

СѢИ ЦАРСТВЕННЫА МЧНИЦЫ МОЛНТЕ БГА О НАСЪ!

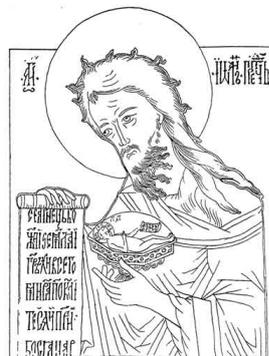
Приложение №1 к газете
Выпуск №3(13), Ноябрь 2020 г.

ГЛАСЪ

ВОПНЮЩЕГО ВЪ ПУСТЫНЕ



Православная община
Святых Царственных
Мучеников Российских
г.г Рино - Спаркс, Невада
Газета печатается по благословению
Высокопреосвященнейшего КИРИЛЛА
Архиепископа Сан Францисского
и Западно-Американского



Как неразумный земледелец, если он со многими издержками обработал свое поле и оставил его незасеянным, потрудился в убыток себе; так и мы, если, поработив тело свое большим вниманием к себе, не будем сеять семена молитвы, то выйдет, что мы потрудились против самих себя. Но, может быть, кто-нибудь скажет: если в молитве заключается главное дело правды, то какая надобность в посте? Всячески большая: ибо как бедный земледелец, если посеет на поле, заросшем дурною травою, не обработав вновь земли, то вместо пшеницы пожнет терние; так и мы, если будем сеять семя молитвы, не удручив прежде тело свое постом, то вместо правды принесем плоды греха. Ибо тело сие из той же земли, и если не будет возделано с таким же прилежанием, как и земля, то никогда не произрастит плода правды. Марк Подвижник.

Пост по Типикону

составила Е. Ковина

Оглавление

1. **Вступление**
2. **Общие положения православного устава о трапезе**
3. **Порядок трапезы вне длительных постов**
4. **Трапеза во время Поста**
5. **Великий Пост**
6. **Пост свв. Апостолов**
7. **Успенский Пост**
8. **Рождественский Пост**
9. **Трапеза в Пятидесятницу**
10. **Заключение**
11. **Приложение**

Вступление

Пост имеет важное значение в духовной жизни христианина. Первой заповедью, данной Богом сотворенному им человеку в раю, была заповедь о посте. «Поелику мы не постились, то изринуты из рая! Потому будем поститься, чтобы снова взойти в рай» – говорит святитель Василий Великий. Сам Господь Иисус Христос благословил постное делание своих учеников, сказав: «Приидут же дние, егда отыметя от них Жених, и тогда постятся» (Мф. 9:15). О важном значении поста в духовной жизни говорили многие святые отцы. «Душа ничем так не смиряется, как если кто будет воздержным в пище», – свидетельствовал авва Пимен. А преподобный Иоанн Лествичник посвятил посту особую ступень своей духовной «Лествицы», где отмечал, что «начальник бесов есть падший денница, а глава страстей есть объядение».

Конечно, православный пост никогда не рассматривался как самоцель. Он, по мысли святых отцов, есть средство для истинной духовной жизни, подспорье в борьбе со страстями и в пути к Богообщению. «Воздержание нужно для того, чтобы по усмирении плоти постом, легче вступить в брань с прочими страстями», – наставлял авва Серапион. Пост телесный всегда должен сопрягаться с духовным

самоограничением прежде всего в страстях, греховных желаниях, похотях. «Телесный пост есть, когда чрево постится от пищи и питья; душевный пост есть, когда душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов... Полезен нам пост телесный, но пост душевный неотменно нужен, так что и телесный без него – ничто», – писал святитель Тихон Задонский.

Однако важность телесного воздержания признавалась всеми подвижниками от преподобных из древних монашеских патериков до старцев XX века.

При этом, Православная Церковь в течение веков выработала достаточно четкие правила и рекомендации в отношении порядка и качества пищи, необходимой для успешного прохождения подвига телесного воздержания. Эти установления обозначены в Типиконе и Триоди. При этом ограничивается с одной стороны количество трапез в день, с другой стороны – время первого вкушения пищи, и, наконец, качество пищи. В отдельных случаях четко оговаривается весь объем и состав трапезы.

