

СЕРИЯ «ПРАВОСЛАВИЕ В ЖИЗНИ»

# ПОСТ, УГОДНЫЙ БОГУ:

ПОКАЯНИЕ И МОЛИТВА,  
БЫТ И ПИТАНИЕ  
ВО ВРЕМЯ ПОСТОВ



Издательство Московской Патриархии  
Русской Православной Церкви  
Москва • 2015

ББК 86-372  
П 63

Рекомендовано к публикации  
Издательским Советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р14-414-1383

*Часть первая*

---

# ВСТУПАЕМ В ПОСТ

**Пост, угодный Богу: покаяние и молитва,  
П 63 быт и питание во время постов.** — М.: Изда-  
тельство Московской Патриархии Русской  
Православной Церкви, 2015. — 240 с. — (Пра-  
вославие в жизни).

Почему для православных христиан так важно со-  
блюдать пост? Какую пользу приносит воздержание  
душе? Чем пост отличается от диеты? Разве пост пред-  
полагает не только ограничение в еде? На эти и многие  
другие вопросы читатель найдет ответы в нашей книге.

Отцы Церкви, священники, православные врачи яр-  
ко и подробно поясняют суть поста, его цель и помога-  
ют разобраться в ряде сложностей и недоумений, кото-  
рые возникают у постящихся: в чем особенности поста  
для ребенка, можно ли накрывать скоромный стол гос-  
тям в пост, почему постом трудно удержаться от обиды  
и ссоры?..

© Издательство Московской  
Патриархии Русской  
Православной Церкви, 2015

ISBN 978-5-88017-116-3

## ЧТО ТАКОЕ ПОСТ?

*Диакон Валерий Духанин*

**П**ри императоре Феодосии Младшем близ Царьграда поселился монах, вышедший из пустыни Египетской. Однажды император, проходя мимо его хижины, вздумал зайти к нему и постучал в дверь. Инок отворил и, не зная, кто его гость, принял императора за воина. Сотворив молитву, царь сел и повел беседу с иноком. «Как живут, — спросил он, — отцы египетские?» — «Слава Богу, — отвечал старец, — и молят о вашем спасении». А затем, в свою очередь, спросил: «Не хочешь ли съесть что-нибудь?» — «Хочу», — был ответ. Инок поставил хлеб, масло (растительное), соль и воду. Гость пил и ел. После трапезы он сказал старцу: «Знаешь ли, кто я?» — «Бог тебя знает», — отвечал монах. — «Я царь Феодосий». Инок поклонился ему. Царь продолжил: «Блаженны вы, иноки, свободные от суеты мирской! Вот я и рожден от царя, но поверь мне, за всю свою жизнь

не вкушал я пищи с таким наслаждением, с каким ныне вкусил у тебя». — «А знаешь ли, отчего это?» — спросил старец. — «Отчего?» — «Оттого, что мы, монахи, с молитвой и благословением готовим пищу, потому сладким делается и худое брашно. У вас же много труда несут, изготавливая ее, но благословения не спрашивают, потому и вкусная пища становится невкусной». Свидание окончилось, но после того царь стал оказывать старцу особенное уважение. Последний же, не терпя славы человеческой, вскоре снова удалился в Египет.

«Гордый человек! ты мечтаешь так много и так высоко о уме твоём, а он — в совершенной и непрерывной зависимости от желудка», — писал святитель Игнатий (Брянчанинов). Душа каждого из нас находится в теснейшей связи с телом, поэтому состояние тела напрямую влияет на состояние души. И если в Раю у человека душа господствовала над плотью, то теперь у нас плоть господствует над душой.

С древности известно, что каждый вид пищи и пища имеет свое воздействие на организм. Пища способна не только поддерживать

нашу деятельность, но и препятствовать ей. Вы сами назовете блюда, которые услаждают и разгорячают, расслабляют и утяжеляют организм.

Еда способна все больше привлекать к себе внимание, поработать желудок, а значит, склонять душу к земному и тленному. Когда желудок пресыщен, ум становится ленив, а сердце грубеет, разве способен человек в таком состоянии чисто и искренно молиться Богу?

В древнем Патерике рассказывается. Взалкал (почувствовал голод) однажды утром некий брат и боролся со своим помыслом, чтобы не вкушать пищи до третьего часа. Когда настал третий час, он решился терпеть до шестого. Когда же наступил шестой час, он размочил хлеб и, присев вкусить, опять встал и сказал: «Потерплю до девятого часа». Настал и девятый час, и старец, сотворив молитву, увидел силу дьявола, как дым выходящего из его недра. Таким образом миновала его алчба (голод).

Путь духовной жизни предполагает победу над своими страстями через преодоление

нашей чувственной зависимости. Здесь Церковь предлагает давно проверенное средство — пост.

