

СЕРИЯ «ОБРЕТЕНИЕ ВЕРЫ»

Митрополит Рязанский и Михайловский  
МАРК (Головков)

---

# ПРАВОСЛАВНАЯ ТРАПЕЗА

*Пост и скоромные дни*



---

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОСКОВСКОЙ ПАТРИАРХИИ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

---

МОСКВА • 2023

УДК 244  
ББК 86.372  
М12

Рекомендовано к публикации  
Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р23-244-3540

М12 **МАРК (Головков), митр. Рязанский и Михайловский**  
Православная трапеза : Пост и скоромные дни. — М. : Изда-  
тельство Московской Патриархии Русской Православной Церк-  
ви, 2023. — 40 с. — (Обретение веры).

Чем отличается православная трапеза от обычного приема  
пищи? В чем сходство православной трапезы и Божественной ли-  
тургии? Зачем молиться до и после обеда? Как правильно вести  
себя за столом? Ответы на все эти вопросы читатель найдет в нашей  
книге.

© Издательство Московской Патриархии  
Русской Православной Церкви, 2023  
© Марк (Головков), митр. Рязанский  
и Михайловский, текст, 2023

ISBN 978-5-88017-987-9



## ВВЕДЕНИЕ

**П**итание является неотъемлемым условием существо-  
ва-ния человека на земле. От возможности полноценно  
питаться зависит наша жизнь и здоровье, наше настроение.

Сегодня в современном мире много внимания уделяется  
правильному питанию. Существует немало теорий о том, ка-  
кие продукты полезны для нашего здоровья, какие вредны, все  
эти теории заполняют информационное пространство, име-  
ют своих последователей и противников. Конечно, в первую  
очередь вопрос качественного питания — это вопрос достатка  
человека. Но не только. С древних времен традиции питания  
разных народов мира были напрямую связаны с их веровани-  
ями, историей и культурой. Яркое тому свидетельство — тра-  
пеза православного христианина.

## ПАСХАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА

**Д**ля начала немного истории. В Ветхом Завете главной ча-  
стью пасхального стола у еврейского народа был пасхаль-  
ный агнец (ягненок), который подавался с пресным хлебом  
и горькими травами. Праздник пасхи был установлен в память

о том, как Бог помиловал еврейский народ, избавил его первенцев от смерти и вывел из египетского плена. А пасхальный агнец символизировал жертву, которая спасла младенцев от гибели.

Традиционно считается, что евреи пребывали в египетском рабстве около двух столетий, пока Господь не послал им спасителя в лице пророка Моисея. Во второй Книге Пятикнижия — Исход — описывается, как Моисей именем Бога взывает к фараону и требует от правителя, чтобы тот отпустил на свободу евреев. Однако фараон отказывает Моисею, и тогда на Египет обрушиваются десять казней, последняя из которых смерть первенцев (старших сыновей). Накануне этой казни Бог открывает Моисею, как избежать лютой участи: Он велит каждой еврейской семье заколоть агнца и его кровью помазать косяки дверей. Евреи исполнили завет Бога, и ангел смерти прошел мимо их дверей, и все первенцы евреев остались живы, в то время как первенцы египтян погибли. Пасха (ивр. פֶּסַח (пéсах)) буквально означает «миновал, обошел, прошел мимо».

В Новом Завете ветхозаветный пасхальный агнец воспринимается как прообраз Агнца Божия Иисуса Христа, отдавшего Свою жизнь за всех людей. Через Христа, Сына Божия, получил свободу не только Древний Израиль, но и все человечество, и свободу не от рабства земного, но от рабства греху и смерти.

И Пасха Нового Завета — это победа над грехом и смертью, это Воскресение Господа нашего Иисуса Христа, открывшего для человека врата в Царство Небесное. Каким же образом библейская реальность отражается в символике пасхальной трапезы Нового Завета?

#### М Я С О

В молитве на освящение пасхального стола присутствует благословение «брашна мяс», то есть мяса. Как и в Ветхом Завете,

христиане к празднику Пасхи готовят мясо, которое символически связано с ветхозаветным агнцем, при этом обязательно мясо ягненка.

