Зачем и как поститься ребенку

Родители, желающие дать своему ребенку христианское воспитание, порой в недоумении останавливаются перед проблемой поста. Признавая важность поста для взрослых, они не могут признать его необходимым для детей, тем более что питание многими воспринимается как едва ли не важнейшая сторона воспитания.

Из-за этого бывает, что пощение откладывается на неопределенный срок: когда дитя «вырастет», «окрепнет» телесно. Крещенный, православный ребенок лишается таким образом могучего вспомогательного средства духовного возрастания.

Чаще всего это вызвано не вполне ясным пониманием, что же такое православный пост, зачем он нужен и каким должен быть.

С этим непониманием связана и другая, противоположная крайность: чрезмерная строгость и требовательность взрослых к ребенку в отношении поста. Встречается такая родительская ревность не по разуму, когда, например, младенца в Великий пост попросту сажают на голодную диету, а он, бедный, и не поймет, за что такое наказание…

Пост, как христианский подвиг, не принадлежит исключительно одному телу: ограничения в питании не являются его единственным содержанием.

Однако в нашей статье пойдет речь прежде всего об этой, телесной, стороне поста, потому что именно вопрос постного питания детей особенно интересует родителей.

Нужно ли ребенку поститься? С какого возраста? И как? Наравне со взрослыми или как-то по-своему? Не повредит ли временное отсутствие мясной и молочной пищи его здоровью? Как быть родителям, чьи дети имеют хронические болезни? Как объяснить маленькому ребенку и подростку пользу поста? Что говорит о детском пощении опыт Церкви?

Что такое христианский пост

Возьмем вымышленную ситуацию. Человек оказался на необитаемом острове, где нет никакой пищи. Он некоторое время ест какие-то ягоды, коренья, пьет воду из ручья… Наконец его спасают моряки. Можно ли сказать, что в ожидании помощи этот человек постился?.. Конечно, нет.

Другая, вполне реальная ситуация. Многие семьи сегодня, особенно в провинции, давно забыли вкус мяса. Не каждый день они могут позволить себе и молочные продукты, и яйца… Значит ли это, что они постятся? Тоже нет. А почему?

И в том, и в другом случае поста нет, так как нет свободы выбора: мы не знаем, как поведут себя наши герои, когда им будет предоставлена возможность есть что захотят.

А вот третья ситуация. В компании, за накрытым столом, уставленном всякими яствами, сидит человек. Он попробовал того, другого, третьего… А мясное блюдо упорно обходит вниманием. Вот это, скорее всего, пост, но определенно можно сказать только в том случае, если мы узнаем причину такого поведения.

Прежде всего, этот человек, возможно, просто не любит мяса. Тогда о свободном выборе говорить не приходится.

Может быть, он «сидит» на диете. Возможно, он озабочен избытком «шлаков» в организме и предпочитает обходиться без грубой, тяжелой пищи. Его выбор совершенно свободен, но продиктован заботой о телесном здоровье и долголетии. Он воздерживается от мяса, но его воздержание только внешне напоминает христианский пост.

Это может быть и вегетарианец; он тоже отказался от мяса вполне добровольно, причем не из грубо утилитарных, а из высших, нравственных соображений: он, во-первых, противник убийства животных, а во-вторых, верит в то, что переход на растительную пищу избавит человечество от войн, вражды и всякого зла...

Если говорить о том же мясе, то младенцам, как известно, до определенного возраста не дают мяса. Но никому не придет в голову сказать, что младенец постится, воздерживается от мяса... Выбор за него сделали родители.

...А вот группа школьников. Трое бросаются к киоску за пирожками, а четвертый ждет их в сторонке. Может быть, у него нет денег? Но товарищи предлагали его угостить. Может быть, он не любит пирожки с мясом? Но, судя по тому, как он старается не смотреть на жующих друзей, и это не так... Причина в другом: сегодня пятница, мясное есть нельзя... Казалось бы, какое может быть сравнение с «голодающим» по диете! Подумаешь — пирожок!.. А между тем перед нами — настоящий подвижник благочестия. Его выбор свободен, сознателен, самоотвержен, продиктован высшей причиной — послушанием уставу Церкви.

Вот что такое настоящий христианский пост. Это не просто «невкушение» чего-то и не просто количество «несъеденной» нами пищи. Это сознательное и добровольное воздержание с благочестивой целью, или, выражаясь короче, самоотвержение ради Христа.

Посты в Православной Церкви

Христианский пост — Божие установление. Заповедь о посте дана человеку (Адаму и Еве) в раю; она повторена в Новом Завете.

Ученики Христовы, как известно из Евангелия, не постились — т.е. не соблюдали ветхозаветных постов (в память падения Иерусалима и др.). Когда Спасителю с удивлением указали на это, Он отвечал: Могут ли поститься сыны чертога брачного, когда с ними — жених? ... Но придут дни, когда отнимется у них жених; и тогда будут поститься в те дни... (Мк.9,19-20).

