

ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОЛОГИИ

Допущена к защите

Зав. кафедрой Теологии

_____ /Малков П.Ю./
подпись

Дата _____

Аттестационная работа

Постная Триодь о сущности поста и его значении в жизни христианина

Автор:

_____ /Захарова Ольга Михайловна/
подпись

Дата _____

**Научный руководитель:
старший преподаватель**

_____ /Никулина Елена Николаевна/
подпись

Дата _____

Москва

2008 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О ПОСТЕ В ГИМНОГРАФИИ ПОСТНОЙ ТРИОДИ.....	12
1.1 Установление поста.....	12
1.2 Цель поста и его суть.....	15
1.3 Постная Триодь о телесном и духовном посте.....	21
1.4 Поэтические образы поста.....	29
ГЛАВА 2. ЧАСТНЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕНИЯ ТРИОДИ О ПОСТЕ	34
2.1 Подготовка к посту по логике Постной Триоды.....	34
2.2 Примеры подражания для постящихся.....	40
2.3 Правильный постный подвиг.....	46
2.4 Связь постного подвига с другими христианскими добродетелями.....	50
ГЛАВА 3. ЗНАЧЕНИЕ ПОСТА ДЛЯ ХРИСТИАНИНА.....	56
3.1 Очищение от греха.....	56
3.2 Просвещение и боговидение.....	61
3.3 Благодатные дары истинно постящимся.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Пост составляет важнейшую часть жизни православного христианина. Из 365 дней года от 180 до 200 являются постными, то есть половина церковного года – это время поста. Основным первоисточником знаний о посте является Триодь Постная, в которой содержатся все необходимые сведения о том, как подготовиться к Великому посту и как проходить святую сорокоудницу. Руководствуясь этим источником, христианин сможет не только с пользой для спасения провести Великий пост, но и научиться поститься, чтобы уверенно проходить постный подвиг и в дни других, установленных Церковью постов в течение года. Однако в настоящее время мало кто знает смысл великопостных служб. Протопресвитер Александр Шмеман считает, что незнание Триоди является главной причиной изменения в христианском сознании понимания смысла и значения Поста, что мало – помалу обратило Пост в соблюдение чисто формальных предписаний и ограничений в пище.¹ Подлинный дух Великого поста в настоящее время утерян, и единственная возможность его вновь приобрести - это внимательное слушание и исследование песнопений Постной Триоди. Поэтому для современных христиан большое значение имеет изъяснение смысла богослужебных текстов. Систематизированные знания о посте необходимы для начинающего христианина, чтобы он имел четкое представление о том, что такое пост, из чего он складывается и какое значение имеет для временной и вечной жизни.

Несмотря на то, что исследованию Постной Триоди посвящен ряд научных, богословских и популярных трудов, систематического исследования сущности и значения поста нет. Приведенный ниже обзор литературы показывает, что тема поста по Постной Триоди разработана не полностью, в малом объеме, в иных аспектах, с применением различной методики.

Существует несколько подходов к изучению Триоди: уставной, исторический, пастырско-назидательный, богословский.

¹ Александр Шмеман, прот. Великий пост / Сост.: С.А. Шмеман, пер. с англ. матери Серафимы (Осоргиной). М.: Московский рабочий, 1993, с. 36.

К работам, носящим уставной характер относятся:

1. «Лекции по литургике» схиархимандрита Иоанна (Маслова).
2. «Руководство к изучению богослужения Православной Церкви» протоиерея Константина Никольского.

Схиархимандрит Иоанн (Маслов) (1932 – 1991) – магистр богословия, выдающийся священнослужитель РПЦ. Великопостному богослужению в «Лекциях по литургике» посвящена глава, в которой вопросам древности Великого поста, его значению, понятию о Триоди Постной, общим понятиям о подготовительных Неделях Великого поста уделено 20 страниц; общим понятиям о великопостном богослужении – 42 страницы; Входу Господню в Иерусалим – 19 страниц. Основным принципом изложения является порядок и особенности богослужения в двенадцатые праздники, праздники в честь Пресвятой Богородицы, Господские праздники, в великопостные дни, в дни Триоди Цветной, Неделю вторую по пятидесятнице и Петров пост.

Протоиерей Константин Никольский – протоиерей церкви Успения Пресвятой Богородицы на ул. Сенной в Санкт-Петербурге конца 19 - начала 20 в. Основным трудом по теме Великого поста является учебник «Руководство к изучению богослужения Православной Церкви» (1901). Книга представляет собой краткое, но достаточно обширное по тематике введение в содержание православного богослужения. Ее объем 328 страниц. Книга содержит 18 глав. Великому посту посвящены параграфы из главы «О днях богослужения подвижных»; «Дни пения Постной Триоди»; «Дни подготовительные к посту»; «Недели мытаря и фарисея, блудного сына, мясопустная и сыропустная»; «Великая четырехдесятница», - всего 18 страниц текста. Автор исследует хронологический порядок четырехдесятницы, начиная с подготовительных недель в соответствии с Постной Триодью; уделяет внимание богослужебным особенностям в дни пения Постной Триоди. Значение его книги – руководство к изучению устава для обретения знаний о чине богослужения.

К историческим сочинениям относится труд **И. А. Карабинова** - богослова, профессора Санкт-Петербургской духовной академии «Постная

Триодь. Исторический обзор ее плана, состава, редакций и славянских переводов», который является его магистерской диссертацией, написанной в 1910 г. Ее цель – проследить историю складывания сборника Постной Триоди. В книге содержится три главы: 1. План Постной Триоди; 2. Состав Постной Триоди; 3. Редакции и славянские переводы Постной Триоди.

К настырско-назидательным работам относятся:

1. «Великий пост» протопресвитера Александра Шмемана.
2. «Пасха. Светлое Христово Воскресение» митрополита Вениамина (Федченкова).
3. «Великий пост» протоиерея Григория Дьяченко.

Протопресвитер Александр Шмеман (1921 -1982) – доктор богословия, декан Свято-Владимирской духовной семинарии в Нью-Йорке.

В 1981 г. в Париже вышла книга прот. Александра «Великий пост». Она состоит из введения «Великий Пост и путь к Пасхе» и пяти глав: «Приготовление к Посту»; «Великопостные богослужения»; «Литургия Преждеосвященных Даров»; «Постное странствие»; «Великий Пост в нашей жизни». Объяснение смысла поста прот. Александром основано главным образом на великопостных службах. Исследованию Постной Триоди в книге «Великий пост» посвящено 6 страниц. Основным принципом изложения является порядок и характер богослужения в Великий пост, последовательное описание его неделя за неделей. Прот. Александр Шмеман говорит о посте как о странствовании, путешествии, паломничестве, пути, ведущем к Пасхе, которая и является конечной целью поста.

Митрополит Вениамин (Федченков) (1880 – 1961) - в эмиграции - архиепископ Алеутский и Северо-Американский. Заявленная книга, вышедшая отдельным изданием в 2007 году, представляет собой раздел с таким же названием из сборника «Царство Святой Троицы». Великому посту посвящена одна глава (11 страниц). Сам митрополит Вениамин говорит, что он не писал «сочинение на соискание ученой степени», но прежде всего, его

интересовало живое отношение «к переживаниям праздника»². В его книге отсутствует строгая систематичность в исследовании Постной Триоди, а песнопения, которые он использует, только иллюстрируют его мысли о цели и характере Поста и его связи с Пасхой.

Протоиерей Григорий Дьяченко (1850 – 1903) - церковный писатель, магистр богословия. Книга «Великий пост» представляет собой десятый отдел из труда «Общедоступные беседы о богослужении Православной Церкви». Объем книги – 406 страниц. Она рассказывает о богослужении Великого поста, его порядке, содержании, об особенностях церковных служб каждой великопостной седмицы и Недели, о смысле песнопений Святой сорокадесятницы.

К работам с богословским подходом к Постной Триоди, которые отличаются попыткой проникнуть в содержание текстов, относятся:

1. «Толкование на паремии» епископа Виссариона (Нечаева).
2. «Образ поста в Православном богослужении» А. Б. Ваньковой, О. А. Родионова.
3. «Настроение верующей души по Триоди Постной» епископа Афанасия (Сахарова).
4. «Чтения по литургическому богословию» епископа Вениамина (Милова).

Епископ Виссарион (Нечаев) (1823 – 1905) – ученый, проповедник, педагог, редактор и издатель широко известного в дореволюционной России православного журнала «Душеполезное чтение». В книге содержатся толкования паремий на все двенадцатые и великие праздники. Объем книги 16 п.л. (247 страниц). Периоду Великого поста посвящено 3 главы (75 страниц): паремии праздника Входа Господня в Иерусалим; паремии Великой Субботы; паремии в Великую Субботу утром. Автора интересует только исследование текстов Священного Писания Ветхого Завета. В книге Еп. Виссариона

² Вениамин (Федченков), митр. Пасха. Светлое Христово Воскресение / Свято-Троицкая Сергиева Лавра. М.: «Правило веры», 2007, с.5.

(Нечаева) есть только несколько замечаний о посте: его сущности, необходимости и значении.

Книга историков А. Б. Ваньковой и О. А. Родионова представляет собой брошюру объемом 24 страницы, состоящей из четырех глав. Глава «Постная Триодь» занимает 5 страниц. Книга издана в серии «О христианстве: доступно и интересно», посвящена «осмыслению и переживанию православных традиций постничества... и призвана привлечь внимание к литургическому преданию Церкви»³. Брошюра дает общие сведения на уровне первого ознакомления об истории богослужения, его составных частях и богослужебных книгах.

Епископ Афанасий (Сахаров) (1887 – 1962) - архиерей тихоновского поставления, в судьбе которого отразилась вся трагическая послереволюционная судьба Русской Православной Церкви, исследует Постную Триодь с точки зрения ее воспитательного значения для священнослужителей. Свт. Афанасий последовательно излагает учение Церкви о творении человека, грехопадении, постном подвиге и награде за него с опорой на тексты Триоди (в частности, словами Триоди), не разъясняя сами тексты, но вплетая их в общий рассказ.

Епископ Вениамин (Миров) (1887 – 1955) – епископ Саратовский и Балашовский. В работе «Чтения по литургическому богословию» христианскому посту по изображению Постной Триоди посвящена одна глава – 16 страниц. Епископ Вениамин - единственный автор, который делает попытку осмыслить точку зрения Церкви на сущность телесного и духовного поста как выражения человеческого смирения, молитвенности и милосердия; на значение постничества в процессе спасения⁴, основываясь на пересказе гимнографического текста.

Подход к Постной Триоди данной аттестационной работы наиболее близок к подходу еп. Вениамина (Милова), так как в ней будет осуществлена

³ Ванькова А. Б., Родионов О. А.. Образ поста в Православном богослужении / Некоммерческое партнерство «Третье тысячелетие». М.: 2002, с. 7.

⁴ Вениамин (Миров), еп. Чтения по Литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского. Киев: «Дух и литера», 1999, с. 121 – 122.

попытка на основании идей Триоди, построить систему взглядов гимнографов о посте.

Таким образом, обзор литературы свидетельствует, что систематического труда о сущности и значении поста по Постной Триоди не существует, поэтому **целью данной работы является** - показать, как в гимнографии Постной Триоди отражено учение Церкви о смысле и значении поста.

Задачами исследования являются:

1. Выявить тематику песнопений, касающихся смысла и значения поста.
2. Систематизировать полученный материал.
3. Разъяснить идеи гимнографов с опорой на святоотеческие тексты и богословские труды.
4. Изложить в целостном виде учение Постной Триоди о посте.

Предмет исследования – учение Триоди Постной о сущности и значении поста для православного христианина.

Методы исследования - изучение гимнографических текстов Постной Триоди, анализ и систематизация учения гимнографов о посте.

Основным **источником исследования** является Постная Триодь от приготовительных седмиц и Недель до Недели Входа Господня в Иерусалим.

Службы Великого поста содержатся в Богослужебной книге – Постная Триодь. Название «Триодь» (от греч. – «триодион» - трипеснец) получила от того, что в ней больше всего содержится трипеснцев.⁵ Триодь содержит 160 служб и более 500 песнопений, которые различаются формой, объемом и наименованиями. Все они ведут свое начало от припевов, которыми древние христиане сопровождали пение библейских псалмов и песней.⁶

Значение гимнографических текстов Постной Триоди очень велико. «В них содержится изложение православного вероучения в «чистом», кристал-

⁵ Иоанн (Маслов), схиархим. Лекции по литургике / Изд. по инициативе Партии Народного согласия. М.: ООО «Самшит-издат», 2002, с.188.

⁶ Карабинов И. А. Постная Триодь: Исторический обзор ее плана, состава, редакции и славянских переводов. СПб.: Типография В. Д. Смирнова, 1910, с. 65.

лизованном виде».⁷ Триодь Постную еще «в старину называли училищем благочестия, причем многие говорили, что здесь содержится все необходимое православному человеку для святой жизни».⁸

Постная Триодь пробуждает сокрушение о грехах и обращает человека к Богу. В молитвах и песнях Триоди свв. отцы вкратце изложили мысли о сотворении мира и человека, о блаженном состоянии первых людей, о грехопадении и их изгнании из рая, о пришествии Сына Божия для спасения человека, «чтобы этими напоминаниями показать начало греха и расположить нас к раскаянию и посту».⁹

Начало Постной Триоди было положено при императоре Льве I (457 - 474) творцами тропарей – Анфимом и Тимоклом. Формирование Триоди продолжалось до XIV столетия. В ее создании принимали участие около 50 авторов. Назовем наиболее известных творцов Постной Триоди.

В конце V – первой половине VI вв. становится известным такой крупный гимнограф как **св. Роман Сладкопевец**, один из первых творцов триодных кондаков.¹⁰ Св. Роману принадлежат известные кондаки и икосы: на недели блудного сына, мясопустную, крестопоклонную и Ваий; на субботы св. Феодора и Лазареву; на четверток пятой седмицы и на Великие понедельник и пятницу.¹¹

В нынешней Триоди сохранились следующие каноны **св. Андрея Критского**, гимнографа VII в: в среду сырной седмицы – о посте; Великий канон четверга пятой седмицы; канон Лазаревой субботы; трипеснцы для пяти дней Страстной Седмицы; Великий канон и др.¹²

К гимнографам VIII в. относятся свв. Иоанн Дамаскин и Косьма епископ Маиумский.

⁷ Ванькова А. Б., Родионов О. А. Образ поста в Православном богослужении / Некоммерческое партнерство «Третье тысячелетие». М., 2002, с. 5.

⁸ Там же, с. 16

⁹ Никольский К., прот. Руководство к изучению богослужения Православной Церкви. /Общество любителей православной литературы, Киев: Изд-во имени святителя Льва, папы Римского, 2007, с.211.

¹⁰ Карабинов И.А. Постная Триодь: Исторический обзор ее плана, состава, редакции и славянских переводов. СПб.: Типография В. Д. Смирнова, 1910, с. 68.

¹¹ Там же, с. 82.

¹² Там же, с. 99.

Иоанн Дамаскин (+ до 787) написал канон св. Феодору Тирону, канон Лазаревой субботы.¹³

Святой Косьма епископ Маиумский (+ ок. 787) составил каноны Страстной Седмицы; четверопеснец Лазаревой субботы «Любовь Тебе в Вифанию, Господи, отведе».¹⁴

Среди гимнографов периода *середины VIII – конца IX вв.* И. А. Карабинов выделяет три группы авторов: иерусалимские, константинопольские и песнописцы Студийского монастыря.

К **иерусалимским песнотворцам** он относит **Андрея Пира**, которому принадлежит 85 самогласнов, начиная от мясопустной недели и кончая пятком Ваий.¹⁵ **Патриарх Иерусалимский Илия III** (+ ок. 797) является автором двух стихир недели Ваий «Страшно еже впасти в руке Бога жива» и «Сонмище лукавая и прелюбодейная».¹⁶ **Святой Стефан Савваит** написал стихиры в недели мытаря и фарисея, блудного сына, мясопустной и самогласны.¹⁷

К группе известных **константинопольских гимнографов** принадлежат: **патриархи св. Герман** (+ 740) и **св. Тарасий** (+ 806). Св. Германом написаны самогласен Лазаревой субботы «Велие и преславное чудо совершися днесь». Св. Тарасий является автором тропаря пророчества Великой субботы «Содержай концы гробом содержатися изволил еси Спасе».¹⁸

Монахи Студийского монастыря – Феодор (+ 826) и **Антоний** являются составителями гимнографических текстов. Феодор Студит написал каноны на субботу и неделю мясопустные, сырную субботу, неделю крестопоклонную.¹⁹ Антонию Студиту, продолжателю труда св. Феодора, принадлежит собрание трипеснцев, седальнов и стихир на сырную седмицу.²⁰

¹³ Карабинов И.А. Постная Триодь: Исторический обзор ее плана, состава, редакции и славянских переводов. СПб.: Типография В. Д. Смирнова, 1910, с. 107, 108.

¹⁴ Там же, с. 112 – 113.

¹⁵ Там же, с. 114.

¹⁶ Там же, с. 117, 118.

¹⁷ Там же, с. 119 – 120.

¹⁸ Там же, с. 121 – 122.

¹⁹ Там же, с. 123 – 127.

²⁰ Там же, с. 168 - 170.

Св. Климент – автор трипеснцев и стихир первой, второй, третьей, четвертой, пятой и шестой седмиц.

Иосиф Песнописец (+883) – подражатель Феодора Студита, автор канонов Страстной Седмицы для Великих понедельника, вторника и среды и канонов на недели блудного сына, мясопустную, сырную, св. Феодору Тирону; на вторую и третью недели поста.²¹

К IX в. можно отнести следующих менее известных константинопольских песнописцев: **Христофора, Сергия Логофета**. Первому принадлежит канон сырной недели о падшем Адаме. Второму – самогласен Великого пятка.²² Из иерусалимских песнописцев IX в. встречается имя лишь одного известного **св. Феофана Начертанного**. Ему приписываются песнопения: каноны пророкам и на Торжество Православия в первую неделю; на вторую неделю о блудном сыне; на среду крестопоклонной седмицы, а также стихиры Великих пятка и субботы.²³

На рубеже IX – X вв. было немало других песнотворцев, составлявших песнопения для четырехдесятницы и страстной седмицы. Сюда относятся: **св. патриарх Мефодий** (+ 847); **Игнатий, митрополит Никейский** (+ ок. 860), **ученик патриарха Тарасия; Кассия** – монахиня и игуменья основанного ею в Константинополе монастыря и др.²⁴

Из песнотворцев X в., составлявших песнопения для четырехдесятницы и страстной седмицы известны следующие: **император Константин Порфирородный** (912 – 959) (стихира «Днесь Владыка твари») и известный составитель житий святых **Симеон Метафраст**. Ему приписываются два канона на плач Богородицы.²⁵

²¹ Карабинов И.А. Постная Триодь: Исторический обзор ее плана, состава, редакции и славянских переводов. СПб.: Типография В. Д. Смирнова, 1910, с. 149-155.

²² Там же, с. 188.

²³ Там же, с. 192 – 194.

²⁴ Там же, с. 184.

²⁵ Там же, с. 197 – 198.