«Когда царь собирается взять неприятельский город, — говорил преподобный Иоанн Колов, — он прежде всего пресекает подвоз в него съестных припасов. Тогда граждане, будучи утеснены голодом, покоряются царю. То же бывает и с плотскими вожделениями: если человек будет проводить жизнь в посте и голоде, то беспорядочные желания изнемогут».

Вспомните противоположный пример казаков из «Тараса Бульбы» Н. В. Гоголя. Сечь, хотя и молилась в церкви и готова была защищать ее до последней капли крови, однако не хотела и слышать о посте и воздержании. Не от этого ли оказался ослаблен их внутренний дух, что выразилось в примере предательства и в конечном поражении казаков?

Представьте, что с одной стороны от вас играет музыкант на скрипке, а с другой — трудится рабочий с отбойным молотком. Разберете ли вы мелодию скрипки? Или увидите только движение смычка по струнам? Так и в жизни человека: все внешние впечатления, земные удовольствия не дают услышать

голос Небесного Отца. Кто сумеет остановить отбойный молоток страстей, тот услышит слово Божие, вступит в общение с Ним. На это направлен пост. Он погашает привязанность к чувственным удовольствиям, чтобы человек наслаждался духовными истинами.

Пост есть рассудительное отношение к пище. Оно основано на многовековом знании действия ее на наше естество.

Когда наступает время поста, христианин ограничивает себя в употреблении пищи животного происхождения, а также хранит меру в самом количестве еды. Дары мира растительного, принимаемые организмом, оказывают более легкое действие и не провоцируют в естестве движение низких, грубых страстей.

Есть такой образ. Легкое судно скоро переплывет море, а обремененное большим грузом — может затонуть.

«Пользу поста не ограничивай одним воздержанием в еде, потому что истинный пост есть устранение от злых дел», — говорил святитель Василий Великий. Пост — это ограничение себя во всем, что приземляет духовно-нравственные стремления человека. В пост

положено воздерживаться от супружеских отношений, легкомысленных развлечений и суетных, ненужных забот. Именно в это время следует отказаться от таких вредных привычек, как курение, сквернословие и злоупотребление алкоголем.

Пост есть воздержание внешних и внутренних чувств от недозволенных впечатлений. «Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела, — пишет святитель Иоанн Златоуст. — Пусть постятся руки, пребывая чистыми от хищения и любостяжания. Пусть постятся ноги, перестав ходить на противозаконные дела. Пусть постятся глаза — зрение есть пища очей. Всего нелепее было бы воздерживаться от пищи, а глазами пожирать то, что запрещено. Ты не ешь мяса? Не пожирай же глазами своими сладострастия. Пусть постится слух; а пост слуха в том, чтобы не внимать злословию и клевете. Пусть и язык постится от сквернословия и ругательства, ибо что пользы, если мы от птиц и рыб воздерживаемся, а братьев наших угрызаем и съедаем. Злословящий пожирает тело брата, угрызает плоть ближнего».

Пост погашает привязанность к скотоподобным наслаждениям, помогает покорять духу плоть. Без поста невозможно восстановить в нашем естестве ту райскую гармонию, при которой все чувства и желания тела находились в полном повиновении душе.

Доставляемое постом чувство голода избавляет человека от самодовольства и самомнения, открывает ему его немощь, заставляет чаще вспоминать о Боге. Если не научимся ограничивать себя в потребностях желудка, то как наша воля сможет побеждать более сильные страсти?



## ПРИМЕРЫ ПОСТА В НОВОМ ЗАВЕТЕ И В ЖИТИЯХ СВЯТЫХ

**С**паситель наш Господь Иисус Христос постился сорок дней и сорок ночей, сказав искусителю: *Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих* (Мф. 4, 4; см.: Мк. 1, 13; Лк. 4,4).

Пророк Божий и Предтеча Иоанн, о котором Сам Господь свидетельствует, что он *больший из рожденных женами* (Мф. 11, 11), был великим постником. *Сам же Иоанн имел одежду из верблюжьего волоса и пояс кожаный на чреслах своих, а пищею его были акриды и дикий мед* (Мф. 3, 4). Вот что еще говорит о нем Христос: *...пришел Иоанн, ни ест, ни пьет* (Мф. 11, 18). Господь называет его пророком и *больше пророка*, паче же Ангелом, присовокупляя сии слова: *из рожденных женами не восставал больший Иоанна Крестителя* (Мф. 11, 9–11). Житие Иоанна Предтечи в пустыне воистину было

равноангельным, поэтому одно из его духовных имен — Ангел пустыни.

