

КИЇВСЬКА ПРАВОСЛАВНА БОГОСЛОВСЬКА АКАДЕМІЯ**БОГОСЛОВСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ****Кафедра богослів'я та філології**

Ця кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису
містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів
мають покликання на відповідне джерело

(підпис автора)

ГОЛОБОШ ОЛЕГ ІГОРОВИЧ

Магістерська робота

**СУТНІСТЬ І ЗНАЧЕННЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТУ: СУЧАСНА
ПРАКТИКА**

зі спеціальності 041 – богослів'я

галузі знань 04 – богослів'я

Науковий керівник:

протоієрей Павло Мельник,
кандидат наук із богослів'я,
доцент кафедри
богослів'я та філології КПБА

(підпис)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри богослів'я та філології КПБА

протоієрей Ярослав Романчук,
кандидат наук з богослів'я, доцент

« ___ » _____ 20 __ р.

КИЇВ – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ДЖЕРЕЛА ТА ІСТОРИОГРАФІЯ.....	7
1.1 Джерела.....	7
1.2 Історіографія.....	12
РОЗДІЛ 2. ПОСТИ У ПРАВОСЛАВНІЙ ЦЕРКВІ.....	16
2.1 Піст і його призначення.....	16
2.2 Мета та ціль посту.....	19
2.3 Види постів та їх встановлення.....	23
РОЗДІЛ 3. ЗНАЧЕННЯ ПОСТУ ДЛЯ ХРИСТІЯН.....	32
3.1 Старозавітній погляд на піст та Євангельське його осмислення.....	32
3.2 Православний піст: Святоотцівська традиція.....	44
3.3 Канонічне осмислення посту.....	49
РОЗДІЛ 4. СУЧАСНИКА ПРАКТИКА ПОСТУ ПРАВОСЛАВНИХ ХРИСТІЯН.....	59
4.1 Відмінність християнського посту від дієти.....	59
4.2 Поведінка християнина у час посту.....	67
4.3 Піст та молитва у житті християнина.....	75
РОЗДІЛ 5. СУЧАСНЕ БОГОСЛОВСЬКЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОСТУ.....	81
5.1 Піст і Євхаристія у сучасних умовах.....	81
5.2 Регламентація посту за постановами Всеправославного Собору на острові Крит.....	85
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	94

ВСТУП

Актуальність даної теми полягає у дослідженні практики посту сучасного християнина передбачає аналіз релігійної свідомості людини, яка являє собою комбінацію найрізноманітніших смислів, включаючи поєднання християнських уявлень з нехристиянськими, квазірелігійними, імпліцитними феноменами, виявлення специфіки схоластичних стереотипів, рецепції язичницьких форм посту, складених із православного матеріалу.

З'ясування богословсько-церковного виміру сучасної практики посту, що часто розділяє людину й функціонує у дуалізмі душа-тіло, забезпечує розуміння посту як церковної, а не індивідуально-егоїстичної справи.

У контексті заданого алгоритму потребують всебічного висвітлення у сучасному богословському дискурсі питання, що стосуються ціннісно-сміслової ролі євхаристійної громади щодо розкриття посту як еклезіяльної події, а не особливого типу секулярної аскетичної практики окремого християнина. У проблематичному зрізі тих викликів сьогодення, що їх активізувала доба глобалізації, нагальним є для православного богослів'я використати інтелектуальні тренди та концептуальні принципи нашої епохи, для розтлумачення містико-трансцендентного, аскетичного досвіду православної Церкви сучасній людині.

Об'єктом дослідження магістерської роботи є православний піст як аксіологічний вимір православної духовної традиції.

Предметом дослідження магістерської роботи є сучасна практика актуалізації та аксіологізації православного посту як духовно-євхаристійної форми ідентифікації життя православного християнина.

Метою даної магістерської роботи є системний богословський аналіз ціннісно-сміслових засад християнського посту в контексті розуміння сучасної практики його актуалізації як модусу церковного життя і сфери функціонування православної віри.

Завдання магістерської роботи є:

1. Дослідити, що сучасна практика посту є не від'ємною частиною церковного життя.
2. З'ясувати, що піст це справа всієї Церкви, а не окремих християн.
3. Показати значення молитви та посту у житті християнина.
4. Розкрити взаємозв'язок Євхаристійного та аскетичного посту.

Методологія наукового дослідження визначається принципами об'єктивності та історизму. У роботі був використаний історизм як принцип наукового пізнання, що передбачає вивчення окремих явищ та фактів в розвитку і взаємозв'язку, в конкретній історичній ситуації. Реалізація принципу об'єктивності полягає в обліку всіх точок зору і підходів до досліджуваної проблеми. У роботі застосовувалися елементи статистичного, порівняльного, описового та історичного методів дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в реалізації комплексності підходу по дослідженню проблеми щодо православного посту в Церкві і його викликів у сучасному суспільстві.

Практичне значення одержаних результатів визначається новизною і комплексним підходом до суті даної проблеми. Деякі положення й узагальнення можуть бути використані при підготовці колективних та індивідуальних наукових праць з богословських дисциплін. Окремі положення та висновки цієї роботи можуть бути використані при складанні навчальних і методичних посібників для студентів духовних навчальних закладів, при проведенні дискусій на тему православного посту у наш час, при вивченні канонічних правил, при вивченні посту із сторони святоотцівської традиції і погляду Святого Письма.

Структура та обсяг дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, п'ятих розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і літератури.

У вступі розкривається актуальність теми, показано зв'язок роботи з науковою темою, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання даної магістерської роботи; встановлено методи дослідження, розкриваються наукова новизна і практичне значення роботи та структура дослідження. Робота складається із вступу, п'ятих розділів, висновку, у якому узагальнено тему даної роботи, списку використаних джерел і літератури, які були використанні під час дослідження даної роботи.

У першому розділі «Огляд джерел і література» розглянуто етапи наукової розробки теми, джерельну базу та літературу.

У другому розділі «Пости у православній церкві» розглядається поняття посту, його призначення, встановлення, а також мета та кінцева ціль. У цьому розділі описані пости у православній церкві, їх кількість, історія та богословський замисел.

У третьому розділі «Значення посту для християн» зазначено Старозавітній погляд та Євангельське осмислення посту для людини, описано як проводили піст пророки, царі, священники та люди тисячі років назад, розглянуто вчення та практику посту святих отців та встановленні канони щодо посту на Соборах.

У четвертому розділі «Сучасна практика посту православних християн» наведені рекомендації для нас - сучасних людей, як потрібно дотримуватися посту, та його проводити. Наголошується, що піст не має бути дістою, яка не несе нічого духовного і може пошкодити душі а інколи і тілу людини. Значна увага зосереджується на питаннях поведінки, виховання під час посту, що допоможе людині вдосконалюватися і навчає контролювати свої дії, емоції і т.д. Зазначається, що молитва є невід'ємним поводитирем людини під час посту, як говорив Спаситель Наш Ісус Христос: «Цей же рід виганяється тільки молитвою і постом» (Мф. 17:21).

У п'ятому розділі «Сучасне, богословське обґрунтування посту» звертаємось до постанов Всеpravославного собору на острові Крит

(19.06.2016 по 26.06.2016), під час якого розглядалися питання щодо посту для християнина у сучасному світі. Бо як показує практика, ми – люди, втрачаємо своє терпіння і спокуси перемагають нас. Зараз у нашому світі є багато гріхів, які людство сприймає як щось нормальне.

У роботі розглянуто піст і євхаристійний піст та проаналізовано між ними різницю; зауважено у котрий раз, що Євхаристія – це є центральне таїнство у житті Церкви, до якого християнин має приходити чим найчастіше і розуміти його, як з'єднання із Христом з яким ми Співстраждаємо і Воскресаємо.

У **висновках** зроблено інтерпретацію та узагальнення і підбито загальні підсумки із дослідження даної тематики.

РОЗДІЛ I. ДЖЕРЕЛА ТА ІСТОРИОГРАФІЯ

1.1 ДЖЕРЕЛА

Одним із перших джерел написання магістерської роботи є Священне Писання, тобто Старий і Новий завіт. У перших сторінках Біблії розкривається тема роботи, коли виник піст і для чого він потрібен.

Піст виник у Раю і це була перша заповідь посту для людини. Адам і Єва не змогли його дотриматися і виконати. Заповідь посту була така: «І заповів Господь Бог людині, сказавши: від усякого дерева в саду ти будеш їсти, а від дерева пізнання добра і зла не їж від нього, бо в той день, коли ти з'їси від нього, смертю помреш» (Бут. 2:16-17). Ми бачимо наслідок порушення цієї заповіді; скуштувавши плід людина почала боятися Бога: «Почув я голос Твій у раю, і злякався, тому що нагий, і сховався» (Бут. 3:10), а також перші люди не змогли визнати, що вчинили не правильно, Бог запитав Адама чи він не їв забороненого плоду, нащо Адам відповів Богові: «Жінка, яку Ти мені дав, вона дала мені від дерева, і я їв» (Бут. 3:12); Господь сказав жінці: «що це ти зробила» (Бут. 3:13), а жінка відповіла: «Змій спокусив мене, і я їла» (Бут. 3:13). Ось ми бачимо, як людина впала у гріх. До гріхопадіння людина могла врятуватися у послуху Божому, так і Адам робив, як йому заповів Господь, але це було ще не зовсім спасіння, так як не було провини і гріха, від яких належало врятуватися. Стандартом проходження випробування був заборонений плід, і Адаму пройти це випробування не вдалося.

У цій роботі використано переклад Святого Письма українською мовою, який здійснив Святіший Патріарх Філарет. Відповідно всі цитати подано саме за цим виданням Біблії. Це унікальне видання повного перекладу Святого Письма, здійснене сучасною літературною мовою, і в ньому цілісно збережені богословські думки та біблійні терміни.

Також, варто зазначити, що важливими джерельними матеріалами для написання магістерського дослідження є творіння Отців Церкви.

Святоотцівське вчення є цінним і корисним скарбом для людини і дослідника.

Про піст у своєму вченні дуже яскраво і влучно висвітлює Святитель Василій Великий у своїх «Гоміліях» [11]: «Насичення – це втіха для шлунку, а піст – для душі, потрібно радіти, що Цілитель дав нам ліки від гріха, бо піст – це є добра сторожа душі, зброя мужніх людей. Він відбиває спокуси, співмешканець тверезості, основа цнотливості. Піст підносить молитву на небо, стаючи для неї, ніби крилами» [Василій Великий, 2006, с. 19]. Також про піст пише і Єфрем Сирін у своїх творіннях. Єфрем Сирін описує піст як добрий захист для душі, надійний співмешканець тілу [Єфрем Сирін, 2014, т.2, с. 15]. Святитель наводить багато порівнянь про піст, а також коротко, змістовно і чітко говорить про нього. Також про піст і пише Святитель Іоан Золотоуст: «Прекрасний піст, прекрасно і читання Святого Писання; але прекрасно в тому випадку, коли за ним слідує справа, якщо ти читаєш, а не робиш, то читання буває тобі в осуд і в привід до покарання» [Іоан Златоуст, 1896, т.2. кн.2, с. 906]. Також про дієвість і спасіння піт час посту говорить Блаженний Августин: «Чим більше днів посту, тим краще лікування; чим триваліше поприще стриманості, тим рясніше надбання спасіння» [Монастирская кухня, 2019, с. 17]. Також Преподобний Симеон Новий Богослов один із трьох Богословів Церкви, який удостоївся називатися високим званням «Богослов», дуже влучно і по богословськи пише: «Піст – це є як лікар душ наших, у одного християнина гамає плоть, у іншого приборкує гнів; від одного відганяє сон, іншого збуджує на більшу добродійність; у одного очищає розум і робить його вільним від злих помислів, в іншого в'яже нестримний язик і страхом Божим, як вуздечкою, утримує його, не дозволяючи йому говорити пусті і гнілі слова; а у іншого не дає очам дивитися туди і сюди і цікавитися, що робить той або інший, але всякого налаштовує слухати себе самого» [Симеон Новий Богослов, 1890, т.2, с. 280]. Також у своїх творіннях про піст, а головне про стриманість піт час посту пише Іоан Ліствичник так: «Ми повинні обмежувати своє черево

стриманістю, і загородимо цим собі уста; бо язик бере силу від великої кількості їжі» [Іоан Ліствечник, преп., 2014, с. 115]. Іоан Ліствичник є дуже відомим Отцем, який відкрив людству своє вчення про «Ліствицю» у книзі «Ліствиця духовна» [53], як досконалий шлях аскетизму до Бога, щоб приборкати всі похоті нашого тіла та успадкувати Царство Небесне. Також Преподобний Отець говорить у своєму чотирнадцятому слові про піст пише: «Піст – це захорона від чуттєвості, викорінення злих думок, звільнення від снів, чистота молитви, світло душі, сторож розуму, визволення від сліпоти, двері покаяння, покірне зітхання, радісний жаль, притишення в розмові, засіб мовчання, сторож послуху, здоров'я тіла, відпущення гріхів, райські двері й радість» [Іоан Ліствечник, преп., 2014, с. 116]. Важливим джерелом у даній роботі є праця Ігнатія Брянчянінова, який дуже яскраво описує поєднання молитви і посту та їх тісний взаємозв'язок: «Молитва є безсилою, якщо не має основи посту і піст є безплідним, якщо на ньому не збудована молитва, бо подвиг посту не належить виключно тілу, він корисний і потрібний не тільки для тіла, але і для розуму і серця» [Ігнатий (Брянчанинов), еп., 1886, с. 37]. Святитель Феофан Затворник також вносить влучні слова про піст та називає піст «періодом спасительного лікування душ» [Феофан Затворник, свт., 2009, с. 8]. У даній роботі є важливим джерелом Гомілія [14, 15, 16] про піст Григорія Палами, який говорить: «Ті хто чинять разом тілесний і духовний піст і моляться, сприянням благих Ангелів, вогонь тілесної пристрасті буде погашений, і гнів – наче левиний – буде приборкано, і ми станемо учасниками пророчою їжі – в надії майбутніх благ і вірі та розумному спогляданні, і нам буде дано наступати на гаспида, і скорпіона, і на всю силу ворожу» [Григорій Палама, свт., 1993, т.1, с. 79]. Праця Святителя несе великий здобуток і вчення для людини, яка є в Церкві та яка є християнином.

Великим скарбом і джерелом для дослідження є Добротолюбіє [21, 22, 23, 24, 25] у п'яти томах у якому можна знайти життєві святих, вчення пустельників і аскетів, які відійшли від світського світу і удалися, що вести

строге, аскетичне життя. У цих книгах ми можемо знайти питання про піст, які розглядають Святі Отці, дослідити вчення, яке передали нам Святі Отці, їхнє життя, практику аскетизму, як потрібно вести себе під час посту в котрому християнин перебуває і перейняти їхню практику яку ми можемо прочитати у книгах. Кожен том є унікальним і потрібним, бо у всіх цих книгах ми можемо знайти вчення про піст, молитву, покаєння та їхні духовні, повчаль правила для ченців чи християн.

Преподобний Ісаак Сірин у своїй книзі «Изборнику» [43] згадує про піст та говорить так: «Піст – огороження будь-якої чесноти, початок подвигу, вінець поміркованим, краса дівоцтва і святині, світлість цнотливості, початок християнського шляху, матір молитви, джерело цнотливості і розуму, вчитель безмовності, попередник всіх добрих справ» [Исаак Сирин, прп., 2010, с. 41-42]. Преподобний Марк Подвижник згадує тему посту, який застерігає та закликає про правильне дотримання посту: «Піст був правильно дотриманий та приніс спасіння, а щоби не було наслідку такого у який впали ізраїльтяни у пустелі. Він нагадує нам, що людина не має служити своєму чреву. Він згадує і ставить акцент про насичення їжі, і що людина не має їсти занадто багато, а в міру, бо насичуючись хлібом, побажаємо інших [наїдків], то, і його куштуючи, та не будемо насичуватися, щоб завжди, будши голодні, бажали ми насититися і хлібом, щоб і шкоди, що походить від бажання, уникнути, і придбати правду від утримання» [Марк Подвижник, прп., 2013, с. 146-147].

Отже, загалом про піст можна знайти інформацію у всіх святих отців, зустрічаються доволі багато творінь, де Отці пишуть про піст і милостиню, про піст і інші чесноти порівнюючи і про тісний зв'язок із ними, а також де немає написано про піст, як окрема доповідь чи тема, але якщо перечитувати творіння святих отців обов'язково можна знайти цікавий матеріал по даній темі.

Зокрема, про піст згадується у книзі «Дідахе» або як її повна назва «Вчення Господа, (передане) народам через дванадцятьох апостолів» [2]. У книзі є правило яке знаходиться у восьмій главі і говорить, що наші пости не мають збігатися із постами лицемірів, щоб ми постили середу і п'ятницю, а вони постять другого і п'ятого дня тижня [Апостольські мужі, 2010, с. 15]. Про піст читаємо у Апостольких постановах [3], яка була перекладенна Блаженнішим Митрополитом Київським Епіфанієм, який на той час був ректором Київської Православної Богословської Академії і який перекладав творіння із грецької мови на українську. Також дуже важливим є згадати канонічні правила щодо посту. Тут автор користувався “Книгою Правил” [55] виданою українською мовою та тлумачення Никодима Мілаша [61, 62] перекладене професором Чокалюком Святославом Михайловичем. У книзі можемо побачити і знайти правила Святих Апостолів, Вселенських Соборів, Помісних соборів, а також деяких святих отців, щодо дотримання посту і у разі його порушення є покарання, яке написане для священнослужителів чи кліру або мирян.

Важливо згадати Типікон [69, 70] у якому можна знайти тривалість євхаристійного посту під час Літургії і правила під час посту, що дозволяється робити, якою має бути трапеза і коли є послаблення у час посту.

Дуже важливим джерелом у даній магістерській роботі є «Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви на острові Крит, 2016 року» [20], який був перекладений для всіх на українську мову “Відкритий Православний Університет Святої Софії Премудрості” для ознайомлення питань які розглянув Святий Собор. У цьому документі можна знайти питання про піст у розділі «Важливість посту і його дотримання сьогодні» [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 50]. Тут ми можемо дослідити важливі питання щодо посту у наш час і побачити та проаналізувати нові рекомендації, які нам дає православний світ у нових викликах які ми зустрічаємо у житті.

1.2 ІСТОРИОГРАФІЯ

Ґрунтуючись на вченні Святих Отців, які пов'язані з даною тематикою, відомі автори у подальший час, ХХ і ХХІ століття намагались писати праці, проповіді тлумачачи і вивчаючи питання посту, та взаємодії посту і молитви, посту і євхаристії, розуміння посту у богословському, літургичному та гомілетичному зрізі та показати правильний шлях як його потрібно було провести, яка користь і як зберегти його у подальшому житті православних християн.

Характерною рисою останніх праць з даного питання є намагання доповнити вчення Святих Отців доробками на різних рівнях: богословському, літургичному, гомілетичному, моральному, психологічному, культурному та повно висвітлити саме святоотцівське вчення.

У книзі професора Михайла Миколайовича Скаблановича «Толковий Типікон» [149] дуже гарно, хронологічно сформовано про піст. У нього можна побачити як піст розвивався із I-го по IX-те століття, яка була практика посту у перших християн, як піст змінювався і яке життя християн було на той час. Також великий внесок праць про піст є і Протоіерея Олександра Шмемана [122, 123, 124, 125], який дуже чітко і гарно богословського обґрунтовує про піст, його важливість, підготовчі тижні та яке вони мають значення для християнина. Необхідно відзначити його статтю «Літургія і піст» [125], яка була перекладена і видана «Відкритий Православний Університет Святої Софії-Премудрості», де він показує межу між євхаристійним постом і аскетичним, яка між ними різниця і згадує важливі місця із Святого Письма. Важливою книгою цього автора є книга «Введение в Литургическое богословие» [122], яка допомагає з'ясувати різницю посту і Євхаристії, а також богословську спільність посту і Євхаристії. Бо ми знаємо, що Євхаристія в піст не звершується, але тут ми розкривали есхатологічне значення Євхаристійного посту під час Євхаристії і частково розкривали різницю посту як аскетичного та Євхаристійного, бо

автор говорить: «Євхаристійний піст – це піст Церкви, в той час як аскетичний піст – це піст християнина в Церкві» [Шмеман О., прот., 2019, с. 65].

Для ХХІ століття потрібно згадати книгу Його Всесвятості Вселенського Патріарха Варфоломія, який згадує про «Шлях посту» у своїй книзі «Віч-на-віч із тайною. Православне християнство у сучасному світі» [77], де він говорить: «Поруч із молитвою вельми важливою для духовного життя формою аскези є також і піст» [Варфоломій, Вселенський Патріарх, 2011, с. 165]. У книзі можна знайти сучасне, зрозуміле і доступне вчення про піст у наш час, та влучно підібрані цитати Святих Отців, які є актуальними у наш час у який ми живемо. Вселенський Патріарх Варфоломій власне говорить: «Піст має оновити цілу людину, очистити її сприйняття, зробити її чутливішою й до зовнішнього світу, й до «внутрішнього царства.», і що піст – це є ще один спосіб подолання розриву між небесним і земним» [Варфоломій, Вселенський Патріарх, 2011, с. 165].

Дуже важливою інформацією є проповіді Блаженнішого Митрополита Київського і всієї України Епіфанія, які також є важливими для нашого часу і для сучасної молоді. Блаженніший Владика наголошує про важливість посту для людини і говорить: «Піст – це є особливий час для нашого духовного вдосконалення» [158]. Зараз можна знайти і послухати та прочитати проповіді у соцмережах, як «Facebook» і прослухати проповіді у «YouTube». Дуже яскравою книгою проповідей Блаженнішого Митрополита Епіфанія є книга «На шляху до спасіння» [84], яка була видана ним, коли він був ректором Київської Православної Богословської Академії і був Архієпископом Переяслав-Хмельницьким і Білоцерківським. Ця книга є корисною, бо вона є написаною у наш час і у цій книзі є поради які можуть допомогти православним християнам зрозуміти піст по новому, тобто навчити правильно розуміти піст та практичні поради які допоможуть правильно його пройти і зустріти Світле Воскресіння Христове.

Також дуже важливим є великий здобуток про піст проповіді Святейшого Патріарха Філарета [107, 108, 109]. Проповіді Патріарха показують досвід, який Він пережив, показують як людині потрібно проводити піст, якою має бути молитва. Здобуток Патріарха є великим і великою є його здобуток проповідей виданою Українською мовою, яка є зрозумілою для нашого народу і яка показує, що ми є українцями, також він закликає людей до посту, як шлях до спасіння, яким людина може дійти до Бога і успадкувати Царство Небесне. Бо піст має багато рис, які людина може навчитися і їх використовувати.

Важливою книгою для даної теми роботи є книга Митрополита Стефана (Яворського), яка має назву «Пост – заповідь Божия. Учение Православної Церкви о святых» [142]. У книзі можна знайти багато матеріалу про піст, канонічне встановлення Святої Чотиридесятниці, про розвиток посту у Старому та Новому Завітах, коротко згадується вчення про піст перших святих подвижників, про сам піст, про стримання посту, яке є дуже важливим, а також стримання є дуже важливою річчю у житті християнина та навіть для самої людини поза Церквою. Книга є корисною, як для студента, який хоче збагатити свої знання у галузі посту, а також для мирянина, щоби усвідомити, що таке піст і для чого він потрібен.

Важливим автором у даній роботі є Митрополит Пергамський Іоан (Зізіулас). Висота його богословської думки, філософський підхід до розробки питань Євхаристії є вражаючими. Митрополит торкається питань буття Бога, як основи і моделі онтології людини, та питання еклезіології у різних своїх працях. У його працях також розглянуто сутність таїнств Православної Церкви, що слугують засобами для іпостасного утвердження людини, як особистості. Цю тему він поглиблює ще в одній праці «Церковь и Евхаристия» [87]. Тому у даній роботі розглядалася під тема Євхаристія і піст у сучасних умовах і праці Митрополита є актуальними у наш час і важливими.

Необхідну інформацію про чотири пости Православної Церкви знаходимо у праці Архієпископа Іларіона (Алфеева) у його Двох Томнику під назвою «Православие» [89]. У книзі автор коротко згадує про історію посту та літургійно розписує його. Праця не є основною у даній роботі, але є корисною, щоби дослідити і по посиланнях побачити на які джерела автор спирався досліджуючи це питання.

Є важливою книга Протоієрея Ігоря Прекупа під назвою «Пост в современной реальности: должен ли поститься современный человек?» [90]. Ця книга представляє собою тему «Чи повинна поститися сучасна людина і яким чинном». У ній автор висвітлює тему посту і старається показати піст перших християн, розповідає про піст у Старозавітній Церкві, коротко показує святоотцівське вчення про піст та порівнює піст із молитвою, із здоров'ям, із милостиною, із дієтою та іншими чинниками у сучасному та християнському світі.

Практичною книгою є «Сповідь і Причастя: практичні поради» [76] котра є написана викладачем Київської Православної Богословської Академії та кліриком Спасо-Преображенського собору м. Києва Протоієреєм Андрієм Дудченком. Ця книга є важливою, оскільки в ній можна знайти як потрібно готувати себе до прийняття Святих Дарів та правильно підходити до Сповіді. У ній можна яскраво знайти евхаристійний піст, який є важливим для Церкви і для християнина.

Підсумовуючи варто зазначити, що поданий перелік не є завершеним, оскільки запропоновані виключно основні напрацювання. Безперечно існують й інші дослідження, які також використовуватимуться у цій праці проте, носитимуть доповнювальний характер.

РОЗДІЛ 2: ПОСТИ У ПРАВОСЛАВНІЙ ЦЕРКВІ

2.1 Піст та його призначення

Піст – це аскетичний подвиг людини, який потребує поступовості та підготовки. Згідно Тлумачного словника Даля: «утримання від скоромної їжі і від суєтних насолод» [148], а давньоєврейською мовою піст буквально означає «прикрити рот», по давньогрецькому, відповідне слово перекладається як «утримуватися від їжі і пиття».

