

# МОЛОДОЙ ПРИКОЖАНИИ

Московская епархия Русской Православной Церкви.  
ХРАМ СЯТТЕЛЯ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА.

По благословению настоятеля прот. Александра Трушина.

## СУТЬ ПОСТЯ: ПОСТ В РАДОСТЬ, ИЛИ ЗАВИСЯТ ЛИ ОТ МЯСА ОТНОШЕНИЯ С БОГОМ?

Успенский пост (14–28 августа)

### В чем суть поста?

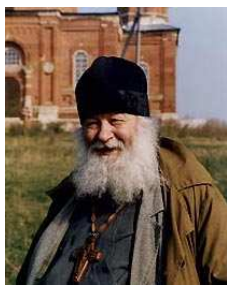
*Про Великий пост сейчас знают все, и даже некоторые нецерковные люди пытаются его соблюдать. А вот услышав о прочих, особенно летних постах, многие недоумевают: в чем смысл такого частого отказа от удовольствий? Порой и для православных пост, казавшийся в годы неофитства чем-то значительным и глубоким, со временем превращается в повинность. Хозяйкам прибавляется хлопот на кухне, денег уходит больше... Так в чем же смысл поста? Как поститься с пользой для души? На эти вопросы отвечают известные священники.*



### Дополнительная нагрузка и лишние расходы?

*Постом многие советуют не только отказываться от скоромной пищи, но и вообще уделять кулинарным вопросам меньше внимания. На деле же именно пост становится для хозяйки испытанием. Денег больше уходит (постные продукты дороже), все мысли только о том, чем накормить мужа и детей. Когда поста нет — проще, больше выбор, не приходится все время думать об этом. Разве это правильно?*

**Протоиерей Валериан КРЕЧЕТОВ, настоятель храма Покрова Пресвятой Богородицы села Акулово Московской области, духовник Московской епархии:**



— Настоящее растительное питание вообще бесплатное. Конечно, в городе на бетоне ничего не вырастишь, но в сельской местности достаточно иметь пяточок земли, чтобы иметь все необходимое. У нас Успенским постом повара в храме отдыхают: выйдут на грядочку, нарвут крапивы, сныти, лучку, выберут несколько картошечек — и овощной суп готов! Быстро, вкусно, полезно! Мы к сныти и крапиве относимся как к сорнякам, а ведь преподобный Серафим Саровский два года одной снытью питался! Ботву свекольную сейчас все выкидывают, забыли о таком вкусном блюде, как ботвинья. На самом деле съедобна и полезна ботва не только от свеклы, но и от моркови, от репы.

А на зиму надо заготавливать овощи, грибы, щавель. Тогда и Великим постом всегда будут у вас на столе вкусные постные щи. А на второе нет ничего лучше и здоровее каши. Гречневая, овсяная, пшеничная, перловая (кстати, любимая каша Петра I и Суворова). Интересно, какое скоромное блюдо дешевле каши? А ведь никакого особого искусства каша не требует. Проблема в том, что у нас совсем утрачена культура питания. Поставьте детям на празднике гречку, творог, молоко — они ни к чему не притронутся. Зато выпьют всю кока-колу и съедят все чипсы. У них с ранних лет испорчен вкус. И хозяйки с таким же испорченным вкусом предпочитают не напрягаться, покупают в супермаркете неизвестно из чего сделанные полуфабрикаты.

Басня «Стрекоза и муравей» по-прежнему актуальна. Одни трудятся, готовятся к посту, на зиму заготавливают соленья, замораживают свежие овощи, чтобы и Великим постом есть вкусную и здоровую пищу, другие не утруждают себя, не хотят даже фантазию проявить, сами едят что попало и домашних вынуждают. А ведь готовить очень интересно, я бы сам с удовольствием готовил, только не хватает времени. Вот я знаю, что академик-хирург Александр Федорович Черноусов осенью всегда сам заготавливает перец, супруга только под его командой все делает. И знаю многих мужчин, которые готовят лучше своих половин.