#### Т В О Р О Ж Н А Я П А С Х А

Напоминанием о ветхозаветном агнце также служит пасха творожная, сладкая. Она свидетельствует еще и о том, что время кровавых жертв Ветхого Завета миновало, настало время Нового Завета. Форма пасхи в виде усеченной четырехсторонней пирамиды символизирует Голгофу и Гроб Господень, в котором совершилось величайшее событие в истории человечества — Воскресение Христово. На пасхе традиционно изображаются буквы «ХВ» — первые буквы пасхального приветствия «Христос воскрес!», а также крест, копьё — символы Страданий Спасителя. У православных хозяек, как правило, есть специальные деревянные формочки — пасочницы, в которые закладывается творожная пасха, перед тем как она будет полностью готова. Пасочницы и придают пасхе правильную форму, и отпечатывают символические рисунки по всем четырём сторонам пасхи.

Творожная сладкая пасха — это и символ сладости жизни в Царстве Небесном. В Ветхом Завете Бог обещает Моисею, что подаст Своему избранному народу землю хорошую и просторную, *где течет молоко и мед* (Исх. 3, 17). Кстати, в Тренике пасха так и называется: «млеко огуствовшее».

Итак, в Ветхом Завете был агнец, в Новом — это и мясо, и творожная пасха. Ветхозаветным опреснокам, то есть пресному хлебу, который готовится на скорую руку, соответствует наш кулич — полноценный хлеб, испеченный на закваске (дрожжах). Вместо горьких трав, которые напоминали древним евреям горечь пребывания в рабстве, православный народ сдобривает свои куличи самыми разными сладостями: изюмом, цукатами, миндалем, заливает кулич глазурью или

шоколадом. Все эти сладости являются символом сладости райского блаженства, путь к которому открыл нам Иисус Христос.

