

Пост с радостью

Понятный путеводитель
по православным постам



или
Софья Зоренина

Софья Зоренина

Пост с радостью:

Понятный путеводитель

по православным постам

<https://litres.ru/74633499>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Опять без молочного. Что взять на работу? А если не выдержу — значит, пост прошёл зря?» Когда календарь кажется списком запретов, вместо ожидания Пасхи приходит тревога.

Православный пост — не соревнование в строгости и не меню, а путь к свободе, молитве и вниманию к ближнему. Книга помогает понять церковный календарь и смысл постных дней, найти личную меру с учётом здоровья, семьи, работы и дороги. Покупки и готовка, молитва и исповедь, милосердие в словах и отношениях — духовная цель здесь соединяется с повседневной практикой. Медицинские вопросы — врачу, духовные — священнику.

Для тех, кто только начинает поститься, и тех, кто хочет идти осмысленнее и без тревоги. Пост не требует безошибочности: если сбились с пути, можно вернуться к главному — с надеждой, разумной мерой и радостью.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Пост как путь свободы, любви и радости	6
От Евангелия до церковного календаря: зачем	16
Церковь постится и как понимать правила	
Карта церковного года: многодневные посты, среды и пятницы, однодневные посты	26
Пища и мера: что означают ограничения и почему пост не сводится к меню	38
Личное правило поста: как соотнести церковный устав, здоровье и жизненные обстоятельства	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Софья Зоренина
Пост с радостью:
Понятный путеводитель
по православным постам

Пост с радостью: Понятный путеводитель по православным постам

Софья Зоренина

Пост как путь свободы, любви и радости

Вечером Ирина открыла церковный календарь и сразу нашла нужную страницу. Цветные полосы отмечали постные дни. Она провела по ним пальцем, будто проверяла маршрут через незнакомую местность, и почувствовала, как внутри поднимается тревога.

«Опять без молочного. А в пятницу что готовить? И как быть с обедом на работе?»

В памяти уже возник прошлый пост: контейнеры с едой, длинные объяснения коллегам, раздражение в очередях и тяжёлое чувство, что она всё время чего-то не успевает. Ирина не хотела отказываться от поста. Она хотела пройти его правильно. Но слово «правильно» почему-то сразу обросло списком запретов — и страхом не справиться.

В тот вечер семья собралась за столом. Ирина приготовила овощное рагу и заранее проверила состав хлеба. Муж рассказывал, что на работе затянулся сложный проект. Дочь Лиза тихо сказала, что поссорилась с подругой и теперь не знает, как прийти в школу.

Ирина услышала только, что муж снова положил на край тарелки сыр.

— Мы же договорились, что дома постное, — сказала она

резче, чем собиралась.

Муж замолчал. Лиза опустила глаза. Ирина посмотрела на стол: горячее рагу, хлеб, чашки, знакомые лица — и вдруг поняла, что весь ужин думала о том, что нельзя съесть. Пока она следила за тарелками, рядом с ней сидели люди, которым нужно было не замечание, а внимание.

Она вдохнула и повернулась к дочери:

— Прости, я не дослушала. Расскажешь, что случилось?

Пост не превратил этот вечер в идиллию. Ссора не исчезла от одного доброго вопроса, и тревога Ирины не растворилась. Но в комнате появилось место для другого — для присутствия, не занятого бесконечным перечнем ограничений.

Так часто и начинается настоящее понимание поста: не с безупречного меню, а с вопроса, который возвращает нас к смыслу.

Ограничение — не цель

Православный пост — это не просто перемена рациона и не соревнование в том, кто строже себя ограничит. Это добровольная практика обращения к Богу: человек учится замечать, что управляет его желаниями, и освободить место для молитвы, благодарности и любви к ближнему.

При этом пищевой пост не становится неважным или символическим. Воздержание от привычной пищи — реальная часть церковной жизни, телесная дисциплина, а не случайная деталь. Тело участвует в нашей жизни целиком: мы едим, устаём, радуемся, раздражаемся. Но внешнее ограничение

не должно превращаться в самоцель. Если всё внимание занято вопросом «что мне теперь нельзя?», легко не заметить, ради чего мы от чего-то отказываемся.

Можно не есть скоромного и при этом питать обиду. Можно тщательно выбирать продукты и с презрением говорить о тех, кто постится иначе. Можно с гордостью выдержать ограничения, но не оставить близким ни терпения, ни доброго слова. Это не повод отмахнуться от поста: скорее, повод увидеть, насколько глубоко он касается не только тарелки, но и сердца.

В библейской традиции пост связан с молитвой, покаянием, милосердием и возвращением к Богу. Пророк Исаия говорит о посте, который не сводится к внешнему обряду, а становится освобождением угнетённых и помощью нуждающемуся. Евангельский пост тоже не подаётся как способ произвести впечатление на людей или купить Божье расположение. Любовь Бога — не премия за правильное поведение. Пост не заставляет Его полюбить нас сильнее; он помогает нам внимательнее ответить на уже дарованную любовь.

От чего я отказываюсь?

У ограничений есть заметное свойство: их легко сосчитать. Чашки кофе, куски сыра, проведённые в телефоне минуты. А внутреннее изменение не всегда так очевидно. Поэтому разумно начинать с вопроса не только «что исключить?», но и «чего я ищу?».

Иногда человек хочет освободиться от автоматизма. Ру-

ка сама тянется к сладкому, едва наступает усталость. Телефон открывается прежде, чем успевает родиться собственная мысль. Пауза заполняется покупкой, сериалом, перекусом или привычным потоком жалоб. Это не значит, что всякое удовольствие подозрительно. Чашка чая, вкусный ужин, отдых и дружеский разговор могут быть добрыми дарами. Но даже доброе может занять в нашей жизни слишком много места, если мы уже не способны отказаться от него или отложить его.

Психология привычек помогает увидеть здесь простую практическую вещь: многие действия запускаются знакомой ситуацией. Усталость, тревога, дорога домой, уведомление на экране становятся сигналом, после которого мы действуем почти не задумываясь. Заранее выбранный план помогает вернуть себе секунду выбора. Например: «Когда я вернусь с работы и захочу сразу открыть телефон, сначала переоденусь, налью воды и спрошу домашних, как прошёл день». Такой план не заменяет молитву и не объясняет духовный смысл поста. Он просто помогает не оставлять доброму намерению шанса потеряться в суете.

