



# Приходскій листокъ

Свято-Вознесенской церкви

въ городѣ Сакраменто

Западно-Американская епархія

Русская Православная Церковь Заграницей

№ 404

18 Февраля/2 Марта, 2008 года

## Семь недѣль безъ наркоза

“Смысль поста не въ томъ, чтобы мы съ выгодой не ѣли, но въ томъ, чтобы приготовленное для тебя съѣлъ бѣдный вмѣсто тебя. Для тебя это вдвойнѣ благо: и самъ ты постишься, и другой не голодаетъ.”

**В**ъ послѣдніе годы у насъ, въ Россіи, стало моднымъ поститься. Великій постъ теперь соблюдаютъ не только православные христіане, но и люди, весьма далекіе отъ Церкви. Вмѣстѣ съ христіанами они на семь недѣль ограничиваютъ себя въ употребленіи опредѣленныхъ видовъ пищи, добросовѣстно соблюдаютъ постъ въ гастрономической его части, но при этомъ не посѣщаютъ богослуженія, не молятся и не участвуютъ въ Таинствахъ. Мотивы такого поведенія понятны – нецерковные люди считаютъ, что постъ полезенъ для здоровья, и воспринимаютъ его просто какъ нѣкоторую разновидность діеты. Съ этимъ трудно не согласиться. Дѣйствительно, отказъ отъ пищи животнаго происхожденія помогаетъ сбросить лишній весъ, нормализуетъ работу органовъ пищеваренія, снижаетъ уровень холестерина въ крови... Все это такъ, поэтому постятся сегодня многіе. О началѣ Великаго поста сообщаютъ дикторы новостныхъ радіо- и телепрограммъ, въ ресторанахъ и кафе появляются спеціальныя “постныя” меню, а газеты и журналы публикуютъ разнообразные рецепты постныхъ блюдъ.

Ничего предосудительнаго здѣсь, конечно, нѣтъ. Очень хорошо, что нашъ народъ осозналъ наконецъ благотворность діетическаго питанія и не уподобляется въ этомъ вопросу гоголевскому Собакевичу, мечтавшему повесить на своихъ воротахъ нѣмца, придумавшаго діету.

Съ невѣрующими людьми все ясно – они заботятся о своемъ здоровьѣ.

Но для чего постятся сами православные? Долженъ же быть въ отказѣ христіанъ отъ мяса и молока какой-то особый, религіозный смыслъ. Да и многіе нецерковные люди, быть можетъ, неосознанно, но почему-то чувствуютъ, что постъ – совсѣмъ не только діета. Такъ, можетъ быть, Богу не угодно, чтобы люди ѣли эти продукты, потому что они содержатъ въ себѣ нѣчто, оскверняющее человѣка? Вѣдь и другія вѣроученія въ той или иной степени предполагаютъ отказъ отъ мяса. Иудаизмъ

запрещаетъ есть мясо цѣлага ряда животныхъ, къ примѣру – свинину. Въ исламѣ уже не только употребленіе въ пищу – даже случайное прикосновеніе правозѣрнаго къ свиньѣ считается грѣхомъ. А религія кришнаитовъ вообще предполагаетъ категорическій отказъ отъ мясныхъ продуктовъ, тамъ никакое животное не можетъ служить пищей для человѣка.

И если православные христіане отказываются отъ животной пищи не навсегда, а лишь на время, то, можетъ быть, ихъ постъ менѣе угоденъ Богу, можетъ, стоитъ поститься какъ-то болѣе радикально, напримѣръ, по-кришнаитски?

### Немного о животныхъ

Иногда одно и то же явленіе можетъ имѣть совершенно разныя причины. И для того, чтобы дать вѣрную оцѣнку различнымъ видамъ воздержанія отъ мясной пищи въ разныхъ религіозныхъ традиціяхъ, необходимо сначала выяснитъ – что же именно является побудительными мотивами такого воздержанія?

Почему кришнаиты не ѣдятъ мяса? Традиціонное объясненіе подразумеваетъ, что во всѣхъ вѣдическихъ религіяхъ жизнь любого животнаго считается неприкосновенной, и даже смерть таракана, случайно раздавленнаго въ темнотѣ тапкомъ, монахи-джайны, напримѣръ, переживаютъ какъ непреднамеренное убійство живого существа. Но причина такой щепетильности вовсе не сентиментальной любви къ братьямъ нашимъ меньшимъ.

Дѣло въ томъ, что въ религіяхъ индуистскаго толка существуетъ ученіе о реинкарнаціи, суть котораго довольно точно сформулировалъ когда-то Владиміръ Высоцкій:

*Такъ кто есть кто? Такъ кто былъ кѣмъ? – мы никогда не знаемъ,*

*Съ ума сошли генетики отъ гень и хромосомъ.*

*Быть можетъ, тотъ облезлый котъ былъ раньше – негодаемъ,*

*А этотъ милый человѣкъ былъ раньше – добрымъ псомъ.*

Кришнаиты вѣрятъ, что послѣ смерти одного тѣла человѣкъ продолжаетъ существованіе, переселившись въ другое. Причемъ, не обязательно въ чело-вѣческое: тотъ, кто жилъ несправедливо, можетъ получить новое воплощеніе въ тѣлѣ животнаго, насѣкомаго или рыбы. Священные тексты вайшнавовъ прямо говорятъ, что: "...Питающійся плотью существъ, рождается въ животной формѣ жизни, гдѣ его и поѣдаютъ тѣ, кого онъ съѣлъ". Съ такими взглядами на фауну кришнаиты, естественно, не могутъ употреблять въ пищу продукты животнаго происхожденія. Вотъ только любовь къ животнымъ здѣсь совершенно не при чемъ.

