**Для чего христианам должно поститься**

- Для того, чтобы оставаться членами Православной Церкви, ибо 69-ое Правило Святых Апостолов гласит: «Если епископ, или пресвитер, или диакон, или иподиакон, или чтец, или певец не постится в святую Четыредесятницу, или среду, или пятницу, да будет извержен, если только ему не препятствует поститься немощь телесная. Если же мирянин, да будет отлучен».

- Для того, чтобы не уклониться от пути спасения, не заблудиться в широте мирского, широкого, удобного, но пагубного пути. Для этого необходимо (по возможности) понуждать себя становиться подражателями Сына Божия, который постился 40 дней и 40 ночей.

- Для того, чтобы исполнить заповедь Христа Спасителя нашего, который сказал: «*Егда отымется от них жених, тогда постятся в те дни*» (Мф. 9:15). А какие это дни? «Необходимо поститься, - говорит преподобный Никодим Святогорец, - … в среду и пятницу … Сам Христос дал закон о посте в эти два дня. А о том, что это истина, послушай самих святых апостолов. В «Постановлениях [апостольских]» (книга 5, глава 14) они говорят: «Он Сам повелел нам поститься в среду и пятницу». Видишь, что Сам Господь – Законоположник поста этих двух дней?»

- Для того, чтобы идти по жизненным путям апостолов, как апостол Павел сказал: «*Подобни мне бывайте, якоже аз Христу*» (1 Кор. 4:16), а путь его был «…*в пощениих многащи* [многократных и частых]…» (2 Кор. 11:27).

- Для того, чтобы освободить свои души от грехов, страстей и бесов. Христос дал нам пост как средство, как оружие и возможность освободиться от плотолюбивых, коварных бесов и сказал: «*Сей род ничимже может изыти, токмо молитвою и постом*» (Мк. 9:29). Потому что не столько само тело склоняет нас к самоугодию и чревоугодию, сколько демоны внушают нам: «*Будь милостив к себе* [да не будет с тобой этого страдания от воздержания, от желания поесть]» (Мф. 16:22). И сатана это сказал не только через апостола Христу, но говорит каждому из нас, чтобы мы пожалели себя: «Зачем тебе поститься, зачем тебе изнурять себя, ты же изнеможешь, потому что ты же трудишься (умственно или физически), тебе нужно хорошо питаться». А Господь на эти слова ответил: «*Отойди от меня, сатана, яко не мыслиши яже суть Божия, но человеческая*» (Мф. 16:23). А мы, к сожалению, этот ответ редко применяем против обманчивых советов диавола, хотя именно это расположение - *не мыслиши яже суть Божия, но человеческая* - лежит в основе нашего отступления от веры, от христианства, от воздержания, а фактически – от пути спасения.

- Для того, чтобы освободить душу от причины всех грехов и страстей - от сластолюбия. То есть для того, чтобы приобрести первый и основной плод христианской жизни – воздержание, как читаем у апостола: «*Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание*» (Гал. 5:22). Воздержание стоит последним по счёту, но оно первое по приобретению. И если мы воздержание не приобрели, тогда мы вообще еще не приобрели плода в нашей христианской жизни.

- Для того, чтобы идти путем святых. Преподобный Исаак Сирин говорит: «Никто не восходил на небо, живя прохладно», то есть угождая себе, а особенно своему чреву. «Ибо как чревоугодие производит многочисленный рой грехов, так пост является корнем всех добродетелей и началом божественных заповедей», отмечает святитель Григорий Палама.

- Для того, чтобы дойти до изнеможения [благоразумного, конечно], ибо Христос сказал апостолу Павлу: «*Сила Моя в немощи совершается*», и апостол далее говорит: «*Похвалюся паче в немощех моих, да вселится в мя сила Христова*» (2 Кор. 12:9).

 - Для того, чтобы засвидетельствовать свою веру и доверие Богу, который изрек через апостола Павла: «*Добро бо благодатию утверждати сердца, а не брашны*» (Евр. 13:9).

- Для того, чтобы не оказаться в числе тех людей, которые, как сказал апостол Петр, живут по-скотски: «*Сласть мняще вседневное насыщение*» (2 Пет. 2:15), и о которых апостол Павел сказал: «*Их бог - чрево, они мыслят о земном*» (Флп. 3:19).

- Для того, чтобы оказать послушание Христу, Который сказал, «*Внемлите же себе, да не когда отягчают сердца ваша объядением и пиянством и заботами житейскими*» (Лк. 21:34).