За вченням ж Церкви Христової, піст – це є релігійно-моральне неспання і рятівний подвиг благочестя. Істинно християнський піст полягає не тільки в утриманні тіла передусім від їжі, але і в утриманні душі від усього поганого, грішного. Святитель Василій Великий про істинність посту говорить: «Істинний піст – це віддалення від зла, утримання мови, придушення в собі гніву, зречення похотей, лихослів'я, брехні, клятвoporушення; утримання від цього і є істинним постом» [Василій Великий, свт., 2006, с. 26-27].

Піст встановлений для всіх, як для ченців так і для мирян. Він не є покаранням чи повинністю. Піст слід розуміти, як рятівний засіб, свого роду лікуванням чи ліками для кожного з нас. «Піст не відштовхує від себе ні жінок, ні старих, ні юнаків, ні навіть малих дітей, – говорить святитель Іоан Золотоуст, – але всім відкриває двері, всіх приймає, щоб усіх спасти» [Іоан Золотоустий, свт., т.12, с. 402]. Піст є чудовим духовним досвідом, він дає нам можливість дієво відчувати рятівничість християнського шляху.

Піст – це явище, яке виникло не в сучасному світі, а має свою історію існування та розвитку. Він сягає іще із старозавітніх часів. Піст розпочався з благоговіння до Бога і слухняності Його святій волі. Піст був встановлений іще у раю, за часі наших прабатьків Адама і Єви.

Святий Василій Великий про встановлення і древність посту говорить: «Нехай буде мені вільно знову звернутися до історії і пригадати, що піст дуже давній і те, як усі святі дуже берегли його, наче спадщину по батьках,

що її переказував батько синові. Так то цей скарб через безперервне передання дійшов аж до нас» [Василій Великий, свт., 2006, с. 20]. Ось, і ще Святитель Василій Великий про древність і встановлення посту говорить: «Піст - дар древній; піст - скарб отців. Він сучасний людству. Піст узаконений в раю. Таку першу заповідь прийняв Адам: «а від дерева, пізнання добра і зла, не їж» (Бут. 2, 17) [Василій Великий, свт., 2006, с. 19].

Як ми бачимо із вище наведених цитат Отців церкви, що перша заповідь посту була дана Богом у раю нашим прабатькам: «І заповів Господь Бог людині, сказавши: від усякого дерева в саду ти будеш їсти, а від дерева пізнання добра і зла не їж від нього, бо в той день, коли ти з'їси від нього, смертю помреш» (Бут. 2: 16-17). Професор Олександр Лопухін про це місце у Священному Писанні трактує його так: «Для розвитку ж моральних сил (вищих) людини Бог дарував йому спеціальну заповідь, що складалася в утриманні від плодів вже відомого нам дерева пізнання. Це стриманість Бог призначив служити символом покори і покірності Йому з боку людини, в силу чого дотримання цієї заповіді виражало з боку людини почуття любові, вдячності і відданості Богу; тоді як порушення її, зовсім навпаки, свідчило про недовіру до Бога, зневазі до Його словами і чорної невдячності до Творця, разом з бажанням жити по своїй волі, а не за заповідями Бога. Ось чому таке, мабуть, незначна злочин отримувало таке величезне моральне значення!» (Бут. 2:16) [Лопухин, 1904, т.1, с. 21].

Ми задаємося питанням для чого нам потрібний піст? Піст нам потрібний для вдосконалення, покаяння, молитви. Піст виражає нашу відданість Богу. Апостол Павло говорив: «Хіба не знаєте, що тіла ваші є храм Святого Духа, Який живе у вас і Якого ви маєте від Бога» (1 Кор. 6:19). Під час посту ми викорінюємо гріх, те що шкодить нам. Ми виходимо із тих пут, у які нас загнав диявол. Якщо ми згадаємо, чому наші прабатьки не дотрималися посту, то побачимо, що вони втративши рай, взнали й приниженість людського ества, тому що гріхопадіння порушило людську цілісність. Бог прагнув їх навчити любові, для цього він дав їм заповідь – не

їсти плодів з дерева пізнання добра і зла (Бут. 2:16-17). Виконуючи цю заповідь, вони проявляли свою любов до Нього і поступово, переходячи до більш складного, вдосконалювалися би в ній. Ось ми можемо згадати пророка Мойсея, якому було поставлено обов'язковий піст перед виходом з полону (Вих. 12:15). Піст у євреїв є виявом послуху Богові, як непохитної віри у Творця. Цей подвиг був поширений серед старозавітніх праведників.

Про призначення посту говорить нам Святитель Іоан Златоуст: «Ти постишся? Доведи це своїми справами. Якими, кажеш, справами? Якщо побачиш убогого – подай милостиню, якщо побачиш ворога – примирись, якщо побачиш друга щасливим – не заздри, якщо побачиш жінку – пройди повз. Нехай постять не лише вуха, але й зір, слух, і нога, і рука, і всі органи твого тіла. Нехай руки будуть чистими від розкрадань і користолюбства, нехай ноги перестануть ходити на протизаконні видовища, нехай очі привчаться звертатися не на благообразні обличчя і не задивлятися чужою вродою. Зір є поживою душі, якщо вона протизаконна й заборонена, то вона шкодить посту і руйнує спасіння душі. Якщо ж законна та дозволена – то прикрашає піст. Ти не їв м'яса, не куштуй же очима нескромностей. Нехай слух не приймає лихослів'я та клеми, язик оберігай від лихослів'я і лайки» [Іоан Златоуст, свт., т.2. кн.1, с. 49]. Цими словами Святитель говорить про піст у глибокому значенні. Піст не має обмежуватися тільки у їжі, а людина повинна стримувати себе у всьому, як зазначав Святитель Іоан Златоуст, а також має нас примиряти з ворогом, бо Господь Наш Ісус Христос говорив: «Любіть ворогів ваших, благословляйте тих, хто проклинає вас, добро творіть тим, хто не навидить вас, і моліться за тих, хто кривдить і гонить вас» (Мф. 5:44).

Коли людина перебуває у пості вона повинна обмежувати себе у всьому, а не лише в харчуванні. По-перше, що потрібно, це слідкувати за тим, що ми бажаємо, що ми хочемо, що ми говоримо. Дуже часто людина пліткує, осуджує інших людей, розповідає про те, що не потрібно розголошувати, що їй довірливо хтось відкрив душу.

Під час посту необхідно бути терплячим до близьких людей, до тих, хто поряд з нами. Не секрет, що завжди ми найбільше ображаємо тих – хто поруч, тих – хто нас найбільше любить. Необхідно зупинитися і подякувати Богу за те, що ми живемо, за те, що маємо поруч близьких людей, родину, за те, що маємо силу постувати і прославляти нашого Господа Бога.

Звичайно, що у часі посту ми повинні обмежити себе у використанні певних продуктів харчування. Хоча це неголовне, але воно робить людину сильнішою, дисциплінованішою, стриманішою, ближчою до Бога. Людина починає більше вірити в свої сили і в велич і могутність нашого небесного Отця.

2.2 Мета та ціль посту

Ціль посту – це підпорядкування тіла духу, тобто відновлення правильної ієрархії духу і тіла, це засіб для виховання сили волі, звільнення від залежностей на благі цілі, це посилення уваги до свого духовного життя, концентрація сил в духовній боротьбі.

Мета посту – це перемога духу над плоттю, укріплення духу, звільнення від спокус, це створення особливого стану тілесної природи людини, у першу чергу з метою її духовного оновлення. Тому що порожнечу, яка виникає відреченням від недобрих спокус, треба заповнити духом любові і благочестя. Це не означає лише чистоту тіла, а й чистоту думок.

Метою посту є осмислення божественної величі, розуміння нашої підпорядкованості небесним силам, усвідомлення значення Бога і його безмежної любові у нашому житті. Піст повинен допомогти кожному, хто його дотримується зрозуміти, відчути його необхідність для подолання гріхів, для отримання божої благодаті.

Святий праведний Іоанн Кронштадтський говорив: «Постити християнину необхідно для того, щоб прояснити розум і розбудити та розвинути почуття, і підштовхнути до благої діяльності волю. Ці три властивості людини ми затьмарюємо і придушуємо найбільше – це

об'їданням, пияцтвом і життєвими клопотами (Лк. 21:34), а через те відпадаємо від джерела життя – Бога і спадаючи в тління і суєту, перекручуючи і зневажанням в собі образу Божого» [Иоанн Кронштадтский, свт. 1892, с. 353].

Піст добре показує, виявляє всі немочі нашої душі, усі її слабкості, недоліки, гріхи і пристрасті, як розпочинає очищатися каламутна, стояча вода, яка показує, як водяться в ній шкідники або якої якості сміття [141].

Тому ми бачимо саму мету православного посту, яка насамперед полягає в тому, щоб оволодіти собою та перемогти пристрасті, визволити самого себе від тенет цього світу та зосередитись на Царстві Божому і бажанні досягнути його.

Піст в православній церкві має два аспекти: фізичний і духовний.

При фізичному пості тіло поститься від їжі і пиття. Цей шлях більш видимий і відчутний. Питання про цілковите утримання від тваринної їжі є питанням непростим. Але, поза всяким сумнівом, тимчасове утримання від непісної їжі є чудовою справою, це утримання вимагає певних зусиль, людина, яка дотримується правил посту, виграє як фізично, так і духовно. Адже всяка стриманість – то зусилля нашої волі, перемога духа над плоттю.

Стриманість означає самоконтроль, здатність утримувати свої пристрасті і бажання, здатність долати своє хотіння, це є запурука спасіння. Стриманість є фізична і духовна. Тому й благословила свята Церква піст, як подвійне стримання наших фізичних та душевних пристрастей, як постійне нагадування про необхідність зупинитися на гріховному шляху та стати на праведну дорогу, щоб на крилах духовного та тілесного посту піднятися до небесних висот царства Божого [Худієв С., <http://www.god.in.ua/?p=9490>].

Щоб набути цієї слави, християнський подвижник утихомирює і поневолює тіло своє – як вершник приборкує свавільного коня. Він визначає головну мету – святість, і приносить у жертву цій меті своє миттєве бажання.

Він бачить перед собою мету – блаженного і вічного життя, і охоче і радісно обмежує себе в усьому, щоб досягти його.

Фізичний піст необхідний для нас, для нашого здоров'я, для зміцнення нашої волі, для перемоги нашого духа над плоттю; для Господа ж – потрібен піст духовний. Без духовного посту піст фізичний – усього лише проста дієта. Тому піст є як стриманість у першу чергу язика, серця, а потім уже черева.

Піст духовний – це піст внутрішній, подвиг серця, утримується від злих помислів, діл і слів, від гніву, люті, злості і помсти, від пустослів'я, лихослів'я, марнослів'я, клевету, осуду, лестощів і брехні. Духовний піст невидимий для людей, але видимий для Бога. І якраз цей, духовний піст – найбільший скарб в очах Господніх, бо саме він призводить до очищення внутрішньої частини людини, і без нього фізичний піст – просто дієта. Як сказав Господь: «Горе вам, книжники і фарисеї, лицеміри, що очищаєте зовні чаші і блюда, тоді як усередині вони повні злодійства і неправди. Фарисею сліпий, очисти перше всередині чаші і блюда, щоб чистими були і зовні вони» (Мф. 23: 25-26).

Духовна суть посту виражена в словах пророка Ісаї, який говорить: «Віддаси голодному душу твою і наситиш душу страдника: тоді світло твоє зійде у темряві, і морок твій буде як полудень» (Іс.58: 10), тобто одягни нагого, нагодуй голодного, розділи свій хліб із ближнім. Піст — це час, коли ми повинні забути про себе, навчитися жертвувати собою заради інших. Час посту відведений нам для того, щоб ми переглянули своє життя. Вихід із такого становища може бути не складним, якщо прислухаємося до голосу Святої Церкви, яка закликає нас, перш за все, усвідомити мету нашого аскетичного подвигу, вірно розподілити свої сили, духовного і тілесного напрямку, зрозуміти, в чому полягає істинний піст. Потрібно пам'ятати, що віддалення від зла, стримування язика, відлучення себе від пристрастей: гніву, гордині, заздрощів, зрозуміти небезпечність блудних та інших

різноманітних гріховних поривань серця, обмеження в їжі – то є елементи справжнього і спасительного посту.

Разом з тілесним постом повинен бути і духовний. Є піст тілесний, є піст і духовний. При тілесному пості черево постить від їжі і пиття; при духовному пості душа утримується від злих помислів, справ і слів. Справжній постник утримується від гніву, люті, злості і помсти. Справжній постник стримує язик від пустослів'я, лихослів'я, марнослів'я, наклепу, осуду, лестощів, брехні і всякого лихослів'я. Словом, справжній постник – це той, хто віддаляється від усякого зла.

Основна мета посту – опанувати себе і перемогти пристрасті плоті. Це означає звільнити себе від залежності від речей цього світу, щоб зосередитися на речах Царства Божого. Це означає дати силу душі, щоб вона не піддавалася спокусі і гріха. Піст є «незамінним засобом» отримання плоду Святого Духа в житті людини, і Сам Ісус навчав, що деякі форми зла не можуть бути переможені без нього. Коли апостолам не вдалося зцілити хворого і страждає дитини, Христос сказав: «цей рід не може вийти інакше, як від молитви і посту» (Мк. 9:29).

Гріх у відсутності посту – це гріх відмови від практики, яка абсолютно необхідна грішній людині в його боротьбі за подолання своїх гріхів і отримання любові і спілкування з Богом.

Піст – це мистецтво, повністю освоєне Святими. Святі, які серйозно ставляться до своєї релігії і посту, можуть надати нам велику допомогу. Вони пропонують ряд рекомендацій для поста.

Піст нам необхідний, щоби встановити контроль над своїм тілом. Ми маємо навчитися стриманості. Ми не можемо навчитися стриманості у їжі, ми зараз привикли і впали у образ падаючої людини. Піст – це єдиний спосіб закінчити з цією не природньою одержимістю у їжі. Піст розташовує їжу в правильне русло. Кожен з нас повинен жити, але ми не повинні просто жити, щоби їсти, ось тому преподобний Ісаак Сирін говорив: «Першою

заповіддю, даною нашій природі на початку, був піст від їжі, і в цьому впав Адам. Тому ті, хто хоче знайти страх Божий, повинні почати будувати там, де будівля була вперше зруйнована. Вони повинні розпочинатися із заповіді посту» [Исаак Сирин, прп., 2008, с. 121].

Піст є частиною нашого духовного життя, без якого людина вмирає. Людині обов'язково потрібен піст, бо вона через зусилля укріплює дух, контролює емоції, приборкує пристрасть та просвітлює розум. Тому преподобний Исаак Сирин пише: «Убога їжа за столом чистих очищає душу тих, хто страждає від всієї пристрасті. Тому що робота посту – це є початок всіх зусиль проти гріха і похоті, майже всі пристрасні спонукання зменшуються через піст» [Исаак Сирин, прп., 2008, с. 123].

Мету посту можемо сформулювати не лише у здатності людини контролювати себе, свої смакові пристрасті. Людина повинна могла легко відказатися від м'ясних продуктів і це вона може робити, якщо на перше місце у своєму житті ставить Бога; якщо вона любить Отця Небесного всім своїм серцем. Саме це допомагає їй бути милосердною, турботливою, завжди і у всьому покладатися на Бога.

Метою посту є бажання навчитися по-справжньому любити нашого Господа Бога, своїх ближніх, свій край, свою Батьківщину. Навчитися жертвувати своїм часом, своїми можливостями, своїми коштами заради блага інших. Постувати – це означає ставати кращим, готовим служити Богу та людям, ставати істинним християнином.

2.3 Види постів та їх встановлення

З давніх-давен православні християни готуючись до великих релігійних свят постували як духовно так і тілесно. Цим вони намагалися виявити свою любов, відданість Богові. І справді, хто зможе правильно провести піст, той відчує божественну радість свята, відновить душевну рівновагу. Піст допомагає приборкати пристрасті, погані звички, гнів. Він вдосконалює людину, очищує її душу, дає відчуття радості, захищеності і великої Божої

любові. Піст надихає людину на здійснення добрих справ, помислів, він допомагає молитися щиро та з покаянням.

З історії відомо, що пости виникли у різний час і мали свою назву. Сама історія кожного посту є дуже цікавою і корисною.

У Православній церкві існують такі пости – це є багатоденні, одноденні та євхаристійний піст.

До багатоденних постів належать такі пости:

- Великий піст
- Різдвяний піст
- Петрівський піст
- Успенський піст

До одноденних постів належать:

- Середа і п'ятниця протягом року
- Навечір'я Богоявлення — 18 січня
- Усікновення голови Іоана Предтечі — 11 вересня
- Воздвиження Чесного Хреста Господнього — 27 вересня

Піст перед Євхаристією полягає в тому, що з півночі напередодні перед причастям нічого не їдять і не п'ють, бо прийнято приступати до Святої Чаші натщесерце і про це нам вказує 41-ше [50-те] правило Карфагенського Собору [Книга Правил, 2008, с. 157]. У дні святкових нічних служб, які ми зустрічаємо на Світле Воскресіння Господа Нашого Ісуса Христа, можна керуватися визначенням Святого Синоду від 1968 року про пости напередодні Літургії Передосвячених Дарів, визначеному не менше 6 годин. Тривалість і міра посту перед святим причастям можуть бути різними в залежності від внутрішнього стану християнина, а також об'єктивних умов його життя. Зокрема, при гострих чи хронічних захворювань, потребуючих особливого режиму харчування, а для жінок – при їх вагітності чи годуванню піст може бути скороченим, легким чи взагалі не бути. Вимога євхаристійного посту не застосовується до немовлят, а також до осіб, котрі

хворіють на тяжкі чи гострі або хронічні захворювання, які передбачають не пропускати прийом ліків чи їжі [136].

Історія Великого посту має в собі безліч загадок. Ми називаємо його Святою Чотиридесятницею, але насправді він триває цілих сім тижнів або сорок вісім днів, але це не враховуючи Пасхи. Також Великий піст порівнюють і вважають, що він виник із Сорокаденного посту Господа нашого Ісуса Христа, який провів сорок днів і ночей у пустелі (Мф. 4:1-11).

Християни протягом століть постили по різному, але ця різниця була кардинально різною до третього століття. Після третього століття різні християнські Церкви по-різному готувалися зустрічати день Святого Світлого Воскресіння Христового. Відомий християнський апологет Тертуліан і Святий Іринеї Ліонський у II столітті говорять про практику 40 годинного посту, який триває від вечора Страсної П'ятниці до закінчення пасхальної літургії, під час якого християни взагалі не вживали їжу [Скабалланович М., https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Skaballanovich/tolkovyj-tipikon/]. Піст від Великої П'ятниці до Пасхи був наслідуванням сорокаденного посту Спасителя про який ми можемо прочитати в Євангелії (Мф. 4: 1-11).

На думку перших християн і тогочасних вчителів – час, коли Ісуса Христа було віднято, розпочався з моменту смерті на хресті і аж до Воскресіння, що і визначало тривалість цього посту.

У середині III століття, деякі Помісні Церкви розпочинають започатковувати шестиденний піст, як спогад про події Страсного тижня. При цьому частина християн вважала такий подвиг надмірним і продовжувала постити близько сорока годин. У другій половині III століття Олександрійський Єпископ Діонісій Великий, відповідаючи на питання, коли потрібно завершувати Великий Піст, ввечері у Велику суботу чи вранці на Пасху, говорить про різні практиках утримання: «І шість днів посту дотримуються не всіма рівно і однаково; бо одні проводять всі дні без їжі, а

інші ні одного; ті, які дуже ослабли від тривалого посту і майже гинуть від знесилення, можна пробачити більш раннє куштування їжі; але якщо інші чотири попередні дні посту ... взагалі не постили і навіть розкушували і потім, коли наступають останні два дні, п'ятницю і суботу, безперервно постять і думають, що роблять щось велике і славне» [Дионисия Великого, свт., 1900, с. 44].

На початку V століття усі Помісні Церкви знайшовши згоди наближаються до ідеї сорокаденного Великого посту, як десятини року, із цього моменту тривалість Святої Чотиридесятниці в різних Церквах триває від шести до восьми тижнів.

Великий Піст, як ми знаємо, розпочинається з понеділка першого тижня Святої Чотиридесятниці і триває до п'ятниці шостого тижня, про що можна дізнатися із піснеспівів, які звучать в цей день в храмі. Потім з Лазаревої Суботи починаються події Страсного тижня, які вже не входять в Великий піст, але ми продовжуємо пости, щоби вшанувати пам'ять страждань Господа Нашого Ісуса Христа, а також урочисто зустріти найвеличніше свято Воскресіння Господа Нашого Ісуса Христа.

Уже в IV – V столітті Церква вважала Великий піст обов'язковим для всіх християн. У правилах Вселенських соборів і в текстах святих отців ми можемо знайти згадку про те, що християнин, які не дотримувався Великого Посту, на деякий час могли бути відлученими від Церкви. В одній з проповідей святителя Іоанна Златоуста говориться про те, що до IV столітті Свята Чотиридесятниця змінювала звичний устрій життя Константинополя.

Сорокаденна тривалість Великого посту, прийнята цілою Церквою, – це наслідування посту Спасителя в пустелі, і посту пророка Мойсея, а також стандартний час посту для тих, хто хотів прийняти хрещення. У стародавній Церкві хрестили на Великдень, і оголошені готувалися до цієї події 40 днів, молячись у храмі, навчаючись основам віри і дотримуючись посту. Решта ж християни намагалися причаститися під час Святої Чотиридесятниці.

Встановлення Різдвяного посту сягає глибокої давнини. У творах багатьох святих, таких як блаженний Августин, Святий Амвросій Медіодаланський, Філастрій ми знаходимо згадки про Різдвяний піст. Взагалі перші згадки про нього датуються IV століттям.

Спочатку Різдвяний піст тривав у одних християн сім днів, у інших - трохи більше. На соборі 1166 році при колишньому Константинопольському Патріархові Луці та візантійському імператорі Мануїлу всім християнам було покладено зберігати піст перед великим святом Різдва Христового сорок днів [134].

Антиохійський патріарх Вальсамон писав, що «сам святійший патріарх сказав, що, хоча дні цих постів не визначені правилом, яке спонукає, наслідувати неписаним церковним переданням і змушує постити від 28 дня листопада» [131].

Різдвяний піст – це останній багатоденний піст в році. Він розпочинається 28 листопада і триває до 7 січня, триває сорок днів і тому іменується в Церковному статуті Чотиридесятницею, так само, як і Великий піст. Так як заговини на піст припадають на день пам'яті св. апостола Филипа 27 листопада, то цей піст називають Филипповим.

Різдвяний піст служить для нас освяченням останньої частини року таємничим оновленням духовного єднання з Богом і приготуванням до святкування Різдва Христового.

Різдвяний піст є для людини можливістю очиститися від гріхів, злих помислів, поганих думок та вчинків. Це шанс, який дається людині знову, щоб вона піднялася з гріховної прірви і прославляла нашого Господа, щоб людина знову змогла повірити у себе і відчутти всю силу Божественної благодаті.

Піст вчить нас бути щедрими, відкритими до ближніх своїх, до тих хто потребує нашої уваги та допомоги. Він дає нам змогу провести його у роздумах, у мирі, розібратися у собі та своїх думках.

Багато святих Отців неодноразово у своїх творах наголошують, що піст є наймогутнішою зброєю у боротьбі із гріхом та людськими спокусами. Піст обов'язково пов'язаний з молитвою, яка дає нам можливість побути наодинці з Богом. Зосереджена, щира, особиста молитва змінює людину, її вчинки, думки, а з часом і життя. Зустріч у молитві з Богом переінакшує людину, робить її смиренною, дозволяє відчути всім серцем присутність Бога у своєму житті.

Різдвяний піст слугує для очищення людських душ, сердець та тіла. Саме він допомагає з чистим серцем та помислами зустріти величне свято-Різдво Господа Нашого Ісуса Христа. І з радістю та трепетом вітати один одного словами: «Христос народився! Славимо його!» Дотримання Різдвяного посту є виявом любові до Сина Божого і бажанням наслідувати Його у всьому.

Встановлення Апостольського посту відноситься до перших часів християнства.

Але особливо цей піст затвердився, коли в Константинополі і Римі, були побудовані храми в ім'я первоверховних апостолів Петра і Павла. Освячення Константинопольського храму відбулося в день пам'яті апостолів 12 липня, і з тих пір цей день став особливо урочистим і на Сході і на Заході. У Православній Церкві утвердилося приготування благочестивих християн до цього свята постом і молитвою.

З IV століття свідчення отців Церкви про апостольський піст стають все частіше, про нього згадують св. Афанасій Великий, Амвросій Медіоланський, а в V столітті – Лев Великий й Феодорит Кирський.

Св. Афанасій Великий, описуючи у своїй захисній промові до імператора Констанція, лиха, які заподіяні православним християнам від аріан, каже: «По святій П'ятидесятниці постячий народ вийшов молитися на кладовище, тому що всі відверталися від спілкування з Георгієм» [Афанасій Великий, свт., 2015, с. 515].

Цей літній піст, який зараз ми називаємо Петровим, або Апостольським, раніше називали постом П'ятдесятниці. Церква закликає нас до цього посту за прикладом святих апостолів, які, прийнявши Святого Духа в день П'ятидесятниці, в пості і молитві готувалися до всесвітньої проповіді Євангелія. Апостоли Христові завжди готували себе до служби постом і молитвою, як зазначено у Святому Письмі: «Тоді вони, попостившись і помолвившись та поклавши руки на них, відпустили їх» (Діян. 13:3).