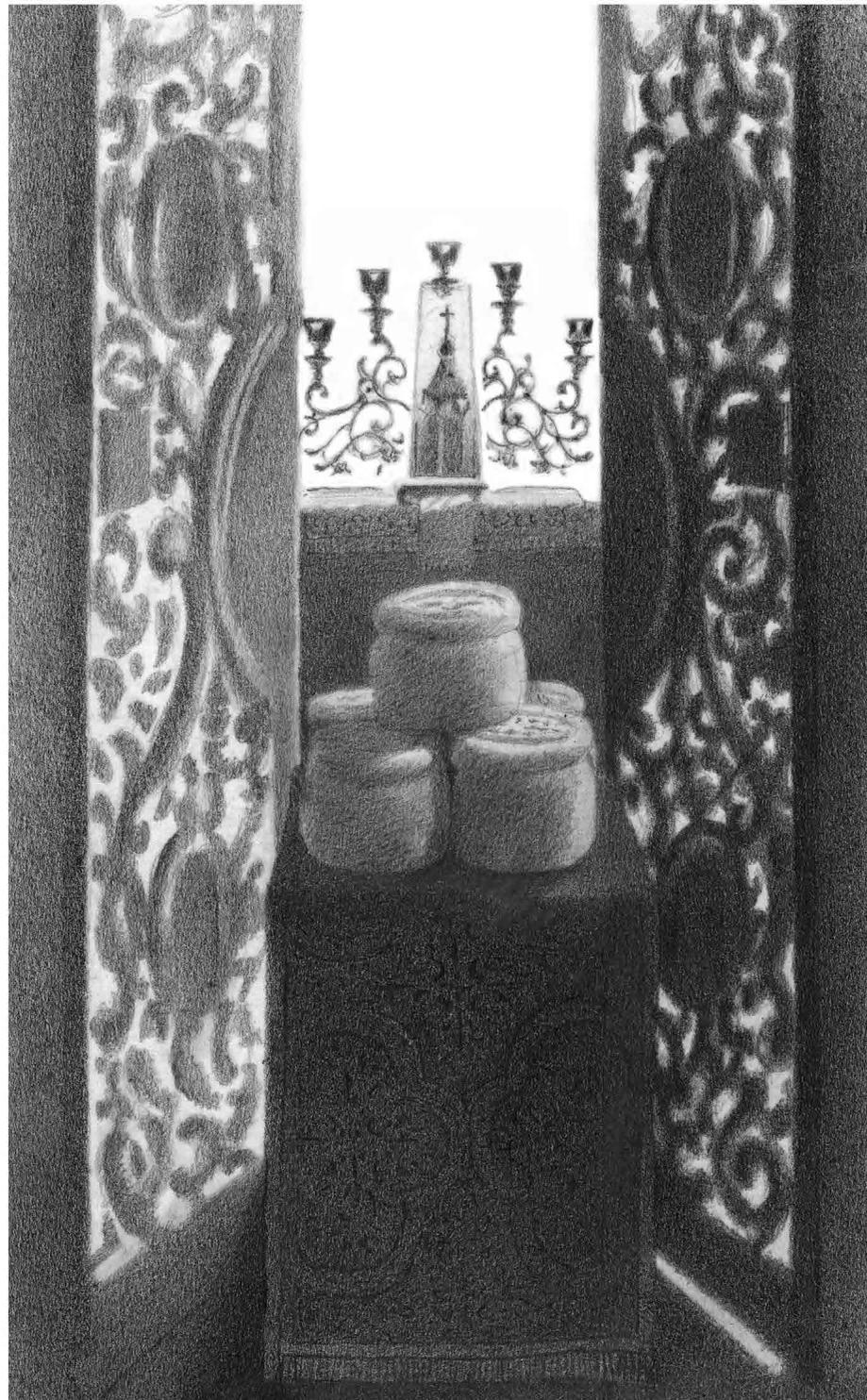
#### КУЛИЧ

История кулича восходит к апостольским временам. После Воскресения Спаситель не раз являлся Своим ученикам, в том числе и во время их трапезы. И у апостолов родилась традиция всегда оставлять за столом место для Господа, а на столе — хлеб для Его угощения. Хлеб полагался на центральное место, и после основной трапезы ученики Христовы делили его между собой.

Со временем особо выпеченный хлеб стали полагать и в храмах — на праздник Воскресения Христова. Этот хлеб называется артос (от греч. ἄρτος — хлеб). По окончании праздничной Пасхальной литургии артос освящается, а затем полагается на аналое возле иконы Иисуса Христа. На Светлой седмице духовенство с мирянами ежедневно обходит крестным ходом свои храмы, при этом одному из участников шествия благословляется нести артос. Таким образом, на Светлой седмице артос несколько раз обносится вокруг храма. Наконец, в Светлую субботу артос раздается людям. При этом в России есть благочестивый обычай потреблять артос, как и святую воду, в течение года, вкушая по небольшому кусочку натошак.

Кулич — это своего рода домашний артос. И как артос в храме символизирует незримое присутствие Христа за праздничной пасхальной трапезой, так и дома, в семье, которая является малой церковью, мы, поставляя кулич на стол, выражаем надежду, что и за нашей трапезой невидимо присутствует Господь, воскресший из мертвых и даровавший нам жизнь вечную.

Кулич — от греческого слова κόλλιξ — хлеб круглой или овальной формы. Это символ Христа — истинного Хлеба



Жизни. *Я ем хлеб жизни* (Ин. 6, 48), — говорит Спаситель Своим ученикам.

Не случайно кулич печется из дрожжевого теста, то есть на закваске. Закваска, благодаря которой поднимается все тесто, символизирует духовное стремление человека к Царству Небесному и животворящую благодать Святого Духа, которая подается через Крещение каждому христианину и способствует возрастанию человеческого духа от силы в силу. *Ещё сказал* (Спаситель. — Авт.): *чему уподоблю Царствие Божие? Оно подобно закваске, которую женщина, взяв, положила в три меры муки, доколе не вскисло всё* (Лк. 13, 20–21).

Цилиндрическая форма кулича также символична. Некоторые уподобляют ее савану, в который обернули Христа после снятия со Креста. Но наиболее распространенное сравнение формы кулича с храмом Божиим, увенчанным куполом. Как и на творожной пасхе, на верхней части кулича часто изображают крест.

## ЯЙЦА

В пасхальную трапезу входит еще один символический продукт — яйца. Яйцо — древний символ начала новой жизни, жизни, которая еще невидима, еще сокрыта, но уже зародилась. Так и Царство Небесное сокрыто от наших глаз, но мы ощущаем, предвосхищаем его в Церкви Христовой. Яичная скорлупа в том числе символизирует Гроб, из которого вышел воскресший Христос.

