

## Пост и здоровье



“Цель поста, воздержания в пище, именно как поста телесного – укротить чувственность плоти, чтобы она меньше влияла на духовную жизнь человека и не отягощала его страстями. Вместе с тем, говоря о посте и здоровье, «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 касательно поста и здоровья, это дозволительно, потому что «немошь 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 применительно к посту и здоровью: «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 причастием; 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 им внушает по поводу поста и здоровья лукавый: «Вы заболаете, 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 беспрестанным воздержанием и постом, лежанием

на голой земле, бдением, трудом, молитвою непрерывною, 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».

Рассуждая о посте и здоровье, говорить что пост вреден могут 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.

*Преподаватель Московской Сретенской  
семинарии Дмитрий Дементьев*