По слову Божию, христиане постятся в память о своем Спасителе, причем не произвольно, кто когда захочет, а в те дни и времена, которые установлены Святой Апостольской Церковью. В период поста христиане не только не едят скоромной пищи (мяса, масла, молока, сыра и яиц), но и всякую другую пищу должны употреблять в умеренном количестве и в определенное церковным уставом время.

Прежде всего, есть постные дни всего лета (года) — это среда и пятница каждой недели. Они установлены Церковью в память предания Спасителя на страдания и смерть (среда) и в память Его Крестной смерти (пятница). В древней Церкви христиане всю ночь накануне среды и пятницы проводили в молитвенном бдении, за богослужением, как бы стоя на страже. Затем они ничего не ели и не пили до «9-го часа» (то есть до 3 часов пополудни) — когда Спаситель умер на Кресте.

В древности само слово «пост» не означало, как сейчас, перехода с мясной пищи на растительную. Телесный пост понимался тогда как совершенное воздержание человека от пищи. Постящиеся подвижники позволяли себе поесть только вечером и лишь для того, чтобы

подкрепить свои силы.

Все православные строго постятся в среду и пятницу. Некоторые повижники (взрослые и относительно здоровые люди) в эти дни не вкушают даже рыбы (не говоря уже о мясе и молочной пище).

Таков же, по строгости воздержания, весь Великий пост (или святая Четыредесятница). Этот древнейший и главный пост Православной Церкви, предшествующий празднику Пасхи Христовой, был в древности очень строг: христиане в течение его не вкушали пищи до вечера. Только один раз в сутки они садились за трапезу (собираясь на свои вечери). Это резко отличало их от язычников, имевших привычку есть часто.

По словам св.Епифания, историка Церкви, в древности христиане «в пост пасхальный спали не иначе как на земле, проводили время целомудренно, в злострадании, в сухоядении, в молитвах, бдениях, постах и во всяком удручении тела».

Есть два дня Великим постом, когда за трапезой разрешается рыба: это праздник Благовещения Пресвятой Богородицы и Вербное воскресенье. В Лазареву субботу разрешается рыбная икра.

Позже Церковью были установлены и другие длительные посты: Рождественский (40 дней перед праздником Рождества Христова), Успенский (с 1/14 по 15/28 августа, до Успения Пресвятой Богородицы) и Петров (или апостольский, в честь святых апостолов Петра и Павла). Каждому из них соответствуют свои уставные правила относительно пищи, записанные в богослужебной книге — Типикон (Устав). Так, Успенский пост по строгости приравнивается к Великому; а в Рождественский и Петров посты есть много дней, когда православные могут вкушать масло и рыбу.

Как постились на Руси

Иностранцев, побывавших в Московском государстве в XVI-XVII веке, поражало благочестие русских. Всякое дело — работу, или трапезу, или поездку — обязательно начинали с молитвы. Молитвой начинали и заканчивали день, без молитвы не выходили утром из дома. Грамотные и состоятельные молились по книгам; остальные поразительно много помнили наизусть, так как неукоснительно посещали богослужения, часто очень долгие. Иностранцам казалось, что русские почти непрестанно крестятся.

Наши предки очень высоко ставили послушание уставу Церкви и тех, кто нарушал, например, положенные посты, искренне считали еретиками. Сами они видели в нарушении поста великий грех и, как пишет историк Церкви митрополит Макарий, «скорее согласились бы умереть, нежели съесть в пост кусок мяса или яйцо даже в тяжелой болезни для подкрепления своих сил».

В своей повседневной жизни миряне старались подражать монахам. Великий пост они проводили в особенной строгости, как время покаяния. В продолжение его, как и положено, не вкушали ничего рыбного и не пили никакого вина. Некоторые — самые строгие постники, подражавшие монахам-пустынникам, — принимали пищу лишь по субботам и воскресеньям. Много было таких, которые садились за трапезу только во вторник, четверг, субботу и воскресенье, а в прочие дни хранили совершенный пост. Еще были такие, кто по понедельникам, средам и пятницам хотя и ел — но только хлеб с водой. Были и такие, кто в течение всего Великого поста не вкушал ничего горячего, приготовленного на кухне.

Замечательные, редкие постники были не только среди простонародья, но и среди

высокопоставленных вельмож (например, князь Семен Федорович Курбский) и даже государей.