Следует отметить, что православный устав не разделяется на монашеский и мирской и обязателен для выполнения всем верным чадам Православной Церкви. Освобождаются от телесного поста только чревоносящие и кормящие женщины, дети, и серьезно больные.

Однако, следует учитывать, что устав формировался все же в монастырях и преимущественно для монашеского общежития. Причем, ориентировался на страны с жарким климатом. Еще святитель Иоанн Златоуст, находясь в ссылке на дальнем севере Римской Империи, отмечал, что для основанных им северных монастырей требуется корректировать устав о посте с учетом более сурового климата и тяжелого физического труда, который приходится нести братии.

Родиной современного Церковного богослужебного и дисциплинарного устава является Палестинские монастыри, в первую очередь обитель Саввы Освященного близ Иерусалима; также, как правило, в Типиконе отражается традиция Св. Горы Афон. Часто эти две традиции приводятся параллельно как равно возможные и приемлемые.

Возможно, современному цивилизованному человеку требования православного устава покажутся непосильными, однако даже само знание о том, что считалось обычным и нормальным в прежние времена, позволит нам если не подражать древним делателям, то хотя бы трезво оценивать собственную меру воздержания и аскетического подвига и таким образом стяжевать смирение.

Общие положения православного устава о трапезе

Православный Устав не предполагает более 2-х трапез в день. Первая трапеза обыкновенно совершается после Божественной Литургии, т.е. около полудня, а вторая – после вечерни, т.е. вечером. Если же положена только одна трапеза, то она обычно предлагается в 9-й час по Византийскому времени.

На Византийском принципе времяисчисления основаны все временные указания Типикона. Этот принцип привязывал часы к восходу и заходу солнца. В настоящее время он продолжает действовать на Св. Горе Афон. Согласно Византийским часам время от восхода до заката делилось на 4 стражи дня, и также время от заката до восхода на 4 стражи ночи. Каждая стража состояла из 3 часов. Соответственно, 1-й час дня начинался с восходом солнца, а 12-й час дня заканчивался с закатом. Существует традиция примерного перевода этой системы на современные часы, когда 1-й час дня по Типикону соответствует 6 часам утра в нашем понимании, а 1-й час ночи – нашим 6 часам вечера (18.00). Этой общепринятой традиции будем придерживаться и мы, указывая примерное время, когда положено совершать трапезу по Типикону.

В отношении качества пищи можно выделить следующие типы трапезы (приводятся в порядке возрастания строгости поста):

1. Разрешение «на вся» или «на трапезе братии утешение велие». Отсутствие ограничений (сохраняется только невкушение мяса монашествующими во всех случаях)
2. Воздержание только от мяса, все прочие продукты дозволяются (такое бывает для мирян только на сырной седмице – т.е. маслянице)
3. Воздержание от мяса, яиц и молочных продуктов, но разрешается рыба (и, естественно, горячая растительная пища, растительное масло, вино)
4. Воздержание от мяса, яиц, молока и рыбы. Дозволяется горячая растительная пища – «варение» (т.е. прошедшая тепловую обработку – вареная, печеная и т.п.) с растительным маслом и вино.
5. Воздержание также от растительного масла и вина. Дозволяется горячая пища без масла.
6. Сухоядение. Дозволяется «хлеб и вода и сим подобная» (глава 35), т.е. сырые, сушеные или моченые овощи, фрукты (в Типиконе предлагаются, например: изюм, маслины, орехи (глава 36), смоквы, т.е. инжир) – «едино коеждо на кийждо день» (глава 36), т.е. каждый раз что-либо одно из этого.
7. Полное воздержание от пищи и питья – то, что в Типиконе собственно и именуется словом «пост».

Естественно, что менее строгое установление разрешает все, что возможно при более строгом посте. То есть например, если по уставу положена рыба, то конечно можно вкушать и растительное масло, а если разрешаются молочные продукты, то можно вкушать и рыбу.