Не столь много известно нам об Анне пророчице, которая с великим упованием ожидала Господа. Однако эта праведница имеет свой день, празднуемый новозаветной Церковью: *Тут была также Анна пророчица, дочь Фануилова... вдова лет восьмидесяти четырех, которая не отходила от храма, постом и молитвою служа Богу день и ночь* (Лк. 2, 36–37).

Есть свидетельство в Евангелии и о подвиге Апостолов, вышедших на проповедь Христову: *Когда они служили Господу и постились, Дух Святой сказал: отделите Мне Варнаву и Савла на дело, к которому Я призвал их. Тогда они, совершив пост и молитву и возложив на них руки, отпустили их* (Деян. 13, 2–3). *Рукоположив же им пресвитеров к каждой церкви, они помолились с постом и предали их Господу, в Которого уверовали* (Деян. 14, 23).

Апостол Павел в начале обращения своего три дня... *не ел и не пил* (Деян. 9, 9). Тот же Апостол часто упоминает в своих посланиях об алчбе, жажде и постах.

Чудным образом был призван Господом сотник Корнилий, жизнь которого оказа-

лась угодной Богу: *Корнилий сказал: четвертого дня я постился до теперешнего часа, и в девятом часу молился в своем доме, и вот, стал предо мною муж в светлой одежде* (Деян. 10, 30).

Апостол Павел пишет апостолу Тимофею: *Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов* (1 Тим. 5, 23). Из этих слов всякий может уразуметь, сколь много постился апостол Тимофей: он, по-видимому, отнюдь не пил вина, разве только по совету или по повелению учителя своего, апостола Павла.

Сам Христос предвозвестил будущий пост Апостолов, когда, отвечая на упреки фарисеев, сказал: *...придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься* (Мф. 9, 15). Но вы, неверно истолковав это место, можете сказать, что отъятие Жениха Христа означает смерть Христову. Следовательно, Апостолы постились только по смерти Христовой, а в прочее время не постились. На это возражение мы отвечаем: отнятие Жениха Христа знаменует не только смерть Христову, но и Вознесение на небо. А что Апостолы постились и по Вознесении Христовом, это ясно было показано выше в Деяниях апостольских.

Что смогут возразить на это противники поста? Апостолы постились, когда Жених Христос был от них взят, а как же нам не поститься, тоскуя по Жениху душ наших? От Апостолов Жених Христос взят был только телесным образом, но благодатью Своею всегда был присущ им и после смерти и Своего Вознесения. А мы, будучи грехолюбивы и грехами удаляя от себя благодать Божию, не только лишаемся Христа по телесному естеству, но и теряем Его благодать. Итак, если Апостолы постились, тем более и нам должно поститься.

После века Апостольского, начиная со времени царствования Константина Великого, бесчисленные постники просияли в Святой Церкви. Таковыми были преподобные великие Отцы: Павел Фивейский, Антоний Великий, Евфимий, Макарий, Савва, Онуфрий, Феодосий, Феоктист, Варсонофий, Паисий и неисчислимый сонм святых, число которых знает Тот, Кто *исчисляет количество звезд; всех их называет именами их* (Пс. 146, 4). Таковыми Ангелами земными были наполнены Ливия, Фиваида, Египет, Афон, Синай, гора Нитрийская и другие места, прославленные их жизнью. Читая патерики,

минеи, прологи и жизнеописания святых, изложенные достоверными писателями, из которых многие причислены к лику святых, мы сейчас удивляемся строгости их поста, который едва может перенести человеческое естество. Но по причине бесчисленного множества подобных примеров мы не будем здесь приводить их. Желающий удостовериться пусть прочтет произносимое в субботу сырной седмицы Похвальное слово Святым Отцам, в подвиге просиявшим, а также Слово преподобного Ефрема Сирина об отцах, постом показавших нам путь ко спасению.



## КАК ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ ПОСТОВ

*Н. Е. Пестов\**

*Сей же род изгоняется только молитвою и постом.*

Мф. 17, 21

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

Зах. 7, 5

**П**ост 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, то есть как о неедении мяса и прочее. 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

\* Николай Евграфович Пестов (1892–1978) — известный духовный писатель, профессор, доктор химических наук. Автор книг «Современная практика православного богословия», «Православное воспитание детей», «Основы православной веры».

физическое благополучие человека, и тогда он делается доступнее воздействиям иного мира, идет духовное его наполнение.

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 епископа Германа: «Пост есть сугубое воздержание, чтобы восстановить утраченное равновесие между телом и духом, чтобы вернуть нашему духу его главенство над телом и 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* (Мф. 17, 21), — 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 святой 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 поражения. 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 преподобный Серафим не только постился, но и пребывал в этот день в строгом молчании. Как пишет священник 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: *Все́му 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 могут оцениваться по силе лишения и жертвы. И естественно, что не только формальная замена скоромного стола на постный 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, вкусив постных блюд, будет вставать из-за стола с чувством обременения желудка. Здесь мало будет жертв и лишений, а без них не будет и истинного поста.