Из песнотворцев последующих времен известны: **Иоанн, митрополит Евхаитский** (XI в.), составивший два канона св. Феодору Тирону; **Варфоломей** (XI в.), которому приписывается канон на память св. Феодора и др.²⁶

Последним известным в Триоди песнописцем является **Константинопольский патриарх Филофей** (1354 -1355). Греческая Триодь приписывает ему службу св. Григорию Паламе.²⁷

Из песнопений, вошедших в употребление и записанных в Постной Триоди, принадлежащих неизвестным авторам, следует назвать: «Покаяния отверзи ми двери».²⁸

В XIV в. Постная Триодь дополнилась синаксарями **Н.К. Ксанфопула**, задачей которых было показать какая память святых и богоносных отец приходится на каждый день Великого поста.²⁹

Об огромной роли песнотворцев Триоди пишет прот. Александр (Шмеман): «Без преувеличения можно сказать, что у святых отцов, духовных писателей и создателей песнопений Постной Триоди, которые разработали общую структуру постных богослужений, было одинаковое, единое понимание человеческой души. Они действительно знают духовное искусство покаяния, и каждый год в течение Поста они дают всем, кто имеет уши, чтобы слышать...и воспользоваться их знанием».³⁰

Предполагаемая практическая ценность исследования состоит в осмыслении христианином подвига поста на основании Триоди Постной, чтобы он имел четкое представление о том, что такое пост, из чего он складывается и какое значение имеет для временной и вечной жизни, а также практического применения его с целью спасения души.

По структуре работа содержит три главы. В первой - найдут обоснование общие понятия о посте в творчестве гимнографов: установление, цель и

²⁶ Карабинов И.А. Постная Триодь: Исторический обзор ее плана, состава, редакции и славянских переводов. СПб.: Типография В. Д. Смирнова, 1910, с. 199.

²⁷ Там же, с. 200.

²⁸ Там же, с. 201.

²⁹ Там же, с. 203.

³⁰ Александр Шмеман, прот. Великий пост /Сост.: С.А. Шмеман, пер. с англ. матери Серафимы (Осоргиной). М.: Моск. рабочий, 1993, с. 26.

суть поста, телесный и духовный пост, образы поста; во второй – частные аспекты учения Триоди о посте: подготовка к Великому посту, примеры для подражания, образ прохождения поста, связь с другими добродетелями; и в третьей главе будет раскрыто значение поста для христианина.

В теме исследования можно выделить два аспекта: 1) сущность и значения поста в целом и 2) сущность и значение Великого поста в частности. Эти аспекты будут преломляться во всех главах работы.

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О ПОСТЕ В ГИМНОГРАФИИ ПОСТНОЙ ТРИОДИ

1. Установление поста

Вопрос, связанный с установлением поста в Постной Триоди имеет несколько объяснений: первое – возникновение поста как такового и второе – установление Великого поста.

Необходимость поста как такового показана через напоминание о грехопадении Адама. При этом в песнопениях Постной Триоди указывается на два следствия нарушения поста Адамом. Первое – это изгнание из Рая: *«Адаму праотцу преступлением поревновав, изгнан бых от сладости окаянный»*.³¹ Второе следствие – в результате нарушения заповеди поста потомки Адама находятся *«в пропасти греха... и поста востребовахом ныне вводимаго»*³², т. е. потомки Адама стали нуждаться в посте. Гимнограф подчеркивает, что пост требуется падшему человечеству для восстановления нетленного состояния: *«Да еже не сохранив он (пост) пострада, погубив нетление, сохранившие мы воспримем постом»*.³³ Д.В. Новиков в работе «Христианское учение о человеке» поясняет, что означают понятия «тление» и «нетление». «До грехопадения, - пишет автор, - человек не испытывал тления, но, потенциально мог измениться. Если бы он сохранил божественную заповедь, он

³¹ Постная Триодь. Сырный понедельник, на утрени, канон, песнь 1.

³² Там же. Сырная пятница, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³³ Там же. Неделя сыропустная. Изгнание Адамово, на утрени, синаксарь.

стал бы неизменно нетленным по благодати: грехопадение ввело тление в природу человека. Оно стало проявляться на уровне тела в процессах распада, постоянно происходящих в живом человеческом организме (выделение пота, низшие отправления и т.д.). Жизнь человека по грехопадении настолько связана с процессами распада, что нам достаточно трудно понять физиологию райского состояния человека. Вероятно, человек не испытывал физиологической потребности в пище, ему не нужно было подкреплять свои силы сном. Даже после грехопадения законы функционирования человеческого организма менялись постепенно. Адам и его прямые потомки жили по нескольку сот лет, что трудно себе представить с точки зрения современных представлений о долгожительстве». Тление проявляется «и на уровне души. Ум растлеваются, обращаясь от простой веры в Бога, основанной на созерцании и надежде, к сложным теологическим системам. На уровне всех сил души заметна дезинтеграция, появляются противоречивые стремления и мысли, то обвиняющие, то оправдывающие одна другую (Рим. 2, 15)... Изменилось соотношение и **трех сил души**. Изначально желательная и раздражительная силы были подвластны мыслительной, которая в свою очередь питалась от духа или ума. По грехопадении они вышли из повиновения, и раздражительная сила стала проявляться в виде неразборчивой ненависти, а желательная - в неразумной любви, т.е. похоти... В результате изменения иерархии души и тела произошло **раздвоение духовного и телесного чувства**, телесное чувство стало главенствовать».³⁴ Таким образом, возвращение в состояние нетления возможно только при соблюдении той заповеди (заповеди поста), нарушение которой породило тленность человеческой природы.

Следующим объяснением установления поста в целом является воспоминание крестного страдания и смерти Христа. До Крестной смерти Спасителя большая часть людей не понимала значения поста, но после нее пост превращается в основу христианской жизни: *«Прежде спасительного Кре-*

³⁴ Новиков В.Д. Христианское учение о человеке [Электронный ресурс]//Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. http://www.pagez.ru/old/093_1.php#04.

*ста греху царствующу, нечестию державствующу, человек уболажашеся, пища телесная, и о плотских желаниях мали небрежаху, а отнележе Крестное Таинство содеяся, и демонское угасе мучительство Богоразумием небесная на земли добродетель жительствует. Темже пост почитается, воздержание сияет, молитва исправляется, и свидетель время настоящее, данное нам от распянагося Христа Бога во спасение душ наших».*³⁵ Мысль, заключенная в приведенном песнопении очень важна: для принятия плодов искупления, уже совершенного Иисусом Христом, человеку необходим постный подвиг.

Необходимость Великого поста связывается в гимнографии Постной Триоди как с десятиной, так и с примером Самого Спасителя.

Пост понимается как своего рода выплата десятины от всего года: *«Десятины всего лета приносяще всех Царю».*³⁶ О значении этой десятины пишет прп. Авва Дорофей: *«В законе написано, что Бог повелел сынам Израилевым каждый год давать десятину из всего, что они приобретали и, делая так, они имели благословение во всех делах своих. Зная сие, святые апостолы установили и предали на помощь нам, и как благодеяние душам нашим, еще нечто большее и высочайшее – чтобы мы отделяли десятину от самых дней жизни нашей и посвящали ее Богу: дабы и мы таким образом получили благословение на все дела наши, и ежегодно очищали грехи, сделанные нами в течение целого года».*³⁷

Продолжительность и причину введения Великого поста Триодь объясняет постным подвигом Самого Христа: *«Постився Избавитель 40 дней в пустыне, настоящее время нам определи душевных скверн очистительное».*³⁸ Господь постился в пустыне в течение 40 дней, определив это время как очистительное от душевной нечистоты. *«Постяся Господь человечески, ко изображению нашему, побеждает искусителя, показуя наше, и пределы*

³⁵ Постная Триодь. В сырную пятницу, на утрени, на стиховне самогласен дня.

³⁶ Там же. В сырный понедельник, на утрени, самогласен.

³⁷ Добротолюбие избранное для мирян. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2006, с.149.

³⁸ Постная Триодь. В сырную пятницу, на утрени, канон, песнь 6.

*подписуя нам».*³⁹ Иисус Христос, имея человеческую природу, постился для того, чтобы показать нам пример борьбы с искусителем рода человеческого и определить количество дней Великого поста – сорок. *«Господь постом уби врага, сим и мы сокрушим его стрелы, и ловления».*⁴⁰ Как Господь победил врага постом, так и мы по Его примеру можем сокрушить нападения диавольские. Епископ Виссарион (Нечаев) в толковании на паремии из Книги Исход (XII, 1-11), читаемую в Великую субботу, пишет: «Как опресноки и горькое зелье было необходимо древним, так и для жизни с Богом необходимо пережить горечь самоотвержения в борьбе с искушениями от плоти, мира и диавола».⁴¹

Таким образом, пост – это установление Божие. Св. праведный Иоанн Кронштадтский пишет: «Кто отвергает посты, тот забывает, от чего произошло грехопадение первых людей (от невоздержания) и какое оружие против греха нам указал Спаситель, когда искушался в пустыне (постясь сорок дней и ночей)... тот слеп и не видит отношения между причинами и последствиями дел».⁴²

2. Цель поста и его суть

Цель поста в соответствии с гимнографией Постной Триоди можно определить двояко. С одной стороны целью Великого поста является достойная встреча Святой Пасхи. С другой – целью поста в целом является подготовка христианина к переселению в Небесный Сион.

Тексты Триоди говорят о грешной человеческой душе, которая призвана очиститься от своих прегрешений и достойно встретить Христа в день Святой Пасхи. Гимнограф определяет **цель Великого поста как достойное причащение Божественной Пасхи: «Желающе Божественная пасхи при-**

³⁹ Постная Триодь. В сырную среду, на утрени, трипеснец, песнь 2.

⁴⁰ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, канон, песнь 9.

⁴¹ Виссарион (Нечаев), еп. Толкование на паремии. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 1997, с. 111.

⁴² Иоанн Кронштадтский, св. прав. Мысли христианина о покаянии и Святом Причащении. М.: Изд-во Свято-Введенского монастыря Оптиной пустыни, 1997, с. 48.

*частитися...греховный квас отъимем покаянием».*⁴³ Если христиане будут воздерживаться от пищи, языка, ярости, лжи и других страстей, то это и есть путь к достойной встрече Пасхи: *«Яко брашен воздержашеся, языка, ярости и лжи, и всякия иныя страсти отчуждимся, да чисте пасху узрим».*⁴⁴ Пост по мысли прот. Александра (Шмемана) – «это главным образом духовное путешествие, а цель его – Пасха, «Праздник из Праздников». Пост – приготовление к «совершению Пасхи, истинному откровению».⁴⁵ Однако только просветившиеся и очистившиеся во время поста души, могут узреть Христа: *«Просветившеся душами, постом чисты усрести пойдём Христа».*⁴⁶ Эта мысль подтверждается песнопениями самой Пасхи, о чем указывает митр. Вениамин (Федченков): «Пост имеет целью очищение души...Недаром на самую пасху Церковь поет в начале же тропарей канона: «Очистим чувства, и узрим неприступным светом воскресения, Христа блистающая, и «радуйтесь!» рекуща ясно да услышим...(тропарь 1-й песни пасхального канона). Иначе, без очищения, трудно будет «ясно» услышать это «радуйтесь»».⁴⁷ Развивая эту мысль, еп. Афанасий (Сахаров) пишет: «Через все великопостное богослужение красной нитью проходит утешительная мысль, что за подвигом поста следует радость Христова Воскресения. Вся жизнь наша обращена к Вечной Пасхе и ждет приближения ее. Здешняя Пасха, хотя велика и досточтима, но она, как рассуждают отцы наши, есть только образ той Пасхи».⁴⁸

Таким образом, во многих текстах Триоди говорится, что Великий пост совершается для того, чтобы поклониться Страстям и Светлому воскресению Христову.

⁴³ Постная Триодь. В четверток первой седмицы вечера, стихира на стиховне.

⁴⁴ Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

⁴⁵ Александр Шмеман, прот. Великий пост / Сост. С.А. Шмеман, пер. с англ. матери Серафимы (Осоргиной). М.: Московский рабочий, 1993, с. 6.

⁴⁶ Постная Триодь. В среду ваий, на утрени, Трипеснец, песнь 3.

⁴⁷ Вениамин (Федченков), митр. Пасха. Светлое Христово Воскресение / Свято-Троицкая Сергиева Лавра. М.: «Правило веры», 2007, с.14.

⁴⁸ Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839>.

Цель поста в целом Постная Триодь определяет как подготовку к возвращению в небесное отечество, утраченное праотцем Адамом. Гимнограф пишет: *«Не постившись по заповеди создавшего, от сада разума первозданнии, смерть от преслушания приплодиша, древа же жизни и райския сладости устранившись, темже постимся вернии от пищей тленных, и страстей всегубительных... и ...к начальному отечеству возвратимся».*⁴⁹ Так как Адам нарушил заповедь поста и тем устранил себя от райских сладостей, то при помощи поста христианин может вернуться к начальному отечеству. Воздержанием христианин подготавливает себя к переселению после смерти в Небесный Сион, т. е. в Царство Небесное: *«Воздержанием уготовимся к переселению в Сион. Уготовимся на поклонение креста и воскресение Христа Бога».*⁵⁰ **Таким образом через ежегодную достойную встречу Пасхи, христианин готовится к воскресению и жизни вечной.**

Гимнография Триоди определяет не только цель, но и пользу поста. **Польза поста** раскрывается через 4 аспекта:

- 1) пост полезен всегда, во всякое время: *«На всякое время пост полезен есть»*⁵¹;
- 2) пост полезен для человеческой природы: *«Елика постная лечьба человеческому естеству полезная, и елико паки еже от лакомства и непослушания гнусно»*⁵²;
- 3) пост полезен для души: *«Душеполезную совершивше четыредьдесятницу»*⁵³;
- 4) несмотря на то, что демоны искушают постящихся, но и ангелы хранители пребывают с теми, кто очищается постом: *«На всякое время пост полезен есть, изволяющим и творящим и: ниже бо искушение демонское дерзает на постящегося: но и хранители жизни нашея ангелы, с нами пребывают, постом очистившимися».*⁵⁴

Суть поста по мысли гимнографов – это покаяние и воздержание.

⁴⁹ Постная Триодь. В четверток второй седмицы вечера, самогласен на стиховне.

⁵⁰ Там же. Во вторник сырный вечера, стихира на стиховне.

⁵¹ Там же. В понедельник сырный, на утрени, стихира на стиховне.

⁵² Там же. В Неделю сыропустную. Изгнание Адамово, на утрени, синаксарь.

⁵³ Там же. В пяток Ваий, на утрени, светилен самогласен.

⁵⁴ Там же. В понедельник сырный, на утрени, стихира на стиховне.

Из песнопений Триоди мы узнаем, что время поста дается нам для покаяния; мы узнаем, что такое покаяние и каков его результат и, наконец, мы узнаем, что покаяние является составной частью поста.

Человек просит дать ему время покаяния: *«Покаяния время даждь ми просящу»*⁵⁵; *«Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче»*. Временем, благоприятным для покаяния и является время поста: *«Сие время есть покаяния»*⁵⁶. *«Покаяния ныне священные входы насташа»*.⁵⁷ Пост открывает пути к покаянию, и нельзя относиться к нему с небрежением: *«Введесе время душе моя покаяния, не небрези»*.⁵⁸ Далее песнописец разъясняет, как человек должен правильно использовать время, данное на покаяние: *«Раскаяния время, покаяния показати плоды достойны Богу»*.⁵⁹ Т. е. покаяние нам дается, чтобы принести Богу достойные плоды. Логика раскрытия понятия покаяния гимнографом заканчивается утверждением, что время покаяния – это дар Божий: *«Богодарованное время покаяния»*.⁶⁰ Епископ Афанасий (Сахаров) по этому поводу пишет: *«Многомилостивый Спаситель даровал человекам во спасение покаяние, как бы некий мед, услаждающий горечь страсти»*.⁶¹

Далее Постная Триодь разъясняет, что значит время покаяния и каков его результат: *«Се время покаяния: востани душе моя, благодетелю и Богу тепле примирися, яко да суда избегнеши онаго праведнаго и страшнаго во истину»*.⁶² В толковании на паремии Великой Субботы из Книги пророка Исаии (LX, 1-16) епископ Виссарион говорит, что пророк «обращает внимание своих современников на необходимость покаяния, которое гнев Божий прелагает на милость. В еще большей степени о покаянии должны заботиться

⁵⁵ Постная Триодь. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 8.

⁵⁶ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 8.

⁵⁷ Там же. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

⁵⁸ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

⁵⁹ Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 8.

⁶⁰ Там же. В понедельник первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

⁶¹ Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839>.

⁶² Постная Триодь. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

христиане».⁶³ Таким образом, покаяние – это примирение с Богом, в результате которого можно избежать праведного и страшного суда Божия, потому что следствием покаяния является разрешение от огромного количества грехов: *«Покаяния время нам, долгов тьму разрешающее»*.⁶⁴ Эта тьма грехов сжигается как в печи, которую мы должны усердно разжигать: *«Покаяния печь усердно возжжем, и сласти в ней попалим вся телесныя»*.⁶⁵ «Покаяние же, - пишет еп. Афанасий (Сахаров), - как огонь, или печь, попаляет страсти, обессиливает их, уничтожает. Покаяние очищает от греха».⁶⁶ Покаянием уничтожается и телесное сластолюбие. И в конечном итоге время покаяния дается нам для отложения греховных, темных дел и стремления принять свойства света: *«Се время покаяния, отложим дела тьмы и облечемся в оружие света»*.⁶⁷

Последовательно Триодь подводит нас к мысли о том, что **покаяние является неотъемлемой частью поста**. Призывая к *«посту истинному и покаянию»*⁶⁸, песнотворец обращается к нашей душе: *«О душе!...покайся, постом и молитвою очистишься»*.⁶⁹ Пост и покаяние выполняют одну и ту же функцию – очищение души и тела: *«Очистительная седмица, всечестная великих постов, телеса и души всех просвещающая»*.⁷⁰ Покаянием очищаются душевные чувства: *«Предочистим братие душевные чувства»*.⁷¹ Время поста – *«время...душевных скверн очистительное»*.⁷² И, наконец, очищение происходит не только вкушением постной пищи, но и делами: *«Предочистимся ныне, не брашны токмо, но и деяньми»*.⁷³ Кроме этого постный по-

⁶³ Виссарион (Нечаев), еп. Толкование на паремии. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 1997, с. 108.

⁶⁴ Постная Триодь. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 4.

⁶⁵ Там же. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

⁶⁶ Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839>.

⁶⁷ Постная Триодь. В неделю сырную вечера, стихира на стиховне.

⁶⁸ Там же. В понедельник второй седмицы, седален.

⁶⁹ Там же. В понедельник вечера, стихира на «Господи воззвах».

⁷⁰ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 1.

⁷¹ Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 8.

⁷² Там же. В пяток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 6.

⁷³ Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 8.

двиг через покаяние является ходатаем вечной жизни: *«Покаяния время, и жизни вечная ходатай нам есть постный подвиг»*.⁷⁴

Второй составной частью поста является воздержание. Воздержание рассматривается в Постной Триоди как время, когда надо воздерживаться в целом и как время, данное для очищения. Из песнопений мы узнаем, что такое воздержание и каков его результат.

Рассмотрим эти положения подробнее. Четыредесятница – это то время, которое специально дается Богом для воздержания: *«Поприще отверзется Богоданного воздержания»*⁷⁵; *«поприще приближается воздержания»*.⁷⁶

Также как и покаяние, воздержание дается для очищения: *«Явил еси грядущее Христе воздержание, во очищение человеком, страстей же отлучение»*.⁷⁷ В результате этого очищения происходит удаление от страстей.