- Для того, чтобы войти в рай. Господь сказал: «*Подвизайтесь войти сквозь тесные врата, ибо, сказываю вам, многие поищут войти, и не возмогут*». А апостол Павел поясняет: «*Всяк же подвизаяйся от всех воздержится*» (1 Кор. 9:25).

- Для того, чтобы не усиливать пламень блудных страстей, как учат святые отцы [и каждый знает по опыту]. «Пост есть … **погашение телесного разжжения**», - учит прп. Иоанн Лествичник.

- Для того, чтобы освободиться от греховного порока Адама и Евы, которые допустили непослушание Богу и невоздержание - угождение чреву. Ведь наши прародители, находясь в раю, не послушались Слова Божиего: «*От плода же древа, еже есть посреде рая, да не ясте от него*» (Быт. 3:3). А cатана сказал: съешьте, «*и будете, как боги*» (Быт. 3:5). И наши прародители не послушались Бога, а послушались диавола; не поверили Богу, а поверили диаволу. И вот нам предоставляется возможность исправить грех наших прародителей посредством поста и послушания Христовым заповедям. Потому-то пост распространяется не только на воздержание от пищи. Так, святитель Тихон Задонский говорит: «Да постится ум твой от суетных помышлений. Да постится память от злопамятства. Да постится воля твоя от злого хотения. Да постятся очи твои от худого видения. Да постятся уши твои от скверных песен и шептаний клеветнических. Да постится язык твой от клеветы, осуждения, кощунства, лжи, лести, сквернословия, и всякого праздного и гнилого слова. Да постятся руки твои от биения и хищения чужого добра. Да постятся ноги твои от хождения на злое дело». Мы должны воспротивиться в своих мыслях сатане, который часто говорит нам через наших ближних: «Поешь, поешь, не бойся». К большому прискорбию, некоторые священники, которые в период обучения в семинарии в Великий пост ели рыбу, сегодня, без тщательного исследования, с легкостью благословляют нарушать пост вкушением рыбы и даже молочных продуктов своим прихожанам и духовным чадам. Но является ли такое *слово* *благим,* то есть *благословением*? Святой Поместный Гангрский собор (340 г., правило 19) никому не дает права освобождать христиан от соблюдения церковных постов «без телесныя нужды», подвергая клятве тех, кто это по гордости делает: «Аще кто из подвижников, без телесныя нужды, возносится и разрешает посты, преданные к общему соблюдению и хранимые Церковью, пребывая притом в полном разуме, – да будет под клятвою». «Заметить должно, - пишет в своей книге «Апология христианского поста» протоиерей Михаил Труханов, - что некоторые священнослужители сами не соблюдают поста и других легкомысленно (иногда, в приказном порядке) освобождают от него, злоупотребляя (по невежеству) пресловутым выражением: «послушание – выше поста и молитвы». Такого выражения в Библии нет, нет его и у святых отцов, и учителей Церкви. Среди христиан, полагаю, выражение: «послушание – выше поста и молитвы», – должно быть вообще изъято из словоупотребления». Апостол Павел говорит: «*Не будьте соучастниками чужих грехов*» (1 Тим. 5:22).

Нужно сказать о том, что сейчас очень много людей болеют сахарным диабетом, гипертонией и многими иными болезнями. Но начать освобождение от этих болезней, которые приобретены неправильным питанием и невоздержанием, нужно с покаянной молитвы и благоразумного поста. Святитель Василий Великий говорит: «Не ссылайся на недуги и немощь тела. Скажи мне: поститься ты не можешь, а пресыщаться и подавлять тело бременем поедаемого можешь? Знай же, что тела человеческие, обременяемые всегдашним пресыщением, удобно поглощаются недугами». Не будем забывать и про *питающуюся пространно*, которая *заживо умерла*.

 Часто, когда мы начинаем поститься, у нас начинает болеть желудок. Почему? Потому что мы, постясь, желаем поесть, думаем о пище – что и когда мы будем есть. А когда мы думаем о пище, выделяется желудочный сок, и соляная кислота начинает изъязвлять желудок, и мы говорим, что не можем поститься. Но причина не в том, что мы не можем, а в том, что не хотим: внешне мы воздерживаемся, а внутренне не соглашаемся на воздержание. И повреждаем душу и тело своим духовным безрассудством. Нам будет намного проще поститься и воздерживаться, если будем помнить, что враги нашего спасения – это наша собственная плоть, мир и диавол. Наша плоть воюет против нас, заставляя жить по-скотски, удовлетворять сластолюбивые желания, особенно желание удовлетворения чреву. Задумаемся о словах преподобного Исаака Сирина: «Что же это за дело свиней, как не то, чтобы дозволять чреву не знать границ и непрестанно наполнять его». Мир воюет против нас всеми общепринятыми установками этикета; а диавол уловляет нас в греховные сети через саможаление и самооправдание. Но будем помнить совет святого Василия Великого: «Если удержишь чрево, то взойдешь в рай; если же не удержишь, то будешь жертвою смерти». Глобальная подготовка к созданию искусственного голода и начинающееся производство продуктов из жуков, мух, тараканов и червей, является, по мнению некоторых, Божиим попущением за несоблюдение нами постов сегодня.

