

# ПИСЬМА О ПОСТЕ

## Зачем нам поститься?

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 лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

Евангелие от Матфея 6:16—18

## О ЛЮДОЕДСТВЕ

Мой первый осознанный пост был в 9 лет. Мы с семьей тогда ходили в храм святителя Николая в Кузнецях на Павелецкой. В Прощеное воскресенье — перед Великим Постом — когда мы все причастились, отец Алексей Зотов говорил слово. Замечательный был священник, такой старчик, весь беленький, невысокий, с очень красивым голосом. Он говорил о правилах поста, что мне, естественно, тогда не запомнилось. Но врезалось в память, когда отец Алексей сказал, что самое главное — не есть людей... Для 9-летнего мальчика это был шок! «А что, — думал я, — когда пост кончится, можно будет есть людей, что-ли?» Меня тогда этот вопрос очень занимал. Я никогда не любил ужастики, никогда их не смотрел, и такие слова — о людоедстве — никак не укладывались в мою голову!

Я сразу же спросил родителей, но, честно говоря, не помню их ответа: видимо, он меня не удовлетворил. И только через две недели я подошел к отцу Алексею на исповеди и спросил, как мне надо поститься все-таки. Он погладил меня по голове и снова повторил эту свою странную фразу: «Главное — не ешь людей». Я спросил его, что это такое? Он ответил: «Это значит слушаться своих родителей, хорошо выполнять свои уроки и не драться в школе». К тому времени я пока что не дрался, но каждое из его указаний запомнил.

Это история запечатлелась в моей памяти на всю жизнь. И я думаю, что самым главным правилом поста так и остались для меня эти простые слова: главное — не есть людей.

Священник Игорь, Москва

Пост бывает двоякий: внутренний и внешний. Первый есть воздержание зрения, слуха и всех наших чувств от всего скверного и нечистого, второй — воздержание от скоромной пищи. Тот и другой пост неразрывно связаны друг с другом. Некоторые люди все внимание обращают только на внешний пост, совсем не понимая внутреннего. Приходит такой человек куда-нибудь в общество, например. А в разговорах там сплошь и рядом принимает участие в осуждении ближних. Он принимает в них деятельное участие и много похищает от чести ближнего. Наступает время ужина. Ему предлагают скоромную пищу: котлеты, поросеночка и т. д. Он длительно отказывается.

— Ну покушайте, — уговаривают хозяйка, — ведь не то, что входит в уста, оскверняет человека, а то, что из уст!

— Нет, в этом я стоик, — заявляет он, совершенно не сознавая, что, осуждая ближнего, он уже нарушил и даже совсем уничтожил пост.

Вот отчего так необходимо трезвение над собой и хранение своих мыслей и вообще всех чувств.

Старец Варсонофий Оптинский (1845—1913)

## НЕВОЛЬНЫЙ ПОСТНИК

Эта история произошла с сыном одной моей хорошей знакомой. Она до сих пор потрясена тем, как явно проявился Промысл Божий в этих событиях.

Моя подруга, назовем ее Оля, только недавно пришла к вере, стала много читать о православии и многое рассказывала своему сыну — Юре. Он очень хорошо принимал прочитанное, даже вопросы задавал: вроде верил, но к таким вещам, как посещение богослужений, соблюдение многодневных постов, относился с большим сомнением. И еще... что-то оставалось недоговоренным. Юра регулярно навещал маму, помогал ей по хозяйству и уезжал обратно в общежитие вуза. Она была довольна сыном, но мне

то говорил так: «Это Бог меня спас через тот 40-дневный пост, который я вынужден был пройти!» Действительно, вышел он из клиники уже совершенно другим человеком.

В., Украина

## ПОЩУСЬ — КОГДА ХОЧУ!

До недавних пор мне казалось, что пост — дело сугубо индивидуальное, добровольное, ведь решение «лечить» свою душу или не «лечить» зависит только от самого человека. В самом деле, не может же кто-то поставить тебе градусник и измерить им греховность души — мол, пора менять свою жизнь, голубушка, а то совсем худо станет! Поэтому, рассуждала я, человек может сам выбирать для себя,



**Чревоугодливый человек как птичка с завязанными крыльями: не поднимется к небу. И враг недремлемо пользуется этим легким средством порабощения людей своему владычеству. Притом это так удобно. Все любят сладко попить, поесть.**

Святый праведный Иоанн Кронштадтский (1829—1908)

**Не то имеет значение, сколько ты постишься, а то, с каким помыслом ты постишься и к чему стремишься! Бог смотрит не на то, что мы делаем, а на то, как мы это делаем и с какой целью.**

Старец Пансий Гвятогорец (1924—1994)

что-то внутри говорило о том, что с Юрой что-то не так.

Однажды рано утром меня разбудил телефонный звонок: Оля срывающимся голосом рассказала, что ее сына жестоко избили на улице, он с сильнейшим сотрясением мозга, переломом основания черепа и челюсти дополз до общежития и сразу же потерял сознание. Несмотря на пессимистические прогнозы нейрохирурга, Юра пришел в себя. Ему предстояла операция.

Оля никак не могла понять, почему Бог попустил случиться такому с ее сыном, ведь Юра — верующий!.. Но вскоре открылось, что он был в плену страшных соблазнов: живя в общежитии, ударился, как говорится, во все тяжкие, даже увлекся чем-то вроде магии. Это был настоящий шок! Но главное — исчезла бессмысленность произошедшего: мы поняли, для чего такое случилось.

