

АЗБУКА ВЕРЫ

прот. Дионисий Свечников

Ошибки постящихся

Ошибки постящихся

прот. Дионисий Свечников

Ничто другое из практики церковной жизни, пожалуй, не вызывает столько разговоров и обсуждений, как пост. Стоит только приблизиться времени многодневного поста, так начинаются разговоры о постной пище, передача друг другу «вкусных» рецептов, размышления о сугубой молитве и необходимости более частого посещения храма для исповеди и причастия. С годами у людей вырабатывается некая формула поста, согласно которой они совершают свое постное делание. В этом, конечно, нет ничего удивительного, ведь Церковь имеет четко прописанный постный устав, который публикуется в церковных календарях, о котором всегда говорят священники с амвона перед началом каждого многодневного поста. Однако несмотря на всю видимую простоту, предполагаемую буквальным исполнением постного устава, у многих людей, как воцерковлённых, так и у неофитов, возникают определенные проблемы и ошибки. В данной публикации постараемся раскрыть суть этих проблем и наиболее распространенных ошибок.

1. Непонимание целей и задач поста

Многие скажут – ну что же тут сложного, наступил пост и нельзя вкушать скоромную пищу в течение определенного количества дней, достаточно сверить с календарем и исполнить. Внешне это действительно может выглядеть так. Но не все так просто. Иначе и не возникало бы проблем и вопросов. Чтобы разобраться, необходимо дать определение посту. Существует много богословских размышлений и емких трудов, которые в полной мере раскрывают суть поста. Мне хочется дать достаточно простое и в то же время удобное для осмысления определение. Пост – это возможность учиться воздержанию. Человек учится, идет маленькими шагами к совершенству. Пост – это определенная работа над собой, духовная и телесная, результат которой – очищение души и тела, что, в свою очередь, дает возможность трезво оценить свою жизнь и выстроить ее согласно Евангелию. Исполнять волю Божию во многом мешают страсти, а воздержание – это одно из самых эффективных средств

противления страстям. Таким образом, пост – это не самоцель, а лишь средство, которое помогает человеку стать лучше и ближе к Богу, и задача постящегося человека – за время поста сделать хотя бы один шаг вперед на пути в Царство Небесное. Чрезвычайно важно осознавать, что пост имеет две составляющие – физическую и духовную. Физическая – это телесное воздержание в пище, борьба со страстями. А духовная – воздержание в уме, словах и делах. «Полезен нам пост телесный, ибо умерщвляет страсти. Но пост душевный непременно нужен, так что и телесный пост без него — ничто. Многие постятся телом, но не постятся душой. Многие соблюдают пост в пище и питии, но не постятся от злых помыслов, дел и слов. Какая им от этого польза?» (свт. Тихон Задонский). Продолжая мысль святителя, логично предположить, что пользы от такого половинчатого поста мало. Поэтому нельзя воспринимать пост только как следование календарю постного устава. Так легко можно скатиться в формализм и бесконечный поиск путей разнообразить пищу ради услаждения вкусами.

2. Объединение постными продуктами и неумеренное сладкоядение

Это, пожалуй, одна из распространенных проблем в посту. И этому есть вполне логичное объяснение. Желание разнообразить довольно скучный постный стол – обычное дело. Картошка с соленой капустой и макароны с подливой приедаются еще на первой неделе поста. Хорошо, если пост короткий, например, Успенский, который идет всего две недели. Но если речь о Великом посте, самом строгом и продолжительном, то очень быстро возникает вопрос – что есть? Не есть человек не может, а устав не предполагает широкого разнообразия пищи – всю неделю, кроме субботы и воскресенья, пища без масла, а в среду и пятницу и вовсе сухоядение. К тому же постная пища быстро переваривается и очень скоро наступает чувство голода. Особенно, если рабочая деятельность человека сопряжена с физическими нагрузками. Поэтому приемы пищи становятся возможностью плотней забить желудок, чтобы чувство голода наступало позже. Либо промежутки между приемами пищи человек старается забить легкими перекусами или чаепитиями, которые редко обходятся без чего-нибудь сладкого, что тоже дает

возможность как-то разнообразить постное питание. То и другое приводит в итоге к перееданию, то есть объединению или бесконечному сладкоядению между основными приемами пищи. Что же делать? И есть хочется и от сладкого отказаться сложно. Давайте обратимся к науке, чтобы понять, как работает наш организм при приеме той или иной пищи.

