

Исаков О. И.
магистр богословия,
заведующий Кабинетом русской патрологии
Калужской духовной семинарии
E-mail: oleg.isakov.92@internet.ru

Isakov O. I.
Master of Theology,
head of the Office of Russian Patrology
Kaluga Theological Seminary
E-mail: oleg.isakov.92@internet.ru

**ЗНАЧЕНИЕ ПОСТА ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА.
ВЗГЛЯД СВЯТИТЕЛЯ ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА**

**THE IMPORTANCE OF FASTING FOR THE HUMAN SOUL
AND BODY. THE VIEW OF ST. THEOPHAN THE RECLUSE**

Аннотация. В данной статье автор рассматривает аскетическое учение святителя Феофана Затворника в части понимания поста и его значения для души и тела человека. В своих письменных трудах, в особенности в эпистолярном наследии к мирским лицам, Вышенский святитель подробно рассматривает аспект поста применительно к различным условиям жизни мирских людей, что в настоящее время особо ценно и актуально для современного верующего человека, желающего в своей земной жизни положить начало борьбы с грехом и истребления терзающих его страстей.

Abstract. In this article, the author examines the ascetic teaching of St. Theophan the Recluse in terms of understanding fasting and its significance for the human soul and body. In his written works,

especially in the epistolary legacy to lay people, the Vyshensky saint examines in detail the aspect of fasting in relation to various living conditions of worldly people, which is currently especially valuable and relevant for a modern believer who wants to begin the struggle against sin and the extermination of the passions tormenting him in his earthly life.

Ключевые слова: святитель Феофан Затворник, духовная жизнь, пост, покаяние, воздержание, грех.

Key words: St. Theophan the Recluse, spiritual life, fasting, repentance, abstinence, sin.

В настоящее время тема поста и его соблюдения особо актуальна для современного мирского человека. Накануне многодневных постов, в особенности — Великого и Рождественского, интернет-сайты пестрят множественными публикациями о правилах и традициях наступающего поста, а приходские священники сталкиваются с массой вопросов паствы о том, как именно поститься человеку, который живя в условиях мирской жизни, обременен различными как семейными, так и трудовыми заботами. К сожалению, можно констатировать, что современный человек далеко не всегда понимает истинный смысл и значение поста. Так, весьма часто период Великого поста некоторые люди, в особенности молодые женщины, воспринимают как «весеннюю диету», которая, по их мнению, способна восстановить фигуру и подготовить ее к летнему сезону. Указанное ложное понимание формируется у таких людей по причинам как банальной невоцерковленности (когда человек приходит в храм изредка, исключительно чтобы поставить свечу и отдать записки в большие праздники), так и под воздействием современного интернет-пространства, где часто содержится ложная и искаженная информация о Церкви и духовной жизни человека. Вместе с тем, даже среди во-

церковленных людей, чад Церкви Христовой можно встретить точку зрения о «неважности», второстепенности постного делания для мирского человека. «Я не пощусь, так как не вижу смысла отказываться от полезной для физического здоровья белковой пищи. Я не монашествующий», — говорит первый человек. «Я не пощусь, так как сильно устаю на работе и мне нужны силы», — говорит второй человек. «Я не пощусь, так как это неважно, а главное молитва и творение добра», — говорит третий человек. Такие и другие доводы священники слышат на исповеди регулярно. Все вышеуказанное говорит нам о том, что современный человек, даже и воцерковленный, мало осведомлен об учении Матери Церкви о посте и его благотворном значении на весь человеческий состав. По этой причине сегодня как никогда нам крайне необходимо изучать святоотеческое предание как в общем, так и в части учения о посте. Особое место в русской патрологии занимают аскетические воззрения святителя Феофана Затворника, который опытным путем познал благотворное значение поста не только для души, но и для тела человека.

Прежде всего, следует отметить, что в своей аскетической системе святитель Феофан Затворник предавал посту как аскетическому средству особую значимость. Так, в переписке с мирскими лицами Вышенский святитель часто приводил мысль о том, что пост — это одно из первых дел православного христианина как монашествующего, так и мирского человека. Обосновывая данную позицию, святитель Феофан отмечал, что пост помогает человеку победить в себе различные пороки и страсти [1, с. 188], а также, имеет способность удерживать в самом человеке его смиренные чувства [9, с. 207]. В вышеуказанных словах мы можем заметить, что Вышенский святитель стремится объединить монашествующих и мирян в аскетическом делании христианина. Вообще, излагая свое аскетическое учение, святитель Феофан, ссылаясь на древних отцов Церкви, нередко приводил мысль о единстве монашеского и мирского делания. Так, в своем эпистолярном наследии к мирским ли-