Традиция красить яйца на Пасху древняя. Существует благочестивое предание о том, как равноапостольная Мария Магдалина пришла с проповедью о Христе воскресшем в Рим, к самому императору Тиберию. По придворному этикету каждый, кто являлся пред очи правителя, должен был преподнести ему какой-то подарок. Мария Магдалина была бедна, потому в качестве дара протянула императору то, что у нее было, — яйцо и обратилась к Тиберию со словами пасхального приветствия:

«Христос воскрес!» Однако император весьма скептически отнесся к заявлению святой и сказал, что это невозможно. Тиберий отметил, что воскресение кого-то из мертвых столь же вероятно, как то, что преподнесенное ему Марией Магдалиной белое яйцо вдруг покраснеет. К удивлению всех присутствующих и самого императора, яйцо окрасилось в красный цвет. Вот так и родился благочестивый обычай красить яйца на Пасху в красный цвет. Сегодня, правда, народ расписывает яйца самыми разными цветами, украшает их самыми разными изображениями и орнаментами. Однако символом праздника остается именно красное яйцо.

Красный цвет — цвет Крови Спасителя, пролитой за каждого из нас, и одновременно символ царского достоинства Царя царей (см. «Символика цвета»).

## БЛАГОГОВЕЙНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИЕМУ ПИЩИ

С древних времен люди относились к пище с благоговением. И у каждого народа хранятся свои предания о том, что, где, когда и как нужно есть.

После Крещения Руси вся жизнь русского народа, все правила поведения, вплоть до государственного устройства, постепенно были подчинены одной главной идее — исповеданию веры православной и спасению души христианской. Свое отражение эта идея получила и в организации трапезы.

Современный человек, особенно если это житель регионального центра или мегаполиса, как правило, ест на бегу, иногда прямо на улице, иногда, чтобы не терять времени, на рабочем месте, не отходя от компьютера, а по вечерам — за телевизором, часто прямо на диване, «потому что устал». Редко когда за столом собирается вся семья. Да и семьи становятся все малочисленнее. Ни о каком благоговейном отношении

к пище тут и речи нет. Исключение составляют праздничные застолья, когда гости воздают должное таланту хозяйки, или если дело происходит в ресторане, то профессионализму шеф-повара.

Однако не такими были исконно русские традиции. На Руси образцом, путеводителем в организации жизни человека служил монастырский уклад, который каждая семья стремилась воплотить в том числе и в своем быту.

В монастырях за трапезой испокон веков собирается вся братия во главе со своим игуменом. Точно так, же и в русских домах вся семья чинно собиралась за одним столом во главе с отцом семейства. Как в монастырях вся братия подчиняется своему игумену, так и члены русской семьи подчинялись своему главе. И как игумену за столом всегда выделяется почетное место, так и отец семейства всегда занимал почетное место во главе стола. И эта традиция соблюдалась как в княжеском доме, так и в доме самого бедного крестьянина.

## МОЛИТВА ПЕРЕД И ПОСЛЕ ТРАПЕЗЫ

Любая православная трапеза начинается и заканчивается молитвой. Ведь именно Господь по нашей вере дарует нам пищу на каждый день. Именно Его мы просим благословить наши «ястие и питие» (Из молитвословия перед дневной трапезой) и именно Его мы в первую очередь благодарим за преподанное нам угощение по окончании трапезы. И в этом также отражается устройство жизни христианина. Потому что любое свое дело верующий человек начинает и заканчивает молитвой.

Обычно, перед тем как вкусить пищу, верующие — и монашествующие, и миряне — читают молитву «Отче наш». Эта молитва называется Господней и отличается от всех других

тем, что Сам Господь научил нас так молиться Богу (см.: Мф. 6, 9–13; Лк. 11, 2–4): «Отче наш, Иже еси на Небесех, да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на Небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго».

Когда мы обращаемся к Господу со словами: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь», мы просим у Бога как духовной пищи, так и телесной, как духовной поддержки, так и физической. Под хлебом мы подразумеваем пищу вообще. И при этом не забываем главного: Сам Спаситель есть *хлеб жизни, и ядущий хлеб сей будет жить вовек* (Ин. 6, 48, 51). Потому в России к хлебу всегда было особое, благоговейное отношение, о чем свидетельствуют многочисленные русские поговорки: «Хлеб всему голова»; «Без хлеба сыт не будешь»; «Без хлеба живот никогда не живет»; «Горек обед без хлеба»; «Будет хлеб, будет и обед». И такая глубокая по смыслу поговорка, как «Хлеб на стол, и стол — престол».

