

Наступает Рождественский пост. Общие указания о том, что можно и что нельзя употреблять в пищу в эти дни, найти не так уж сложно. Но что делать в нестандартных ситуациях? Как питаться, если во время поста заболеваешь? Можно ли употреблять спиртные напитки в пост? И как быть, если в гостях вас угощают непостной пищей? На эти и другие вопросы отвечают священники.



Я в начале поста себя чувствую нормально и физически пост нормально переношу, а к концу еле-еле выдерживаю. Когда в первый раз постилась в Рождественский пост – разболелась желудком, так что пост нарушила. Как питаться в пост, если во время поста заболеваешь?



Протоиерей Александр Ильяшенко

Да, если возникают серьезные проблемы со здоровьем, то пост можно ослабить (с благословения священника), однако не нужно самой себя до такого состояния доводить. Ведь, судя по Вашему письму, проблемы Ваши не из-за здоровья, а из-за того, что Вы ленитесь готовить в пост.

Постный стол может быть и разнообразным, и вкусным, и полезным. Для больного желудка, кстати, очень полезна овсянка, сваренная на воде – что же тут непостного? На нашем сайте есть рецепты постных блюд, есть даже специальные кулинарные книги, было бы желание готовить!

С уважением, протоиерей Александр Ильяшенко

Можно ли употреблять спиртные напитки в пост?

В течение многодневных постов в некоторые дни предписывается более строгий пост, в другие – допустимы некоторые послабления. Так что спиртные напитки в умеренном количестве допустимы в субботние и воскресные дни, а также в дни совершения памяти наиболее чтимых святых. Рождественским постом в эти же дни допускается и рыба. Но это общие правила, а мера поста для каждого должна определяться индивидуально в личной беседе со священником. Помогите Вам Господи!

С уважением, протоиерей Александр Ильяшенко

Я стараюсь соблюдать пост, но, когда я прихожу в гости к родственникам или знакомым, меня угощают совсем не постными блюдами. Как мне поступать в этом

случае? И еще, правда ли, что нельзя в таких случаях отказываться от блюд и открыто говорить, что я соблюдаю пост? В таких случаях я как правило съедаю небольшую порцию непостной пищи, а со следующего дня продолжаю пост. Правильно ли я поступаю?



Священник Антоний Скрынников

Всё зависит от ситуации. Если Ваши родственники знают, что Вы поститесь, то, съев скоромное, Вы можете их соблазнить. Они решат, что Ваша вера и пост – это наносное, от чего Вы при случае с легкостью отказываетесь. Апостол Павел говорит, что «если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего».

С другой стороны, бывает так, что отказ съесть что-либо, тем более приготовленное для Вас, может быть воспринят хозяевами стола как оскорбление и вызовет обиду. В таком случае лучше пожертвовать одним днем поста, чем человеческими отношениями.

С уважением, священник Антоний Скрынников

Подскажите, пожалуйста, как определить золотую середину в посте – между чревоугодием (как объядением, так и гортанобесием), похотью плоти и безумным фанатичным перегибом в посте, то есть как поститься по-нормальному.



Священник Дионисий Свечников

Каждый сам должен определить себе меру воздержания, желательно – посоветовавшись со священником. Что для одного безумие – для другого обыденность, а что для одного похоть – то для другого норма жизни. Все люди разные. А Церковь нам показывает в уставе идеал поста. Можете поститься согласно уставу – Бог в помощь! Не можете – поститесь как можете, но при этом не обвиняйте в фанатизме того, кто может. Главное ведь не то, чтобы отказаться от какой-то пищи на время

поста, а чтобы научиться воздержанию. Воздержанию не только в пище, но и в словах, в действиях, в поступках.

С уважением, священник Дионисий Свечников

У меня нет силы воли соблюдать пост в отношении пищи. Когда я не ем мяса, становлюсь злой и раздражительной, грубой. Знаю, что главное в посте не только воздержание от пищи, но более углубленный взгляд в себя, старание исправить с Божией помощью что-то в себе, и всё же... Мне, наверное, легче не посмотреть лишний раз фильм или ТВ, чем не съесть мяско. Ну что мне делать, раз я такой инвалид духовный, я и правило регулярно читать не могу, непосильно... ничего не могу делать регулярно. Иногда даже бывают мысли, что православие не для меня, но я не могу жить без Христа, без Причастия (пусть даже оно нечастое).

В первую очередь мы не должны смиряться с тем, что мы являемся «духовными инвалидами», и признавать это состояние как наше единственно возможное до скончания века. Борьба со своими страстями и слабостями ведь, по сути, и составляет цель поста. А выйти на такую борьбу и победить в ней возможно только после регулярных и сложных «тренировок», и, конечно, с помощью Божией.

Вы пишете о раздражительности. Но это относится не только к Вам, это относится ко многим людям – это достаточно частая реакция. Но раздражительность эта не появляется от поста, а проявляется благодаря посту – то есть это не что-то, что приходит только во время поста, а то, что есть в нас всегда по тем или иным причинам, просто благодаря некоторым ограничениям этот грех более ярко проявляется. Как раз одной из целей поста является выявление в себе тех или иных грехов и война с ними.

Бесполезно бороться с сорняками, оторвав им только листья, но оставив в земле корни – сорняк прорастет вновь, а корень за это время еще укрепится. Нельзя бороться с раздражительностью, «закармливая» ее мясом – нужно искать ее реальную причину и с ней бороться. Пост обнажает наши «слабые места», дает нам отчетливее их увидеть и почувствовать, и потому естественной реакцией должно быть не желание снова

«спрятать» эти язвы, а приложить усилия к тому, чтобы удалить их навсегда.

Конечно, это длинный и сложный путь, и начинать его лучше вместе с опытным проводником – священником, который подскажет, с чего именно Вам стоит этот путь начать, обсудит с Вами результаты первых шагов, подскажет, куда и как двигаться дальше. Поэтому советую Вам пойти в храм и обсудить вопросы о посте в личной беседе со священником, рассказать ему о Ваших проблемах и спросить совета, как лучше приучить себя к посту и побороть раздражительность и грубость. Помощи Вам Божией в этой нелегкой борьбе!

С уважением, протоиерей Александр Ильяшенко