

Пост и ограничения в пище

Что такое Великий пост? Как на него настроиться? Зачем нужен Великий пост современному человеку? В Википедии¹ сказано, что пост — это *«религиозно обусловленная традиция воздержания от принятия определенной пищи и питья (полностью или определенного вида), сопряженного с другими духовно-аскетическими практиками»*. Определение по сути верное. Культура поста существует не только в христианстве и конкретно — в православии. Пост — составная часть очень многих религиозных систем, это очевидно. Википедия в качестве справки дает общее представление о посте, который, действительно, начинается именно с некоего ритуального воздержания от какого-либо рода пищи. В ветхозаветные времена перед великими событиями, перед битвами, в периоды глубокого

¹ *Википедия* — свободная общедоступная многоязычная универсальная интернет-энциклопедия: www.wikipedia.org.

покаяния, перед тем, как приблизиться к святыне или услышать голос Божий, люди постились, воздерживаясь от пищи и супружеских отношений, поскольку Ветхий Завет предписывал соблюдение телесной чистоты во время поста².

Важна, однако, цель, ради которой происходит такое ритуальное воздержание. Стал ли пост другим по смыслу, содержанию или форме в новозаветное время? Конечно, очень многое изменилось, хотя что-то осталось прежним — нечто глубокое, архетипическое. В последнее время обращается много внимания на то, что основное в посте — это не воздержание от пищи. В результате возникает впечатление, что на пищу серьезного внимания можно не обращать. В то же время определение поста звучит как воздержание от пищи прежде всего, и это самое простое, доступное людям, самое очевидное. Как поститься? Чего-то не есть. А почему чего-то не есть? Какой в этом смысл?

Аскетическое учение говорит нам о том, что воздержание в пище — это борьба с чревоугодием. Многие святые отцы пишут, что Адам с Евой вкусили в раю плод запретный и теперь нам надо поститься. Я долго этого не мог понять. Но вот святые отцы рассуждают о страстях и борьбе с ними. И преподобный

² См.: Пар. 20: 1–4; Ион. 3: 1–10; Иоил. 2: 12: 17; Езд. 8: 21–23 и др.

Иоанн Кассиан Римлянин³ говорит о восьми главных страстях. Среди них первой он называет отнюдь не гордыню, гордыня стоит восьмой, последней. Первая среди страстей — чревоугодие.

Что же страшного, сверхгреховного в чревоугодии, когда есть, как кажется, намного более опасные и тяжкие грехи, в мире бушуют страсти роковые? Человек поел в свое удовольствие, что здесь такого? Почему это — страсть, ведущая человека к гибели? Долгое время и я не мог понять. И в какой-то момент осознал — под словом «чревоугодие» имеется в виду не просто удовольствие вкусно, плотно поесть, насытиться сверх меры, но чревоугодие — это страсть пожирания. А пожирание — свойство ада. Ад пожирает, это такое адское свойство — все сожрать и ничего не оставить, вгрызться и пожрать. Таким образом, чревоугодие не означает просто любовь человека к вкусной еде.

Дальше преподобный Иоанн Кассиан Римлянин в таком порядке перечисляет страсти: вторая — блуд, третья — сребролюбие, за ними — гнев, печаль и уныние⁴. Каждая новая страсть вырастает из предыдущей,

³ *Иоанн Кассиан Римлянин, в просторечии — святой Касьян* (ок. 360–435) — христианский монах и богослов, один из основателей монашества в Галлии, видный теоретик монашеской жизни. Почитание Православной Церковью — в невисокосные годы 28 февраля, в високосные годы 29 февраля.

⁴ *Святой Иоанн Кассиан Римлянин. Обзорение духовной брани // Добротолюбие. Т. 2.*

они связаны между собой как звенья одной цепи. Потому что блуд — это тоже настоящее пожирание — потребить, использовать другого в своих целях. И сребролюбие — разновидность пожирания, приобретения. Человек же, предающийся гневу, истребляет, испепеляет все вокруг себя. Эти адские свойства происходят из чревоугодия.

Мы сейчас живем в обществе потребления. Можно сказать по-другому: мы живем в обществе чревоугодия. Потому что характерной его особенностью является постоянное ощущение, что мне чего-то не хватает, мне всегда что-то нужно, мне нужно постоянно что-то покупать, приобретать, глазами пожирать. Когда человек этой страстью заболевает, тогда начинает к миру относиться потребительски, в его душе рождается ад.