Для князя и крестьянина, для воина и мастерового хлеб был символом жизни и венцом творения рук человеческих. И такое бережное отношение к хлебу сохраняется и по сей день в наших русских обителях.

Во многих монастырях по всей России иноки сами растят хлеб, и не только хлеб. В монастырях часто и своя картошка, и свои овощи, и молочные продукты. Почему в монастырях так вкусна бывает самая, казалось бы, обычная трапеза: вареная картошка, кислая капуста, соленый огурчик и конечно же испеченный прямо в обители мягкий ароматный хлеб? Потому, что все продукты свои, с огорода, свежие и без химических добавок. А главное, все здесь делается с благословением и молитвой.

После «Отче наш» (или другой молитвы) игумен или священник говорит: «Христе Боже, благослови ястие и питие

рабом Твоим, яко свят еси всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь» — и затем благословляет, осеняя предложенную трапезу крестным знамением.

Иногда после «Отче наш» читается молитва «Богородице Дево...»: «Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; благословена Ты в женах и благословен Плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших».

Также есть сокращенный вариант молитвы перед вкушением пищи: «Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении. Отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животно благоволения» («Очи всех на Тебя с надеждой взирают, и Ты даешь им пищу их в свое время: открываешь Ты руку Твою и насыщаешь все живое по благоволению»).

Мирянам после молитвы Господней («Отче наш») предлагается произносить такие слова: «Господи Иисусе Христе, Боже наш, благослови нам пищу и питье молитвами Пречистыя Твоя Матери и всех святых Твоих, яко благословен еси во веки. Аминь». (И перекрестить пищу и питье.)

В храмах и монастырях по большим церковным праздникам вместо «Отче наш» читается или поется тропарь праздника. К примеру, на Пасху трижды поется: «Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ и сущим во гробех (то есть умершим. — *Авт.*) живот даровав». Верующие миряне также стараются соблюдать это церковное установление.

Перед ужином в монастырях читается: *Ядят узобии, и насытятся, и восхвалят Господа взыскающих его: жива будут сердца их в век века (Пс. 21, 27) (Да едят бедные и насыщаются; да восхвалят Господа ищущие Его; да живут сердца ваши во веки).*

По окончании трапезы читается такая молитва: «Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ, не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия: но яко посреди учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир дай им, прииди

и к нам и спаси нас» («Благодарим Тебя, Христе Боже наш, что Ты насытил нас земных Твоих благ. Не лиши нас и Небеснаго Твоего Царства, но как посреди учеников Своих явился Ты, Спаситель, мир даруя им, приди и к нам и спаси нас»).

Затем: «Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь. Господи помилуй (трижды). Благослови».

И игумен или священник возглашают: «Благословен Бог, милуяй и питаяй нас от Своих богатых даров, Своею благодатью и человеколюбием, всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

## БЛАГОСЛОВЕНИЕ ОСТАТКОВ ТРАПЕЗЫ

**Н**а православном Востоке существует другая традиция — после трапезы благословляются остатки «ястия и пития»: «Христе Боже, благослови и умножи избытки укруп во святем храме сем (во святей обители Твоей) и во всем мире Твоем, яко свят еси, всегда, ныне и присно и во веки веков». Так по окончании трапезы священник благословляет укрупы (укруха — ломоть, кусок, остатки пищи) и молится, чтоб они умножились, подобно тому как умножилась пища по молитве Христа Спасителя (см.: Мф. 14, 13–21; 15, 32–39; Мк. 6, 31–44; 8, 1–9; Лк. 9, 10–17; Ин. 6, 5–15). Мы тоже берем пример с греков, и в некоторых храмах и монастырях у нас также есть традиция благословения укруп.

Вот как об этом пишет игумен Серафим (Кузнецов; † 1959) в своем труде «Женские иноческие уставы»: «По окончании трапезы трапезница берет окраину (краюшку. — *Авт.*) и идет к настоятельнице или, за ее отсутствием, к заместительнице за благословением на собиране укруп. Положив три поясных поклона... она творит молитву: “Молитвами святых отец

наших, Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас”. Настоятельница отвечает: “Аминь”, трапезница: “Благослови, матушка честная, собрать избытки укрух”. Настоятельница кладет оставшиеся куски хлеба в корзину, говоря, но не благословляя рукой: “Христе Боже, благослови и умножи избытки и укрухи во святой обители сей и во всем мире Твоем всегда, ныне и присно и во веки веков”, трапезница, сказав: “Аминь”, отходит собирать по всем сторонам, творя тихо молитву».

