

# АЗБУКА ВЕРЫ



Н.Е. Пестов

## Что такое пост и как правильно ПОСТИТЬСЯ

# Что такое пост и как правильно поститься

Н.Е. Пестов

Н.Е. Пестов

## Содержание

- [Сущность и значение поста](#)
  - [5 степеней физического поста](#)
  - [Есть и еще одна сторона у поста...](#)
- [Рассудительность в посте](#)
  - [Пост и заповеди](#)

Эта брошюра поможет нам достойно провести очистительные дни Великого Поста. Она составлена на основе широко известного труда Николая Евграфовича Пестова «Современная практика православного благочестия».

Поддай нам, Господи, Поста благоприятного!

## Сущность и значение поста

*Сей же род изгоняется только молитвою и постом.*

*(Мф. 9:29)*

*Когда вы постились... Для Меня ли постились?*

*(Зах. 7:5)*

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

физически здоровому человеку. При физических болезнях или для престарелых к указаниям следует отнестись внимательно и рассудительно.

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

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

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

Христианин же в первую очередь должен думать не о теле, а о своей душе и беспокоиться о ее здоровье. И если бы он действительно стал думать о ней, то он радовался бы посту, в котором вся обстановка направлена на исцеление души, как в санатории – на исцеление тела.

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

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

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

Но что такое пост по существу? И не бывает ли самообмана среди тех, кто считает нужным исполнять это лишь по букве, но не любит его и тяготится им в сердце своем? И можно ли назвать постом только соблюдение одних правил о невкушении скоромного в постные дни?

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

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

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

Сей пост внутреннего человека приятен Богу и вознаградит для тебя недостаток телесного поста» (если ты не можешь соблюдать последний, как бы хотел).

О том же говорит и св. Иоанн Златоуст: «Кто ограничивает пост одним воздержанием от пищи, тот весьма бесчестит его. Не одни уста должны поститься, – нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и ноги, и все наше тело».

Как пишет о. Александр Ельчанинов: «В общежитиях существует коренное непонимание поста. Важней не сам по себе пост, как неядение того-то и того-то или как лишение себя чего-то в виде наказания – пост есть лишь испытанный способ достигнуть нужных результатов – через истощение тела дойти до утончения духовных мистических способностей, затемненных плотью, и тем облегчить свое приближение к Богу...

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

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

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

У поста есть, конечно, и другие цели (о них будет говориться ниже),

но основная из них – изгнание из души своей лукавого духа – древнего змия. «Сей же род изгоняется только молитвою и постом», - сказал Господь Своим ученикам.

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

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

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

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

Совершенно очевидно, что подвиг покаяния и молитвы в посте должен сопровождаться мыслями о своей греховности и, конечно, воздержанием от всяких развлечений – хождения в театры, кино и гости, легкого чтения, веселой музыки, просмотра телевизора для развлечения и т.п. Если все это еще влечет сердце христианина, то пусть он сделает усилие, чтобы оторвать от этого свое сердце, хотя бы в дни поста.

Здесь нужно вспомнить, что по пятницам прп. Серафим не только постился, но и пребывал в этот день в строгом молчании. Как пишет о. Александр Ельчанинов: «Пост – период духовного усилия. Если мы не можем отдать Богу всю свою жизнь, то посвятим Ему безраздельно хотя бы периоды постов – усилим молитву, умножим милосердие, укротим страсти, примиримся с врагами».

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

Для физически здоровых людей основой поста считается

воздержание в пище. Здесь можно различать 5 степеней физического поста:

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

Естественно, что на последние степени поста могут идти лишь здоровые люди. Для больных и престарелых более соответствует правилам первая степень поста.

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

Надо помнить, что кающемуся и скорбящему о своих грехах неприлично есть постом сладко и обильно, хотя бы и (формально) постные блюда. Можно сказать, что поста не будет, если человек будет вставать из-за стола с вкусными постными блюдами и чувством преобременения желудка.

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

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

В некоторых случаях больные христиане заменяют себе (сами или по совету духовников) воздержание в пище постом «духовным». Под последним часто понимают более строгое внимание к себе: удержание себя от раздражительности, осуждения, ссор. Все это, конечно, хорошо, но разве в обычное время христианин может позволять себе грешить, или раздражаться, или осуждать? Совершенно очевидно, что христианин должен всегда «трезвиться» и



быть внимательным, предохраняя себя от греха и всего того, что может оскорблять Духа Святого. Если же он не в силах удержать себя, то, вероятно, это будет иметь место в равной степени как в обычные дни, так и в посту. Отсюда замена поста в пище на подобный «духовный» пост – это чаще всего самообман.

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

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

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

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

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

Великий пост – это путь Богочеловека к Голгофской жертве.