Лишь въ христіанскомъ мірѣ могла появиться оптимистическая поговорка "Богъ не выдастъ – свинья не съѣсть". У кришнаитовъ же любителей полакомиться жареной свининой свинья съѣдаетъ въ будущей жизни автоматическимъ, въ полномъ соотвѣтствіи съ кармическимъ принципомъ сохраненія вещества и энергии. И даже самъ Кришна не можетъ ей въ этомъ помѣшать.

Въ иудаизмѣ и исламѣ причина отказа отъ нѣкоторыхъ видовъ мяса совсѣмъ иная: гнушаясь есть свинину или зайчатину, мусульмане и иудеи предполагаютъ, что Богъ создалъ животныхъ, раздѣливъ ихъ на "чистыхъ" и "нечистыхъ". Слѣдовательно, тотъ, кто есть "нечистое" мясо – самъ становится нечистымъ передъ Богомъ. Такое міровоззрѣніе имѣетъ свои корни въ особенностяхъ ихъ интерпретаціи текста Библии, гдѣ дѣйствительно присутствуетъ раздѣленіе животныхъ на "чистыхъ" и "нечистыхъ". Исламъ и иудаизмъ трактуютъ эти мѣста Священнаго Писанія буквально. Христіанство, напротивъ, усматриваетъ въ такомъ раздѣленіи всего лишь педагогическій смыслъ. По словамъ святителя Фотія, Патріарха Константинопольскаго, "...чистое стало отдѣляться отъ нечистаго не съ начала мірозданія, но получило это различіе изъ-за нѣкоторыхъ обстоятельствъ. Ибо поскольку египтяне, у которыхъ израильское племя было въ услуженіи, многимъ животнымъ воздавали божескія почести и дурно пользовались ими, которые были весьма хороши, Моисей, чтобы и народъ израильскій не былъ увлеченъ къ этому скверному употребленію и не приписалъ безсловеснымъ божеское почитаніе, въ законодательствѣ справедливо назвалъ ихъ нечистыми – не потому, что нечистота была присуща имъ отъ созданія, ни въ коемъ случаѣ, или нечистое было въ ихъ природѣ, но поскольку египетское племя пользовалось ими не чисто, но весьма скверно и нечестиво. А если что-то изъ обожествляемаго египтянами Моисей отнесъ къ чину чистыхъ, какъ быка и козла, то этимъ онъ не сдѣлалъ ничего несогласнаго съ настоящимъ разсужденіемъ или съ собственными цѣлями. Назвавъ что-то изъ боготворимаго ими мерзостью, а другое предавъ закланію и кровопролитію и убійству, онъ равнымъ образомъ оградились израильскіе отъ служенія имъ и возникающаго отсюда вреда – вѣдь ни мерзкое, ни забиваемое и подлежащее закланію не могло считаться богомъ у тѣхъ, кто такъ къ

нему относился".

Для христіанъ раздѣленіе животныхъ на субстанціонально "чистыхъ" и "нечистыхъ" категорически неприемлемо, это легко можно понять изъ словъ св. апостола Павла о томъ, что "...нѣтъ ничего въ себѣ самомъ нечистаго" (Рим. 14, 14) и что "...всякое твореніе Божіе хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается съ благодареніемъ, потому что освящается словомъ Божіимъ и молитвою" (1Тим. 4, 4). Но, въ такомъ случаѣ, почему же православные все-таки воздерживаются въ постъ отъ мяса?

### Какъ въ постъ не "оскоромиться"

Въ житіи свт. Спиридона Тримифундскаго есть поучительная исторія, открывающая православный смыслъ поста и показывающая правильное къ нему отношеніе:

На первой недѣлѣ Великаго поста, въ пятницу, пришелъ къ свт. Спиридону странникъ, христіанинъ. При епископѣ жила дочь его. Епископъ говоритъ ей: "Нѣтъ ли у насъ угощенія страннику?". Дочь отвѣтила: "Отецъ мой! Ты не вкушаешь ничего въ эту недѣлю, и я стараюсь подражать тебѣ, поэтому у насъ нѣтъ никакой пищи приготовленной; а есть отъ мясоѣду остатокъ свиныхъ мясъ". Епископъ говоритъ: "Поставь это мясо на столъ и приготовь намъ трапезу". Дочь исполнила приказаніе отца; угодникъ Божій пригласилъ къ столу своего гостя и самъ селъ съ нимъ, чтобы кушать. Странникъ сказалъ: "Я – христіанинъ, и не ѣмъ мясного въ Великій постъ". Епископъ отвѣтилъ: "Потому-то, что ты христіанинъ, а не иудей, и долженъ ты есть; мы воздерживаемся отъ мяса не потому, чтобы оно было нечисто, или чтобы въ этомъ была какая добродѣтель, какъ воздерживаются отъ него иудеи, но чтобы тѣлеса наши не отягчились объяденіемъ. Въ отличіе отъ остальныхъ міровыхъ религій, отказъ отъ мяса въ Православіи не несетъ въ себѣ вѣроучительнаго смысла. Невкушеніе той или иной пищи не является для христіанъ самоцѣлью. Существуетъ много причинъ, по которымъ человѣкъ можетъ не соблюдать тѣлесный постъ, наприимѣръ, беременность, старость, нищета, болезнь. Во многихъ случаяхъ врачи запрещаютъ больнымъ отказываться отъ скоромной пищи, и Церковь никогда не призвала нарушать ихъ предписанія. Святитель Игнатій (Брянчаниновъ) писалъ своей заболѣвшей сестрѣ: "...Непремѣнно вкушай говяжій бульонъ и другую нужную по требованію твоего тѣла мясную пищу. Церковь положила въ извѣстныя времена воздержаніе отъ мясной пищи для того, чтобъ непрестанно употребляемая мясная пища не разгорячала безмѣрно тѣль, чтобъ они на растительной пищѣ постнаго времени прохладжались и облегчались, а не потому, чтобъ употребленіе мяса заключало въ себѣ собственно какой грѣхъ или нечистоту. И потому удаленіе отъ мяса при необходимости и болѣзни есть грубый предрассудокъ русскаго человѣка, обременя-