Из песнопений Постной Триоди можно узнать, какой смысл вкладывают гимнографы в понятие «воздержание» и каков его результат. Воздержание – это сокровищница, куда собирается богатство: *«Воздержания сокровиществовати богатство»*.⁷⁸ Это счастливый период времени, когда отгоняется бесовская мгла: *«Возсия воздержания благолепие, бесовскую мглу отгоняющее»*.⁷⁹ Воздержание – это дар, богатство, которое невозможно отнять. Обогатившись этим даром, человек становится способным к обожению: *«Богатство некрадомое воздержания есть дар: и сим обогативыйся, обогатится божеством»*.⁸⁰ Результатом воздержания является осуществление главной цели человеческой жизни – спасение: *«Воздержания богатство дарствует человеком, и источник спасения»*.⁸¹ Воздержание как первая ступень постного подвига является началом спасения.

Покаяние и воздержание по мысли песнотворцев являются неотъемлемыми частями поста, что и составляет его сущность. Покаяние и воздержан-

⁷⁴ Постная Триодь. В четверток второй седмицы, на утрени, светилен.

⁷⁵ Там же. В четверток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 3.

⁷⁶ Там же. В среду сырную, на утрени, трипеснец, песнь 3.

⁷⁷ Там же. В четверток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 3.

⁷⁸ Там же. В четверток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 3.

⁷⁹ Там же. В четверток сырный, на утрени, стихира на стиховне.

⁸⁰ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 4.

⁸¹ Там же. В четверток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 6.

ние помогают в борьбе со страстями и разрешают безмерное множество прегрешений: *«Начало умиления и покаяния, злых отчуждение и страстей воздержание»*.⁸² Когда наступает время воздержания и покаяния, тогда возможно просвещение сердца: *«Воздержания Божественное время возсия всем, покаяния просвещение, тьму отъемлющее прегрешений: сие усердным сердцем примем»*.⁸³ С наступлением времени покаяния и воздержания становится возможным принесение духовных плодов: *«Покаяния наста время, воздержания покажи плоды о душе моя»*⁸⁴; *«постная благодать возсия, не воздержания тьму отгоняющая: се благоприятное время, и день спасительный, покаяния покажем плоды, и живи будем»*.⁸⁵ Гимнограф связывает покаяние с зарей, с началом дня, а воздержание – со светом, т. е. с уже наступившим днем. Как день не может начаться без утренней зари, так и воздержание не возможно без покаяния: *«Яко утро возсия нам, покаяния зари, преддверия светло воздержания»*.⁸⁶

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод о том, что согласно гимнографическим идеям Постной Триоди, покаяние и воздержание составляют суть поста как такового и напрямую связаны с началом спасения и обожения человека.

3. Постная Триодь о телесном и духовном посте

Воздержание, о котором говорилось в предыдущем разделе, реализуется в телесном и духовном посте. В Триоди Постной содержится знание о телесном и духовном посте, а также мысли о единстве духовного и телесного поста.

Мысли гимнографов о телесном посте сводятся к тому, что телесный пост необходим в духовной жизни христианина. *«Беспорядочно и безобраз-*

⁸² Постная Триодь. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 1.

⁸³ Там же. В пяток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 4.

⁸⁴ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, седален.

⁸⁵ Там же. В среду второй седмицы, на утрени, светилен.

⁸⁶ Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 2.

но вкушаемая пища...возбуждает страстность, огрубляет чувствительность души и мешает молиться».⁸⁷ *«Пищу возненавидим, родительницу страстей»*.⁸⁸ *«Праотцы человеческого рода Адам и Ева через ядение запрещенного Богом плода лишились Божией благодати и были изгнаны из Рая»*.⁸⁹ *«И якоже первое в человецех Божие заповедание поста доброе еже не сохранив он: но чреву покорься, паче же прелестнику змию Евою, не токмо бог не бысть, но и смерть привлече, и пагубу всему роду подаде»*.⁹⁰ Тот, кто ищет возвращения в райские обители, могут достигнуть его воздержанием от излишеств в питании: *«Постимся вернии от пищей тленных, и страстей всегубительных...и...к начальному отечеству возвратимся»*.⁹¹

В песнопениях Триоди находим ответ на вопрос «что составляет содержание телесного поста». **Телесный пост подразумевает воздержание:**

- от мяса: *«Мяс и прочих брашен якоже удаление сотвори»*⁹²;
- от сладких яств: *«И отмыю скверну еже от сластей, и явлюся тебе очищен»*⁹³; *«сладостей неудержимая стремления оставиши»*⁹⁴;
- от пьянства: *«Апостоли богоноснии темже мя избавите сластей пианства»*⁹⁵; *«пианство сластей душетленных угасивше, умиления питием, поста ради угобзимся»*⁹⁶. «Постная пища и вода, - пишет еп. Вениамин (Милов), - никого из людей не доводят до безумия. Напротив, невоздержание в пище и употребление вина делают людей врагами Креста. Так, опьянение вином некогда обнажило даже праведного Ноя и Лота ввергнуло в блуждение»⁹⁷. У св. праведного Иоанна Кронштадтского находим от-

⁸⁷ Вениамин (Милов), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 122.

⁸⁸ Постная Триодь. Во вторник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

⁸⁹ Вениамин (Милов), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 122.

⁹⁰ Постная Триодь. В неделю сыропустную. Изгнание Адамово, на утрени, стихира на хвалитех.

⁹¹ Там же. В четверток второй седмицы вечера, стихира на стиховне.

⁹² Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

⁹³ Там же. В понедельник первой седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

⁹⁴ Там же. В четверток первой седмицы вечера, канон Андрея Критского

⁹⁵ Там же. В четверток второй седмицы, на утрени, седален.

⁹⁶ Там же. В четверток второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 4.

⁹⁷ Вениамин (Милов), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 124.

вет на вопрос - чем пагубно пьянство: «С пресыщением и пианством враг бесплотный входит в сердце человека»⁹⁸;

- от вообще неумеренного употребления пищи: «Постися душе невоздержания снеди»⁹⁹. «Воздержание смиряет тело, уничтожает душетленные плоти възграна (вторник 4-й седмицы, стихира на *Господи, воззвах*)»¹⁰⁰. «Не только качество пищи, - говорит преподобный Иоанн Кассиан, - но и количество расслабляет душу, возжигая в ней вредоносный, греховный огонь. Излишество всяких яств обыкновенно делает тело шатким и колеблющимся и лишает чистых и непорочных помышлений. Чистота души неразрывно связана с голоданием чрева»¹⁰¹. Таким образом, по мысли преп. Иоанна Кассиана умеренное употребление пищи, телесный пост способствуют очищению души. Состояние тела и состояние души находятся в прямой зависимости между собой;
- от услаждения гортани любимыми яствами: «*Ни да усладится наша гортань почитаемыми брашны, по принятии же безчестуемыми. Бежим невоздержания, и по насыщении страстем не покоримся*»¹⁰². Т. е. телесный пост – это и недопущение услаждения гортани любимыми яствами и винами, хотя они и растительного происхождения, так как, насытившись ими, можно покориться страстям;
- от плотских похотей: «*Древле на колеснице огненной ношашася Илия, постом просветився: о душе! Сего подражаючи, плотския умертви похоти воздержанием*»¹⁰³. Еп. Вениамин (Милов) говорит о том, что телесный пост ослабляет похоть и позволяет духу господствовать над страстностью. Ограниченное питание смиряет плоть и утончает ее, гасит в ней похоть.

⁹⁸ Иоанн Кронштадтский, св. прав. Мысли христианина о покаянии и Святом Причащении. М.: Изд-во Свято-Введенского монастыря Оптиной пустыни, 1997, с. 52.

⁹⁹ Постная Триодь. В четверток второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 4.

¹⁰⁰ Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839>.

¹⁰¹ Цитата по: Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839>.

¹⁰² Постная Триодь. В пяток первой седмицы, на утрени, светилен.

¹⁰³ Там же. В пяток сырный, на утрени, канон, песнь 7.

«Постящийся как бы распинает члены тела постом» и чистым является Спасителю, Который ищет в людях «всцелой чистоты»¹⁰⁴;

- от плотских страстей: «*Погасим плотские страсти пламенеющие*»¹⁰⁵. Страсти телесные лучше всего смиряются «*брашен отложением и сластей отвращением*»¹⁰⁶;
- и в частности от блуда: «*Чистоту возлюбим, блуда отбежим, чресла целомудрием препояшем: яко да чистие явимся честному и единому от всех, Спасу душ наших*»¹⁰⁷, и чревоугодия: «*Не ревнуем врагом Владычнаго креста боготворяще чрево; но последуим постом, на диавола победу нам показавшему, Спасу душ наших*»¹⁰⁸. Пищу во время поста необходимо употреблять умеренно, чтобы победить власть демона чревоугодия. «Чревного беса можно поразить только постом укрепльшеся, и тогда уже не посмеется Далида страстей, прельщающая нас (понедельник 3-й седмицы, 1-я песнь 2-го канона)»¹⁰⁹. О том, что чревоугодие рождает страсти, предупреждали отцы древности. Преп. Исаак Сирин о связи чревоугодия и воспламенения страстей пишет: «Что пламень огненный в сухих дровах, то и тело при наполненном чреве»¹¹⁰;
- а также от телесного сладострастия: «*Оставим телесное сладострастие*»¹¹¹;
- от плотских желаний, помышлений, чувствований: «*И мы постящеся, плотская мудрования умертвити вернии потщимся*».¹¹²

Триодь Постная сводит пост телесный к очищению тела, отступлению от определенного рода пищи, воздержанию в питании и к отвержению страстей. Все это творится в послушание Христу, Который призывает

¹⁰⁴ Вениамин (Миров), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 123.

¹⁰⁵ Постная Триодь. Во вторник первой седмицы, на утрени, седален.

¹⁰⁶ Там же. В понедельник четвертой седмицы, стихира на «Господи воззвах».

¹⁰⁷ Там же. В среду первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 3.

¹⁰⁸ Там же. В четверг первой седмицы вечера, стихира на стиховне.

¹⁰⁹ Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839>.

¹¹⁰ Добротолюбие избранное для мирян. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2006, с. 154.

¹¹¹ Постная Триодь. Во вторник сырный, на утрени, стихира на стиховне.

¹¹² Там же. В среду второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

человечество в Царствие Небесное: *«Приступим усердно, очистившие тела, брашен и страстей отложения творяще всех Царю, яко послушницы Христа, призвавшего мир в Царствие Небесное».*¹¹³

Таким образом, «телесный пост – это временный отказ от пищи мясной, молочной и от вина; умеренное принятие растительной пищи». Телесный пост погашает «блудную и чревоугодную страстность» и восстанавливает «способность чувствовать и носить Божию благодатную силу»¹¹⁴.

Так как человеческое естество состоит из тела и души, то кроме поста телесного христианин обязан подчиниться режиму душевного поста. Если телесным постом обессиливаются только две душевные страсти – блуд и чревоугодие, то с помощью душевного поста обессиливаются более глубокие страсти, лежащие в глубине души – корысть и гордость.¹¹⁵ В песнопениях Постной Триоди находим разновидности этих страстей: злоба, ярость, зависть, сварливость, гнев, коварство, хитрость, презрение к ближним, лесть, брань, скупость, соблазн на грех. Гимнографы указывают не только на страсти души, с которыми необходимо вести борьбу во время поста, но и средства этой борьбы.

Таким образом, **духовный пост подразумевает воздержание:**

- от злобы, зависти, ссор, брани: *«И постися от всякия злобы, и зависти, и свара и сладости текуция и сластныя яко да болезни лютыя избегнеши, вечнуюция геенны»*¹¹⁶. *«Темже постимся от злб, и на высоту бесстрастия и мы восхитимся».*¹¹⁷ Воздержание от этих грехов исцеляет от пагубных болезней, отвращает душу от вечной гибели и поднимает ее на высоту бесстрастия. *«И забвение злобы всеконечное сотворим»*¹¹⁸, т.е. навсегда оставим этот порок. Средство, при помощи которого можно бороться со злобой – это, по мысли гимнографа, поддержание доброго вида

¹¹³ Постная Триодь. В понедельник сырный, на утрени, седален.

¹¹⁴ Вениамин (Миров), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 124.

¹¹⁵ Вениамин (Миров), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 124 -125.

¹¹⁶ Постная Триодь. В среду первой седмицы вечера, подобен.

¹¹⁷ Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹¹⁸ Там же. В неделю сырную вечера, стихира на «Господи воззвах».

(облика), который открывает двери входу божественной любви; а также воздержание и молитва, что заграждает доступ коварству и хитрости врага рода человеческого: *«Постися от злобы душе моя, божественною любовию наслаждающихся, двери отверзи всяким благим видом, заграждаючи лукавства вход, воздержанием и молением»*¹¹⁹;

- от гнева, ярости и лукавства: *«Постися душе моя злобы и лукавства, удержиися гнева и ярости, и всякаго греха; Иисус бо такового хочет поста»*¹²⁰. *«Постимся от страстей гнева»*¹²¹. Воздержание от этих грехов угодно Господу Иисусу Христу, так как Сам Он показал пример кротости, смирения и безгневия;
- от вредных помыслов: *«И вредных отдаляющиеся помышлений, да Божественную сладость получим»*¹²². Отдаление от вредных помышлений награждается наслаждением Богообщения. *«Скверных помышлений, и деяний злых, постимся братие»*¹²³. Победить бесов можно только, если все мысли будут направлены на пост: *«Вооруживше мысли постом, побеждаем чуждые полки бесовския»*¹²⁴. Святые отцы и священнослужители придают большое значение борьбе с помыслами. В частности, еп. Вениамин (Милов) пишет, что начинать душевный пост надо с удаления из сознания помышлений о греховном, потому что «страстные чувства и желания, если они не имеют опоры в мысленных образах, неизбежно замирают»¹²⁵;
- от лести: *«Духовный, братие, возьмие пост, языком не глаголите льстивная, ниже полагайте претыкания брату в соблазн: но покаянием просветивше души свещу слезами»*¹²⁶. Нельзя согрешать языком: обманывать, обольщать, чтобы тем самым не вводить ближнего в соблазн.

¹¹⁹ Постная Триодь. В пяток второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹²⁰ Там же. В понедельник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹²¹ Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹²² Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

¹²³ Там же. В среду третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹²⁴ Там же. В среду третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 3.

¹²⁵ Вениамин (Милов), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 125.

¹²⁶ Постная Триодь. В среду второй седмицы вечера, самогласен.

Таким образом, **душевный пост по мысли гимнографа – это воздержание от злых помыслов, дел и слов.** Свт. Тихон Задонский пишет: «Изрядный постник есть, кто удерживает себе от гнева, ярости, злобы и мщения. Изрядный постник есть, кто положил языку своему воздержание и удерживает его от празднословия, сквернословия, буесловия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия. Изрядный постник есть, кто руки своя удерживает от воровства, хищения, грабления, и сердце свое от желания чужих вещей. Словом, добрый постник есть, кто от всякого удаляется зла».¹²⁷

Постная Триодь определяет задачу духовного поста не только как воздержание, но и как развитие духовных дарований: *«Любезно людие пост облобызаем: приспе бо духовных подвигов начало: ...возрастим душевная дарования, спостраждем яко раби Христовы, да и прославимся яко чада Божия, Дух Святой в нас вселься, просветит души наша»*¹²⁸. За умножение духовных дарований и страдание вместе со Христом, Святой Дух входит в человека и просвещает его душу.

Сущность духовного поста состоит в очищении души от нечистоты: *«Постом бо душевныя скверны очистим»*¹²⁹; в умерщвлении страстей и обращении души к Богу: *«Воздержанием страсти умертвим, пощением дух вперим к небеси»*.¹³⁰ В разъяснении этой мысли гимнографа можно привести слова святителя Луки (Войно-Ясенецкого): «Плоть не ведет нас к добру, она источник большинства грехов и соблазнов. В угождении плоти – сущность большинства грехов. И если, осознав это, мы заставляем плоть нашу поститься, если лишаем ее вкусных и обильных яств, заставляем довольствоваться самым малым, то этим мы одерживаем победу над нею, устраняем то, что препятствует нам жить духовной жизнью, даем свободу духу, окрыляем его в его стремлении ко всему святому, небесному, возвышенному».¹³¹

¹²⁷ Цит. по: Григорий Дьяченко, прот. Великий пост. Киев: «Пролог», 2006, с. 21-22.

¹²⁸ Постная Триодь. Во вторник сырный, на утрени, стихира на стиховне.

¹²⁹ Там же. В субботу первую, стихира на стиховне.

¹³⁰ Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

¹³¹ Лука Крымский (Войно-Ясенецкий), свт. Принесем Тебе любовь нашу: Беседы в дни Великого поста / Приход храма Святого Духа сошествия. М.: Изд-во Сестричества во имя святителя Игнатия Ставропольского, 2007, с. 94-95.

Сущность духовного поста состоит и в разрешении запутанных дел и грехов; в прощении ближнему его согрешений: *«Духовным постом постимся, расторгнем всякое развращение, отпустим и братии долги»*¹³²; в очищении сердец и просвещении их светом добродетелей: *«Сердца наша просвети светом добродетелей, и постом очисти, дая покаяние»*¹³³; *«очистим сердца, вперимся Божественными добродетельми»*.¹³⁴

Постоянной темой Триоди Постной является напоминание о том, что подлинный пост должен быть не только воздержанием от тех или иных видов пищи, но имеет более высокие цели: *«Пост не ошаяние брашен точию совершим, но всякия вещественныя страсти отчуждение»*.¹³⁵ Воздержание само по себе, по мысли песнописцев не может преобразить человека: *«От брашен постящихся душе моя, и страстей не очистившись, всуе радуешься неядением: аще бо не вина Ти будет ко исправлению, яко ложная возненавидена будешь от Бога, и злым демоном уподобишься, николиже ядущим. Да не убо сограешающи, пост непотребен сотвориши»*¹³⁶. Тщетно радуется душа, что воздерживается от пищи, тогда как от страстей не очищается. В такой душе нет желания исправления, она будет в презрении, как лживая. Перед очами Бога она будет сравнима со злыми демонами, которые никогда не едят. Если она будет продолжать грешить, ее пост будет бесполезным, негодным. Таким образом, **физический пост, как он ни важен, становится не только бессмысленным, но и опасным, если он не соединен с духовным постом. Такой пост не угоден Богу:** *«Душе злобы не очистившаяся, и сластей тлетворных себе не удалившая, что безвременно радуешься постящихся: сего бо поста не избра Господь»*¹³⁷. Свт. Тихон Задонский в этой связи пишет: «Пост душевный неотменно нужен, так, что и телесный пост без него

¹³² Постная Триодь. В понедельник второй седмицы вечера, стихира на стиховне.

¹³³ Там же. В четверток первой седмицы, на утрени, седален.

¹³⁴ Там же. В среду третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹³⁵ Там же. Во вторник сырный вечера, стихира на стиховне.

¹³⁶ Там же. В среду сырную, на утрени, на стиховне самогласен дня.

¹³⁷ Там же. В четверток третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

ничтоже есть. Многие постятся от пищи и питья, но не постятся от злых помыслов, дел и слов, и какая им от того польза?»¹³⁸

Таким образом, гимнография Постной Триоди придает большое значение телесному и духовному посту. **Пост невозможен без молитвы и дел милосердия.** По учению Триоди *«истинный пост есть, злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаголения, лжи и клятвопреступления. Сих оскудение, пост истинный есть и благоприятный».*¹³⁹

4. Поэтические образы поста

Необычно для современного человека, воспринимающего пост как ограничение своих потребностей в пище и время печальное и мрачное, выглядит постоянное напоминание творцов Постной Триоди о том, что воздержание, пост – это радость и праздник. Можно сказать, что пост – это радость, растворенная печалью о своих грехах¹⁴⁰: *«Яко попраздничную радость, и вторую седмицу светотворных постов братие, приимше, любовьию воспоим Христа, божественно веселящеся»*¹⁴¹, но и *«умиления время постное ныне обретше, восплачим зельно и воздохнем, и воздежим руце ко Единому Избавителю: еже спасти души наша».*¹⁴² Интересно, что только из данного песнопения Постной Триоди можно узнать, что вторая седмица Великого поста трактуется как попраздненство первой, самой строгой седмицы, которая воспринимается как праздник. А если вспомнить, что попраздненства имеют только двенадцатые праздники, то получится, что начало поста, приравнивается к самым важным праздникам, самым важным дням церковного года.