цам приводил мысль о том, что как монашествующие, так и миряне имеют объединение в самом главном, а именно — в желании каждого стать истинными христианами, а также в единстве духа и внутреннего расположения. В качестве доказательства данных идей святитель Феофан приводил в своих письмах слова апостола Павла к Ефесянам, в которых говорится о том, что мы имеем единого Господа, одно тело, один дух, одну веру, одно Крещение (Еф. 4:4–5) [3, с. 204–205]. Таким образом, по мысли святителя Феофана, аскетические наставления к монашествующим, в том числе о необходимости поста, также имеют прямое применение и к мирянам.

В своих проповедях святитель Феофан Затворник приводит мысль о посте как важнейшем элементе «божественного дыхания» Церкви Христовой в целом и каждого христианина в частности. Так, в слове к Тамбовской пастве Вышенский святитель, доказывая важность поста, приводит для простых людей наглядный пример, определяющий и характеризующий пост как элемент «божественного дыхания». Он указывает, что человечество в день сошествия Духа Святого на апостолов вдохнуло Божественного Духа и с того дня оно (человечество) и Церковь Христова дышит Им непрерывно. В начавшемся «дыхательном» процессе святитель выделяет определенные элементы (органы) дыхания: легкие, каналы легких, движения (колебания) груди. Итак, по мысли святителя Феофана Затворника, Церковь Христова — это легкие. В них совершается само дыхание Духа Святого. Каналы легких — это освячительные действия Церкви, то есть установленные святые таинства. Движение (колебание) груди — это годовое движение священнодействий Христовой Церкви, где особо выделяются многодневные и однодневные посты [6, с. 180–181]. Таким образом, в данном примере святитель Феофан позволяет нам наглядно увидеть важность поста, являющимся важнейшим элементом «божественного дыхания» Церкви Христовой и каждого его члена.

В эпистолярном наследии святителя Феофана Затворника к

мирским лицам мы можем увидеть, что он предлагает своим корреспондентам двойственный подход к определению поста и его сущности. Так, в письме некоей NN, датируемым 22 февраля 1890 года, святитель Феофан определяет пост в качестве «смотра» (то есть осмотра) человеком собственной души, и «бани», в которой человек оmyвает свою душу от грехов. Развивая данную точку зрения, Вышенский святитель приводит мысль, согласно которой Бог устанавливает для человека пост с той целью, чтобы тот, в период постного делания осмотрел свою душу, а именно — нашел в ней греховные расположения и наклонности. В свою очередь, раскрывая значение поста как «бани», святитель указывает, что через пост как «баню», человек очищается и оmyвается от «ветхого» — то есть греха [9, с. 24–25]. Таким образом, мы видим, что святитель Феофан Затворник предлагает нам рассматривать пост как определенный процесс, который приводит человека к изменению его души. Так, если на первом этапе человек, по мысли святителя, всматривается в себя, производит «смотр» души с целью поиска внутри себя греха, а на втором этапе происходит процесс очищения, оmyвания человеческой души от той греховной скверны, которая была ранее обнаружена человеком на первом этапе (смотра).

Обосновывая своим корреспондентам важную значимость поста для человека, святитель Феофан указывает, что пост — есть средство к возвращению человеком ранее утерянного рая. В данном аспекте Вышенский святитель проводит параллель между грехопадением прародителей и постным деланием человека. Так, он отмечает, что именно нарушение поста (вкушение запретного Богом плода) стало причиной того, что первый человек был изгнан из рая, пост же, по мысли святителя, призван помочь человеку вновь вернуть утерянный прародителями рай. Обосновывая свою позицию, святитель Феофан приводит мысль о том, что человек, приступивши к постному деланию, начинает проявлять заботу о своей душе. Эта забота, по мысли святителя, означает и заботу постящегося человека

о своем спасении, которая в свою очередь направляет человека к достижению Божиего Царствия [3, с. 219–220]. Таким образом, можно отметить, что пост — есть действенное средство к достижению человеком спасения во Христе.