ниваго небесную религію многими своими національными дебелостями".

Взглядъ на скоромную (т.е. – непостную) пищу какъ на что-то нечистое, способное осквернить постящегося христіанина, святитель Игнатій считалъ грубымъ суеверіемъ и профанаціей евангельскаго ученія.

Къ сожаленію, и сегодня въ средѣ вѣрующихъ людей можно столкнуться съ подобнымъ отношеніемъ къ тѣлесному посту. Вотъ человѣкъ Великимъ постомъ съѣлъ кусочекъ домашняго печенья или пирога, и вдругъ выяснилось, что эта пища была приготовлена на молоко и яйцахъ, – и начинаются разстройства съ переживаниями: "Ой, какъ же это я оскоромился! Теперь весь постъ – насмарку". Оскоромился – звучитъ почти какъ "осквернился"! Человѣку кажется, что смыслъ поста лишь въ томъ и заключенъ, чтобы питаться только овощами и готовить ихъ исключительно на растительномъ маслѣ. И даже случайно съѣденный кусокъ скоромной пищи можетъ, по его мнѣнію, лишить постъ нѣкакого сакрального значенія.

На самомъ же дѣлѣ, никакой мистики въ воздержаніи отъ пищи Церковь никогда не подразумевала. Отказъ отъ мяса, молока, яицъ и другихъ продуктовъ животнаго происхожденія въ православномъ пониманіи бесконечно далекъ отъ мусульманскаго страха передъ "оскверняющей" свининой, и дѣйствительно въ чемъ-то даже ближе къ обыкновенной системѣ діетическаго питанія. Но есть между постомъ и діетой существенная разница. Діета по медицинскимъ показаніямъ обычно соблюдается человѣкомъ для исцѣленія тѣлесныхъ болѣзней. Цѣль христіанскаго поста – исцѣленіе болѣзней души.

### Самоотверженный культуристъ

Между режимомъ питанія и состояніемъ души существуетъ опредѣленная связь: чѣмъ больше вниманія человѣкъ удѣляетъ своей плоти, тѣмъ меньше онъ заботится о душевной пользѣ. И рѣчь идетъ вовсе не о банальномъ обжорствѣ. Служить своему тѣлу можно весьма самоотверженно и аскетично, но принципъ обратной зависимости отъ этого не измѣняется.

Есть такой странный видъ спорта – бодибилдингъ. Само названіе говоритъ о томъ, что главной цѣлью въ немъ является строительство собственного тѣла, увеличеніе объема мускулатуры. Ежедневно по нѣсколько часовъ культуристъ мучаетъ себя на тренажерахъ, методично таскаетъ жѣлезю, выполняетъ силовыя упражненія, поглядывая въ зеркало – есть ли результаты? Стало ли его тѣло болѣе мускулистымъ, чѣмъ нѣсколько дней назадъ? Культуристъ не стремится быть "самымъ-самымъ". При равномъ весѣ штангистъ – сильнѣе его, а ужъ отправить въ нокаутъ стокилограммоваго качка можетъ и квалифицированный боксеръ-средневесъ. Но это его не смущаетъ, у него другая задача – онъ растеть, онъ

увеличиваетъ мышечную массу. Для строительства тѣла ему нуженъ строительный матеріалъ, и культуристъ соблюдаетъ опредѣленный режимъ питанія: есть мясо, жуеетъ молочные смѣси для дѣтскаго питанія, пьетъ протеиновые коктейли, однимъ словомъ – составляетъ свой рационъ изъ продуктовъ, богатыхъ животнымъ белкомъ. То есть какъ разъ изъ тѣхъ, отъ которыхъ христіанинъ въ постъ отказывается.

Такое различное отношеніе къ одной и той же ѣдѣ, очевидно, предполагаетъ и различіе поставленныхъ цѣлей. Культуристъ усиленно питается для того, чтобы нарастить мускулы и насладиться сознаниемъ собственного превосходства надъ менѣе "раскачанными" согражданами. Христіанинъ, напротивъ, ограничиваетъ себя въ пищѣ и ослабляетъ свое тѣло для того, чтобы увидѣть въ своей душѣ грѣхи и недостатки, понять, что ни о какомъ превосходствѣ надъ другими людьми даже рѣчи быть не можетъ, и попытаться съ Божіей помощью привести свой внутренній міръ въ болѣе здоровое состояніе.