Любой прием пищи, не только сладкой, сопряжен с повышением уровня глюкозы в крови. В течение дня уровень глюкозы колеблется на определенном уровне. Глюкоза нам необходима, это «топливо» для организма, основной источник энергии. Любые углеводы, попадая в организм, превращаются в глюкозу. При употреблении в пищу так называемых быстрых углеводов (кондитерские изделия, выпечка, в том числе белый хлеб, макароны из мягких сортов пшеницы, овощи со сладковатым привкусом, фрукты, сухофрукты, варенье, мед и т.д.) уровень глюкозы быстро, в течение 20–30 минут резко поднимается. Это не опасно для здорового человека, поскольку это алиментарная, т.е. связанная с приемом пищи, гипергликемия. Если у человека здоровые печень и поджелудочная железа, то через некоторое время уровень глюкозы приходит в норму. Но вслед за быстрым повышением уровня глюкозы в крови происходит резкий выброс инсулина – гормона поджелудочной железы, который доставляет глюкозу в клетки мышц, печени и жировой ткани. Инсулин быстро переносит сахар из крови и сразу же опять появляется чувство голода (так как глюкозы в крови, доступной для получения энергии для текущего потребления, не остаётся). Начинаются перекусы, чаепития с чем-нибудь сладеньким. В итоге сахар скачет весь день, что приводит к чередованию бодрости и упадка сил, а также отложению подкожного жира. Если дать организму мощную дозу сахара (например, перекусить куском торта или пиалой варенья с чаем), то уровень глюкозы повышается моментально, в первые полчаса будет казаться, что сил прибавилось, но потом начнет активно вырабатываться инсулин, он быстро разнесет глюкозу, и уровень ее станет ниже, чем до еды. Итог – быстро наступившее чувство голода и усталости. К тому же резкие перепады уровня глюкозы – это стресс, провоцирующий тревожность и раздражительность. На сладкое можно и подсесть, и многие ученые видят в этом зависимость, схожую с наркотической. Все дело в том,

что при раздражении рецепторов языка с последующим скачком глюкозы в крови, повышается уровень дофамина – гормона, который влияет на центр удовольствия в мозге. Вот почему после сладкого возникает такое приятное чувство. Противоположный эффект быстрым (простым) углеводам дают медленные (сложные) углеводы. К ним относят овощи, необработанные крупы (например, столь любимая в России гречка), цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, продукты, содержащие растительную клетчатку и т.д. Они медленно повышают уровень сахара в крови, не провоцируют резкого выброса инсулина, что обеспечивает сытость дольше. Если сравнить равные порции макарон и гречки, то после макарон чувство голода наступит позже, чем от гречки.

Я намеренно не касаюсь белков и жиров, которые также необходимы нашему организму, чтобы сильно не растягивать статью. Обращение к науке было необходимо, чтобы прояснить с позиции физиологии человека, почему в посту люди часто становятся раздражительными, и при довольно большом количестве пищи постоянно остаются голодными. Обжорство и сладкоядение – это результат неправильно сбалансированного постного рациона. Бороться с этим только духовными силами довольно сложно, поскольку мы не можем отказаться от своей физиологии. Для некоторых людей такое положение вещей, когда в пост постоянно думаешь только о еде, становится камнем преткновения, а порой даже отчаяния. Человек искренне хочет поститься телесно и духовно, но постоянное чувство голода заглушает самые искренние душевные порывы. Получается, что пост – то самое время, когда наука может прийти на помощь человеку в его духовной жизни. Необходимо изучить вопрос правильного питания в посту, сбалансировать количество быстрых и медленных углеводов, потреблять достаточное количество растительной клетчатки, белков и жиров. Каждый должен сделать это, соизмеряясь с особенностями своего организма и ритма жизни. Никакого единого рецепта тут быть не может. Можно сказать, что Церковь в постном уставе показывает нам идеал, а каждый член Церкви, соизмеряясь с этим уставом, должен сам регулировать свое постное меню. Это позволит избежать и обжорства и чрезмерного сладкоядения.