Вино в византийской традиции употреблялось повсеместно, преимущественно разведенное горячей водой, и считалось естественной составляющей обычной трапезы. Этим объясняется довольно частое разрешение на употребление вина в уставе о трапезе. Естественно, речь идет только о натуральном виноградном вине без добавления спирта или сахара. Мера вина оговаривается весьма четко: от 1 до 3 красовуль^[4] (т.е. чаш). Также устав отмечает, что «похвала монаху, еже не пити вина» (глава 35), т.е. что воздержание от вина даже в те дни, когда оно уставом разрешается, весьма похвально.

Порядок трапезы, особенно в Рождественский и Петров посты, тесно связан с разрядом, т.е. степенью праздников. С точки зрения правил поста имеют значение следующие три разряда церковных праздников: I – бденные, II – полиелейные и со славословием, III – малые.

В Типиконе общий порядок Трапезы описан в главе 35. Дополнения же и уточнения по поводу трапезы в праздничные дни и в посты приводятся в главах: 32,33,34,36, а также в самом месяцеслове (глава 48), где делаются указания относительно Рождественского Поста и приводится порядок трапезы в конкретные праздники. Также указания о трапезе есть в главах 49 и 50 – «О Четырдесятнице» и «О Пятидесятнице» и 51 «Начало Поста святых славных и всехвальных Апостол (Петра и Павла)». Мы постараемся согласовать все эти указания в общую систему.

Порядок трапезы вне длительных постов.

В непостное время и в непостные дни, т.е. кроме среды, пятка (а в монастырях к постным дням относится также и понедельник), положено вкушать дважды в день без ограничения в качестве пищи.

В Воскресные дни и в Господские двенадесятые праздники на обед полагается три перемены блюда, на ужин – два. В остальные непостные дни – на обед два блюда, на ужин – одно.

Блюда на обед и ужин полагается вкушать одинаковые. Готовить специально для вечерней трапезы Типикон не разрешает. Однако вкушать вечернюю трапезу полагается в теплом виде.

Вино полагается на трапезе только в Воскресные и праздничные дни. В другие, даже непостные дни его употребление без особой нужды или немощи возбраняется.

В среду и пяток (в монастырях к ним приравнен и понедельник) – один раз в день «в 9-й час» (около 15.00). По 69-му правилу Святых апостолов, на которое ссылается Типикон, пост среды и пятницы во весь год приравнен к Великому посту. Это означает, что положено вкушать один раз в день сухоядение^[8], «кроме немощи и праздника» (глава 33).

За нарушение этого поста, как и Великого поста, мирянин подвергается отлучению от Причастия на время, священник же извергается из сана.

В Праздники пост среды и пятницы послабляется следующим образом:

Если на среду или пятницу (в монастыре – и на понедельник) выпадет праздник Рождества Христова или Богоявления, то пост отменяется, вкушается две трапезы без ограничения качества пищи.

Если на эти же дни выпадают двенадесятые Богородичные праздники (Рождество Богородицы, Успение, Сретение) или великие свв. Апп. Петра и Павла, Рождества Иоанна Предтечи, Покрова, бденных святых, то поставляется две трапезы в день и разрешается вкушение рыбы. Пост на молочную и мясную пищу сохраняется.

Если на постные дни выпадает средний праздник (полиелейные и со славословием), то совершается две трапезы, причем на первую положено сухоядение, а вечером – вареная пища с елеем.

В малые праздники, выпавшие на среду или пятницу (в монастыре – и понедельник) Типикон назначает вкушать одну трапезу в 9-й час (15.00), но разрешает, «егда беда душевная не зрится», вкушать вареную пищу без елея или даже с елеем (глава 36).

В периоды продолжительных постов послабления в двенадесятые и великие праздники оговаривается особо, а именно:

В Праздники Преображения, Введения и Входа Господня в Иерусалим (которые всегда приходятся на время поста) в любой день недели разрешаем на рыбу, вино и елей, поставляя две трапезы (глава 33). Т.е. устав такой же, как в великие праздники, выпавшие на среду или пятницу.

В Праздники Воздвижения Креста и Усекновения главы Иоанна Предтечи (великие, но постные праздники) положено вкушать два раза, разрешая на вино и елей, но без рыбы.

В Благовещение, которое почти всегда приходится на Великий Пост, устав о трапезе зависит не только от дня седмицы, но и от того, на какую часть Великого Поста оно придется. Об этом празднике мы скажем в следующей главе.