Не будем забывать, что цель христианской жизни - стяжание Духа Божия Святаго, по словам преподобного Серафима. Но каким образом Его стяжать? Именно таким, когда мы дойдём до изнеможения - как сказано у апостола Павла - сила Божия в немощи совершается. А мы боимся сегодня дойти до изнеможения в своем пощении [подчёркиваю - благоразумном]. У нас сегодня, во Святую Четыредесятницу, проповедуются новые, чуждые святоотеческому учению благословения: как только почувствовали некое изнеможение - ешьте, не только с постным маслом, но и с рыбой, а если нужно, то и с молочком. Пейте, ешьте, подкрепляйтесь … Получается, мы верим в то, что добро брашнами укреплять сердца, а не благодатию [которая кажется для нас недостижимой и невозможной]. А преподобный Нил Мироточивый показывает очень интересную последовательность: «Постись и воздерживайся, если хочешь, чтобы в помощь пощению твоему пришла благодать Всесвятаго Духа». Сейчас почти полностью потеряно это понимание, даже среди священнослужителей.

 «*Знай же, что в последние дни наступят времена тяжкие, ибо люди будут самолюбивы, сребролюбивы, горды, надменны, злоречивы, … более сластолюбивы, нежели боголюбивы*» (2 Тим. 3:1, 4) и еще: «*Ибо будет время, когда здравого учения принимать не будут* [особенно о посте]*, но по своим прихотям будут избирать себе учителей, которые льстили бы слуху, и от истины отвратят слух и обратятся к басням*» (2 Тим. 4:3, 4). И действительно, сейчас многие невоздержание во время поста и во время постных дней аргументируют очень красиво, а результат угождения чреву показывает апостол Павел, когда говорит: «*Питающаяся же пространно заживо умерла*» (1 Тим. 5:6). Задумаемся! Мы сластолюбием и невоздержанием умерщвляем свои души. Эту же мысль раскрывает тот же преподобный Нил Мироточивый: «Смотрят на бочонки [а сегодня - холодильники], наполненные лакомствами разных сортов, и у безумных возвеселяются сердца, и каждый восклицает: «Сей мой бог, и прославлю его!» Это и есть поклонение царице погибели». И преподобный Кассиан Римлянин засвидетельствовал: «Наша погибель – есть утеха настоящей жизни и исполнение своей воли и желаний». А многие из нас стремятся к такой «счастливой» жизни, к удовлетворению своих телесных желаний.

Много слышится сейчас речей, что Типикон – это для монахов [да и то - древних], что мы сейчас все слабые и больные, но реальность духовной жизни такова, что «… **плоть, не распятая, а утучняемая и утешаемая обильным питанием,** наслаждением и упокоением, не может не сочувствовать греху, не услаждаться им, не может не быть неспособной к принятию Святого Духа, **не может не быть чуждой и враждебной Христу**». И сказал это не древний анахорет, а практически наш современник, который сам тяжело болел на протяжении всей своей жизни – святитель Игнатий Брянчанинов. Туберкулез лимфатических узлов, хроническая простуда, ревматизм, заболевания желудочно-кишечного тракта, и - такое понуждение к воздержанию. Сможем ли мы стяжать благодать Святаго Духа, если будем всячески оправдывать и защищать свое чревоугодие?

Все мы слушаем 33-й псалом в храме: «Уклонися от зла и сотвори благо». Так что помоги нам, Господи, уклониться от зла сластолюбивого чревоугодия и сотворить благо поста и воздержания, иначе будет так, как сказал апостол: «*Ведущему убо добро творити, и не творящему, грех ему есть*» (Иак. 4:17). Святой Григорий Богослов говорит: «Таков закон Божия суда: или спасти покаянием, или наказать по справедливости» …

Говорим об этом потому, что как бы нам не попасть в число тех людей, о которых святитель Игнатий сказал: «Христиане, не знающие христианства … О, бедственное время! О, бедственное состояние! О, бедствие из бедствий, не примечаемое теми, кого оно объемлет и губит». Мы отвергаем заповеди Божии, отвергаем даже смысл нашей христианской жизни – исправление ошибки Адама, и думаем, что спасаемся. Но если внимательно присмотримся к себе, то заметим, что желаем исполнять только свою сластолюбивую волю – наполнять каждый день свое чрево и творить другие небогоугодные желания. Рассматривая эту тему, вспомним слова Иоанна Предтечи, который сказал: «Покайтеся … сотворите убо плод достоин покаяния» (Мф. 3:2, 8). А первый плод достойный покаяния - это воздержание. Итак, более внимательно рассматривая дело нашего спасения обратимся к святым отцам - что они написали для нас, для тех, которые будут достигать последних времен.