Гимнографы предлагают нам огромное количество образов поста и характеристику постного времени.

¹³⁸ Цит. по: Григорий Дьяченко, прот. Великий пост. Киев: Изд-во «Пролог», 2006, с. 22.

¹³⁹ Постная Триодь. В понедельник первой седмицы вечера, стихира на стиховне.

¹⁴⁰ Ванькова А. Б., Родионов. О. А.. Образ поста в православном богослужении / Некоммерческое партнерство «Третье тысячелетие». М., 2002, с. 20.

¹⁴¹ Постная Триодь. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

¹⁴² Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

Пост – это подвиг: *«Приспе время духовных подвигов начало, на демонов победа»*¹⁴³; *«постный подвиг»*.¹⁴⁴

Пост – это *«ангельское благолетие»*.¹⁴⁵

Пост – это и *«всеоружное воздержание»*¹⁴⁶, и защита от врагов: *«Твердое оружие поста имуще, яко щит»*.¹⁴⁷

Пост – это *«Мати целомудрия, обличитель грехов проповедник покаяния, жителство ангелов и спасение человеков»*.¹⁴⁸

Пост – это *«мать добродетелей»*.¹⁴⁹

Пост – это губитель страстей: *«Страстоубийца пост настоящий»*¹⁵⁰, *«страстоубийцу пост возлюбим»*.¹⁵¹

Пост – *«хранитель чистоты и мать безстрастия»*.¹⁵²

Пост – это *«воздержания наслаждение»*.¹⁵³

Пост свят: *«Святаго поста возсиявшая благодать»*¹⁵⁴, *«священного воздержания»*¹⁵⁵, он отделен от всего обыкновенного и посвящен Богу.

Пост изливает свет: *«Се светносное прииде время»*¹⁵⁶; *«светносное пощение»*.¹⁵⁷ Песнотворцы сравнивают пост с лучами солнца, со светом, с сиянием на протяжении всей Постной Триоди, начиная с подготовительных недель и до конца поста: *«Светлая предпразнства воздержания, светлая предпутья поста днесь»*¹⁵⁸, *«светлого поста время»*¹⁵⁹, *«светлый день воздержания наста»*¹⁶⁰, *«солнца светлее пост возсиявый, многосветлая благо-*

¹⁴³ Постная Триодь. В Неделю сыропустную. Изгнание адамово, на утрени, стихира на хвалитех.

¹⁴⁴ Там же. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 3.

¹⁴⁵ Там же. В Неделю сыропустную. Изгнание адамово, на утрени, стихира на хвалитех.

¹⁴⁶ Там же. В Неделю сыропустную. Изгнание адамово, на утрени, стихира на хвалитех.

¹⁴⁷ Там же. В понедельник первой седмицы вечера, стихира на стиховне.

¹⁴⁸ Там же. В понедельник первой седмицы, на утрени, стихира на стиховне.

¹⁴⁹ Там же. Во вторник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

¹⁵⁰ Там же. В пяток второй седмицы, на утрени, светилен.

¹⁵¹ Там же. В понедельник Ваий, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁵² Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

¹⁵³ Там же. Во вторник первой седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

¹⁵⁴ Там же. В серу сырную, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁵⁵ Там же. В пяток четвертой седмицы, на утрени, канон креста, песнь 3.

¹⁵⁶ Там же. В пяток сырной седмицы, на утрени, песнь 9.

¹⁵⁷ Там же. В среду сырную, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁵⁸ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 1.

¹⁵⁹ Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 3.

¹⁶⁰ Там же. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

дать»¹⁶¹, «богосветлая благодать воздержания, возсиявши нам днесь солнца светлее».¹⁶² Вступающий в пост, сам облачается в светлую ризу поста: «во светлую поста облекшеся ризу». Как солнце растворяет тьму, так и пост очищает от тьмы грехов: «Поста благодать днесь солнечныя лучи всем предлагает, предочищающаи мрак от греха».¹⁶³ И, наконец, пост сам является творцом света: «...Светотворных постов».¹⁶⁴

Пост достоин всякого почитания: «Времене всечестнаго поста».¹⁶⁵

Гимнографы сравнивают пост с весной, временем цветения: «Возсия весна постная, цвет покаяния»¹⁶⁶; с красотой, величием: «постная лепота»¹⁶⁷, «поста красный день»¹⁶⁸; благодатью: «Ныне пощения благодать»¹⁶⁹, «преблагословенная благодать всечестнаго поста»¹⁷⁰, «постная благодать»¹⁷¹; с лекарством, врачебной помощью: «Постная лечьба»¹⁷²; со скорым, легким хождением: «Благотеченное поста поприще»¹⁷³; с чистотой, неукоризненностью, отсутствием нареkania: «Непорочный пост»¹⁷⁴, «чистый и непорочный пост»¹⁷⁵, «пост чистый»¹⁷⁶, «чистый пост, злых отложение принесем»¹⁷⁷; с добром и истиной: «Добрый пост»¹⁷⁸, «пучину добраго поста сподоби»¹⁷⁹, «доброе пощение»¹⁸⁰; «истинным постом постимся»¹⁸¹, «пост коль добр, коль велик, коль богодарованная благодать»¹⁸²; с тихим

¹⁶¹ Постная Триодь. В среду первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 2.

¹⁶² Там же. В понедельник пятой седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

¹⁶³ Там же. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

¹⁶⁴ Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

¹⁶⁵ Там же. В понедельник второй седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

¹⁶⁶ Там же. В среду сырную вечера, стихира на стиховне.

¹⁶⁷ Там же. В четверг сырный, на утрени, стихира на стиховне.

¹⁶⁸ Там же. В понедельник первой седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

¹⁶⁹ Там же. В пяток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 4.

¹⁷⁰ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, седален.

¹⁷¹ Там же. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁷² Там же. В Неделю сыропустную. Изгнание Адамово, на утрени, синаксарь.

¹⁷³ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, седален.

¹⁷⁴ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, светилен.

¹⁷⁵ Там же. В субботу первую вечера, стихирь на стиховне.

¹⁷⁶ Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

¹⁷⁷ Там же. В понедельник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁷⁸ Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁷⁹ Там же. В среду второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 3.

¹⁸⁰ Там же. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

¹⁸¹ Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁸² Там же. Во вторник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

плаванием: *«Тихое плавание пощения»*.¹⁸³ Пост, по мысли песнотворцев, - сам в себе несет жизнь: *«Живоносным постом»*.¹⁸⁴

Триодь Постная рисует нам образ не только поста, но и постного времени, определяя его как *«священнейшее время святого поста»*¹⁸⁵, т. е. посвященное Богу; *«время блаженное поста, лучи испущающее покаяния»*¹⁸⁶; *«благоприятное время»*¹⁸⁷; *«благое время»*¹⁸⁸; *«непорочное и чистое время поста»*.¹⁸⁹ Постное время – время радостное светлой чистоты, чистой любви, светозарной молитвы: *«Время веселое поста, темже чистоты световидныя и любве чистыя, молитвы светозарныя»*.¹⁹⁰ Время поста – это *«умиления время»*¹⁹¹; *«се время благоприятное, се спасения ныне день истинный»*.¹⁹²

Чтобы показать огромное значение поста для жизни христианина, творцы Постной Триоди пользуются эпитетами, характеризующими пост, в превосходной степени: *«Добрейший пост»*¹⁹³; *«добродетелей добрейшая отверзается стезя, поприще Божественных пощений»*¹⁹⁴; *«яко воистину блажайшее время пощения, Христе, яже дал еси всем верным»*¹⁹⁵; *«краснейшее время поста, достохвальный день возсия воздержания»*¹⁹⁶; *«препрославленная благодать всечестнаго поста»*.¹⁹⁷

Таким образом, пост в гимнографии Постной Триоди имеет множество символов, которые помогают нам в его восприятии.

¹⁸³ Постная Триодь. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁸⁴ Там же. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

¹⁸⁵ Там же. В понедельник сырнй, на утрени, канон, песнь 9.

¹⁸⁶ Там же. В среду сырную, на утрени, трипеснец, песнь 3.

¹⁸⁷ Там же. В Неделю сырную вечера, стихира на стиховне.

¹⁸⁸ Там же. В среду первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 2.

¹⁸⁹ Там же. В пяток первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁹⁰ Там же. Во вторник второй седмицы вечера, стихирь.

¹⁹¹ Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

¹⁹² Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, светилен.

¹⁹³ Там же. В среду сырную, на утрени, трипеснец, песнь 8.

¹⁹⁴ Там же. В среду сырную, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁹⁵ Там же. В пяток сырнй, на утрени, трипеснец, песнь 9.

¹⁹⁶ Там же. В понедельник пятой седмицы, на утрени, седален.

¹⁹⁷ Там же. Во вторник пятой седмицы, на утрени, седален.

Выводы:

1. Пост – это установление Божие. Для творцов великопостных стихир пост означает возвращение к естественной, нормальной жизни, к тому пощению, которое нарушили Адам и Ева, допустив, таким образом, страдания и смерть. Поэтому пост в целом и Великий пост в частности – путь к соединению с Богом через очищение души и тела.
2. Во многих текстах Триоди говорится, что Великий пост совершается для того, чтобы поклониться Страстям и Светлому воскресению Христову. Цель поста в целом Постная Триодь определяет как подготовку к возвращению в небесное отечество, утраченное праотцем Адамом.
3. Без составляющих постного подвига – покаяния и воздержания, пост невозможен, так как целью поста является достойная встреча Божественной Пасхи и подготовка к Царствию Небесному, а без очищения тела и души, чему содействуют покаяние и воздержание, это становится невозможным.
4. Гимнография Постной Триоди придает большое значение телесному и духовному посту. Пост телесный помогает очистить тело от страстей, пост духовный способствует очищению души от страстей. Однако когда совершается пост только телесный, и воздержание в пище не служит поводом к исправлению жизни, постящийся может уподобиться злым демонам, делая пост совершенно бесполезным. Главным образом христианин должен поститься от пороков, первым шагом к чему является пост телесный, обуздание тела и его злых склонностей. Более высокой степенью поста является пост духовный, когда происходит борьба со страстями и злобой.
5. Для того чтобы показать богоучредительный характер поста, воздействие поста на тело и душу человека, вскрыть сущность поста и его добродетели, гимнографы используют символику, т. е. образы поста. Цель песнотворцев - расположить душу христианина к пощению, помочь полюбить пост и научить более эффективно использовать время поста для совершенствования.

ГЛАВА 2. ЧАСТНЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕНИЯ ТРИОДИ О ПОСТЕ

1. Подготовка к посту по логике Постной Триоди

На протяжении подготовительных недель песнопения Триоди готовят христианина к предстоящему Великому посту, говоря о том, что такое пост, как надо поститься; определяют цель поста; пробуждают желание поститься.

Исходя из того, что Постная Триодь дает нам сведения о посте в целом и Великом посте в частности, о чем делалось замечание во введении к данной работе, становится необходимым дополнить материал о подготовке к Великому посту в соответствии с логикой Триоди. Поэтому нужно сказать о темах каждой подготовительной недели и проанализировать уникальные песнопения, которые начинают звучать при подготовке к посту и продолжаются в течение поста: «Покаяния отверзи ми двери», «На спасения стези настави мя, Богородице», «Множество содеянных мною лютых», а также псалом 136 «На реках Вавилонских», который поется только в подготовительные недели.

Святую Четыредесятницу предваряют три седмицы и четыре подготовительные Недели:

- о мытаре и фарисее;
- о блудном сыне;
- мясопустная;
- сыропустная.

Подготавливая к посту и покаянию, Постная Триодь на примере мытаря и фарисея указывает на основание покаяния – смирение, а на примере фарисея – препятствие к покаянию – гордость, «которая разрывает связь, общение с Богом, общение любви, делает человека богоотступником...препятствует развитию в нем добра».¹⁹⁸ *«Тщеславие отщетевает богатство правды, смирение же расточает страстей множество».*¹⁹⁹ Раскрывая основную тему Недели мытаря и фарисея о смирении, прот. Кон-

¹⁹⁸ Иоанн (Маслов), схиарх. Лекции по литургике / Изд. по инициативе Партии Народного согласия. М.: ООО «Самшит-издат», 2002, с. 190.

¹⁹⁹ Постная Триодь. Неделя о мытаре и фарисее, на утрени, канон, песнь 3.

стантин Никольский пишет: «Первое препятствие к покаянию есть гордость, самомнение о своей праведности...поэтому православная Церковь в первом последовании Постной Триоди, объясняя и раскрывая притчу о мытаре и фарисее, внушает, что «всяк возносясь смирится, смиряя же себе вознесется», что гордость была причиною падения денницы, что она служит преткновением добродетели и искреннему раскаянию во грехах».²⁰⁰

Пример смирения показал нам Сам Господь Иисус Христос. Объясняя причину Божественного смирения, прот. Александр Шмеман пишет: «Бог смиренен потому, что Он совершенен; Его смирение и есть Его слава и источник добра и совершенства, и каждый, кто приближается к Богу и узнает Его, немедленно приобщается к божественному смирению».²⁰¹ Поэтому в песнопениях Недели мытаря и фарисея песнотворцы призывают отвергнуть гордыню и стяжать *«высокотворное смирение»*.²⁰² Приготовление к посту, таким образом, начинается молитвой получения смирения, так как смирение – это начало настоящего покаяния.

В Неделю о блудном сыне гимнографы показывают пример милосердия Божия ко всем грешникам, которые обращаются к Богу с искренним раскаянием. В этом случае благодать Божия помогает в достижении спасения. *«Познаим, братие, таинства силу, от греха бо к отеческому дому востекшаго блудного сына преблагий Отец предустрет лобзает, и паки Своя славы познание дарует; и таинственное вышним совершает веселие, закаляя тельца упитанного, да мы достойно сожительствовав заклавшему человеколюбивому отцу и славному Заколению – Спасу душ наших»*.²⁰³ Каждый грешник, когда исследует свои грехи, не может не видеть, как глубоко он оскорбил ими Бога. Поэтому, чтобы люди не впадали «в отчаяние, Церковь прит-

²⁰⁰ Никольский К., прот. Руководство к изучению богослужения Православной Церкви / Общество любителей православной литературы/ Киев: Изд-во имени святителя Льва, папы Римского, 2007, с. 211.

²⁰¹ Александр Шмеман, прот. Великий пост / Сост.: С.А. Шмеман, пер. с англ. матери Серафимы (Осоргиной). М.: Московский рабочий, 1993, с. 12.

²⁰² Постная Триодь. Неделя о мытаре и фарисее, на утрени, канон, песнь 3.

²⁰³ Там же. Неделя о блудном сыне вечера, стихира на «Господи воззвах».

чею о блудном сыне (Лк. 15:11-32) учит, что Господь милосерд ко всем, что «никакой грех не может победить человеколюбия Божия».²⁰⁴

На утрени в Неделю блудного сына и далее в недели мясопустную и сырную поется «полный тоски псалом 136 «На реках Вавилонских». Это псалом изгнания. Его пели евреи в Вавилонском плену...Этот псалом открывает нам значение Поста как паломничества, покаяния – возвращения в дом Отца».²⁰⁵ 136 псалом помогает грешникам, оказавшимся в плену греха, понять свое несчастное состояние и раскаяться подобно иудеям, понявшим свое горькое положение в Вавилонском плену и раскаявшимся. О том, почему псалом 136 поется именно в Неделю о блудном сыне, разъясняет М.С. Красовицкая: «Этот псалом здесь поставлен отнюдь не случайно и, конечно, не ради исторического события пленения Вавилонского – он изображает удаление от горнего Иерусалима, то состояние, в котором должна пребывать душа, если она попала в плен греховный: *«Аще забуду тебе, Иерусалиме, забвена буди десница моя»*. И те слова, которые обращены к дочери, к дочери Вавилона, такие грозные, естественно, относятся к порождениям греха – тем *«младенцам»*, которые должны быть разбиты о камни. Этот богослужебный текст каждому помогает почувствовать себя пленником, которому не до радостных песен и который сердцем желает избавления».²⁰⁶

Таким образом, показав в Неделю о мытаре и фарисее истинное начало покаяния, Постная Триодь в Неделю о блудном сыне раскрывает его силу: при условии истинного смирения и раскаяния грешника возможно прощение самых тяжких грехов. Но если человек не осознал этого, ему предлагается последняя попытка – Неделя о Страшном суде, накануне которой, в субботу мясопустную совершается поминовение усопших. И это не случайно. Мысль о конце жизни отрезвляет тех, кто забыл о вечности и всей душой прилепился к земному. Гимнограф напоминает таким грешникам о тленности всего

²⁰⁴ Никольский К., прот. Руководство к изучению богослужения Православной Церкви / Общество любителей православной литературы/ Киев: Изд-во имени святителя Льва, папы Римского, 2007, с. 212.

²⁰⁵ Александр Шмеман, прот. Великий пост / Сост.: С.А. Шмеман, пер. с англ. матери Серафимы (Осоргиной). М.: Московский рабочий, 1993, с. 16.

²⁰⁶ Красовицкая М.С. Литургия / Под ред. Севериненко А.П. М.: Изд-во ПСТГУ, 2000, с.184.

земного: тела, славы, красоты и побуждает обратить свой взор к вечному: *«Приидите прежде конца вси братие, персть нашу видяще... и яко прах человек, снеть червием и тление, яко сухия кости наша всяко не имущия дыхания. Во гробы вникнем: где слава, где доброта зрака, где благоглаоливый язык, где брови или где око - вся прахи сень: темже пощади, Спасе, всех нас»*.²⁰⁷

По мысли прот. Григория Дьяченко «в службе недели мясопустной собрано все, что есть величественного и трогательного, - все, что только может пробудить человека от беспечности и внушить грешнику страх Божий».²⁰⁸ Основные темы песнопений этой Недели следующие:

- страшные явления и переверот природы в последний день мира;
- гнев Судии к грешникам и их трепет;
- милосердие к праведникам и их радость;
- картины рая и ада;
- добродетели, ведущие в Царство Небесное.²⁰⁹

Воспоминание о Страшном суде совершается для того, чтобы грешник не предавался беспечности о спасении. В богослужебных песнопениях этой Недели изображаются также и следствия беззаконной жизни, когда грешник предстанет перед нелицеприятным судом Божиим: *«В чину своем, монах и иерарх, старый и юный, раб и владыка истязается, вдовица и дева исправится: и всем горе тогда, не имевшим житие неповинное»*.²¹⁰

Песнопениями сырной седмицы Постная Триодь подготавливает христиан к подвигу Великого поста и заботится, чтобы они положили *«начало умиления и покаяния, злых отчуждение и страстей воздержание, лукавых дел отсечение»*.²¹¹ Песнотворцы внушают мысль, что эта седмица есть *«покаяния преддверие»*²¹², *«предпразнство воздержания»*²¹³, *«седмица предочи-*

²⁰⁷ Постная Триодь. Суббота мясопустная, стихира на хвалитех.

²⁰⁸ Григорий Дьяченко, прот. Великий пост. Киев: Изд-во «Пролог», 2006, с. 58.

²⁰⁹ Там же, с. 58-59.

²¹⁰ Постная Триодь. Неделя мясопустная, канон, песнь 4.