Успенський піст введений церквою в честь пам'яті Успіння Богородиці. Він є єдиним у році, який присвячений Божій Матері. Це осінній піст, хоч і триває у серпні. Його ще в народі називають Спасівка або Богородичний піст. Триває він два тижні. Розпочинається 14 серпня в день Походження Чесних Древ Животворящого Хреста Господнього (в народі-свято Маковія) та завершується 27 серпня – перед святом Успіння Пресвятої Богородиці. Цей піст вшановує Діву Марію – матір Божу, яка постійно молилася та постувала. Цей піст був встановлений давно – ще під час Константинопольського собору православних єпископів у 1166 році.

Мати Божа все своє життя дотримувалася обмежень у їжі. За три дні до відходу у небесний світ вона взагалі припинила що-небудь їсти і пила лише воду. Тому християни дотримуючись цього посту наслідують і тим самим звеличують Божу Матір. З давніх часів вона була і є для українців Заступницею, Помічницею. У тяжкі хвилини скрути, розчарувань, страждання, болю, безвихідних ситуацій до неї звертаються безліч людей у молитвах, просячи допомоги та заступництва. Адже Матір Божа, стоячи біля хреста свого розіп'ятого Сина – Ісуса Христа ввібрала у своє материнське серце всі наші людські страждання, весь біль. Тому дотримання Успенського посту є наша з вами шана та подяка Цариці Небесній.

У бесіді Льва Великого, яку він виголосив близько 450 року, ми знаходимо ясну вказівку на Успенський піст: «Церковні пости розташовані в році так, що для кожного часу наказаний свій особливий закон стриманості.

Так для весни весняний піст – в Чотиридесятниці, для літа літній – в П'ятидесятницю, для осені осінній – в сьомому місяці, для зими – зимовий» [Скабалланович М., https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Skaballanovich/tolkovyj-tipikon/]. Про Успенський піст нічого не згадує Устав Евергетицький з 11-го століття, а ні Устав царгородського Пантократорського монастиря з 1136 року. Подібно й устави св. Феодора Студита і св. Атанасія Атонського ще до 14-го сторіччя не говорять про Успенський піст. Із давніх Типіконів першу згадку про Спасівку має Типікон грецького Ніколо-Касулянського монастиря з 12-го ст. в Калябрії, Італія. Тут на перше серпня є такий припис: «Царгородський патріарх Миколай I про Чотиридесятницю Успіння Пресвятої Богородиці: Є в нас ще інший піст, званий Пресвятої Богородиці, що починається першого серпня і про який згадує Сьомий Собор у Нікеї» [Скабалланович М., https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Skaballanovich/tolkovyj-tipikon/]. Ранішу згадку про Богородичний піст знаходимо в посланні папи Миколая I до болгарів, де він пише: «Свята римська Церква має здавніх давен звичай зберігати такі пости: по 40 днів перед Пасхою, після П'ятидесятниці, перед Успінням Марії Богородиці, а також перед празником Господнього Різдва» [155]. Автентичність цього послання деякі автори ставлять під сумнів.

В творі «Про три Чотиридесятниці», що його приписують антиохійському патріархові Анастасієві Синаїтові є мова про Успенський піст як такий, що відділився від Петрівки, бо вона первісно тривала від неділі Всіх Святих до празника Успіння, а відтак з Петрівки був винятний місяць липень.

Афонські монахи коло 1085 року запитували царгородського патріарха Миколая Граматика про пости, між якими передусім їм розходилося про Успенський піст. Відповідь патріарха була: «В місяці серпні був перед тим піст, але його перенесено, щоб не сходився з поганським постом, що був у тому часі. Одначе і тепер ще багато людей постять у тому часі, щоб захоронити себе перед недугами» [Скабалланович М.,

https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Skaballanovich/tolkovyj-tipikon/]. Успенський піст у візантійській державі в 11-12 віках почав дедалі більше входити в життя. Архієпископ Палестинської Кесарії Анастасій, що жив близько 1090 року, щоб заохотити вірних до тримання цього посту, видає про нього розпорядження, де пише: «Піст перед Успінням Пресвятої Богородиці передали нам Святі Отці й божественні патріярхи і його чесно тримають усі міста і країни православних, а передусім велике й щасливе місто Костянтинопіль та Велика Церква» [Українське Православне Слово, 2013, с. 18]. В кінці, автор робить заключення, що цей піст уже був у практиці ще до царя Льва Мудрого (886-911). Справа Успінського посту була темою нарад Царгородського Собору 1166 року за патріярха Луки Хрисоверга (1156-1169) і писаря Мануїла Комнена (1143-1180). Собор підтвердив практику цього посту.

Нікон Черногорець, монах Чорної Гори коло Антіохії, що жив у другій половині 11-го сторіччя, про Успінський піст каже, що ті, що його не тримають, не мають на те основи в давнині, ані ті, що його тримають, не мають опертя на апостольському переданні, але на звичаю, до речі, дуже давнім, наступних віків.

Остаточне встановлення Успенського посту відбулося на Константинопольському Соборі 1166 року, що проходив під головуванням патріярха Луки. Тут було підтверджено, що всі православні християни згідно з древніми статутами повинні дотримуватися Богородичний піст з 1 по 15 серпня. Вальсамон про цей Собор пише: «Тоді сумнівалися деякі про кількість днів посту Успенського і Різдяного. Тому сам святійший патріярх підтвердив, що хоча дні цих постів письмово ніде не позначені, яке спонукає, однак, наслідувати неписаним церковним переданням і повинні поститися від першого дня серпня і від чотирнадцятого дня листопада» [154].

РОЗДІЛ 3: ЗНАЧЕННЯ ПОСТУ ДЛЯ ХРИСТИЯНИНА

3.1 Старозавітній погляд на піст та Євангельське його осмислення

Піст є як священний супровідник головного діяння нашої душі, і завжди був предметом вказівок, постанов і умовлянь Святого Письма, яке представило нам світлі приклади подвигу посту.

Якщо ми звернемося до джерел, то побачимо, що вже в старозавітні часи піст становив один з основних елементів аскетичного життя. Постили люди в знак покаяння, постили пророки і учителі Ізраїлеві перед виходом на проповідь і служіння. Постили і царі, і прості люди для того, щоб примиритися з Богом, принести покаяння і через стриманість явити Богові свою любов.

Піст – це явище, що виникло не в сучасному світі, а має свою історію існування та розвитку. Він сягає іще із старозавітніх часів.

Перша заповідь посту була дана Богом у раю нашим прабабкам: «І заповів Господь Бог людині, сказавши: від усякого дерева в саду ти будеш їсти, а від дерева пізнання добра і зла не їж від нього, бо в той день, коли ти з'їси від нього, смертю помреш» (Бут. 2: 16-17). Із цих слів ясно, що піст існував до «первородного гріха» Адама і Єви, і він не був наданий, як ліки від їхнього гріха. Піст в раю полягав в утриманні від певної їжі, а саме від «плоду дерева». Древо пізнання добра і зла було створено Богом так само, як і всі інші дерева в Раю, і, як таке, передувало сатані і його гріховним намірам. Божа заповідь Адаму не вживати в їжу той чи інший плід була видана, як метод людини до дисципліни, самоконтролю і духовного зростання. Це означає, що перша людина в раю не була досконалою, але була хорошою і здатною удосконалювати і розвивати свою духовну і моральну особистість. А ось іще одна думка професора Олександра Павловича Лопухіна про заповідь посту у раю, він говорить так: «Для розвитку ж моральних сил (вищих) людини Бог дарував йому спеціальну заповідь, що складалася в утриманні від плодів вже відомого нам дерева пізнання. Цю стриманість Бог

призначив служити символом покори і покірності Йому з боку людини, в силу чого дотримання цієї заповіді виражало з боку людини почуття любові, вдячності і відданості Богу; тоді як порушення її, зовсім навпаки, свідчило про недовіру до Бога, зневагу до Його слів і чорної невдячності до Творця, разом з бажанням жити по своїй волі, а не за заповідями Бога. Ось чому такий, мабуть, незначний злочин отримував таке величезне моральне значення!» [Лопухин, 1904, т.1, с. 21].

Піст є зрозумілий таким чином, практика його була, як в Старому і Новому Завіті, так і на протязі всієї історії Церкви. Відомий православний богослов протоієрей Олександр Шмеман, каже про піст в Старому і Новому Завіті, що побачив велику схожість і взаємозалежність між двома подіями в Біблії – одним на початку Старого Завіту, а іншим на початку Нового Завіту. Він пише: «Перше – це є «порушення посту» Адамом в раю. Він спожив заборонений плід. Ось як нам відкривається первородний гріх людини. Христос, новий Адам, - і це друга подія - починається з посту. Адам Його спокушав і піддався спокусі. Результатом невдачі Адама є вигнання з раю і смерті. Плодом перемоги Христа є руйнування смерті і повернення в рай. Зрозуміло, що з цієї точки зору піст відкривається нам як щось вирішальне і кінцеве за важливістю. Це не просто «обов'язок», звичай; це пов'язано з самою таємницею життя і смерті, спасіння і прокляття» [Шмеман А., прот., 1993, с. 90-91]. Св. Василій Великий підтверджує вищенаведене твердження, кажучи: «Оскільки ми не дотрималися того першого посту, то були вигнані з раю; тож постімо тепер, щоб мати можливість повернутися до нього» [Василій Великий, свт., 2006, с. 306].

У нас є багато яскравих прикладів посту в Старому і Новому Завіті. Мойсей постив сорок днів, перш ніж отримати від Бога десять заповідей, як сказано: «І пробув там [Мойсей] у Господа сорок днів і сорок ночей, хліба не їв і води не пив; і написав [Мойсей] на скрижалях слова завіту, десятислів'я» (Вих. 34: 28). Пророк Ісая написав про піст за століття до пришествя Христа: «Ось піст, що Я обрав: зніми кайдани неправди, розв'яжи пута ярма, і

пригноблених відпусти на волю, і розірви усяке ярмо; розділи з голодними хліб твій, і подорожніх бідних уведи у дім; коли побачиш нагого, вдягни його, і від єдинокровного твого не ховайся. Тоді відкриється, як зоря, світло твоє, і зцілення твоє швидко проросте, і правда твоя піде перед тобою, і слава Господня буде супроводжувати тебе» (Іс. 58:6-8).

У Старому Завіті піст іноді є підготовкою до свят, але в цілому це ознака смирення перед Богом. Піст супроводжується трауром і покаяттям. У разі необхідності небезпеки було доцільно постити людині або всій родині чи навіть народіві.

У третій книзі Мойсея Левит можемо знайти розуміння посту, щодо чистих і нечистих страв. Бог, намагаючись створити із ізраїльтян нове людство, дає їм, як і першим людям, аналогічну заповідь: «Не їжте!» (Лев. 11: 1 – 47; 46 – 47). Ось закон про худобу, про птахів, про всіх тварин, що живуть у водах, і про всіх тварин, що плазують по землі, щоб відрізнити нечисте від чистого, і тварин, яких можна їсти, від тварин, яких їсти не можна.

У книзі Іоїля знаходимо духовне значення посту: «Але і нині ще говорить Господь: наверніться до Мене всім серцем своїм у посту, плачу і риданні» (Іоїл. 2: 12). Піст використовують, як знак покаяття та навернення до Бога, через нього людина визнає, що завинила перед Творцем.

Піст, крім того, є способом особливого зв'язку людини з Богом, особливої приналежності до Нього. Саме таке трактування зустрічаємо в назорейських обітницях: «Оголоси синам Ізраїлевим і скажи їм: якщо чоловік або жінка зважиться дати обітницю назорейства, щоб посвятити себе в назореї Господу, то він повинен утриматися від вина і міцного напою, і не повинен вживати ні оцту з вина, ні оцту з напою, і нічого виготовленого із винограду не повинен пити, і не повинен їсти ні сирих, ні сушених виноградних ягід; у всі дні назорейства свого не повинен він їсти [і пити] нічого, що виготовляється із винограду, від зерен до шкірки» (Числ. 6: 2 – 4).

У даному випадку піст є виявом жертви і посвяти, який вказує на специфічний зв'язок посвячений Богом. Самсон – перед народженням якого його матері заповідається назорейський піст – як знак і умова суддівської харизми її сина. Подібне сталося із пророком Самуїлом, який теж був назореєм (1 Цар. 1: 11). Саме піст виражає особливу приналежність цих осіб до Бога і у відповідь дарує їм виняткову прихильність і ласку.

Піст Мойсея на горі Синай, коли він вдруге отримав Божі заповіді: «І пробув там [Мойсей] у Господа сорок днів і сорок ночей, хліба не їв і води не пив; і написав [Мойсей] на скрижалях слова завіту, десятислів'я» (Вих. 34: 28).

Піст у Старому Завіті є правдивою Божою зброєю. Крім того, у старозавітні часи піст був обов'язковим:

1. Після смерті близьких людей: «І взяли кістки їхні, і поховали під дубом в Іависі, і постили сім днів» (1 Цар. 31: 13).

2. Перед вирішальними подіями, наслідок яких повністю залежав від Божої милості: «І молився Давид Богу за немовля, і постився Давид, і, усамітнившись, провів ніч, лежачи на землі» (2 Цар. 12: 16).

3. Під час щирого покаяння і смирення перед Богом: «І зібралися у Массифу, і черпали воду, і проливали перед Господом, і постились у той день, говорячи: згрішили ми перед Господом. І судив Самуїл синів Ізраїлевих у Массифі» (1 Цар. 7: 6).

Таким чином, піст виражає відданість Богу, яку ми бачимо у пророка Даниїла: «У ці дні я, Даниїл, був у смутку три седмиці днів. Смачного хліба я не їв; м'ясо і вино не входили у уста мої, і мастями я не намащував себе до виконання трьох седмиць днів» (Дан. 10: 2-3). У подальшій релігійній практиці цей подвиг не втрачає своєї актуальності. Про це свідчить історія єврейського народу, яка записана у Священному Писанні. Зокрема через Мойсея було постановлено обов'язковий піст перед виходом з Єгипетського полону. «Сім днів їжте прісний хліб; з самого першого дня знищить квасне в

домах ваших, тому що хто буде їсти квасне з першого дня до сьомого дня, душа та знищена буде із середовища Ізраїля» (Бут. 12:15) [Шабіновський В., свящ., 2009, с. 15]. У євреїв піст стає виявом послуху Богові, непохитної віри у Творця. Тому цей подвиг стає дуже поширеним серед старозавітніх праведників. Часто постив праведний Цар Давид, про що свідчать його богонатхненні псалми і де ми можемо знайти у книзі Царств, де Давид в день поховання свого союзника Авнера дотримувався строгого посту: «І прийшов весь народ запропонувати Давиду хліба, коли ще тривав день; але Давид поклявся, говорячи: те і те нехай зробить зі мною Бог і ще більше зробить, якщо я до заходу сонця споживу хліба або чого-небудь» (2 Цар. 3:35). Постив великий пророк Ілля: «І ліг і заснув під ялівцевим кущем. І ось, ангел торкнувся його і сказав йому: встань, їж [і пий]. І глянув Ілля, і ось, біля голови його печений корж і глечик води. Він поїв і напився і знову заснув. І повернувся ангел Господній удруге, торкнувся його і сказав: встань, їж [і пий], бо далека дорога перед тобою. І встав він, поїв і напився, і, підкріпившись тією їжею, йшов сорок днів і сорок ночей до гори Божої Хорива» (3 Цар. 19: 5-8), який був взятий живим на небо. Постив пророк Даниїл перед тим, як отримав одкровення від Бога про долю свого народу: «Смачного хліба я не їв; м'ясо і вино не входили у уста мої, і мастями я не намащував себе до виконання трьох седмиць днів» (Дан. 10: 1-21) [Шабіновський В., свящ., 2009, с. 15-16].

Пости у старозавітному Ізраїлі ділилися на три види:

1. Надзвичайні.
2. Всенародні.
3. Приватні.

Надзвичайний піст був у Мойсея, коли він був на горі Хорив; у книзі Вихід вказано: «І пробув там Мойсей у Господа сорок днів і сорок ночей, хліба не їв і води не пив; і на писав Мойсей на скрижалях слова завіту, десятислів'я» (Вих. 34:28). Також надзвичайним піст був у пророка Іллі,

після якого була посуха, не міг рости врожай і наступив голод, і Бог змилювався по молитві пророка, як і ми бачимо у третій книзі царств вказано: «І сказав Ілля [пророк], фесвитянин, із жителів галаадських, Ахаву: живий Господь Бог Ізраїлів, перед Яким я стою! в ці роки не буде ні роси, ні дощу, хіба тільки за моїм словом» (3 Цар. 17:1).

Всенародний піст можна віднести до посту, який є зображений у Першій книзі царств, про що говорить пророк Самуїл: «І зібралися у Массифу, і черпали воду, і проливали перед Господом, і постились у той день, говорячи: згрішили ми перед Господом. І судив Самуїл синів Ізраїлевих у Массифі» (1 Цар. 7:6). Цей піст частково є і надзвичайним, бо на іудеїв був накладений при скорботних обставинах, але залишався всенародним постом.

Також у старозавітній церкві були встановленні чітко всенародні пости. Вони були такими:

1) 9-й день четвертого місяця Таммуза (відповідного червня), в пам'ять завоювання Єрусалиму і припинення святости (1Цар. 7:6; Ис. 58:2-7);

2) 10-й день п'ятого місяця Ава (липня) в пам'ять спалення храму і остаточного зруйнування Єрусалима сторожі;

3) 3-й день сьомого місяця Тісрі (вересня) в пам'ять вбивства Годолії, поставленого царем вавилонським начальником над Іудеєю;

4) 10-й день сьомого місяця Тісрі, як безпосереднє Боже встановлення для сугубого очищення гріхів;

5) 13-й день дванадцятого місяця Адара (лютого) в пам'ять поста Есфири і ін.

Приватний піст у старозавітніх іудеїв накладали на себе тимчасово, здебільшого при скорботних або, навпаки, радісних обставин. Подібний піст містився або окремими іудеями, або цілими громадами (Суд. 20; 25, 26).

По значенню слів, що вживаються в Біблії по відношенню до посту, можемо зробити висновок, що біблійний піст – це відмова від їжі і пиття. У Писанні присутні вірші, які про це прямо говорять. Наприклад, у книзі

Есфирі сказано: «Піди, збери всіх юдеїв, які знаходяться у Сузах, і постіться заради мене, і не їжте і не пийте три дні, ні вдень, ні вночі, і я зі служницями моїми буду також поститися і потім піду до царя, хоча це проти закону, і якщо загинути – загину» (Есф. 4:16). У книзі Йони говориться: «І почав Іона ходити по місту, скільки можна пройти в один день, і проповідував, говорячи: ще сорок днів, і Ниневія буде зруйнована! І повірили ниневитяни - Богу, й оголосили піст, і вдяглися у веретища, від великого з них до малого» (Іона 3:4-5). І цар Ниневії велить: «Щоб ні люди, ні худоба, ні воли, ні вівці нічого не їли, не ходили на пасовища і води не пили» (Іона 3:7). Ось сказано у книзі Вихід: «І пробув там [Мойсей] у Господа сорок днів і сорок ночей, хліба не їв і води не пив; і написав [Мойсей] на скрижалях слова завіту, десятислів'я» (Вихід 34:28). Таким чином, біблійний піст – це повна відмова від їжі і води, а не частковий, як це часто стверджується.

Ми можемо у Старому Завіті знайти багато приписів, коли Господь Бог поклав початок посту для юдейського народу. Наприклад у книзі Неємії, коли всі сини ізраїлеві постили у веретищі (Неєм. 9:1); «Збери всіх юдеїв, які знаходяться у Сузах, і постіть заради мене, і не їжте і не пийте три дні, ні вдень, ні вночі, і я зі служницями моїми піду також поститися» (Есф. 4:16); у першій книзі царств коли Самуїл сказав зібрати усіх ізраїльтян у Массифу і постилися у той день люди говорячи, що згрішили вони перед Господом (1 Цар. 7:5-6); «Засурміть трубою на Сионі, призначте піст і оголосіть урочисте зібрання» (Іоїл. 2:15); «Чи такий той піст, який я обрав?» (Іс. 58:5) і є багато місць у Старому Завіті, що свідчать про піст як про Божественне встановлення.

У Новому Завіті Сам Наш Господь Ісус Христос власним прикладом показує на Божественне встановлення та користь посту для людини, який допомагає укріплювати її сумління і сприяє зародженню покаєнних почуттів. Вперше де ми можемо зустріти піст, який на відомий у Євангелії, це є піст Господа Нашого Ісуса Христа у пустелі, про який нам пишуть Євангелисти Матфей і Лука у своїх Євангеліях: «Тоді Ісус виведений був Духом у

пустелю, щоб спокушав Його диявол. І постився сорок днів і сорок ночей, наостанку зголоднів» (Мф. 4:1-2; Лк. 4:1-2) [Правила Православної Церкви, 2015, ч.1., с. 204-205]. Сам Господь Наш Ісус Христос постив, – не тому, що Йому був потрібен піст, а тому що піст потрібен для нас, для нашого духового покаяння. Служіння їжі, нашої похоті тілу було провиною гріхів, до нашого хрещення, тобто це гріх прабатьків. Тому, як лікар, вилікувавши хворого, забороняє йому робити те, від чого сталася хвороба, так і тут Христос після хрещення встановив піст для нашого спасіння, щоби ми навчилися стриманості. Про піст Ісуса Христа говорить Святитель Василій Великий: «Господь наш, постом зміцнивши сприйняттю Їм за нас плоть, прийняв на Себе в ній підступи диявола, як нас навчаючи постом обмежувати і привчати себе до подвигів в спокусах» [Василій Великий, свт., 2008, с. 312].

Також, Господь повеліває поститися і Своїм ученикам: «Коли ж постите, не будьте сумні, як лицеміри, бо вони потьмарюють обличчя свої, щоб показати людям, що постять вони. Істинно кажу вам: вони вже мають нагороду свою» (Мф. 6:16); Єпископ Михаїл (Лузин) говорить: «Слова «коли постимо» потрібно розуміти, як тримуватися від їжі і пиття не з потреби тілесної, але з релігійних спонувань. Це є вираз свідомості гріховності нашої, яку породжує переважанням плоті над духом; мета посту – поневолити плоть духу через придушення тілесних і плотських потреб. Коли ця свідомість присутня, піст стає необхідною вимогою або потребою духу. Піст, угамовуючи тілесні побажання і тілесні пристрасті, служить ще засобом до смирення і серйозного роздуму – до того, щоб відволікати думки від задоволень світу і спрямовувати їх до утіх світу вищого. І піст в тому разі приємний Богу, коли він є істинним виразом скорботної душі, наслідком свідомості гріховності» [Михаїл (Лузин), еп., https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Luzin/tolkovanie-na-evangelie-ot-matfeja/6].

Отже, розуміючи слова «не будьте сумні, як лицеміри» ми маємо розуміти так, що такі люди, як лицеміри не мають у своїх серцях щирого покаяння про

свої гріхи, вони хотіли показати, як їх мучить або гризе скорбота і що вони постять каючись у своїх гріхах. Також вони ходили, показували вид своїх лиць, що їхні лица є похмурими і люди дивлячись на них думали, що вони перебувають у пості. Чому такі люди так робили? Бо вони думали, що так можуть обманути Бога і людей. Так звичайно, ми можемо обманути людей, їм сказати, щоб вони повірили, а ми будемо радіти від того, що їх обманули і на цей раз нас минуло, а от обманути Бога ми не можемо. Піт час посту, молитви чи покаєння ми маємо бути чесними, як перед Богом так і перед самими собою, щоб не бути, як говорить Господь Наш Ісус Христос про лицемірів: «бо вони потьмарюють обличчя свої, щоб показати людям, що постять вони» (Мф. 6:16).

Важливим епізодом у Евангелії є, коли до Господа приступили учні Іоанна і казали, що «чому ми і фарисеї постимо багато, Твої ж ученики не постять», на що Ісус їм відповів: «чи можуть весільні друзі сумувати, поки з ними жених? Але настануть дні, коли відберуть у них жениха, і тоді поститимуть» (Мф. 9: 14-15). Тут ми маємо розуміти думку, тому Святитель Іоан Золотоустий пояснює: «Піст дійсно має в собі щось сумне, не за своєю суттю, але тому, що учні ще слабкі, хоча, навпаки, він становить приємне і жадане заняття. Як здоров'я тіла доставляє велику радість, так і добробут душі приносить ще більше задоволення» [Іоан Золотоустий, свт., 1901, т.7. Кн. 1, с. 333]. Також потрібно звернути увагу на тлумачення Феофілакта Болгарського який говорить: «Коли Ісус Христос говорив із учнями Іоанновими, Він акцентував увагу, що він знаходиться із Своїми учениками, коли є час радості. Під самим словом «Жених» він говорить про Себе, а піт словами «друзі весільні» показує святих апостолів тобто Своїх учнів. Чому Господь сказав так, бо Він говорив про Свої страждання на хресті, про Своє Воскресіння і Вознесіння на небо, і що учні будуть терпіти голод, будуть віддані на муки і будуть поститися» [Феофілакт Болгарский, блажен., 2013, т.1, с. 147]. Тут влучно стверджує Святитель Іоанн Золотоуст говорячи: «Цими словами Господь показує, що це було не заради догоджання утроби,

але деякого дивного перегляду; відповідаючи на слова супротивників, Він разом з тим починає пророкувати і про Своє страждання, задалегідь привчаючи учнів Своїх думати про події, по видимому скорботних. Якби Спаситель сказав про це їм самим, це було б для них тяжко і сумно, - тому що і згодом мова про страждання приводила їх в збентеження» [Іоанн Золотоустий, свт., 1901, т.7. Кн. 1, с. 334-335].

Ще одним дуже важливим моментом є фраза сказана Господом до Апостолів, коли вони не могли вигнати біса із молодого юнака і підійшовши до Господа запитали: «Чому ми не змогли вигнати його?» - нащо Господь Наш Ісус Христос відповів: «Цей же рід виганяється тільки молитвою і постом» (Мф. 17:21).