Преподобный Симеон Дивногорец: «Рече ми явивыйся ми Ангел, яко в последняя времена весь иноческий чин в погибель совратится, разве неции малии возлюбившие труд, болезнь и смирение. И спасаяй да спасет душу свою. В последния дни во стех [то есть из ста] едва един спасаемый будет, в пятидесятых же не вем, аще обрящется. Все убо совратятся, любяще трапезы и объедения, любоначальство и сребролюбие».

Антоний Великий говорит: «Многие будут напыщены знанием, но чужды добрых дел, предписываемых знанием; любовь иссякнет; вместо воздержания явится угождение чреву, и многие из монахов озаботятся о доставлении себе изысканных яств, не менее мирян. Однако между монахами тех времен некоторые будут далеко лучше и совершеннее нас: потому что блаженнее тот, кто мог преступити и не преступи, и зло сотворити и не сотвори, нежели тот, который увлекается к добру примером многих добрых. Так Ной, Авраам и Лот, проводившие святую жизнь посреди нечестивых, справедливо прославляются Писанием». Так что тем, кто хочет спастись, нужно идти узким путем, а не широким, которым идут многие.

«Настанет время, - сказал Антоний Великий, - и человеки вознедугуют. Увидев неподверженного общей болезни, восстанут на него, говоря: «Ты по преимуществу находишься в недуге [то есть в прелести], потому что не подобен нам»». Святитель Игнатий толкует эти слова и говорит: «Здесь весьма нелишним будет заметить, что этому одному надо очень остеречься помыслов ложного смиренномудрия, которые не применут быть предъявлены ему демонами и человеками, орудиями демонов. Обыкновенно в таких случаях плотское мудрование возражает: «Неужели ты один - прав, а все, или большая часть людей, ошибаются!» Возражение - не имеющее никакого значения! Всегда немногие, весьма немногие, шествовали по узкому пути; в последние дни мира этот путь до крайности опустеет». А при антихристе воздержание будет главным подвигом, потому что христиане, которые окажут верность Христу, должны будут решаться не только на выживание, а может быть даже и на голодную смерть, потому что ничего из продуктов питания без начертания нельзя будет купить. Поэтому мы должны готовиться к этому заранее, уже сегодня, а если даже не доживем, то все-равно не ошибемся, потому что будем идти по пути святых, по пути тех, которые опытно дознали, что «основание всего доброго, возвращение души из вражия плена, путь, ведущий к свету и жизни, – все это заключено в сих двух способах: собрать себя воедино [то есть быть очень внимательными] и всегда поститься, то есть премудро и благоразумно поставить для себя правилом воздержание чрева…» (прп. Исаак Сирин).

Так что помоги нам Господи посредством послушания, смирения, терпения и воздержания уподобиться новому Адаму – Христу, и возвратиться в потерянный ветхим Адамом рай…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Приложение

Наиболее авторитетное, взвешенное, богословское заключение об уставе поста приведено в толковании на 69-ое правило Святых Апостолов в Книге Правил Православной Церкви «ПИДАЛИОН» преподобного Никодима Святогорца. Приведем несколько выдержек.