²¹¹ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 1.

²¹² Там же. В понедельник сырный, на утрени, седален.

²¹³ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 1.

стителная».²¹⁴ *«Отверзошася божественного покаяния преддверия: приступим усердно».*²¹⁵ Открывается дверь божественного покаяния, к которому необходимо приступить усердно. *«Светлая предпразнства воздержание, светлая предпутия поста днесь»*²¹⁶. Наступает светлое время праздника воздержания, начало поста. Гимнографы напоминают, что это время, предназначенное для покаяния: *«Сие время есть покаяния»*²¹⁷, в течение которого необходимо просить оставления прегрешений и достичь примирения с Богом. *«Время святаго поста воспримем вернии, просяще оставления, ихже кийждо согрешил»*²¹⁸; *«се время покаяния: востани душе моя, благодетелю и Богу тепле примирися».*²¹⁹ Триодь напоминает, что в постное время вступать надо в чистоте: *«Постов входы и преддверия вси да не оскверним зле невоздержанием...но в чистоте помышлений усердно внидем».*²²⁰ В подготовительное время гимнограф постоянно напоминает об усердии, которым нужно сопровождать пост: *«Введесе время душе моя покаяния, не небрези»*²²¹; *«пост...потщимся совершати непрестанно».*²²² Песнописцы, настраивая готовящегося к совершению постного подвига, говорят о том, что пост надо соблюдать постоянно, что *«время пощения»*, установленное Христом, дается *«на побеждение грехов, и очищение спасительное, и дарований приятелище».*²²³ В конце подготовительных седмиц, в Неделю сырную, Триодь, как бы подводя итог предшествующим песнопениям о подготовке к посту, призывает: *«Постное время светло начнем, к подвигом духовным себе подложивше, очистим душу, очистим плоть».*²²⁴

Неделя сырная – последняя приготовительная к Великому посту, преддверие поста. В песнях этой Недели Триодь вспоминает грехопадение праро-

²¹⁴ Постная Триодь. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 1.

²¹⁵ Там же. В понедельник сырный, на утрени, седален.

²¹⁶ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 1.

²¹⁷ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 8.

²¹⁸ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

²¹⁹ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

²²⁰ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

²²¹ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

²²² Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 2.

²²³ Там же. В пятницу сырный, на утрени, канон, песнь 9.

²²⁴ Там же. В Неделю сырную вечера, стихиры на «Господи воззвах».

дителей Адама и Евы, раскрывает, что оно произошло от невоздержания, и показывает нам, как губительно невоздержание и как спасителен пост: «...*Да еже не сохранив он пострада, погубив нетление, сохранившие мы восприимем постом*».²²⁵

Особо необходимо сказать об уникальных песнопениях, которые начинают звучать на утрени в Неделю мытаря и фарисея и затем в воскресные дни до пятой Недели Великого поста. Это стихиры: «Покаяния отверзи ми двери»; «На спасения стези настави мя, Богородице»; «Множество содеянных мною лютых». Для пробуждения покаянного чувства, гимнографы предлагают эти умиленные по своей силе песнопения:

1. *«Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче, утренюет бо дух мой ко храму святому Твоему, храм носяй телесный весь осквернен. Но, яко Щедр, очисти благоутробною Твоею милостию».*
2. *«На спасения стези настави мя, Богородице, студными бо окалях душу грехми, и в лености все житие мое издих. Но Твоими молитвами избави мя от всякия нечистоты».*
3. *«Множества содеянных мною лютых помышляя, окаянный, трепещу страшнаго дне суднаго. Но, надеясь на милость благоутробия Твоего, яко Давид вопию Ти: помилуй мя, Боже, по велицей Твоей милости».*

Схиархимандрит Иоанн (Маслов) трактует эти стихиры следующим образом: «В основу первой песни «Покаяния отверзи ми двери» положена притча о мытаре и фарисее; из нее заимствуются все сравнения для изображения покаянного чувства. В основу второй песни: «На спасения стези» положена притча о блудном сыне, а в основу третьей: «Множества содеянных мною лютых» - предсказания о страшном суде».²²⁶ Таким образом, мысли, содержащиеся в этих песнопениях, не только рождают чувство покаяния на подготовительных седмицах, но поддерживают его на протяжении всего Великого поста и дают осознать его значимость.

²²⁵ Постная Триодь. В Неделю сыропустную. Изгнание адамово, на утрени, синаксарь.

²²⁶ Иоанн (Маслов), схиарх. Лекции по литургике / Изд. по инициативе Партии Народного согласия. М.: ООО «Самшит-издат», 2002, с. 191.

Таким образом, поводя итог, необходимо сказать, что при прохождении подготовительных седмиц и Недель, Постная Триодь готовит верующих к подвигу Великого поста постепенным введением воздержания. «Как вожди перед борьбою с врагами ободряют воинов мудрым и благовременным словом, так Церковь нас сначала приготавливает к подвигам поста и покаяния, а потом призывает к самим подвигам».²²⁷

2. Примеры подражания для постящихся

В службах среды сырной седмицы, первого дня почти постного богослужения содержатся примеры для подражания готовящимся проходить подвиг поста. Так Триодь постепенно готовит христианина к Великому посту.

Каноны и стихиры Постной Триоди напоминают вступающим в пост о многих Ветхозаветных и Новозаветных постниках, начиная с Господа Иисуса Христа.

Христос Спаситель личным примером сорокадневного поста освятил и узаконил для человечества дни поста, как средство преодоления диавольских козней: *«Постяся Господь человечески, ко изображению нашему, побеждает искусителя, показуя наше, и пределы подписуя нам»*.²²⁸

В субботу сырную вспоминаются мужи и жены, отличившиеся пощением. *«Кто изречет от земнородных чудная ваша жития, отцы всемирнии? кий же язык изглаголет священныя в душе подвиги и поты ваша? страдания добродетелей, измождения плоти, борения страстей, во бдениих, в молитвах и слезах? вы в мире, якоже ангелы воистину явистесь, сами бесовския силы совершенно низложисте, сотворше чудная и дивная знаменья. Темже молитесь с нами, преблаженнии, уллучити нам некончаемую радость»*.²²⁹ В синаксаре этого дня говорится о смысле этого воспоминания: *«...Яко да памятью тех и борении сильнейша нас сотворят к поприщу, имущих оных жи-*

²²⁷ Александр Шмеман, прот. Великий пост / Сост.: С.А. Шмеман, пер. с англ. матери Серафимы (Осоргиной). М.: Московский рабочий, 1993, с. 16.

²²⁸ Постная Триодь. В среду сырную, на утрени, трипеснец, песнь 2.

²²⁹ Там же. В субботу сырную, на утрени, канон, песнь 2.

тие, образ некий и путь». Мы вспоминаем житие свв. мужей и жен, чтобы оно стало для нас образом и путем пощения.

Примеры Ветхозаветных постников показывают, чего они смогли добиться пощением.

*«Чудный Енох воздержанием преложися от земли: тому образоревнующе преложимся от тли к животу».*²³⁰ **Енох** воздержанием был переселен от земли на Небо, так и мы можем, имея перед собой этот образ, пример, перейти от тления к жизни вечной.

Прекрасный Иосиф постом избежал смешения с женой Пентефрия и получил царство: *«Постився прежде Иосиф, смешения избеже беззаконныя жены, и царство улучи. Темже и мы угасим пощением разженные стрелы врага Велиара».*²³¹

*«Гедеон побеждает иноплеменники воздержанием и молитвою: тому ревнующе и мы уподобимся».*²³² **Гедеон** воздержанием побеждает только с тремястами воинами мадианитян. И мы можем этим же оружием побеждать врага рода человеческого.

Пост сделал духовно цветущим пророка **Самуила**, воспитал храбреца **Самсона**, совершенствовал ветхозаветных священников и пророков: *«Ты Самуила процветил еси плод посте: ты воспитал еси Самсона великаго храбра: ты совершаеши священники и пророки: ты нас освяти посте честный».*²³³

Моисей, очищенный постом, творил множество чудес: жезлом разделил Чермное море и сорок лет питал людей в пустыне: *«Моисей во Египте море раздели и люди проведе, и сия препита в пустыни непроходней, постом творя чудеса».*²³⁴ Но главным даром за подвиг воздержания было явление Моисею Бога и общение с Ним. На Синайской горе после поста он узрел Бога и был Его собеседником: *«Постився древле Моисей в горе Синайстей, Бого-*

²³⁰ Постная Триодь. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 3.

²³¹ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 8.

²³² Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 9.

²³³ Там же. Во вторник второй седмицы Великого поста, на утрени, трипеснец, песнь 9.

²³⁴ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 9.

видец явися»²³⁵; «Моисей божественный в Синае воздержанием Богу лицом к лицу глаголати сподобися: тому вернии поревнуем».²³⁶ Тот, кто хочет узреть в сердце своем Бога, должен подражать в посте и воздержании пророку Моисею.

«Иисус Навин воздержанием люди освяти, и наследова землю обетованную».²³⁷ **Иисус Навин** воздержанием освятил еврейский народ и наследовал Обетованную землю. И мы по примеру Иисуса Навина можем воздержанием обрести Царство Небесное.

Царь и пророк Давид пощением победил Голиафа и приобрел царство: «Пощением Давид победу постави на иноплеменника и царство обрете; темже и мы примем воздержанием победу на враги».²³⁸

«Ныне подражаем Илию постившимся, и бежавша от лукавья Иезавели, да тако вознесемся от земли».²³⁹ Пост помог избежать **Илии** Иезавели и вознестись на Небо: «...и Илия на огненной колеснице возношашеся».²⁴⁰ Пост очистил пророка Илию к хоривскому видению Бога в тихом ветре: «В горе Хорив постом очистишься, виде Бога Илия: очистим и мы постом сердце, и узрим Христа».²⁴¹

Пророк Елисей, постившийся, воскресил умершего отрока жены сонамитянки: «Постився Елисей воскреси умерша отрочища, якоже есть писано: и мы постящися, плотская мудрования умертвити вернии потщимся, да жизнь тамо получим».²⁴² Если и мы, как пророк Елисей сможем умертвить плотские желания, то достигнем вечной жизни.

К устам постника **пророка Исаии** пламенный Серафим прикоснулся углем с жертвенника Господня: «Пощением иногда мудрый Исайя, угля

²³⁵ Постная Триодь. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 5.

²³⁶ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 2.

²³⁷ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 9.

²³⁸ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 8.

²³⁹ Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

²⁴⁰ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 5.

²⁴¹ Там же. В понедельник Великого поста, на утрени, трипеснец, песнь 9.

²⁴² Там же. В среду второй седмицы великого поста, на утрени, трипеснец, песнь 9.

онаго клещею вкушает».²⁴³ И мы можем просветиться по примеру пророка Исаии светом Божественной истины.

Постившийся **пророк Даниил** укротил львов, а постники **отроки вавилонские** в печи остались невредимыми: *«Постився прежде Даниил, и трие отроцы вкупе, челюсти львов сокрушивше, горящий пламень попраша»*²⁴⁴, *«будем же и мы яко Даниил оный, львы иногда постом укротивый в рове рыкающыя. Юношам трем поревнуем со страхом, да убежнем огня геенского»*.²⁴⁵ Пост помогает избежать, таким образом, геенны огненной.

Пост спас **пророка Иону** в чреве кита от гибели: *«Иону в ките честное спасе пощение иногда: постимся убо от сердца, и убежим онаго в геенне тления»*²⁴⁶ и древних ниневитян от гнева Божия: *«Ниневитяне же гнев Божий претвориша теплым покаянием и любовью»*²⁴⁷, так как покаяние помогает избежать гнева Божия.

Таким образом, пример Ветхозаветных отцов учит, что при помощи поста – воздержания и покаяния, можно избежать телесных грехов, тления и наследовать жизнь вечную; побеждать врагов видимых и невидимых; творить чудеса; обрести Божию благодать и достичь Боговидения; укрощать зверей земных; избежать огня геенского, гнева Божия и вечной гибели. Чтобы добиться этих результатов, Постная Триодь предлагает христианину стяжать добродетели Ветхозаветных отцов: *«иовлево мужество, и иаковле незлобие, веру авраамову, целомудрие иосифово и давидову доблесть»*.²⁴⁸

Среди Новозаветных постников, являющихся примером для постящихся, Постная Триодь называет учеников Иисуса Христа – святых апостолов, а также иерархов, священномучеников, преподобных, жен – все они прославляются за постнические добродетели.

²⁴³ Постная Триодь. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 5.

²⁴⁴ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 6.

²⁴⁵ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 7.

²⁴⁶ Там же, песнь 6.

²⁴⁷ Там же, песнь 6.

²⁴⁸ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 8.

Апостолы Христовы постом угодили Богу: *«Апостолов лик пост показа, вселенней всей возсияющий»*²⁴⁹ и явились учителями воздержания и постничества для язычников. *«Вас якоже свет, Христос, в концы всея вселенныя апостолы давыи, шедше, рече, научите во языцех: да в плоти мя суща увидите воздержанием живуща...Языком проповедницы вы послании бысте от учителя Христа, о ученицы, ученьми божественными просвещати их помышления, страстей же и брашен удержаватися, желати же воздержания»*.²⁵⁰

В каноне сырной субботы прославляются святые, примеру которых мы должны следовать. «Они учат нас, - пишет протопресвитер Александр Шмеман, - трудному пути, трудному искусству поста и покаяния, мы не одни, начиная подвиг Поста...У нас есть помощники и примеры».²⁵¹ **Всего в каноне приведено 190 имен святых подвижников-постников**, жития которых можно читать во время поста и наследовать их опыт пощения.

• Это монахи:

Антоний, Аммун, Арсений, Амон, Агафон, Ахилла и Амон, Анув и Алон, Аммонаф и Анфим, Афре и Акакий, Авксентий, Авраамий, Афродисий, Афинодор, Аммоний, Анина, Антиох, Агапит, Афанасий Великий, Висарион Великий, Иов Новый, твердый Вениамин, Светильник Виталий, Вавила, Венедикт, пастырь Вассиан, Василий, Геласий – царь страстей, Герасим, Герман, Гаий, Давид фессалонитский, Даниил, Дий и Далмат, Дометиан и Дометий, Евфимий, Елладий, Ефрем, Евлогий, Зосима, Захария, Зинов, Зоил, Великий Исая, Илия, Феодор Ферминский, Еннат, Феодул, Феона, Феодосий, Феоктист, Фалассий, Феодор Великий, Иоанн, Антоний, Евфимий Великий, Павел и Арсений, Феоктист, Евпраксия дева, Божественный Иларион, Великий Иустин, Иеракс, Ивистион со Иосифом, Иеремий, Карион, Коприй, Кастор, Кассиан, Лаврентий, Логгин, Лот, Леонтий, Максим, Маркиан, Марк,

²⁴⁹ Постная Триодь. В четверг сырный, на утрени, трипеснец, песнь 9.

²⁵⁰ Там же. В четверг сырный, на утрени, трипеснец, песнь 8.

²⁵¹ Александр Шмеман, прот. Великий пост / Сост.: С.А. Шмеман, пер.с англ. матери Серафимы (Осоргиной). М.: Московский рабочий, 1993, с. 21.

Макарий Великий, Мартиниан, Малх, Маркелл, Милл, Нил, Навкратий, Никон, Нафанаил, Нисферон, Ксенофонт, Порсисий, Онуфрий, Пимен, Памво, Пуплий Всеславный, Пиннуфрий, Павнутий, Пиор, Патермуфий, Павел Препростый, Пахомий, Паламон сострадалец, Божественный Петроний, Пасарион, Равул, Руф, Сисой, Ерид и Силуан, Симеон столпник, Савва Освященный, Серапион, Силван, Сармат, Тимофей, Тифой, Иперехий, Фармуфий, Фока, Харитон, Херимон, Псой, Ор Премудрый.

- Это жены:

Вриена, Феврония, Фомаида, Платонида, Мелания, Евпраксия со двумя Феодорами и Анастасиями, Мария Египетская, Ефросина, Феодула, Феодотия, Иулитта, Исидора, Марина, Матрона, Сигклитика, Сара, Иустина, Пелагея, Таисия. В пятую неделю Великого поста особо вспоминается св. Мария Египетская: *«...Якоже и еже прежде блудница, постническим подвигом подвижася: отнюдуже и немощное отвергши, доблественно сопротивоста на диавола».*²⁵² Будучи блудницей, Мария Египетская при помощи поста смогла преодолеть свои немощи и противостать диаволу.

- Это святители, священноначальники и священномученики:

Василий Великий, Афанасий, Григорий Богослов, Иоанн Златоглаголивый, Кирилл Богомудрый, Исихий Богослов, Мелетий, Григорий Нисский, Епифаний, Амфилохий, Митрофан, Нектарий, Атик, Геннадий, Анатолий, Евсесий, Николай священноисповедник, Софроний, Евлавий, Диадох, Евстафий, Амвросий, Александр, Федим, Спиридон Богоносный, Антипатр, Палладий, Иероним и Герман, Дионисий, Клим многострадальный, Флавиан, Павел Великий, Михаил Синадский, Тарасий, Нкифор, Феодор, Феофан, Петр, Игнатий, Поликарп и Киприан.

В Синаксари сырной субботы говорится, что просиявшие в пощении святые мужи и жены, помогут нам в предстоящем посте, *«поучающе нас образом сих к добродетелей поприщу, и доблественне на страсти и на демоны вооружитися».*

²⁵² Постная Триодь. В Неделю пятую, вечера, подобен.

Приведя примеры великих постников: Господа нашего Иисуса Христа, святых Ветхозаветных и Новозаветных подвижников, гимнографы, таким образом, укрепляют постящихся на духовные подвиги.

3. Правильный постный подвиг

Постная Триодь дает ценные сведения о том, как необходимо проводить пост. От образа прохождения поста зависит, достигнет ли постящийся христианин цели поста. Гимнография Триоди дает ответ на вопрос о том, каково должно быть настроение совершающего пост, его состояние души; каким образом надо совершать пост, чтобы достигнуть его цели.

Несмотря на то, что время поста является трудным, временем подвига и борьбы, гимнографы описывают настроение, с которым необходимо проходить пост в подтверждение слов Спасителя: «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися» (Мф. 6:16). Триодь призывает поститься радостно, весело, светло, приятно.

*«Радостно примем вернии богодохновенное заветание поста».*²⁵³

Песнописец призывает принять Богом заветанный пост с радостью, потому что при помощи поста можно достичь состояния первозданного Адама, чтобы подготовиться к достойной встрече Пасхи и наследовать Царство Небесное. *«Время явися благое: приидите, весело примем».*²⁵⁴ Пост совершается весело, *«светло»*²⁵⁵, *«не сетующе»*²⁵⁶ (не печалься). *«Постимся постом приятным, благоугодным Господеви»*²⁵⁷. Пост является еще и усладой, наслаждением, так как во время поста отлагаются страсти и достигается утешение: *«...Постная благодать яве, созывает вся верныя, вопиющи с веселием: приидите насладитесь, пианство страстей отложивше, да будущего сподоби-*

²⁵³ Постная Триодь. Во вторник сырный вечера, стихира на стиховне.

²⁵⁴ Там же. В пяток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 5.

²⁵⁵ Там же. В среду первой седмицы вечера, подобен.

²⁵⁶ Там же. В среду четвертой седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

²⁵⁷ Там же. В понедельник первой седмицы вечера, стихира на стиховне.

теся утешения».²⁵⁸ Только с таким настроением проходящий пост христианин, угоден Богу.

Гимнография Постной Триоди определяет то состояние души человека, которое подходит для времени поста. Это умиление, трезвение, бодрость, покаянное чувство.