Трапеза во время Поста

Православная Церковь установила четыре продолжительных Поста – по одному на каждое время года. Каждый из них готовит христианина к одному из важнейших Церковных Праздников, и каждый имеет различное посвящение. Самый древний, самый продолжительный, самый строгий и самый важный Пост – Великий. Он является подготовкой ко встрече Страстной Седмицы и Пасхи Христовой. Великий Пост

предлагается нам весной и по свидетельству Церковного Предания, зафиксированного в Богослужении, сам есть «весна духовная» ко обновлению наших духовных чувств и благочестивых мыслей. Длится Великий Пост 49 дней. В Типиконе он именуется «Святая Четыредесятница», и самым названием подчеркивается особая благодать этих дней. Наименование «Четыредесятница» от церковно-славянского числительного «четыредесятъ», т.е. «сорок» – не случайно. Собственно Великий Пост длится ровно 40 дней, поскольку из общего числа 49 исключаются двенадцатые праздники Благовещения и Входа Господня в Иерусалим, в которые пост послабляется и на языке Типикона уже не может именоваться постом в строгом смысле, а также 6 дней Страстной Седмицы, которые образуют особый Богослужебный и аскетический цикл – Пост Страстной Седмицы.

Второй Господский Пост – зимний, Рождественский. Он также продолжителен – длится 40 дней, и является подготовкой ко второму по значимости Евангельскому событию после Воскресения Христова – Рождеству.

Третий Пост – осенний, Успенский. Посвящен Божией Матери и готовит нас к главному Богородичному празднику – празднику Успения. Он самый краткий, длится всего 14 дней, но по строгости приравнен к Великому Посту.

Четвертый Пост – летний, Петровский. Это – апостольский пост, который посвящен трудам и подвигу святых Апостолов, донесших до нас и до всех народов Свет веры Христовой. Завершается он Праздником святых Апостолов Петра и Павла. Исторически он предназначался для тех, кто нарушил или по каким-то причинам не смог выдержать Великий Пост. А позднее распространился на всех христиан. Длина этого Поста в разные годы различна, потому что зависит от Пасхи. Начинается он в понедельник после Недели Всех святых, а завершается 29 июня/12 июля. Соответственно продолжительность его варьируется от 11 до 42 дней.

В разные Посты устав о трапезе различается, поэтому скажем о каждом Посте особо.

Великий Пост

Великий Пост начинается на Сырной седмице (Маслянице). Устав предполагает с Сырного (мясопустного) понедельника воздержание от мяса, прочая же пища вся дозволяется. Причем эта седмица – сплошная. Это означает, что молочные продукты и яйца можно употреблять также в среду и пятницу.

В отношении количества трапез во все дни, кроме среды и пятка положено две трапезы. В среду и пяток положена одна трапеза вечером «в 9-й час» (глава 35), т.е. около 15.00.

В Неделю сыропустную (Прощеное Воскресение) совершается заговенье. Положено две трапезы и «по вечерни же в трапезе бывает утешение братии» (лист 407, стр. 823)

Первая седмица Великого Поста по Уставу самая строгая в отношении трапезы.

Устав предлагает два варианта поста на этой седмице – основной (палестинский) и афонский.

Первый чин предполагает следующий порядок трапезы:

1. Понедельник и вторник – полное воздержание от пищи и питья. («Не прияхом бо творити преждеосвященныя, даже до среды, за еже поститися по преданию всему братству». Лист 415, стр. 839)
2. В среду одна трапеза после Вечерни и Литургии Преждеосвященных Даров. «Ядим сухоядение: прием и сок с медом» (лист 423, стр.853).

3. В четверг – полное воздержание от пищи и питья. «В четверток же тоя седмицы трапезы не поставляем, но пребываем постящися даже до пятка» (лист 423об, стр. 854)
4. В пятницу однажды в день вкушается вареная пища без масла. «Ядим варение с сливами без елеа^[3] и армеа^[1]. Произволяющие же ядят сухоядение, якоже и в среду» (лист 424об, стр. 856). Также Типикон указывает на традицию монастыря св. Саввы Освященного вкушать в сей день ради памяти св. Феодора Тирона вино и елей. Однако эта традиция обозначается как отвергнутая: «но не творим сего ныне за честность дне» (Там же).