Пост может показать нам, как часто мы ищем не пищу, а утешение; не новости, а отвлечение; не правоту, а защиту от уязвимости. Это открытие не должно становиться поводом для самоуничижения. Замечать свою привычку — не то же самое, что объявить себя плохим человеком. Замечать — значит получить возможность выбрать иначе.

Свобода — не вседозволенность

Иногда свободу понимают как отсутствие любых ограничений: хочу — делаю, не хочу — не делаю. Но такая «свобода» часто оказывается зависимостью от первого импульса. Если я не могу остановиться, отложить удовольствие, промолчать в ответ на обиду, значит, моим поведением уже управляет не свободный выбор, а привычка.

Пост предлагает не презирать желания, а учиться относиться к ним внимательнее. Голод не делает человека плохим. Желание сладкого не свидетельствует о духовной несостоятельности. Но человек может заметить желание и спросить: «Что сейчас происходит со мной? Я действительно голоден? Устал? Встревожен? И какой ответ будет полезен мне и тем, кто рядом?»

В этом вопросе нет презрения к телу. Напротив, он требует честности. Пост не должен превращаться в наказание, которое человек назначает себе за то, что он живой и несовершенный. Если ограничения вызывают опасное истощение, обостряют заболевание или становятся источником тяжёлой тревоги, нужно искать разумное решение. Беременность, хроническая болезнь, восстановление после болезни, возраст и другие обстоятельства требуют особого внимания. Церковную меру в конкретной ситуации стоит обсуждать со священником, а медицинские вопросы — с врачом. Забота о здоровье не является недостатком веры.

Ирина могла бы в следующем посту выбрать не самый

строгий вариант из страха, что иначе её пост «не засчитают», а посильную меру, которую она сможет прожить с молитвой и вниманием. Это не попытка обойти пост. Это признание того, что духовный путь не измеряется одинаковым для всех списком достижений.

Радость не обязана быть хорошим настроением

Слово «радость» иногда пугает тех, кто переживает трудный период. «Если мне тяжело, значит, я плохо постюсь? Если я устал и раздражён, где же радость?» Но радость христианской жизни не равна постоянной бодрости и улыбке. Она не отменяет скорби, усталости, сомнений, семейных трудностей. Не нужно изображать её, чтобы казаться духовным человеком.

Радость может быть тихой: в том, что после резкого слова ты нашёл силы попросить прощения; в том, что смог спокойно выслушать близкого; в том, что отказался от лишней покупки и поддержал человека, которому нужнее. Она бывает не весёлой, а глубокой — как ощущение, что жизнь не исчерпывается немедленным удовлетворением каждой потребности.

Иногда пост сначала делает нас не спокойнее, а внимательнее к собственной раздражительности. Это может быть неприятно. Но если мы увидели свою нетерпеливость, значит, появилась возможность не оправдывать её и не передавать дальше. Важно не требовать от поста автоматического преобразования и не ждать, что первая неделя превратит нас в

другого человека. Пост — не духовная кнопка. Это путь, на котором человек снова и снова возвращается к своему намерению.

Две строки на карточке

Ирине помогло простое упражнение. Она взяла небольшую карточку и написала на ней два вопроса:

«От чего я отказываюсь?» «Ради чего?»

Это не контрольная работа и не договор, который нужно предъявить Богу. Карточка нужна, чтобы в суете не забыть направление. Ответы можно изменить, уточнить, обсудить с близким или духовником. Главное — чтобы они были честными и конкретными.

Попробуйте пройти несколько шагов.

1. Назовите то, что занимает слишком много места.

Это может быть не только конкретная пища. Возможно, вы хотите ослабить привычку жаловаться, бесконечно проверять телефон, отвечать раздражением, покупать вещи от скуки или считать собственное удобство главным условием хорошего дня. Не выбирайте сразу десять целей. Достаточно одной.

2. Сформулируйте, ради чего вы готовы ограничиться.

Не только «чтобы стать лучше», а, например: «Чтобы чаще молиться и не начинать утро с новостей»; «Чтобы освободить деньги на помощь человеку в нужде»; «Чтобы за ужином внимательнее слушать семью». Чем яснее ответ, тем лег-

че заметить, ведёт ли выбранный шаг туда, куда нужно.

3. Выберите посильную практику.

Пусть это будет конкретное решение, которое можно выполнить в обычной жизни. Например, читать короткую молитву перед завтраком; оставлять телефон в другой комнате на время семейного ужина; заранее продумывать постные блюда, чтобы голод и спешка не превращались в постоянный конфликт. Пищевая сторона поста остаётся частью церковной дисциплины, а личная практика помогает не потерять её внутренний смысл.

4. Продумайте трудные места.

Если вы знаете, что после тяжёлого рабочего дня легко срываетесь на домашних, не полагайтесь только на обещание «быть терпеливее». Решите, что поможет сделать паузу: несколько минут тишины по дороге домой, короткая молитва, стакан воды, предупреждение семье: «Я устал, мне нужно десять минут прийти в себя». Подготовленное решение часто полезнее, чем надежда на безграничную силу воли.

5. Проверяйте плоды, не выставляя себе оценку.

Раз в несколько дней спросите: стало ли во мне больше внимания к Богу и ближним? Не сделало ли моё правило меня высокомерным или жестоким к себе? Удаётся ли мне просить прощения и поддерживать того, кто рядом? Если выбранная мера приносит только беспорядок, тщеславие или вред здоровью, это не повод упрямо продолжать любой ценой. Возможно, меру нужно обсудить и изменить.

Для Ирины это могло звучать так:

От чего я отказываюсь? От привычки замечать за семейным столом прежде всего нарушения и несовершенства.

Ради чего? Ради того, чтобы быть внимательнее к близким и помнить о Боге не только в храме.

Её конкретным шагом на ближайшую неделю стало простое правило: один семейный ужин без телефона и без замечаний о чужой тарелке. Не потому, что еда не имеет значения, а потому, что она не должна заслонять человека. Если разговор будет трудным, Ирина постарается не решать всё немедленно, а сначала выслушать.