Человеческая душа во время поста должна испытывать покаянное чувство, потому что *«настоящий пост созывает нас на покаяние»*.²⁵⁹ *«Время нам постное совершити в покаянии и всякой чистоте»*.²⁶⁰

Душа постящегося должна пребывать в состоянии трезвения и бодрости: *«Трезвися, борствуй, воздохни, послезися, постом все бремя греха душе отвергни, теплым покаянием отбегни огня»*.²⁶¹ Человек должен постоянно следить за состоянием своей души, неусыпно оберегая ее от впадения во грех.

В Постной Триоди находим мысли гимнографов о том, каким образом надо поститься, как совершать постный подвиг, что для этого делать.

Во-первых, не лениться, *«отгоняюще тьму глубочайшую лени»*.²⁶²

Во-вторых, усердно: *«...Приступим любочестно»*.²⁶³

В-третьих, ласково, приветливо, дружелюбно, почтительно: *«Пост освятим любомудренно»*.²⁶⁴

В-четвертых, тщательно: *«Приимите дарования поста, и сие соделаим трудолюбно»*.²⁶⁵

Постное время совершается во *«всякой чистоте»*.²⁶⁶ Песнотворец поясняет, что поститься в чистоте, это значит – очищать сердце, тело и весь дух посвящать Богу: *«Постимся и мы чистым сердцем, и очистим тело, и*

²⁵⁸ Постная Триодь. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

²⁵⁹ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 6.

²⁶⁰ Там же. В сырный пяток, на утрени, канон, песнь 1.

²⁶¹ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 2.

²⁶² Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 3.

²⁶³ Там же. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 3.

²⁶⁴ Там же.

²⁶⁵ Там же.

²⁶⁶ Там же. В пяток сырный, на утрени, канон, песнь 1.

весь всяко дух Богу посвятим».²⁶⁷ Поститься в чистоте - значит поститься и в отложении «дела тьмы»²⁶⁸, и во «всяком отложении греха».²⁶⁹ Причем Триодь учит отлагать не только сам грех, но главное – причину греха: «Входное время поста нам будет всякаго греха отложение виновное».²⁷⁰ С какими грехами необходимо бороться во время поста, говорит в своей молитве св. Ефрем Сирийский. Эта великопостная молитва читается дважды в конце каждой службы от понедельника до пятницы. В ней перечисляются все отрицательные элементы покаяния: «Дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми». Основной недуг – праздность, лень, нерадение, небрежность, - пишет протопресвитер Александр Шмеман. Он же поясняет, в чем состоит важность борьбы с каждым из этих грехов, и какова взаимосвязь между ними. Праздность – корень всех грехов. Плод праздности – уныние. Уныние – величайшая опасность для души. Человек во власти уныния лишен возможности видеть чего-либо хорошее и положительное, он не способен видеть свет и стремиться к нему. Любоначалие – это любовь к власти. Именно праздность, лень и уныние наполняют жизнь любоначалием. Если душа не направлена к Богу, значит, все другие существа станут средствами для удовлетворения ее желаний, побуждая властвовать над другими людьми. После этого – празднословие. «Слово спасает и убивает; слово вдохновляет и слово отравляет...Когда слово отклоняется от своей божественной природы и назначения, оно становится праздным».²⁷¹ Покаяние, таким образом, направлено против этих четырех проявлений греха.

Совершая пост, необходимо принуждать тело и душу к совершению добра. Результатом этого принуждения должно стать подчинение тела душе, а души духу, дух же должен быть устремлен к Богу. Постная Триодь говорит о том, что совершать это делание необходимо мужественно, тщательно, усердно, чтобы тело рабским угождением покорить духу. «Мужески бо

²⁶⁷ Постная Триодь. В среду сырную, на утрени, канон, песнь 5.

²⁶⁸ Там же. В Неделю сырную вечера, стихира на стиховне.

²⁶⁹ Там же. В пяток сырный, на утрени, канон, песнь 5.

²⁷⁰ Там же. В пяток сырный, на утрени, канон, песнь 8.

²⁷¹ Александр Шмеман, прот. Великий пост / Сост.: С.А. Шмеман, пер. с англ. матери Серафимы (Осоргиной). М.: Московский рабочий, 1993, с. 28 - 30.

*естество понудивше, потщастеся хуждшее покорити лучшему и плоть по-
работити духу»²⁷²; «...тело воздержанием раболепно покоршиа духу».²⁷³*

Пост дан христианину не только для подвигов воздержания, но и для исправления. Триодь об этом говорит еще на подготовительных неделях: *«ныне предочистимся...в велиих исправлениях, да обрящем велию милость».*²⁷⁴

Поститься надо не на показ, выставляя перед людьми свои добродетели, но в тайне. *«Втайне добродетели делаючи, духовная воздаяния чаючи, не посреди торжищ и распутий являют сия, но внутрь сердца носят паче; и всех видяй бываемое втайне, мзду воздержания подает нам. Пост совершаем...в клетях душ наших молящися».*²⁷⁵ Жаждающие духовных утешений совершают свои добрые дела втайне, не разглашая их на торжищах и площадях, но непрестанно молясь в глубине сердца, потому что Тот, Кто видит сотворенное втайне, вознаграждает нас за наше воздержание. Плоды покаяния, продолжает свою мысль песнотворец, творятся втайне, в молитвах и исправлении: *«Придите, делаем в тайном винограде, плоды покаяния в нем творяще, не в брашнах и питших труждающесе, но в молитвах и постех добродетели исправляюще».*²⁷⁶

Большое значение во время поста имеет окружение постящегося. Чтобы совершить пост с пользой, Триодь напоминает о том, что нужно подражать в это время праведным, а грешников отвращаться: *«...Праведным убо поревнуй, грешных же отвращайся».*²⁷⁷

Подводя итог, необходимо сказать, что от образа совершения поста зависит достижение его цели.

²⁷² Постная Триодь. В субботу сырную вечера, стихира на «Господи воззвах».

²⁷³ Там же. В субботу сырную, на утрени, седален.

²⁷⁴ Там же. В сырный вторник, на утрени, канон, песнь 9.

²⁷⁵ Там же. В среду четвертой седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

²⁷⁶ Там же. В Неделю четвертая поста, на утрени, самогласен на хвалитех.

²⁷⁷ Там же. Канон Андрея Критского, песнь 9.

4. Связь постного подвига с другими христианскими добродетелями

Духовный пост сопровождается формированием навыков христианских добродетелей: смирения, милосердия, духовного плача, покаянной молитвы. *«Постом просветивше плоть, душу добродетельми утучним, убогия напитаем».*²⁷⁸ Гимнограф призывает совершать добродетели во время поста в изобилии. Этими добродетелями, согласно Триоди, являются *«пощение чистое, молитвы, слезы, поучение божественных, и всякую иную добродетель совокупивше, Владыце Христу принесем»*²⁷⁹, а также *«пост, слезы, молитвы, милостыню, благоумилительный нрав, мысль правую, жития чистоту, покажем вернии».*²⁸⁰ В понедельник второй седмицы песнописец наряду с подвигами поста перечисляет и связанные с ним добродетели: *«...Удаление греха, отчуждение страстей, любовь к Богу, молитвы прилежание, слезы со умилением, и о убогих попечение».*²⁸¹

Главной добродетелью, связанной с постным подвигом является **смирение**, потому что смирение во время поста «изливается в стенаниях, воздыханиях, плаче перед Богом о грехах и мольбах об их прощении»²⁸², и потому что без смирения невозможно приобрести никакую другую добродетель. Еще в Неделю мытаря и фарисея, песнописец взывает: *«...Мытарски пощением зовуще: очисти ны, Боже, грешныя».*²⁸³ В этом подвиге христиане уподобляются мытарю, который постился сокрушенно, с внутренним плачем и самоосуждением. И далее, уже в сырную седмицу, гимнограф продолжает: *«Сице нам поститися подобает не во вражде и брани, не в зависти и рвении, не во тщеславии и лести сокровенней, но якоже Христос, в смиренномудрии».*²⁸⁴ Тем самым постящийся уподобляется Самому Христу, кроткому, смиренному духом, для Которого гордость была противна, и Который уни-

²⁷⁸ Постная Триодь. В пяток второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

²⁷⁹ Там же. Во вторник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 2.

²⁸⁰ Там же. В четверг третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 4.

²⁸¹ Там же. Трипеснец, песнь 1.

²⁸² Вениамин (Миров), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского. Киев: «Дух и литера», 1999, с. 127.

²⁸³ Постная Триодь. В Неделю мытаря и фарисея вечера, стихира на «Господи воззвах».

²⁸⁴ Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 8.

чижил себя до состояния раба. К этой добродетели – смирению (смиренно-мудрию) - призывает нас Триодь. Преп. Кассиан Римлянин замечает: «Без глубокого искреннего смирения ни над какой страстью никогда не может быть приобретена победа»²⁸⁵, определяя тем самым значение смирения в борьбе со страстями.

Рядом с искренним глубоким смирением у христианина должен стоять **духовный плач**. Это плач о грехах. «*Страстоубийцу пост возлюдим, в молитвах прилежно упразднимся, плачим, рыдаим*».²⁸⁶ Поститься нужно со слезами о своих грехах и умилением: «*постящися принесем слезы, умиление и милостыню*».²⁸⁷ Слезы, по мысли гимнографа, обладают очистительным действием. С их помощью душа очищается от грехов. «*Ныне предочистимся в посте и слезах...да обрящем велию милость*».²⁸⁸ Причем очистительные слезы не только надо иметь во время поста, но их надо искать: «*Пианство страстей отрини и слез взыщи*».²⁸⁹

Смирясь, постящиеся христиане молятся Богу о прощении грехов. **Прямой союзником поста по Триоди Постной является молитва**. Недаром гимнография уделяет ей одно из главных мест. «*Постом приложившися к молитве горе*»²⁹⁰; «*распнем уды воздержанием, трезвимся в молитвах*»²⁹¹; «*дивное оружие, молитва и пост*»²⁹²; «*мольбу Христу ныне принеси, постное поприще, совершающим во умилении молитвы*».²⁹³ Эти песнопения убеждают нас, что пост без молитвы невозможен. Еп. Афанасий (Сахаров) пишет: «Искренняя молитва в соединении с постом – подлинно дивное оружие наше. Она укрепляет подвижника в его трудах, как щит прикрывает его в брани, укрепляет в надежде, увеличивает его радости, уменьшает его скорби».²⁹⁴

²⁸⁵ Добротолюбие избранное для мирян. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2006, с.81.

²⁸⁶ Постная Триодь. В понедельник ваий, на утрени, трипеснец, песнь 9.

²⁸⁷ Там же. В Неделю сыропустную. Изгнание адамово, на утрени, седален.

²⁸⁸ Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

²⁸⁹ Там же. В среду пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

²⁹⁰ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

²⁹¹ Там же. В среду первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

²⁹² Там же. В понедельник второй седмицы вечера, стихира на стиховне.

²⁹³ Там же. В четверг пятой Недели, седален.

²⁹⁴ Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839>.

Особенностью молитвы во время поста является ее покаянный характер: *«Оставим плоти сладострастие, возрастим души дарования, дадим требующим хлеб, и приступим Христу в покаянии вопиюще: Боже наш, помилуй нас»*.²⁹⁵

Учение о покаянной молитве изложил еп. Вениамин (Миров).²⁹⁶ Он собрал из песнопений Постной Триоди все молитвы, которые мы можем обращаться к Богу во время поста:

- *«Отче наш, иже на небесех, остави нам прегрешения наша, яко человеколюбец»*²⁹⁷;
- *«Темже молюся, тучами покаяния мя очистив, постом и молением яко един милостивый просвети, и не гнушайся мене благодетелю всех, и преобладагий»*²⁹⁸;
- *«Благоутробия источниче, даждь ми ныне умиление, воздыхание, яко да восплачу злых моих безмерная моря»*²⁹⁹;
- *«Светом мя лица Твоего, Господи, отчаяна ныне исправи»*³⁰⁰;
- *«Безчисленная Ти прегрешив, безчисленные муки ожидаю...слезы ми убо даруй, имиже обрящу оставление и злых моих разрешение»*³⁰¹;
- *«Сладостем телесным приклонихся всеокаянно...и странен бых от Тебе Человеколюбче. Ныне же зову блуднаго гласом: согреших Христе, не презри мене»*³⁰²;
- *«Сшедый на землю спасти мир...обнищавшаго мя ныне от всякаго благодеяния, яко милостивый, спаси»*³⁰³;
- *«Виждь Христе печаль сердца, виждь мое обращение, виждь слезы Спасе, и не презри мене»*³⁰⁴;

²⁹⁵ Постная Триодь. В пяток первой седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

²⁹⁶ Вениамин (Миров), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 128-129.

²⁹⁷ Постная Триодь. Во вторник первой седмицы, на утрени, 1 стиховная стихира.

²⁹⁸ Там же. В неделю сырную вечера, 1 стихира на «Господи воззвах».

²⁹⁹ Там же. В четверг первой седмицы, 1 трипеснец, 2 тропарь, 9 песнь.

³⁰⁰ Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, 1 трипеснец, 3 тропарь, 9 песнь.

³⁰¹ Там же. Вторая Неделя Великого поста вечера, 1 стихира на «Господи воззвах».

³⁰² Там же. Неделя блудного сына, на утрени, канон, 1 тропарь, 7 песнь. 1 тропарь, 8 песнь.

³⁰³ Там же. 1 тропарь, 8 песнь.

³⁰⁴ Там же. Неделя блудного сына, на утрени, канон, 1 тропарь, 9 песнь.

- *«Отче благий,.. да лютаго зверя исхитиши мя, и в первую одежду облечеши мя»³⁰⁵;*
- *«Образ жития моего срамный, и лютый: милость безмерная, человеколюбче Спасе...покаяния время даждь ми просящу»³⁰⁶;*
- *«Яко множество прегрешений обдержит мя лютых...яко веригами нерешимыми связан моих страстей, стеню и взываю Ти Спасе: свободи мя»³⁰⁷;*
- *«Милостиве, помилуй мя падшаго»³⁰⁸;*
- *«Тучи ми подаждь Христе слез...яко да восплачу, и отмыю скверну яже от сластей, и явлюся Тебе очищен»³⁰⁹;*
- *«Боже и Господи многомилостиве, моего сердца очисти язвы, покаяния мне прилагая лечбы»³¹⁰;*
- *«Да не убо с козлицы грубаго мя грехом погубиши: но десным мя сочетаю овцам, спаси яко человеколюбец»³¹¹;*
- *«Все житие мое со блудницами и мытарями изжися: убо возмогу ли поне в старости покаяться, о нихже согреших, Содетелю всех и врачу недугующих; Господи, прежде даже до конца не погибну, спаси мя»³¹²;*
- *«Виждь мя лежаща беззаконьми, и возстави мя яко всесильный»³¹³;*
- *«Призри оком благоутробным, и буди ми милостив, Едице Спасе, токи даруй исцелений бедной моей и окаянной души, измый от кала дел моих»³¹⁴;*
- *«На всяк день Агнче вземляй грех мой, душу и тело всецельно в руце Твои предлагаю. Не отрини мене от лица Твоего».³¹⁵*

³⁰⁵ Постная Триодь. Неделя блудного сына, на утрени, 4 стихира на хвалитех.

³⁰⁶ Там же. Понедельник сырный, на утрени, 1 трипеснец, 2 тропарь, 8 песнь; четверг сырный, на утрени 2 трипеснец, 4 тропарь, 4 песнь.

³⁰⁷ Там же. Четверг сырный, на утрени, 1 трипеснец, 3 и 4 тропари, 9 песнь.

³⁰⁸ Там же. Неделя сырная, на утрени, канон, кондак по 6 песни.

³⁰⁹ Там же. Понедельник первой седмицы вечера, 3 стихира на «Господи воззвах».

³¹⁰ Там же. Четверг третьей седмицы, на утрени, 1 трипеснец, 1 тропарь, 9 песнь.

³¹¹ Там же. Вторник Страстной седмицы вечера, 5 стихира на «Господи воззвах».

³¹² Там же. Среда пятой седмицы вечера, 1 стихира св. Андрея Критского на «Господи воззвах».

³¹³ Там же. 9 стихира.

³¹⁴ Там же. 13 стихира.

³¹⁵ Там же. 23 и 24 стихир.

Эти молитвы – пример сокрушения о своих грехах во дни Великого поста. Такие смиренные молитвы постящихся «быстро слышимы Богом»³¹⁶. Отвечая, Господь, невидимо, «но ощутительно простирает благодать прощения их грехов».³¹⁷

Чтобы молитва о прощении грехов была действеннее перед Богом, **песнотворцы Церкви учат соединять молитву с делами милосердия:** «Введется время душе моя покаяние, не небрези: алчушим даждь хлеб, молися Господеви на всяк день и ночь, и час, да спасет тя».³¹⁸

Оказать милость ближнему – это накормить голодного, дать кров нищему: «Постимся духовне: дадим алчушим хлеб, и нищия безкровныя введем в дома»³¹⁹; «...насладимся любви неложныя, напитаем убогих хлебом».³²⁰ Кающийся должен изменить свое отношение к людям. Он обязан быть к ним милостивым и человеколюбивым. Большое значение гимнография Триоди уделяет делам благотворения: «...Восстани, омый твое лице покаяния слезами, и елеем благотворения свецу просвети»³²¹, потому что благотворительность в сочетании с постом спасает душу и избавляет человека от смерти. «...Аще прострем руки на благотворение: ничесоже бо тако спасет душу, якоже подаяние требующим. Милостыня растворенная постом от смерти избавляет человека».³²² Более того, авва Дорофей говорит о том, что милосердие приближает человека к Богу: «Чем более человек упражняется в милосердии и любит людей, тем более приближается к Богу и чем более человек сердцем чувствует личное Божество, тем более он любит Бога».³²³ Однако чтобы милостыня была принята Богом и имела значение для самого постящегося, необходимо, как и подвиги поста, дела милосердия творить втайне: «...Очистим себе милостынями и щедротами убогих, не трубяще, ни

³¹⁶ Вениамин (Милов), еп. Чтения по литургическому богословию /Храм прп. Агапита Печерского. Киев: «Дух и литера», 1999, с. 129.

³¹⁷ Постная Триодь. Вторник Вайй, на утрени, 1 трипеснец, 3 тропарь, 9 песнь.

³¹⁸ Там же. В понедельник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

³¹⁹ Там же. В среду первой седмицы вечера, самогласен дня.

³²⁰ Там же. В понедельник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³²¹ Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, светилен.

³²² Там же. В четверток второй седмицы, на утрени, светилен.

³²³ Добротолюбие избранное для мирян. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2006, с.38.

*являюще наше благотворение...да не расточит тщеславие плод милостыни, но втайне тайная ведущему».*³²⁴

Таким образом, в Триоди постоянно подчеркивается, что неотъемлемыми спутниками поста, без которых он теряет смысл, являются смирение, молитва, милостыня. Свт. Игнатий Брянчанинов о важности сочетания поста с молитвою и делами милосердия, пишет: «Молитва подвижника, сопрягающего пост с милостию, будет немедленно услышана, что такой подвижник сподобится благодатного посещения Божия».³²⁵

Выводы:

1. При прохождении подготовительных седмиц и Недель Постная Триодь готовит верующих к подвигу Великого поста постепенным введением воздержания. Однако песнописцы не ограничиваются только напоминанием о воздержании телесном. В приготовительных службах они говорят и о том, что может расположить верующих к посту, покаянию, духовному подвигу. Это смирение мытаря, раскаяние блудного сына, память Страшного суда. Уподобляя нас Адаму, Триодь готовит к совершению постного подвига воздержания и покаяния для возвращения в Небесные обители. Главное в приготовительном периоде то, что человек начинает ждать Великого поста, как возможность измениться и обновиться.
2. Примерами великих постников: Иисуса Христа, Ветхозаветных святых и Новозаветных подвижников, гимнографы укрепляют постящихся на духовные подвиги во время совершения Великого поста и поста как такового.
3. От образа совершения поста зависит достижение его цели. Насколько постящийся сможет настроить свою душу и насколько ему удастся потрудиться в части подчинения своего естества духу, настолько он сможет достойно подготовиться, во-первых, к Пасхе Господней и, во-вторых, вер-

³²⁴ Постная Триодь. Неделя первая святого поста вечера, стихиры на стиховне.