Вот что рассказывает В.О.Ключевский о постнических подвигах «тишайшего» (то есть кроткого, смиренного) царя Алексия Михайловича. «С любым иноком мог он поспорить в искусстве молиться и поститься: в Великий и Успенский пост по воскресеньям, вторникам, четвергам и субботам царь кушал раз в день, и кушанье его состояло из капусты, груздей и ягод — все без масла; по понедельникам, средам и пятницам во все посты он не ел ничего». Такой строгости в соблюдении постов он навык с детства. Конечно, благочестие Государя накладывало отпечаток на весь строй общественной жизни.

Архидиакон Павел Алеппский, посетивший Россию в середине XVII века, как раз в царствование Алексия Михайловича, добавляет к сказанному еще одну подробность древнерусского поста: он заметил, что миряне целыми семьями (вместе с детьми!) в течение всего года каждый день постились (не вкушали никакой пищи) до 2 часов пополудни — то есть до того времени, когда во всех храмах заканчивалось богослужение. Еще тот же путешественник был поражен тем, как эти дети, вместе с родителями, отстаивали многочасовые монастырские службы, не уходя и не садясь...

Нам, современным людям, трудно в это поверить...

Если во времена Государя Алексия Михайловича встретить среди русских людей непостящихся было трудно, то в течение XVIII века, с распространением вольнодумства в «образованном» обществе, их становилось все больше. Люди святой жизни, подвижники благочестия все чаще проповедуют на тему поста, обличают пренебрегающих им, предупреждают православных, что не соблюдающие церковных постов являются врагами Церкви...

«Не вступай в дружбу и не имей союза с врагами Христовой Церкви: с еретиками, с раскольниками, неверами и теми, кто не соблюдает святых постов»,— эта суровая заповедь принадлежит преп. Серафиму Саровскому, любвеобильному старцу, который встречал посетителей словами: «радость моя!»

В XIX веке высшие классы общества, сильно зараженные западным рационализмом, все дальше отходили от православной традиции (вспомним хотя бы Левина, героя «Анны Карениной»: как ему пришлось идти на исповедь перед венчанием)...

И все же строгий дух православного благочестия не ушел — он хранился в других сословиях русского общества: кроме духовенства, это было крестьянство и купечество. И посты хранились, хотя редко какие из состоятельных семей обходились, подобно царю Алексию Михайловичу, капустой с грибами и ягодами — наоборот, изобретались все новые, чрезвычайно вкусные постные блюда. Конечно, без масла большую часть из них не приготовишь — так что растительное масло, видимо, было в обычае использовать и Великим постом.

У Шмелева в «Лете Господнем» есть замечательное описание постного рынка в Москве, изобилующего разнообразной снедью...

Просыпаясь утром в первый день Великого поста (в чистый понедельник), главный герой книги, мальчик чувствует, что «все новое, другое», что наступил «особенный день», что взрослые стараются избегать ссор и пререканий, вспоминает, что «грех смеяться» и наряжаться — «душу готовить надо». Он видит: «Шторы с окон убрали, и будет теперь по-бедному, до самой Пасхи. В гостиной надеты старые чехлы на мебель, лампы завязаны в коконы, и даже единственная картина — «Красавица на пиру» — закрыта простынею. Ковры

убрали...»

А пища? Чем же будут кормить мальчика постом? — «В передней стоят миски с желтыми солеными огурцами, с воткнутыми в них зонтичками укропа, с рубленой капустой, кислой, густо посыпанной анисом, — такая прелесть. Я хватаю щепотками — как хрустит! И даю себе слово не скоромиться во весь пост. Зачем скоромное, которое губит душу, если и без того все вкусно? Будут варить компот, делать картофельные котлеты с черносливом и шепталой, горох, маковый хлеб с красивыми завитушками из сахарного мака, розовые барашки, «кресты» на Крестопоклонной... Мороженая клюква с сахаром, заливные орехи, засахаренный миндаль, горох моченый, бублики и сайки... А жареная гречневая каша с луком, запить кваском! А постные пирожки с груздями, а гречневые блины с луком по субботам... а кутья с мармеладом в первую субботу!»

Нет, с голоду здесь не пропадут. И в то же время ясно, что все эти блюда и лакомства — все это хотя и не противоречит уставу церковному, но все же является утешением для немощных, прежде всего для детей, чтобы им легче было перенести пост.

Время духовной радости

Казалось бы, наступление длительного поста должно вызывать скуку, уныние, страх. Но в приведенном отрывке из «Лета Господня» видно как раз противоположное: ожидание обновления, захватывающее даже маленького ребенка. И мы сегодня наблюдаем, что христиане с нетерпением ждут Великого поста, радуются ему и в первые дни его ходят именинниками. Посмотрите на лица православных людей во время великих повечерий, когда читается Покаянный канон преп. Андрея Критского: какая видна в них внутренняя собранность, какая радость и свет! А ведь, по мирским понятиям, эти люди терпят ограничения, лишения, неудобства... «Зато душа радуется!» — говорят православные.