Такое решение не заменяет церковного поста и не превращает любое доброе намерение в его полноценную альтернативу. Но оно помогает соединить внешнее воздержание с тем, ради чего человек к нему приступает. Ирина всё ещё могла тревожиться из-за меню. Разница была в том, что теперь меню перестало быть единственным вопросом.

Пост — не соревнование в ограничениях и не попытка заслужить любовь Бога. Это добровольная дорога, на которой мы учимся замечать свою несвободу, отказываться от того, что заслоняет главное, и освобождать внимание для Бога и ближнего. Порой дорога будет даваться легко, порой — с усилием. Радость не обязана сопровождать каждый шаг. Но даже в трудный день можно сделать маленький выбор в пользу любви.

Возьмите карточку и заполните её сегодня — не идеаль-

но, а честно. Напишите, от чего вы хотите освободиться и ради чего готовы поститься. Затем выберите один конкретный шаг на ближайшую неделю. Пусть он будет небольшим, выполнимым и направленным не на то, чтобы доказать свою силу, а на то, чтобы стать внимательнее.

К посту можно подойти не со сжатым от тревоги сердцем, а с вопросом, который помогает найти дорогу: не только «что мне нельзя?», но и «к Кому и к кому я хочу повернуться?»

От Евангелия до церковного календаря: зачем Церковь постится и как понимать правила

В понедельник вечером Илья приклеил к холодильнику постный календарь. Во вторник ему прислали ссылку на статью, где говорилось, что в среду нельзя есть горячее. В среду знакомая сообщила, что в её храме в этот день разрешают масло. А под фотографией тарелки с гречкой кто-то уверенно написал: «Главное — не еда, а душа».

К четвергу Илья уже подозревал, что пост — это загадка с несколькими правильными ответами. Он хотел найти одно простое правило, которое раз и навсегда объяснило бы всё. Но чем больше читал, тем сильнее путался: одни советовали держаться самого строгого устава, другие — не обращать внимания на календарь, третьи напоминали, что пост вообще не про еду.

Путаница возникла не потому, что пост бессмыслен. Просто разные советы отвечали на разные вопросы. Одни объясняли, зачем поститься. Другие говорили о церковной традиции. Третьи предлагали конкретный режим питания. Чтобы увидеть целое, полезно пройти путь от библейского смысла поста до маленькой записи на календаре у холодильника.

Сначала — не список запретов, а смысл

В библейском рассказе о первых людях первая заповедь связана с пищей. Человеку дан сад и разрешение вкушать его плоды, но вместе с изобилием дана граница. Это ещё не пост в том смысле, в каком Церковь говорит о Великом посте или среде и пятнице. Но здесь появляется важная тема: свобода не равна привычке брать всё, что хочется. Человек способен принять дар — и способен воздержаться.

Евангелие не объявляет пищу чем-то нечистым или враждебным человеку. Иисус ест с учениками и другими людьми, приходит на трапезы, умножает хлеб. Но Он Сам постится в пустыне, и Его ученики тоже постятся. В Нагорной проповеди Христос говорит не «если поститесь», а «когда постичься» — и сразу предостерегает от желания выставить свою набожность напоказ. Пост не должен становиться спектаклем, в котором зрителям показывают, насколько мы суровы к себе.

Это важный поворот. Пост не покупает Божье расположение, словно человек вносит плату за благодать. Он не заставляет Бога исполнить просьбу и не доказывает, что постящийся лучше тех, кто сейчас не постится. Его смысл — в обращении сердца: в освобождении от того, что незаметно управляет нами, и в возвращении внимания к Богу и ближнему.

В Евангелии есть и образ брачного пира. Иисус говорит о Себе как о Женихе и объясняет, что придёт время, когда ученики будут поститься. Поэтому христианский пост — не презрение к радости, а её ожидание и поиск. Иногда чело-

век добровольно отказывается от привычного удовольствия не потому, что радость подозрительна, а потому, что хочет яснее увидеть, где его подлинная радость и чем занято его сердце.

О посте нельзя говорить только как о личном упражнении в самодисциплине. В библейской традиции воздержание связано с милостью и справедливостью. Пророк Исаия напоминает, что угодный Богу пост — не только отказ от пищи, но и освобождение угнетённых, помощь голодному, забота о незащищённом. Это не значит, что пищевые ограничения можно просто заменить добрыми намерениями. Скорее, одно должно вести к другому: если пост делает человека раздражительнее, самодовольнее и глухим к чужой нужде, стоит спросить, чему именно он его научил.

Пост — дело не только одного человека

Христианство с первых веков было жизнью общины. Верующие молились вместе, собирались на Евхаристию, поддерживали нуждающихся — и постились не только по личному решению. В книге Деяний апостолов пост сопровождает молитву общины и важные решения. Один из древних христианских памятников, «Дидахе», упоминает пост в среду и пятницу. Это свидетельство показывает, что определённые дни поста рано стали общей церковной практикой, хотя подробности и местные обычаи в разные эпохи и в разных общинах могли отличаться.

Со временем церковный год сложился в особый ритм.

Среда и пятница напоминают о событиях Страстей Христовых: церковное предание связывает среду с предательством, а пятницу — с Распятием. Великий пост готовит к Пасхе; Рождественский — к празднику Рождества Христова; другие посты также помещены в течение года не случайно. Церковь не просто выдаёт верующим расписание ограничений. Она помогает проживать евангельские события не только мысленно, но всей жизнью — молитвой, богослужением, воздержанием, делами милосердия.

История церковной практики развивалась постепенно. Нельзя представить, будто с самого начала везде существовал один подробный календарь, полностью совпадающий с тем, который мы видим сегодня. В ранних общинах могли различаться продолжительность постных периодов и строгость соблюдения. Позже богослужебная жизнь обрела более подробный строй, а церковные уставы описали, какая пища обычно предполагается в тот или иной день.

Отсюда и несколько уровней ответа на вопрос «как поститься?». Евангелие говорит о смысле и направлении. Церковная традиция формирует общий ритм и обычай. А конкретную меру человек применяет в обстоятельствах своей жизни, не отделяясь от общины и не превращая личное решение в самодельный закон для всех.