³²⁵ Игнатий Брянчанинов, свт. Сочинения: В 6 т. М.: Изд-во Московского Сретенского монастыря, 2004. Т.3: Аскетическая проповедь, с. 142.

нуться в первозданное состояние Адама, чтобы наследовать Царство Небесное.

4. Триодь постоянно подчеркивает, что неотъемлемыми спутниками поста, без которых он теряет смысл, являются смирение, молитва, милостыня. Сам по себе пост ценен, но спасительный характер он приобретает только в сочетании с перечисленными добродетелями.

ГЛАВА 3. ЗНАЧЕНИЕ ПОСТА ДЛЯ ХРИСТИАНИНА

Постная Триодь определяет значение поста для христианина как восхождение к духовному совершенствованию. Прот. Иоанн Мейендорф, анализируя взгляды св. Григория Нисского на цель христианской жизни, изложенные им в книге «Жизнь Моисея», рассматривает три ступени восхождения к Богу, которые, согласно св. Григорию, необходимо пройти христианину:

1. Ступень очищения – катарсис.
2. На второй ступени богопознания, освобожденный от страстей разум обретает более ясное видение творения.
3. Третья ступень – собственно богопознание, боговидение.³²⁶

Согласно гимнографии Триоди, без восхождения на первую ступень – очищения, невозможно взойти на вторую – просвещения, а значит достичь боговидения.

1. Очищение от греха

Гимнография Постной Триоди определяет значение поста в трех аспектах:

1. Пост помогает победить грех, т. е. способствует нравственному совершенствованию человека.

³²⁶ Иоанн Мейендорф, прот. Введение в Святоотеческое богословие. Минск: «Лучи Софии», 2007, с. 201-203.

2. Пост имеет очистительное значение, а значит, помогает очистить тело, душу от страстей и достигнуть Боговидения.

3. Пост – хранилище дарований, т. е. пост имеет благодатное значение.

*«Яко воистину блажайшее время пощения, Христе, яже дал еси всем верным на побеждение грехов, и очищение спасительное, и дарований приятелище».*³²⁷ Все эти аспекты будут рассмотрены в разделах данной главы.

По словам песнотворцев Церкви, пост – это подвижничество и коренное изменение всего строя внешней и внутренней жизни, и в первую очередь преодоление греха и его последствий: *«Светлаго поста время прийти, разрешая прелесть горькаго греха, подая...прегрешений прощение»*, *«...да обрящем прегрешений оставление».*³²⁸ Пост - *«благодатный дар»*, с помощью которого христианин утоляет *«зной прегрешений».*³²⁹ Гимнограф сравнивает грехи с сильной морской бурей, от которой спасает только пост: *«...Лучину добраго поста сподоби, спасая от треволения прегрешений».*³³⁰ Уже на подготовительных неделях Великого поста Господь обещает подвижникам прощение грехов: *«Се покаяния доброта души расширяет, пощения призваждением: в сие трезвенно вшедше, и прегрешений вернии разрешение приимем».*³³¹ Во время же самого поста, проходящего в молитвах и исправлении греховной жизни, подвижники вознаграждаются за свои труды символическим динарием: *«Но в молитвах и постех добродетели исправляюще: сими угождаемый Господь дел, динарь подает, имже души избавляет долга греховного».*³³²

Пост гасит все страсти, утоляет кипение страстей, отгоняет *«страстей мглу»*³³³, **умерщвляет душевные и телесные страсти.** *«Страсти всегубительные душевные, сласти смертоносные пост умерщвляет».*³³⁴ Пост не только умерщвляет, но искореняет страсти: *«Доброе пощение ...и страстей*

³²⁷ Постная Триодь. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³²⁸ Там же. Во вторник сырный на утрени, канон, песнь 2.

³²⁹ Там же. В среду сырную, на утрени, трипеснец, песнь 3.

³³⁰ Там же. В среду второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³³¹ Там же. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

³³² Там же. Неделя четвертая поста, на утрени, самогласен на хвалитех.

³³³ Там же. В среду сырную, на утрени, второй трипеснец, песнь 8.

³³⁴ Там же.

*бездну изсушающе, тучами умиления очищает*³³⁵, а покаяние опалает страсти как огонь: «...*Покаяния огню ныне приступим, страсти опаляюще*».³³⁶ В результате человек становится способным возвыситься от пригвождения к земному, «*пощением возвыщающемся от земноревнительных страстей*»³³⁷, укрепить волю к совершению Божественных дел и устремить ум от земного к небесному. «*Пост возлюбим, души страсти лютейшия действием духа увядающи, и Божественная деяния укрепляющий, и ум на небо возсылающий, и прощение ходатайствующий, и нихже согрешихом, даруемое от Бога щедрога*».³³⁸ Потому как «объядение и сластолюбие, - по мысли св. праведного Иоанна Кронштадтского, - пригвождают нас к земле и отсекают, так сказать, у души ее крылья. А посмотрите, какой высокий полет был у всех постников и воздержников! Они как орлы парили на небесах; они, земнородные, жили умом и сердцем на небесах и слышали там неизреченные глаголы, и там научились божественной премудрости».³³⁹

Гимнограф обращает внимание и на одно из главных следствий борьбы со страстями – прощение согрешений Богом, Который добра ради исцеляет страсти человека: «...*И временные страсти наша исцеляет благости ради, во время воздержания*».³⁴⁰

Об изменении нравственного состояния человека во время поста говорит, ссылаясь на авторитет древней литературы, схииеримандрит Иоанн (Маслов): «Пост, - говорится в одной древней книге, - делает человека умеренным, трезвым, стыдливым, молчаливым, целомудренным. Пост укрощает похоти, умиряет страсти, умножает святые желания, уничтожает порочные; все внутри нас в порядок приводит; развращенные помыслы отдаляет, знание

³³⁵ Постная Триодь. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

³³⁶ Там же. Во вторник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³³⁷ Там же. В пяток второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 5.

³³⁸ Там же. В понедельник третьей седмицы вечера, стихиры на «Господи воззвах».

³³⁹ Иоанн Кронштадтский, св. прав. Мысли христианина о покаянии и Святом Причащении. М.: Изд-во Свято-Введенского монастыря Оптиной пустыни, 1997, с. 44

³⁴⁰ Постная Триодь. В пяток четвертой седмицы, на утрени, канон креста, песнь 7.

насаждает, огонь похоти погашает, мысль тихим спокойствием исполняет, и всегда от бури пороков защищает».³⁴¹

Пост имеет очистительное значение. Он очищает душевные чувства от скверны согрешений: *«И пощения божественною водою душевныя скверны отмыем»*.³⁴² В результате благодатного действия поста происходит очищение души и тела от страстей. *«Поста божественное время, страсти очищающее душевныя, и телесныя омывающее язвы»*.³⁴³ Кроме поста, средствами очищения являются также покаяние и слезы о своих грехах: *«Тем же Ти зову Избавителю: от болезней моих ныне мя исхити, постом очистив мя, и покаянием, и слезами»*.³⁴⁴ Такое слезное пощение избавляет человека от душевных и телесных болезней. Большое значение в процессе очищения имеет и молитва, без которой пост невозможен: *«Постом и молением себе очистим»*.³⁴⁵ Очищаясь, постящиеся сосредотачиваются на божественных желаниях: *«...И постом очистив мя, даждь ми Твоя хотения совершити»*.³⁴⁶

Постная Триодь говорит об **очищении чувств и сердца** - элементов, составляющих душу. Очищение от скверн оживляет сердце: *«...Плоти моя хотения умертви, и оживи окаянное мое сердце, постом страстоубийственным, очистив мя от всякия скверны»*.³⁴⁷ Как крещение освобождает человека от греха, так и пост, словно водою очищает сердце: *«Поста водою сердца очистивше»*.³⁴⁸ И как миропомазание одухотворяет все человеческие силы, так и усердный пост напитывает елеем, т. е. милосердием, сердце, направляя его способности к Богоугодным делам: *«Доброе пощение питает сердца, умащающе помышления Богоугодная»*.³⁴⁹ Песнотворец сравнивает

³⁴¹ Иоанн (Маслов), схиархим. Лекции по литургике / Изд. по инициативе Партии Народного согласия. М.: ООО «Самшит-издат», 2002, с. 191.

³⁴² Постная Триодь. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 4.

³⁴³ Там же. В пяток сырной седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 5.

³⁴⁴ Там же. В четверток второй седмицы вечера, подобен.

³⁴⁵ Там же. Во вторник третьей седмицы, на утрени, седален.

³⁴⁶ Там же. Во вторник третьей седмицы вечера, подобен.

³⁴⁷ Там же. В среду третьей седмицы, на утрени, седален.

³⁴⁸ Там же. В среду четвертой седмицы, на утрени, канон креста, песнь 8.

³⁴⁹ Там же. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

пост с мечом, который отсекает злобу от сердца: «...Вместо меча пост, иже отсекает от сердца всю злобу».³⁵⁰

Такому же **очистительному воздействию** подвергаются и **человеческие чувства**: «Очистившие чувства пощения светом».³⁵¹ Таким образом, происходит очищение всей человеческой ипостаси, о чем читаем в Триоди: «Пощения водою лица омыим».³⁵² Св. праведный Иоанн Кронштадтский о влиянии поста на человека пишет: «Поститься христианину необходимо для того, чтобы прояснить ум и возбудить, и развить чувство, и подвигнуть к благой деятельности волю. Эти три способности человека мы затмеваем и подавляем более всего *объядением, пьянством и заботами житейскими* (Лк. 21:34), а чрез то отпадаем от источника жизни – Бога и ниспадаем в тление и суету, извращая и оскверняя в себе образ Божий».³⁵³

Очищенная постом душа способна узреть Господа. После очищения души от страстей и скверн, она представляет собой чистый сосуд, в который вселяется Святой Дух и Своей благодатью просвещает ее: «Дух Святой в нас вселься, просветит души наша».³⁵⁴ Св. праведный Иоанн Кронштадтский на простом примере поясняет, как важен пост для привлечения Святого Духа Божия: «Питаясь пространно, делаешься плотским человеком, духа не имущим, или плотию бездушною; а, постясь, привлекаешь к себе Духа Святого и делаешься духовным. Возьми хлопчатую бумагу, не смоченную водою, она легка и...носится в воздухе, но смочи ее водою, она делается тяжелою и тотчас падает на пол. Так и с душою. О, как надо беречь душу постом».³⁵⁵

³⁵⁰ Там же. В Неделю сыропустную. Изгнание Адамово, на утрени, стихира на стиховне.

³⁵¹ Там же. В среду четвертой седмицы, на утрени, канон креста, песнь 8.

³⁵² Там же. В пяток четвертой седмицы, на утрени, канон креста, песнь 5.

³⁵³ Иоанн Кронштадтский, св. прав. Мысли христианина о покаянии и Святом Причащении. М.: Изд-во Свято-Введенского монастыря Оптиной пустыни, 1997, с. 44.

³⁵⁴ Постная Триодь. Во вторник сырный, на утрени, стихира на стиховне.

³⁵⁵ Иоанн Кронштадтский, св. прав. Мысли христианина о покаянии и Святом Причащении. М.: Изд-во Свято-Введенского монастыря Оптиной пустыни, 1997, с. 54.

3. Просвещение и боговидение

Гимнография Постной Триоди неоднократно говорит о **просвещении души покаянием, постом и молитвою**:

- «...просвещает душевныя чувства»³⁵⁶;
- «покаяния ныне священные входы насташа, всех души просвещающия»³⁵⁷;
- «...придите насладимся братие поста: ибо сей укрепляет тело, и просвещает ум и сердце»³⁵⁸;
- «пощением, Господи, души просветивше»³⁵⁹;
- «...придите убо постом просветившиися»³⁶⁰;
- «воздержанием просветивше души наша»³⁶¹;
- «...придите постом облистаети»³⁶², т.е. освященные, озаренные светом.
- «...души наша просвещает якоже облаки страсти греховныя отгоняющи».³⁶³
- «во светлейшем поста светозарении молитв просветишися, световидни будем, яко греховныя тьмы избегнем».³⁶⁴ Еще одну мысль доносит до нас песнописец: как только человек очищается от греха, так сразу становится световидным, т. е. наполняется Божественным светом.

Высшей ступенью очищения и просвещения души является достижение боговидения. Как когда-то пророк Моисей, очистившись постом и молитвою, узрел Господа на горе Синай или пророк Илия на горе Хорив, так и постящийся христианин способен, очистившись, узреть Христа: «...Очистим и мы постом сердце, и узрим Христа».³⁶⁵ Очищение души и тела только приближает ко Христу, узреть же Его способен только просветив-

³⁵⁶ Постная Триодь. В среду сырную, на утрени, второй трипеснец, песнь 8.

³⁵⁷ Там же. В пяток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³⁵⁸ Там же. В понедельник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³⁵⁹ Там же. Во вторник третьей седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

³⁶⁰ Там же. Неделя третья святого поста (поклонение честнаго и животворящего креста), в субботу вечера на малой вечери, стихиры.

³⁶¹ Там же. Во вторник четвертой седмицы, на утрени, седален.

³⁶² Там же. Во вторник четвертой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³⁶³ Там же. В понедельник пятой седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

³⁶⁴ Там же. В понедельник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³⁶⁵ Там же. В понедельник первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

шийся. «...*Душе моя постом очистися, да приближишиися Богу Человеколюбцу*». ³⁶⁶ Если человек воздерживается телесно и духовно, омывает душу слезами покаяния, то этим он устремляется навстречу Господу: «*Пощением тело, воздержанием дух, слезами душу очистим вернии, и чистии Чистаго светло усрящем*». ³⁶⁷ Святитель Игнатий Брянчанинов о значении поста для просвещения и созерцания Бога пишет: «Только при помощи поста мы можем отторгнуться от земли! только при помощи поста мы можем противостоять увлекательной силе земных наслаждений! только при помощи поста мы можем разорвать союз с грехом! только при помощи поста дух наш может освободиться от тяжких оков плоти! только при помощи поста мысль наша может возникнуть от земли и возреть к Богу. По мере того, как мы возлагаем на себя благое иго поста, дух наш приобретает большую свободу: он устремляется в область духов, ему родственную, начинает часто обращаться к созерцанию Бога, погружаться в это неизмеримое и чудное созерцание... Если предметы вещественного мира, освещенные лучами вещественного солнца, непременно заимствуют от него и издают сияние: то как не просветиться нашему духу, когда он, свергнув при посредстве поста грубую и густую завесу плотяности, предстанет непосредственно Солнцу Правды – Богу? Он просвещается! он просвещается и изменяется». ³⁶⁸

Венцом просвещения души является боговидение. Через надлежащее исполнение поста мы приобщаемся свету богообщения, «*сладоности жизни о Спасителе нашем*». ³⁶⁹ Святой Афанасий Великий так изображает благотворное влияние поста на человека: «Пост ... просветляет ум, очищает тело, возносит человека к Престолу Божию». ³⁷⁰

³⁶⁶ Постная Триодь. Во вторник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³⁶⁷ Там же. Во вторник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³⁶⁸ Игнатий Брянчанинов, свт. Сочинения: В 6 т. М.: Изд-во Московского Сретенского монастыря, 2004. Т.3: Аскетическая проповедь, с. 113-114.

³⁶⁹ Постная Триодь. Во вторник второй седмицы вечера, стихира на «Господи воззвах».

³⁷⁰ Цит. по: Григорий Дьяченко, прот. Великий пост. Киев: Изд-во «Пролог», 2006, с. 31.

3. Благодатные дары истинно постящимся

Третьим аспектом значения поста является обретение человеком дарований, а в целом спасительной благодати Божией. Пост, как гостеприимец, изобильно изливает на постящихся дарования: «...*Поста гостителя богата, того дарований насытимся, и богато насладимся*». ³⁷¹ Постная Триодь перечисляет, какие дары обретает во время поста христианин, если он постится усердно, истинно: **на человека изливается Божие милосердие и сострадание:** «*Ныне предпочистимся в посте и слезах, и в велиих исправлениях, да обрящем велию милость*». ³⁷² Господь укрепляет христианина в борьбе со грехом: «*Божественное поприще сие пощения настоящее, тещи непреткновенно ны укрепит, и победоносцы соделает*». ³⁷³ По мнению еп. Вениамина (Милова) «сила Божия нисходит на человеческое усилие войти в единение с Богом и встречает человека в момент борения со страстями. Недоступное человеку в преодолении греха – незримо довершает благодать своей непобедимой мощью». ³⁷⁴ **Во время поста приводятся в лучший порядок молитва:** «*Темже пост почитается, воздержание сияет, молитва исправляется*» ³⁷⁵ **и благочестие:** «*Души наша в посте тихое показуеши...яко просияша нам благочестия исправления*». ³⁷⁶

Благодать Божия не только укрепляет христианина в борьбе со страстями, но и рождает в нем добродетели: «*Добрый пост утучняющий сердце, класс зрелый добродетелей Божественно прозябает*» ³⁷⁷ и помогает их развить, взойти на высоту добродетелей: «*На колесницу божественных добродетелей, постом очистившиеся взыдем*». ³⁷⁸ Тексты Триоди помогают выявить эти добродетели: чистота; любовь; молитва; тихое, мирное душевное

³⁷¹ Постная Триодь. Во вторник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³⁷² Там же. Во вторник сырный, на утрени, канон, песнь 9.

³⁷³ Там же. В пяток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³⁷⁴ Вениамин (Молов), еп. Чтения по литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского Киев: «Дух и литера», 1999, с. 136.

³⁷⁵ Постная Триодь. В пяток сырный, на утрени, стихира на стиховне.

³⁷⁶ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, канон, песнь 2.

³⁷⁷ Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³⁷⁸ Там же. В четверг первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 1.

устроение и просвещение: *«Время веселое поста, темже чистоты световидная, и любви чистая, молитвы светозарная и всякия иные добродетели насытившаяся богато»*³⁷⁹; *«постов пресветлую благодать примите, добродетельми облистаемся, тихая лица, тихия и обычаи показующе, душевнаго устроения»*³⁸⁰; *«пощением очистившаяся, на гору добродетелей взыдем, и услышим ясно, что возглаголет в нас Бог: возглаголет бо мир и просвещение, и исцеление душевных сокрушений»*.³⁸¹

Благодать Божия помогает в преодолении козней дьявола. *«Якоже Господь постом уби врага, сим и мы сокрушим его стрелы и ловления»*.³⁸²

Пример Господа борьбы с дьяволом во время сорокадневного поста и нам дает силы избежать нападений и засад вражеских: *«Постом веселящаяся...поперем ловления Велиаровы»*.³⁸³ Пост и молитвы помогают и в преодолении бесовских козней: *«...Постом и мольбами, яко да полки победим бесовския, борюция нас всегда завистно»*.³⁸⁴

В высшем смысле благодать Божия способствует достижению обожения, спасению человека и достижению Царствия Небесного. Это происходит потому, что благодать – это не только обилие и многообразие даров Святаго Духа, но и в строго богословском смысле – спасительная сила Божия, дающая христианину средство к достижению жизни вечной. Гимнография Постной Троицы раскрывает это высшее значение поста.