Наверное, постные полуфабрикаты стоят дорого — не знаю, не ем. Есть еще более важная проблема, чем расходы. Мы забыли о главном назначении пищи. Сократ говорил: многие живут, чтобы есть, а я ем, чтобы жить. Пища дана нам для жизни, для поддержания телесных сил. И растительная пища, безусловно, для этого больше подходит, она полезнее, здоровее. Например, ученые посчитали, что суп из белых грибов полезнее мясного такой же калорийности в семь раз. Мы не умнее наших предков, которые соблюдали пост и были гораздо здоровее нас.

Я уж не говорю о том, что мясные (а иногда, увы, и рыбные) продукты, которые продаются сегодня в магазинах, как правило, просто нельзя есть. Чем подкармливали того же бройлера? Лучше не думать, а есть здоровую растительную пищу со своего огорода.

## Нужно ли в пост есть невкусно?

*Из постных продуктов можно приготовить изысканные блюда. Не является ли это грехом? Может быть, правильно в пост отказываться не только от скоромной, но и вообще от вкусной пищи?*



**Протоиерей Александр БОРИСОВ, настоятель храма святых бессребреников Космы и Дамиана в Шубине (Москва):**

— Можно так разнообразить постную пищу, что и разговляться не захочется. Особенно Успенским постом — в конце лета много дешевых овощей и фруктов. Но такой пост теряет смысл. Ведь суть поста не просто в отказе от животной пищи, а в ограничении удовольствий. Сознательно лишая себя утешения, которое мы получаем от вкусной пищи и вина, мы становимся чувствительнее к духовной жизни. Если же человек озабочен, как поизысканнее поесть, ему не до духовного. Хотя он и отказывается от животной пищи, но радости жизни в Господе не получает. Всему свое время. Кончается пост — приходит праздник, и мы радуемся, накрываем праздничный стол, зовем гостей, угощаем их вкусной пищей, вместе славим Господа, в том числе и благодарим его за вкусную трапезу, ведь это тоже дар Божий. А постом заботы о еде должны занимать минимум времени. Но искусственно делать пищу невкусной не только не нужно, но и грешно — мы же во славу Божию вкушаем! Постная пища должна быть простой, здоровой и быстрой в приготовлении. И не надо забывать об умеренности — если простой картошкой до отвала наестся, тоже будет не до молитвы, не до чтения Евангелия, не до размышлений о вечном.



— Мы от всего в жизни получаем удовольствие — от каждого цветка, от солнца, от пения птиц, шелеста листьев. Да и от того, что мы просто дышим. Что же, не жить? Просто нужна рассудительность. Получать удовольствие от разумного удовлетворения потребностей нормально. Грех — когда это удовлетворение переходит в страсть, мы хотим насыщаться все больше, есть все изощреннее. Первое — чревобесие, второе — гортанобесие.

Конечно, пост подразумевает ограничение удовольствий, но только глубокие молитвенники и аскеты могут есть совсем невкусную пищу и не замечать этого. Большинству же людей, тем более мирянам, совсем без утешения даже в пост тяжело. Часто люди, особенно новоначальные, прочитав о подвигах святых, пытаются подражать им внешне, в том числе и постятся очень строго, безжалостно по отношению к себе, а в результате впадают в уныние, некоторые даже до нервных срывов себя доводят. Нужна мера, которая у каждого своя. Пища должна быть простой, но достаточно сытной и вкусной. Не может простой человек есть совсем без удовольствия.

**Протоиерей Валериан КРЕЧЕТОВ:** «Священноисповедник Афанасий (Сахаров) говорил: «Ешьте хоть вкусную, но постную пищу». Есть невкусно — не наша мера. В понедельник первой седмицы Великого поста поется стихира: «Постимся

*постом приятным, благоугодным Господеви: истинный пост есть, злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаголения, лжи и клятвопреступления. Сих оскудение, пост истинный есть, и благоприятный».*

### **Как вести себя постом в гостях?**

*Как быть, если в пост зовут в гости? Не всегда можно отказаться, не обидев близких людей. Попросить их заранее, чтобы на столе была постная пища или руководствоваться тем, что любовь выше поста? Чаще мы выбираем второе, но нет ли в этом лукавства?*

