



Иоланта Прокопенко
Православный пост. Рецепты постных блюд
Серия «Православная полка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6691845

Иоланта Прокопенко. Православный пост. Рецепты постных блюд: АСТ; Москва; 2011

ISBN 978-5-17-073848-9

Аннотация

В этой книге вы найдете ответы на многие вопросы о том, как правильно поститься. Какие посты бывают и чем различаются, как нужно блюсти разные посты, какие блюда предписаны православному человеку на каждый день года. И конечно же, множество рецептов для каждого вида поста.

Содержание

Предисловие: пост – духовный подвиг	5
История возникновения и установления православного поста	7
Однодневные посты	10
В среду и пятницу	10
Пост в Крещенский сочельник	11
Усекновение главы Иоанна Предтечи	12
Воздвижение Креста Господня	13
Сплошные седмицы	14
Многодневные посты	15
Великий пост	15
История	15
Подготовительные Недели и седмицы	16
Седмицы Великого поста	21
Питание в Великий пост	22
Молитвы во время Великого поста	24
Молитва Ефрема Сирина	24
Молитва перед едой[9]	24
Молитва после еды	25
Молитва перед завтраком	25
Молитва после завтрака	25
Молитва перед обедом	26
Молитва после обеда	26
Молитва перед ужином	26
Молитва после ужина	26
Петров пост	27
О первоверховных апостолах Петре и Павле	28
Питание в Петров пост	29
Молитвы во время Петрова поста	30
Молитва на праздник святых первоверховных Петра и Павла	30
Молитвословия святым первоверховным апостолам Петру и Павлу	30
Акафист святым первоверховным апостолам Петру и Павлу	30
Молитва на благословение трапезы в праздник Первоверховных апостолов Петра и Павла	31
Успенский пост	32
Праздник Происхождения	32
Праздник Преображения, или Яблочный Спас	33
Успение Богородицы	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Иоланта Прокопенко

Православный пост.

Рецепты постных блюд

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Предисловие: пост – духовный подвиг

Жизнь истового христианина невозможна без подвига. И для каждого верующего этот подвиг означает усилие и старания, руководимые верой и самим Святым Духом. Для того чтобы стать частью Тела Христова, именуемой Церковью, и жить во Христе, каждый самоотверженно укрепляет свою душу стяжением греха и своих страстей. Пост, одна из древнейших и священнейших традиций Церкви, становится лучшим духовным оружием. Мы все заклеены печатью греха с рождения. Для того чтобы вывести эту печать, мы и принимаем за ограничение себя самих, для своего же Спасения.

Зачастую христиане не осознают самой цели поста и его глубинное значение. Пост, прежде всего, – это радость, ведь во время поста верующий входит в особую духовную область и лучше понимает себя и окружающих. Молитвы во время поста дают ему способность любить все живое и научиться жертвовать собой ради других. Мы смещаем центр внимания с себя, лишаемся некой эгоистичности, расширяем свое сердце для всех вокруг.

Пост – это время, когда мы в чем-то себя ограничиваем, чего-то лишаемся. Но в то же самое время мы многое приобретаем. Мы приобретаем духовное здоровье, добродетельность.

«Многие христиане считают грехом съесть, даже по немощи телесной, в постный день что-либо скоромное и без зазрения совести презирают и осуждают ближнего, например знакомых, обижают или обманывают, обвешивают, обмеривают, предаются плотской нечистоте. О, лицемерие, лицемерие! О, непонимание духа Христова, духа веры христианской! Не внутренней ли чистоты, не кротости ли и смирения требует от нас прежде всего Господь Бог наш?» (Мф. 23, 31–46).

Ограничение себя в пище – не изначальная цель. Это всего лишь средство для того, чтобы было легче совершать добродетельные дела: помогать нуждающимся, уделить больше внимания молитвам, обращению к Господу, исповеди, внутреннему совершенствованию.

Иисус постился в пустыне 40 дней. «Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, и, постившись сорок дней и сорок ночей» (Мф. 4:1–2). В это время к нему являлся злой Дух, непременно искушая его. Но на смену злему Духу пришли ангелы. Они являются и нам, дают небесную защиту, когда мы совершаем пост с молитвой. И после этого приходит великая радость – радость Воскресения.

Каждый следующий пост для человека верующего – это своего рода испытание. Но не только для организма, но и для совести, силы, уверенности в своих приоритетах. Поняли ли вы, что мешает вам в вашем духовном совершенствовании? То, что Сын Божий умер для того, чтобы люди научились искоренять в себе зло сами? Получается ли следовать за Ним не только на словах, но и на самом деле уклоняться от зла и стать добрее? Пост – то самое время, когда стоит задавать себе эти вопросы.