Как писал Владимир Маяковский: «Товарищ Ленин, работа адовая будет сделана и делается уже». И это действительно так. Приучить человека быть пожирающей машиной — стремление современного мира. Поврежденная грехом человеческая природа тяготеет к такой жизненной позиции — пожирать все вокруг себя. В семье один пожирает другого, на работе происходит то же, и в обществе человек становится таким пожирателем. Мир существует для того, чтобы его пожирать. Такой человек смотрит, где чего можно ухватить, урвать, присвоить. «Я», «мне»,

«мое» — вот любимые слова пожирателя. Это свойство ада в душе человека рождается, и в каждом из нас оно живет. Мы приходим в Церковь, и даже здесь смотрим, что можно было бы пожрать.

Вспомним евангельскую притчу о званых на брачный пир (Мф. 22: 1–14). Что означает в данном случае человек, одетый не в брачную одежду? Дело в том, что на Древнем Востоке распорядители пиров готовили специальные наряды для гостей и каждый приглашенный получал в подарок от жениха и невесты светлые и радостные одежды в знак его соучастия в общем торжестве. Но вот пришел некто, в этой брачной одежде совершенно не нуждавшийся. Его нисколько не интересовали жених с невестой, ему не нужна была их радость, ему хотелось лишь сладко поесть и выпить, урвать что-то для себя.

А вот еще один образ, гораздо более страшный, потому что в данном случае мы имеем дело не с притчей, не с иносказанием, а с реально случившимся событием. Это Анания и Сапфира в пятой главе Деяний святых апостолов (Деян. 5: 1–10), которые продают свое имение и приносят пожертвование в христианскую общину. Тогда, как мы читаем в Деяниях, у христиан было все общее, никто не почитал ничего своим, все, что христиане приносили к ногам апостолов, те раздавали другим по нуждам. Христиане не только жертвовали своим имуществом, но приносили себя

самих. Свойство рая, в отличие от свойств ада, — все время делиться, все время отдавать, открываться, собою жертвовать. Таков признак Церкви, Царствия Небесного, райской жизни. И так было в первых христианских общинах — никто ничего не считал своим. А вот Анания и Сапфира замыслили часть своего имущества отдать Церкви, а часть утаить, хотя они были свободны давать или не давать, отдать именно то, что хотят отдать. Принеся часть, они сделали вид, что отдали все. Зачем? Чтобы казаться своими. Они хотели пользоваться всем, что есть у других, но сохранить и еще нечто, принадлежащее только им. Получается, супруги попытались приобрести нечто для себя там, где место любви, доверия и открытости. Таково помрачение души, следствие повреждения человеческой природы, свойственного каждому из нас.

Коль скоро мы хотим это свойство ада — пожирание — каким-то образом в себе победить, то надо начинать с самого простого, а именно с воздержания в пище. Если так смотреть на него, то ограничения в еде обретают глубокий духовный смысл — мы ведь не с пищей боремся, не ее как таковую отвергаем, но хотим истребить в себе вот эту тягу к пожиранию, к тому, чтобы все, что мы видим вокруг себя, каким-то образом присвоить.

Изначальный, древний, глубинный смысл поста — это, конечно, воздержание телесное, ограничение

в пище. Потому что с чревоугодия начинается вся цепочка страстей, о которой говорят святые отцы. Может быть, она и кажется несколько схематичной, но мы призваны воспитать в себе иное отношение к материальному миру, не то, какое было у Исава, продавшего свое первородство за возможность насытить чрево самой простой похлебкой (см.: Быт. 25: 27–24). Исаву было все равно, вкусная ли это пища или не вкусная, изящно приготовленная или нет. Ему важно было наесться, поэтому он легко расстался с первородством.

Следующая страсть — это блуд, потому что смотрящий на человека противоположного пола нечистыми глазами как бы пожирает его. Следующее звено цепи — пожирание через сребролюбие. Стяжателью все время чего-то не хватает, ему постоянно нужно что-то приобретать, копить. «Что неподвластно мне?» — восклицает скупой рыцарь из маленькой трагедии А.С. Пушкина. А дальше человек, который мнит себя могущественным, сталкиваясь с тем, что не стало его собственностью, проявляет сильнейший гнев. Все, что не по его воле, желанию или мнению, вызывает возмущение. Именно поэтому мы гневаемся — нечто нам не принадлежит, нас не слушается, нам неподвластно. Гневающийся человек не может пребывать в радости, это человек унылый, бесцельно живущий, его постоянно охватывает печаль. Его

удовлетворяет лишь новое приобретение, очередной момент пожирания. Все остальное время — тоска и оцепенение: где следующий объект для пожирания?