Что касается «перекусов», то если совсем нет сил ждать обеда или ужина, то, перед тем как вкусить пищу или питье, надо перекреститься самому и перекрестить свою малую трапезу.

## ЧТЕНИЕ ЗА ПРАВОСЛАВНОЙ ТРАПЕЗОЙ

Люди светские, садясь за стол, тотчас начинают разговаривать. Собственно, они и не прерывают своих бесед, завязавшихся еще до того момента, как их позвали за стол. Хорошим тоном почитается умение образованного человека поддержать интересную беседу. Молчание за столом просто неприлично.

Между тем в монастырях, во избежание пустых и досужих разговоров за трапезой, с древних времен существует благочестивая традиция слушать жития святых или поучения, чтобы люди не только пищей телесной насыщали свою плоть, но и воспринимали пищу духовную. То есть, в отличие от приема, за монастырской трапезой разговоры не приветствуются. Так же, как и внимание к чужим тарелкам. Каждый должен быть занят самим собой, внимать чтению и не отвлекать соседа. Кстати, и выражать неудовольствие по поводу предложенных блюд почитается негодим.

Итак, после молитвы игумен, или игумения, или архидьякон — тот, кто возглавляет трапезу, — ударяет в колоколь-



чик и тем самым призывает братию к началу принятия пищи. После этого инок, на которого возложено послушание чтеца, обращается к игумену со словами: «Благослови, отче, прочести...» Если читается житие или поучение святого, к примеру преподобного Сергия Радонежского, то говорится: «Житие преподобного отца нашего Сергия Радонежского благослови, отче, прочести». Игумен отвечает: «Его же молитвами, Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас». Чтец произносит: «Аминь» — и начинает читать.

Если читается поучение по случаю праздника, посвященного Спасителю, то игумен отвечает: «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас». Если на Богородичный праздник, то: «Пресвятая Богородица, спаси нас!»

Вот что по поводу монастырской трапезы написано в главе 35 Типикона «Разсуждение о ястии и питии»: «В Неделю (воскресенье. — *Авт.*) и Господския праздники подобает ясти три ядения, вечер же два: в прочия же дни седмицы — во вторник, четверток и субботу, два: вечер же едино. Достойт же убо сие ведати: яко служай в трапезе братьям должен есть ударяти в било, или кампан (колокол. — *Авт.*), и собиратися всем в трапезу, и глаголати псалом 144-й: “Вознесу Тя, Боже мой, Царю мой...” Сему же исполншуся, и ядению готову сущу на трапезе, глаголет иерей молитву трапезы: “Отче наш”. И, благословляя, настоятель глаголет: “Христе Боже, благослови ястие и питие рабом Твоим” и прочая. И сядет кийждо на

своем месте по чину, со благоговением и молчанием, начина-ти же абие чтущему предисловие чтения, егоже хошет чести. Таже настоятел, или чредный иерей, благословляя, глаголет: “Молитвами, егоже чтение есть”. И тако четет чтец. И бывает ядение с молчанием и вниманием ту сущаго чтения».

По окончании трапезы игумен вновь звонит в колокольчик, и чтец заканчивает свое чтение со словами: «Богу нашему слава всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь». Все встают из-за стола, слушают благодарственные молитвы, а затем расходятся по своим делам исполнять послушания.

В некоторых монастырях есть такая добрая традиция: когда трапеза завершена, то на выходе, у дверей трапезной, выстраиваются те, кто готовил обед, — иноки или послушники. Они смиренно кланяются всем, кто отведал их угощения, благодарят и просят прощения, если в чем-то согрешили перед братией и гостями.

## ТРАПЕЗА — ПРОДОЛЖЕНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЯ

**Т**радиция читать Священное Писание или поучения святых отцов во время трапезы очень хорошая. Эту традицию было бы полезно возродить и на приходских трапезах, и дома. Чтение святых отцов, житий святых всегда лучше празднословия. Тем более что сегодня для облегчения трудной задачи есть много возможностей. Самое простое — включить во время трапезы аудиозапись с поучением или рассказом о жизни подвижника.