И не случайно именно в первую недѣлю Великаго поста въ православныхъ храмахъ каждый день многократно звучитъ покаянная молитва Ефрема Сирина "Господи, Владыко живота моего...", которая заканчивается словами: "...даруй мнѣ видѣть прегрѣшенія мои и не осуждать брата моего вовѣкъ". Оказывается, видѣть свои грѣхи – не естественная способность человѣка, а – даръ Божій. И постятся христіане какъ разъ для того, чтобы сдѣлать себя способными къ воспріятію этого дара.

### Незадачливый астрономъ

Чѣмъ дальше мы удаляемся отъ источника свѣта, тѣмъ чаще оступаемся, падаемъ въ грязь и пачкаемся. Это, въ общемъ-то, не такъ ужъ и страшно – можно вѣдь умыться, почистить одежду и опять быть въ порядкѣ. Но въ томъ и проблема, что увидѣть себя грязнымъ въ темнотѣ невозможно. Для этого нужно вернуться къ свѣту.

Человѣкъ часто не видитъ своихъ грѣховъ, потому что грѣхъ – это уклоненіе отъ Божьей воли, отпаденіе отъ Бога. И чѣмъ больше мы грѣшимъ, тѣмъ дальше удаляемся отъ своего Создателя, рискуя уйти въ такую духовную тьму, гдѣ уже и непонятно будетъ, въ какомъ направленіи возвращаться. Мы чувствуемъ, что много разъ упали, что мы – въ грязи, и понимаемъ, что, если ничего не измѣнить въ своей жизни, то блужданіе во мракѣ можетъ закончиться для насъ сломанной шеей.

Богъ не связываетъ нашу волю и даетъ намъ свободу уйти отъ Него, когда мы этого захотимъ. Но никогда Онъ не забываетъ о своихъ заблудившихся дѣтяхъ. Мы не въ силахъ вернуться къ Богу изъ темныхъ дебрей своей самости. Но мы всегда можемъ позвать Его, осознавъ свою бѣду и беспомощность. И Господь обязательно отвѣтитъ на этотъ зовъ, коснется насъ лучами Своей благодати. Только тогда, въ этомъ свѣтѣ Божіей любви мы сможемъ увидѣть, какъ искалечили и запачкали свою

душу, блуждая въ темнотѣ своихъ грѣховъ.

Въ Священной исторіи такой зовъ къ Богу о помощи всегда сопровождался постомъ.

Если посмотрѣть упоминанія о постѣ въ Ветхомъ Завѣтѣ, легко можно увидѣть, что постъ разсматривался людьми именно какъ средство, помогающее возстановить утраченное общеніе съ Богомъ. Постился Моисей передъ тѣмъ какъ предстать передъ Богомъ на горѣ Синай, и весь народъ Израиля постился съ нимъ. Постились жители Ниневіи, когда мѣра ихъ грѣховъ переполнила Божіе долготерпѣніе, постились иудеи, возвращаясь изъ Вавилонскаго плѣна. Вообще постъ объявлялся пророками и царями древняго Израиля великое множество разъ. Сейчасъ, въ эпоху Нового Завѣта постъ соблюдаютъ христіане, и смыслъ его во всѣ времена остается тѣмъ же: постъ сопровождаетъ молитвенное обращеніе человѣка къ своему Создателю.

Но неужели безъ поста Богъ не услышитъ человѣка? Разве Всемогущій Творецъ Вселенной испытываетъ нужду въ томъ, чтобы люди ограничивали себя въ пищѣ? Конечно, нѣтъ! Постъ нуженъ не Богу, а намъ самимъ. Въ книгѣ Пророка Захаріи Богъ прямо говоритъ объ этомъ иудеямъ: "...когда вы постились и плакали ... для Меня ли вы постились? для Меня ли? И когда вы ѣдите и когда пьете, не для себя ли вы ѣдите, не для себя ли вы пьете?" (Зах. 7, 5). Постъ для человѣка – не болѣе чѣмъ инструментъ. Ослабивъ тѣло воздержаніемъ отъ пищи, мы дѣлаемъ свою душу болѣе воспримчивой къ общенію съ Богомъ. Но если, отказавшись отъ мяса и молока, человѣкъ не обращается къ Богу въ молитвѣ, не кается въ своихъ грѣхахъ, не стремится къ соединенію съ Богомъ въ таинствѣ Причастія, возникаетъ вопросъ – а зачѣмъ онъ пріобрѣлъ этотъ инструментъ? Подобное отношеніе къ посту можно сравнить съ поведеніемъ незадачливаго астронома-любителя, который много лѣтъ трудился, отказывалъ себѣ во всемъ, и наконецъ купилъ замѣчательный телескопъ. Онъ очень имъ дорожилъ, сдувалъ съ него пылинки, протиралъ кусочкомъ замши фирменную оптику, сдѣлалъ его главнымъ украшеніемъ своего кабинета. Но за всю жизнь онъ такъ и не догадался направить свой телескопъ въ сіяющее звѣздами небо. И ни разу не прильнулъ жаднымъ взоромъ къ окуляру, мечтая, чтобы это прекрасное небо къ нему приблизилось.