В специальной главе Типикона, посвященной Великому Посту (глава 32), приводится первый чин (Палестинского монастыря св. Саввы Освященного), но чуть подробнее относительно первых трех дней. А именно, для тех, кто не может выдержать полное воздержание от пищи и питья в течение двух первых дней Великого Поста, а также для пожилых возрастом, разрешается «хлеб и квас» во вторник после вечерни (т.е. после 9-го часом дня по Византийскому времяисчислению, что примерно соответствует с 14.00 до 15.00). В среду на трапезе благословляется «хлеб тепл и от сней овощных теплых, дается же и укроп^[9] (т.е. горячий настой или отвар трав или ягод, фруктов) с медом».

Второй чин Афонский предполагает следующее:

1. Понедельник – полное воздержание от пищи.
2. Во вторник, среду и четверг – вкушать один раз в день, вечером по одной литре^[5] хлеба, можно с солью, и воду. «Святые же Горы устав в первый день отнюдь не повелевает ясти. Во вторник же, в среду и четверток ясти подобает по единой литре хлеба и воду, и ино ничтоже, разве соли требуя с хлебом» (лист 415, стр. 839)
3. В пятницу – отдельного указания нет, следовательно так же, как предписывает палестинский устав (см. выше)

В субботу Первой седмицы количество трапез в Типиконе специально не оговорено. Указания даются только для одной трапезы, вторая не упоминается. Однако общий строй Богослужения назначает первую трапезу днем, после Литургии, что предполагает наличие вечерней трапезы. Отсутствие особых указаний означает, что действует ранее сформулированный общий принцип, а именно, что вторая трапеза во всем подобна первой. Такой принцип «действия по умолчанию» в принципе характерен для Типикона.

В отношении качества пищи в субботу Первой седмицы разрешена вареная пища с растительным маслом и вином. Рекомендуются на трапезе вареные бобовые, оливки и маслины «ядим боб обваренный с маслинами белыми и черными, и варение^[2] (т.е. вареная горячая пища) с елеем. Вина же испиваем по красовулю^[4]» (лист 425об, стр. 858).

В Неделю первую Великого Поста, т.е. в Воскресный день, устав определенно назначает две трапезы с вареной горячей пищей, растительным маслом и вином – по две чаши. Это же правило действует для всех остальных Воскресных дней Великого Поста.

В прочих седмицах Типикон (глава 32) предписывает в будние дни (с понедельника по пятницу) воздерживаться от пищи и питья до вечера, что означает вкушение пищи в 9-й час дня, т.е. около 15.00, и вкушать один раз в день сухоядение. В субботние и Воскресные дни вкушать вареную пищу с растительным маслом и вином дважды в день. (Хотя относительно количества трапез в субботу прямо не говорится, но весь строй Богослужения субботних дней, как и дней воскресных, предполагает первую

трапезу после Литургии днем, а значит, положена и вечерняя трапеза. Когда Типикон предписывает одну трапезу в день, она совершается после вечерни в 9-й час).

Рыба в Великий Пост разрешается только дважды – в Праздники Благовещения и Входа Господня в Иерусалим (Вербное Воскресение).

В Праздник Обретения главы св.Иоанна Предтечи, случившийся в Великий Пост, положена одна трапеза после вечерни, но на ней предлагается два блюда горячей вареной пищи с елеем и вином. Если же выпадает на среду или пятницу, то два блюда вареной пищи без елея; вино же дозволяется.

В предпраздненство Благовещения (накануне праздника), если оно приходится до Лазаревой субботы, разрешается вареная пища с вином и елеем. Если же на Страстную седмицу, то пост не послабляется. Трапеза полагается одна.

В сам **Праздник Благовещения**, если он не приходится на субботу или воскресенье, также положена одна трапеза, но дозволяется вкушение рыбы. Однако в случае, если Благовещение выпадает на Страстную седмицу, рыба уже не вкушается. В Великий Понедельник, Вторник, Среду и Четверток, если случится Благовещение, дозволяется вино и елей (трапеза полагается одна). Если же Благовещение выпадает на Великий Пяток, разрешается только вино.