Тут ми маємо розуміти ці слова так, що молитва і піст є дуже сильно пов'язані між собою, тому Господь акцентує увагу на молитві і пості, тому що тільки істинно віруючий здатний при допомозі молитви і посту вигнати біса. Рід всіх демонів виганяється не інакше як молитвою і постом. Молитва дуже страшна для демона; а більш сильною і могутньою робить її піст. І коли тіло має силу, і розум діє, тоді сходить молитва сильніше вогню і найстрашніше. Тому піст і молитву треба завжди з'єднувати [Зигавинос Е., https://azbyka.ru/otechnik/Evfimij_Zigaben/tolkovanie-evangelija-ot-matfeja/].

Також влучними є слова Святителя Іоанна Золотоустого, що «молитви здійснюються з особливою увагою під час посту, тому що тоді душа буває легша, нічим не обтяжується і не пригнічується згубними тягарями задоволень» [Іоанн Золотоустий, свт., 1901, т.7. Кн. 2, с. 590]. Для такої покайної молитви піст – самий благодатний час.

Так само і Апостоли, коли проповідували, то завжди готували себе до служіння постом і молитвою: «Савл підвівся із землі і відкритими очима своїми нікого не бачив. І повели його, взявши за руку, і привели в Дамаск. І три дні він не бачив, і не їв, і не пив» (Діян. 9:8-9). Отже, по цих словах ми бачимо, що Апостол Павло після того, як втратив здатність бачити три дні

перебував у пості. Про цей піст, у який він не їв і не пив три дні, говорить професор Олександр Павлович Лопухін так: «Триденне стримування від їжі і пиття є строгий піст і молитва, які були вираженні глибоким розкаянням Савла і разом приготуваних до того, що належало йому по слову Господа» [Лопухин, т. 10, 1912, с. 74]. Оскільки він не вірив в те, що Господь в третій день, воскрес та переміг смерть, то він вчиться на власному прикладі – прикладі людини, яка позбувається триденного мороку і яка через три дні зцілюється [Беда Достопочтенный, <https://ekzeget.ru/bible/deania-apostolov/glava-9/stih-8/>].

У Діяннях Апостольських ми маємо звернути увагу на акцент посту, коли Апостоли постили, щоб бути підготовленими до важливих рішень чи подій. Ось ми можемо згадати коли Господь через Духа Святого провістив до Апостолів: «Коли вони служили Господеві й постили, Дух Святий сказав: «Відділіть Мені Варнаву та Савла для діла, на яке Я покликав їх» (Діян. 13:2). А також Апостоли коли рукопокладали достойних людей до другого ступеня священства, вони готувалися молитвою і постом та і пресвітери разом із громадою перебували у пості і молитві, як сказано: «Рукоположивши ж їм пресвітерів для кожної церкви, вони помолилися з постом і передали їх Господеві, в Якого ті увірували» (Діян. 14:23).

Також, коли Апостоли звершували своє місіонерське служіння, яке заповів їм Ісус Христос: «Ідіть по всьому світові і проповідуйте Євангеліє всьому творінню» (Мк. 16:15), або «Йдіть, навчайте всі народи, хрестячи їх в ім'я Отця, і Сина, і Святого Духа, навчаючи їх зберігати все, що Я заповів вам» (Мф. 28:19). Після того як Апостоли почали проповідувати, вони навчали людей дотримуватися посту і дають їм заповідь про його дотримання: «Не ухиляйтеся один від одного, хіба за згодою, до часу, щоб перебувати в пості та молитві, і знову будьте разом, щоб не спокушав вас сатана нестриманістю вашою» (1 Кор. 7:5), а також у другому посланні до коринф'ян Апостол Павло продовжує говорити: «Але в усьому показуємо себе як служителі Божі, у великому терпінні, в бідах і нестатках, у тіснотах,

у ранах, у в'язницях, у вигнаннях, у трудах, у неспанні, в постах» (2 Кор. 6: 4-5).

Отже, розуміючи ці слова, піст перших християн – це був сильний моральний засіб та дорогоцінний подвиг перед очима Божими. Святий Феофан Затворник говорить: «Тут до зовнішніх (мимовільних) скорбот додає він і ті, котрі від нього, власне, залежали, вказуючи на праці, якими обтяжував себе, переходячи з місця на місце і роблячи своїми руками; на ті ночі, в які вчив або трудився для себе, і в той же час не забуваючи і про піст, хоча одні ці подвиги вартували не одну тисячу постів» [Феофан Затворник, свт., 2006, с. 227]. Святий Апостол Павло навчає християн і нас через свої послання у яких пише: «Багато разів був я у подорожах, у небезпеках на річках, у небезпеках від розбійників, у небезпеках від єдиноплемянників, у небезпеках від язичників, у небезпеках у місті, у небезпеках в пустелі, у небезпеках на морі, у небезпеках між лжебратами, в труді й у виснаженні, часто без сну, в голоді і спразі, часто в постах, на холоді і в наготі» (2 Кор. 11:26-27) Святитель Василій Великий розуміє ці слова так: «Часто постив, щоб удостоїтися захисту Божою, через допомогу посту. Постить той, хто, коли є у нього їжа, утримується. Такий спосіб життя корисний нам не тільки виснаженням тіла, але любов'ю до ближнього, щоб через нас і немичним братам Бог подав достаток» [Василій Великий, свт., 2009, т.2, с. 70].

Таким чином, можемо бачити, що пости є Божественним встановленням, якого Церква завжди дотримувалася. Метою церковного посту є «упокорити і примирити людину з Богом, вгамувати плотські пристрасті, розвинути здатність до зародження щирих покаянних почуттів, до молитви, до служби Божої та інших обов'язків у церкві, і виблагати милосердя Боже до себе» [О должностях пресвитеров приходских, 2004, с. 170].

3.2 Православний піст: Святоотцівська традиція

Ми живемо у XXI столітті, але на жаль, не розуміємо в повній мірі для чого потрібний піст, яке його першочергове значення і що він нам може дати, окрім бажаного схуднення. Більшість сприймають піст як період, коли не можна їсти продукти тваринного походження, слухати музику чи танцювати. І необхідно, щоб кожний християнин усвідомив, що піст йому дається для духовного очищення і Василій Великий влучно говорить про це так: «Бо ж насичення – втіха для шлунку, а піст – для душі. Радій, що Цілитель дав тобі ліки від гріха. Подібно до того, як глистів, що знайшли оселю в нутрощах дитини, знищують гіркими ліками, так і гріх, що оселився в глибинах душі, витравлюють постом, але постом справжнім, гідним такої назви» [Василій Великий, свт., 2006, с. 19].

Ще гірше, коли заперечують важливість самого посту та його дотримання; коли наголошують, що він не потрібен, скептично посміхаються при згадках про піст. Стверджують, що це видумка чи фантазія церкви. Але як ми знаємо, практика посту відома здавна. І про це засвідчують Святі Отці та вчителі Церкви. Саме вони у своїх творах зазначають як виник піст, як його слід проводити і яка його головна суть.

Є аргументи, які Отці писали для різних осіб, що заперечували хибні думки про цей подвиг посту. У своїх працях Отці Церкви поклали за основу своїх аргументів Священне Писання та богословську думку.

Приписи Церкви про виникнення чи запровадження постів ґрунтуються на вченні Святого Письма, але також є думка Святителів Іоанна Золотоустого і Василя Великого про виникнення чи початок посту у раю, коли Господь Бог заборонив першим людям споживати із заборонених плодів. Святитель Іоанн Золотоуст говорить так про виникнення посту у раю: «Створивши на початку людину і знаючи, що ці ліки їй дуже потрібні для душевного спасіння, Бог тут же, на самому початку, дав першоствореному таку заповідь: «Від усякого дерева в саду ти будеш їсти, а від дерева пізнання добра і зла не

їж» (Бут. 2, 16-17). Слова «будеш їсти..., не їж» містять певний вид (εἰκόv) посту» [Іоан Золотоуст, свт., 2009, Т.4.кн.1, с. 4]. Також подібно говорить і Святитель Василій Великий: «Першу заповідь було дано Адамові: Із дерева пізнання добра і зла не їстимете (Бут. 2, 17). Ці Божі слова не їстимете є встановленням посту і стриманости» [Василій Великий, свт., 2006, с. 19].

Отже, ми бачимо, що два Святителі вважають, що піст виник у Раю і це є перша заповідь, яку вони чітко обґрунтовують. Піст є важливим для життя християнина, тільки християнин може постити і цей піст буде дано йому для спасіння, а той хто не є в Церкві не може бути йому корисний піст, бо він буде сприймати піст як дієту, як стримання на деякий час. Про важливість посту влучно говорять слова Єфрема Сиріна: «Піст – це є шлях до покаяння» [Єфрем Сирін, прп., 2014, т.2, с. 16], а Іоанн Золотоуст доповнює: «Піст – це є захист і непереможна зброя тіла» [Іоан Золотоуст, свт., 1904, т.10. кн.2, с. 962].

Покаяння – це зміна свого мислення, зміна способу життя. Нам потрібно усвідомити свій гріх, зненавидіти, а потім використати благодатні церковні засоби, які допоможуть для викорінювання гріха. Тому піст і покаяння є не від’ємними складовими нашого життя, через піст ми можемо принести плоди покаяння.

Тертуліан говорив про піст так: «Вживати потрібно тільки простий хліб і воду, - не для черева, а для підтримки життя; під час посту, молитви. Сам Бог є Вічний і живе без їжі. Людина під час посту уподібнюється Богу» [Тертуліан, 1994, с. 316].

Тертуліан розумів піст в сенсі повного утримання від їжі з ранку до вечора, і цей піст розглядався насамперед як жертва. За вченням Тертуліана піст був більш аскетичним, більш строгим. Він акцентував увагу більш до тіла, що би людина могла через стримання тіла контролювати себе, як духовно так і тілесно.

Всіма цими прикладами Тертуліан доводить необхідність і користь посту взагалі. Пророка Іллію під час його втечі Ангел Господній нагодував тільки хлібом і водою, а не хлібом і м'ясом, як його годували ворони, які до нього прилітали. Це приклад того, що за часів гонінь і різних обставинах життя треба жити сухоїдіння. Давид висловив своє покаяння тим, що їв дуже сухий і твердий хліб та воду мішав зі сльозами (Пс.101: 10). Від вина утримувався Самуїл. Утримання від вина посилає Господь і священикам через Аарона (Лев.10: 9). Якщо апостол Павло і дозволяє Тимофію (1Тим.5: 23) через хворобу пити вино, то, значить, стриманість, коли немає необхідності чи потреби у вині, достойно перед Богом.

А ось є практика посту Єрмія, що він постив, коли хотів отримати одкровення. Єрмії говорив: «Пости ж Богу таким чином: не лукав у житті, але служи Богу чистим серцем; дотримуйся Його заповіді, ходи в Його повеліннях і не допускай жодної злої похоті в своєму серці. Віруй в Бога, і якщо сповниш це, і матимеш страх Божий, і стримуватимешся від всяких злих діл, то житимеш з Богом. І таким чином ти вчиниш великий і угодний Богу піст.» [Апостольські мужі, 2010, с. 249].

Тут ми бачимо характерну рису древньохристиянського погляду на сенс посту; будучи майже повним утриманням від їжі, піст цілком природньо переходить в благодійність, бо тому що в піст, справи про добротність та допомогу ближньому, віддавали ті заощадження, які виходили від повного утримання. Але цілком зрозуміло, що піст в формі повного утримання від їжі не міг бути тривалим. І Церква, можна сказати, знала пости строгіші, але не знала тривалих постів. Церква знала що таке піст, але не знала пісного, як зараз робимо і знаємо ми.

Преподобний отець Єфрем Сирін вчить: «Прекрасні молитва й піст, — говорить преподобний, — але їх зміцнює милостиня» [Єфрем Сирин, прп., 1993, т.2, с. 128]. Тому «блаженний, хто переломлює хліб свій і дає його жебракам, — за нього радіє Христос і віддячує йому Царством Небесним.

Блаженний, хто одягає нагих, — він вбраний буде у ризу Царства і звеселиться у свій час у світлому чертозі» [Ефрем Сирин, прп., 1995, т. 4, с. 112].

Тут преподобний отець показує людям, що таке піст, яку він дає користь для людини та, як людина має дотримуватися його. Він зображає у своїх працях не просто дотримання посту, а також чесноти, молитва, які допомагають людині та є невід’ємними для людини навіть не в час посту.

Проте Єфрем Сирин говорить, що не всякий піст угодний Богові, що той хто нездатний до посту, тому що він робить подвижника неспроможним і нездатним до діяльності, якщо «хтось, постує, ненавидить брата свого, той перед Богом такий саме як і той, що віддається обжерливості, тому що він сповнений неправди і ненависті, і втратив любов Господа Нашого Ісуса Христа. Хто постує і гнівається, і має у серці своєму ворожнечу, той ненавидить Бога, і спасіння далеке від нього» [Ефрем Сирин, прп., 1995, т. 4, с. 110-112].

Преподобний Марк Подвижник говорить: «Піст приносить користь тому, хто розумно до нього приступає, а приносить шкоду тому, хто починає нерозумно його» [Марк Подвижник, прп., 2013, с. 147-148].

Преподобний вчить, що до посту ми маємо підходити розумно, мудро, що через піст ми стаємо ближчими до Бога. Як ми маємо бажання постити, то ми розумно маємо підійти до посту, що би нам була від нього користь? Найперше ми маємо захотіти посту, захотіти не в розумінні дієти, тобто схуднути, а в розумінні духовно себе збагатити. Під час посту ми маємо позбутися тяжіння від гріха, поганих звичок. Ми маємо навчитися стриманості, щоби не тіло володіло душею, а щоби душа володіла тілом.

Святитель Василій Великий говорить: «Не сумуй, коли тебе лікують... Піст є радість, але не є тягарем для шлунку... жоден слабкодухий вінця не отримає, а засмучений – перемоги» [Василій Великий, свт., 2006, с. 19]. Святитель Феофан Затворник доповнює: «Піст і взагалі аскетичне життя -

кращий засіб для збереження здоров'я і його процвітання» [Святитель Феофан Затворник, https://azbyka.ru/otechnik/Feofan_Zatvornik/nastavlenija-v-duhovnoj-zhizni/4_7]. Однак сенс посту зовсім не в тому, щоб схуднути або тілесно підлікуватися. Той же святитель Феофан називає піст «курсом рятівного лікування душ, лазнею для жертви за все старого, непоказного, бруднуватого» [Феофан Затворник, свт., 2009, с. 8].

Суть посту не в тому, щоб відмовитися від деяких видів їжі або розваг, і навіть від насущних справ, а в тому, щоб відмовитися від того, що цілком поглинає нас і віддаляє від Бога, бо ми можемо вважати, що піст є часом служіння Богу молитвою та покаанням.

Святі Отці вказують на те, що заповідь про піст була дана першим людям ще в Раю, і не дотримання цієї заповіді призвело їх до падіння, тобто гріха. Так, наприклад, св. Іоанн Златоуст говорить: «Бог сотворивши на початку людину, і знаючи, що лікування посту вельми потрібно йому для душевного порятунку, негайно ж на самому початку дав першому створеному наступну заповідь: Від усякого дерева в саду ти будеш їсти, а від дерева пізнання добра і зла не їж (Бут. 2, 16-17), а слова: це їж, а цього не їж, були вже чином посту. Але людина замість того, щоб додержати заповідь, переступила її, і за це була засуджена на смерть» [Іоанн Златоуст, свт., 2009, Т.4.кн.1, с. 4].

В поті чола свого, людина, добуває свій хліб, втративши райської насолоди, по суті, людина перебувала в мимовільному суворому пості. А потім вже став приносити Богові і свій добровільний піст.

Під час посту християнину важливо очистити свою душу і тіло, наблизитися до Бога, через покаання. Преподобний Паїсій Святогорець говорить: «Покаання – це є хрещення сльозами» [Паисий Святогорець, преп., т.3, с. 180]. Преподобний у своїй книзі пояснює: «Навіть якщо людина забруднить себе після Таїнства Святого Хрещення, то у нього є хрещення покаанням. Якщо людина усвідомлює свій гріх, якщо їй стане боляче за цей

гріх, то вона, деяким чином, омивається слізьми покаяння і до нього знову приходять Благодать Божа» [Паисий Святогорец, преп., т.3, с. 181]. Преподобний отець наводить приклад Апостола Петра, який плакав гірко, каюся у зраді все своє життя, але отримав прощення [Паисий Святогорец, преп., т.3, с. 180].

У Іоана Ліствичника знаходимо метафоричні паралелі: «Об'їдання – це «падіння Адама, руїна Ісава, загибель ізраїльтян» [Іоан Ліствичник, преп., 2014, с. 116-117]. Схожі думки висловлені Св. Іоаном Золотоустим: «Червоугодництво вигнало із раю Адама; воно ж у час Ноя стало причиною потопу; воно ж і на жителів Содому наслало вогонь. Хоч злочином і було сластолюбство, але корінь першої та другої кари в гріху червоугодництва» [Іоанн Золотоустий, свт., 1901, т.7. кн. 1, с. 131]. Святого отця доповнює преподобний Ісидор Пелусіот: «Чи не пересичення залишило Ісава прав і первородство і свободи? Чи не надмірне споживання волів і овець примусило Саула відібрати у нього Царство і життя? Чи не бажання м'яса і м'ясних котлів переслідувало Ізраїль великою кількістю випробувань?» [Ісидор Пелусіот, преп., 1859, т.1, с. 48-49].

Святі отці вважали, що їжу, яку мусимо споживати аби підтримувати життя тіла, потрібно перестати приймати тоді, коли ще хочеться їсти. Адже і апостол Павло говорить: «Догодження тілу не обертайте на пожадливість» (Рим. 13, 14). Міру утримання повинен визначити суд совісті кожного. Таким чином, святі отці не тільки розкривають необхідність і важливість посту, а й з'ясовують ті умови, дотримання яких робить піст спасительним для нас.

3.3 Канонічне осмислення посту

Православна Церква має не тільки біблійне передання, святоотцівське передання, але і має канонічні правила.

Першим, власне християнським встановленням про піст можна вважати правило Єрусалимського Апостольського Собору 51 року, який пропонується вчителями та особами Церкви таке правило: «Утримуватися від

ідоложертвовного, і крові, і задушенини, і блуду і не робити іншим того, чого собі не бажаєте. Дотримуючись цього, добре зробіть» (Діян. 15: 29), також ця постанова підтверджується 63 – м Апостольським правилом, яке додає покарання за невиконання та гласить так: «Якщо хтось, — єпископ, або пресвітер, або диякон, чи взагалі хто-небудь із священничого чину, буде їсти м'ясо з кров'ю тієї тварини, чи вбитої звіром, чи мертвечину, нехай буде позбавлений священства. Бо це закон заборонив (Діян. 15, 29). Якщо ж це вчинить мирянин, нехай буде відлучений» [Книга правил, 2008, с. 18].

Це правило означає, що християнам не можна вживати у їжу кров тварин, так як нам пояснює це сам Моїсеев закон, тому що «душа тіла в крові» (Лев. 17:11), тобто кров є деяким чином як би вмістилищем душі, найближчим знаряддям її діяльності, головною діючою силою життя у тварин. Є також іще одна причина, вона йде більш морального характеру, так як вживання крові в їжу виявляло б вкрай грубу і жорстоку чуттєвість і, як то показує досвід, мало б згубний вплив на духовні властивості людини. А ще кров представляла щось святе і була як би прообразом крові Пречистого, Божественного Агнця Христа, пролітої Ним на хресті за спасіння світу [Правила Православної Церкви, 2015, ч.1, с. 194-195].

У Постановах Апостольських ми можемо знайти іще одне правило в якому говориться, що клірики повинні дотримуватися посту Святої Чотиридесятниці, посту у середу та п'ятницю, а якщо не виконують цього, то мають понести покарання. Ось так говорить 69 – те Правило Апостолів: «Якщо хтось — єпископ, або пресвітер, або диякон, або іподиякон, або читець, або співець, не поститься у святу Чотиридесятницю перед Пасхою, або у середу, або у п'ятницю, окрім послаблень через немочі тілесні, нехай буде позбавлений сану. Якщо ж мирянин, нехай буде відлучений» [Книга правил, 2008, с. 19]. Ми можемо побачити, що це правило приписується кожному члену Церкви, чи це є Єпископ, священник, диякон, клірик храму чи мирянин. Дотримання правила перед Пасхою тобто Великого посту чи середи і п'ятниці є обов'язковим [Правила Православної Церкви, 2015, ч.1, с.

204]. Але бувають випадки коли людина фізично хворіє і не може дотриматися цих приписів, вона може із благословення свого духівника послабити норми посту. Є випадки коли духовенство, клір чи миряни не дотримуються, то за порушення правила їх чекає, якщо це є хтось із кліру то позбавлення сану, а якщо мирянин то відлучення.

Піст святої Чотиридесятниці, або Великий піст, у всій церкві завжди суворо дотримувався і зберігався, де є багато свідчень із церковної історії. Була різниця між східною і західною церквами у тривалості Великого посту і вона є до цього часу. [Правила Православної Церкви, 2015, ч.1, с. 205].

У Церкві Христовій Світле Воскресіння Христове займає головне місце, бо це свято є «Свято над Святами», «Торжество із Торжеств». Тому християнам заборонено постити суботу і неділю. 64 – те Апостольське правило говорить, що хтось із кліру буде викритий, що постить у Воскресний (Господній) день або у суботу, але окрім єдиної тільки Великої Суботи, то нехай буде позбавлений сану, але якщо це є мирянин то нехай буде відлучений [Книга правил, 2008, с. 19]. Як ми знаємо, що неділя християнами завжди відзначалась як день, у який воскрес Ісус Христос із мертвих і цим завершив наше вилуплення. Тому піст у нас викликає почуття покаяння про вчиненні гріхи, тому у суботу та неділю піст не допускався. А ще сама неділя для християн була днем радості.

Гностики, які існували I-II століття вели неправильне вчення проти християнства[128]. Вони постили у суботу і неділю. У суботу вони постили якби виражаючи цим свій жаль про появу матерії, що вчення їх полягало про матерію як абсолютне зло. Постилися вони також у неділю, ніби протестуючи проти вчення про воскресіння мертвих, а також про воскресіння Господа Нашого Ісуса Христа, в яке також не вірили і вважали юдейською брехнею чи оманною[Правила Православної Церкви, 2015, ч.1, с. 196]. Самі святі отці Церкви вчать, що суботу і день Господній тобто неділю

Воскресіння Христове, ми маємо святкувати, бо це є спомин творіння, а це і є Воскресіння [139].

В Римі у святу Чотиридесятницю, у суботу постили, всупереч переданому церковному послідуванню, що і Римська церква має дотримуватися правила про піст, ось 55 – те правило Трульського собору гласить так: «Оскільки ми дізнали, що жителі міста Рима, у святу Чотиридесятницю, у суботу її постяться, всупереч переданому церковному послідуванню, то святому Собору вгодно, щоб і в Римській Церкві непорушно дотримувалося правило, яке говорить: якщо хтось із кліру виявлений буде, що у святий день Господній або у суботу поститься, крім єдиної тільки, нехай буде виключений, якщо ж мирянин, нехай буде відлучений» [Книга правил, 2008, с. 74]. Але якщо ми згадаємо 64-те правило Святих Апостолів, то воно забороняє постити у суботу, тому отці Трульського собору іще раз його повторюють Римській Церкві, що приписи цього правила не повинні зневажатися, а повинні дотримуватися його, що посту у суботу і у Святий день Господній не повинно бути [Книга правил, 2008, с. 19].

Також іще 18 – те правило Святого Помісного собору у Гангрську вказує: «Якщо хтось, заради удаваного подвижництва, поститься у день недільний, нехай буде під клятвою» [Книга правил, 2008, с. 114]. Якщо переглянути правила Гангрського собору то можна побачити, що всі ці правила засуджують хибне вчення Євстафіан, вони проповідували антиєвангельський аскетизм [Малюта М., <http://www.pravoslavie.ru/101504.html>]. Вони вважали, що потрібно постити у недільний день, який був сумним і їм нагадував про звільнення матерії, яка стала внаслідок цього звільнення іще більше грішною. Тому отці Гангрського собору спираються на 64-те Апостольське правило [Правила Православної Церкви, 2016, ч.2, с. 71].

Ось із цих трьох правил різних соборів бачимо, що церква забороняє постити у недільний день, бо неділя є Воскресним днем, а Воскресіння є

найбільшим чудом у Церкві. Тому Пасха або Світле Воскресіння Христове є найурочистішим днем та центральним святом та вченням про спасіння у Церкві, а субота Церквою шанується із моменту заснування, як день відпочинку, коли Бог спочив від справ творення світу.

Ці правила вказують, що ті хто постить у суботу і неділю мають позбавити сану або вилучити із кліру, а якщо мирянин то має бути відлученим.

Також про відміну постів гласить 19 – те правило Святого Помісного Гангрського Собору так: «Якщо хтось із подвижників, без тілесної потреби, підноситься та відмінює пости, які встановлені для загального дотримання і які оберігає церква, перебуваючи при тому при здоровому глузді, нехай буде під клятвою» [Книга правил, 2008, с. 115].

Це правило означає, що на той час євстафіани думали, що вони вже досягли досконалості в житті та в подвижництві і тому не повинні поститися в ті дні, коли церква заповідає постити заради покаяння і прощення гріхів. Тому отці церкви спираються на 69-те Апостольське правило і це правило спростовує неправильну думку, яку дотримувалися євстафіани [Правила Православної Церкви, 2016, ч.2, с. 71].

56 – те правило П'ятого – Шостого (Трульського) Вселенського собору вказує на перелік продуктів, які дозволено їсти під час посту: «Дізналися ми також, що у Вірменській країні, та й в інших місцях, у суботи і в недільні дні святої Чотиридесятниці їдять декотрі сир та яйця. Заради цього, за благо визнано і це: нехай Церква Божа, по всій вселенній робить згідно з єдиним чином, звершуючи піст, та утримується, як від усякого заколюваного, так і від яець та сиру, котрі є плодами та виробами того, від чого утримуємося. Якщо ж цього не будуть дотримуватися, то клірики нехай будуть виключені, а миряни нехай будуть відлучені» [Книга правил, 2008, с. 74].