Когда наступает Великий пост, имеет смысл все-ррез задуматься, чего мы ждем от этого времени? Какие цели перед собой ставим? От чего мы хотим избавиться? Одна из очень важных целей Великого поста — освободить себя от пристрастия к пожиранию, которое входит в нас через самый простой грех чревоугодия. Поэтому воздержание в пище Великим постом является духовно значимым, основополагающим. Из этого не следует, что придавать значение нужно лишь изменению диеты. Конечно, и мы все это знаем, самое главное — духовная сторона поста. Но не настолько материальная, телесная сторона поста отделена от духовной, чтобы не придавать ей серьезного значения. И те, кто понимают, почему, постясь, мы отказываем себе в пище, осознают, с чем мы боремся, постятся строго.

Строго поститься — это очень хорошо. Строго поститься — это правильно. Но не стоит гордиться своим постом. Мой пост не должен никому быть в тягость. Я строго пощусь, но при этом не обижаю человека, который не постится, поэтому я ради него скорее что-то нарушу в отношении еды. Но остается мое стремление строго соблюдать пост, быть

предельно воздержанным. Строгий пост — это пост, во время которого ты готов собою жертвовать, готов себя ограничивать. Пост — это время жертвы, когда нужно поголодать, даже если это и лишает нас сил.

Уже с детского возраста можно приучать к посту именно как к периоду внутреннего роста. Мне кажется, очень важно, чтобы дети сами для себя определяли меру поста в тот момент, когда они уже начинают быть к этому способны. Скажем, в пять-шесть лет ребенок уже может хотя бы на короткое время себя в чем-то ограничить. Необязательно в раннем возрасте соблюдать весь пост, но провести, постясь, Страстную седмицу⁵, к примеру, вполне возможно. С этого стоит начинать. Задача родителей объяснить ребенку, почему на Страстной надо поститься. Он вполне может понять смысл вспоминаемых событий Страстной недели и вслед за взрослыми захотеть быть рядом с распятым Христом. А как можно быть вместе с распятым Христом, если продолжать веселиться, смотреть мультики и есть конфеты? Мне кажется, когда ребенок воспитывается в христианской традиции, родителям и ему знакомо Евангелие и вместе они придут хотя бы на одну, самую короткую, службу Страстной седмицы — вынос Плащаницы, тогда ребенок прочувствует и переживет

⁵ Седмица (церковнославянск.) — неделя.

страдания Христа так, как ему это доступно. И даже в раннем возрасте пост будет осмысленным. Полученный опыт и впечатления запоминаются, и потом дети сами уже хотят поститься.

В разные периоды жизни проживаешь пост по-разному. В молодости очень хорошо поститься по Типикону⁶. Когда я, будучи молодым человеком 22–23 лет, совершенно свободным и полным сил, пришел в Церковь, старался строго соблюдать пост, мне очень нравилось. Почему мне тогда было не поститься по Типикону? Типикон для меня был большой поддержкой. Многие люди через него в свое время учились правильно относиться к посту. Потом появилась семья, другие нагрузки, которые не давали возможности жить в точности по Типикону. В молодости пост один, в супружестве — другой, в священстве — третий, в многодетности — четвертый, в старости и болезнях он пятый. Пост каждый раз проживаешь по-разному. В этом и его свобода. Только надо хотеть поститься. Когда есть желание поститься, придет некая своя мера поста, ты почувствуешь свою меру. Иногда, когда начинаешь перебарщивать с постом, возникает ощущение, что надо его

⁶ *Типикон* (греч. *Турікон*) (Типик, Устав) — богослужебная книга Православной Церкви, содержащая практическое руководство для церковной службы, указания для чтений, постов для монахов и мирян.

ослабить. Даешь себе послабление, а тут появляется противоположное чувство — потери, некоей досады. Вот из этих внутренних ощущений и складывается твоя мера поста. Она может определиться только с приобретением собственного опыта.

