

Святые отцы о посте

Преподобный авва Дорофей Палестинский (620): «В законе написано, что Бог повелел сынам Израилевым каждый год давать десятину из всего, что они приобретали и, делая так, они имели благословение во всех делах своих. Зная сие, святые апостолы установили и предали на помощь нам, и как благодеяние душам нашим, еще нечто большее и высочайшее – чтобы мы отделяли десятину от самых дней жизни нашей и посвящали ее Богу: дабы и мы таким образом получили благословение на все дела наши, и ежегодно очищали грехи, сделанные нами в течение целого года.

Святитель Василий Великий (330-379): «Берегись измерять пост простым воздержанием от пищи. Те, кто воздерживается от пищи, а ведет себя неподобающе, уподобляются дьяволу, который хотя ничего не ест, однако ж не перестает грешить»

Святитель Иоанн Златоуст (347-407) говорит, что «Пост – это лекарство, но даже самое полезное лекарство становится бесполезным, если больной не знает, как его употреблять...

Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла...

Итак, пусть и глаз имеет свои пределы и правила, чтобы не увлекаться тотчас всем представляющимся ему; и язык пусть имеет ограду, чтобы не предупреждать мысли... Должно всячески воздерживаться и от непристойного смеха, и походку иметь тихую и спокойную, и одежду скромную... Ибо благопристойность внешних членов есть некоторое выражение внутреннего состояния души».



Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин (350-435): «Не внешнего врага надобно нам бояться: враг наш заключен в нас самих. Почему и ведется в нас непрестанно внутренняя война. Одержжи мы в ней победу – и все внешние брани сделаются ничтожными, и все станет у воина Христова мирно и все ему покорно. Нечего будет нам бояться врага сонне, когда то, что есть внутри нас, быв побеждено, покорится духу. Не должны мы верить, что нам для совершенства сердца и чистоты тела может быть достаточен один тот пост, который состоит в воздержании от видимых яств. Нет, к сему должно присовокупить еще и пост души. Ибо и она имеет свои вредные яства, от коих, отучнев, впадает в обрывы сладострастия и без обилия телесного питания. Осуждение ее есть пища, и притом преприятная. Гнев также ее есть пища, хотя не так легкая, а подчас вредная и даже смертоносная. Зависть есть пища души, ядовито повреждающая ее соки и непрестанно мучающая ее, несчастную, счастливыми успехами других. Тщеславие ее есть пища, которая на время услаждает ее приятным вкушением, а после делает пустою, обнаженною и лишенною всякой добродетели и оставляет бесплодною и неспособною приносить плоды духовные – и, следовательно, не только лишает воздаяния за безмерные труды, но и привлекает большие наказания... Почему, в святом пощении нашем удерживаясь от всего этого, сколько

сил есть, мы соделаем целесообразным и благоплодным соблюдение телесного поста. Ибо утруждение плоти, быв соединено с сокращением духа, представит приятнейшую Богу жертву и устроит достойное Его святости обиталище в чистых и благоукрашенных сокровенностях сердца. Но если, постясь телесно, мы будем опутываться пагубнейшими страстями душевными, то никакой не принесет нам пользы измождение плоти, когда при этом оскверненными остаемся в драгоценнейшей нашей части, когда то есть мы бываем неисправны тою частью нашего естества, которая, собственно, соделывается жилищем Святого Духа. Ибо не плоть тленная, а сердце чистое соделывается обиталищем Богу и храмом Духа Святого. Итак, надлежит нам, когда постится внешний наш человек, и внутренне-го удерживать от вредных вкушений. Его особенно представлять чистым Богу, чтоб сподобиться принять в себя посетителем Христа, увещевает святой Апостол, когда говорит: Во внутреннем человеке верую вселиться Христу в сердца ваши (Еф.3, 16-17)»



Святой праведный Иоанн Кронштадтский (1829-1908): «...Есть и пить, т. е. иметь пристрастие к чувственным удовольствиям, свойственно только язычеству, которое, не зная духовных, небесных наслаждений, поставляет всю жизнь в удовольствии чрева, в многоядении и многопитии. Оттого Господь часто обличает в Евангелии эту губную страсть. Да и разумно ли человеку жить непрестанно в желудочном чаду, в желудочных испарениях, поднимающихся внутри от непрестанного варения пищи и ее брожения? Разве человек только ходячая кухня или самодвижущаяся дымовая труба, каковой по справедливости можно уподобить всех занимающихся непрестанным курением? Какое удовольствие жить в непрестанном чаду, испарении и дыму? На что будут похожи жилища наши? Зачем мы будем заражать воздух смрадом и дышать им, а паче всего омрачать и подавлять душу, убивать ее последние духовные силы?