3. Очень строгий, неподъёмный для человека пост, потом срыв

Мирян условно можно разделить на две категории – неофитов, то есть тех, кто только начинает свою церковную жизнь, и воцерковленных – тех, кто в Церкви уже давно и имеет определенный духовный опыт. И у одних, и у других случаются ошибки в посту, одна из самых распространенных – пост не по силам. Для человека, недавно попавшего в Церковь, все в новинку – службы, молитвы, пост. Как маленький ребенок, познающий мир, неофит «тащит в рот» все, что ему попадет, пытается попробовать все, что видит и слышит.

Неудивительно, что когда он слышит, как священник рассказывает с амвона о постном уставе, читает о нем в литературе, или, на худой конец, покупает православный календарь и видит там обозначения того, что можно или чего нельзя есть в те или иные дни поста, то старается исполнять все как положено, по всей строгости. Неофит рассуждает – вот, я попал в Церковь, тут все по правилам, и мне теперь нужно максимально четко исполнять их. Руководствуясь благими намерениями, но не имея духовного опыта, человек может не потянуть всей нагрузки строгого постного устава. Особо часто такое случается в Великом посту, поскольку он самый длительный и строгий, а первая неделя, с ее особой строгостью, может быть очень сложной для человека без практики поста. Но не только с неофитами случается такое. Даже люди воцерковленные иногда решают, что им пора начать поститься, как древним старцам в пустыне, и начинают довольствоваться двумя финиками в день. В итоге и у тех, и у других быстро истощаются физические силы, и наступает серьезное искушение для духа. И тогда получается срыв, который может проявляться по-разному. Неофит обычно просто прекращает поститься, так как не находит в себе духовных и телесных сил для этого. А воцерковленный впадает в более серьезные искушения, причем у каждого свои, завязанные на страстях.

И что же делать? В первую очередь обратимся к опыту святых отцов. «Сколько вредно воздержание, столько вреден, или еще более, неумеренный пост. Слабость тела, происходящая от малоядения, не позволяет совершать молитв в должном количестве и с должною силою», – пишет свт. Игнатий Брянчанинов. Тут святитель ясно дает понять, насколько важно сохранять духовно-телесный баланс,

указывая, что чрезмерное, непосильное изнурение тела не даст возможности усердно молиться. А вот что рассказывает прп. Серафим Саровский: «К строгому посту святые люди приступали не вдруг, делаясь постепенно и мало-помалу способны довольствоваться самой скудной пищей. Преподобный Дорофей, приучая ученика своего Досифея к посту, постепенно отнимал от стола его по малой части, так что от четырех фунтов меры его ежедневной пищи низвел наконец до восьми лотов хлеба. При всем том святые постники, к удивлению других, не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу. Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно». Тут видим, как святой, приводя в пример древних отцов-постников, указывает на плоды правильного подхода к постному деланию. И наконец, услышим от прп. Феофана Затворника: «Лучше не связывать себя <в посте>... неизменным постановлением, как бы узами; а когда так, когда иначе, только без льгот и саможаления; но и без жестокости, доводящей до изнеможения». Одним словом – всего должно быть в меру. Поскольку постный устав один, а телесные и духовные силы у всех разные, то меру эту поможет определить духовник.

