



ПОСТ

Авторы: О. К. Михельсон

ПОСТ, временное обрядовое воздержание (полное или частичное) от пищи, питья, сексуальных отношений, увеселений и др.; одна из аскетич. практик. П.

распространён практически во всех культурах и религиях. Рассматривается в качестве очищения перед совершением значимых ритуалов, средства [покаяния](#) и способа установления более тесного контакта с божеством.

П. часто сочетается с [жертвоприношением](#) как одна из его форм. Обычно составляет часть [переходных обрядов](#) (особенно [инициаций](#)), обрядов обретения духа покровителя (см. в ст. [Нагуаль](#)), сопровождает погребальные и поминальные ритуалы (см. в статьях [Погребение](#), [Поминки](#)); к П. прибегают предсказатели (см. в ст. [Гадание](#)), шаманы (см. в ст. [Шаманизм](#)) и др. П. был известен в Древнем Египте: согласно [Плутарху](#), егип. жрецы могли не употреблять мяса и вина, с тем чтобы интерпретировать божеств. откровения; по сообщению [Ямвлиха](#), предсказательницы перед пророчествами воздерживались от пищи 3 дня. В античном мире П. предварял [мистерии](#). Др.-греч. философы (напр., пифагорейцы и неоплатоники) полагали, что П. способствует откровению богов. В Древнем Китае П. (чжай) предшествовал совершению жертвоприношений, но впоследствии акцент с ограничения пищи сместился на сдерживание эмоций и страстей («ограничение сердца»), особенно в даосизме.

В буддизме П. (упасатха), который, по преданию, соблюдался самим [Буддой Шакьямуни](#), предшествует принятию учения этой религии, а также практикуется уже принявшими его каждое новолуние, полнолуние и четвертьлуние (обычно по одному дню или более при крайнем пределе в 8 сут). Он нацелен на физич. и духовное очищение, прекращение власти тела над душой. В индуизме (гл. обр. в вишнуизме) и джайнизме П. (экадаши, букв. «одиннадцать») соблюдается в 11-й день после

полнолуния и новолуния, который считается особенно благоприятным для аскезы.

В Священном Писании, используемом т. н. авраамич. религиями (иудаизм, христианство, ислам), в целом подчёркивается, что П. – не самоцель, а только средство, при помощи которого человек может смирить свою душу и раскаяться в [грехах](#), и это раскаяние должно проявиться в его поступках (Иоил. 2:13; Иона 3:8).

В иудаизме П. (цом, таанит) считается ритуалом раскаяния (тешува), мольбы, траура и духовного очищения. Различают 2 вида П.: в течение полных суток – от захода до захода солнца [в [Йом киппур](#) и 9-е ава (июль – авг.; в память о разрушениях 1-го и 2-го [Иерусалимского храма](#))] и в течение светлого времени суток – от восхода до захода солнца (все остальные П.). В Торе установлен П. в Йом киппур, являющийся осн. и самым строгим (помимо запрета еды и питья он исключает мн. виды работы, умывание, использование косметики, ношение кожаной обуви и супружескую близость). От обязанности поститься освобождены дети, беременные и кормящие женщины и больные. В пророч. книгах добавлены ещё 4 П. в память об особо значимых событиях в истории евр. народа, в т. ч. 9-го ава. Согласно книге Эстер (Есфирь), введён П. перед праздником [Пурим](#) (см. также в ст. [Есфирь](#)). Помимо этого существуют многочисл. раввинские предписания о локальных П., соблюдаемых в определённых местностях в память о тех или иных событиях, также семейные П. перед заключением брака, при рождении ребёнка и т. п. Ограничения пищи правилами [кошера](#) или запрет заквашенных продуктов на [Песах](#) в иудаизме не рассматриваются как постные предписания.

В христианстве П. имеет ряд взаимосвязанных значений: очищение (катарсис), покаяние, духовное обновление, аскеза. Т. о., сочетающий телесный и духовный аспекты П. преследует цель умерщвления в человеке страстей, избавления от грехов для последующего соединения с Богом ([обожение](#)). Обязат. П. традиционно предшествовал [таинствам](#) (особенно [крещению](#) и [Евхаристии](#) – т. н. евхаристич. П.). В христианских конфессиях исторически сложились разл. практики П. В древней Церкви П. был строгим и обязательным. С течением времени на Западе жёсткая регламентация П. ослабела, а на Востоке, скорее, усилилась, хотя имеет особенности в разл. нац. традициях. В целом в православии, католицизме, древних вост. церквях

во время П. предписывается воздерживаться от чувственных удовольствий, развлечений, соблюдать пищевые ограничения (у католиков в осн. отказ от мяса, у православных и представителей древних вост. церквей – кроме мяса, также от яиц и молочных продуктов), посвящать себя МОЛИТВЕ, чтению Священного Писания и др. духовной лит-ры, более усердно посещать богослужения и участвовать в церковных таинствах. Кроме того, могут соблюдаться и более строгие нормы П. [напр., в монашеской традиции чередование дней, в которые употребляется только неварёная пища (сухоядение), с днями, когда разрешено есть варёную без масла и варёную с маслом пищу]. Допускаются послабления в П. или несоблюдение его для больных людей, беременных и кормящих женщин, детей (напр., у католиков – до 14 лет), путешествующих и др.