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

Как она дерзнет потом – на Страшном суде стать одесную Господа,

если она будет равнодушна к Его скорби, крови и страданиям в те дни, когда Вселенская Церковь – Земная и Небесная – вспоминает их.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

покаянием и постом.

Хотя бы человек по привычке и пошел на праздничное богослужение и сел бы за праздничный стол, он при этом ощутит лишь беспокойство совести и холод на сердце. А его внутренний слух услышит грозные слова Господа, обращенные к нему: «Друг, как ты вошел сюда не в брачной одежде?» И душа его будет «брошена во тьму внешнюю», т.е. останется во власти уныния и печали, в атмосфере духовного голода – «плача и скрежета зубов».

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

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

Как пишет пастырь о.Иоанн С. (св. прав. Иоанн Кронштадтский. – прим. ред.): «Кто отвергает посты, тот отнимает и у себя и у других оружие против многострастной плоти своей и против диавола, сильных против нас особенно через наше невоздержание, от которого происходит всякий грех».

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

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

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

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

Это приходит не сразу, это надо еще заработать борьбой, подвигом и

жертвами: «служи мне, и потом ешь и пей сам», - говорится в притче рабу (Лк. 17:8). Те, кто проходил пути сурового поста, свидетельствуют даже об ослаблении иногда в начале поста молитвы и притуплении интереса к духовному чтению.

Пост - это лечение, а последнее бывает часто нелегко. И лишь в конце его курса можно ждать выздоровления, а от поста ждать плодов Духа Святого - мира, радости и любви.

По существу своему пост есть подвиг и связан с верою и дерзновением. Пост угоден и приятен Господу как порыв души, тянущейся к чистоте, стремящейся сбросить цепи греха и освободить дух от рабства телу.

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

Так, в Деяниях Апостолов описывается, как антиохийские христиане, перед отправлением на проповедь свв. апп. Павла и Варнавы «совершили пост и молитву» (Деян. 13:3).

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

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

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

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

Ангел указал также Ерму и на то, что пост не есть самоцель, а лишь

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

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

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

Душа, живущая живой верой во Христа, не может пренебрегать постом. Иначе она объединит себя с теми, кто равнодушен ко Христу и религии, с теми, кто, по словам прот. Валентина Свенцицкого:

«Едят все – и в Великий Четверг, когда совершается Тайная Вечера и предается Сын Человеческий; и в Великую Пятницу, когда слышим мы плач Богоматери у гроба Распятого Сына в день Его погребения.

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

Обращаясь к христианам, о. Валентин пишет: «Держи и соблюдай пост, как великую церковную святыню. Каждый раз, когда ты воздерживаешься от запрещенного в дни поста, – ты со всею Церковью. Ты делаешь в полном единомыслии и единочувствии то, что делала вся Церковь и все святые угодники Божии с самых первых дней бытия Церкви. И это будет давать тебе силу и твердость в твоей духовной жизни».

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

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

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

## Рассудительность в посте

*Милости хочу, а не жертвы.*

*(Мф. 9:13)*

*Покажите... в добродетели рассудительность.*

*(2Пет. 1:5)*

*Все доброе в нас имеет некую черту,  
перейдя которую незаметно обращается во зло.*

*(Прот. Валентин Свенцицкий)*

Все вышеизложенное о посте относится, однако, повторяем, лишь к здоровым людям. Как и для всякой добродетели, и для поста также нужна рассудительность.

Как пишет прп. Кассиан Римлянин: «Крайности, как говорят святые отцы, с той и другой стороны равно вредны - и излишество поста и пресыщение чрева. Знаем мы некоторых, которые, не быв побеждены чревоугодием, низложены были безмерным постом, и впали в ту же страсть чревоугодия, по причине слабости, происшедшей от чрезмерного поста.

Притом неумеренное воздержание вреднее пресыщения, потому что от последнего, в силу раскаяния, можно перейти к правильному действию, а от первого нельзя.

Общее правило умеренности воздержания состоит в том, что каждый сообразно с силами, состоянием тела и возрастом столько пищи вкушал, сколько нужно для поддержания здоровья тела, а не сколько требует желание насыщения.

Монах так разумно должен вести дело пощения, как бы имел пробыть в теле сто лет; и так обуздывать душевные движения - забывать обиды, отрезать печаль, ни во что ставить скорби - как могущий умереть каждый день».

Следует вспомнить о том, как ап. Павел предупреждал тех, кто неразумно (самовольно и самочинно) постился - «это имеет только вид мудрости в самовольном служении, смиренномудрии и изнурении тела, в некотором небрежении о насыщении плоти» (Кол. 2:23).

Вместе с тем пост - не обряд, а тайна души человеческой, которую

Господь велит скрывать от других.