Согласовываясь с общей святоотеческой мыслью, святитель Феофан Затворник разделяет пост на духовный и телесный. Сущность духовного поста по мысли святителя Феофана заключается в упорядочении человеком собственных мыслей и чувств [7, с. 73–74]. Таким образом, человек побуждается к проведению внутри себя кропотливой работы, в ходе которой он приводит в порядок и нормализует свои ощущения, помыслы и чувства. Такую работу, к которой побуждает постящегося святитель Феофан, можно охарактеризовать как своеобразный внутренний контроль, в ходе которого человек особо следит за своими внутренними движениями, мыслями, ощущениями, и в случае нахождения внутри себя каких-либо греховных мыслей, такой человек призван отказаться от них и отбросить от своего ума. Наоборот, в случае обнаружения внутри себя добрых и угодных Богу мыслей и ощущений, человек призывается к стяжанию, «возгреванию» их в своем сердце и реализации оных во внешних — добрых делах. В указанном аспекте Вышенский святитель отмечает, что подобное возгревание добрых мыслей и ощущений возможно при наличии у человека чувства внутреннего сокрушения, покаяния и что самое главное — это наличие веры и возжелания Бога [9, с. 126].

Рассматривая в своих письмах аспекты поста телесного, святитель Феофан указывает корреспондентам на необходимости понуждения себя к воздержанию [7, с. 73–74]. По мысли Вышенского святителя, воздержание несет для человека пользу так как именно оно может дать такому человеку опыт в самообладании. Этот опыт в свою очередь, поможет человеку в его борьбе с греховными наклонностями так, вследствие чего, грехопадения будут совершаться этим человеком реже [9, с. 10].

Кроме того, святитель Феофан отмечает, что воздержание — это орудие, которое ограждает от страстей телесные органы

человека. Здесь следует отметить, что Вышенский святитель в своих творениях особо подробно остановился на вопросе взаимосвязи страстей с телом человека и его органами. Так, телесными органами человека святитель именуется верхние отделы пищеварительной системы: желудок, глотка и ротовая полость, а также органы вкусового восприятия (воспринимающие ощущения вкуса). Далее, развивая идею о влиянии страстей на данные органы, святитель Феофан выделяет страсти, которые воздействуют на данные органы. Такими страстями по святителю Феофану являются: обжорство, пьянство, многоядение, лакомство и роскошь [5, с. 103]. Таким образом, когда человек во время поста воздерживается, например, от излишнего потребления пищи, то он приучает себя к контролю за соответствующим телесным органом, а этот контроль в свою очередь помогает человеку приобрести своеобразный аскетический опыт и не впасть в более тяжелые согрешения.

Рассматривая практический аспект телесного воздержания во время поста, святитель Феофан Затворник указывает, что постящемуся человеку надобно оставлять себя после приема пищи немного голодным и «не есть досыта» [9, с. 67–68]. Для выполнения этой цели Вышенский святитель советует каждому постящемуся измерять для себя количество употребляемой пищи, необходимого для поддержания телесных (физических) сил. Кроме того, святитель Феофан говорит о необходимости ограничения себя постящимся не только в количестве и характере пищи, но и в естественном сне [4, с. 439].

Следует особо отметить, что святитель Феофан в письмах к мирским лицам особо подчеркивает на необходимость соблюдения человеком как духовного, так и телесного поста. Так, по мысли Вышенского святителя, ум и сердце человека во время поста должны прибывать в Боге, а сам человек без ропота и с любовью призван отсечь от себя все угодное и желаемое как в духовном, так и в телесном плане [2, с. 616–617]. Также в одном из своих писем, святитель Феофан приводит мысль о том, что человек должен исполнять (держат) пост по требовани-

ям своей внутренней (духовной) жизни [9, с. 204–205]. В свою очередь, данная мысль позволяет нам говорить о духовном посте — как первичном, относительно поста телесного, который не является автономным, но обязательно должен соблюдаться человеком сообразно с его внутренним деланием и требованиями духовной жизни.

На основании вышеизложенного можно определить, что, по мысли святителя Феофана, пост — это определенное самоограничение, содержанием которого является духовное бодрствование (работа над собой) и телесное воздержание, при котором второе (телесное воздержание) без какого-либо умаления ставится в зависимость и подчинение первому. Данные мысли святителя Феофана в настоящее время весьма актуальны и важны, так как они указывают на ложность воззрений некоторых современных людей, считающих телесный пост неважным и ненужным, а равно и тех людей, которые ограничивают свое постное делание исключительно «пищевой диетой» без акцента на внутренний (духовный) пост и работу над собой.