Самый важный принцип соблюдения поста – это мера. Чрезмерная настойчивость в соблюдении всех правил поста уже является его нарушением. Пост сам по себе не является сугубо ограничением в еде, это ограничение страстей и неумных желаний. Решение поститься не должно быть личным и добровольным, важно понимание и благословение Церкви, а также близких вам по вере людей.

«Когда перекапывается почва в саду, на поверхность нередко попадают доселе скрытые и не всегда красивые и приятные для запаха предметы и существа».¹ Так и во время поста проявляются все гнилые сучки и дровоточцы, портящие чистую и незапятнанную почву. Цель поста – искоренение этих недостатков. Тело очищается воздержанием, очищается сочетанием поста физического и духовного, очищается молитвой, обретением добродетелей и любви к себе и ближним. Вот это и есть настоящий пост, угодный Богу и спасительный для нас.

¹ Алексей Чумаков, настоятель храма Покрова Пресвятой Богородицы города Лос-Анджелес, клирик Русской Православной Церкви за рубежом.

История возникновения и установления православного поста

Пост – это ограничение себя в пище физической для обретения пищи духовной, благодетельной. Иными словами, человек ограничивается в еде, достигая определенных духовных целей, которые он ставит перед собой, борясь с искушением, греховными мыслями и убеждаясь в своей вере.

В течение поста человек не только отказывает себе в пище, употребляя ее умеренно, но и ограничивает себя в количестве ежедневных порций или полностью отказывается от еды. Зачастую пост – это подготовка к празднику, к примеру, Четырдесятница, предшествующая Пасхе, или Рождественский пост, завершающийся Рождеством Христовым.

История установления поста начинается еще с сотворения первых мужчины и женщины. В раю Господь Бог заветал Адаму и Еве: «От всякого дерева в саду ты будешь есть; а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2, 16–17). Это и есть первая Заповедь и упоминание о посте.

Много веков назад постующие одевались в рубище, посыпали себя пеплом и ходили босиком, с грязными руками и непокрытой головой в течение всего поста. Пост существовал и среди древних язычников, и среди иудеев. В те времена люди постились, воздерживаясь чаще не от какой-то определенной еды и питья на несколько дней, а от еды вовсе. В том числе под букву поста попадали и супружеские отношения. Такие посты обычно длились сутки – от рассвета до заката.

Лишь в определенных редких случаях пост распространялся на три дня, например, перед принятием важного, судьбоносного решения: *«Пойди, собери всех Иудеев, находящихся в Сузах, и поститесь ради меня, и не ешьте и не пейте три дня, ни днем, ни ночью, и я с служанками моими буду также поститься и потом пойду к царю, хотя это против закона, и если погибнуть – погибну»* (Есф. 4, 16).

В VI веке до н. э. (времена пребывания израильтян в Вавилонском плену) все иудеи соблюдали пост в течение четырех обязательных дней года:

- девятый день четвертого месяца (день взятия Иерусалима);
- десятый день пятого месяца (день разрушения Иерусалима и разрушения Храма);
- любой день седьмого месяца (день убийства Годолии);
- десятый день десятого месяца (день осады Иерусалима).

Эти посты были обязательны для каждого, но зачастую пост принимали и по другим различным поводам. Во всех этих случаях человек показывал Господу Богу, что он готов на многие жертвы только ради того, чтобы он услышал его молитвы и помог.

Таким образом, религиозный пост – это всегда жертва для Бога. Добровольная, духовная жертва. Итак, пост принимали в случае:

- гибели близких и дорогих людей;
- перед важными событиями, удачное завершение которых зависит от Божьего благоволения;
- в знак смирения и покаяния, либо для открытой, настоящей беседы с Богом.

Известно о распространении поста среди христиан первого века. К примеру, апостол Павел начал соблюдать пост не только при обращении ко Христу (Деян. 9, 9), но и тогда, когда он стал христианским проповедником (2 Кор. 6, 5); в Антиохии соблюдала пост хри-

стианская община (Деян. 12, 2,3); ученики Христа постились для того, чтобы Господь Бог благоволил новопосвященным пресвитерам (Деян. 14, 23).

Древние христиане, соблюдая пост, приступали к трапезе лишь раз в сутки. Постепенно, с ходом времени к этому добавились еще легкая вечерняя и утренняя еда. В Западной церкви нельзя было употреблять мясо, в Восточной табу во время поста лежало также на яйцах, рыбе, молоке, сыре, масле и вине. Ко всему прочему, запрещалась и физическая близость. Но постепенно длительность и количество постов стали спадать, в ход вступили побочные, «смягчающие» факторы: здоровье, возраст, работа, социальные условия верующих.

Что же касается православных постов, то нельзя точно определить дату их возникновения, к тому же и указания относительно их строгости и проведения могли меняться.