В православии в течение церковного года имеют место 4 длительных П.: Великий пост, Рождественский П. (40 дней перед Рождеством Христовым), П. апостолов Петра и Павла или Петров П. [от 8 до 42 дней, в зависимости от даты Пасхи; заканчивается перед днём памяти святых апостолов Петра и Павла – 30 июня (12 июля)], Успенский П. [14 дней до дня Успения Пресвятой Богородицы 15(28) августа]. Предписаны также однодневные П. – каждую среду в воспоминание предательства Иуды и каждую пятницу в воспоминание дня осуждения, страдания и крестной смерти Иисуса Христа. Евхаристич. П. (говение) обычно длится 3 дня или устанавливается частной пастырской инициативой. Окончательно система П. в православии была установлена на Константинопольском соборе (1166). Всего за год насчитывается до 200 постных дней.

В Римско-католич. церкви, согласно Кодексу канонического права, различаются 2 вида покаянной практики: собственно П. («строгий», «количественный и качественный», П.) – отказ от мясной пищи с ограничением числа приёмов пищи до 1 раза в сутки досыта и 2 раза не досыта [обязателен в Пепельную среду (день начала Великого П. у католиков) и в Великую пятницу] и воздержание от мяса (канон 1251). Порядок П. и воздержания от определённых видов пищи регламентируется, как правило, местной конференцией епископов. Церковным правом определяются обязат. ограничения, что не лишает верующих возможности руководствоваться собств. духовной потребностью в области П. Существует Кодекс канонич. права для вост.

католич. церквей, иногда более строгий в вопросах покаянных практик. Осн. П. в Римско-католич. церкви – Великий П., Адвент (4 воскресенья до Рождества Христова), пятницы всего года (за некоторыми исключениями) и кануны некоторых великих праздников; евхаристич. П. длится минимум 1 час.

В протестантских церквях (кроме англиканской) соблюдение П., как правило, не обязательно и специально не регламентируется. Напр., в лютеранстве существует 2 П.: Адвент и Великий пост.

В древних вост. церквях длительность, число и названия П. варьируют в зависимости от традиций каждой из церквей. Так, в Арм. апостольской церкви помимо Великого, Рождественского и Успенского П. есть также недельные П. перед праздниками [Воздвижения Креста Господня](#), [Преображения Господня](#), в честь [Григория Просветителя](#) и др. В Коптской церкви и в сир. церквях помимо Великого П. особый акцент делается на предрождественском П., посвящённом Богородице, которая, по преданию, распространила в этих церквях, постилась длительное время перед рождением Иисуса Христа.

В исламе П. рассматривается как возможность духовного очищения, испытание воли, как путь к уничтожению греховных склонностей, раскаянию и подчинению воле Аллаха. Существует обязательный П. в месяц рамадан (араб. саум, тюрк. ураза), являющийся одним из 5 столпов веры. Установлен в 624 в память о [Ночи предопределения](#). Предполагает 30-дневное полное воздержание от принятия пищи, питья, интимной близости и др. чувственных удовольствий от восхода до захода солнца; возможно совершение дополнительного ежедневного 6-го [намаза](#). Этот П. разрешается не соблюдать только в силу объективных обстоятельств (пребывание на чужбине, болезнь, война и т. д.), а также людям, не отвечающим за свои поступки (невменяемые), и тем, кому он может нанести вред (престарелые, беременные и кормящие женщины). К П. не допускаются мусульмане, находящиеся в состоянии ритуальной нечистоты (женщины во время менструаций, не отбывшие наказания преступники и пр.). Временно освобождённые от П. обязаны возместить его впоследствии, а нарушившие П. – покаяться. Также существуют разл. индивидуальные П. (по обету, во искупление грехов и т. п.) и рекомендуемые

однодневные П. (каждый понедельник и четверг, в дни полнолуний и т. д.).

Литература

Лит.: Религиозные традиции мира. М., 1996. Т. 1–2; Иларион (Троицкий), архиеп.

Постное и пост: Страничка из истории церковной дисциплины. М., 1998; Максуд Р.

Ислам. М., 2003; Вихнович В. Л. Иудаизм. СПб., 2006.