика Федора Стратилата.
- 9 Преподобного Кирилла Белоезерского.
- 11 Апостолов Варфоломея и Варнавы.
- 15 Святителя Ионы, митрополита Московского.
- 23 Владимирской иконы Пресвятой Богородицы.
- 25 Благоверных князей Петра и Февронии Муромских.
- 26 Тихвинской иконы Пресвятой Богородицы.
- 30 Собор Двенадцати Апостолов.

ИЮЛЬ

- 1 Бессребреников Козмы и Дамиана.
- 2 Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне.
- 3 Перенесение мощей святителя Филиппа, митрополита Московского.
- 5 Обретение мощей преподобного Сергия Радонежского.
- 8 Казанской иконы Пресвятой Богородицы.
- 10 Положение ризы Господней в Москве.
- 15 Равноапостольного великого князя Владимира.
- 17 Великомученицы Марины (Маргариты).
- 19 Преподобного Серафима Саровского.
- 20 Пророка Илии.
- 22 Мироносицы Марии Магдалины.
- 24 Благоверных князей Бориса и Глеба.
- 25 Успение святой Анны, матери Пресвятой Богородицы.
- 26 Преподобномученицы Параскевы.
- 27 Великомученика Пантелеимона.
- 28 Смоленской иконы Пресвятой Богородицы.

АВГУСТ

- 1 Происхождение честных древ Животворящего Креста Господня.
- 2 Блаженного Василия Московского, Христа ради юродивого.
- 3 Преподобного Антония Римлянина Новгородского.
- 13 Святителя Тихона Задонского.
- 16 Перенесение Нерукотворенного Образа Спасителя.
- 21 Преподобного Аврамия Смоленского.
- 24 Перенесение мощей святителя Петра, митрополита Московского.
- 26 Владимирской иконы Пресвятой Богородицы.
- 30 Перенесение мощей благоверного князя Александра Невского.
- 31 Положение честного пояса Пресвятой Богородицы.

СЕНТЯБРЬ

- 1 Начало индикта (церковное новолетие), преподобного Симеона Столпника.
- 4 Святителя Иоасафа, епископа Белгородского.

-
- 6 Воспоминание чуда Архистратига Михаила в Хонех.
 - 7 Святителя Иоанна, архиепископа Новгородского.
 - 9 Праведных богоотец Иоакима и Анны.
 - 11 Преподобных Сергия и Германа Валаамских.
 - 13 Освящение храма Воскресения Христова в Иерусалиме (Воскресение Словущее).
 - 19 Благоверных князей Феодора и чад его Давида и Константина Ярославских.
 - 20 Великомученика Евстафия.
 - 21 Святого Димитрия, митрополита Ростовского.
 - 23 Зачатие Иоанна Предтечи.
 - 25 Преподобного Сергия Радонежского.
 - 26 Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
 - 27 Преподобного Савватия Соловецкого.
 - 30 Святого Григория Пельшемского, святителя Михаила, первого митрополита Киевского.

ОКТЯБРЬ

- 4 Святителей Гурия и Варсонофия, собор Казанских святых.
- 5 Московских святителей.
- 6 Апостола Фомы.
- 12 Перенесение десницы Иоанна Предтечи.
- 13 Иверской иконы Божией Матери.
- 18 Апостола и евангелиста Луки.
- 22 Казанской иконы Пресвятой Богородицы.
- 23 Апостола Иакова, брата Господня.
- 24 Иконы Пресвятой Богородицы «Всех скорбящих Радость».
- 26 Великомученика Димитрия Солунского.
- 28 Преподобного Иова Почаевского.
- 29 Преподобного Аврамия Ростовского.

НОЯБРЬ

- 1 Бессребреников Космы и Дамиана.
- 5 Святителя Ионы, архиепископа Новгородского.
- 6 Преподобного Варлаама Хутынского, святителя Германа, архиепископа Казанского.
- 8 Собор Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил Бесплотных.