Почему это так важно? Почему так важно перед трапезой помолиться? Почему так важно не нарушать чин трапезы многоглаголанием и злословием? Почему так важно завершить трапезу молитвой? Дело в том, что трапеза воспринимается Церковью как продолжение богослужения.

«С возникновением монастырей трапеза в них сразу получила особенно молитвенную обстановку и рассматривалась как краткая церковная служба, — пишет профессор Михаил Николаевич Скабалланович в Толковом Типиконе. — В Пахомиевских монастырях эта служба состояла из псалма и молитвы, иногда из нескольких псалмов и молитв. Древнейший памятник Студийского устава — Ипотипосис о трапезе говорит: “Когда братия идут на завтрак, на устах у них стих (из псалма, конечно); садятся за столы по десять. Таксиархи (ответственные за порядок. — *Авт.*) совершают служение за трапезой благочинно, без шума. Бывает же и чтение, на котором братия сидят зимой в кувуклиях на голове. Знаком же конца этого чтения бывает на последнем блюде звук ложек, вместе всеми бросаемых в миску. <...> Равным образом и на смешение (на вино), и на блюда бывает (знак) ударом». В данном случае имеется в виду следующее. В тех монастырях, где на стол ставится вино, его испивают также по сигналу колокольчика в середине трапезы.

О том, что трапеза — это продолжение служения, свидетельствует и архитектура русского храма. Как правило, это трехчастное решение внутреннего пространства: алтарь, основной храм и трапезная: предполагалось, что после совершения богослужения в трапезной части храма накрываются столы и братия призывается на общую трапезу.

Трапеза — это продолжение храма и продолжение служения. Вся жизнь человека по всем ее направлениям должна протекать как служение Богу. И за все, что Господь нам ниспосылает, нужно благодарить Создателя.

Помимо молитвы и чтения житий, трапеза в монастыре может включать и какое-то слово поздравления или слово назидания. Как правило, такое случается по большим церковным праздникам. Слово может прозвучать как в начале, так и в конце трапезы. В практике приходской жизни поздравления и благодарственные слова произносятся за трапезой

гораздо чаще. Это могут быть поздравления архиерея, или настоятеля, или кого-то из священников с днем хиротонии, с днем тезоименитства, с днем рождения, с какой-то памятной датой.

Кстати, в отличие от светской практики, в Церкви праздничные обеды устраиваются не вечером, а днем — после праздничного богослужения. Или, наоборот, гораздо позднее. Порой даже ночью. Например, пасхальная (или рождественская) праздничная трапеза бывает около трех-четырёх часов утра — в зависимости от времени окончания богослужения.

В современной практике Русской Православной Церкви трапеза устраивается сразу после завершения Литургии. Вместе с тем древняя восточная традиция несколько иная. Непосредственно после службы принято пить чай или кофе со сладостями. А уже потом, после небольшого перерыва, который длится около часа, следует обед. И в этом устройении есть определенный смысл — отделить Божественную Трапезу от насыщения земными яствами. В старой Москве, воспринявшей древнюю традицию, этот обычай сохранялся. Священники после Литургии организовывали небольшое чаепитие, а уже потом садились обедать.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

**П**равила поведения за столом, принятые в светском этикете, во многом перекликаются с этикетом церковным. Так, невежливо опаздывать, тем более если это званый обед или ужин. Не принято садиться за стол прежде главного гостя. Если опоздал к общей молитве, то не стоит демонстративно молиться самому. Нужно просто перекреститься и постараться незаметно сесть за общий стол.

Расположиться следует не очень далеко, но и не слишком близко к краю стола. Сидеть прямо, не склоняясь к тарелке.

## РАССАДКА УЧАСТНИКОВ ТРАПЕЗЫ

Если это обед, на котором присутствует Святейший Патриарх или архиерей, то ему предназначается самое почетное место. Дальнейшая рассадка осуществляется по старшинству в рамках церковной иерархии.

Если на приеме предполагаются светские лица, то они при рассадке чередуются с духовенством. Так же по старшинству и по чину. Если на торжества приглашен мэр города или губернатор, то место им предоставляется по правую руку от Святейшего. Соответственно, если главный на обеде — архиерей, то справа от архиерея. Если столы расставлены п-образно, то главным считают стол или столы, которые образуют верхнюю перекладину буквы «п». По центру этой «перекладины» — самое почетное место. И именно от него начинается расчет-схема дальнейшей рассадки гостей. Знаменательно, что рассадка производится только по наружной стороне. Дурной тон размещать кого-то из гостей напротив Патриарха или возглавляющего трапезу архиерея.