4. Ожидание быстрых результатов

Как бы неопытному не хотелось быстро постигнуть постную науку, скорее всего, пройдет не один год, пока пост станет для него делом в полную меру посильным и привычным. Великими подвижниками и постниками не рождаются, ими становятся. Пост, будучи аскетической практикой, требует навыка, который приобретается опытом, а его можно набираться годами. Человеку, не имеющего опыта в посте, будет сложно соблюдать предписания устава, и чем это чревато уже было сказано выше. Поэтому начинать поститься лучше с малого. Как младенцам не дают сразу твердую пищу, но кормят молоком и кашами, так и человеку, начинающему поститься, стоит делать это с разумением. Кому-то может показаться, что постный устав не так уж и строг и нужно сразу стараться выполнять его предписания, чтобы стремиться к большим духовным подвигам. Но подобное форсирование событий скорее навредит неопытному постнику, чем поможет добиться быстрых результатов. Пост – это не спринтерская дистанция, а марафон длиной в жизнь. Спешка тут

неуместна. Будет много постов, будет возможность разнообразить свою постную практику большим усердием. А начинать лучше под руководством духовника. Как спортсмену нужен хороший тренер, чтобы добиться хороших результатов, так и постящемуся в помощь советы духовника, мудрость святых отцов и многовековой опыт Церкви.

5. Сам себе уставщик

Рассмотрим такую ситуацию. Человек решил, что ему лучше в многодневный пост поститься в неделю три дня, но при этом совсем ничего не есть. Месяц было всё чудесно, а потом начались сильные боли в желудке, и пост пришлось совсем прекратить. Ничего удивительного, поскольку человек, мало того, что поиздевался над своим организмом, он еще и не прислушался к многовековому опыту Церкви и решил сотворить свой устав. Такой подход, когда человек бросается из крайности в крайность, не имея духовного опыта, усердия в молитве и смирения, может быть опасен для него. Всегда стоит для начала обратиться к опыту Церкви, иначе легко впасть в гордыню и навредить себе духовно и телесно. Очень важно обсуждать с духовником свое молитвенное и постное делание, если оно, в силу каких-то причин, становится отличным от привычного и принятого в Церкви. Духовник сможет вовремя заметить проблему и постарается предостеречь от совершения ошибок.

6. Полное оставление текущего поста после единичного случая его нарушения, с надеждой в следующий раз поститься без срывов

Вероятно, человеку хочется быть сразу хорошим постником, ничего не нарушая и поступаая правильно. Хорошее желание. Но идеальных людей не бывает, и каждый человек согрешает. Духовная жизнь состоит из взлетов и падений. Господь, зная человеческую немощь, дал нам в помощь Таинство исповеди. Исповедуясь, человек очищается и приобретает новые силы для исправления совершенного греха. Поэтому, нарушение поста – это повод для покаяния на исповеди, но никак не для укоренения в грехе. Что же касается гипотетического следующего раза, то хочется возразить – нет никакой гарантии, что и в следующий раз не будет нарушения.

Следующего раза может не случиться вовсе, ведь никто не знает, когда окончится земная жизнь. Следовательно, не стоит откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.

7. Оставление поста по причине того, что человек не видит духовной пользы от него (все мысли о еде и раздражение)