Самый древний пост, упоминающийся Климентом Александрийским и Тертуллианом, которые жили в I–II веках нашей эры, это пост по пятницам. Эти века можно отметить как время воззвания Церковью к верующим с призывом поститься, однако специальных дней для поста Церковь еще не устанавливала.

В Ветхом Завете говорится и о семидневных, и о трехнедельных, и о сорокадневном посте. Что касается последнего, то он сопровождал самые важные моменты жизни праведников. Святые очищали свои души постом, предваряя им самые важные моменты их жизни. Пророк Илия во время своего шествия к горе Хорив постился сорок дней, непрерывно молясь:

«И возвратился Ангел Господень во второй раз, коснулся его и сказал: встань, ешь; ибо дальняя дорога пред тобою. И встал он, поел и напился, и, подкрепившись тою пищею, шел сорок дней и сорок ночей до горы Божией Хорива (3 Цар. 19: 7–8).

Пророк Моисей, получив от Господа заповеди на горе Синай, не пил и не ел также сорок дней:

«И пробыл там [Моисей] у Господа сорок дней и сорок ночей, хлеба не ел и воды не пил; и написал на скрижалях слова завета, десятословие» (Исх. 34:28).

Сам Иисус Христос воздерживался от еды и питья сорок дней и наказывал совершать то же самое своим ученикам. Он говорил, как важен пост в борьбе с врагом людской души:

«Сей же род изгоняется только молитвой и постом» (Матф. 17:21).

Кроме того, Иисус призывал во время поста не быть унылыми и не показывать мрачного лица своего, а умыть голову и лицо, чтобы предстать постящимся не перед людьми, а перед Отцом Всевышним, который видит все, что скрыто, и воздаст всем по справедливости (см. Мф. 6, 17). По примеру и учению Иисуса постились и апостолы, что описано в их Деяниях. Они заповедали описание и важность своих постов в духовном очищении и Церковь неотступно сохраняет заповеди Господа Всевышнего, Сына Божьего и его учеников:

«И начал Иона ходить по городу, сколько можно пройти в один день, и проповедывал, говоря: еще сорок дней, и Ниневия будет разрушена! И поверили Ниневитяне Богу, и объявили пост, и оделись во вретница, от большого из них до малого. Это слово дошло до царя Ниневии, и он встал с престола своего, и снял с себя царское облачение свое, и оделся во вретнице,

и сел на пепле, и повелел провозгласить и сказать в Ниневии от имени царя и вельмож его: “чтобы ни люди, ни скот, ни волы, ни овцы ничего не ели, не ходили на пастбище и воды не пили, и чтобы покрыты были вретischem люди и скот и крепко вопияли к Богу, и чтобы каждый обратился от злого пути своего и от насилия рук своих”». (Иона III, 4–8).

Так жители города избежали неминуемой катастрофы.

Однодневные посты

В среду и пятницу

Пост в среду и пятницу хранится Церковью в знак великого почтения верующих к страданию и смерти Господа. Пост, установленный в среду, свидетельствует о благоговении перед воспоминаниями о предании Иисуса Христа на страдание и смерть, а в пятницу – о воспоминаниях о самих Его страданиях и смерти.

Древние христиане называли среду и пятницу днями стояний. Так же назывался и пост в соединении с молитвой, так как почитатель Господа Бога нашего должен жизнь свою видеть стражей Господней, а себя – воином Христовым, ведущим непрерывную борьбу не с плотью и кровью, а с душевной злобой, и после победы возрадовавшимся венцу вечной блаженной жизни (см. Ефес. 6, 11–17; 2 Тимоф. 2, 3). Афанасий Великий взывал к верующим: «Разрешая есть скоромное в среду и пяток, сей человек распинает Господа».

Пост в среду и пятницу установлен в древние времена христианской веры, его соблюдение предписано в 69 Апостольском правиле: «Аще кто епископ, или пресвитер, или диакон, или иподиакон, или чтец, или певец, не постится в святую Четыредесятницу пред Пасхою, или в среду, или пяток, кроме препятствия от немощи телесная: да будет извержен. Аще же мирянин: да будет отлучен». Кроме того, о важности этих седмичных постов свидетельствуют и многие древние писатели Церкви: Тертуллиан, Епифаний Кипрский, Климент Александрийский, Игнатий Богоносец, Ориген.