#### Постимся постомъ приятнымъ?

Постъ можетъ быть неугоденъ Господу, молитва не будетъ Имъ принята, зовъ къ Богу останется безъ отвѣта, если наше благочестіе не будетъ растворено любовью къ окружающимъ насъ людямъ. Дѣятельное выраженіе такой любви у христіанъ называется милостыней. И это не просто десятирублевка, брошенная въ кружку нищаго на церковной паперти. Милостыня заключается въ томъ, чтобы участвовать въ чужой бѣдѣ, помогать тѣмъ, кому

сейчасъ плохо, ущемлять себя ради другихъ. Вотъ какъ говоритъ объ этомъ Іоаннъ Златоустъ: "Смыслъ поста не въ томъ, чтобы мы съ выгодой не ѣли, но въ томъ, чтобы приготовленное для тебя съѣлъ бѣдный вмѣсто тебя. Для тебя это вдвойне благо: и самъ ты постишься, и другой не голодаетъ". Замѣну мяса рыбой въ постъ святитель объяснялъ тѣмъ, что рыба дешевле мяса, и сэкономленные деньги христіанинъ можетъ отдать тѣмъ, кто въ нихъ нуждается. Поэтому, когда сегодня въ "постномъ" меню модного ресторана видишь какой-нибудь "шашлыкъ изъ осетрины на шпажкахъ", стоимостью "всего" въ пятьсотъ рублей порція, невольно задумываешься о цѣлесообразности такого интереснаго способа воздержанія отъ мяса.

А на обложкѣ книги, содержащей рецепты блюдъ постной кухни, можно прочитать вовсе ужъ жизнерадостный заголовокъ: "Постимся постомъ приятнымъ!". Очевидно, предполагается, что приятность отъ поста должнъ испытывать самъ постящійся, отведая постной вкуснятины, приготовленной по предложеннымъ въ книгѣ рецептамъ. И какъ-то даже не сразу приходитъ на умъ, что постъ – это жертва. Наша жертва Богу. И приятна она должна быть, конечно же, не нам, а Господу. Какъ объ этомъ и поетъ Церковь въ первый день Великаго поста въ стихирѣ на вечерней службѣ (откуда, собственно, и была бездумно выдернута фраза о "приятномъ постѣ"): "Постимся постомъ приятнымъ, благоугоднымъ Господу: истинный постъ есть злобы отчужденіе, воздержаніе языка, ярости отложеніе, похотей отлученіе, обвиненій, лжи и клятвопреступленія. Сихъ оскуденіе – постъ истинный есть, и благоприятный".

Легко замѣтить, что ни одного рецепта постныхъ блюдъ здѣсь нѣтъ. Такъ же какъ нѣтъ въ этой замѣчательной кулинарной книгѣ со страннымъ названіемъ самого главного рецепта – того, о которомъ говорил святитель Іоаннъ Златоустъ. А вѣдь у него все очень понятно сказано: перейди на болѣе простую, дешевую пищу и употреби средства, высвободившіеся отъ такой перемѣны стола, въ помощь тѣмъ, кто бѣднѣе и несчастнѣе тебя. Это и будетъ тотъ благоугодный и приятный Господу постъ, къ которому призываетъ христіанъ Церковь.

#### ...Чтобы прійти въ себя

Словосочетаніе "блудный сынъ" давно стало именемъ нарицательнымъ даже среди невѣрующихъ. Любому культурному человѣку знакомъ этотъ евангельскій сюжетъ хотя бы по картинѣ Рембрандта. Но далеко не всѣ знаютъ, что къ разговору о смыслѣ христіанскаго поста исторія блуднаго сына имѣетъ самое непосредственное отношеніе.

Дѣло въ томъ, что началу Великаго поста въ Церкви предшествуютъ нѣсколько недѣль, когда вѣрующіе начинаютъ готовить себя ко времени покаянія. Одна изъ нихъ такъ и называется – Недѣля о блудномъ сынѣ. Въ эти дни въ храмѣ читается притча изъ Евангелія отъ

Луки, которая удивительно точно объясняетъ христіанское пониманіе отношеній между падшимъ человѣкомъ и его Создателемъ:

...У нѣкотораго человѣка было два сына; и сказалъ младшій изъ нихъ отцу: Отче! Дай мнѣ слѣдующую мнѣ часть имения. И отецъ раздѣлилъ имъ именіе. По прошествіи немногихъ дней младшій сынъ, собравъ все, пошелъ въ дальнюю сторону и тамъ расточилъ именіе свое, живя распутно. Когда же онъ прожилъ все, насталь великій голодъ въ той странѣ, и онъ началъ нуждаться; и пошелъ, присталь къ одному изъ жителей страны той, а тотъ послаль его на поля свои пасти свиней; и онъ радъ былъ наполнить чрево свое рожками, которые ѣли свиньи, но никто не даваль ему. Придя же въ себя, сказалъ: сколько наемниковъ у отца моего избыточествуютъ хлѣбомъ, а я умираю отъ голода; встану, пойду къ отцу моему и скажу ему: отче! я согрѣшилъ противъ неба и предъ тобою и уже недостойнъ называться сыномъ твоимъ; прими меня въ число наемниковъ твоихъ. Всталъ и пошелъ къ отцу своему. И когда онъ былъ еще далеко, увидѣлъ его отецъ его и сжалился; и, побежавъ, палъ ему на шею и цѣловаль его.