Це правило потрібно розуміти так, що під час посту весь світ повинен постити однаково, але вірмени мали свою окрему думку. Вони вважали, що

молочні страви, продукти це є тільки сік їжі тварин, і, згідно із цим, дозволяли собі в суботні та недільні дні великого посту їсти сир і яйця, утримуючись же в ці дні від риби. А рибу вони вважали більш тваринною їжею, ніж молочні страви, бо як риба є справжнє тварина. Ось і проти цього зловживання повстали батьки Трульського Собору, видавши це правило, причому піддали кліриків виключенню, а мирян відлученню, в разі недотримання цього припису [Правила Православної Церкви, 2015, ч.1, с. 687].

Дуже важливим правилом на рахунок посту натщесерце для священнослужителів є євхаристійний піст, який їх готує примати Святі Дари і служити Божественну Літургію, тому отці Карфагенського собору у своєму 41-му правилі підкреслюють: «Святе таїнство вівтаря, нехай звершується людьми, які не їли. Виключається з цього один у році день, у який вечеря Господня звершується. Якщо ж пам'ять буде якихось померлих у вечірній час єпископів, або інших: то нехай звершиться вона тільки молитвами, коли виявиться, що звершители цього обідали» [Книга правил, 2008, с. 157]. Але правильно розуміючи це правило нам потрібно згадати, що у давнину Літургія у Великий Четвер звершувалася після обіду, але повинна була звершуватися тими, хто іще того дня не їв [Желтов М., Режим доступу //: <https://pravoslavie.ru/37408.html>]. Таїнство Євхаристії встановив Ісус Христос після вечері, після прийняття їжі, а не до вечері, але якщо заглянути у Святе Писання то Євангелист Лука пише: «Також і чашу після вечері, кажучи: ця чаша – Новий Завіт у Моїй Крові, що за вас проливається» (Лк. 22:20), а також можемо знайти у посланні Святого Апостола Павла, який також так говорить: «Також і чашу після вечері взяв, промовивши: ця чаша є новий завіт у Моїй Крові, це творить, коли тільки будете пити, на спомин про Мене» (1 Кор. 11:25). Святі Отці у своїх працях свідчать про те, що Таїнство Святої Євхаристії з найбільш ранніх часів Церкви здійснювалося усіма тільки натщесерце [Правила Православної Церкви, 2016, ч.2, с. 267]. Але цей звичай протримався у Церкві до сьомого століття, коли був рішуче заборонений 29-

им правилом Трульського (П'ятого-Шостого) Собору, яке чітко говорить: «Правило отців Карфагенського Собору повеліває, аби Священнодійство вівтаря (Божественна Літургія) завершуване було не інакше, як тільки людьми, які не їли, крім єдиного в році дня, в який вечеря Господня звершується. Ці святі отці, можливо, через якісь місцеві причини, визнали корисним для Церкви, прийняти таку постанову. А оскільки нас ніщо не спонукає залишити цю благоговійну суворість, то, йдучи за апостольським та отцівським переданням, визначаймо, що не подобає у Чотиридесятницю, у четвер останньої седмиці, припиняти пощення, і тим усю Чотиридесятницю безчести» [Книга правил, 2008, с. 64]. Тут ми маємо бачити, що священнослужитель має звершувати Божественну Літургію, в який то не був день на натщесерце, також ми бачимо, що коли ми приступаємо до Святої Євхаристії, ми проводимо дні у пості, осмислюючи і підготовлюючи себе прийняти Святі Дари, Тіло і Кров Господа Нашого Ісуса Христа.

Є дуже цінним канонічне правило, яке нам говорить коли має закінчуватися Свята Чотиридесятниця, це є 89-те правило П'ятого-Шостого (Трульського) Собору, яке звучить так: «Вірним, які дні спасительного страждання у пості й молитві та в смиренні серця проводять, належить припиняти піст в середині нічного часу після Великої Суботи, оскільки божественні євангелісти Матфей і Лука, першими словами «після ж суботнього вечора» (Мф. 28:1), а другий слова «дуже рано» (Лк. 24:1), зображають нам глибоку ніч» [Книга правил, 2008, с. 84-85]. Але про те, коли потрібно завершувати Святий піст Великої (страсної) суботи, детально розповідає, у своєму канонічному посланні Святий Отець наш Діонісій, архієпископ Олександрійський і Сповідник, до єпископа Василіда, бо отці Трульського Собору коротко повторюють правило Діонісія Олександрійського.

Отже, у своєму правилі Діонісій Олександрійський акцентує увагу на Святих Євангелистах, і він пише так: «Бо євангелісти по-різному описали тих, що приходили до гробу в різний час, і говорили, що всі вони знайшли

Господа вже воскреслим. «Після ж суботнього вечора» (Мф. 28:1), як каже Матфей, «вранці, коли було ще темно» (Ін. 20:1), як пише Іоанн; «дуже рано» (Лк. 24:1), як Лука; «і дуже рано... як сходило сонце» (Мк. 16:2), як каже Марк. Але коли воскрес, цього ясно жоден не показав. Безсумнівним же є те, що після суботнього вечора, на світанку дня першого після суботи, ті, що прийшли до гробу, вже не знайшли Господа, що лежав у ньому. І нехай не уявляємо, що євангелісти суперечать або протирічать один одному. Але якщо й уявиться, що є у них якісь неузгодженості про запитуване: адже усі згодні, що у ту ніч зійшло світло світові, Господь наш» [Книга правил, 2008, с. 211-213]. Ми маємо розуміти, що Христос Воскрес із цього часу розпочинається Свято Пасхи і закінчується піст. Про те коли, як люди дотримувалися посту на той час святитель говорить, що ті які поспішають і раніше півночі, хоч і не задовго, припиняють піст, не схвалюємо як слабкодушних та невитриманих, які припиняють те, що іще не закінчено, а ті що бажають бути останніми у припиненні посту і продовжують до найдалшої межі, і терплять до четвертої сторожі, схвалюємо як мужніх та працелюбних. Не потрібно осуджувати тих, які за особливим своїм спонуканням, чи за своєю можливістю, між тим та іншим часом припиняють поститися. Бо і шість пісних днів не усі рівно та однаково проводять: але одні, перебуваючи без їжі, проводять усі ці дні, інші – ж два, деякі – три, деякі – чотири, а деякі – й жодного. Тим, що потрудилися у проведенні усіх днів зовсім без їжі, а потім втомилися, і мало не втрачають усі сили, простимо вкусити раніше. Якщо ж деякі, що не тільки не проводили днів без їжі, але й не постилися, або навіть розкошували у чотири попередні дні, потім же, дійшовши до двох останніх днів, і тільки ці останні дні, п'ятницю та суботу, провівши без їжі, думають, що цим щось велике та світле вчинили, коли пробудуть у пості до світанку, не думаю, щоб такі звершили подвиг, рівний до тих, котрі більшу кількість днів потрудилися у пощенні [Дионисия Великого, свт., 1900, с. 44]. Отже, ми із правила бачимо канонічну і богословську думку, яку обґрунтував Діонісій про закінчення посту і що Отці Трульського (П'ятого-Шостого) Собору впорядкували це

правило, щоб не було ніяких розбіжностей на рахунок закінчення посту і щоб християни могли правильно примати і закінчувати піст, і урочисто святкувати Світле Воскресіння Христове.

Про піст читаємо у канонічних відповідях Святійшого Тимофія, єпископа Олександрійського, одного із ста п'ятдесяти отців, які були на Константинопольському соборі. Він був учасником 2-го Вселенського собору та захисником православного вчення. Також його 18 відповідей стали 2-им правилом Шостого Вселенського Собору і набули канонічної сили.

У нього є два правила, які є актуальними у нас час для християн. Але ці правила мають запитання і відповідь. У восьмому правилі у нього запитують: «Якщо жінка народить перед святою Пасхою, тобто на Великій седмиці, чи повинна вона поститися і не пити вина, чи звільняється вона від посту і від заборони пити вино заради того, що народила?» [Книга правил, 2008, с. 279], а він відповідає: «Піст установлений для приборкання нашого тіла. Отже, коли тіло перебуває у смиренні і в немочі, то вона повинна прийняти їжу та пиття, як хоче, і як може» [Книга правил, 2008, с. 279].

Розуміючи це правило та взагалі із традицій, для вагітних жінок та тих, які годують немовлят, піст послаблюється. Але маємо розуміти, що лише обмеження в їжі не є метою посту, це є частина тілесного чи фізичного посту, але вагітні жінки чи молоді матері можуть дотримуватися духовного посту. Це є засобом для досягнення головної мети – духовного зростання. Вагітним жінкам або молодим матерям потрібно визначитися з мірою посту. Також Церква вчить, що на рахунок послаблення потрібно обговорити із духівником та взяти благословіння на послаблення посту. Також дуже важливим і тісно пов'язаним є і десяте правило цього святого: «Якщо хтось хворий, і від тяжкої хвороби дуже виснажений, а наближається свята Пасха, чи повинен такий обов'язково поститися, чи з причини сильного виснаження його, священнослужитель дозволить йому вживати те, що може, або і єлей, і вино?» [Книга правил, 2008, с. 279] на що відповідає: «Слід хворому

дозволяти приймати їжу і пиття, зважаючи на те, що може він прийняти. Бо зовсім виснаженому справедливим є приймати елей» [Книга правил, 2008, с. 279]. Ми знаємо, що коли людина хворіє, то їй потрібно правильно харчуватися і дотримуватися всіх рекомендацій прийняття ліків. Так є простуди, коли людина може вживати пісну їжу, але хвороби коли людина має дотримуватися правильного раціону їжі і вживати для свого ви здоровлення, але хворий може продовжувати піст духовний.

Отже, Церква не примушує християн по їхньому здоров'ю дотримуватися аскетичного посту, Церква вчить християн правильно і розумно дотримуватися посту, а не буду фанатиками, як були у Церкві поборники різних єретичних течії, які хотіли звинуватити Церкву у не правильному вченні, традиціях та практиці.

Підсумовуючи цю тему, ми можемо побачити, як правильно потрібно проводити піст згідно канонічних правил, які були встановленні у Апостольських постановах, Вселенськими соборами і Помісними соборами та правилами Святих Отців. Ці всі правила чи приписи ведуть нас до досконалості і дають користь для душі та тіла, вони навчають нас правильно розуміти православне вчення, вони передають нам досвід і рекомендують, як не потрібно робити, а якщо ми попали у якусь пастку заготовану дияволом чи іншими єретичними течіями, які Церкві Христовій потрібно було вистояти і показати істину та правду, то це дає нам напрямок правильного виходу, щоб людина покаялася і могла знайти правильний шлях.

РОЗДІЛ 4: СУЧАСНА ПРАКТИКА ПОСТУ ПРАВОСЛАВНИХ ХРИСТИЯН

4.1 Відмінність християнського посту від дієти

Людина повинна вдосконалюватися перед Богом і одним із засобів, який у цьому допомагає є піст. Але не всі християни сьогодні розуміють та усвідомлюють важливе значення посту та його роль у формуванні духовно-моральної особистості. Як засвідчує статистика та дослідження, тільки 7% українців дотримуються Великого посту весь період, 11% – в окремі дні, 15% – намагаються постити, але не завжди виходить, а 5% хотіли б, але їм не дозволяє здоров'я. Водночас, 60% точно не дотримуються посту [129]. Тому розглянемо чому піст є настільки важливим у житті кожного християнина та як потрібно правильно проводити піст у сучасному світі.

Дуже часто сучасна людина сприймає піст, як дієту та обмеження в їжі або зручний спосіб схуднення, а священника – як гастроентеролога. Заборон на споживання тих або інших продуктів дійсно немало. Але на превеликий жаль, люди забувають про істинне значення посту і зосереджуються виключно на тому, що знаходиться в тарілках. Святитель Іоанн Золотоустий писав: «Помиляється той, хто вважає, що піст лише полягає в утриманні від їжі. Піст є віддалення від зла, приборкання язика, звільнення від гніву, приборкання похотей, припинення клевети, брехні і клятвопорушення. Піст - знищення смерті і звільнення від гніву» [Іоан Златоуст, свт., 1902, т. 8, с. 860].

Піст – не є древня дієта, мета якої одягнути одяг, який тобі не підходив давно. Піст це не є «їсти чи не їсти», «пити чи не пити», «танцювати чи не танцювати». Це є опанувати себе, в результаті чого ми стаємо сильнішими. Піст – це спосіб контролю. Але для чого це робить людина? Щоб зробити свій дух сильнішим. Щоб дух панував над тілом, а не тіло над духом. Щоб жити духовним життям і не мати надмірного прив'язання до матеріальних речей, щоб дати більше простору для Бога у своєму житті. Той, хто не зможе

обмежити себе в їжі, не зможе перемогти і інші людські пристарасті, залежності. Піст збільшує рівень свободи людини, робить її більш незалежною від зовнішнього і сприяє зменшенню її потреб. При цьому звільняється енергія і час для життя духовного.

Суть посту полягає не тільки в очищенні душі або тіла, а в цілому душі і тіла разом. Обмеження в їжі – це лише символічний спосіб досягнення цієї мети. Піст допомагає сконцентруватися на головному у нашому житті – це на спасінні. Тілесне постування допомагає зосередитися християнинові на своєму внутрішньому світі, допомагає щиро покаятися, визначити свої цінності у житті, пошукати відповіді на головні запитання. Піст допомагає відновити і зберегти єдність душі та тіла.

Святитель Іоан Золотоустий у своєму приписі про піст пише так: «Ті хто постять знають, як піст приборкує бажання. А ті, кому траплялося випробовувати це на ділі, підтвердять, що він пом'якшує вдачу, пригнічує гнів, стримує пориви серця, бадьорить розум, приносить спокій душі, полегшує тіло, усуває непомірність» [Іоан Злотоуст, свт., 1905, т.11, кн.2, с. 929].

Відмова від певних видів їжі, алкоголю чи тютюну – це досить другорядна річ, тому Святитель акцентує та застерігає про правильність проведення посту та говорить так: «І хто обмежує піст тільки стриманістю в їжі, той, властиво, безчестить його. Ти постиш? Доведи мені це своїми ділами! Якими, скажеш, ділами? Коли побачиш бідного, дай милостиню. Коли маєш ворога, примирися! Коли побачиш свого друга щасливим, не заздри! Хай постяться не тільки уста, але слух, зір, ноги, руки та всі члени нашого тіла. Що за користь, коли ми стримуємося від страв, а гриземо і з'їдаємо братів» [Іоан Златоустий, свт., 1896, т. 2. кн.1, с. 49].

Піст дозволяє людині усвідомити, переосмислити наскільки неправильними є її деякі звички, які ми навіть інколи не помічаємо – це переїдання, ласунство, надмірна зосередженість на їжі та напоях. Піст не є

заходом розвантажувальних днів та очищення організму від різноманітних шлаків. Піст є одним із величезних засобів для досягнення самої високої мети. Він готує людину до сприйняття чогось особливого, важливого, вищого. Піст окрилює душу християнина, наближаючи її до ангелів, наповнює чеснотами. Піст підносить людину до Бога. Будь-який справжній піст – це шлях до нашого небесного отця. І от коли християнин відчує сенс і значення посту глибоко в душі, в своєму серці, тоді піст і чинить велику очищаючу дію. Лише після цього християнин по-справжньому може відчутися зміст релігійних свят, істину нового духовного життя.

Піст призначений оновити людину як тілесно так і духовно. Людина, яка змогла пересилити себе, подолати свої негативні звички стає менш залежною від суєти, від оточуючого світу. Людина, яка по-справжньому дотримується посту стає ближчою до Бога, до церкви. І Бог також їй в цьому допомагає. Бог любить кожного з нас, він береже нас і знаходиться з нами в кожен секунду нашого життя і в радостях і в печалях. І дотримання посту – це є велике «Дякую» нашому спасителю за його любов, турботу, ласку, за наше життя. Під час посту важливо менше думати про наші матеріальні речі, про те, що ми їмо.

Як зазначав Іоанн Золотоустий у своєму творі – «Постом я називаю не тільки стриманість від страв, але щось більше, – стриманість від гріхів» [Іоан Златоустий, свт., 1896, т. 2. кн.1, с. 119].

Християнин обмежує себе у їжі і цим самим ослаблює своє тіло для того, щоб побачити у своїй душі недоліки, гріхи, щоб за допомогою Божої допомоги привести свій внутрішній світ у стабільний, здоровий стан. І не випадково у першу неділю Великого посту у храмах кожного дня багаторазово звучить покаянна молитва Єфрема Сиріна, яка звучить так: «Господи, Владико життя мого, дух лінивства, безнадійності, владолюбства й марнослів'я не дай мені. Дух же добротності, смиренно мудрості, терпіння й любові даруй мені, рабу Твоєму. Так, Господи Царю, даруй мені бачити

провини мої і не осуджувати брата мого, бо Ти благословен єси на віки віків. Амінь» [Молитовник, 2011, с. 27]. На думку багатьох отців церкви, бачити гріхи – це не є природна здатність людини, а це є даром Божим. І люди постують саме для того, щоб набути цього дару.

Піст – це є час приготування до самого важливого, до участі в тайні Воскресіння Христового. У мирському житті люди завжди до чогось важливого готуються: так от жінка дев'ять місяців чекає народження своєї дитинки і за цей час не лише перебудовується її тіло, але і прокидається материнський інстинкт, змінюється її свідомість. Тому так і з великими релігійними святами ті люди які себе духовно не готують, не можуть в повній мірі відчутти велич цих подій. Саме тут на допомогу християнам і приходить піст, як час для осмислення, перевірки себе, своєї твердої віри, час, коли необхідно відмовитися від всього грішного, непотрібного, суєтного, час для очищення власної свідомості.

Істинний піст не можливий без покаяння, бо тоді він немає сенсу. Необхідно пробачити всім і собі всі образи, необхідно подякувати за все Богові та близьким людям, що вас оточують. Якщо не можете це зробити особисто, то психологи радять написати лист. І тільки, коли все це виллється на папір, душа зможе відкритися і випустити назовні добро, любов, співчуття, радість. А лист після написання знищити. І тоді ваша біль, образи, зло залишаться у минулому, а на душі буде легше.

Під час посту необхідно постійно працювати над собою, над своїми думками, бажаннями, звичками, переконаннями. Необхідно іти малими кроками до поставленої мети, хоч як це не важко і молитися, просити Господа Ісуса Христа допомогти і помилувати.

Сучасні науки такі як біологія, медицина, астрологія, довели, що дотримання посту саме в ті періоди, які визначені Церквою Христовою, сприяє оздоровленню організму, виведенню шлаків, відновленню функцій різних систем і органів. І це відбувається без застосування хімічних

препаратів, які можуть нанести шкоду організму. Деякі дієтологи рахують, що православний піст є набагато безпечнішим, здоровішим, ніж придумані системи харчування та дієти. За думкою багатьох вчених піст робить життя довшим, кращим, вагомішим.

Вчені стверджують, що піст не лише покращує зір, слух, смак, розумові здібності, але послаблює тягу людини до калорійної, солодкої їжі, допомагає подолати надмірний, некерований апетит. Піст гальмує процес старіння. І навіть бувають випадки, що люди, строго додержуючись посту, позбувалися залежності від тютюну та алкоголю.

Позитивний вплив посту на здоров'я людини дослідили вчені медичного центру Інституту серця США. Вони підтверджують корисність регулярних періодичних постів для роботи серцево-судинної системи та обміну речовин, оскільки знижують ризик розвитку хвороб коронарних артерій, діабету та зменшують рівень «поганого» холестерину у крові людини.

Ще одним аргументом на користь дотримання посту є дослідженням Національної академії харчування США, згідно з якими, система позмінного прийому м'ясної і вегетаріанської їжі, визнана дуже раціональною, оскільки є природним тренуванням для імунної й травної систем та має комплексний оздоровчий вплив.

При цьому, під час вживання винятково рослинної їжі, багатої на клітковину й пектини, з організму виводяться шкідливі речовини і токсини, накопичені за зиму [129].

Всім відомо, що дуже важливо позитивно мислити, бути оптимістом в житті, відмовитися від негативних почуттів та думок, мати певну мету і її досягати. І в цьому християнина допомагає піст та молитва.

Віруюча людина розуміє, що хвороба, як правило-це наслідок гріха, який присутній в організмі. Якщо людина здійснила нехороший вчинок, то рідко буває, щоб вона цього не усвідомлювала. Вона може старатися забути

про свій вчинок, загнати його у себе, старатися себе оправдати, але все таки слід від нього обов'язково залишитися і людина буде носити це відчуття у собі. І коли ця свідомість застрягне в корі головного мозку, то створюється навіть з чисто фізіологічної точки зору вогнище роздратування, дискомфорту.

По законах індукції роботи мозку, ця роздратованість розповсюджується також і навкруги, на найближчі відділи організму, і в першу чергу, на так звану підкорку, яка знаходиться під корою головного мозку і яка відповідає за роботу наших внутрішніх органів – серця, судин, шлунка і кишківника. Відповідно це збудження переходить у підкорку, і звідти імпульси починають розповсюджуватися далі. Ось так і виникають виразкова хвороба шлунка, гіпертонія, астма та інші недуги.

Віруючі ж люди рахують, що фізична пошкодженість має більш глибокі внутрішні причини, і в першу чергу – це совість. Саме вона турбує людину. Є такий афоризм, що совість – це голос Бога, адже людині абсолютно незрозуміло звідки вона береться.

Неправильний підхід до посту може людині принести шкоду, а не користь. Як і для будь-якої чесноти, так і для посту необхідна розважливість. Кожному необхідно враховувати можливості свого організму. Апостол Павло у посланні до колосян попереджав тих, хто нерозумно постив та говорив: «Воно має тільки вигляд мудрости в самовільному служінні, смиренномудрості та виснаженні тіла, але не має будь-якого значення, крім хіба насичення плоті» (Кос. 2:23).

Якщо людина, що постує опиняється не в храмі, а в лікарні із діагнозом „загострення язви шлунка”, то це не є правильне дотримання посту. У таких ситуаціях необхідно порадитися із священником і разом визначити міру фізичних обмежень. У їжі немає гріха, людина опоганюється не тим, що з'їсть щось зайве, а тим, що в душі неправильні думки.

Піст – це засіб, а не мета. Якщо засіб перетворюється у мету, то істинна мета не буде досягнута. В одному із своїх послань святий апостол Павло порівнює шлях християнина з тренуванням атлета, який сидить на дуже жорсткій дієті, дуже посилено тренується, дотримується режиму і все це лише для того, щоб отримати вінок, який з часом неодмінно зав'яне. І тому Церква закликає нас до духовних зусиль, які приведуть нас до вічної радості. Ми повинні прагнути всім тілом, всією душею подолати гріховні бажання, скинути із себе важкий тягар зла, спокус, нещирості, поганих звичок і отримати прощення, отримати Божу благодать.

Піст – це є стриманість від зла, це засіб духовного очищення [Василій Великий, свт., 2006, с. 27]. Святий Єфрем Сирін зауважує на неправильності дій людини: «А ті, що збирають в пам'яті своїй прикрощі та зроблене їм зло, хоча, мабуть і моляться й постять, є подібними до людей, які черпають воду і вливають її у розбиту бочку. Не приймає Господь молитви від того, хто пам'ятає зло на брата» [Єфрем Сирін, преп., 2014, т.2, с. 16].

У сучасному світі часто є показовий піст перед людьми та Богом. У православній церкві виділяють зовнішній та внутрішній тобто духовний піст. Отож, істинним є духовний піст, бо коли ми постуємо, то повинні пам'ятати, що постуємо не для людей, а для Бога, бо Господь говорив: «Коли ж постите, не будьте сумні, як лицеміри, бо вони потьмарюють обличчя свої, щоб показати людям, що постять вони. Істинно кажу вам: вони вже мають нагороду свою. Ти ж, коли постиш, намасти голову твою і вмий обличчя твоє, щоб не показувати людям, що ти постиш, але Отцю твоєму, – Який у таїні; і Отець твій, Який бачить таємне, воздасть тобі явно» (Мф. 6: 16-18).

Трапляються люди, які хваляться, що вони постять. Тим і псують собі всю свою заслугу. Деякі люди під час посту не їдять м'ясні продукти і бачать у цьому велику свою заслугу перед Богом. Вони просто відказалися від певної їжі, але дуже горді від цього і цим хизуються і навіть роблять зауваження іншим, хто посту не дотримується, ставлячи себе у приклад.

Піст – це особливе відношення до стану власної душі. Це час для того, щоб стати добрішим до людей, побороти в собі якісь гріхи, недоліки, як говориться у Святому Письмі: «Ти ж, коли постиш, намасти голову твою і вмий обличчя твоє, щоб не показувати людям, що ти постиш, але Отцю твоєму, – Який у таїні; і Отець твій, Який бачить таємне, воздасть тобі явно» (Мф. 6: 18).

Піст у житті сучасного християнина повинен полягати не лише у відмові від певної їжі, але у боротьбі з нашими нестримними бажаннями, нашими гріхами. Великий піст звертає увагу на гріхи п'яти чуттів: зір, нюх, слух, смак, дотик.

У піст найголовніше і найважче відмовитися від того до чого ти звик. Апостол Павло у своєму посланні до коринф'ян говорить: «Усе мені дозволено, та не все корисне; все мені дозволено, та ніщо не повинне володіти мною» (1 Кор. 6:12). Але часто трапляється, що людина не їсть заборонені продукти у піст, але засуджує людей, свариться, заздрить, є дратівливою. У такому випадку вже краще їсти сало чи м'ясо, ніж тих хто поруч. Недарма в народі говорять «не їж ближнього свого», а також Апостол Павло говорить: “Їжа для черева, і черево для їжі; але Бог знищить і те і друге. Тіло ж не для блуду, а для Господа, і Господь для тіла” (1 Кор. 6:13).