- 12 Святителя Иоанна Милостивого.
- 13 Святителя Иоанна Златоуста.
- 16 Апостола и евангелиста Матфея.
- 17 Преподобного Никона Радонежского.
- 23 Благоверного князя Александра Невского.
- 24 Великомученицы Екатерины.
- 27 Иконы Пресвятой Богородицы «Знамение».
- 30 Апостола Андрея Первозванного.

ДЕКАБРЬ

- 3 Преподобного Саввы Сторожевского.
- 4 Великомученицы Варвары, преподобного Иоанна Дамаскина.
- 5 Преподобного Саввы Освященного.
- 6 Святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских.
- 7 Преподобного Нила Столобенского.
- 9 Зачатие праведной Анною Пресвятой Богородицы.
- 12 Святителя Спиридона, епископа Тримифунтского.
- 15 Священномученика Елевферия.
- 17 Святого пророка Даниила.

-
- 20 Предпразднство Рождества Христова, священномученика Игнатия Богоносца, праведного Иоанна Кронштадтского.
 - 21 Святителя Петра, митрополита Московского.

Приложение

Высказывания святых Отцов о посте

Поскольку мы не постились, то изринуты из рая. Потому будем поститься, чтоб снова войти в рай.

Свт. Василий Великий

Впрочем, для похвального поста недостаточно одного воздержания от яств; но будем поститься постом приятным, благоугодным Богу. Истинный пост — удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления; воздержание от этого есть истинный пост. При таких условиях пост — прекрасное дело.

Свт. Василий Великий

Пост рождает пророков, укрепляет сильных; пост умудряет законодателей. Пост —

добрая стража души, надежный сожитель телу, оружие доблестных людей, училище подвижников. Он отражает искушения, умащает подвизающихся в благочестии; он — сожитель трезвости, делатель целомудрия; он в сражениях совершает доблестные дела, во время мира учит безмолвию; освящает назорея, совершает священника... Пост угасил силу огненную, заградил уста львов. Пост посыпает молитву на Небо, делааясь для нее как бы крыльями при восхождении ввысь. Пост — прибыль домов, мать здоровья, воспитатель юности, украшение старцев, добрый спутник путешественникам, надежный сожитель супругам.

Свт. Василий Великий

Пост охраняет младенцев, уцеломудривает юного, делает почтенным старца: ибо седина, украшенная постом, достойнее уважения. Пост — самое приличное убранство женщин, узда в цвете лет, охранение супружества, воспитатель детства. Таковы услуги поста каждомуциальному дому. Но как упорядочивает он жизнь нашу в обществе? Сразу целый город и целый народ приводит к благочинию, утишает крики, усмиряет раздор,

заставляет умолкнуть укоризну... Если бы все приняли его в советники касательно своих дел, ничто не препятствовало бы тогда глубокому миру во всей вселенной... Жизнь наша не была бы так многоплачевна и исполнена уныния, если бы пост был главным правителем нашей жизни. Ибо, как очевидно, он учил бы всех не только воздержанию от яств, но и совершенному удалению и отчуждению от сребролюбия, любостяжательности и всякого порока.

Свт. Василий Великий

Пост — оружие для ополчения против демонов.

Свт. Василий Великий.

Пост — успокоение наших душ, украшение старцев, наставник юношей, учитель целомудренных; он всякий возраст и пол украсает как бы некой короной.

Свт. Иоанн Златоуст

Пост иссушает желание, а молитва очищает ум, подготавливая его к созерцанию [истинно] сущего.

Прп. Максим Исповедник

Пост с рассудительностью — обширное поле для всякого добра. А кто нерадит о посте, тот приводит в колебание все доброе.

Прп. Исаак Сирин

Пост есть насилие над естеством, отвержение всего, что услаждает вкус, погашение телесного разжжения, истребление лукавых помышлений, освобождение от скверных сновидений, чистота молитвы, светило души, хранение ума.