Господь говорит: «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою.

А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне, и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6, 16-18).

А поэтому христианину надо скрывать как свое покаяние – молитву и внутренние слезы, так и свой пост и свое воздержание в пище.

Здесь надо бояться всякого выявления своего отличия от окружающих и уметь скрывать от них свой подвиг и свои лишения.

Вот несколько примеров к тому из жизни святых и подвижников.

Прп. Макарий Великий никогда не пил вина. Однако, когда он бывал в гостях у других иноков, он не отказывался от вина, скрывая свое воздержание.

Но ученики его старались предупредить хозяев, говоря им: «Если он будет пить у вас вино, то знайте – вернувшись домой, он будет лишать себя даже воды».

Оптинскому старцу Леониду пришлось однажды прожить несколько дней у епархиального архиерея. Стол последнего был обилён рыбою и разными вкусными яствами, резко отличаясь от скромной скитской трапезы Оптинской пустыни.

Старец не отказывался от вкусных блюд, но когда вернулся в Оптину, то на несколько дней лишил себя пищи, как бы наверстывая упущенное в гостях воздержание.

Во всех тех случаях, когда постник должен принимать пищу вместе с другими, более немощными братьями, он не должен, по указанию святых отцов, своим воздержанием делать им укор.

Так святой Авва Исаяя пишет: «Если ты хочешь непременно воздержаться более других, то уединись в отдельную келью и не огорчи немощного брата твоего».

Не только ради сохранения себя от тщеславия надо стремиться не выставлять на вид своего поста.

Если пост будет почему-либо смущать окружающих, вызывать их упреки, или, может быть, насмешки, обвинение в ханжестве и т.п. – и в этих случаях надо стараться хранить тайну поста, сохраняя его по духу, но отступая от него формально. Здесь имеет приложение повеление Господа: «не мечите бисера вашего перед свиньями» (Мф. 7:6).

Пост будет неразумен и тогда, когда он будет ставить преграды гостеприимству угощающих вас; мы этим будем укорять окружающих в пренебрежении постом.

Про Московского митрополита Филарета рассказывают такой случай: как-то он пришел к своим духовным детям как раз к обеду. По долгу гостеприимства, его надо было пригласить к обеду. За столом подавали скромное, а день был постный.

Виду не подал митрополит и, не смущая хозяев, вкусил скромного. Так снисхождение к немощи духовных своих ближних и любовь он ставил выше, чем соблюдение поста.

К церковным установлениям вообще нельзя относиться формально, и, следя за точным исполнением правил, не делать из последних никаких исключений. Надо помнить и слова Господа, что «суббота для человека, а не человек для субботы» (Мк. 2:27).

Как пишет митрополит Иннокентий Московский: «Были примеры, что даже монахи, как, например, святой Иоанн Лествичник, употреблял во всякое время всякую пищу и даже мясо.

Но сколько? Столько, чтобы быть только живу, и это не мешало ему достойно причащаться Святых Тайн и, наконец, не воспрепятствовало сделаться святым...

Конечно, не благоразумно без нужды нарушать пост употреблением скромной пищи. Тот, кто может соблюсти пост разбором пищи, тот соблюдай; но, главное, соблюдай и не нарушай поста душевного, и тогда пост твой будет приятен Богу.

Но кто не имеет возможности разбирать пищу, тот употребляй все, что Бог даст, но без излишества; но зато непременно строго постись



душой, умом и мыслями, и тогда пост твой так же будет приятен Богу, как пост самого строгого пустынного.

Цель поста – облегчить и усмирить тело, обузывать пожелания и обезоруживать страсти.

Потому церковь, спрашивая тебя о пище, не столько спрашивает о том – какую употребляешь ты пищу? – сколько о том, для чего ты употребляешь ее?

Господь Сам одобрил поступок царя Давида, когда тот по нужде должен был нарушить правило и есть «хлебы предложения, которые не должно было есть ни ему, ни бывшим с ним» (Мф. 12:4).

Поэтому, учитывая необходимость, можно и при больном и слабом теле и преклонном возрасте делать послабления и исключения во время поста.

Св. ап. Павел так пишет своему ученику Тимофею: «Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов» (1Тим. 5:23).

Прп. Варсонофий Великий и Иоанн говорят: «Что такое пост, как не наказание тела для того, чтобы усмирить тело здоровое и сделать его немощным для страстей по слову апостола: «когда я немощен, тогда силен» (2Кор. 12:10).

А болезнь более сего наказания и вменяется вместо поста – ценится даже более его. Кто переносит ее с терпением, благодаря Бога, тот через терпение получает плод спасения своего.

Вместо того, чтобы ослабить силу тела постом, оно бывает уже ослаблено болезнью.