После операции Юра не мог самостоятельно принимать пищу: в течение ровно 40 дней ему вводили ее через катетер. То есть он получал питательные вещества, но их вкуса почувствовать не мог.

Находясь в больнице, он переосмысливал свою жизнь, а потом сам попросил пригласить к нему священника для исповеди. Когда выздоровел, почти сразу поехал с матерью в Киево-Печерскую Лавру, там уже сам решил приступить к Причащению, отправившись беседовать с монахами, купил себе книги в иконной лавке. Когда он вспоминал о тех неделях в больнице,

когда ему следует поститься, когда — исповедоваться, а когда — причащаться.

Вот я и выбирала! Прошлая зима стала для меня сезоном «тотального расслабления». До рождественских каникул оставалось несколько недель, в воздухе витало ощущение праздника, так что я решила как следует отдохнуть. Сказано — сделано! Дополнительная литература была заброшена на полку, список школьных долгов стал расти. В храм я заглядывала редко, службы отставала с трудом, исповедь откладывала «до следующей недели». На упреки родителей отвечала, что у меня «все под контролем»: со школой разберусь позже, причащаться пойду со дня на день. Но вот декабрь уже подходил к концу, а долги все накапливались и накапливались...

С наступлением Рождественского поста ничего не изменилось: я по-прежнему вела свой «расслабленный» образ жизни. Обычно постные среды и пятницы для меня перестали существовать, нередко я позволяла себе в веселой компании отобедать хот-догом или котлетками в школьной столовой. Мама вздыхала, звала меня в храм, а я уже привычно отмахивалась: ничего, скоро Рождество, тогда и пойду! Не хотелось прерывать свой «отдых».

Как это часто бывает с нашими заблуждениями, вразумление оказалось скорым и доходчивым... Вдруг на следующей же неделе после Рождества я слегла с отравлением! Да с каким! О хот-догох и котлетах не могло быть и речи, мои гастрономические запросы были ограничены

миской несоленых белых сухарей и сладким чаем. Все. Для меня — подростка, который привык получать самую вкусную еду в неограниченных количествах, — это было настоящей трагедией!

Но через пару дней мое негодование постепенно улеглось. Я подумала: а ведь это неспроста... Из расслабленности себя вытаскивать гораздо сложнее, чем постоянно делать над собой не такие уж и невозможные усилия.

Мне хорошо запомнились слова моей мамы: «Ты сама не стала держать пост. Ни в чем себя не ограничивала, забыла, что пост нам дан для душевной работы. А теперь Господь Сам тебя направил и ограничил, чтобы увидела свои ошибки». Я причастилась в то же воскресенье.

Тоня, Москва

При назначении постной пищи Церковь совершенно не руководится сентиментальными соображениями, как вегетарианство или индуизм, а чисто физиологическими — устраняет то, что «утучняет» и возбуждает.

Пост развивает духовные силы: молиться вы не станете, наевшись; к умирающему не пойдете, выпив шампанского; страдающего лучше утешите, когда вы не пресыщены (...). Но пост есть дело совершенно внешнее, техническое, подсобное, и если оно не сопровождается молитвой, усиленной духовной жизнью, то дает только внешнее раздраженное состояние.

Священник Александр Ельчанинов (1881—1932)

## ЗВЕРСКИЙ ПОСТ И КУСОК КУРИЦЫ

Иногда бывает так: человек старается поститься, потом срывается и чувствует, что он осквернил весь свой пост и ничего не остается от его подвига. На самом деле все совершенно не так. Бог иными глазами на него смотрит. Это я могу пояснить одним примером из своей собственной жизни.

Когда я был доктором, то занимался с одной очень бедной русской семьей. Денег я у нее не брал, потому что никаких денег не было.

Но как-то в конце Великого поста, в течение которого я постился, если можно так сказать, зверски, то есть не нарушая никаких уставных правил, меня пригласили на обед. И оказалось, что в течение всего поста они собирали деньги для того, чтобы купить маленького цыпленка и меня угостить. Я на этого цыпленка посмотрел и увидел в нем конец своего постного подвига. Я, конечно, съел кусок цыпленка, не мог их оскорбить. Потом пошел к своему духовному отцу и рассказал ему о том, какое со мной случилось горе, о том, что в течение всего поста постился, можно сказать, совершенно, а сейчас, на Страстной седмице, я съел кусок курицы. Отец Афанасий на меня посмотрел и сказал:

— Знаешь что? Если бы Бог на тебя посмотрел и увидел бы, что у тебя нет никаких грехов и кусок курицы может тебя осквернить, Он тебя от нее защитил бы. Но Он посмотрел на тебя и увидел, что в тебе столько греховности, что никакая курица тебя еще больше осквернить не может.

Я думаю, что многие могут запомнить этот пример, чтобы не держаться устава слепо, а быть прежде всего честными людьми.

Да, я съел кусок этой курицы, но я съел не как скверну какую-то, а как дар человеческой любви.

Я помню место в книгах отца Александра Шмемана, где он говорит, что все на свете есть не что иное, как Божия любовь. И даже пища, какую мы вкушаем, является Божественной любовью, которая стала съедобной. п

Митрополит Сурожский Антоний (1914—2003)

*Делайте добро, и зло не постигнет вас. Доброе дело — молитва с постом и милостыней и справедливостью.*