Три уровня понимания

Когда запись в календаре кажется непонятной или слишком строгой, попробуйте рассмотреть её на трёх уровнях.

Уровень

Главный вопрос

Что помогает понять

Евангельский смысл

К чему ведёт это воздержание?

Молитва, покаяние, свобода от привычек, милосердие

Церковная традиция

Какой день или период отмечает Церковь?

Богослужебный календарь, устав, местная церковная практика

Личная мера

Как мне соблюдать пост ответственно и без вреда?

Разговор со священником, учёт здоровья и жизненных обстоятельств

Эти уровни не отменяют друг друга. Если помнить только о личном удобстве, пост легко превратить в практику по настроению: сегодня соблюдаю, завтра забываю, а общую жизнь Церкви не замечаю. Если видеть только строгое предписание, можно принять календарь за меру собственной духовной ценности. Если же говорить лишь о внутреннем состоянии и объявить телесное воздержание несущественным,

исчезнет одна из практических сторон поста: человек ведь не только думает, но и ест, привыкает, выбирает и воздерживается.

Тело участвует в духовной жизни, но оно у каждого своё. Питательные потребности зависят от возраста, здоровья, нагрузки и других обстоятельств; ограничения, подходящие одному, могут оказаться небезопасными для другого. Медицинские рекомендации по питанию не выводятся автоматически из церковного календаря. При хронических заболеваниях, беременности, лечении, расстройствах пищевого поведения и в других особых обстоятельствах меру поста нужно обсуждать с врачом и священником. Не следует устраивать опасный эксперимент над собой, стараясь доказать свою ревность.

Как читать запись на календаре

Представим, что в календаре при среде Великого поста стоит отметка «сухоядение». Это пример условной записи: способы обозначения и пояснения могут различаться в разных изданиях.

Что именно она сообщает? Во-первых, надо посмотреть легенду календаря. Там обычно поясняется, как авторы понимают термины и значки. В церковной традиции «сухоядением» называют определённый вид постной пищи без некоторых способов приготовления и приправ; однако в подробностях и применении возможны различия. Не стоит решать по одному слову, что именно нужно поставить на стол, если

вы не понимаете местного обычая.

Во-вторых, нужно выяснить, к чему относится запись: к богослужебному уставу, принятому в данном издании, к монастырской практике или к приходскому календарю. Календарь — не обязательно персональная инструкция, адресованная каждому человеку без исключения. Он показывает церковный ритм и принятую меру поста в определённой традиции. Для мирян практическое соблюдение может обсуждаться со священником с учётом обстоятельств.

В-третьих, обозначение запрета не всегда нужно читать как требование выбрать самый жёсткий вариант из всех возможных. Если отмечено, например, что в праздник «разрешается рыба», это разрешение, а не обязанность непременно её есть. И наоборот, если вы видите строгую отметку и не понимаете, как её применить, лучше выяснить значение, а не делать выводы по случайному комментарию в интернете.

Вот короткий маршрут проверки непонятного правила:

1. Определите день и период. Это среда или пятница обычной недели, многодневный пост, праздник или особый день внутри поста?

2. Вспомните церковный смысл. Какое событие или место в церковном году этот день помогает прожить?

3. Прочитайте пояснения к календарю. Проверьте легенду, издателя и контекст записи.

4. Сверьтесь с практикой своего прихода или епархии. Не все календари одинаково расшифровывают обозна-

чения.

5. Обсудите личную меру. Священнику важно рассказать не только о своём желании поститься строже, но и о здоровье, работе, семье и других реальных обстоятельствах. При медицинских вопросах обратитесь также к врачу.

Надёжнее начать с календаря, используемого в вашей церковной общине, и уточнить у священника, чем собирать правила из разрозненных публикаций. Если спрашиваете, сформулируйте конкретно: «В календаре написано так-то; что это означает в нашей приходской практике? С учётом моих обстоятельств как мне поступить?» Такой вопрос полезнее, чем просьба выдать универсальную схему на все случаи.

Разберём один день вместе

Возьмём среду Великого поста, на которую в условном календаре поставлена отметка «сухоядение». Применим к ней три уровня понимания.

Первый уровень — евангельский смысл. Можно спросить себя: от чего я хочу освободить внимание? От постоянного выбора вкусенького? От привычки заедать усталость? От раздражения, которое возникает, когда планы нарушаются? И что я добавлю к воздержанию: молитву, помощь ближнему, пожертвование, примирение с человеком, с которым давно не разговаривал? Это не означает, что пост обязан принести немедленное чувство умиротворения. Иногда он просто обнаруживает то, что обычно заглушено суетой.

Второй уровень — церковная традиция. Среда Великого поста находится внутри общего пути к Пасхе. Её нельзя рассматривать как изолированный «день без масла» — будто вся цель заключается в приготовлении определённого меню. Важны также богослужение, молитва, покаянное внимание и принадлежность к общине. При этом конкретное значение слова «сухоядение» следует уточнить по календарю и местной практике, а не угадывать.

Третий уровень — личная мера. Один человек может соблюдать установленную для него пищевую практику без затруднений. Другому из-за болезни или лечения потребуется послабление. Кто-то работает на тяжёлой физической работе; кто-то кормит маленьких детей или сам ещё ребёнок. Эти обстоятельства не превращают пост в ненужное дело и не дают повода осуждать других. Они требуют разумного решения, согласованного со священником, а при необходимости — с врачом. Если пищевую часть поста нужно изменить, это не повод ни мучить себя, ни самовольно назначать себе дополнительные подвиги. Лучше спросить, какие посильные формы воздержания, молитвы и заботы о ближнем подходят именно сейчас.

Для самостоятельного упражнения выберите день из ближайшего календаря и запишите ответы на три вопроса: **что этот день напоминает о Евангелии; какое место он занимает в церковной традиции; как я могу прожить его ответственно в своих обстоятельствах?** Даже несколь-

ко спокойных строк помогут увидеть в календаре не перечень загадочных значков, а приглашение к осмысленному действию.