*Почему мы постимся, а Ты не видишь?* — вызывает пророк Исаия, обличая иудеев, лицемерно соблюдавших обряды, но сердцем далеких от Бога и Его заповедей (Ис. 58, 3).

В некоторых случаях больные христиане заменяют себе (сами или по совету духовников) воздержание в пище постом «духовным». Под последним часто понимают более строгое внимание к себе: удержание себя от раздражительности, осуждения, ссор. Все это, конечно, хорошо, но разве в обычное время христианин может позволять себе грешить, или раздражаться, или осуждать? Совершенно очевидно, что христианин должен всегда «трезвиться» и быть внимательным, предохраняя себя от греха и всего того, что может оскорблять Духа Святого. Если же он не в силах удержать себя, то, вероятно, это будет иметь место в равной степени как

1. «Азы Православия для новоначальных», Ковчег, Москва, 2005.
2. Валерий Духанин. «Сокровенный мир Православия», Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, Москва, 2013.
3. «Закон Божий», Издательский Совет Русской Православной Церкви, Москва, 2007.
4. «Закон Божий», Ковчег, Новая книга, Москва, 2000.
5. Протопресвитер Александр Шмеман. «Великий пост», Храм св. мученицы Татианы при МГУ, Москва, 2005.
6. Пестов Н. Е. «Современная практика православного благочестия», САТИСЪ, С-Петербург, 1995.

|   |           |
|---|-----------|
| ВСТУПАЕМ В ПОСТ . . . . .   | 3         |
| <i>Диакон Валерий Духанин</i>   |           |
| Что такое пост? . . . . .   | 5         |
| Примеры поста в Новом Завете<br>и в Житиях Святых. . . . .            | 12        |
| <i>Н. Е. Пестов</i>   |           |
| Как проводить время постов . . . . .                                  | 17        |
| <i>Н. Е. Пестов</i>   |           |
| Рассудительность в посте . . . . .                                    | 33        |
| Однодневные посты. . . . .  | 44        |
| <i>А. В. Недоступ</i>   |           |
| Врачи о пользе поста . . . . .  | 47        |
| <i>А. В. Осипова (врач-аллерголог)</i>                                |           |
| Пост и правильное питание . . . . .                                   | 53        |
| <b>ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫЕ ПОСТА<br/>РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ . . . . .</b> | <b>63</b> |
| <b>Великий пост . . . . .</b>   | <b>65</b> |
| <i>Протоиерей Максим Козлов</i>                                       |           |
| О том, как проводить дни великого поста . . . . .                     | 84        |
| <i>Протопресвитер Александр Шмеман</i>                                |           |
| Великий пост в нашей жизни. . . . .                                   | 94        |
| <i>Протодиакон Андрей Кураев</i>                                      |           |
| Пост с большой буквы. . . . .   | 132       |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Протопресвитер Александр Шмеман</i>                              |     |
| Даруй ми зрети моя прегрешения . . . . .                            | 178 |
| <b>Петров пост</b> . . . . .  | 184 |
| <i>Протодиакон Андрей Кураев</i>                                    |     |
| Апостольский пост . . . . .   | 190 |
| О святых славных первоверховных<br>апостолах Петре и Павле. . . . . | 195 |
| <b>Успенский пост</b> . . . . .                                     | 199 |
| Успение Божией Матери . . . . .                                     | 201 |
| <b>Рождественский пост</b> . . . . .                                | 206 |
| Рождество Господа Бога<br>и Спаса нашего Иисуса Христа . . . . .    | 209 |
| <b>ОТЦЫ ЦЕРКВИ О ПОСТЕ</b> . . . . .                                | 215 |
| <b>ВОПРОСЫ СВЯЩЕННИКУ</b> . . . . .                                 | 225 |

Серия «Православие в жизни»

*Религиозно-просветительское издание*

**ПОСТ, УГОДНЫЙ БОГУ: ПОКАЯНИЕ И МОЛИТВА,  
БЫТ И ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПОСТОВ**

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*. Редактор *О. Темнова*. Технический редактор  
*З. Кондрашова*. Корректор *Е. Пятаева*. Верстка *Е. Воронова*. Подписано в печать  
28.08.2014. Формат 70×100 1/32. Объем 7,5 п. л. Тираж 10 000 экз. Заказ №  
Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви. 119435,  
Москва, ул. Погодинская, д. 18

*Отповый отдел реализации:* (499) 246-20-85, 246-52-08

*Магазин:* (499) 245-30-68

E-mail: [books@rop.ru](mailto:books@rop.ru). [Http://www.rop.ru](http://www.rop.ru)