В четверг пятой седмицы Великого Поста (Стояние преп. Марии Египетской) положена одна трапеза в 9-й час (около 15.00) – вареная пища с елеем и вином «труда ради бденного» (стр. 882). Некоторые уставы разрешают только вино, а елей не допускается (там же)

В пятницу той же седмицы (перед праздником Похвалы Пресвятой Богородицы) разрешается вино «Труда ради бденного, хотящего быти» (стр. 883). Трапеза же полагается одна в 9-й час.

Устав Святой Горы Афон разрешает два блюда на трапезе и вкушение вина и елея не только на праздник Обретения главы св.Иоанна Предтечи (причем безотносительно дня недели), но также на память 40 мчч. Севастийских, В Крестопоклонную среду (на преполовение Поста), в четверг и пятницу пятой седмицы (на Стояние преп.Марии Египетской и на Похвалу Богородицы).

В Лазареву субботу помимо вареной пищи с елеем и вином разрешается рыбная икра «аще имама», т.е. если есть возможность, по три онгии^[6] (т.е. по 100 гр.)

В Праздник Входа Господня в Иерусалим (Вербное Воскресение) «на трапезе утешение» – полагается рыба. Как и в прочие воскресные дни, положено две трапезы, естественно сохраняется разрешение на вино и елей.

На Страстной седмице Типикон в первые три дня, т.е. в Понедельник, Вторник и Среду предписывает сухоядение, при этом указывает: «якоже в 1-ю седмицу святого сего Поста, сице и в сия дни, в великий Понедельник, во Вторник и в Среду поститися подобает» (Глава 49, стр.902).

Здесь очевидно противоречие, т.к. для Первой седмицы предписывалось полное воздержание в первые два дня, а в среду разрешались «снеди овощные теплые», т.е. вареная пища. Также не совсем логично особо подчеркивать строгость этих дней, тогда как все будние дни Великого Поста Типикон в другой главе назначал таковое же сухоядение (глава 35). Попробуем разъяснить это противоречие.

С одной стороны, в Типиконе нередко повторяется информация в разных местах с незначительными вариациями, так что, возможно, это именно такой случай. Но с другой стороны, можно предположить, что в данном случае мы имеем дело с фиксацией разных уставов, что также характерно для Типикона. Один из них более строгий, предписывает сухоядение в течение будних дней всего Поста. Другой предполагает сухоядение только в понедельник, среду и пятницу, подобно прочим Поста́м, а во

вторник и четверг предполагал все же вареную пищу, хотя и единожды в день и без елея. Т.е. подобно Успенскому посту, что косвенно и подтверждается фразой в Типиконе, которая приравнивает Успенский Пост к Великому.

В Великий Четверг пища вкушается после вечерни, соединенной с Литургией св.Василия Великого, т.е. один раз в день, вечером. Начало Вечерни Типикон назначает в 8-й час дня (т.е. с 14.00), соответственно окончание ее будет в десятом часу, т.е. около 15.30-16.00 часов.

Относительно качества пищи в Великий Четверг Типикон приводит три чина:

По обычному (Палестинскому) последованию положено одно блюдо, но разрешается вкушение вареной пищи с растительным маслом.

По Студийскому уставу «ясти едино варение, и сочиво, и обварен боб, прием же и вино» (стр.912), т.е. предполагается одно вареное блюдо, но дополненное сочивом^[7] (любая каша) и бобовыми; о елее в этом уставе умалчивается, т.е. по-видимому, он не положен.

По уставу Святой Горы Афон положено два вареных блюда с елеем и вином.

В Великий Пяток предписывается полный пост, т.е. полное воздержание от пищи и питья. «Аще кто будет многонемощен или престарелся», т.е. весьма стар возрастом, и не может выдержать полный пост, «дается ему хлеб и вода по захождении солнца» (стр.920).