Календарь похож на карту: он показывает, где мы находимся в общем пути и куда движется церковный год. Но карта не идёт вместо путника и не решает за него, каким шагом идти. Постные правила не являются случайным набором ограничений, однако и не применяются механически, без внимания к человеку. Их смысл раскрывается, когда Евангелие задаёт направление, церковная традиция поддерживает общий ритм, а личная мера выбирается ответственно — в диалоге, а не в одиночестве и самоуверенности.

Так Илья наконец перестал искать одну универсальную фразу, которая объяснила бы весь пост. Календарь остался на холодильнике, но теперь он видел в нём не судью и не список запретных продуктов, а приглашение сверить свой день с путём Церкви. А чтобы читать эту карту увереннее, стоит познакомиться с тем, как устроен сам церковный год.

Карта церковного года: многодневные посты, среды и пятницы, однодневные посты

За три дня до отъезда семья собирала чемоданы. Билеты куплены, гостиница забронирована, бабушке обещано привезти гостинцы. И тут кто-то заметил на календаре маленькую отметку: начинается пост. В доме мгновенно возникло оживление. Какой именно? Что теперь можно есть? А если дорога? А если в гостях? Один человек полез искать правила в интернете, другой позвонил знакомому, третий предложил просто «не обращать внимания в поездке».

Пост не должен начинаться с такой суматохи. Церковный год не тайный экзамен на знание дат и не ловушка для забывчивого человека. Это ритм, который помогает заранее подготовиться: к празднику, к памяти о важном событии, к перемене привычного уклада. Когда мы видим перед собой не россыпь отдельных отметок, а карту, легче и поститься, и планировать обычную жизнь.

Сначала — четыре больших периода

В православном календаре есть четыре многодневных поста. У каждого свой характер и своё место в годовом круге.

Великий пост связан с подготовкой к Пасхе и воспоминанием сорокадневного поста Христа в пустыне. Его нача-

ло зависит от даты Пасхи, поэтому из года в год перемещается. Перед ним Церковь постепенно вводит человека в этот путь несколькими подготовительными неделями. Сам Великий пост начинается с Чистого понедельника. За сорока днями следуют Лазарева суббота, Вербное воскресенье и Страстная седмица — особое время воспоминания последних дней земной жизни Христа. В повседневной речи всё это нередко называют «Великим постом», но богослужебный календарь различает эти периоды. Точную последовательность и даты на конкретный год лучше смотреть в календаре.

Петров, или Апостольский, пост начинается в понедельник после Недели всех святых — воскресенья после Пятидесятницы — и заканчивается накануне праздника апостолов Петра и Павла. Его начало зависит от Пасхи, а конец приходится на фиксированную церковную дату праздника. Поэтому продолжительность поста меняется: в один год он может быть заметным периодом, в другой — совсем коротким, а иногда его нет. Это не ошибка календаря и не повод искать «недостающие» дни: так устроен его подвижный ритм.

Успенский пост готовит к празднику Успения Божией Матери. По церковному календарю он длится с 1 по 14 августа, перед праздником 15 августа. В приходах, живущих по юлианскому календарю, эти даты сейчас соответствуют 14–27 августа по гражданскому календарю, а праздник Успения приходится на 28 августа. Здесь особенно легко запутаться,

если не заметить, по какому календарному стилю указана дата.

Рождественский пост ведёт к празднику Рождества Христова. По церковному календарю он начинается 15 ноября и заканчивается 24 декабря, накануне Рождества 25 декабря. Для Русской Православной Церкви, использующей юлианский календарь для неподвижных праздников, это сейчас 28 ноября — 6 января по гражданскому календарю, а Рождество приходится на 7 января. Другие православные общины могут отмечать неподвижные праздники по иному календарному стилю, поэтому их гражданские даты отличаются.

Полезно запомнить не только даты, но и разницу между двумя видами календарных событий. Рождественский и Успенский посты привязаны к неподвижным праздникам. Великий пост зависит от Пасхи, а вместе с ним меняется и начало Апостольского поста. Для первого взгляда достаточно этой простой мысли: часть церковного года каждый год стоит на тех же местах, а часть движется вслед за Пасхой.

Среда и пятница — маленький еженедельный ритм

Многодневные посты хорошо видны на годовой карте. Но постная жизнь не ограничивается несколькими большими периодами. В большинстве недель православного календаря постными днями являются среда и пятница.

Среда напоминает о предательстве Христа, пятница — о Его крестных страданиях и смерти. Так церковный год вхо-

дит в самый обычный календарь: не только в месяцы особого приготовления, но и в привычные недели с работой, школой, домашними делами и встречами.

Представьте обычный рабочий день. Утром человек проверяет расписание, видит, что среда, и не превращает это в чрезвычайное событие. Он просто заранее учитывает постный день, не оставляя решение на момент, когда голодный и уставший уже стоит перед выбором. В пятницу происходит то же самое. Пост становится частью ритма, как еженедельный отдых или семейный вечер: не случайностью, а осознанной привычкой.

Но среда и пятница — не механическое правило, одинаковое при любых обстоятельствах. В церковном году есть так называемые сплошные седмицы, когда обычный пост в эти дни отменяется. К ним относятся, в частности, Святки — время от Рождества до Крещенского сочельника; неделя о мытаре и фарисее; Светлая седмица после Пасхи; неделя после Пятидесятницы. Сырная седмица перед Великим постом тоже имеет особый порядок: мяса уже не вкушают, но среда и пятница не являются обычными постными днями по общему правилу.

Есть и праздники, которые могут приходиться на среду или пятницу и менять обычный порядок. Как именно меняется устав, зависит от дня и конкретного праздника. Поэтому не стоит делать вывод по одной фразе из старой статьи или по совету человека, который придерживается иной при-

ходской практики. Календарь конкретного года обычно показывает послабления и особые дни.

Эта оговорка не усложняет жизнь, а, наоборот, помогает не превращать пост в самодельную систему. Мы не обязаны каждый раз заново толковать весь церковный устав. Достаточно знать обычный ритм и сверяться с надёжным календарём, когда календарная ситуация необычна.