1. «Правило 50-е Лаодикийского Собора предписывает нам во всю Четыредесятницу [с понедельника по пятницу] сухоядение1. Данное апостольское правило вместе с постом Четыредесятницы называет пост среды и пятницы. Следовательно, и пост каждой среды и пятницы должен заключаться в сухоядении наравне с постом Четыредесятницы. Сухоядение же состоит в том, что едят один раз в день в девятый час [около 3 часов дня], не вкушают масла и не пьют вина».
2. «Поскольку пост Четыредесятницы ничем не отличается от поста в среду и пятницу, соответственно и послабления для немощных в оба этих поста одинаковы. Как Тимофей в 8-м и 10-м правилах позволяет родившей в Четыредесятницу жене пить вино и есть достаточно пищи, воздерживаясь при этом настолько, сколько она может понести, а сильно истощенному тяжелой болезнью разрешает в Четыредесятницу вкушать масло, «ибо, – говорит он, – употреблять масло совсем истощенному есть дело правое», точно так же в среду и пятницу тому, кто истощен тяжелой болезнью, следует разрешить вкушать только масло и вино. Потому и божественный Иероним говорит: «В среду и пятницу нельзя разрешать пост без великой нужды». То же самое говорит и священный Августин».
3. «Исключаются среды и пятницы Пасхальной и следующей за Пятидесятницей седмиц. В Пасхальную седмицу мы не постимся из-за радости о Воскресении Сына и Слова Божия [каждый день – как воскресение], а в седмицу после Пятидесятницы – из-за радости о сошествии Святого Духа, чтобы и таким образом стало очевидно, что Дух Святой единосущен Сыну и ни в чем не умален по сравнению с Ним, как говорит Иоанн Китрский в своем 25-м правиле. Но разрешение поста в среды и пятницы на Святки, в седмицу, предшествующую Мясопустной, и Сырную ничем не может быть возмещено. А причина, выставляемая некоторыми в оправдание этого разрешения и состоящая в том, что на Святках постятся армяне из-за собаки по имени Арцивурий; в седмицу, предшествующую Мясопустной, – ниневитяне; а в Сырную – тетрадиты (см. Ис. 1:13–14), совершенно неубедительна и неосновательна, поскольку все мы, православные, отличаемся от неправославных и еретиков не пищей, а догматами веры. Потому и ап. Павел говорил: «*Упразднив закон заповедей учением*» {Буквально «догматами»} (Еф. 2:15). Вальсамон в 52-м ответе говорит следующее: «Однако пусть будет так в том случае, если кто-либо живет с тетрадитами или армянами». А Иоанн Китрский в 27-м ответе Константину Кавасиле Диррахийскому говорит: «И особенно если нам случится жить вместе с такими еретиками, под этим предлогом не станем угождать чреву». И патриарх Николай пишет Анастасию Синаиту в стихах: «В седмицу перед Мясопустной, которую мы также называем седмицей Арцивурия, большинство мирян завело обычай безбоязненно разрешать пост среды и пятницы и есть мясо. Подобно им, и монахи едят сыр, поступая так из убеждения, что это поистине хорошо. Если они происходят из армянского рода и ранее исповедовали ересь арцивуриеву, то они поступают правильно, рассеивая всякое подозрение. Если же они православные верные и такими были их предки, то напрасно они оправдывают свое нарушение поста»».
4. «Отметь, что во всю Четыредесятницу мы разрешаем пост на рыбу только один раз, а именно в праздник Благовещения, как определяют рукописные уставы Святой горы. Однако если Благовещение придется на Страстную седмицу, то разрешаем только на масло и вино, согласно рукописным и печатным уставам. Следовательно, разрешение на рыбу в праздник Ваий, указанное в печатных уставах и Триодях, есть нововведение. И патриарх Николай в своих стихах говорит, что вкушать рыбу подобает только в праздник Благовещения. Итак, зная это, будем следовать правилам святых, а не нововведениям еретиков в угождение чреву».
5. «Итак, в посты Рождественский и Святых Апостолов, согласно уставам, по вторникам и четвергам разрешается вкушение масла и вина, но не рыбы. По понедельникам же, средам и пятницам мы не вкушаем ни масла, ни вина, а если на эти дни придется служба с «Аллилуия», т. е. служба святому, не имеющему славословия, то бывает пост до девятого часа, вкушение пищи один раз в день и сухоядение. Но если случится служба святому со славословием, то вкушаем пищу два раза в день. По этой причине и Вальсамон в ответе 54 согласно с уставами говорит, что вкушающие пищу два раза в день во время Рождественского, апостольского и августовского постов по невоздержанности, а не из-за телесной немощи и нужды, тем самым пренебрегают воздержанием всего дня и должны понести епитимию (Греко-римское право. С. 338)».
6. «Отсюда становится ясным, какого осуждения достойны те, которые наводнили новоизданные часословы разрешениями на вино и масло в дни памяти не только великих святых, но и малых, проще говоря, не имеющих славословия, хотя таких разрешений нет в сохранившихся старинных часословах, рукописных и печатных. Потому, кто узнает об этом, тот должен исправиться и придерживаться скорее древних часословов, чем новых».

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 Совершенный пост – без хлеба, без воды, без просфоры – без единой крошки. Таким постом постился Христос и многие известные нам святые.

 Сухоядение – вкушение хлеба, воды, овощей и фруктов, то есть пищи, не приготовленной на огне.

 С неким послаблением сегодня вошло в практику вместо сухоядения употребление вареной пищи без масла.