Выше была показана зависимость чувств и ощущений во время поста от физиологии человека. Но не только в физиологии дело. *«Где сокровище ваше, там будет и сердце ваше»* (Мф.6:21). Если человек не станет наполнять сердце свое молитвой и мыслями о том, как угодить Богу, то неминуемо разум его наполнится помышлениями о еде, которой он себя добровольно лишил, и, не обретая ее в желаемом качестве или количестве, начнет раздражаться и срываться на близких. К тому же и лукавый приложит максимум сил, чтобы подогреть страсти, поможет вспомнить старые обиды и подкинет дурные мысли. Вновь обратимся к святоотеческой мудрости. Святитель Григорий Нисский утверждает: «Молитва – страж целомудрия, исцеление от раздражительности, обуздание кичливости, очищение от памятозlobия, истребление зависти, уничтожение неправды, исправление нечестия». А вот, что пишет прп. Никон Оптинский: «Справедлива пословица: «Чем больше ешь, тем больше хочется есть». Если мы утолим только голод и жажду и займемся делом или станем молиться, нас еда не будет отрывать от нашего занятия. Это я сам на себе испытал. Тогда как-то чувствуется, что сущность жизни не в еде, не в чем-либо земном, а в высшем духовном мире человека, не в утолении страстей, а в стремлении познать истину – это есть первый признак духовной жизни человека. Без этого человек духовно умирает. Если же мы угождаем плоти, то ее потребности растут неимоверно быстро, так что подавляют всякое духовное движение души. Нас не интересуют тогда высшие духовные вопросы, весь наш интерес сосредотачивается исключительно на земном удовлетворении страстей и похотей плоти. Жалок тогда человек, хотя очень часто не сознает этого. Напротив того, человек постящийся, так сказать, отрезвляется, совершенствуется нравственно. Конечно, пост, если не сопровождается молитвой и духовной заботой, не имеет почти никакой цены. Пост есть не цель, а средство, пособие, облегчающее нам молитву и духовное

совершенствование». Таким образом, чтобы видеть духовную пользу от поста, нужно не только воздерживаться телесно, но и молиться усердно.

8. Отсутствие баланса между молитвой и постом

Крайне важно понимать, что чем усердней мы стараемся воздерживаться телесно, тем сильнее искушения. Борьба с искушениями нужна столь же усердной молитвой. Совсем не лишним будет частое посещение храма для исповеди и причастия.

Преподобный Макарий Великий вопрошает: «Воздерживающийся без молитвы как устоит без ее помощи?». Если взять на себя строгий телесный пост и при этом не молиться или молиться мало, то страсти поглотят, и никакого толка от такого поста не будет. Также и сытый постник – плохой молитвенник. Поэтому необходимо в посту сохранять баланс между телом и духом, не брать на себя более, чем может понести тело, и не налагать на себя большого молитвенного правила, не очищая при этом тело строгим постом.

9. Неумение соблюдать пост в гостях

Порой случается, что во время поста приглашают в гости. Если хозяева – люди воцерковленные, то проблем с постным столом не возникает. Даже если по какой-то причине кто-то в семье не постится, то ради уважения к гостю и для остальных членов семьи приготовят постное. Но бывает, что хозяева не воцерковленные, иноверцы или вовсе неверующие. Они могут даже и не знать, что идет пост, но готовиться к приходу гостя обязательно будут и приготовят вкусные, но, скорее всего, скромные блюда. И вот перед гостем стоит дилемма – есть или не есть, уважить хозяев или демонстративно отказаться? Обычно, когда хотят ответить на этот вопрос, приводят слова апостола Павла: *«Если кто из неверных позовет вас, и вы захотите пойти, то все, предлагаемое вам, ешьте без всякого исследования, для спокойствия совести»* (1Кор.10:27). Написаны эти слова об идоложертвенной пище, и разговор тут идет непосредственно о посещении домов язычников, где апостол вполне мог бы отведать идоложертвенное. Но для чего апостол ходил по домам язычников, где мог вкушать идоложертвенную пищу? Ответ прост – он делал это ради проповеди,

подражая Христу, Который без малейшего сомнения входил в дома грешников и фарисеев ради того, чтобы обратить их на истинный путь. О чем он пишет в следующих строках: «Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию. Не подавайте соблазна ни Иудеям, ни Еллинам, ни церкви Божией, так, как и я угождаю всем во всем, ища не своей пользы, но пользы многих, чтобы они спаслись». Поэтому, чтобы понять, как правильно поступить, надо честно ответить самому себе на вопрос – для чего я иду в гости? Скорее всего, большинство ответит – не для проповеди. Для одних поход в гости – это возможность общения с друзьями, для других это деловой ужин, для третьих – какой-либо иной повод. В таких случаях слова апостола «все, предлагаемое вам, ешьте без всякого исследования» не могут быть руководством к действию.