Однодневные посты и особые дни внутри поста

В течение года есть несколько отдельных однодневных постов, которые важно не потерять среди больших периодов:

- **Крещенский сочельник** — 18 января по гражданскому календарю в общинах, использующих юлианский стиль для этого праздника; он предшествует Крещению Господню.
- **Усекновение главы Иоанна Предтечи** — 11 сентября по гражданскому календарю при том же календарном стиле.
- **Воздвижение Креста Господня** — 27 сентября по гражданскому календарю при том же стиле.

В календаре, где неподвижные праздники отмечаются по новому стилю, гражданские даты этих событий будут другими. Поэтому лучше сверять не только число и месяц, но и сам календарь, по которому живёт ваш приход.

Отдельно стоит помнить о Великой пятнице — дне воспоминания распятия и смерти Христа. Это особенно строгий день, но он находится внутри Страстной седмицы, а не просто добавляется к списку самостоятельных однодневных

постов. В разных семьях и приходах меру поста в такой день могут соблюдать по-разному; если возникает вопрос, полезнее спросить священника, чем сравнивать себя с чужим рассказом.

Однодневные посты — не случайные «добавочные запреты». Они связаны с памятью о конкретном событии или готовят к большому празднику. Отметить их в календаре — значит заранее увидеть смысл дня и не обнаруживать его в последнюю минуту.

Где календарь меняет привычный порядок

Самая распространённая причина путаницы — ожидание, что церковный год устроен как школьное расписание: каждый вторник один и тот же урок, каждая пятница одно и то же правило. Но церковная жизнь сочетает повторение и движение. Каждую неделю возвращаются среда и пятница, неподвижные праздники стоят на своих датах церковного календаря, а Пасха каждый год перемещается. Вслед за ней сдвигаются Великий пост и некоторые другие периоды.

Поэтому полезно различать три вопроса:

- 1. Какой сейчас период?** Например, идёт ли многодневный пост или обычная неделя.
- 2. Есть ли в этот день исключение?** Не приходится ли праздник, сплошная седмица или особый день.
- 3. По какому календарю указана дата?** Церковная дата и дата в телефоне могут не совпадать.

Если человек видит «15 августа» в одном источнике и «28

августа» в другом, это не обязательно означает, что кто-то ошибся. Возможно, один календарь показывает церковную дату, другой — гражданскую. Разница между ними зависит от календарного стиля, принятого в конкретной церковной общине.

Есть ещё один практический момент: календарь отвечает на вопрос «когда», но не всегда подробно отвечает на вопрос «как именно соблюдать». Иногда он обозначает степень поста условными значками или сокращениями. Иногда в приходе есть дополнительные пояснения. А личные обстоятельства — здоровье, беременность, возраст, тяжёлая работа, лечение, семейная ситуация — требуют не самостоятельного ужесточения правила, а разумного обсуждения со священником и врачом, если вопрос касается здоровья.

Как выбрать надёжную точку отсчёта

Чтобы не блуждать между противоречивыми подсказками, можно действовать по простому порядку.

1. Уточните календарный стиль своего прихода.

Спросите в храме или посмотрите, какой календарь использует его официальный сайт или приходское издание.

2. Возьмите календарь именно на текущий год.

Подвижные даты меняются, поэтому прошлогодняя картинка может ввести в заблуждение.

3. Сверьте спорную дату по приходскому источнику.

При необходимости уточните у священника, особенно если речь о поездке, важном семейном событии или медицинских

обстоятельствах.

4. Заранее внесите важные периоды в личный календарь. Тогда уточнения можно сделать спокойно, а не в очереди за билетами или у накрытого стола.

Удобно опираться на календарь своей церковной общины, а не собирать правила по фрагментам из разных источников. Особенно осторожно стоит относиться к страницам, где не указаны год, календарный стиль и принадлежность к конкретной церковной традиции. Одна и та же дата может быть верной в одном контексте и непонятной в другом.

Обычная неделя без аврала

Планирование начинается не с годового календаря, а с ближайшей недели. Например, в воскресенье вечером можно посмотреть расписание на семь дней и отметить среды и пятницы. Если в календаре есть праздник или послабление, это будет видно заранее. Если предстоит поездка, семейное торжество или рабочая встреча, вы сможете спокойно решить, что нужно уточнить.

Здесь полезен приём, хорошо знакомый специалистам по формированию привычек: не ограничиваться общим намерением, а заранее связать действие с конкретным обстоятельством. Не просто «буду помнить о посте», а: «В воскресенье вечером я открываю приходской календарь и просматриваю следующую неделю». Такое намерение легче выполнить, потому что у него есть время, место и понятный сигнал. В исследованиях поведения этот подход называют пла-

нированием по схеме «если — то»: если наступает определённый момент, то я делаю заранее выбранный шаг.

Календарь в телефоне может помочь, но не должен превращать пост в череду тревожных уведомлений. Достаточно двух напоминаний: проверить начало периода и, например, за несколько дней до него подумать о планах. Для людей, которым удобнее бумага, подойдёт настенный календарь на кухне или небольшой планер. Важно не устройство, а то, что пост перестаёт быть сюрпризом.

Упражнение «Мой церковный год»

Выделите пятнадцать минут и создайте для себя простую годовую карту. Не пытайтесь сразу переписать все детали устава. На первом этапе достаточно обозначить периоды и места, где нужно будет уточнить практику.

Что отметить

Когда искать дату

Что записать для себя

Великий пост и Страстную седмицу

По календарю текущего года, поскольку даты зависят от Пасхи

Дату начала, Пасху, важные семейные планы

Апостольский пост

После определения даты Пасхи и Недели всех святых

Длину поста в этом году и конец

Успенский пост

По календарю прихода

Даты в церковном и гражданском календаре

Рождественский пост

По календарю прихода

Начало, Рождество, поездки и праздники

Среды и пятницы

На ближайшей неделе или в планере

Необычные события и вопросы для уточнения

Однодневные посты

По календарю текущего года

Сочельник Крещения, Усекновение, Воздвижение

Особые дни и послабления

По приходскому календарю

Что нужно спросить у священника

После этого добавьте в планер не только даты, но и напоминания. Например: «За неделю до Великого поста проверить приходской календарь» или «Перед летней поездкой уточнить, попадает ли она на Апостольский пост». Запиши-

те также имя или контакт человека, у которого можно получить пастырское разъяснение. Иногда самая полезная строка в календаре — не название поста, а заметка: «Уточнить у отца N».