Багато досвідчених священослужителів рекомендують під час посту сучасному християнинові, особливо тому, хто лише починає постувати, не братися зразу за виконання всіх чеснот, за ухилення від всіх гріхів. Треба для початку зосередитися на тій пристрасті, яка найбільше всього заважає жити нам у Христі. Ми маємо починати зміни в собі з невеличких кроків, адже неможливо змінити і все відразу. Не варто засмучуватися якщо не вдасться у семи з семи випадків стриматися від гніву, осуду чи інших гріхів. Якщо навчимося хоча би у першому з семи випадків встигнути стримати себе, зробити добро – то це вже буде перший крок вперед, крок до спасіння, крок до Бога. При цьому, звісно, треба обов'язково закликати на допомогу

благодать Божу. Лише по благодаті Божій ми можемо стати кращі, чистіші, змінитися і наблизитися до Господа Нашого Ісуса Христа. Необхідно працювати, працювати над собою, постійно, поступово і зосереджено.

Бог очікує від усіх нас істинного, справжнього, щирого посту. У Євангелії від Матвея Ісус Христос називає та вчить трьом речам, котрі повинен виконувати християнин: «Отже, коли твориш милостиню, не сурми перед собою, як це роблять лицеміри в синагогах і на вулицях, щоб прославляли їх люди. І, коли молишся, не будь як лицеміри, які люблять молитися у синагогах і на перехрестях, зупиняючись, щоб бачили їх люди, Істинно кажу вам: вони вже мають нагороду свою. Коли ж постите, не будьте сумні, як лицеміри, бо вони потьмарюють обличчя свої, щоб показати людям, що постять вони. Істинно кажу вам: вони вже мають нагороду свою» (Мф. 6:2, 5, 16).

4.2 Поведінка християнина у час посту

Період посту повинен вплинути на поведінку кожного християнина. Потрібно всіляко уникати різноманітних розваг, веселощів, які знищують душу та спокій. Апостол Павло у посланні до коринф'ян говорить: «Не можете пити чашу Господню і чашу бісівську; не можете бути учасниками трапези Господньої і трапези бісівської» (1 Кор. 10:21), але також у Євангелії знаходимо слова Господа Нашого Ісуса Христа, який говорить: «Ніхто не може двом господарям служити: бо або одного полюбить, а другого буде ненавидіти; або одного триматиметься, а другим знехтує. Не можете служити Богові й мамоні» (Мф. 6:24).

Саме у час посту диявол найбільше спокушає людину. Саме в цей час найбільше хочеться «повеселитися» з друзями, попоїсти чогось смачненького, подивитись розважальну програму чи потанцювати, випити для настрою алкоголю. І досить часто людина саме тут «падає». Але спокуси даються християнину щоб їх подолати, щоб їх перемогти і удостоїтись дарів Духа Святого.

Однозначної позиції щодо того чи можна слухати музику у піст православному християнинові чи ні немає. Але служителі церкви зазначають, що якщо ви не можете без цього обійтися, то слухати потрібно тиху, спокійну, розважливу духовну музику, а не рок чи поп-музику. Звісно, необхідно пробувати обійтись без цього, тоді ви будете мати більше часу для молитви, читання Священних книг, відвідування храму, роздумів над життям і головними цінностями в ньому.

Уявлення про те, що християнство забороняє щось приємне, яке не є шкідливим для християнина є помилковим. Але Апостол Павло у своєму посланні до Коринф'ян говорив: «Усе мені дозволено, та не все корисне; все мені дозволено, та ніщо не повинне володіти мною» (1 Кор. 6:12). Слухання хорошої, духовної музики є набагато кращим ніж відвідування барів, дискотек або того, що нам не приносить користі. Але потрібно пам'ятати, що музика у даному випадку повинна нести гармонію, позитив і бути корисною.

Хороша духовна музика допомагає людині оцінити свої слабкості та недоліки, зазирнути у потаємні куточки своєї душі і навіть очиститися від деяких, здавалося б непомітних гріхів. Вона допомагає людині подолати погані настрої, налаштуватися на добрі вчинки. В історії описано багато випадків із життя відомих композиторів, яким музика допомагала жити, долати депресії і була сенсом їхнього життя.

Протягом посту ми не можемо святкувати весілля чи якісь святкові події. Але якщо для когось слухання хорошої музики допомагає зосередитися чи заспокоїтися і це може врятувати людину від чогось жахливого, що є гіршим ніж прослуховування музики, то нехай людина краще послухає музичні твори, але щоб не заважати іншим, не спокушати їх.

На сучасному етапі інформаційні технології заповнили людство і людина сьогодні не мислить себе без інтернету, без гаджетів. З одного боку мережі їй допомагають, а з іншого боку вони здійснюють своєрідний вплив на людину, яка не помічаючи цього тоне у вирії інформаційного простору. У

церковних канонах нічого не сказано про захоплення гаджетами, перегляд стрічок Фейсбуку чи Інстаграму, багаточасове сидіння без певної мети в інтернеті чи трепетне очікування «лайків» під створеними вами постами, але ці речі, ці сучасні реалії мають пряме, безпосереднє відношення до нашого духовного життя.

Якщо ми заходимо в інтернет заради азарту, розваг то це звичайно заборонено у піст сучасному християнинові. Тому у піст необхідно було б лишити перегляд православних фільмів, читання православних сайтів чи духовної літератури.

У сучасному світі багато тяжких гріхів здійснюються через інтернет. Інтернет посилив сприйняття багатьох спокусливих речей, зробив гріх більш доступним, адже гаджети завжди під рукою, не потрібно навіть виходити з квартири чи навіть вставати з крісла. Інтернет викрадає наших дітей. Вони неначе біля тебе фізично, але в думках, у діях вони у соціальних мережах. Один не може і кроку зробити аби не сфотографуватися щоб не виставити світлин у інстаграм, другий не бачить свого дозвілля без азартних ігор, третій переписується з товаришем, який живе у сусідній квартирі...Це стосується не лише дітей, але і багатьох дорослих. Якщо подивитися навкруги на вулиці чи в транспорті, то що ми побачимо? Ми бачимо людей, які не відриваються від своїх гаджетів. Те саме можна спостерігати у більшості сімей у вільний час. Ми не помічаємо як інтернет перероблює нас під себе. Є люди настільки захоплені спілкуванням у соціальних мережах, що фактично не живуть реальним життям, забувають про «живе» спілкування.

І ось на час посту необхідно хоч трохи, але вийти з цього інформаційного потоку. Коли прокидаємося, то замість смартфона берімо Святе Писання і в тишині помолімося Богові. Коли Бог на першому, головному місці у нашому житті, тоді і все інше на своїх місцях, тоді в душах і помислах панує доброта, спокій любов і повага до ближніх. Ось до цього необхідно прагнути сучасному християнину.

Піст – це час, коли треба залишитись наодинці з самим собою. Необхідно перестати думати про те, що про нас думають чи кажуть сторонні оточуючі люди. Це час, коли треба сконцентруватися на своїх особистих взаєминах з Богом. Сучасне суспільство на перше місце на жаль ставить матеріальні блага. І людина живе у постійній гонитві за грошима – нам постійно потрібно все більше і більше ніж ми маємо. Це з часом в свою чергу створює велике навантаження на нашу нервову систему і згубно впливає на роботу всього організму. Саме піст дозволяє нам зупинитися, подумати, оцінити що вже у нас є і що нам ще потрібно і за що ми повинні бути чистосердечно вдячні Богу. Під час посту ми маємо змогу відмовитися від своїх поганих звичок, вживання нецензурних слів, докорів собі, які забирають багато нашої життєвої енергії та витрачають наш життєвий ресурс в нікуди.

Звичайно, інтернет має немало переваг і в наш час не можна без нього обійтися. Саме він надає миттєвий і безпосередній доступ до важливих релігійних і духовних ресурсів: бібліотек, музеїв, до документів церкви, архівів, писань Святих Отців та релігійної мудрості багатьох століть. Тому в період посту до інтернету треба віднестися по-новому, як до засобу духовного перетворення, а не розваги, чи порожніх розмов чи засмічення себе непотрібною інформацією. В сучасний час пандемії його краще використати для перегляду Богослужінь, для того щоб разом із священниками помолитися нашому Небесному Царю, попросити нашого Отця закінчення цієї хвороби, цього нелегкого періоду.

Одним із важливих завдань сучасного християнина є виховання своїх дітей у вірі та вірності Богові та церкві. І піст у цьому також відіграє важливу роль. Дітей необхідно поступово навчати свідомому посту. Звичайно необхідно розпочати з деяких тимчасових обмежень (і не лише у їжі) як наприклад, відмова від комп'ютерних ігор, зависання в телефоні чи перегляду телевізора. Але необхідно, щоб це був вибір дитини, а не заборона близьких. Треба щоб піст був під силу дитині.

Церква радить розпочинати привчати дітей до посту після першої сповіді, тобто з семи років. Але до цього часу вони повинні поступово «увійти в піст». Традиційно до семи років діти не обмежуються у їжі. Для них піст – це не лягати з друзями, слухатися рідних і допомагати їм у всьому. Але спочатку – у віці від 3 до 7 років – це може бути «піст з сім'єю» в середу і п'ятницю і на останні 3-4 дні Страсної Седмиці. Але це треба робити терпеливо, поступово, показуючи дитині власний приклад. Лише так дитина може навчитися основам християнського життя.

Однією з цінних порад батькам, яку дають священнослужителі, є читання дітям, особливо під час посту, Святого Письма, повчальних притч або життя святих. Це повинно стати своєрідною традицією у кожній сім'ї.

Дуже важливим і обов'язковим є пояснювати дитині, що означає піст, для чого він потрібен, і як він допомагає духовному розвитку. Важливо вступити в час посту всім разом, всією сім'єю, адже батьки є першим образом на який дивляться діти.

Коли сім'я відмовиться від різних розваг, таких як перегляд телевізора, гортання стрічки фейсбука і т.д., тоді звільниться багато вільного часу. Це є дуже гарна нагода почитати Святе Письмо, спільно помолитися, відвідати великопісні Богослужіння. Завжди потрібно пам'ятати слова апостола Павла: «Отже, чи ви їсте, чи п'єте, чи щось інше робите, все робіть на славу Божу» (1 Кор. 10: 31).

Батьки, які піклуються про духовне життя своїх дітей повинні обережно закарбовувати значення посту для християнина у їхній пам'яті. Діти є невинними, щирими; вони не знають гріха, заздрощів, мають відкриті серця до Бога і тому вони здатні приймати і виконувати всі Божі настанови. Ісус говорить: «Але Ісус сказав: облиште дітей і не забороняйте їм приходити до Мене, бо таких є Царство Небесне» (Мф. 19:14).

При правильному християнському вихованні дітей уявлення та ставлення до посту формується ще з дитячих років. Важливість посту

повинна запам'ятатися ще з дитинства і не лише як час обмеження в їжі чи розвагах, але і як головний шлях до Ісуса Христа, що супроводжується молитвами, добрими ділами, роздумами про життя Христа та його учеників.

Дітей треба налаштовувати, готувати до настання посту. І робити це з радістю, оскільки діти дуже відчують настрій батьків. Деякі батьки перед постом разом з дітьми роблять так званий «Календар на піст». Великий листок, сім тижнів посту, над кожним тижнем – своя назва. Найбільш строгі тижні – перший та четвертий позначаються фіолетовим чи темно-синім кольором, «страшний тиждень» – кожний день чорним кольором, це сумні дні. Всі неділі роблять жовтими, веселими і обов'язково з назвами. Закінчують календар святковим днем – самим веселим, білим.

Із більш старшими дітьми потрібно обговорювати і духовний аспект. Необхідно, щоб дитина вирішила який недолік вона хоче поспробувати виправити під час цього посту. Це може бути будь що: не обманювати, прибирати завжди за собою, не ображати меншого братика чи слухатися дідуся. Тобто дитина поступово привчається до свідомого проведення посту.

Батьки повинні бути першим прикладом у всьому для своїх дітей, у тому числі і в постуванні. Не потрібно заставляти дітей постувати, а треба пропонувати їм це робити на власний розсуд. Примуси можуть зробити протилежний ефект. А от коли дитина звикла до посту, то вона вже сама хоче це робити. І буде це робити у своєму подальшому житті і давати хороший приклад іншим.

Дуже важливим є прищепити дітям з дитинства любов до богослужінь. Священнослужителі відзначають, що батьки ще до зачаття дитини повинні ходити до Божого храму. Мама, носячи дитя під серцем, повинна причащатись Христових Тайн. Тоді і після народження і Хрещення немовляти сім'я щонеділі буде з дитиною у церкві. І підростаючи, дитина сама буде бігти у храм на богослужіння, бо це стане для неї потребою. Коли ж дитину не привчати з дитинства ходити на богослужіння, то їй важко буде

привчити до порядку в храмі та до молитви. З дітками треба заздалегідь обговорювати питання як треба поводитися в храмі, на що треба звертати увагу, як правильно молитися. Храм – це особливе місце і дітям важливо прищепити трепетне, особливе ставлення до нього.

Щоб прищепити любов до богослужінь, батьки повинні прикласти багато зусиль, виявити любов, терпіння. І діткам треба багато про це читати, розповідати. Розповідати цікаво, захоплююче, барвисто, з ентузіазмом про Бога, про храми, про святих, про богослужіння. До релігійних свят треба разом з родиною готуватися. Це і прибирання будинку чи квартири, це вивчення колядок, щедрівок, обговорення моментів свята та його сенсу, атрибутів, готування святкового столу.

Священнослужителі радять, щоб мама з перших днів народження дитини читала вголос їй молитви, щоб дитинка їх чула. Звісно дитина їх не розуміє, але у підсвідомості вони відкладаються і коли вони весь час будуть на слуху, тоді дитині в майбутньому буде легше молитися. Одне із самих головних завдань, яке стоїть перед батьками – це навчити дитину молитися, молитися щиро, від усієї душі. Тоді життя дитини буде правильно влаштоване.

За духовне життя своїх дітей, за їх знайомство з божими заповідями першочергово відповідають батьки[133]. «Що ми чули і що знали і що батьки наші розповідали нам, не втаїмо перед дітьми їх, сповіщаючи роду майбутньому славу Господню, силу й чудеса Його, які Він створив. Він дав свідчення в Якові, поставив закон у Ізраїлі і наказав батькам нашим переказати його дітям їхнім, щоб знав рід майбутній — діти, що народяться, і щоб свого часу і вони сповістили дітям своїм. Щоб надію свою покладали на Бога, і не забували діл Божих та додержували заповідей Його» (Пс. 77:3-7).

Ще однією складовою посту є справи милосердя, які зміцнюють у вірі і про які весь час проповідував Господь. Це є добрі діла, які нам Бог найбільше поручає і які роблять нас кращими. Архангел Гавриїл сказав до

Товії: «Добре діло – молитва з постом і милостинею і справедливістю. Краще мале зі справедливістю, ніж багато чого з неправдою; краще творити милостиню, ніж збирати золото» (Тов. 12:8).

Дуже важливою є милостиня, але не лише та, яку подають на вулиці нужденним. Часто поруч з нами є люди, які теж потребують милостині, але у іншій формі. Вони потребують нашої уваги, нашого милосердя, нашої розмови, нашої співучасті. Інколи, для них так важливо, щоб ми були просто поруч. «Краще подавайте милостиню з того, що маєте, тоді все буде у вас чисте» (Лк. 11, 41).

Піст – це не є можливість показати наскільки ти духовна людина. Піст є можливістю зосередитися на потребах інших людей. Часто трапляється, що люди настільки зайняті собою, своїми особистими справами, що забувають про своїх стареньких, часто немічних батьків, родичів. Забувають у вирі повсякденної суєти не просто їх відвідати, допомогти матеріально, чи провести з ними якийсь час, а навіть їм зателефонувати.

У Євангелії Матфея є показаний приклад правдивої, щирої, угодної Богу милостині, за яку Господь обіцяє винагороду: «Отже, коли твориш милостиню, не сурми перед собою, як роблять лицеміри в синагогах і на вулицях, щоб прославляли їх люди. Істинно кажу вам: вони вже мають нагороду свою. У тебе ж, як твориш милостиню, нехай ліва рука твоя не знає, що робить правиця твоя, щоб милостиня твоя була потаємною; і Отець твій, Який бачить таємне, воздасть тобі явно» (Мф. 6:2-4).

У псалтирі читаємо: «Ухиляйся від всього злого і роби добро, будь мирний і пильний того» (Пс. 33:15). У піст ми просто зобов'язані допомогти тим, хто цього потребує. Не забуваймо що зараз на сході продовжується війна і є багато можливостей, як матеріально так і морально, допомогти раненим, сім'ям загиблих.

На вечірній стихира на стиховні у Тріоді на вечірній у понеділок першого тижня великого посту ми чуємо такі слова: «Постімося постом

благим, угодним Господу: бо істинний піст відвертає від гріха, стримує язик, вгамовує гнів, знищує похоті, наклепи, обман і клятвoporушення. Віддалення від усього цього є істинний піст — і благий, і угодний Богу» [159]. Ісус Христос навчає нас про плоди, які ми можемо принести, чинячи піст, молитву та милостиню: «А інше впало на добру землю і дало плід, який зійшов і виріс; і вродило в тридцять, в шістдесят і в стократ. А посіяне на добрій землі означає тих, що слухають слово і приймають, і приносять плід один у тридцять, другий в шістдесят, інший в стократ» (Мк. 4:8; 20). А який плід ми з вами можемо і повинні принести? Коли ми молимося, то приносимо плід у тридцять разів. Коли молитва та милостиня стають ваговою частиною нашого життя, тоді ми приносимо плід у шістдесят раз. Коли ж молитва, милостиня та піст стають частиною нашого життя, тоді, відповідно, ми приносимо Богу плід у сто раз більший.

4.3 Піст та молитва у житті християнина

Поруч із молитвою надзвичайно важливою для духовного життя формою аскези є і піст [Варфоломій, Вселенський Патріарх, 2011, с. 165]. Святитель Ігнатій Брянчанінов про піст та молитву говорить: «Основа добрих справ – молитва, фундамент молитви – піст» [Ігнатій (Брянчанінов), свт., 1886, с. 36]. Отже, по словах Святителя Ігнатія Брянчанінова та Вселенського Патріарха Варфоломія бачимо, що молитва і піст є важливими та тісно пов'язані для життя християнина. Бо через піст людина навчається стриманості, позбувається поганих звичок та вдосконалює себе, а молитвою християнин перебуває у спілкуванні з Богом, приносить розум і серце, явленим благоволінням чи побожним словом самої людини до Бога. Християнин у молитві піднісши розум і серце до Бога, повинен прославляти Бога за Його Божественні досконалості, та дякувати Йому за Його благодіяння і просити Господа про свої потреби.

Господь Наш Ісус Христос сказав до свої учеників: «А цей же рід виганяється тільки молитвою та постом» (Мф. 17:21), цими слова Господь

вказує та дає нам вчення про піст та молитву, що вони є невід'ємними один від одного. Бо молитва – це є бесіда чи розмова наша з Богом, вона необхідна для душі, як повітря або їжа. Як тіло, якщо його не годувати, приходять в розслаблення і занепад сил, так і душа наша без молитви розслабляється, втрачає бадьорість, приходять у відчай, легко спокушається на гріх, а мета посту – це є служіння Богові і ближнім. Ми себе тренуємо за днів посту та служимо ближнім. Якщо ми будемо це ясно усвідомлювати, то цей піст принесе нам благий плід – смиренну думку про себе та усвідомлення своєї немочі.

Апостоли в своїх посланнях найбільше закликають вірних до молитви: «Отже, признавайтесь один одному в провинах і моліться один за одного, щоб вам зцілитися, бо багато може щира молитва праведного» (Як. 5:16). Отже, ми християни повинні твердо пам'ятати, що найперший обов'язок, який накладає на нас наша віра, це є обов'язок молитви. Та навіть і не обов'язок, як щось зовні накладене, оскільки молитва повинна бути природною властивістю християнина, бо вся суть християнської віри, це є найкраще виховання людської душі. Саме богослів'я стверджує, що через піст і молитву людина приходять до християнських чеснот та збагачується духовно. Мета посту – не замучити або знищити тіло, яке незмінно шанується як храм Божий, що ми можемо знайти у посланні Апостола Павла: «Хіба ж не знаєте, що ви — храм Божий і Дух Божий живе у вас» (1 Кор. 3:16). Преподобний Отець Єфрем Сирін говорить про піст: «Посту радіє і Христос Господь наш, якщо тільки постимо з любов'ю, надією і вірою» [Єфрем Сирин, преп., 2008, с. 267].

Мета молитви – це є християнська культура душі людської, утворення в душі тих найкращих почуттів, того настрою, того непохитного ґрунту, що про них Христос сказав: «Бо Царство Боже всередині вас є» (Лк. 17:22), тобто у вашій душі [156].

Святий Іоан Золотоуст говорить, чому ми потребуємо молитви: «Всі ми потребуємо молитви, як дерева потребують води. Хто не молиться до Бога і не намагається спілкуватись з Богом, той мертвий, без душі» [Іоан Злотоуст, свт., 1896, т.2. кн.2, с.836].

Отже, таким чином, причина ефективності молитви і посту в тому, що піст втихомирює людину, а Бог посилає відповіді на молитви смиренним! Ми можемо зробити висновок, що піст і молитва один одного доповнюють і є невід'ємними у житті православного християнина, тому Господь Наш Ісус Христос до апостолів говорив: “ Цей же рід виганяється тільки молитвою і постом” (Мф. 17:21).

Як зазначив Глава ПЦУ митрополит Київський і всієї України Епіфаній: «Якщо приписи посту відносно їжі не всі можуть дотримуватися з ряду різних причин, то духовну складову посту повинні приймати всі віруючі» [158].

На його думку головною метою посту, є утримання душі і тіла, шляхом спілкування з Богом у молитві, у таїнствах покаєння і Євхаристії, щоб змінити своє духовне життя на краще. Він зазначив, що в піст потрібно не тільки дотримувати обмеження в їжі, а також молитися, каятися і причащатися.

Усю ціль посту висловлює молитва св. Єфрема Сиріна: «Господи і Владико життя мого, віджени від мене дух лінивства, недбалості, властолюбства та пустослів'я. Даруй мені, недостойному рабові Твоєму, дух чистоти, покори, терпеливості та любові. О, Господи Царю, дозвожь мені бачити мої провини та не осуджувати брата мого, бо Ти є благословенний на віки віків. Амінь» [Молитовник, 2011, с. 27].

Піст підносить молитву до небес, стає крилами при сходженні на гору. Мета посту – це зустріч з Богом. Зустріч у Таїнстві Причастя, до якого ми готуємося постом і молитвою. Зустріч з Христом біля Його Божественних ясел разом з ангелами, пастухами та мудрецами на свято Різдва, його зустріч

на Святе Воскресіння, яке є найбільшим чудом у Святій Православній Церкві. І наш подарунок Йому – це гідно проведений піст і наші добрі справи ближнім заради Христа. А Господь, як вчить Святе Письмо, не тільки приймає діла, але й вітає наміри. І дивиться Бог не на обличчя людини, а на його серце. Господь нас закликає такими словами: «Прийдіть до Мене, всі стуржені і обтяжені, і Я заспокою вас» (Мф. 11:28).

Іоан Золотоустий говорить про наші члени тіла, як вони мають поводитися: «Нехай постять не самі уста, але і зір, і слух, і ноги, і руки, і всі члени нашого тіла» [Іоан Златоуст, свт., 1896, т.2. кн.1, с. 49].

Під час посту молитви необхідно здійснювати з особливою увагою, треба молитися щиро, відданно, із відкритим серцем. Піст має очистити наше серце для добрих справ, для добрих помислів.

Тому Іоан Золотоустий акцентує як має проходити піст для християнина, тому говорить так: «Якщо ти постиш, нагодуй голодних, напої спраглих, відвідай хворих, не забудь нагостити ув'язнених у темниці, пожалій змучених, втіш скорботних; будь милосердний, лагідний, добрий, тихий, довготерпеливий, жалісливий, незлопам'ятний, благоговійний, побожний, щоб Бог прийняв і піст твій і в достатку дарував плоди покаяння» [Іоан Златоуст, свт., 1896, т.2. кн.1, с. 49].

Піст і молитва – це ліки від гріха. Вони є засобом подолання духовних і навіть тілесних хвороб. Як писав святитель Іоанн Златоуст: «Піст і молитва – це два крила, які легші за вітер, бо підносять людину до спілкування з Богом» [Іоанн Золотоустий, свт., 1901, т.7. Кн. 2, с. 590].

На превеликий жаль сучасні християни не постійно здійснюють молитву до Бога. Щоб мати добрі відносини із Богом, необхідне постійне спілкування з Ним і саме молитва поєднує нас із Господом, саме у молитві Бог вислуховує нас, скеровує наші вчинки, дає відповіді на наші запитання і прохання. Бо молитва до Бога це завжди було і лишається дуже важливим аспектом життя людей. Бог змінює світ по молитвах. Чим більше буде людей,

які моляться, які щиро звертаються до Бога, тим кращим, світлішим, добрішим стане цей світ, тим могутнішими будуть сили, які здатні протистояти злу. Молитва – це вхід до Бога у будь-який час доби, у будь-яку пору року. «Отже, якщо ви воскресли з Христом, вишніх шукайте, де Христос сидить праворуч Бога, про горнє помишляйте, а не про земне. Бо ви померли, і життя ваше сховано з Христом у Бозі» (Кол. 3:1-3).

Молитва робить людину сильнішою, добрішою, вона дає міць. Це основа духовного життя кожного християнина. Як писав Іоанн Золотоустий: «Хто не молиться, той чинить так само, якщо б витягнув рибу з води: як та риба без води загине, так і людина без молитви не може жити» [Іоанн Золотоустий, свт., 1896, т.2. кн.2, с. 839]. Але треба молитися щиро, серцем. Необхідно кожна справу розпочинати з молитви і молитися закінчуючи її.