Пост в среду и пятницу не менее важен, нежели другие посты. Православная Церковь устанавливает правило о соблюдении этих постов и не одобряет беспричинно нарушающих. Хоть этот пост и сопоставляется в 69 апостольском правиле с Четыредесятницей, все же он не так строг, как Великий пост. Существуют некоторые особые предписания относительно питания в эти дни:

- Летний и осенний мясоеды (промежуток времени между Петровым постом – Успенским постом и Успенским постом – Рождественским постом). В эти периоды среда и пятница – время строгого поста;
- Зимний и весенний мясоеды (Рождество – Великий пост, Пасха – Троица) означают, что в пятницу и среду можно употреблять рыбу;
- В случае, если праздники (Сретение Господне, Преображение Господне, Рождество Богородицы, Введение Богородицы во храм, Успение Пресвятой Богородицы, Рождество Иоанна Предтечи, праздник Петра и Павла, праздник Иоанна Богослова) попадают на среду и пятницу, также разрешается включить в меню рыбу;
- В случае, если Великие праздники (Рождество Христово и Крещение Господне) попадают на среду и пятницу, пост в эти дни отменяется.
- В случае, если сочельник Рождества Христова, который также ознаменовывается строгим постом, попадает на субботу или воскресенье, можно употреблять пищу с растительным маслом.

Пост в Крещенский сочельник

Крещенский сочельник – 18 января, это день перед Крещением Господнем. Также этот день имеет название «Канун Крещения Господня» или «Навечерие праздника Богоявления Господня». В этот день все православные готовят себя к освящению водой и очищению.

Пост в Крещенский сочельник – один из самых древних постов. Сохранилось упоминание о нем в IV веке нашей эры Филистария и Феофила Александрийского. Причина повсеместного распространения этого поста в таинстве крещения, совершавшемся в древности именно в этот праздник. Поэтому, помимо молитв, таинства крещения и причастия уже в те времена сопровождали постом. Кроме этого, к соблюдению поста в навечерие праздника Богоявления Господня побуждает и желание очиститься и отведать святой воды, предваряя это таинство отказу от пищи.

В Крещенский сочельник, так же, как и в Рождественский, нужно отказаться от мяса, рыбы, молочных продуктов и употреблять исключительно растительную пищу, заправленную подсолнечным, оливковым или каким-либо другим растительным маслом.

Усекновение главы Иоанна Предтечи

Усекновение главы Иоанна Предтечи, или день смерти Иоанна Крестителя и благоговения о ней. В знак памяти и почитания жизни, смерти, страданий святого Церковь установила пост 11 сентября, в день смерти святого Иоанна, который питался во время скитаний по пустыне лишь акридами и медом.

«Глава Предтечева усечена была на пиру, где было плясание блудных плясавицы, и чревоугодие, и заклание, и кровопролитие различных животных: и нам посему не подобает вкушать ни от единого от таковых животных, из них же кровь изливается, ниже рыб, ибо и они кровь имеют, хотя и в воде живут, и от тваей животных суть, да не явимся сообщниками Иродовому чревоугодию. Как можем мы почитать честное усекновение Крестителево? Станем ли есть мясо или иные различные брашна? Он жил в пустыне безводной и безтравной: ни хлеба не ел, ни трапезы не имел! Вино ли пьем? Он никогда не пил вина, ни инаго пития мирского! Итак, братия, усердно почитим день сей молитвою и постом».

В уставе Саввы Освященного написано, что пост в этот день, день памяти Иоанна Предтечи «завещан древними святыми отцами». Пост в этот день должен, согласно церковному уставу, состоять не только из отказа от мяса и молочных продуктов, но и от рыбы.

Воздвижение Креста Господня

День 27 сентября – день памяти о страданиях распятого Иисуса Христа ради спасения людей. Этот день должен проводиться в молитвах, служении, искуплении грехов и, разумеется, посте. Распятие напоминает нам о трагическом происшествии на горе Голгофе. В этот день, стремясь напомнить о страданиях Господа нашего, Церковь установила пост, склоняющий к покаянию и сокрушению.

Пост в день Воздвижения Креста Господня Уставом Церкви положено употреблять только растительную пищу и масло, а «сыра же и яиц и рыбы никакоже дерзнем коснуться».

Сплошные седмицы

Сплошные седмицы (недели) означают, что поста по средам и пятницам в это время нет. Такие недели установлены Церковью в качестве отдыха до или после многодневного поста. Таких седмиц в году всего пять:

1. Святки. Седмица длится 11 дней, с 7 до 18 января, то есть с Рождества Христова до Крещения Господня.

2. Мытаря и фарисея. Неделя, идущая за две недели до Великого поста.

3. Сырная (Масленица). Неделя, предшествующая непосредственно Великому посту. Всю эту седмицу до трапезы допускаются яйца, рыба, молочные продукты, но не допускается мясо.

4. Пасхальная (Светлая). Эта седмица – неделя после Великой Пасхи.

5. Троицкая. Седмица-неделя перед Петровым постом, ознаменовывающая окончание праздника Троицы.