В Великую Субботу «во 2-й час нощи», т.е. около 19.00, полагается единственная трапеза. «Дает братии по единому укруху хлеба, в пол литры^[5] хлебы и по 6 смоквей или фиников и по единой мерней чаши вина. А идеже вина несть, испивают братия квас от меда или от жита». Приводится также студийский устав, предписывающий то же самое: «так о ясти ничтоже ино, но хлеб и овощи и мало вин» (стр.929)

Нарушившим Великий Пост хотя бы вкушением рыбы, кроме положенных двух Праздников, Типикон возбраняет Причастие в Святую Пасху и предписывает еще две недели покаяния (глава 32).

Пост св. Апостолов:

Типикон приводит два чина, близких, но не тождественных. Согласно первому (глава 34):

В понедельник, среду и пятницу положена одна трапеза в 9-й час (15.00), сухоядение.

Во вторник и четверг положена вареная пища с елеем и вином. Относительно количества трапез прямо не говорится, но по общей логике текста (из противопоставления понедельнику, среде и пятнице) можно заключить о вкушении двух трапез. Это же подтверждается и тем, что в следующей главе, посвященной Успенскому посту, необходимость поститься до 9-го часа дня (т.е. до 15.00) и соответственно вкушать однажды в день во все дни недели оговаривается специально.

В субботу и воскресный день разрешается рыба. Относительно количества трапез прямо не говорится, однако пост как полное воздержание в субботние и воскресные дни Типикон прямо запрещает, поэтому очевидно, что положено две трапезы – днем и вечером (например, см. о сочельнике Рождества Христова и Богоявления: «в субботу или неделю пост не бывает» (стр. 351, глава 48, декабря 25)).

Если же при этом в понедельник, вторник или четверг будет память полиелейного святого или святого «со славословием» (праздник средний), то в эти дни разрешается рыба. В понедельник к тому же поставляется две трапезы в день, подобно вторнику или четвергу.

Если память такого святого (средний праздник) выпадет на среду или пятницу, то разрешается только вкушения вина и елея. Трапеза при этом поставляется одна в день.

Если же в среду или пятницу будет память бденного святого или престольный праздник, то разрешается рыба. Относительно количества трапез Типикон опять умалчивает, но по общей логике одна трапеза при разрешении на рыбу оговаривалась особо, поэтому логично предположить, что в такие праздники положено вкушать две трапезы в день.

Другой чин (глава 35 и 51 частично) предполагает следующее:

Во вторник и четверг вкушать один раз в день вареную пищу без елея одно блюдо около 15.00 часов. Также на трапезе поставляется «ино сухоядение», т.е. сырые и моченые овощи и фрукты.

В понедельник, среду и пятницу положено сухоядение «хлеб и воду и сим подобная», однажды в день.

В субботу и воскресенье – две трапезы вареной пищи с елеем и рыбой. По два блюда.

Относительно послабления поста в праздники второй чин не дает особых, отличных от приведенных выше указаний.

Таким образом, между двумя чинами всего несколько различий. Первый предполагает вкушение во вторник и четверг две трапезы с елеем и вином, а второй благословляет вкушать единойжды в день и без елея, если только не случится праздник. Все остальные положения двух чинов Петрова поста схожи.

Успенский Пост

В будние дни, кроме субботы и воскресения, положена одна трапеза в 9-й час (15.00). В понедельник, среду и пятницу – сухоядение, во вторник и четверг – вареная пища без растительного масла. В субботу и воскресенье – две трапезы с растительным маслом и вином. Рыба разрешается только на Преображение.

Рождественский Пост

Согласно Типикону его устав во всем подобен уставу о посте свв. Апп. Петра и Павла.

При совершении т.н. «аллилуйной службы», т.е. службы сугубо постной, подобной Великопостному чину, когда не положено совершение Литургии, полагается вкушать в 9-й час сухоядение (глава 48, ноября 14). В первый день как Рождественского, так и Петрова поста, если только он не приходится на субботу или воскресенье, совершение такой службы рекомендуется обязательно. В другие дни этих постов, когда совершается память малых святых, выбор оставляется за настоятелем.

Типикон назначает праздничными днями, когда совершается полиелейный или бденный праздник и положено две трапезы, вино и елей следующие числа: 16, 25 и 30 ноября, и 4, 5, 6, 9, 17, 20 декабря по ст. стилю. К этим дням присоединяют также праздники в честь русских святых.