Сынъ же сказалъ ему: Отче! Я согрѣшилъ противъ неба и предъ тобою и уже недостойнъ называться сыномъ твоимъ. А отецъ сказалъ рабамъ своимъ: принесите лучшую одежду и одените его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги; и приведите откормленнаго теленка, и заколите; станемъ есть и веселиться! ибо этотъ сынъ мой былъ мертвъ и ожилъ, пропадалъ и нашелся. И начали веселиться (Лк. 15, 11-24). Въ этой короткой исторіи содержится глубочайшій смыслъ. Своими грѣхами человѣкъ добровольно отлучаетъ себя отъ Бога, какъ младшій сынъ изъ притчи самъ отлучилъ себя отъ отца. И въ этомъ отлученіи – причина всѣхъ человѣческихъ бѣдъ, проблемъ и напастей. Ощущеніе тоски по иной реальности, щемящее чувство, что въ этомъ мірѣ ты – не свой, что духовно ты ушелъ когда-то въ далекую сторону и до сихъ поръ остаешься на чужбинѣ – вотъ, быть можетъ, главное условіе настоящаго христіанскаго покаянія. Вернуться домой можетъ лишь тотъ, кто понялъ, что ушелъ изъ дома.

Но когда же въ притчѣ блудный сынъ пришелъ въ себя и рѣшилъ вернуться къ оставленному имъ отцу? Онъ пришелъ въ себя послѣ того, какъ испыталъ недостатокъ въ пищѣ. То есть – послѣ поста, хотя и вынужденнаго. А христіане постятся добровольно, не дожидаясь, пока грѣхи окончательно увлекутъ ихъ въ "страну далече", отнимутъ все полученные отъ Бога дары и доведутъ до полнаго свинства. Поэтому постъ въ Церкви – это своего рода точка возвращенія на оставленную духовную родину и надежное средство для того, чтобы, подобно блудному сыну прійти, наконецъ, въ себя.

#### Диета или подвигъ?

Святитель Феофанъ Затворникъ писалъ, что наша жизнь безъ Бога подобна стружкѣ, завивающейся вокругъ собственной пустоты. Человѣкъ чувствуетъ эту пустоту, она гнететъ его и пугаетъ. Изъ всѣхъ силъ старается онъ заглушить гнетущее ощущеніе бессмысленности своей жизни различными удовольствіями – просмотромъ любимыхъ телепередачъ, пріятной истомой послѣ сытнаго ужина, алкоголемъ, игрой на компьютерѣ... Онъ старается не думать о томъ, что смерть въ концѣ концовъ отниметъ у него всѣ эти обезболивающія средства, и единственной доступной ему реальностью тогда окажется Богъ. Будетъ ли эта встрѣча съ Создателемъ радостной для того, кто всю свою жизнь такъ наивно пытался отъ Него спрятаться?

Порядокъ въ своей душѣ нужно наводить, пока жизнь еще не кончилась. Въ этомъ, собственно, и заключается главный смыслъ Великаго поста. Іоаннъ Златоустъ пишетъ: "Итакъ, что ты, братъ, собралъ при помощи поста? Не говори мнѣ, что "я столь много дней постился, того и другого не съѣлъ, не пилъ вина, претерпѣлъ нечистоту", но покажи мнѣ, сдѣлалъ ли ты кроткимъ, между тѣмъ какъ былъ гневливымъ, и сдѣлался ли человѣколюбивымъ, между тѣмъ какъ до того былъ жестокимъ, потому что, если ты упоенъ гнѣвомъ, то зачѣмъ угнетаешь свою плоть? Если внутри – зависть и корыстолюбіе, то какая польза отъ питья воды?". Отказываясь въ Великій постъ отъ мяса, вина и развлеченій, вѣрующій человѣкъ не совершаетъ великаго подвига. Онъ просто рѣшается пожить безъ этого духовнаго наркоза хотя бы семь недѣль, чтобы наконецъ заглянуть въ собственную душу. А тамъ уже не просто пустота, тамъ накопилось много всякой дряни, какъ это всегда бываетъ въ хозяйствѣ съ мѣстами, куда мы рѣдко заглядываемъ. Нужно попытаться разгрести эти грѣховные завалы, наполнить свою внутреннюю пустоту любовью къ Богу и ближнему, просить у Христа помощи въ этомъ неподъемномъ для человѣка трудѣ. Только тогда постъ станетъ настоящимъ духовнымъ подвигомъ и перестанетъ быть хотя и полезной для организма, но совершенно бесполезной для души діетой.

Авторъ: Александръ ТКАЧЕНКО

Журналъ «Фома» №2/46

# THE GREAT LENT - FASTING

Those people who belong to the Church merely out of habit or out of obedience to tradition usually view Great Lent only as a time of self-restriction. Theoretically, such an attitude toward Great Lent could be called negative. One must refrain from meat and dairy products, from dances and other forms of entertainment, and at some point during Great Lent one must go to Confession and Communion.

We encounter a different attitude toward Great Lent in those who belong to the Church not through pious inertia, but who seek a faith that is conscious and aware. Such people cannot but notice that during Great Lent, first and foremost, the very style of the Church's liturgical self-expression changes. It would be a mistake to see in this style merely an appeal addressed to us for repentance and correction, although without a doubt this enters into the thematic of the divine services during the time of Great Lent.