Переходя к практическим вопросам постного делания, необходимо отметить, что святитель Феофан Затворник советует родителям с ранних лет приучать своих детей к постному воздержанию. Так, он указывает, что каждый родитель с первых лет жизни своего ребенка должен остепенять его плоть и приучать к контролю за ней. В данном аспекте Вышенский святитель замечает, что такая работа родителей весьма полезна для будущего внутреннего становления ребенка, так как она помогает ему приобрести навыки по свободному управлению собственными душевными и телесными потребностями. Здесь святитель Феофан приводит мысль о том, что каждый родитель должен контролировать количество и качество пищи, употребляемой ребенком, так как неумеренная и неправильная «первая закваска» способна сформировать у ребенка и впоследствии развить такие страсти, как сластолюбие и чревоугодие [4, с. 55–56]. Таким образом, можно заключить,

что работа, к которой призывает родителей святитель Феофан Затворник, очень важна, так как она весьма полезна и плодотворна для души и тела ребенка, поскольку способна предупредить в нем развитие душевредных страстей.

В переписке с мирскими лицами святитель Феофан указывает на необходимость неуклонного соблюдения мирянами установленных Церковью четырех многодневных постов, а также всех постных дней (среду и пятницу). Вместе с тем Вышенский святитель замечает, что вне многодневных постных дней мирянину достаточно соблюдать среду и пятницу без возложения дополнительных постных дней [8, с. 156]. Также, видя заблуждения среди верующих людей об умалении некоторых многодневных постов относительно других постов, святитель Феофан Затворник приводит о мысль о том, что каждый человек должен наравне (одинаково) почитать и соблюдать все четыре многодневных поста. Так, например, он замечает, что, несмотря на особую важность и строгость Великого и Успенского постов, христианин призывается Церковью с таким же отношением и ревностью соблюдать и другие многодневные посты (Рождественский, Петров пост) [9, с. 58].

Упоминая благотворную роль постного делания на человеческую душу, святитель Феофан также особо останавливался на его влиянии (поста) и на телесный состав человека. Так, в одном из своих писем он отмечает, что постническая жизнь является для человека лучшим средством для его процветания и сохранения здоровья (как духовного, так и физического). Обосновывая указанную мысль, Вышенский святитель замечает, что слезы, чувство покаяния, сокрушенный дух, слезы, которые сопровождают человека во время постного делания, придают ему силы, а душе даруют состояние отрады. По мысли святителя, молитвенное делание (которое является частью постного делания) вводит дух человека в область Божию, где находится «корень жизни», от которого причащается весь трехсоставный (трихотомический) состав человека — дух,

душа, тело [9, с. 153–154]. Таким образом, пост представляет собой действенный способ для улучшения и сохранения здоровья человека, причем как духовного, так и физического.

На основании вышеизложенного мы видим, что святитель Феофан Затворник придает посту важнейшее место среди всех остальных аскетических средств и приемов. Пост важен не только монашествующим, но и мирянам. Обобщая мысли святителя Феофана по поводу поста, можно заключить, что пост представляет собой совокупность духовных и телесных ограничений, призванных помочь человеку объективно взглянуть в свою душу, увидеть в ней грех и начать борьбу с ним. При этом благодатные плоды постного делания распространяют свое воздействие не только на душу человека, но и на его тело, сохраняя и приумножая душевные и телесные силы.

ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

1. *Феофан Затворник. свт.* Мысли на каждый день года по церковным чтениям из Слова Божия. Краткие поучения. М.: Правило веры, 2009. — 400 с.

2. *Феофан Затворник. свт.* Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М.: Лепта Книга, 2007. — 792 с.

3. *Феофан Затворник. свт.* Письма о христианской жизни. Поучения. Собрание писем. М.: Правило веры, 2007. — 448 с.

4. *Феофан Затворник. свт.* Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике. М.: Правило веры, 2008. — 608 с.

5. *Феофан Затворник. свт.* Слово в Неделю 27-ю по Пятидесятнице // Слова к владимирской пастве Преосвященного Феофана (Затворника). — Владимир: тип. Губ.правл., 1869. — С. 102–106.

6. *Феофан Затворник. свт.* Слово преосвященного Феофана в День Святой Троицы // Слова к тамбовской пастве Феофана, епископа Тамбовского и Шацкого в 1859 и 1860 годах. — Санкт-Петербург: тип. Штаба воен.-учеб. Заведений, 1861. — 326 с.

7. *Феофан Затворник, свт.* Собрание писем. Выпуск первый. М.: Типо-Литография И. Ефимова, 1898. — 269 с.

8. *Феофан Затворник, свт.* Собрание писем. Выпуск третий. М.: Типо-Литография И. Ефимова, 1898. — 267 с.

9. *Феофан Затворник, свт.* Собрание писем. Выпуск четвертый. М.: Типо-Литография И. Ефимова, 1899. — 265 с.