

# “Поститесь сердцем”: «Пост и религии» Славко Барбарич, OFM)

XI. Рассматривая практики поста в мировых религиях, можно уйти далеко, однако несомненно одно: пост и постные практики известны всем религиозным традициям, начиная с древнейших. Время постов и ситуации, в которых его соблюдают, различаются, но цель остается всегда одной и той же: создать условия для лучших отношений с Богом и тем, что Божие.

Все основатели религий прибегали к постам. Помимо религиозного аспекта, пост доказал свою значимость также для душевного и телесного здоровья. В одном из старинных текстов об этом сказано так: «Пост есть пища души, он обуздывает неумеренность языка и затворяет уста, ослабляет стремление к удовольствиям и смиряет холерический темперамент, помогает судить здраво, делает тело крепче, освобождает от ночных кошмаров, излечивает от головных болей и обостряет зрение».

Древние греки и римляне также высоко ценили пост. Греческое слово *nestuo*, которое употребляется в Новом Завете, означает *не принимать пищу, ничего не есть, быть трезвым*, а выражение *hagnos* — *иметь благоговение, пробуждать религиозное чувство благоговения*. То же значение — *не есть* — имеет латинское выражение *ieiunare*. А в Ветхом Завете слово, обозначающее пост — это *som*, оно соединяет практику поста с религиозными переживаниями.

Пост известен всем христианским церквям и общинам, включая всю традицию Католической Церкви, однако на западе он все более утрачивается, восточные же церкви остаются верны постной традиции первых христианских общин, в частности, еврейской.

В исламском мире посту отводится очень важное место, и можно утверждать, что те, кто относит себя к мусульманскому вероисповеданию, остаются верны постным канонам.

Надо отметить здесь также тот факт, что православная церковь и в своем вероучении не забывает о значимости поста. В ходе подготовки к великому и святому Всеправославному собору прошла серия предсоборных совещаний. На третьем из них, прошедшем 6 ноября 1986 г. в Шамбези, был принят в числе прочих итоговый документ, который я привожу ниже:

«Пост — Божия заповедь (Быт 2:16-17). Согласно свт. Василию Великому, *пост — ровесник человечества, ибо он был установлен в раю* (О посте 1, 3). Это — великий духовный подвиг и первейшее выражение православного аскетического идеала. Православная Церковь, неуклонно следуя предписаниям святых Апостолов, правилам Соборов и святоотеческому преданию в целом, всегда указывала на высокое значение поста для духовной жизни человека и его спасения. В богослужении всего годового круга в полной мере отражено святоотеческое предание о посте и учение о непрестанном и неослабевающем бодрствовании человека и преуспении в духовных подвигах. Пост воспевается в церкви как *благодать многосветлая, как оружие неборимое, как духовных подвигов начало, как прекрасная стезя для добродетелей, как пища для души, как источник всякого любомудрия, как нетленного бытия и равноангельного жития подражание, как мать всех благ и добродетелей и какообраз будущей жизни*.

Православная Церковь, как любящая мать, определила все полезное ко спасению и установила священное время постов как богодарованную защиту новой жизни верующих во Христе *от всякого навета чуждаго*. Следуя божественным отцам, она сохраняет, как и прежде, священные апостольские установления, соборные правила и священные предания, всегда

предлагает священные посты как наилучшую аскетическую стезю духовного совершенствования и спасения верующих и провозглашает необходимость соблюдения ими всех установленных постов лета Господня, т.е. Великой Четыредесятницы, среды и пятницы, которые засвидетельствованы в священных канонах, равно как и постов Рождественского, святых Апостолов, Успенского и однодневных постов в Воздвижение Честного Креста, в канун Богоявления и на Усекновение честной главы Иоанна Предтечи, а также постов, устанавливаемых из пастырских соображений или соблюдаемых по желанию верующих.

Кроме того, всем верным Церкви, чтобы должным образом приступать к Божественному Причастию, следует соблюдать воздержание от вкушения пищи с полуночи. Подобаает также поститься в знак покаяния, во исполнение духовного обета, для достижения той или иной священной цели, во время искушения, в соединении с прошениями к Богу, перед Крещением (для приступающих ко Крещению в зрелом возрасте), перед хиротонией, при наложении епитимий, во время паломничеств и в прочих подобных обстоятельствах».

Из этого текста ясно следует, какую ценность православная церковь придает посту как средству для обновления христианской жизни.