But the mission of the Church in the world does not consist of convicting people and calling them to correction. In principle, any one of the numerous systems of moral philosophy would be equal to such a task. Rather, the Church again and again reveals to us the fundamental truth of the New Testament revelation, which is contained in the following: To be a Christian means to experience the miracle of birth into a new life, and already here on earth to feel oneself to be a citizen of God's Kingdom, revealed to us by Christ. In accordance with this, Great Lent is for the Orthodox Christian, on the one hand, a time of radiant sorrow, and simultaneously with this, it is a difficult journey, marked by struggle, to the shining and beautiful goal of the feast of the Resurrection of Christ — Holy Pascha.

Why have we called the time of Great Lent a time of radiant sorrow? We experience sorrow because we are conscious that we have departed from the Father's house into a far country, that in our vain and distracted life we have not preserved the purity of our baptismal garment, in which we were clothed when we entered the Church. It is necessary to shake off that condition of numbness, those cobwebs of everyday life which suggest to us that the life of this world — which is in us and around us — is the only possible way of life. To yearn for another form of existence — the one revealed to us in the Gospel and in the experience of the saints and ascetics-means to commune with that radiant sorrow which is the beginning of spiritual renewal.

This sorrow is radiant because we know that God accepts us who return to Him with the very same love and readiness to forgive with which the father accepted and forgave the prodigal son of the Gospel parable. Therefore, this mystical union of sorrow and hope, darkness and light, becomes the central theme of the whole period of Great Lent. God made me His temple; but the temple needs cleansing and renewal, and I believe and hope that God will help me in this.

In the Vespers of Forgiveness Sunday, with which Great Lent begins, we hear the words of the Great Prokeimenon — words simultaneously of sorrow and hope. "Turn not Thy countenance away from Thy servant, for I am afflicted. Quickly hearken unto me, attend unto my soul and deliver it." Great Lent lasts for forty days. The journey of the chosen people from Egyptian slavery to

the promised land lasted for forty years. Christ fasted in the wilderness for forty days before he went out to His service of the Word and Sacrifice. Being sinless Himself, He gave us an example of renewal through fasting. And for us this is a forty-day journey to the light of Holy Pascha, for the feast of the Resurrection of Christ is not simply a great feast or even the greatest of all the feasts of the Church year, but is the very essence and core of our faith. Without immutable faith that in Christ we are victors, not only over sin but also over the imaginary all-powerfulness of death, the preaching of the Gospel loses its meaning — for why bother to renew and regenerate that which is in any case doomed to death, disintegration and oblivion. It is for this reason, namely, the Apostle Paul says that "if Christ be not risen, then our faith is in vain" (see I Cor. 15:14). Each word of the Christian Good Tidings lives and breathes by the miracle of the Resurrection which is revealed to us through the exercise of faith, and the light of the approaching Pascha illumines the days of Great Lent.

## FASTING

The meaning of fasting consists, in the first place, in abstinence (in theology it is called self-denial,) in forcing oneself to do not only what is pleasing to "my little soul," as the Russians would say. The meaning of fasting lies in controlling one's egoistic desires, in submission to something other than the continuous dictates of the self-loving ego. Why is this necessary? Why is it good for us periodically to tame and humble ourselves? Because our nature is a part of the world which is wallowing in sin. In the words of John the Evangelist; man carries in himself the fruits of the original sin, and his voluntary renunciation of the ties to this natural world elevates him above that world and frees him from it thus beginning the process of freeing him from the shackles which keep him in bondage to sin.

It would be wrong to think that fasting is in some way similar to suicide. Atheists and materialists try to force this idea upon us arguing that religion is a renunciation of life, a disregard for life in the name of a non-scientific and abstract idea of the Spirit — GOD. Any religion, they aver, is the opium of the masses, and fasting blunts man's physical activity. This assertion is entirely unsubstantiated. The practice of fasting was instituted in order to revitalize, not destroy, our nature. Fasting is the hygiene of the soul, the means of its cleansing and healing. In the physical sense alone fasting is good for one, and one can speak about the necessity to fast from the medical point of view.

Fasting gives us back our lost equilibrium and brings into harmony our mind, our soul and our body. Abstaining from excessive food results in the lightening of the capabilities of the mind and the soul. Food is conducive to sleep rather than activity, be it physical or mental. incidentally, St. Seraphim of Sarov used to say that it is not meet to speak of things Divine having "stuffed one's gut."

Man must eat in order to survive. Eating is certainly not sinful from the spiritual point of view. Heaviness and obesity are harmful for spiritual life: the Bible tells us that God warned Israel on its way to the Land of Canaan: "Israel, Israel! Thou goest to the land that floweth with milk and honey. Beware, Israel, lest thou become heavy and forget thy God!"

It pains us to see hunger in this world. Yet it not less painful to see what the poet Marina Tsvetaeva called the "satiety of the sated."

Fasting leads to the total equilibrium and harmony of our mental, spiritual and physical selves. If our physical self becomes dominant, it is good to reduce physical activity so as to liberate the spirit and establish the equilibrium of spiritual purity. Even the stoics taught that spiritual purity leads to the harmony of man's entire being.

Why does the Church prescribe the choice of foods for fasting periods?

Our physiological activity is a function of the food we eat. The more we eat foods which are located higher up on the ladder of organic and animal world, the more active we become in the physical sense. Vladimir Soloviov gives the following gradation of physical activity. Physical activity is the least pronounced in the plant world. For this reason, the most "fasting" food consists of vegetables, fruits and cereals. Fish are more highly developed than plants, and birds are more highly developed than fish. That is why the physical energy derived from birds is proportionately stronger than that derived from either fish or plants. The most highly developed animals are mammals which is why they are justly considered the most "un-lenten" food.