Если все столы расставлены по отдельности, то главный стол должен быть установлен таким образом, чтобы те, кто возглавляет трапезу, оказались лицом ко всем собравшимся.

## ЗНАКИ ВНИМАНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ

Во время трапезы, если речь идет о приеме, да и не только, следует ухаживать за своим соседом или соседкой по столу, оказывать им знаки внимания, но максимально деликатно, ненавязчиво.

Телефон на столе — признак дурного тона. Все ваше внимание должно быть сосредоточено на участниках трапезы и на темах беседы.

Также, к слову, не стоит на столе складывать очки, часы, перчатки, шляпы, какие-то блокноты или бумаги, то есть все то, что не имеет непосредственного отношения к трапезе.

Понятие «гедонизм» также греческого происхождения: слово ἡδονή переводится как «наслаждение», «удовольствие». Гедонизм — это образ жизни и даже учение, согласно которому наслаждения и удовольствия являются высшим благом, главной целью и ценностью человеческого существования.

Возвращаясь к нашей мысли, трапеза для современного человека — это, с одной стороны, прием пищи для поддержания сил, с другой — сравнительно легкий способ получить чувственное наслаждение.

Для православного христианина трапеза должна стать продолжением Литургии, то есть служения Богу.

Сердцем православной Литургии является Евхаристия — что означает «благодарение». За Божественной литургией мы благодарим Господа за всё! За Рождество Христово, за то, что «нас ради человек и нашего ради спасения» Бог сошел с небес и воплотился. Благодарим за просвещение человечества светом истины. Церковь благодарит Господа за Голгофскую Жертву и прославляет Воскресение Христово и Его Вознесение на небо.

За Божественной литургией мы благодарим Господа за совершённое Им спасение человеческого рода от греха и смерти, вспоминая главные события истории спасения мира.

Так и за трапезой мы благодарим Бога за все Его милости, за то, что Он насыщает нас Своими земными благами.

Итак, главное, что отличает православную трапезу от иной, — это молитва и благодарность Богу.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПАСХАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА.....	3
БЛАГОГОВЕЙНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИЕМУ ПИЩИ .....	9
МОЛИТВА ПЕРЕД И ПОСЛЕ ТРАПЕЗЫ.....	10
БЛАГОСЛОВЕНИЕ ОСТАТКОВ ТРАПЕЗЫ .....	13
ЧТЕНИЕ ЗА ПРАВОСЛАВНОЙ ТРАПЕЗОЙ.....	14
ТРАПЕЗА — ПРОДОЛЖЕНИЕ БОГОСЛУЖЕНИЯ.....	16
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ .....	18
МЕНЮ ПРАВОСЛАВНОЙ ТРАПЕЗЫ .....	24
ПОСТЫ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ .....	25
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ВИНЕ .....	32
ПОСТ — НЕ ДИЕТА! .....	34
СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ .....	35
ПРАКТИКА ПОСТА В ЗАПАДНЫХ ЦЕРКВАХ.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	37



*Духовно-просветительская православная литература*

СЕРИЯ «ОБРЕТЕНИЕ ВЕРЫ»

Митрополит Рязанский и Михайловский  
МАРК (Головков)

## ПРАВОСЛАВНАЯ ТРАПЕЗА

*Пост и скоромные дни*

Художник А. Новоселова-Чанга

Главный редактор

*епископ Балашихинский и Орехово-Зуевский Николай*

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редакторы *Е. Чугреева, И. Черкесова*

Дизайн, верстка *С. Хидятов*

Корректор *Г. Абудеева*

Подписано в печать 09.12.2022

Формат 60×84/16. Объем 2,5 печ. л.

Печать офсетная. Тираж 1 000 экз. Заказ №

Издательство Московской Патриархии

Русской Православной Церкви

119435, Москва, ул. Погодинская, 18

Оптовый отдел реализации:

(499) 246-20-85, 246-52-08

Магазин на ул. Погодинской: (499) 245-30-68

Магазин на ул. Бакунинской: (499) 246-25-35

e-mail: [books@rop.ru](mailto:books@rop.ru); <http://www.rop.ru>