Не нужно превращать упражнение в проект идеального духовного расписания. Если вы нанесли на карту четыре поста и еженедельные дни, уже стало легче. Остальное можно добавлять постепенно.

Год как ритм, а не перечень запретов

Когда церковный год виден целиком, становится заметна его внутренняя логика. Есть недели памяти, есть длительное приготовление к большим праздникам, есть дни особого сосредоточения, есть периоды радости и послабления. Пост не возникает внезапно посреди жизни: он вписан в год, как чередование будней и воскресений.

Такая карта помогает не только планировать поездки и семейные события. Она освобождает внимание от постоянно-го вопроса «А что теперь делать?» и оставляет больше места для главного: для молитвы, благодарности, помощи ближнему, честного взгляда на себя. Календарь не постится вместо человека и не решает за него личные обстоятельства. Он лишь показывает дорогу и напоминает, где стоит остановиться и свериться.

Поэтому начните с малого: откройте календарь своего прихода на текущий год, отметьте четыре многодневных поста, обычные среды и пятницы, однодневные посты и осо-

бые периоды. Добавьте напоминания заранее. А если правило в конкретной ситуации неясно, не гадайте и не пугайтесь: уточните его там, где знаете календарную традицию и можете учесть вашу жизнь.

Постный календарь легче соблюдать, когда он заранее встроен в повседневные планы и сверяется по надёжному источнику. А когда дата уже не застаёт нас врасплох, можно внимательнее спросить о следующем: что именно означает постная мера и почему она не сводится к тому, что лежит на тарелке.

Пища и мера: что означают ограничения и почему пост не сводится к меню

В субботу после литургии Павел зашёл к сестре на обед. Пока хозяйка ставила на стол горячую картошку и салат, он внимательно изучал упаковки. В одной из них нашёл ингредиент, который счёл неподходящим для постного стола, и тут же объяснил всем, почему так делать не следует. Сказал громче, чем собирался. Сестра покраснела, племянник замолчал, а через несколько минут Павел раздражённо одёрнул ребёнка: тот слишком долго выбирал, что положить себе в тарелку.

Вечером Павел вспомнил обед с удовлетворением: он ведь ничего не нарушил. Потом вспомнил лицо сестры. И стало труднее радоваться своей аккуратности.

Рядом за столом была Мария. Она тоже постилась, соблюдая посильное для себя правило, о котором заранее подумала и посоветовалась. Но не проверяла чужие тарелки и не комментировала хозяйские рецепты. Когда разговор начал превращаться в спор, она не стала доказывать, кто прав, а спросила племянника, как прошёл его школьный концерт. Мария не была безупречной: вечером она заметила, что за день несколько раз перебила близких. Но именно это и за-

писала в блокнот.

Разница между Павлом и Марией не в том, что один постится «неправильно», а другая знает какой-то секрет. Оба стараются. Просто для Павла пост пока помещается в список продуктов, а Мария пытается связать пищевое воздержание с тем, как она живёт и обращается с людьми.

Почему меню так легко становится главным

Пищевые ограничения заметны. Можно проверить состав, вспомнить календарь, ответить на вопрос: «Ел или не ел?» Это конкретно, почти как галочка в ежедневнике. А вот сколько раз я сегодня говорил с раздражением, сколько внимания отдал ближнему, а сколько — телефону и собственным тревогам, подсчитать сложнее.

Здесь возникает подмена: средство становится целью. Человек может точно соблюдать меню, но всё чаще спорить, осуждать, требовать от окружающих такого же порядка. И тогда он как будто говорит: «Я всё сделал, что от меня требуется», хотя пост — не экзамен с одним проверяемым заданием.

Но было бы ошибкой сделать из этого другой вывод: раз меню не главное, значит, пищевое воздержание неважно. В православной традиции оно не случайная декорация и не просто образ для разговора о «внутреннем». Пост касается человека целиком — и души, и тела. Отказ от привычной пищи может стать настоящим упражнением в свободе: я замечаю желание, но не обязан немедленно ему подчиниться.

Я учусь принимать пищу с благодарностью, не превращая каждый выбор в погоню за самым желанным.

Церковь не предлагает презирать тело или объявлять какие-то продукты злом. В посте важен не страх перед едой, а добровольное воздержание ради духовной цели. Его правила складывались в церковной жизни и помогают человеку войти в общий ритм молитвы и труда. При этом особенности поста зависят от времени года и церковного устава, а личные обстоятельства требуют внимания и рассудительности. Поэтому конкретный порядок лучше сверять с надёжным приходским источником, а меру — обсуждать с духовником. Если есть вопросы, связанные со здоровьем, важно обращаться и к медицинскому специалисту. Универсального списка, который без поправок подходит каждому, нет.

Телесная дисциплина может поддерживать внимание, но не заменяет его. Поститься в еде и при этом унижать человека за столом — значит не заметить, что происходит между выбранной пищей и выбранными словами. Это не повод для стыда и не приговор. Это повод задать себе честный вопрос: чему моё воздержание помогает научиться?

Пауза между желанием и поступком

У пищевого поста есть важная особенность: он возвращается к нам каждый день, иногда несколько раз в день. Перед едой, во время угощения, в магазине, в гостях мы снова встречаемся со своими желаниями и привычками. Такая повторяемость может сделать телесное воздержание практикой

внимательности.

В поведенческой психологии хорошо известен простой принцип: привычки часто запускаются узнаваемыми обстоятельствами — временем, местом, настроением, знакомым сигналом. Если мы замечаем этот сигнал и заранее выбираем небольшой ответ, привычный автоматизм легче прервать. Так, человек может заметить: «Когда я устал, я хочу немедленно отвлечься», или: «Когда меня перебивают, я отвечаю резко». Само наблюдение не делает нас добрее. Но оно помогает увидеть место, где у нас есть выбор.

При этом постное усилие не переносится автоматически с тарелки на отношения. Умение отказаться от привычной еды само по себе не научит слушать собеседника. Эта связь возникает, когда мы сознательно её строим: перед едой производим молитву, во время трапезы благодарим, а затем стараемся не превращать свой выбор в меру для всех остальных.