Пост изобильно насыщает человека Дарами Святаго Духа, вследствие чего происходит его обожение: *«...Да постов благое время светло сотворим, и единосущная Троицы благодать примем»*.³⁸⁵ Гимнограф говорит о том, что пост поощряет нас к насыщению, как пищей, дарами Святаго Духа, составляющих вечную жизнь. *«Предложив тайную пост трапезу, по-*

³⁷⁹ Постная Троица. Во вторник сырный вечера, стихиры.

³⁸⁰ Там же. Во вторник третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³⁸¹ Там же. Во вторник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

³⁸² Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, канон, песнь 9.

³⁸³ Там же. Во вторник третьей седмицы, на утрени, седален.

³⁸⁴ Там же. В четверг четвертой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 4.

³⁸⁵ Там же. В среду первой седмицы вечера, подобен.

*ущает нам богато насытитися: едим якоже брашно присноживотные дары Духа».*³⁸⁶

Результатом обожения является наследование вечной жизни в Царствии Небесном. Покаяние и пост помогают достигнуть вечной жизни в Царствии Небесном: *«Покаяния ныне священные входы наста-ша... темже душе моя, омрачения уклонися сытости страстей, потицися да сладости вечные насладишася тамо».*³⁸⁷ Пост по мысли гимнографа является ходатаем вечных благ: *«...Насладимся сытостию поста, прилежно, спасительныя заповеди снесь сотвори, наслаждение исходатайствующия вечных благ».*³⁸⁸

Большое значение для вечноблаженной жизни по мысли гимнографа имеет пост телесный, пост духовный, покаяние, молитва и добрые дела.

Если христианину удастся умертвить плотские желания, чувствования, помышления, то уже это вознаграждается Спасителем: *«...И мы постящеся, плотская мудрования умертвити вернии потщимся, да жизнь тамо получим».*³⁸⁹ Сравнивая сладость земную и небесную, песнотворец делает вывод о том, что если человеку во время поста удастся пренебречь земной сладостью, то он получит сладость небесную: *«...Яко да земную жития сладость презрим, и небесную получим жизнь и Божественное сияние».*³⁹⁰

Кроме телесного поста спасительное значение имеет пост душевный, молитвы и доброделание. Совершая все это, христианин восходит на гору добродетелей и наследует Царство Небесное. *«Страстоубийцу пост возлюбим, в молитвах прилежно упразднимся, плачим, рыдаим, и тепле воздохнем, яко да нас Иисус утешит, и Царствия причастники соделает».*³⁹¹ Воздержание от страстей способствует достижению Небесного Царства: *«...Воздержанием страсти удержим вернии...да пици насладимся вечныя и*

³⁸⁶ Постная Триодь. Во вторник второй седмицы, на утрени, седален.

³⁸⁷ Там же. В пяток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³⁸⁸ Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 2.

³⁸⁹ Там же. В среду второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³⁹⁰ Там же. Во вторник второй седмицы, на утрени, седален.

³⁹¹ Там же. В понедельник вайи, на утрени, трипеснец, песнь 9.

лучшая»³⁹²; «...придите насладитесь, пиянство страстей отложивше, да будущего сподобитесь утешения».³⁹³ Важное значение в достижении Царства Небесного, по мысли песнотворца, имеет творение добрых дел во время поста: «...Яко да постящися благостыню творим, и даст нам Господь вместо земных небесная».³⁹⁴

Таким образом, постное время в целом, в сочетании поста духовного и телесного, покаяния, молитвы и доброделания, имеет **спасительное значение**. Он помогает человеку достигнуть Царствия Небесного. Гимнограф определяет значение поста в целом следующим образом:

- «...но неосужденны нас сподоби, и воскресение достигнути, совершившая постное время»³⁹⁵;
- «постную пучину преплыти тихо сподоби мя Христе, утишая волны мысли моя, и в пристанища воскресения окорми».³⁹⁶

«Через все великопостное богослужение, - пишет еп. Афанасий (Сахаров), - красной нитью проходит утешительная мысль, что за подвигом поста следует радость Христова Воскресения. Вся жизнь наша обращена к Вечной Пасхе и ждет приближения ее. И как в подвиге поста Четырдесятницы христианина поддерживает мысль о радости светлого христового Воскресения, так и вообще во всех подвигах жизни и шествия по пути Христову его должна поддерживать мысль о великой радости будущего Воскресения, когда Христос добре потрудившихся соделает сынами Воскресения».³⁹⁷

В Постной Триоди находим мысли о том, что пост имеет **животворящее значение для человеческой души**:

- «...постом сподоби предварити на поклонение Твое, и оживотворитися»³⁹⁸;

³⁹² Постная Триодь. Во вторник пятой седмицы вечера, стихиры на «Господи воззвах».

³⁹³ Там же. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³⁹⁴ Там же. В пятую Неделю святого поста, на утрени, стихиры на хвалитех.

³⁹⁵ Там же. В среду второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 9.

³⁹⁶ Там же. В пяток второй седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 5.

³⁹⁷ Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839>.

³⁹⁸ Постная Триодь. В среду первой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 2.

- «...мы же умертвившиеся сладострастием, живоносным постом вернии оживимся»³⁹⁹;
- «давый нам пощения время обратится и живым быти, и никакоже погибнути». ⁴⁰⁰

Пост, таким образом, вновь делает человека живым, спасая его от тления. «...Да восприимем нетленный венец»⁴⁰¹, - призывает гимнограф еще в период подготовки к Великому посту, однако замечает, что нетление даруется только истинным постникам: «...Да получим венцев нетленныя сладости, еже уготовал еси истинным постником». ⁴⁰²

Тем самым достигается цель поста: утраченная в момент грехопадения целостность человеческой души, восстанавливается во время поста, и человек обретает спасение, избегает геенны и наследует Рай. Постная Триодь еще в подготовительное время определяет время Великого поста, как «*время воздержания, являющее тебе свет спасения*»⁴⁰³, а в Неделю сыропустную, в память изгнания Адама из Рая, говорит о том, что постник будет спасен в день Страшного суда: «...Препоясавшися добрым поста подвигом...Творяй сия, истинный примет венец от Всецаря Христа в день судный». ⁴⁰⁴ По установлению Триоди пост – «...душам спасение». ⁴⁰⁵

Духовный пост помогает избежать «*болезни лютыя, вечнующую геенны*». ⁴⁰⁶ Песнописец призывает к посту смиренную душу, обещая избежать геенны: «*Смиренная душе моя постися, вжигаючи в себе Владычное возлюбление. Имже будуция возможеши избежати геенны*» ⁴⁰⁷ и ставит в прямую зависимость борьбу со страстями и избежание геенны. Он пишет: «*И мы постящися, пеци всех страстей угасим, яко да геенскаго избегнем пламене*». ⁴⁰⁸

Постная Триодь обещает получение великой славы за подвиг воздержания и

³⁹⁹ Постная Триодь. В понедельник пятой седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

⁴⁰⁰ Там же. В понедельник пятой седмицы, на утрени, стихиры на «Господи воззвах».

⁴⁰¹ Там же. В Неделю сыропустную. Изгнание адамово, на утрени, седален.

⁴⁰² Там же. В среду второй седмицы, на утрени, светилен.

⁴⁰³ Там же. В пяток сырный, на утрени, трипеснец, песнь 7.

⁴⁰⁴ Там же. На утрени, стихира на хвалитех.

⁴⁰⁵ Там же. Во вторник первой седмицы, на утрени, светилен.

⁴⁰⁶ Там же. В среду первой седмицы вечера, подобен.

⁴⁰⁷ Там же. Во вторник сырный вечера, стихиры.

⁴⁰⁸ Там же. В среду третьей седмицы, на утрени, трипеснец, песнь 8.

избавление от геенны: *«Великия вернии во время покажем воздержания труды: яко да славу великую получим, милостию Великаго Бога избавляеми пламене геенскаго»*.⁴⁰⁹

Итогом же постного подвига является достижение цели поста - возвращение в райские обители, утраченные прародителями Адамом и Евой: *«Снедию древле горькою, изринувшися из рая, воздержанием страстей потщимся внити»*.⁴¹⁰

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что благодатное значение поста складывается из обретения дарований, которые Господь изливает изобильно на истинно проводящих пост христиан, главным из которых является спасение и наследование Царства Небесного.

Выводы:

В соответствии с тремя ступенями духовного совершенствования (очищение, просвещение и боговидение) значение поста в гимнографии Триоди сводится к следующему:

- На первой, начальной ступени нравственного совершенствования человека происходит борьба с грехом и страстями, в результате чего душа очищается от страстности, плоть подчиняется душе, а душа – духу.
- На второй ступени происходит просвещение души, в результате чего в человеке утверждаются светлые мысли, чувства, божественные устремления и навыки.
- Венцом просвещения души является боговидение.
- На истинно постящихся христиан Господь изобильно изливает дарования, главным из которых является спасение и наследование Царства Небесного.

⁴⁰⁹ Постная Триодь. В четвертую Неделю святого поста вечера, стихира на «Господи воззвах».

⁴¹⁰ Там же. Во вторник вечера, стихира на «Господи воззвах».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа была посвящена исследованию, систематизации гимнографии Постной Триоди и изложению в целостном виде учения о посте. В результате исследования о сущности и значении поста для православного христианина выяснилось, что мысли гимнографов касаются как общих понятий поста, так и его частных аспектов.

Гимнография Постной Триоди содержит учение Церкви о смысле и значении поста. Работа над тематикой песнопений позволяет выявить общие понятия о посте, частные аспекты учения Триоди о посте и значение поста для христианина. Изучение и систематизация обширного материала Триоди о посте дают возможность полно и последовательно, в целостном виде изложить сущность идей гимнографов о смысле и значении поста. Большое значение в понимании этих идей имеет толкование и разъяснение их святыми отцами и крупными богословами.

Постная Триодь содержит знания об установлении, цели, сути поста, о содержании телесного и духовного поста и его символах.

Вопрос, связанный с установлением поста в Постной Триоди имеет несколько объяснений: возникновение поста как такового и установление Великого поста. Необходимость поста как такового показана через напоминание о грехопадении Адама. Гимнография Триоди подчеркивает, что пост требуется падшему человечеству для восстановления нетленного состояния. Необходимость и длительность Великого поста связывается как с десятиной года, так и с примером Самого Спасителя. Главная мысль Триоди состоит в том, что пост – это Божие установление и является путем к соединению с Богом через очищение души и тела.

Цель поста гимнография Триоди определяет двояко. С одной стороны - достойная встреча Святой Пасхи. С другой – подготовка христианина к переселению в Небесный Сион. Песнопения Триоди дают возможность по-

нять, что пост имеет практическую пользу для души, тела и борьбы с врагом рода человеческого.

Время поста, по утверждению гимнографов, дается для покаяния и воздержания, что и составляет сущность поста. Покаяние и воздержание, таким образом, - составные части поста. Покаяние и воздержание очищают душу и тело, помогают в борьбе со страстями и способствуют примирению человека с Богом. Без этих составляющих постный подвиг невозможен, так как без очищения тела и души, чему содействуют покаяние и воздержание, невозможно достойно встретить Христа и в дни Пасхальной радости, и по воскресении.

Постная Триодь содержит сведения о телесном и духовном посте и их тесной взаимосвязи. Песнопения Триоди дают знания о содержании телесного поста, как воздержании от определенного рода пищи, сладостей, пьянства и вообще от неумеренного употребления пищи, а также от плотских желаний, помышлений, чувств, похотей и страстей (блуда и чревоугодия). Содержание духовного поста сводится к воздержанию от злобы, зависти, ссор, брани, гнева, ярости, лукавства, вредных помыслов, лести. Однако само по себе воздержание не является спасительным. Таким образом, физический пост, как он ни важен, становится не только бессмысленным, но и опасным, если он не соединен с духовным постом. По учению Триоди пост невозможен без молитвы и дел милосердия.

С целью напоминания, что пост – это праздник, радость, гимнографы Триоди прибегают к символическому изображению поста, т.е. говорят о посте в образах. Триодь содержит около 20 образов поста. Эти символы раскрывают богоучредительный характер поста, воздействие поста на тело и душу человека, сущность поста и его добродетели. Цель песнотворцев - расположить душу христианина к пощению, помочь полюбить пост и научить поститься.

Частные аспекты поста раскрывают вопросы, связанные с подготовкой к посту, примерами для подражания, образом прохождения поста и связи постного подвига с другими добродетелями христианина.

В соответствии с логикой Постной Триоди подготовка к Великому посту начинается за три седмицы и четыре недели до начала поста. Церковь через песнопения Триоди придает этому периоду важнейшее значение. На протяжении подготовительных недель песнопения Триоди говорят о том, что такое пост, как надо поститься; определяют цель поста; пробуждают желание поститься. Подготавливая к посту и покаянию, Постная Триодь указывает на основание покаяния – смирение и его препятствие - гордость; говорит о неизреченном милосердии Божиим к кающимся грешникам; напоминает о Страшном суде и тленности всего земного. Гимнография Триоди предлагает уникальные покаянные песнопения, которые призваны помочь человеку в пробуждении покаянного чувства для совершения постного подвига. Таким образом, при прохождении подготовительных седмиц и недель, Постная Триодь готовит верующих к подвигу Великого поста постепенным введением воздержания и ожиданием его как возможности измениться и обновиться.

В целях поддержания постающихся, Триодь предлагает огромное количество примеров для подражания из Ветхого и Нового заветов. Этими примерами являются для нас Сам Господь Иисус Христос, пророки, апостолы и более 190 постников-праведников. Постная Триодь учит, чего мы сможем достигнуть, какие дарования получить, подражая в совершении поста всем этим ветхозаветным и новозаветным праведникам.

Таким образом, Постная Триодь дает ценные сведения о том, как необходимо проводить пост. От образа прохождения поста зависит, достигнет ли постающийся христианин цели поста. Гимнография Триоди дает ответ на вопрос о том, каково должно быть настроение совершающего пост христианина, его состояние души; каким образом надо совершать пост, чтобы достигнуть его цели. Триодь призывает поститься радостно, весело, светло, прият-

но, дружелюбно. Душа постящегося должна пребывать в состоянии трезвения, бодрости и испытывать покаянное чувство. Поститься необходимо не лентясь, усердно, благочестиво, тщательно и в тайне. Только такой образ прохождения поста угоден Богу.

Изучая песнопения Триоди, удается понять, что пост совершается не ради поста, но что неотъемлемыми спутниками, без которых он теряет смысл, являются смирение, молитва и милостыня. Сам по себе пост ценен, но спасительный характер он приобретает только в сочетании с перечисленными добродетелями. Песнопения Триоди призывают к сугубому понуждению себя к добрым делам во время поста.

Изучение Постной Триоди помогает понять значение поста для христианина. Пост помогает достичь духовного совершенствования. Во-первых, пост дает возможность победить грех, т.е. имеет очистительное значение, помогая очистить тело и душу от страстей. Во-вторых, пост является средством достижения просвещения души, что в свою очередь помогает достигнуть боговидения. В-третьих, истинно постящиеся получают от Бога благодатные дары. Первый аспект значения поста сводится к начальной ступени нравственного совершенствования человека – борьбе с грехом и страстями, что способствует восхождению на вторую ступень – просвещения и в итоге – достижения боговидения. Очищенная постом душа способна узреть Господа, так как она становится чистым сосудом, в который вселяется Святой Дух и Своей благодатью просвещает ее. Очищение души и тела приближает ко Христу, узреть же Его способен только просветившийся. Третьим аспектом значения поста является обретение человеком дарований, а в целом спасительной благодати Божией. Постная Триодь перечисляет, какие дары обретает во время поста христианин, если он постится усердно и истинно. Это и чистота, и любовь, и молитва, и тихое, мирное душевное устройство. В высшем смысле благодать Божия способствует достижению обожения, спасению человека и достижению Царствия Небесного. Тем самым достигается цель поста: утраченная в момент грехопадения целостность человеческой

природы, восстанавливается во время поста, человек преодолевает тление и обретает спасение; избегает геенны и наследует Рай.

Учение святых отцов о посте полностью соответствует учению Постной Триоди о сущности и значении поста. Идеи гимнографов, возникшие в ранние века христианства и изложенные в Постной Триоди, легли в основу учения о посте святых отцов Церкви и видных богословов XIX - XX вв.

Для современных православных христиан это учение – важнейший источник знаний о посте в целом и Великом посте в частности, поскольку содержит все сведения о посте, необходимые христианину, учит поститься, определяет цели, содержание и значение поста. Учение Триоди о посте помогает понять смысл и значение богослужения в дни пения Постной Триоди и ее песнопений.

ИСТОЧНИКИ

Основные источники

1. Триодь Постная.

Вспомогательные источники

2. Добротолюбие избранное для мирян. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2006.
3. Игнатий Брянчанинов, свт. Сочинения: В 6 т. М.: Изд-во Московского Сретенского монастыря, 2004. Т.3: Аскетическая проповедь.
4. Иоанн Кронштадтский, св. прав. Мысли христианина о покаянии и Святом Причащении. М.: Изд-во Свято-Введенского монастыря Оптиной пустыни, 1997.
5. Лука Крымский (Войно-Ясенецкий), свт. Принесем Тебе любовь нашу: Беседы в дни Великого поста / Приход храма Святого Духа сошествия. М.: Изд-во Сестричества во имя святителя Игнатия Ставропольского, 2007.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александр Шмеман, прот. Великий пост / Сост.: С.А. Шмеман, пер. с англ. Матери Серафимы (Осоргиной). М.: Московский рабочий, 1993.
2. Афанасий (Сахаров), еп. Настроение верующей души по Триоди Постной [Электронный ресурс] // Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. <http://www.pagez.ru/olib/redirect.php?id=32839> (20.12.2007).
3. Ванькова А. Б., Родионов О. А.. Образ поста в Православном богослужении / Некоммерческое партнерство «Третье тысячелетие». М., 2002.
4. Вениамин (Милов), еп. Чтения по Литургическому богословию / Храм прп. Агапита Печерского. Киев: «Дух и литера», 1999.

5. Вениамин (Федченков), митр. Пасха. Светлое Христово Воскресение / Свято-Троицкая Сергиева Лавра. М.: «Правило веры», 2007.
6. Виссарион (Нечаев), еп. Толкование на паремии. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 1997.
7. Григорий Дьяченко, прот. Великий пост. Киев: «Пролог», 2006.
8. Иоанн Мейендорф, прот. Введение в Святоотеческое богословие. Минск: «Лучи Софии», 2007.
9. Иоанн (Маслов), схиархим. Лекции по литургики / Изд. по инициативе Партии Народного согласия. М.: ООО «Самшит-издат», 2002.
10. Карабинов И. А.. Постная Триодь: Исторический обзор ее плана, состава, редакции и славянских переводов. СПб.: Типография В. Д. Смирнова, 1910.
11. Красовицкая М.С. Литургика / Под ред. Севериненко А.П., М.: Изд-во ПСТГУ, 2000.
12. Никольский К., прот. Руководство к изучению богослужения Православной Церкви. /Общество любителей православной литературы, Киев: Изд-во имени святителя Льва, папы Римского, 2007.
13. Новиков В.Д.. Христианское учение о человеке [Электронный ресурс]//Тексты, справочники и документы [Pagez.ru]. http://www.pagez.ru/old/093_1.php#04 (14. 01. 2008).