

Детям о Православии

Священник Антоний Борисов

О постах

**Художник
Виктория Китавина**



Москва · «Никея» · 2019

Про еду и про диету

Много веков назад жил в Греции знаменитый врач по имени Гиппократ. Люди очень уважали его за умение лечить разные болезни. А ещё — за великую мудрость, которой Гиппократ обладал. Он не просто исцелял людей, но каждый раз записывал, чем человек болел и как удалось помочь ему выздороветь. Благодаря Гиппократу появились первые учебники по медицине и вообще — медицина! Представляешь, современные врачи так уважают этого древнего доктора, что даже торжественно дают клятву, текст которой он написал, её так и называют: «клятва Гиппократа». Гиппократ оставил всем нам много полезных советов. Один из них — обязательно следить за тем, что мы едим. И вместо лекарств Гиппократ часто предписывал своим пациентам просто правильное питание.

Из клятвы Гиппократа:

«...Я направляю режим больных к их выгоде сообразно с моими силами и моим разумением, воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости».

Гиппократ

«Пусть еда будет вашим лекарством».

Гиппократ

«Пост — это мать и здоровья телесного».

Святитель Иоанн Златоуст



Гиппократ жил в эпоху, когда многие его современники вовсе перестали следить за своим здоровьем. Они потребляли огромное количество продуктов (часто — ну очень вредных), а ещё мало двигались. Результат был самым неутешительным. Люди мучились, страдали от разных болезней, но Гиппократа не слушали. Конечно, ведь так тяжело — отказаться от любимой еды. А ведь, казалось бы, ну что в этом такого — не съесть пирожное или конфету? Подумаешь! На практике же получается, что отказ от любимой еды становится для нас самым настоящим подвигом, испытанием нашей воли. Впрочем, среди древних греков всё же находились те, кто по призыву Гиппократа ел только полезное. Они вскоре замечали: их здоровье крепло, а болезни отступали. Так появилась лечебная диета.