Ще починаючи з часів древніх християн віруючі зверталися до Бога через піст у різних обставинах життя. У першій книжки Ездри ми може побачити як народ звертався до Бога : «І проголосив я там піст біля ріки Агави, щоб смиритися нам перед лицем Бога нашого, просити в Нього благополучної дороги для себе і для дітей наших і для всього майна нашого, оскільки мені соромно було просити в царя військо і вершників для охорони нашої від ворога на дорозі, бо ми, говорячи з царем, сказали: рука Бога нашого для всіх, що прибігають до Нього, є благодійна, а на всіх, хто залишає Його, — могутність Його і гнів Його! Отже, ми постились і просили Бога нашого про це, і Він почув нас» (1 Езд. 8:21-23). Павло і Варнава постили перед тим, як призначати старійшин у зборах: «Рукоположивши ж їм пресвітерів для кожної церкви, вони помолилися з постом і передали їх Господеві, в Якого [ті] увірували» (Діян. 14:23). Моїсей до придбання скрижалів з головними християнськими заповідями постив та молився на горі Синай: «І пробув там [Моїсей] у Господа сорок днів і сорок ночей, хліба не їв і води не пив; і написав [Моїсей] на скрижалях слова завіту, десятислів'я» (Вих. 34:28). У знак покаяння і смирення перед Богом постились і царі і простолюдини. З давніх часів піст є важливим засобом

поклику фізичних і душевних сил, а також головним інструментом роботи над собою.

Піст подібно лікарю, допомагає нам позбутися образ, душевних ран. Часто в житті буває, що люди намагаються когось пробачити, але у них це не виходить. Але коли людина дотримується посту, щиро молиться, то Бог їй у цьому допомагає і її серце очищується.

Багато є людей, які не можуть подолати депресії, відчаю. Вони, щоб хоч якось заглушити ту біль, палять, вживають алкоголь, наркотики, лікарські засоби, надмірну кількість їжі, але це лише більше затягує їх прірву. А звертання до Бога, його допомога, його милість, піст, щоденна молитва допоможе в кінці кінців стати на правильний шлях.

Апостол Павло так висловлюється про духовне життя християнина: «Бо наша боротьба не проти крові і плоті, а проти начальства, проти влади, проти світоправителів темряви віку цього, проти духів злоби піднебесних» (Еф. 6:12).

У сучасному світі є багато проблем, є брак віри, недбалість щодо добра своєї душі. А причиною звісно є те, що люди на перше місце ставлять потреби тіла, а не душі. Люди дуже часто не прислухаються до заповідей Божих, настанов церкви, священослужителів. І тому так важливо слідувати прикладу святих отців, котрі завжди на перше місце у своєму житті ставили Бога. Тоді Господь влаштує і наше життя.

Молитва є нашим щитом. Це є суть нашого духовного життя: «Хто не молиться, той чинить так само, якщо б витягнув рибу з води: як та риба без води загине, так і людина без молитви не може жити» [Іоанн Золотоустий, свт., 1896, т.2. кн.2, с. 839].

Молитва зближує нас з Богом. Вона дає людині силу, впевненість у собі, у сьогоднішньому дні. Молитва дає віру. «За вірою вашою нехай буде вам» (Мф. 9:29).

РОЗДІЛ 5. СУЧАСНЕ БОГОСЛОВСЬКЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОСТУ

5.1 Піст і євхаристія у сучасних умовах

Євхаристія є основою усіх богослужінь, без якої неможливе існування Церкви. Під час євхаристії ми приймаємо Тіло і Кров Господа Нашого Ісуса Христа у виді хліба і вина. Зразок першої Євхаристії зображено у Євангелії, де Ісус Христос заповів учням сказавши так: «Прийміть, споживайте, це є Тіло Моє... Це є Кров Моя Нового Завіту, що за багатьох проливається на відпущення гріхів» (Мф. 26:25). Таїнство Євхаристії вимагає особливої уваги та приготування для зустрічі з Христом, заради нас людей і відбувається Божественна Літургія, де ми приймаємо Кров і Тіло Христа та єднаємося із Ним у Євхаристії. Сама Церква є Тіло Христове, а тому Таїнство Тіла і Крові Христа видимим чином являє містичну природу Церкви, творячи церковну громаду.

Духовне життя православного християнина немислиме без причастя Святих Таїн. Приймаючи Святі Дари, віруючі освячуються силою Святого Духа і з'єднуються з Господом Нашим Ісусом Христом і один з одним, складаючи єдине Тіло Христове. Свята Євхаристія для православного християнина є ліками від гріха, бо ці ліки нас лікують, зцілюють.

Піст виник у Раю для перших людей Адами і Єви, це була перша заповідь: «І заповів Господь Бог людині, сказавши: від усякого дерева в саду ти будеш їсти, а від дерева пізнання добра і зла не їж від нього» (Бут. 2: 16-17) Отже, ми бачимо, що справжній піст – це справжня стриманість, те, що прославляє Церква в Святих Отцях – це, по суті, виклик так званим законам природи і через них особисто сатані. Тому що ніщо не шкодить йому настільки, ніщо так не послаблює його сили, як переступ людиною законів, від яких вона стала залежною [Шмеман О., прот., 2019, с. 63]. Бо істинний піст це є благословенний час для християнина, щоби він міг глибше заглянути у своє серце і усвідомити, що він невпинно має потребу в

очищенні, бо дуже важливим є зрозуміти, у чому полягає глибина і суть посту, адже піст є чимось набагато глибшим, ніж саме утримання від їжі. Під час посту християнин має стримуватися найперше від гріха та від того, що ним володіє, щоб він міг бути сильним духом і протистояти спокусі диявола.

Євхаристійний піст виник близько 5-го століття, коли Церква почала відкидати – «Агапе» тобто вечори любові. Тоді православні християни почали започатковувати, дотримуватися, формувати та практикувати євхаристійний піст.

Отже, піст – це є вираз надії, стан очікування і підготовки [Шмеман О., прот., 2019, с. 59], а євхаристійний піст – це не просто стримання перед Святим Причастям, але він дає початкове передчуття і духовну підготовку [Шмеман О., прот., 2019, с. 62].

Тому піст і Євхаристія, так би мовити – це є два звитяжних і необхідних полюси в житті Церкви та для людини, які проголошенні у двох істотних антиномій її природи: передчуття і володіння, повноти і зростання, есхатології та історії [Шмеман О., прот., 2019, с. 60-61].

Євхаристійний піст – це піст Церкви, в той час як аскетичний піст – це піст християнина в Церкві. Євхаристійний піст визначається природою Церкви, а аскетичний піст визначається природою людини, її немочами, де сама людина перебуває у Церкві. Євхаристійний піст знаходить своє завершення щонеділі в есхатологічній повноті Таїнства, але аскетичний піст не переривається, так як великий світський досвід доводить, що духовні плоди зріють повільно і вимагають тривалих і безперервних зусиль. Проте між ними немає суперечностей [Шмеман О., прот., 2019, с. 65].

Отже, ми бачимо різницю двох постів – це Євхаристичного і Аскетичного та щоб побачити і зрозуміти тривалість цих постів нам потрібно звернутися до книги Типікону, яка вкаже нам на тривалість посту євхаристичного. Отже, у восьмій главі Типікону вказується, що у неділю Літургія відбувається на початку третьої години тобто по нашому часі о

дев'ятій годині ранку, при цьому піст закінчується на початку четвертої години тобто десятої години. Ми бачимо певний взаємозв'язок між часом звершення Євхаристії і попереднім постом. Тому «євхаристійний піст» може бути довшим або коротшим в залежності від значимості дня, в який завершується Літургія [Шмеман О., прот., 2019, с. 57-58].

Отже, як зазначено в Типіконі, що Божественній Літургії передуює сувора стриманість, тому загальний зміст зазначених вище пояснень полягає в тому, що чим раніше відбувається Літургія, тим коротший період стриманості [Шмеман О., прот., 2019, с. 58].

По Типікону ми маємо зрозуміти, що тривалість євхаристійного посту триває до того як людина причащається Святих Дарів і коли вона причастилася то євхаристійний піст завершується. Отже, ми можемо зробити висновок такий, що євхаристійний піст готує і дає стриманість для християнина, щоб він міг причастися Причастя; аскетичний піст триває стільки скільки людина хоче вести свій подвиг аскези або тривалість посту який зазначила Церква.

Єдине спільне цих постів це є стриманість, бо через стриманість людина терпить і розмислює, що їй далі робити. Стриманість під час євхаристійного посту є підготовка, щоб із щирим серцем прийняти Тіло і Кров Христові, бо вони є ліками, які зцілюють християнина, тому Церква і ввела та започаткувала практику такого посту, бо він є корисним для людини і для її духовного збагачення. Євхаристійний піст несе рятівний подвиг, який готує християнина до вічного життя і щоб він з'єднався із Христом.

Але також ми знаємо, що Євхаристія і піст не можуть відбуватися в один день, бо Євхаристія – це бенкет, на який запрошує нас Господь, тому Євхаристійний піст дає плоди у вигляді душевного спокою, світла, духовного зросту, відкритості на Божу діяльність. Отже, прийнята Євхаристія дає людині справжнє щастя, якого ми так прагнемо у світі. Але Святитель Василій Великий про прийняття Євхаристії в піст, тобто в середу і п'ятницю

говорить, що Євхаристія має звершуватися. [Шмеман А., прот., 1996, с. 178]. Отже, ми бачимо, що вчителі Церкви бачать звершення Євхаристії у піст по-різному, але також ми маємо розуміти, що піст у християн того часу був іншим, вони утримувалися від їжі протягом цілого дня, тобто до дев'ятої години і таке розуміння посту можна розуміти як літургійний. Воно пов'язане з розумінням Церкви, як суцєю «не від світу цього», але перебуває в «світі цьому». Піст – це «стояння» самої Церкви, народу Божого, який перебуває в готовності, що очікує порусії Господа. Наголос тут не на аскетичній цінності постування, а на вираженні - відмовою від їжі, тобто від підпорядкування природної необхідності - все того ж есхатологічного характеру самої Церкви, самої християнської віри. Скабалланович говорить: «На піст дивилися, як на свого роду свято, торжество» [Скабалланович М., https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Skaballanovich/tolkovyj-tipikon/5_37]. Звідси - співвідносність посту з причастям, як очікування з виконанням, з прийняттям їжі і пиття Царства, що з'єднують християн з прославленням Господа [Шмеман А., прот., 1996, с. 178-179].

Євхаристійний піст завжди обмежений ритмом самої Євхаристії, його обмеженням є Літургія, в якій поєднано приготування і виконання. Вона відбувається і завершується прийняттям євхаристійної їжі. Євхаристійний піст в цьому відношенні - дія самої Церкви, яка відповідає устрою Церкви. Аскетичний піст, з іншого боку, це в першу чергу індивідуальне, особисте досягнення в Церкві.

Отже, Євхаристійний піст – це є очікування, як стан сповнення, це функція Церкви, як перебуваючи в світі цьому цілеспрямовано до виконання Царства в порусії Господа, тому він і є співвідносний із Євхаристією, як Таїнством парусії, в якому передбачається пришестя Господа і причастя Царства [Шмеман А., прот., 1996, с. 178]. Тому аскетичний піст це є особиста справа кожного християнина.

5.2 Регламентация посту за постановами Всеправославного Собору на острові Крит

У наш час тема посту у світі є дуже актуальною, бо багато православних християн не розуміють, що таке піст та, як його потрібно провести та дотримуватися. У богослужбовій книзі Тріоді, піст оспівується, як благодать значення посту для духовного життя людини і її спасіння [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 44]. Свідчення цього є у книзі «Дідахе»: «Ви ж постіть у середу і п'ятницю» [Апостольські мужі, 2010, с. 15].

Вказується, що вчення про піст є у Святому Писанні. Ми бачимо, що піст має своє місце і багатосвітла, як зброя непереможна, як духовних подвигів початок, як прекрасна стежка для чеснот, як їжа для душі, як джерело будь-якої доброї думки, як нетлінного буття і рівноангельського життя наслідування, як мати всіх благ і чеснот.

Православна Церква, неухильно дотримується приписів святих Апостолів, слідує правилам Соборів і святоотцівським переказам в цілому та завжди вказувала на високе у Старому Завіті та має своє підтвердження і Новому Заповіті. Господь дав настанови про те, яким чином ми маємо проводити та перебувати у пості. Але загалом в Новому Завіті піст постає як засіб утримання, покаяння і духовного зростання [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 44-45].

Актуальність посту в Апостольський час був обов'язковим та необхідним, самі Апостоли у Дідахе встановлюють, що піст має бути у середу та п'ятницю [Апостольські мужі, 2010, с. 15]. Протягом століть, існувала різноманітність не тільки по відношенню до тривалості посту перед Великоднем, але і по відношенню до кількості і змісту інших пісних періодів, які сформувалися під впливом різних факторів.

Нерозривний зв'язок між постом і богослужінням вказує на міру і призначення постування і підкреслює духовний характер посту, до якого

закликаються всі віруючі, кожен по своїх силах і можливості, не нехтуючи цим священним встановленням: «Пильнуй, щоб хтось не звів тебе з цього істинного шляху... Бо якщо можеш вповні нести тягар Божий, досконалий будеш, якщо ж не можеш — роби, що можеш. Щодо їжі, задовольняйся, чим можеш» [Апостольські мужі, 2010, с. 14].

На Всеправославному соборі вказують, що подвиг справжнього посту пов'язаний з безперервною молитвою і щирим покаяттям. Святий Василій Великий у своїх гоміліях каже: «Покаяння без посту бездіяльно» [Василій Великий, свт., 2009, Т. 1, с. 595]. Під час посту християнин повинен викорінювати свій гріх, свої шкідливі звички, піст нас робить кращими та через піст ми стараємося наближатися до Христа. Піст не може бути без молитви, милостині та покаяття. Святитель Іоан Золотоуст говорив, як людина має каятися та, яким має бути покаяття: «Перший крок до покаяття – це засудження своїх гріхів. Засуди і ти свої гріхи: цього буде достатньо для Господа, щоб тебе оправдати. Бо той хто засудив свої гріхи не так швидко забажає знову їх повторити» [Энциклопедия Православной веры от А до Я., 2004, с. 404-409]. По словах Святителя ми бачимо, що людина коли вчинила якийсь гріх не забажає його повторювати, бо він є для неї огидним та тягарем. Під словом «гріх» ми маємо розуміти не тільки порушення заповідей Божих, а також маємо бачити свої похоті, пристрасті та все інше, що володіє нами. Так, ми порівнюємо та розуміємо, що світ вдосконалюється, життя наше та життя християн було і є різним.

Якщо християнин хоче та має бажання постити, то Василій Великий дуже чітко говорить, яким має бути піст: «Не досить самої стриманості від їжі для похвального посту, тож постімося постом приємним і благоугодним Богові. Справжній піст — відчуження від зла, здержливість язика, стриманість від гніву, відсторонення від пристрастей, лайки, брехні, кривоприсяг. Відсутність цього є справжнім постом. Це робить піст доброю річчю» [Василій Великий, свт., 2006, с. 26-27]. Тому справжній піст стосується всього життя вірних у Христі й увінчується їхньою співучастю в

богослужінні, а особливо — в таїнстві Божественної Євхаристії [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 46].

На соборі вказували, що до сорокоденного посту Спасителя у пустелі, цей піст є для нас віруючих чи християн взірцем. Про це дуже влучно каже Григорій Богослов: «дотриманням ми повернули собі те, що втратили через недотримання» [Святитель Григорій Богослов, https://azbyka.ru/otechnik/Grigoriy_Bogoslov/slovo/]. Тут Святитель показує, що ми через недотримання заповідей, правил та згубних звичок падаємо у полон гріха, а піст змушує нас та дозволяє нам все переосмислити та протверезіти у своїх діях, які ми робимо. Для нас є яскравим прикладом, Адам і Єва, які не дотрималися першої заповіді та першого посту, який бачила людина.

Міра духовної досконалості — це «міра зросту Христової повноти» (Еф. 4:13) [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 47]. Християнин має поставити під час посту таку планку, яку він зможе виконати. Тобто він не має сказати, що він буде постити та не буде уподібнюватися посту, як це робили фарисеї. Для нас зараз, піст має бути, як лікарем, який лікує нас поступово. Правильно лікар не може нас вилікувати відразу та вилікувати всі наші хвороби. Щоб нам вилікуватися, ми маємо знати, яка у нас хвороба, через симптоми, які показують або виявляють у нас хворобу і так поступово ми можемо вилікуватися. Так само і піст, ми не можемо відразу дотриматися всього посту та всіх правил, ми маємо поступово наближатися до істинного посту і тоді ми зможемо його провести.

Тому ми маємо поставити для себе міру, щоби наближатися до Христа, а не впасти і згоріти від того, що пообіцяли. Угодніший Богу піст, коли ми з кожним постом на одну сходинку піднімаємося та стаємо ближчі із Христом та докладаємо зусиль і зростаємо.

Виконуючи все наказане, ніколи не звеличуйся, а сповідуй, що ти — слуга непотрібний, виконай те, що повинний був зробити (Лк. 17:10). Згідно з православним розумінням духовного життя, вірні не повинні залишати

доброго подвигу посту, але докоряючи собі в душі та смиренно усвідомлюючи свій стан, мають покладатися на Боже милосердя до їхніх недоліків, оскільки православне духовне життя є недосяжним без духовної боротьби посту [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 47].

Наступний пункт у документі Всеpravославного собору говорить, що християнин має дотримуватися постів, які затвердила Мати Церква іще раніше. Ці пости є ось такі: Велика Чотиридесятниця, середи та п'ятниці, що засвідчені у священних канонах, так само як і постів Різдвяного, святих Апостолів, Успенського й одноденних постів у день Воздвиження Чесного Хреста, напередодні Богоявлення й на Усікновення чесної глави Іоанна Предтечі, а також постів, що встановлюються з пастирських міркувань або дотримуваних за бажанням вірних [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 48]. Церква вважає та знає, що християнину вони йдуть на користь. Ці пости не були встановлені просто так. Ось Свята Велика Чотиридесятниця нас готує до Світлого Христового Воскресіння, Різдвяний піст нас готує зустріти Різдво Господа Нашого Ісуса Христа, Успенський піст згадує та змушує нас задуматися, що Пресвята Богородиця була людиною та і щоби ми були послухні, як і Пресвята Богородиця.

Свята Православна Церква визначила із пастирських міркувань межі людинолюбної ікономії в уставі посту [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 48]. Людині через свої немочі тобто хворобу, вагітність, малим дітям чи людям похилого віку дозволяється послаблювати піст. Тому пастирі Церкви Христової мають слідкувати за життям своїх парафіян та мудро ставити міру посту, яку вони зможуть дотриматися. Це є також дуже важливим аспектом для життя християнина та для Церкви.

Кожній людині щось заважає, щоб дотриматися посту. На це бувають різні причини, наприклад, лінь, небажання, важкість, чому я маю це робити та для чого воно мені потрібно або яка мені із цього користь. Духівник слідкує за цим, щоби християнин жив та правильно розумів усе що вчить Церква. Самі ми, люди, не можемо для себе визначити міру чи межі посту, але є духівник який допомагає та дає нам вектор, щоби ми правильно розуміли та жили. Ми маємо розуміти, що піст це не просто не слухати музику, не їсти непісну їжу, не зависати в інтернеті і т. д., а це є стримання тобто вдосконалення нас самих, щоби ми могли побачити в собі свої недоліки гріхи. Можна навести порівняння із дзеркалом. Коли ми стоїмо та дивимося на себе в дзеркало, що ми бачимо, а ми бачимо себе, ми починаємо думати, що у нас не так, як наша зачіска, як ми виглядаємо і т. д. Так само і піст, він немов дзеркало нашої душі, яке показує над чим нам потрібно працювати.

Усім вірним Церкви як цілому слід дотримуватися святих постів і невживання їжі з опівночі, щоб належно приступати до Божественного Причастя, яке є найповнішим виявом церковного буття [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 50]. Правило собору тут вказує, що християнин має дотримуватися посту, а також і Євхаристійного посту. Так само необхідно постити перед таїнством Причастя, або постити на знак покаяння, задля виконання духовної обітниці, для досягнення тієї чи іншої священної мети, під час спокуси, в поєднанні з проханнями до Бога, перед Хрещенням, перед хіротонією, коли накладаються єпитимії, під час паломництва та в інших подібних обставинах [Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016, с. 50].

Правила Всеpravославного собору нагадують та відкривають нам, як у наш час треба постити, що ми маємо підходити та спілкуватися із своїми духівниками, які покажуть і допоможуть нам провести (для більшості нелегкий) час посту. Собор вказав, що людина має бути милостивою та має звертати увагу на молитву і покаяння під час посту, бо в піст ми маємо

набиратися хорошого, а не жахливого. Тому питання, які розглядалися про піст є актуальними і важливими у наш час.

ВИСНОВКИ

Підводячи підсумок даного дослідження слід відразу наголосити, що тема «Сутність і значення православного посту: сучасна практика» є актуальною, центральною та значущою на сьогодні.

Досліджуючи дану тематику, особлива увага зверталася на джерельну базу по висунутій темі, і слід сказати, що ця магістерська робота виступає узагальненням вчень, думок, ідей різних богословів, Святих Отців, проповідників і авторів, які у своїх напрацюваннях аналізують чи описують піст, його значення, сутність, мету, біблійне розуміння. Піст – це є час стриманості у гріху, їжі, залежності у наших примхах чи пристрастях і т.д. Піст є вчителем для нас, який готує до лікування, дає нам можливість переосмислити наше життя та знайти вихід із війни чи полону гріха, у який потрапила людина.

Церква заповідала і заповідає християнам постійно вести помірний спосіб життя, а особливо у дні святого посту. Церква вчить, що під час посту людина має навчитися стриманості як фізичної, моральної чи духовної. Піст розпочався з благоговіння до Бога і слухняності Його святій волі.

Господь вказав і високу мету святого посту. По-перше, - для рятівної участі в житті, стражданні, смерті і славі Своїй, по-друге, - для звільнення від гріха і єднання з Богом. Тільки постом, людина може змінитися і духовно вдосконалити себе.

Якщо християнин буде дотримуватися справжнього посту, який полягає та є у стриманні від: гніву, язика, брехні, поганих думок, обмови, обіцянок які не збираєшся дотримуватися та не чинити злого своєму ближньому. Ми знаємо, що піст визволяє нас від рабства, втихомирює пристрасті і думки, а через це просвітлює душу праведністю та допомагає вдосконалити тіло від всього, що шкодить нам.

Також піст допомагає тим хто є в Церкві, бо якщо людина не є християнином, то користі від посту не буде. Зараз є люди, які називають себе

«християнами», але далеко не є ними. Бо користь від посту вони можуть отримати тільки тілесну. Прикладом є дієта, бо такі люди можуть постити і їхній організм привикне менше вживати їжу, їсти тільки рослинну їжу, не вживати таких продуктів як молоко, сир, м'ясо, яйця і т.д.

Важливим є піст і молитва у житті християнина, це ліки від гріха. Молитвою християнин спілкується з Богом, з нашим Небесним Батьком. Саме вона є невід'ємною річчю для людини. Молитва – це є обов'язкова умова духовного життя кожного християнина. Коли ми молимося, ми мисленно стоїмо перед Богом, розмовляємо з ним з трепетом у своєму серці. Молитва є необхідною для нашого спасіння, без неї неможливо будувати наше християнське життя. В тяжкі хвилини, при важких життєвих труднощах молитва допомагає людині, дає розраду, дає віру і впевненість.

Також, у роботі розкрито взаємозв'язок євхаристійного посту і аскетичного. Євхаристійний піст – це є піст Церкви і визначається він природою Церкви. Тому аскетичний піст є постом людини, де вона перебуває у Церкві. Ці два пости є дуже важливими для християнина. Євхаристійний піст є важливим елементом у житті Церкви і для самого християнина, бо він готує людину до прийняття Євхаристії, допомагає осмисленню життя та показує Богові, що християнин щиро кається у своїх гріхах і хоче прийняти ліки Христові.

Для Церкви Священне Писання є головним переданням і першоджерелом для нас. Святе Писання відкриває нам минуле, показує як потрібно робити зараз та показує майбутнє. Тому вчення про піст у Священному Писанні є для нас актуальним, бо піст і був актуальним і тисячу років назад, і двісті і зараз.

Важливим є для Церкви є канонічні правила про піст, бо вони є вектором, який допомагає християнинові йти пошляху.

Отже, слід зазначити, що важливим було вказати та розкрити правильне значення Православного посту, який є важливим у житті християнина.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

ДЖЕРЕЛА

1. Біблія, книги священного писання Старого та Нового Завіту в українському перекладі з паралельними місцями та додатками. К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2004. – 1416 с.

2. Апостольські мужі: збірка писань мужів апостольських у перекладі українською мовою викладачів та аспірантів Київської православної богословської академії / під ред. Святійшого Патріарха Київського і всієї Руси-України Філарета; [автор вступу та передмов до книг прот. Олександр Трофимлюк]. — К.: Видавничий відділ УПЦ Київського Патріархату, 2010. — 304 с.

3. Апостольські постанови / Київська православна богословська академія УПЦ Київського Патріархату; пер. укр. мовою єп. Епіфанія (Думенка). – К.: Видавничий відділ УПЦ Київського Патріархату, 2011. – 282 с.

4. Афанасій Великий, свт. Творения в 3 т. Т.1: Творения аполегетические, догматико-полемические и историко-полемические. Прил.: Иером. Кирилл (Лопатин). Учение святого Афанасия Великого о Святей Троице. – М.: Сибирская Благовонница, 2015. – 864 с.

5. Августин Аврелий, блажен. Исповедь. – М.: «ДАРЪ», 2005. – 544 с.

6. Василий Великий, свт. Симфония по творениям святителя Василия Великого. — М.: ДАРЪ, 2008. — 512 с.