С началом Предпразднества Рождества, т.е. с 21 декабря по старому стилю разрешение на рыбу отменяется даже для субботних и воскресных дней.

В сочельники Рождества и Богоявления положен пост, т.е. воздержание от пищи и питья до вечера. Пища положена вареная с елеем один раз в день после вечерни, т.е. не ранее 9-го часа (15.00).

Если же эти дни приходятся на субботу и Воскресение, чтобы не было поста как полного воздержания в субботний или воскресный день, полагается после Литургии св.Иоанна Златоустаго, совершаемой в 6-й час (до 12.00), вкусить «по уломку хлеба и

вина вкушаем мало» (глава 48, декабря 25, стр. 352). После вечерни «ядим совершенно, рыбы же не ядим, но с древяномаслием (т.е. с растительным маслом), и сочиво обварено или кутию с медом; испиваем же и вина, в неимущих же странах прием пиво (питье домашнего приготовления – квас, домашнее вино, пиво и т.п.)»

Трапеза в Пятидесятницу

В Светлую Седмицу «разрешаем: монаси на сыр и яйца и рыбы, мирстии же на вся» (глава 32, стр. 86)

В течение Пятидесятницы, т.е. от Недели Антипасхи до Троицы в понедельник, среду и пятницу положено две трапезы: первая – сухоядение, вторая – «совершеннее ясти» (глава 32), т.е. вареная пища с елеем. Некоторые же разрешают и на рыбу (глава 33). Безусловно рыба положена в Праздники Преполовления Пятидесятницы и Отдания Пасхи.

От Троицы до Недели Всех святых – разрешение на вся, включая среду и пятницу.

Заключение

Завершая обзор устава о посте, изложенного в Типиконе, хочется подчеркнуть, что он сформировался на основе живого опыта многовековой аскетической жизни наших предков и считался исполнимым для каждого среднего человека. В житиях преподобных отцев нередко описываются дивные и превосходящие человеческое разумение подвиги поста. Одни святые отцы не вкушали весь Великий Пост, другие, постились до 9-го часа ежедневно и вкушали пищу 1 раз в день не досыта, а третьи всю жизнь не вкушали не только молока, но даже рыбу, а елей поставляли на стол – лишь раз в год, на Пасху. Примеры подобного постничества можно встретить даже в жизнеописаниях афонских старцев 19-20 вв. Посему представляется весьма полезным сознавать свою немощь в постническом подвиге, сравнивая общепринятые сегодня обычаи православного постнического делания и рекомендации Церковного устава. А также, с благословения духовных отцев, разнообразить личный постнический подвиг, принимая для себя за правило хотя бы то или иное отдельное требование устава на определенный период времени – к примеру, на ныне начавшийся Рождественский пост.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Некоторые старинные наименования пищи и старинные меры, употребляемые в Типиконе

[1] **армей** – соленья и квашенья, т.е. заготовленная впрок пища.

[2] **варение** – горячая пища, прошедшая тепловую обработку, т.е. вареная, печеная и т.п.

[3] **елей** – растительное масло (исторически – оливковое)

[4] **красовуля** (чаша) – мера жидкости, равная примерно полфунта, т.е. около 200 гр.

[5] **литра** – мера веса, равная 340 гр.

[6] **онгия** – мера веса, равная 1/12-я фунта или 8 золотников, т.е. 34 гр.

[7] **сочиво** – отварные злаки, т.е. каша; как правило, сладкая, с добавлением орехов, сухофруктов (кураги, изюма и т.п.), меда. Традиционно изготавливается из зерен пшеницы

[8] **сухоядение** – вкушение невареной пищи, как то: хлеба, орехов, сухофруктов, сырых овощей и фруктов, маслин и т.п.

[9] **укроп** – отвар или настой трав, фруктов, ягод.

Источник: <http://otets-gennadiy.livejournal.com>

.....

Наш адрес: HOLY ROYAL MARTYRS OF RUSSIA ORTHODOX CHURCH
1020 Pyramid Way Sparks, NV 89431

Настоятель: Протоиерей Андрей Кудрявцев

Справки по телефону: 1/775/ 525 0023

E-mail: churchreno@gmail.com

<http://www.churchreno.org>