Пост не должен становиться соревнованием, в котором победитель — тот, кто перечислит больше запретов. Если правило делает человека подозрительным к каждой тарелке, резко требовательным к близким и непримиримым к собственной ошибке, стоит не ужесточать его автоматически, а остановиться и разобраться. Возможно, пищевое внимание уже заслонило главную цель. А возможно, человек просто устал или взял на себя меру, которую не может нести. В обоих случаях выход — не в самоуничтожении, а в трезвом пересмотре и, если нужно, совете с духовником.

Не судить по чужой тарелке

Общий стол быстро показывает, что мы понимаем под постом. Один человек спрашивает о составе блюда, потому что у него есть конкретное правило. Другой — потому что заботится о здоровье. Третий вообще не постится. Мы редко знаем все обстоятельства чужого выбора, да и не всякая трапеза требует объяснений.

Вежливо сообщить о своём ограничении — нормально. Обсуждать чужую еду так, будто мы назначены её контролёром, — другое дело. Иногда любовь к ближнему проявляется именно в том, чтобы не ставить его в неловкое положение: заранее предупредить хозяев о своих потребностях, спокойно отказаться от неподходящего блюда и не устраивать проверку каждой ложке. А если человек готовит для нас, можно поблагодарить его за заботу, даже когда мы не можем съесть всё, что он предложил.

За общим столом особенно легко спутать верность правилу с желанием управлять другими. Но постная мера каждого — не удостоверение нравственного превосходства. Она не даёт права читать чужую совесть и не отменяет простого уважения. Можно соблюдать своё правило внимательно и говорить об этом коротко, без укоров. Можно не соглашаться с выбором другого — и всё же оставить ему пространство и достоинство.

Как соединить пищу с остальной жизнью

Не нужно составлять грандиозный план духовного совер-

шенствования. Иногда полезнее взять одну небольшую привычку и посмотреть, как она связана с телесным воздержанием.

Например, вы выбрали посильное правило в пище. Теперь выберите один повседневный «автоматизм»: перебивать, жаловаться, проверять телефон за столом, отвечать близким не поднимая глаз. Не надо запрещать себе сразу всё. Достаточно заметить момент, когда привычка включается.

Можно попробовать такой порядок:

1. Уточнить пищевую меру. Сверить календарь и церковную практику, учесть реальные обстоятельства, а при необходимости посоветоваться с духовником и врачом.

2. Назвать одну привычку. Не «стать терпеливее вообще», а, например, «дать собеседнику договорить».

3. Связать её с конкретным моментом. «Когда захочется перебить, я сначала выслушаю фразу до конца».

4. Добавить короткую молитву. Не как заклинание, а как возвращение внимания к Богу и к человеку перед собой.

5. Вечером вспомнить день без самосуда. Что получилось? Где я сорвался? Как могу попробовать снова?

Если вы забыли правило или нарушили его, не нужно превращать одну ошибку в цепочку отчаяния: «Раз уж сорвался, всё бессмысленно». Исправление начинается с правды, а не с наказания. Можно попросить прощения, если вы ранили человека, вернуться к выбранному порядку и продолжить путь. Пост — не хрупкая конструкция, которая рухнет от

одного неверного шага.

Недельный дневник: не оценка, а наблюдение

Попробуйте вести записи семь дней. Не подсчитывайте калории, не выставляйте себе баллы и не сравнивайте свою меру с чужой. Записывайте коротко: пару слов или одну фразу. Цель дневника — заметить связи, которые в суете дня легко пропустить.

День

Что я ел(а)

От чего воздерживался(-ась)

Как говорил(а) с людьми

Куда направлял(а) внимание

Понедельник

Что было на столе, удалось ли принять пищу с благодарностью?

Какое правило соблюдалось?

Где слушал(а), а где торопился(-ась) ответить?

Было ли время для молитвы, ближнего, тишины?

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

В конце недели посмотрите на записи не глазами судьи, а глазами внимательного наблюдателя. В какие дни было легче сохранять спокойствие? Что помогало: молитва, сон, подготовленная заранее еда, меньше спешки, разговор с близким? Не ищите волшебного объяснения каждому срыву. Просто отметьте, что вы узнали о себе.

Если обнаружилось, что вы внимательны к составу еды, но грубы в разговоре, это не значит, что все ваши старания пусты. Это означает, что рядом с пищевым правилом появилась ещё одна задача. Если же выяснилось, что выбранная мера вызывает постоянное напряжение, тоже не надо героически молчать. Пост требует усердия, но усердие не равно безрассудству. Мера может нуждаться в пересмотре.

Именно здесь полезно увидеть четыре стороны одной практики:

Пища

Привычка

Отношение

Молитва

Какую посильную меру я соблюдаю?

Какой один автоматизм хочу замечать?

Кому сегодня важно уделить больше терпения?

Какими словами я возвращаю внимание к Богу?

Принимаю ли пищу с благодарностью, не оценивая чужую тарелку?

Что обычно запускает мою привычку?

Умею ли я слушать и говорить без унижения?

Есть ли у меня время на молитву до еды или в течение дня?

Пища важна: она напоминает телу о выбранном пути и даёт повторяющуюся возможность упражняться в воздержании. Но пост раскрывается шире меню — в молитве, внимании, милосердии и свободе от привычки немедленно угождать каждому своему желанию. Хорошая мера не делает нас лучше всех; она помогает честнее увидеть, в чём нам ещё нужна помощь и где сегодня можно сделать маленький шаг навстречу Богу и ближнему.

Личное правило поста: как соотнести церковный устав, здоровье и жизненные обстоятельства

На кухонном столе у Натальи лежали две вещи: распечатанное меню подруги, решившей провести пост особенно строго, и список лекарств, которые ей нужно было принимать по расписанию. Подруга писала в чате: «Начнём без послаблений — так правильнее». Наталья тоже хотела поститься всерьёз. Она повторила меню, хотя давно жила с хроническим заболеванием и привыкла соблюдать рекомендации врача. Через несколько дней ей стало не по себе. Она не могла точно сказать, связано ли это с изменением питания, усталостью или чем-то ещё. Но тревога уже нашла объяснение: «Наверное, я недостаточно крепкая. Другие справляются».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.