**Протоиерей Константин ОСТРОВСКИЙ**, настоятель Успенского храма города Красногорска Московской области, благочинный церковью Красногорского района:

*— В мясопустную родительскую субботу положено апостольское чтение, в котором говорится: «Если кто из неверных позовет вас и вы захотите пойти, то все, предлагаемое вам, ешьте без всякого исследования, для спокойствия совести. Но если кто скажет вам: это идоложертвенное, — то не ешьте...» (1 Кор. 10 : 27-28). Этим наставлением апостола Павла мы обычно пренебрегаем по гордости, сластолюбию и малодушию.*

*Вот вам две типичные ситуации. Мы пришли в гости к людям, знающим, что мы соблюдаем посты, и знающим, что день постный, но хозяева, презирая церковные уставы, уговаривают нас: «Да ладно, ты же в гостях, ничего страшного, если разочек пост нарушишь». И мы отчасти по сластолюбию, а отчасти по малодушию не устаиваем перед соблазном и в осуждение себе едим пищу, которая сама по себе чиста, но наше чревоугодие и человекоугодие делают ее «идоложертвенным», про которое апостол Павел сказал: «Не ешьте».*

*А вот второй пример. Люди совсем нецерковные от души угощают нас, не имея намерения соблазнить, а просто не зная о наших правилах. Но мы надуваем щеки от высокомерия или втягиваем их от лжесмирения и отказываемся есть, смущая этим хозяев. А может быть, если бы они услышали благовестие о Христе и увидели бы в нас искреннюю любовь и смирение, то сами захотели бы стать христианами и тогда бы уже соблюдали посты. Но, видя нашу гордость и не желая стать такими же, как мы, не похулят ли они невольно Церковь Божию, которая на самом деле не виновата в том, что мы в пост разгуливаем по светским гостям и пренебрегаем наставлениями святого апостола Павла?*

*Если, оказавшись в гостях у нецерковных людей, мы отступаем от поста, чтобы не смущать их, это дело смирения, а если, приходя домой, продолжаем есть скоромное, это дело не смирения уже, а чревоугодия. Речь, разумеется, идет о пище, а не о пьянстве, которое всегда грешно: и в пост, и не в пост.*

## Какая пища считается постной?

По какому принципу продукты делятся на более или менее скоромные? Во многие дни Рождественского и Петрова постов благословлено вкушение рыбы. Почему она считается менее скоромной, чем молочные продукты?

**Игумен ГЕРМОГЕН (Ананьев):** «Самый строгий пост — сухоядение. Послабления идут в следующем порядке: вареная пища, подсолнечное масло, вино, рыба, молочные продукты и яйца, мясо. Неудивительно — млекопитающие сотворены с человеком в один день. По этой же причине молочные продукты мы считаем более скоромной пищей, чем рыбу, — они тоже часть плоти млекопитающих».

**Протоиерей Александр БОРИСОВ:** «В пост правильно тратить на еду меньше денег, чем обычно, освобождая средства для благотворительности».

## Зависят ли от мяса отношения с Богом?

Многие нецерковные люди не понимают, когда постом православные друзья отказываются от скоромной пищи. Говорят примерно следующее: «Какое значение имеет для Бога, ем ли я мясо? Как отказ от мяса может повлиять на мои с Ним отношения?»

**Священник Сергей ПАШКОВ, настоятель Богоявленского храма села Быки Курчатовского района Курской области, руководитель секции дзюдо для детей и подростков в деревне Макаровка Курчатовского района:**

— В одном патерике я читал о старце, который, когда в старости занемог, стал по совету врачей вкушать мясо. Он был монахом, а монахи, как вы знаете, мясо вообще не едят. И его родной брат, мирянин, стал в душе осуждать старца за это, думал про себя: лучше бы он умер от своей болезни, чем нарушил монашескую традицию. И однажды услышал он глас Божий: «Что ты осуждаешь брата своего? Если хочешь знать, чему он уподобился за свою внутреннюю жизнь, посмотри направо». Он повернулся и увидел своего брата распятым на кресте. То есть по внутреннему своему устройению старец был подобен Христу, и мясо, которое он вкушал, ничуть его духовной жизни не повредило. Пища не отдаляет нас от Бога и не приближает к Нему. Цель поста в воздержании от страстей, от осуждения ближнего, а отказ от скоромной пищи — лишь средство для достижения этой цели.