Apart from its physiological aspect, fasting is important for spiritual development and the training of will.

The Lord gave man the freedom of will so that he may do good deeds, seek the Truth and create beautiful things. But the freedom of will does not mean the absence of will, lack of volition, weakness of will or apathy. If man is given his freedom of will, than he must know what he wants, towards what end his will should be directed. The freedom of will must never lead man to immorality, lack of concern, indecency, licentiousness. Having decided what is good and what evil, man is under an obligation to use his will to do good which would lead him to God. Man is called to the doing of good deeds, to spiritual activity, the building of the City of God. For this reason, fasting, as every form of self-denial, is a marvelous instrument in the education of man's will and the taming of his licentiousness.

The discipline of the Church fast, as every discipline makes man more compatible with others, less solipsistic, less self-willed. Man must make his will conform with the will of the Church. It is good for each of us to know what the will of the entire Church is. It is good for us to fast at times and in the manner prescribed by the Church. It is good for us, for our salvation, to be subject to the discipline of the Church, to be together with all others, to have the personal ego conform with the general desire of the Church. It is imperative for a man to be active not only in his own cause but also in the "Common Cause" and to submit to the discipline of the Church. Incidentally, the word "liturgy" means "common cause." According to the Church's definition, Christians are "Christ's soldiers". Together, they make up "Christ's Army." The

earthly church is the "Church militant", the Church fighting for the salvation of its children. Discipline in the army of the Church, in the army of Christ, is just as necessary as it is in the ordinary army. This is in part the essence of Christian catholicity.

Fasting, of course, is not merely an exercise in abstinence. It also consists in performing good deeds. The Church insists on this aspect of fasting in Lenten hymns. It is evident, for instance, in the following liturgical text: "While fasting, brethren, in our bodies let us also fast in our spirits, let us destroy every alliance of deceit, let us give bread to the hungry and let us bring the poor and the homeless into our homes."

On the eve of the Lenten Fast, during the liturgy on the Sunday of Repentance the Gospel reading speaks of conditions on which is predicated our liberation from the slavery to sin, to "this world." The first condition for our liberation from the dictatorial will of the flesh, the matter, is fasting. But for the fast to be real, authentic, the Gospel indicates, we must not fast hypocritically, ostentatiously. In the words of Christ, when we fast must not appear to fast unto men but unto our Father which is in secret. The second condition is forgiveness. "If ye forgive men their trespasses, your Heavenly Father will also forgive you." The triumph of sin and the principal sign of its dominion over the world are quarrels, discord, dissension, hatred. The first breach in the fortress of sin is forgiveness, that is the return to unity, concord, love.

At the end of the vespers on the Sunday of Forgiveness, the worshippers come up to the celebrant and ask for forgiveness after which they turn to each other asking each other for forgiveness. It is precisely this act of love, this act of becoming one, that marks the beginning of the Fast.

Today, there are not many who stop to think about the meaning of fasting. This is a result of the overall spiritual weakening, of the lack of spiritual vigor and responsibility.

O, if only we remembered what we were called for, what feats of spirit the Lord expects of us! If only we remembered more often that we were appointed laborers in the vineyard of the Lord and that we shall be called by the Master to account for our labors and for the fruits brought forth by our labors in His vineyard! Perhaps it is to us that the terrible words of the Master in the parable refer: "The kingdom of God shall be taken from you and given to a nation bringing forth the fruits thereof!" (Matt. 21, 33-43.)

Archpriest Victor Potapov

Расписание богослужений  
на первой седмицѣ  
Великаго поста:  
10-го по 14-ое Марта  
съ 5:00 ч. утра до 12:00 и  
съ 6:00 ч. до 7:30 вечера.

Schedule of Divine Services  
for the First Week of Great Lent:  
From March 10th through 14th  
at 5:00 am until 12:00 pm  
and 6:00 pm until 7:30 pm.

Общее говѣніе Прихода:  
въ Θεодоровскую субботу  
15-го Марта  
*Расписание:*  
14-го — Исповѣдь въ 5:00 веч. и  
богослужение въ 6:00 веч.  
15-го — Литургія въ 9:00 утра.

Entire parish to commune of the  
Holy Mysteries on  
Holy Martyr Theodore the Recruit Day  
Saturday, March 15, 2008

*Schedule:*  
14th — Confession from 5:00 pm & Divine Services  
15th — Divine Liturgy at 9:00 am.

## “Parish Bulletin”

Holy Ascension Russian Orthodox Church,  
Diocese of San Francisco and Western America,  
Russian Orthodox Church Abroad.

Address: 714 — 13th Street, Sacramento, CA 95814. Telephone: (916) 443-2271. FAX (916) 443-5079  
Sisterhood: (916) 446-7473.

**Website:** <http://www.holyascensionchurch.com>

Rector: Rev. Paul Volmensky, home (916) 443-2271 Choir conductor: Elizabeth Volmensky (916) 284-6250  
mobile (916) 730-2680 Head Sister: Veronica Klimoff (916) 362-8567  
Church Warden: Leonty Naumov (916) 308-1981 Cemetery Treasurer:

**The Holy Ascension Russian Orthodox Church**  
714 -- 13th Street  
Sacramento, CA 95814