Часто люди готовы вкушать скоромное в гостях ради того, чтобы не обидеть хозяев. Ситуации могут быть очень разными и единого рецепта на все случаи жизни быть не может. Но очевидно, что если пост нарушен не из малодушия и желания угодить, а по любви, то оправдания этого достаточно, ибо нет ничего превыше любви. Так поступали святые. Святой праведный Алексий Мечёв рассказывал: «Когда бываешь в чужом доме и подают скоромное, не следует отказываться и тем осуждать других. У меня отец был близок к митрополиту Филарету и вот было так: митрополит Филарет часто бывал у одного там... Раз приходит как-то, застал обед, а пост был. Хозяин сконфузился, не знает, как быть – пост, а у него курица, что ли, там... А митрополит Филарет подошел к столу и сам попробовал всё. Не надо осуждать других; в чужом доме, если подадут что скоромное в постный день, не надо пренебрегать и отказываться. А дома можно восполнить этот пробел усилением либо телесного поста, а главное, духовного: т. е. не раздражаться, не осуждать и прочее». Действительно, *«не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что выходит из уст, оскверняет человека»* (Мф.15:11). Ведь частенько за столом, особенно после пары бокалов вина или чего покрепче, начинаются пересуды, пустословие и прочие грехи языка. Все это, конечно, случается и не только в посту, но пост – это особое время воздержания и не нужно забывать об этом. Если не хочется нарушать, то лучше и вовсе не идти в гости. Но если пришли, то «кушайте же во славу Божию все предлагаемое вам без сомнения. А

вместо этого положите вы хранение устам своим от празднословия, смехословия и осуждения. Это будет выше вашего поста» (прп. Антоний Оптинский).

10. Неправильный выход из поста (разговение), многоядение

Вкусная трапеза и духовная радость – это неизменные атрибуты праздника, следующего за многодневным постом. Однако в порыве радости можно очень неумеренно разговеться. Особенно это актуально на Пасхальной неделе и на Святках, когда нет поста в среду и пятницу, и праздничные дни насыщены обильными трапезами. Не буду рассказывать, чем чревато для организма переедание, полагаю, каждый знает это на себе. Если разговляться неосторожно, то духовная радость потихоньку сменяется духовным расслаблением, и вновь начинают разгораться страсти, с которыми шла борьба весь пост. В итоге можно свести на нет духовную работу всего поста, а к новому посту подойти с солидным багажом старых грехов. Чтобы этого не происходило, нужно проявлять умеренность в еде и не давать волю страстям.

11. Оправдание отказа от постов или их нарушения цитатами из Библии

Хотя данный вопрос не является ошибкой или проблемой в самом посту, все же хочется рассмотреть его в рамках данной статьи. Для этого стоит привести несколько цитат.

«Всякий поступай по удостоверению своего ума. Кто различает дни – для Господа различает; и кто не различает дней – для Господа не различает. Кто ест – для Господа ест, ибо благодарит Бога; и кто не ест – для Господа не ест, и благодарит Бога» (Рим.14:5-6).

На первый взгляд, цитата предполагает самому размыслить, стоит поститься или нет, поскольку *«пища не приближает нас к Богу: ибо, едим ли мы, ничего не приобретаем; не едим ли, ничего не теряем»* (1Кор.8:8). Однако, обе цитаты вырваны из контекста. В обоих случаях апостол говорит о насущной для первых христиан проблеме – идоложертвенной пище, которая свободно продавалась на базаре и не было возможности понять, была ли она посвящена языческим богам или нет. Поэтому апостол говорит: *«Все, что продается на торгу, ешьте без всякого исследования, для спокойствия совести»*

(1Кор.10:25), этим показывая, что *«идол в мире ничто, и что нет иного Бога, кроме Единого»* (1Кор.8:4).