**Протоиерей Алексей ПОТОКИН, помощник настоятеля храма иконы Божией Матери «Животный Источник» в Царицыне (Москва):**

— Если вы когда-то влюблялись, вспомните, сильно ли вас в тот момент беспокоило, что вы будете есть на обед или ужин? Думаю, что не очень, потому что, когда человек по-настоящему влюблен, потребность в еде ослабевает, он уделяет ей минимум внимания и времени. И если у меня есть любовь к Богу, радуется Его мудрость, красота, святость, я рад, что имею возможность побыть наедине

*с Ним, отложив все попечения, забыв дурные привычки. Воздержание — не самоцель, а способ восстановить отношения с Богом как со старым другом. Это возможно, только если мы контролируем себя, свои дурные привычки.*

*Человек до грехопадения был чист, в ангельском образе он внимал Слову Божию, слышал Его. И питался тогда только растительной пищей. Для нас такое состояние — редкость. Мы хитры, эгоистичны, раздражительны. Любой врач вам скажет, что, когда человек раздражается, на кого-то злится, он тратит гораздо больше энергии. Вот мясо и другая животная пища и были благословлены Богом, чтобы поддержать силы падшего человека, духовно немощного, страстного. Но укрепляет эта пища именно телесные силы, а для восстановления связи с Богом необходимо хотя бы на время смирить свою плоть, чтобы она не так нас будоражила.*

*Если я хочу больше общаться с Богом, мне надо хоть чуть-чуть отвлечься от общественной суеты, чуть меньше обращать на нее внимания. И отказ от животной пищи этому помогает. Евангелие учит нас не борьбе с излишествами, но призывает искать сокровище: «Ибо где сокровище ваше, там и сердце ваше будет» (Лк. 12: 34). Если это сокровище в общении с другим человеком, мы естественным образом меньше думаем о насыщении. Тем более если сокровище наше в общении с Богом. А после того как ты побыл наедине с Богом, прекрасно сесть за общую праздничную трапезу. Утраченная связь восстановлена, в сердце вернулась любовь, мир заиграл всеми красками, и мы празднуем, славим Господа!*

### **О посте: из писем игумена Никона (Воробьева).**

*В наступившие дни святого Поста приведи себя в порядок, примиришься с людьми и с Богом. Сокрушайся и плачь о своем достоинстве и гибели своей, тогда получишь прощение и обретешь надежду спасения. Сердце сокрушено и смиренно Бог не уничтожит, а без этого никакие жертвы и милостыни не помогут тебе. Все грешны, и чем святее человек, тем больше он видит в себе грехов. Господь и пришел призвать к покаянию и через покаяние спасти грешников, то есть тех, кто сознает свои грехи, кается пред Господом, просит прощения. А кто или не видит своих грехов, или сам себя оправдывает лукаво, тех отметаает от Себя Господь. Избави Бог от этого каждого человека.*

**Уважаемые читатели!**

**Просим Вас не использовать этот приходской листок в хозяйственных целях.**

**Если он стал Вам не нужен, подарите его другим людям.**

Храм Святителя Николая Чудотворца  
с приделом прп. Кирилла Белозерского  
с.Лямцино Домодедовского района  
Московской области.  
Наш сайт: [www.lyamcino.ru](http://www.lyamcino.ru)  
Эл.почта: [nik.hram@yandex.ru](mailto:nik.hram@yandex.ru)

**Проезд:**  
ст.м. «Домодедовская»  
(выход: первый вагон из центра)  
маршрутное такси № 404 «Красный Путь»  
до остановки «село Лямцино» .  
т. 8-909-938-55-38

#### **Реквизиты:**

МКБ «Дом-Банк», БИК 044552593  
Кор.Счет 3010181040000000593  
Расч.Счет 4070381050000000012  
ИНН 5009020829

**[Храни Вас Господь!](#)**