



«ПОСТ И ТЕЛЕСНОЕ ЗДОРОВЬЕ».

Отрывок из книги «Православный пост».

Цель воздержания в пище, телесного поста – укротить чувственность плоти, чтобы она меньше влияла на духовную жизнь человека и не отягощала его страстями. Вместе с тем, как уже говорилось, «поститься должно благоразумно, рассудительно, соображаясь с телесными силами, памятуя мудрое изречение святых отцов, что мы не телоубийцы, а страстоубийцы» (преподобный Амвросий Оптинский). Каждый должен определить себе меру поста, советуясь со своим духовным наставником, учитывая свою телесную крепость и состояние здоровья.

Согласно 69-му Правилу Апостолов для «неможных», то есть слабых здоровьем, разрешается послабление поста. Как поясняет святитель Филарет, митрополит Московский, это дозволительно, потому что «немота сама собою доставляет то, что ищется посредством поста, то есть укрощение чувственности и бездействие плотских страстей. И, следовательно, для немощного не то нужно, чтобы усмирять плоть постом, а то, чтобы оно не сделалось вовсе неспособным служить душе».

Многое зависит от степени болезни и крепости здоровья человека. Вот какие советы дает святитель Феофан Затворник: «Кушайте рыбу, когда немощны. Бог благословит. Тут нет греха, когда делается по необходимости, а не по прихоти. А когда станете говеть, тогда воздержитесь, если будете крепки. А если нет, то воздержитесь день-другой перед самым причащением; даже и без этого можно, когда немощь». «Никаких нет законов убивать себя, коль скоро известно, что постное расстраивает здоровье. И святой Пахомий в уставе написал монахам больным есть мясо, если то нужно для здоровья».

В книге «Древние иноческие уставы» описывается следующий случай. В монастыре преподобного Пахомия два монаха, по болезни, дошли до истощения и попросили мяса. Ухаживающие отказали им по той причине, что монахи не должны есть мясо. Когда преподобный Пахомий узнал об этом, то отругал ухаживающих и для восстановления телесных сил больных накормил их мясом.

Если пост сильно истощает организм больного человека, то, конечно же, необходимо поддержать его пищу. Если достаточно употребление в пищу рыбы, или, скажем, молочных продуктов, то дальше не нужно послаблять. Если необходимо мясо, тогда оно будет уже лекарство. «Относительно поста, когда нет здоровья, – говорит святитель Феофан Затворник, – терпение болезни и благодушие во время ее, заменяют пост. Потому извольте употреблять пищу, какая требуется по свойству лечения, хотя она и не постная». Но при этом надо обязательно посоветоваться с духовником и, даже если он благословит ослабить пост, каяться пред Богом в своей немощи.

Известно, что великие подвижники и Божии угодники относились к посту не по-фарисейски и не как к самоцели. Они пользовались им, как средством. *Суббота для человека, а не человек для субботы* (Мк. 2, 27), – сказал и Сам Спаситель, что применительно к посту означает: «пост для человека, а не человек для поста».

Нарушение поста – это когда человек может поститься, но не прилагает к этому усилия. Если человек болеет и ему для поддержки телесных сил необходима рыба или скоромная пища, – то принятие их не будет нарушением поста. Если поставляется целью чисто внешнее, буквенное его соблюдение, не учитывающее состояния здоровья, – то это ложное понятие о посте, фарисейское. Нужно не буквально, по-книжнически и фарисейски, исполнять церковные постановления, а постигать их дух.

Бывает, что люди не постятся, слушая то, что внушает им лукавый: «Вы заболете, произойдет истощение организма, особенно сейчас, при недостатке витаминов, при ослаблении сил». Враг всевает такой ложный страх, а причина этого – наше маловерие. Из «Житий святых» мы знаем, что подвижники питались пищей самой скудной: порой один хлеб и вода. Несмотря на это, «святые постники, к удивлению других, не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу, – пишет преподобный Серафим Саровский. – Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно». Так, например, преподобные Антоний Великий жил 105 лет, Павел Фивейский – 113 лет, Сергей Радонежский – 78 лет, Кирилл Белозерский – 90 лет, Макарий Желтоводский – 95 лет... Как видно, строгие посты и умерщвление плоти не сокращают жизнь человека.

«Удивительная вещь, – пишет святой праведный Иоанн Кронштадтский, – сколько мы ни хлопочем о своем здоровье, как ни бережем себя, каких самых здоровых и приятных кушаньев ни едим, каких здоровых напитков ни пьем, сколько ни отгуливаемся на свежем воздухе, а все в конце концов выходит то, что подвергаемся болезням и тлению. Святые же, презиравшие плоть, умерщвлявшие ее беспрепятственным воздержанием и постом, лежанием на голой земле, бдением, трудом, молитвою непрестанною, обессмертили и душу, и плоть свою; наши тела, много питаемые и сластопитаемые, издают смрад по смерти, а иногда и при жизни, а их тела благоухают и цветут, как при жизни, так и по смерти. Удивительное дело: мы, созидая, разрушаем свое тело, а они, разрушая, созидали; мы, обливая его благоуханиями, не избегаем смрада его, а они, не заботясь о благоухании тела, а о том, чтобы душа была благоуханием для Бога, – облагоухали свои тела».

То, что пост вреден, могут говорить только те люди, которые сами не постятся. А те, кто соблюдают посты, по личному опыту знают, какую пользу он несет в себе и душе и телу, а главное – делу спасения.

ДОРОГИЕ БРАТЬЯ И СЕСТРЫ!

*Вы можете помочь в распространении слова Божия, скачав этот миссионерский листок на официальном сайте Ильинского храма: **mich-hram.ru**. Делитесь Словом Господа со своими близкими и друзьями! Храни вас Господь!*