Типикон — отправная точка. Например, мы знаем, что первые три дня Великого поста не полагается вообще никакой пищи. Кто-то может это понести, кто-то не может. Каждый человек для себя решает, что он может и чего не может, что по силам, а что нет. Здесь важна честность перед самим собой. Не более того. Это определяется только самим человеком перед Богом. Взять благословение у священника на любое послабление всегда можно. Но зачем? Если ты не хочешь поститься, не постись, если хочешь поститься, постись. Зачем брать благословение, если ты честен перед Богом? Если ты не можешь поститься не вкушая молочного или даже мясного, постись с этим, но так, чтобы ты чувствовал, что ты постишься. Сам реши, от чего ты откажешься постом.

Сам Христос сорок дней постился, голодая в пустыне (Мф. 4: 1–2). И когда сатана предлагает Спасителю, искушая Его, превратить камни в хлебы, Христос отвечает, что *«не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих»* (Мф. 4: 4). Если человек отказывается от одного рода пищи, просто заменяя его другим родом пищи, то

это, конечно, не пост. Для нашего духовного состояния не имеет принципиального значения, какую пищу мы едим. Почему, скажем, мы не едим мяса? Я не знаю почему. И считаю, что знать этого не нужно. Есть дисциплина православного поста, которая сформулирована таким вот образом. Можно, конечно, обратиться к Ветхому Завету и вспомнить, что изначально Господь благословил человеку в пищу все, кроме мяса. Все произрастающее на земле было благословлено Богом в пищу человеку. Об этом говорят первые главы книги Бытия (Быт. 1: 29; 2: 15–16). Животной пищи в раю человек не употреблял. Первое благословение Божье на вкушение мясной пищи мы встречаем после Всемирного потопа, а именно после того, как Ной приносит жертву Богу и заключает с Ним завет. Только тогда впервые звучит благословение на вкушение мясной пищи (Быт. 9: 1–4). Таким образом, Ветхий Завет нам четко показывает, что живое, движущееся, одушевленное никогда не было райской пищей и изначально человеку в пищу не предназначалось. Это одно из объяснений, почему мы не едим пищу животного происхождения во время поста. Мы стремимся приблизиться к райской жизни, к состоянию Адама до грехопадения.

Но по большому счету не имеет значения, почему мы не едим мяса постом. Можно во время поста так поменять свое меню, что будет сытно и комфортно,

как и вне поста. Многие люди, их зовут вегетарианцами, никогда не едят никакой животной пищи и преспокойненько себе существуют и очень даже довольны. Можно ведь кардинально поменять кухню, но смысла в посте не увидеть. Вопрос не в том, сколько, скажем, яичного порошка в белом хлебе. А насколько ты вообще способен воздерживаться. Поэтому не думаю, что имеет смысл детально исследовать содержание каких-то «непостных» ингредиентов в том или ином продукте. Важнее понять, что постом пища должна быть простая, хотя необязательно невкусная. Специально готовить невкусно или портить пищу Великим постом не надо. Это неправильно. Иногда мы читаем повествования о жизни подвижников благочестия и встречается рассказ, как монах в одной тарелке смешивал все кушанья, ел это и таким образом боролся с чревоугодием. Мне кажется, для обычного человека это неприменимо и даже странно. Пища должна быть простой, но она не может быть совершенно однообразной, сложно сознательно весь пост питаться одним и тем же. Пусть пища будет в какой-то степени разнообразной. Лучше поменять свое отношение к пище — учиться себя ограничивать. Каждый знает, от чего ему сложнее отказаться.

Поэтому вопрос не столько в том, какие продукты мы едим во время поста, сколько в том, как мы

себя утесняем, каким образом мы боремся с этим качеством пожирания, которое в нас живет и лишает подобия Божия, не дает быть похожим на Христа. Вот что важно. Вопрос в том, делаем ли мы наш пост трудным путем, который надо пройти, что-то преодолевая в себе.

Пост: радость и наполненность

Если мы только ограничиваем себя в еде, но не ищем иной пищи, слова Божьего, тогда пост, вне всякого сомнения, превращается в непосильную ношу, в очень тяжелую обузу и ведет человека к унынию, раздражению, к нежеланию поститься. Потому что если ты отказываешь себе в пище, но при этом не наполняешь свою душу, то радости от поста не будет никакой. Не может голодный человек быть радостным, если у него ничего, кроме радости от еды, нет. Если не меняется ритм нашей жизни, как внешней, так и внутренней, то неуспешным будет воздержание. Многие недоумевают, задают вопросы о посте, зачем такое ущемление их личной свободы, зачем умерщвление плоти. Между тем Великий пост — это не умерщвление, а оживление. Великий пост — то время, когда человек должен по-настоящему стать живым, когда он способен ожить.