Апостол Павел говорит о свободе христиан от всего языческого, однако предостерегает: *«Берегитесь, однако же, чтобы эта свобода ваша не послужила соблазном для немощных»* (1Кор.8:9), указывая на то, что немощные в вере братья могут искушаться видом идоложертвенного на столе у собратьев или тому, что собратья вкушают пищу вместе с язычниками. Поэтому, проявляя заботу о них, пишет: *«нет ничего в себе самом нечистого; только почитающему что-либо нечистым, тому нечисто. Если же за пищу огорчается брат твой, то ты уже не по любви поступаешь. Не губи твоею пищею того, за кого Христос умер. ... Ради пищи не разрушай дела Божия. Все чисто, но худо человеку, который ест на соблазн»* (Рим.14:14-15, 20), сам же готов и вовсе отказаться от такой пищи: *«если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего»* (1Кор.8:13).

Апостол призывает не осуждать друг друга за пищу, а принимать друг друга такими, какие есть – одних немощными, других сильными, но внимательными друг к другу: *«Немощного в вере принимайте без споров о мнениях. Ибо иной уверен, что можно есть все, а немощный ест овощи. Кто ест, не уничижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его. Кто ты, осуждающий чужого раба? Перед своим Господом стоит он или падает. И будет восстановлен, ибо силён Бог восстановить его. ... Не станем же более судить друг друга, а лучше судите о том, как бы не подавать брату случая к преткновению или соблазну»* (Рим.14:1-4, 13). Все приведенные цитаты ясно дают понять, что духовное апостол Христов ставит выше пищи, прежде всего же ценит добрые отношения между христианами: *«Ибо Царствие Божие не пища и питье, но праведность и мир, и радость во Святом Духе. Кто сим служит Христу, тот угоден Богу и достоин одобрения от людей. Итак, будем искать того, что служит к миру и ко взаимному назиданию»* (Рим.14:17-19). Кстати, последнюю цитату («Ибо Царствие Божие не пища и питье, но праведность и мир, и радость во Святом Духе») также приводят как основание для отказа от поста, но из контекста 14 главы послания к Римлянам ясно следует, что речь там совсем не о посте. Священное Писание должно

читать полностью, а не цитатами или короткими выдержками из него.

12. Что можно и что нельзя в пост?

Часто задают вопросы о том, что можно и чего нельзя в пост. Когда речь о пище, то все более или менее понятно – постимся как можем, соизмеряя свою меру воздержания с уставом. В уставе Церковь показывает идеал, но люди далеко не идеальны, поэтому каждому стоит поститься по силам, посоветовавшись с духовником. Но вот когда задают вопросы: «Можно ли в пост пойти на концерт?», «Можно ли пойти на день рождения?», «Можно ли поехать в путешествие?», то тут не может быть однозначного ответа.

Крайне важно понимать, что Православие – это не список запретов и дозволений, исполнив которые, непременно попадешь в рай. Господь неоднократно обличал фарисеев за то, что они как раз имели такие «списки дозволенного и запрещенного» и не взирая ни на что следовали им. Христос говорил, что *не человек для субботы, а суббота для человека*. Перефразируя, получим – *не человек для устава, а устав для человека*. Если мы начнем составлять себе списки дозволенного и запрещенного, оставив в стороне дарованную нам Богом свободу, то непременно станем фарисеями. У каждого человека есть своя голова на плечах, есть и совесть – голос Бога в нашей душе. Если совесть и разум подсказывают, что идти на концерт не стоит, то и не надо. Главное помнить, что пост, хоть и является временем сугубого воздержания, но это не время траура или печали (печали разве что о своих грехах). Радоваться жизни и просто жить Церковь не воспрещает, и устав подобного не предписывает.