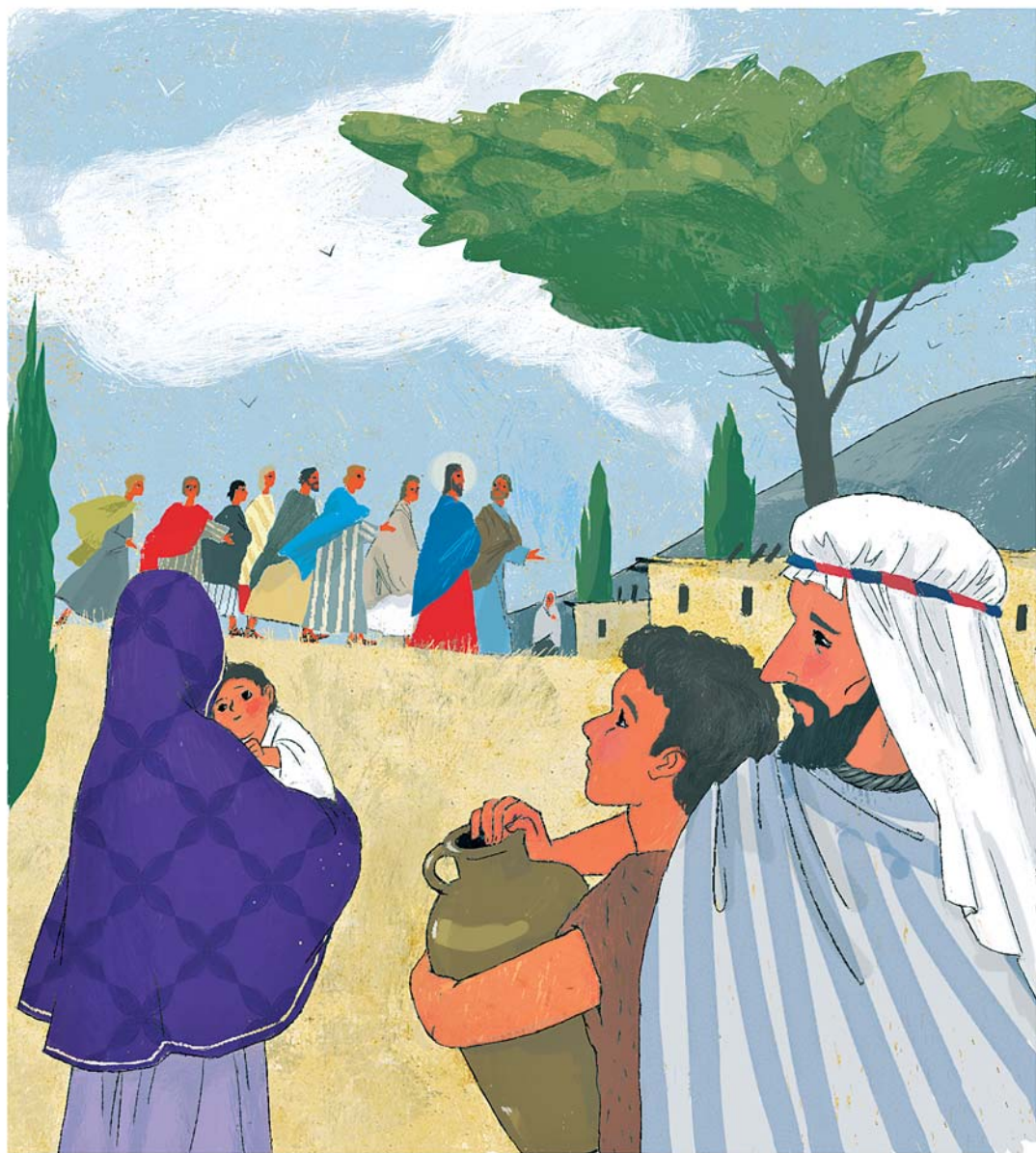
Пост Иисуса Христа

Прошли века, и в стране под названием Иудея родился Спаситель мира Иисус Христос. Он был не простым человеком, а Богом, принявшим нашу с тобой природу. Сын Божий стал одним из жителей Иудеи. Спаситель мог совершать великие чудеса (например, ходить по воде), но тело Его было самым настоящим — оно нуждалось в пище, питье, отдыхе. До тридцати лет Христос жил в городе Назарете, а затем стал путешествовать по Иудее, проповедуя Своё учение, — мы называем его Евангелием, или «доброй вестью». Перед тем как начать Свою миссию, Христос на сорок дней ушёл в пустыню. Представляешь, там Он вообще ничего не ел. Спаситель поступил так не потому, что чем-то болел и Ему нужно было соблюдать диету (как посоветовал бы Гиппократ). Нет. Отказавшись от еды, Христос решил совершить особый духовный подвиг — подвиг поста.

«Христос постился не потому, что Ему нужен был пост, но для нашего наставления».

«Как птица не может летать без помощи крыльев, так и пост не может течь без двух своих крыльев — молитвы и милостыни».

Святитель Иоанн Златоуст



Христос в пустыне

Пребывание в пустыне было для Христа тяжёлым испытанием. Когда телесные силы стали оставлять Спасителя, Ему явился злой дух — дьявол. Он решил воспользоваться тем, что Христос ослабел от многодневного голода. Дьявол начал искушать Христа — предлагал Ему совершить греховные поступки. Но тут произошло неожиданное! Злой дух не учёл одной вещи. Да, тело Спасителя было утомлено постом, но дух Его только окреп. В Библии сказано, что все сорок дней Христос постоянно молился Своему Богу Отцу. И воздержание от пищи делало Его молитву только сильнее. Когда явился дьявол, у него, как оказалось, не было никаких шансов на победу над Христом. Сорокадневный пост духовно утвердил Спасителя. И Он решительно отверг все искушения дьявола. Злой дух остался ни с чем.

Сей же род (дьявол и его слуги)
изгоняется только молитвою и постом.

Евангелие от Матфея, глава 17, стих 21

«У кого в сердце есть ненависть
и осуждение, тот пусть очистит прежде
душу свою и тогда уже приходит,
и постится, и молится».

Преподобный Ефрем Сирин