7. Василий Великий, свт. Творения. Т. 1. – М.: СИБИРСКАЯ БЛАГОЗВОННИЦА, 2009. – 750 с.

8. Василий Великий, свт. Творения. Т. 2. – М.: СИБИРСКАЯ БЛАГОЗВОННИЦА, 2009. – 1230 с.

9. Василій Великий, святитель. Творіння / святитель Василій Великий. – К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2010. – Т. 1. – Кн. 1. – 630 с.
10. Василий Великий архиеп. Кесарии Кападокийской. Творения в 3-х томах. Т-1: Догматико-полемические творения. Экзегетические сочинения. Беседы./ Полное собрание творений святых отцов Церкви и церковных писателей. М.: 2008 – 750 с.
11. Василій Великий. Гомілії / Пер. з давньогрецьк. Л. Звонської. - Львів: Свічадо, 2006. – 312 с.
12. Варсонофій и Иоанн. Руководство к духовной жизни. – СПб.: Печатання С. П. Яковлева, 1905. – 236 с.
13. Григорій Ниський, святитель. Творіння / святитель Григорій Ниський; під ред. Святійшого Патріарха Київського і всієї Руси-України Філарета; [пер. Київської православної богословської академії УПЦ Київського Патріархату; автор вступ. ст. прот. Олександр Трофимлюк]. – К. : Видавничий відділ УПЦ Київського Патріархату, 2011. – Т.1. – 623 с.
14. Григорий Палама, архиеп. Фессалоникийский. Беседы (омилии), в 3-х томах. Т. – 1. – М.: ПАЛОМНИК, 1993. – 258 с.
15. Григорий Палама, архиеп. Фессалоникийский. Беседы (омилии), в 3-х томах. Т. – 2. – М.: ПАЛОМНИК, 1993. – 254 с.
16. Григорий Палама, архиеп. Фессалоникийский. Беседы (омилии), в 3-х томах. Т. – 3. – М.: ПАЛОМНИК, 1993. – 264 с.
17. Григорий Великий (Двоеслов). Правило пастырское, или о пастырском служении. Переведено с латинского проф. Д. Подгурским. – К.: 1872. – 437 с.
18. Григорий Богослов. Творения в русском переводе. Т. 1. – М.: Свято – Троицкая Сергиева Лавра, 1889. – 437 с.
19. Григорий Синаит, прп. Творения. – М.: Новоспасский Монастырь, 1999. – 160 с.

20. Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви. Крит, 2016. К.: Відкритий Православний Університет Святої Софії Премудрості, ДУХ І ЛІТЕРА, 2016. – 112 с.
21. Добротолюбіє. Т. – 1. К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2008. – 686 с.
22. Добротолюбіє. Т. – 2. К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. – 800 с.
23. Добротолюбіє. Т. – 3. К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. – 472 с.
24. Добротолюбіє. Т. – 4. К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. – 688 с.
25. Добротолюбіє. Т. – 5. К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. – 600 с.
26. Дионисия Великого, свт. Творения Дионисия Великого епископа олександрійського. – К.: Типо-литографія Імператорського Університета, 1900. – 192 с.
27. Ефрем Сирин, преп. Творения в 8-ми томах, Т. - 2. – М.: Издательство «ПОСАД», 1993. – 432 с.
28. Ефрем Сирин, преп. Творения в 8-ми томах, Т. - 3. – М.: Издательство «ПОСАД», 1994. – 434 с.
29. Ефрем Сирин, преп. Творения в 8-ми томах, Т. - 4. – М.: Издательство «Отчий дом», 1995. – 538 с.
30. Ефрем Сирин, преп. Симфония по творениям преподобного Ефрема Сирина. — М.: ДАРЪ, 2008. — 480 с.
31. Евсевий Кесарийский. Церковная история / Ввод, ст., коммент., библиогр. список и указатели И. В. Кривушина. — Научное издание. — СПб.: «Издательство Олега Абышко», 2013. — 544 с.

32. Евсевий еп. Беседи к готовящимся принять священство. – СПб.: Русский паломник, 2000. – 434 с.
33. Єфрем Сирін. Творіння / преподобний Єфрем Сирін. – К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2013. – Т. 1.– 836 с.
34. Єфрем Сирін. Творіння / преподобний Єфрем Сирін. – К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2014. – Т. 2. – 808 с.
35. Иоанн Златоуст, свт. Творение. Т. – 2. – СПб.: Издание С.-Перебургской Духовной Академии, 1896. – 980 с.
36. Иоанн Златоуст, свт. Творение. Т. – 7. – СПб.: Издание С.-Перебургской Духовной Академии, 1901. – 912 с.
37. Иоанн Златоуст, свт. Творение. Т. – 8. – СПб.: Издание С.-Перебургской Духовной Академии, 1902. – 1012 с.
38. Иоанн Златоуст, свт. Творение. Т. – 10. – СПб.: Издание С.-Перебургской Духовной Академии, 1904. – 992 с.
39. Иоанн Златоуст, свт. Творение. Т. – 11. – СПб.: Издание С.-Перебургской Духовной Академии, 1905. – 1008 с.
40. Исидор Пелусиот, преп. Творенія. Т. 1. – М.: В типографіи В. Готьє, 1859. – 478 с.
41. Исаак Сирин, прп. О божественных тайнах и о духовной жизни. Перевод с сир., предисл. и примеч. игумена Илариона (Алфеева). Изд.1-е: М., 1998; Издание 7-е, испр.: СПб., 2013. – 296 с.
42. Исаак Сирин, преподобний. Слова подвижнические. – Изд. Свято Троицкая Сергиева лавра, 2008. – 634 с.
43. Исаак Сирин, прп. Изборник. – Минск: Свято-Елисаветинский монастыр, 2010. – 200 с.

44. Иоанн Кронштадтский, свт. Симфония по творениям святого праведного Иоанна Кронштадтского. — М.: «ДАРЪ», 2007. — 768 с.
45. Иоанн Кронштадтский, свт. Моя жизнь во Христе / с. Кронштадтский — «Благовест», 1892. — 784 с.
46. Игнатий (Брянчанинов), Епископ. Аскетические опыты // Соч.: 2 изд. Т. 1. СПб., 1886. — 308 с.
47. Игнатий (Брянчанинов), Епископ. Практическая энциклопедия. Основы правильной духовной жизни. — М.: Сатись, 2013. — 336 с.
48. Иоанн Золотоустий, свт. Повне зібрання творінь в 12-ти томах. Т – 2. Кн. 1/ Переклад українською мовою прот. Михаїла Марусяка к. б. н., під ред. Патріарха Філарета (Денисенка). К.: Видавничий відділ Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. — 592с.
49. Иоанн Золотоустий, свт. Повне зібрання творінь в 12-ти томах. Т – 2. Кн. 2 / Переклад українською мовою прот. Михаїла Марусяка к. б. н., під ред. Патріарха Філарета(Денисенка). К.: Видавничий відділ Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. — 528с.
50. Иоанна Золотоустого. свт. Повне зібрання. — К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. — Том 4. Книга 1. — 512 с.
51. Иоанна Золотоустого. свт. Повне зібрання. — К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. — Т. 11. — Кн. 1. — 565 с.
52. Иоанна Золотоустого. свт. Повне зібрання. — К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2009. — Т. 12. — Кн. 1. — 564 с.
53. Иоанн Ліствичник, преп. Ліствиця Духовна. — Ч.: Видавничий відділ Чернівецької єпархії, 2014. — 252 с.
54. Иоанн Дамаскін, преп. Точний виклад Православної віри / пер. На укр. мову аспірантів Київської православної богословської академії; під ред.

Святійшого Патріарха Київського і всієї Руси-України Філарета; [автор вступ. ст. прот. Микола Щербань]. – К.: Видання Київської Патріархії Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2010. – 294 с.

55. Книга Правил. – К.: Видання Київського Патріархату, 2008 – 366 с.

56. Лука Войно-Ясенецький. свт. Дух, душа, тело. – М.: ОБРАЗ, 2011. – 128 с.

57. Молитовник. – К.: Видавничий відділ Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2011. – 508 с.

58. Макарий Египетский, прп. Духовные беседы, послание и слова. – М.: «Правило веры», 1998. – 467 с.

59. Марк Подвижник, преподобный. Аскетические творения. — 2-е изд., испр. — СТСЛ, 2013. — 232 с.

60. Писания мужей апостольських. – Издательский сонет Русской Православной Церкви, 2008. – 672 с. – (Творения святых отцов и учителей Церкви).

61. Правила Православної Церкви з тлумаченнями єпископа Никодима (Мілаша) / Київська православна богословська академія; упоряд. і перекл. С. М. Чокалюк. – К.: Видавничий відділ УПЦ Київського Патріархату, 2015. Ч. 1. – 815 с.

62. Правила Православної Церкви з тлумаченнями єпископа Никодима (Мілаша) / Київська православна богословська академія; упоряд. і перекл. С. М. Чокалюк. – К.: Видавничий відділ УПЦ Київського Патріархату, 2016. Ч. 2. – 983 с.

63. Правила Православной Церкви с толкованиями Никодима епископа Далматинского – Истрийского. Перевод из сербского. Т.2 – Москва: Издательство “Отчий дом” – 2001. – 645 с.

64. Паисий Святогорец. Духовна боротьба. Т.3. – М.: Издательский дом “Свята гора” 2007. – 346 с.

65. Никодим Святогорець, преп. Невидима боротьба. Чернівці: Видавничий відділ Чернівецької єпархії – 2014. – 226 с.

66. Симеон Новий Богослов, преподобний. Творіння. Т. 1. – К.: Видавничий відділ Української Православної Церкви Київського Патріархату, 2013. – 751 с.

67. Симеон Новий Богослов, преподобний. Творения. Т. 2. – М.: Типография Ефимова, 1890. – 598 с.

68. Тертуллиан. Избранные сочинения: Пер. с лат./Общ. ред. и сост. А. А. Столярова.— М.: Издательская группа «Прогресс», «Культура», 1994 — 448 с.

69. Типикон, Т.1. – СПб.: 1997. – 589 с.

70. Типикон, Т.1. – СПб.: 1997. – 1175 с.

71. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? – М.: Правило веры, 2001. – 338 с.

72. Феофан Затворник, свт. Толкование Послания апостола Павла к Коринфянам второго. – М.: Правило Веры, 2006. – 582 с.

73. Феофан Затворник, свт. О покаянии, исповеди, причащении Святых Христовых Таин и исправлении жизни. — М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2009. — 376 с.

74. Феофилакт Болгарский, Блаженный. Благовестник: В 4 т. — Т. 1. Толкование на Евангелие от Матфея / Пред. иером. Иова (Гумерова). — 3-е изд. — М. : Изд-во Сретенского монастыря, 2013. — 448 с.

ІСТОРІОГРАФІЯ

75. Аверкий архиеп. Великий пост и сущность христианства. К.: Православный благовестник, 2004. – 192 с.

76. Андрій Дудченко, протоієрей. Сповідь і Причастя: практичні поради. – К.: QUO VADIS, 2012, - 112 с.

77. Варфоломій, Вселенський Патріарх. Віч-на-віч із тайною. Православне християнство у сучасному світі. Пер. з англ. – К.: Дух і Літера, 2011. – 360 с.
78. Варнава (Беляев), еп. Основы искусства святости. В 4-ми томах. Т. 3 – Н.: Братства во имя святого князя Александра Невского, 1998. – 544 с.
79. Варнава (Беляев), еп. Основы искусства святости. В 4-ми томах. Т. 4 – Н.: Братства во имя святого князя Александра Невского, 1998. – 414 с.
80. Василій Шабіновський, свящ. Магістерська робота. Значення посту й молитви у пастирському служінні. – К.: 2009 – 119 с.
81. Дьяченко Григорий, прот. Вера, Надежда, Любовь катехизические поучения. В 3 томах. Т. 3 – М.: Донской монастырь; АРП Инт. Ко, 1993. – с.
82. Дебольский Г. С., прот. Православная Церковь в ее таинствах богослужении, обрядах и требах. – К.: Общество Любителей Православной Литературы Издательство имени святителя Льва, папы Римского, 2008. – 536 с.
83. Духовні бесіди за словами Святих Отців Православія. / Уклала схимонахиня Єкатерина. К.: Криниця, 1999. – 96 с.
84. Епіфаній (Думенко), архієп. На шляху до спасіння : [проповіді, слова, послання, промови, доповіді, інтерв'ю]. – К., 2012. – 729 с.
85. Евдокимов П. Этапы духовной жизни: От отцов-пустынников до наших дней. [Пер. с франц. С. Зайденберга, М. Иорданской] – М.: Свято-Филаретовська Московська вища православно-християнська школа, 2003. – 232 с.
86. Евсевий еп. Беседи к готовящимся принять священство. – СПб.: Русский паломник, 2000. – 434 с.
87. Иоанн (Зизиулас), митр. Церковь и Евхаристия : сб. ст. по православной экклезиологии / Иоанн Зизиулас, митрополит Пергамский ; [пер. с греч. иером. Леонтия (Козлова)]. – [Б. м.] : Богородице-Сергиева пустынь, 2009. – 336 с.

88. Иларион (Троицкий), священномученик. Творения: в 3 т. – Т. 3 – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. – 600 с.
89. Иларион (Алфеев), Архиепископ. Православие. Т. 2. – М.: изд-во Сретенского монастыря, 2009. – 976 с.
90. Игор Прекуп, протоиерей. Пост в современной реальности: должен ли поститься современный человек? – М.: Слово и дело, 2015. – 287 с.
91. Как соблюдать пост. — М. : Благо, 2000. — 32 с.
92. Лосский В. Боговидение. – М.: АСТ, 2003. – 759 с.
93. Михайло Марусяк, протоіерей. Моральне богослов'я: навч. посіб. для духовних навч. закл. / М. (. Марусяк ; Чернівецький держ. ун-т ім. Ю.Федьковича. - Снятин : ПрутПринт, 2000. - 142 с.
94. Марк (Лозинский), игум. Духовная жизнь мирянина и монаха по творениям и письмам святителя Игнатия (Брянчанинова). – М.: Благо, 2003. – 336 с.
95. Маркелл (Паук), игумен. Постимся постом приязним. / Сибирская православная газета. – 2003. - № 3. – 6 – 7 с.
96. Михаил Труханов, протоиерей. Как спастись в современном мире. Апология Христианского Поста. – Минск: Лучи Софии, 2014 – 116 с.
97. Монашеская кухня. Пост и Рождество. Рецепты постных и праздничных блюд, советы православных священников, рождественские рассказы; [сост. В. Зоберн]. – М.: РИПОЛ классик, 2019. – 255 с.
98. Нефедов Г. прот. Основы христианской нравственности. - М.: Паломник; Сибирская Благовонница, 2008. – 288 с.
99. Никита (Вутирас), архим. Жизнь во Христе согласно опыту святых отцов / Пер. с новогреч. А. Маркова. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2008. – 192 с. – (Православное богословие).

100. Василий Нордов, прот. Церковные поучения : В Великий Пост. В церковные праздники. В высокаторжественные дни. На разные случаи / В. Нордов, прот. - СПб. : [Б.и.], 1850. - 438 с.

101. Отечникъ. Рассказы о жизни святых подвижников. Изд. 5-е. — М.: ДАРЪ, 2009. — 768 с.

102. О должностях пресвитеров приходских. – М. : Изд-во Сретен. монастыря, 2004 (Тип. АО Мол. гвардия). – 224 с.

103. Покаяние и Исповедь на пороге XXI века. – СПб.: М.: Паломник, 2004. – 736 с.

104. Писания мужей апостольских. – Издательский сонет Русской Православной Церкви, 2008. – 672 с. – (Творения святых отцов и учителей Церкви).

105. Проповеди св. Геннадия II (Георгия) Схолария, архиепископа Константинопольского / Пер. с греч., предисл. и комм, архимандрита Амвросия (Погодина); вступ. ст. и ред. перевода Г. М. Прохорова. — СПб.: «Издательство Олега Абышко», 2007. — 528 с. — (Серия «Библиотека христианской мысли. Источники»).

106. Алексея Белоцветова, прот. Приготовление к исповѣди и св. причащению св. христовых таин. Спб.: Издание книгопродавца и. л. тузова, 1894. – 63 с.

107. Філарет Денисенко, патріарх. Великий піст. Проповіді. – Т. 1. К.: 1999. – 406 с.

108. Філарет Денисенко, патріарх. Про важливість посту. Проповіді. – Т. 2. К., 2000. – 127 с.

109. Філарет Денисенко, патріарх. Про великопостову молитву преподобного Єфрема Сиріна. Проповіді. – Т. 2. К., 2000. – 138 с.

110. Про піст / Голос православ'я. № 5 березень – К.: 2001. – 1 с.

111. Энциклопедия Православной веры от А до Я. В изречениях святых отцов. Спасо-Преображенский Мгарский монастырь. Полтава. 2004. – 672 с.
112. Ростислав Ярема, свящ. Вчення преподобного Єфрема Сиріна про чесноти (за аскетичними творами). – К.: Типографія Свято – Успенської Києво-Печерської Лаври, 2007. – 51 с.
113. Михаил Труханов, прот. Апология христианского поста. Т. 1. Как спастись в современном мире. М.: - 114 с.
114. Сокровищница Духовной Мудрости. – М.: Издания Московської Духовной Академии, 2007. – том 8. – 576 с.
115. Толковая Библия, или комментарий на все книги Святого Писания Ветхого и Нового Завета. Евангелие от Матфея // Толковая Библия, или комментарий на все книги Святого Писания Ветхого и Нового Завета. Издание преемников А. П. Лопухина. Т.3. – Стокгольм, У 3 т. Т. 3. 1987. – 478 с.
116. Толковая Библия, или комментарий на все книги Святого Писания Ветхого и Нового Завета. Евангелие от Матфея // Толковая Библия, или комментарий на все книги Святого Писания Ветхого и Нового Завета. Издание преемников А. П. Лопухина. Т.10. – Петербург, 1912. – 208 с.
117. Українське Православне Слово / Ukrainian Orthodox Word. - Офіційне видання Української Православної Церкви в США/ Рік LXIII Чис. VII-VIII, липень - серпень, 2013 – 44 с.
118. Филарет игум. Конспект по нравственному богословию (По кн. “Христианская Жизнь” прот. Н. Вознесенського). – М., 1990. – 112 с.
119. Федір (Бубунюк), ієромонах. Піст і його призначення для духовного життя християнина. / Братський вісник. – 2005. - № 2 (15). – 3 с.
120. Филарет Московский (Дроздов), святитель. Пространный Христианский Катехизис Православной Кафолической Восточной Церкви. / Святитель Филарет Московський и Коломенський. – М.: Сибирская Благовонница, 2013. – 160 с .

121. Франклин Джентезен Пост / Пер. с англ. — СПб.: МРО ХВЕП «Христианская Миссия», 2012. — 208 с.
122. Шмеман Александр, прот. Введение в Литургическое богословие. — М.: Крутицкое Патриаршее Подворье, 1996. — 248 с.
123. Шмеман Александр, прот. Собрание статей 1947-1983. Русский путь, Москва, 2009. — 896 с.
124. Шмеман Александр, прот. Великий Пост / Сост. С. А. Шмемана. Пер. с англ. матери Серафимы (Осоргиной). — М.: Моск. рабочий, 1993. — 111 с.
125. Шмеман Олександр, прот. Святеє – святим! – К.-П.: ТОВ Друкарня “Рута”. К.: “Єдина Церква”, Відкритий Православний Університет Святої Софії-Премудрості, 2019. – 72 с.

ЕЛЕКТРОННІ РЕСУРСИ

126. Божественная Литургия великого четвертка и особое чинопоследования этого дня: освящение мира, омовение св. Престола, общее маслоосвящение, умовение ног – Священник Михаил Желтов. Режим доступа //: <https://pravoslavie.ru/37408.html>
127. Вы – свет мира – Епископ Иларион (Алфеев). Режим доступа // : https://azbyka.ru/otechnik/Illarion_Alfeev/vy-svet-mira/3
128. Гностицизм – Режим доступа //: <https://stud.com.ua/46632/religiyeznavstvo/gnostitsizm>
129. Дотримання посту корисніше, ніж голодування чи роздільне харчування. Режим доступу //: <http://novoselycka.crl.org.ua/news/23-53-17-13-03-2019/>
130. Для чого потрібен піст? – Священик Олексій Морозов. Режим доступу//: http://otrok-ua.ru/ua/sections/art/show/dlja_chego_nuzhen_post-1.html

131. З книги «Як провести Різдвяний піст, Різдво і святки» Переклад з російської прот. Миколай Капітула – Режим доступу //: <http://cerkva.dp.ua/deshho-pro-rizdvyanyj-pist/>

132. Изложение Деяний Апостолов – Святой Беда Достопочтенный. Режим доступу //: <https://ekzeget.ru/bible/deania-apostolov/glava-9/stih-8/>

133. Коли варто починати водити дитину до храму. Режим доступу //: <https://konkurent.ua/publication/28812/koli-varto-pochinati-voditi-ditinu-do-hramu/>

134. Канонические установления Церкви о посте – Режим доступу //: https://www.e-reading.club/chapter.php/1008920/6/Spravochnik_pravoslavnogo_cheloveka._Chast_4._Pravoslavnye_posty_i_prazdniki.html#n_3

135. Нравственные правила – Святитель Василий Великий. Режим доступу //: https://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Velikij/nravstvennye_pravila/

136. Об участии верных в Евхаристии. Режим доступа //: https://azbyka.ru/otechnik/dokumenty/ob-uchastii-vernyh-v-evharistii/#0_1

137. О посте и молитве: (размышления уверовавшего врача). Посвящается современным неврастеникам – С. Апраксин. Режим доступа //: <https://azbyka.ru/otechnik/bogoslovie/o-poste-i-molitve-razmyshlenija-uverovavshego-vracha-posvjashhaetsja-sovremennym-nevrastenikam/>

138. О венце воина – Тертуллиан. Режим доступу //: <https://azbyka.ru/otechnik/Tertullian/o-ventse-voina/>

139. Про ритуальну нечистоту: Що це і навіщо? – Режим доступу //: <https://parafia.org.ua/biblioteka/hrystyianstvo-virovchennya-ta-tradytsiji/pro-rytualnu-nechystotu-scho-tse-i-navischo/>

140. Пост – не обуза, а освобождение – Священник Максим Малюта. Режим доступу//: <http://www.pravoslavie.ru/101504.html>

141. Посты Православной Церкви – Режим доступа //: <https://azbyka.ru/posty-pravoslavnoj-cerkvi>

142. Пост – заповідь Божия. Учення Православної Церкви о святих постах. Митрополит Стефан (Яворський). Режим доступу // : https://azbyka.ru/otechnik/Stefan_Javorskij/post-zapoved-bozhija-uchenie-pravoslavnoj-tserkvi-o-svjatykh-postakh/4

143. Роздуми над Словом Божим – Сергій Худієв. Режим доступу//: <http://www.god.in.ua/?p=9490>

144. Розпочинається Різдвяний піст – Василь Галайко, аспірант 1-го року навчання КПБА. Режим доступу //: <https://www.kpba.edu.ua/publikatsii/statti/186-pist.html>

145. Різдвяний Піст. Навіщо і як? – Режим доступу //: <https://voskressobor.church.ua/2015/11/29/rizdvyanij-pist-navishho-i-yak/>

146. Слова – Святитель Григорій Богослов. Режим доступу //: https://azbyka.ru/otechnik/Grigorij_Bogoslov/slovo/

147. Слово Ректора на Великий піст. Режим доступу //: <https://www.kpba.edu.ua/publikatsii/all-news/propovidi/1007-slovo-rektora-na-velykyi-pist.html>

148. Словник Даля – Режим доступу //: <http://slovardalja.net/word.php?wordid=31621>

149. Толковый Типикон – Професор Михайл Скабалланович. Режим доступу // : https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Skaballanovich/tolkovyj-tipikon/

150. Піст – це особливий час для нашого духовного вдосконалення – Епіфаній, Митрополит Київський і всієї України. Режим доступу //: <http://rivne-cerkva.rv.ua/news/4278-myropolyt-epifanii-pist-tse-osoblyvyi-chas-dlia-nashoho-dukhovnoho-vdoskonalennia.html>

151. Толкование Евангелия от Матфея – Евфимий Зигавинос (Зигабён). Режим доступу //: https://azbyka.ru/otechnik/Evfimij_Zigaben/tolkovanie-evangelija-ot-matfeja/

152. Толкование на Евангелие от Матфея - Епископ Михаил (Лузин). Режим доступа //: https://azbyka.ru/otechnik/Mihail_Luzin/tolkovanie-na-evangelie-ot-matfeja/6 (08.03.2020)

153. Успенський піст. Режим доступу //: http://www.archangel.kiev.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=1288:pro-uspenskyi-pist&catid=25&Itemid=46

154. Успенский пост: питание, история, про поведи. Режим доступу //: <https://www.pravmir.ru/uspenskij-post-istoriya-smysl-pitanie-propovedi-video/>

155. Успенський піст – Спасівка. Режим доступу //: https://oranta.org/index.php?option=com_content&view=article&id=3435:uspensky-pist-spasivka&catid=28:tema-nomera-cat&Itemid=00000000002

156. Якою повинна бути наша молитва. Режим доступу //: <https://apologet.kiev.ua/-838773314/63-pravoslavni-poglyad/805-----.html>

157. Як був встановлений успенський піст. Режим доступу //: <http://zazimye.info/index.php/rubryky/tradytsii/item/219-yak-buv-vstanovlenyi-uspenskyi-pist.html>

158. Роздуми на початку Великого посту – Епіфаній, Митрополит Київський і всієї України. Режим доступу//: <http://rivne-cerkva.rv.ua/news/4026-rozdumy-na-pochatku-velykoho-postu.html>

159. Тріодь Постова – Режим доступу//: <https://parafia.org.ua/biblioteka/bohosluzhbovi-knyzhky/triod-postova/uponedilok-pershoho-tyzhnya/#vechirnya>