Благовари же Бога, что ты освободился от труда поститься. Если и десять раз в день будешь есть, не печалься: ты не будешь осужден за то, так как поступаешь так не в поблажку себе».

О правильности нормы поста прп. Варсонофий и Иоанн дают и такое указание: «Касательно поста скажу: осяжи сердце твое, не окрадено ли оно тщеславием, и если не окрадено, осяжи вторично, не делает ли тебя пост сей немощным и в исполнении дел, ибо немощи этой не должно быть, и если и в этом не вредит тебе, пост твой правильный».

Как говорил пустынный Никифор в книге В. Свенцицкого «Граждане

неба»: «Господь требует не голода, а подвига. Подвиг – это то, что может человек сделать самого большого по своим силам, а остальное – по благодати. Силы наши теперь слабые, и подвигов больших Господь с нас не требует.

Я пробовал сильно поститься, и вижу, что не могу. Истощаюсь – нет сил молиться, как надо. Однажды так ослаб от поста, встать правило прочесть не могу».

Здесь пример неправильного поста.

Еп. Герман пишет: «Изнеможение есть признак неправильности поста; оно так же вредно, как и пресыщение. И великие старцы вкушали суп с маслом на первой седмице Великого поста. Большую плоть нечего распинать, а надо поддерживать».

Итак, всякое ослабление здоровья и трудоспособности при посте говорит уже о его неправильности и превышении его нормы.

«Мне более нравится, чтобы изнурялись более от работы, чем от поста», – говорил один пастырь своим духовным детям.

Лучше всего, когда постящиеся руководствуются указаниями опытных духовных руководителей. Следует вспомнить следующий случай из жизни прп. Пахомия Великого. В одном из его монастырей в больнице лежал монах, истощенный болезнью. Он попросил прислуживающих дать ему мяса. Те отказали ему в этой просьбе, исходя из правил монастырского устава. Больной попросил отнести себя к прп. Пахомию. Преподобный был поражен крайним истощением инока, заплакал, глядя на больного, и стал укорять больничных братьев за их жестокосердие. Он велел немедленно исполнить просьбу больного, чтобы укрепить его ослабевшее тело и ободрить унылую душу.

Мудрая подвижница благочестия – игуменья Арсения так писала престарелому и больному брату епископа Игнатия Брянчанинова в дни Великого поста: «Боюсь, что вы обременяете себя тяжелой постной пищей и прошу вас забыть, что теперь пост, а кушать скоромную пищу, питательную и легкую. Разность дней дана нам церковью, как узда здоровой плоти, а вам дана болезнь и немощь старости».

Однако, нарушающим пост по болезни или иной немощи, все же следует помнить, что здесь может иметь место и какая-то доля маловерия и невоздержания.

Поэтому, когда духовным детям старца о. Алексея Зосимовского приходилось по предписанию врача нарушать пост, то старец велел в этих случаях себя окаивать и молиться так: «Господи, прости меня, что я по предписанию врача, по своей немощи нарушил святой пост», и не думать, что это как будто так и нужно.

Говоря о посте как о скудости и изменении состава пищи, следует заметить, что этот подвиг ни во что вменяется Господом, если христианин не будет в то же время соблюдать Господних заповедей о любви, милосердии, самоотверженного служения ближним, словом, всего того, что спросится с него в день Страшного суда (Мф. 25:31-46).

Об этом с исчерпывающей ясностью говорится уже в книге пророка Исайи. Иудеи взывают к Богу: «Почему мы постимся, а Ты не видишь? Смирняем души свои, а Ты не знаешь?» Господь устами пророка отвечает им: «Вот в день поста вашего вы исполняете волю вашу и требуете тяжких трудов от других. Вот вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других: вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте. Таков ли тот пост, который Я избрал, день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстиляет под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу? Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, угнетенных отпусти на свободу и расторгни всякое ярмо; раздели с голодными хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого – одень его и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет перед тобою, и слава Господа будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь и Он скажет: «вот Я»» (Ис. 58:3-9).

Это замечательное место из книги пророка Исайи обличает многих – как простых христиан, так и пастырей стада Христова. Обличает тех, кто думает спастись, лишь соблюдая букву поста и забывая о заповедях милосердия, любви к ближнему и служения им. Обличает

тех пастырей, которые «связывают бремена тяжелые и неудобноносимые и возлагают на плечи людям» (Мф. 23:4). Это те пастыри, которые требуют от своих духовных детей строго соблюдения «правила» поста, не учитывая их преклонного возраста, ни их болезненного состояния. Ведь Господь говорил: «Милости хочу, а не жертвы» (Мф. 9:13).

САТИСЬ

*Санкт-Петербург*

*2005*