Прп. Иоанн Лествичник

Пост — ограждение всякой добродетели, начало подвига, венец воздержных, красота девства и святыни, светлость целомудрия, начало христианского пути, матерь молитвы, источник целомудрия и разума, учитель безмолвия, предшественник всех добрых дел.

Прп. Исаак Сирин

Благодаря посту совершается все прекрасное и хорошее.

Свт. Григорий Палама

Поскольку невоздержанность проявляется чрез все чувства, то на всех их наложим воздержание. Если же ты постишься в пище, глаза же имеешь совратителем к прелюбодеянию в тайниках твоей души, и к любопытству и к злословию; слух же — воспринимающим бесчинства и блудные песни и недобрые клеветнические нашептывания; и иные чувства, последовательно вредящие, то какая польза от поста? — Конечно, никакой!

Прп. Григорий Палама

Тот лишь пост истинный, который распространяется на все, и все очищает, и все врачует.

Прп. Григорий Палама

Истинно блажен и троекратно блажен, кто соблюл воздержание; потому что воздержание — подлинно великая добродетель... Есть воздержание в пище — владеть собой и не выискивать пищи, в обилии предлагаемой, или яств дорогих, не есть не вовремя, или кроме определенного часа, не предаваться духу чревоугодия, не возбуждаться к алчности красотой пищи и не желать то одной, то другой пищи. Есть воздержа-

ние в питии — владеть собой и не ходить на пиры, не услаждаться приятным вкусом вин, не пить вина без нужды, не выискивать разных напитков, не гоняться за удовольствием — пить искусно приготовленные смеси, не употреблять без меры не только вина, но, если можно, и воды. Есть воздержание в пожелании и в порочном сластолюбии — владеть чувством, не потакать случайно возбудившимся пожеланиям, не склоняться на помыслы, внушающие сладострастие, не услаждаться тем, что впоследствии возбуждает к себе ненависть, не исполнять воли плоти, но обуздывать страсти страхом Божиим.

Прп. Ефрем Сирин

Содержание

Предисловие	4
Пост — древнейшее установление	7
Что такое пост?	7
Пост во времена Ветхого Завета	9
Иисус Христос и пост	15
Пост в жизни Церкви	19
Смысл поста	27
Чего мы добиваемся постом?	27
Препятствия на пути поста	31
За и против	35
Двойкий характер поста:	
«воздержание от пищи»	
и «устранение от злых дел»	47
Пост в нашей христианской жизни	
сегодня и завтра	56
Когда и как мы постимся?	74
Пост среды и пятницы	74

Пост Великой Четыредесятницы	82
Рождественский пост	96
Апостольский пост	100
Успенский пост	105
Однодневные посты церковного года	108
Когда еще мы постимся?	113
Постимся ли мы, и если да, то до какой степени перед Божественным причащением?	121
 Сплошные недели и дни	
нестрогого поста	133
Сплошные недели	133
Когда разрешается рыба?	139
Когда разрешается вино и растительное масло?	140
 ПРИЛОЖЕНИЕ	
Высказывания св. Отцов о посте	152

Архимандрит Симеон (Куцас)
ЦЕРКОВНЫЙ ПОСТ
Зачем, когда и как мы постимся

Перевод с новогреческого
А. Севериненко

Подписано в печать 21.12.2012. Формат 70x100¹/₃₂.
Печать офсетная. Гарнитура «Школьная».
Усл. печ. л. 6,5. Тираж 10000 экз. Заказ № 55.

ООО «Русский Хронографъ».
Издательство «Русский Хронографъ».
127337, Москва, Ярославское шоссе, д. 24, к. 2

Отпечатано в соответствии с качеством
представленного электронного оригинал-макета.
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
ОАО «Первая Образцовая типография».

Адрес типографии:
142300, г. Чехов Московской области.
Сайт: www.chpk.ru Email: marketing@chpk.ru
факс 8(496) 726-54-10, тел. 8(495) 788-74-65