Не имей пристрастия не только к пище и питию, к одежде, к просторному и благоукрашенному жилищу, к богатой утвари домашней, но и к своему здоровью, даже к своей жизни не имей ни малейшего пристрастия, предав всю жизнь свою в волю Господню, говоря: мне еже жити Христос, и еже умрети, приобретение есть (Флп.1, 21). Ненавидя души своея в мире сем, в живот вечный сохрани ю (Ин.12, 25). Пристрастие ко временной жизни, к здоровью ведет ко многим уклонениям от заповедей Божиих, к потворству плоти, к нарушению постов, к уклонению от добросовестного исполнения обязанностей службы, к унынию, нетерпению, раздражительности. Никогда не спи вечером пред вечерним правилом, да не одолеет сердце твое от неблагоприятного сна, и да не запнет его враг окамененным нечувствием на молитве. Трезвитесь, бодрствуйте (1 Пет.5, 8). Бдите и молитесь, да не впадете в напасть (Мф.26, 41)».

Святитель Николай Сербский (1880-1956) пишет в письме торговцу К. К., о плодах поста: «Почему многие не соблюдают поста,

спрашиваете Вы. Потому, что не знают плодов поста.

Вот что пишет одна вдова из Бечея: «Я начала поститься в прошлом году на Троицу. Так я решила: если уж хожу в церковь и молюсь Богу, то надо и поститься. Пока был жив муж, мы не знали поста и часто болели. Никогда не было такого, чтобы были здоровы оба: то один в постели, то другой. Так и прожили всю жизнь. Я всегда была в раздражении, малейший пустяк приводил в гнев. Меня мучили страхи. Я боялась всего, даже собственных мыслей и предчувствий. С тех пор как начала поститься (вот уже год прошел от того Троицына дня), я спокойна, в душе радость и в теле легкость. Ни на что не обижаюсь, ни на кого не сержусь. А в душе моей звучат церковные песнопения и молитвы. Сны светлые и благостные. Сейчас я живу у своей обеспеченной подруги, но чувствую, что весь мир принадлежит мне. Я совершенно здорова, хотя стара, ничего не боюсь, даже смерти. У меня только одно неутолимое желание – желание тишины, поста и молитвы: в них я нахожу полноту счастья».



Святитель Иоанн Златоуст (347-407) говорит в одной из своих бесед: «Великие блага происходят от двух добродетелей: от молитвы и поста. Ибо тот, кто молится как должно, и притом постится, не многого требует; а кто требует немногого, тот не будет сребролюбив; а кто не сребролюбив, тот любит подавать милостыню. Кто постится, тот становится легким и окрыляется и с бодрым духом молится, угащает злые пожелания, умиловливает Бога и смиряет надменный свой дух. Посему-то апостолы всегда почти постились. Кто молится с постом, тот имеет два крыла, легчайшие самого ветра. Ибо таковой не дремлет, не говорит много, не зевает и не расслабевает на молитве, как то со многими бывает... Таковой особенно является врагом и ратоборцем против демонов, так как нет сильнее человека, искренне молящегося...»

«Заповедь о посте имеет такую же древность, как и сам мир. Это первоначальная заповедь, данная Богом человеку (Быт.2, 17). Блаженный Августин сравнивает тело с яростным конем, увлекающим душу, необузданность которого необходимо укрощать уменьшением пищи, для этой цели главным образом и установлен пост.

Учись держать чрево в крепкой узде: оно одно не воздает благодарности за оказанные ему благодеяния.

От пищи постись по временам, а от невоздержания постоянно».