Об этом писал и св. Иоанн Златоуст: «... для желающих любомудрствовать (то есть молиться и помышлять о высоком) он (пост) составляет приятное и вожделенное, занятие. Как здравие тела доставляет великую радость, так и благосостояние души приносит ещё большее удовольствие.

Духовной радости, а не уныния исполнены церковные песнопения первых великопостных дней. Откроем «Постную триодь»... В стихирах и каноне чистого понедельника пост называется «матерью целомудрия», «ангельским житием», он уподобляется твердому щиту, защищающему от козней вражиих. Его сравнивают со светлой праздничной ризой, надетой взамен темной старой одежды: «В светлую поста облекшеся ризу, пиянства темныя и злотяжкия совлецемся одежды...» («пиянство» здесь означает «пресыщение»). Пресыщение потому названо «злотяжким», что оно отягощает человека — не только его тело, но и, прежде всего, душу, которая оказывается в плену грубых страстей... А пост помогает ей освободиться.

В то же время многие христиане замечают, что на протяжении Великого поста духовная радость становится все слабее, сменяясь наконец ожиданием его конца: «Скорее бы уже Пасха, разговение... « Это часто происходит оттого, что слишком много надежд возлагается на пост сам по себе, тогда как он не имеет самодовлеющего значения.

Цель поста

Святые отцы, говоря о важности поста, не считают его чем-то достаточным для спасения.

В житии преп.Макария Великого рассказывается о его встрече с бесом, который между прочим сказал: «Все, что ты делаешь, и я делаю. Ты постишься, а я совсем не ем. Ты

бодрствуешь, а я совсем не сплю...»

Действительно, как мы знаем из святоотеческого учения, самый строгий пост не принесет пользы, если ему сопутствует гордыня и осуждение других. Без смирения невозможно спастись.

Пост не есть какая-то самостоятельная добродетель. Он не есть смирение, но способствует приобретению смирения. Пост не есть целомудрие и чистота, но способствует достижению этих добродетелей. Пост — это делание, причем делание телесное. Так и следует понимать слова преп. Иоанна Кассиана: «Мы не полагаем надежды на один пост. Он не есть сам по себе благо или сам по себе необходим. Он с пользою соблюдается для приобретения чистоты сердца и тела, чтобы, притупив жало плоти, человек приобрел умиротворение духа».

Таким образом, целью поста является не самоистязание, не «умерщвление» тела, как полагают некоторые, а его смирение пред высшей частью человеческого существа — духом.

Все знают, что такое быть «рабом желудка». У такого «раба» потребности тела управляют всеми поступками, с ними связаны все мысли и чувства. Это уподобляет человека животному. Смиряющий плоть постом тем самым освобождает дух из-под ее власти. Почему и как это происходит, трудно сказать, но о тесной взаимосвязи телесного и душевного состояния мы знаем от святых отцов и на собственной практике.

Замечено, что скоромная пища, как утучняющая и разжигающая страсти, мешает нам молиться и думать о духовном, и в определенные дни Церковь освобождает нас от нее. Но даже и не это самое главное. Так, преп.Амвросия Оптинского спросили: «Не все ли равно Богу, какую пищу мы едим?» Он объяснил: «Не пища важна, а заповедь. Адам изгнан из рая не за объядение, а за вкушение, только за вкушение запрещенного». Грех состоял в нарушении заповеди ради исполнения своей воли, пожелания чрева. И пост как раз помогает преодолеть власть «чрева» (то есть плоти).

Многими замечено, что перемена тяжелой скоромной пищи на легкую постную (хотя бы даже мяса на рыбу), как и уменьшение количества пищи, делает нас более способными к духовной жизни.

После сытного обеда из нескольких блюд нами владеет лишь одно желание — лечь полежать. А только приляжешь — тут же заснешь... Серьезные умственные занятия в таком состоянии почти невозможны. Молиться в нем еще труднее. Почему? Не только потому, что клонит в сон. «Ум постника, — говорит преп. Иоанн Лествичник,— молится трезвенно, а ум невоздержного исполнен нечистых мечтаний». Пост же, как учат святые отцы, «собирает» ум, который в состоянии пресыщения тела пищей рассеивается помыслами. «Собранный» ум побеждает духа блуда, духа празднословия, духа лености.

Подвижники, на собственном опыте познавшие действие поста, замечают, что угождение чреву (то есть удовлетворение пожеланий плоти) «усиливает его свирепость» против духа. Угождающий чреву теряет способность к духовной жизни, но и «добившись своего», чрево не оставляет человека в покое, требуя удовлетворения новых и новых потребностей... В этом и выражается его «свирепость».

Святые отцы уподобляют чрево дикому зверю, а пост — способу его укрощения или крепкой узде, с помощью которой дрессировщик или возница (ум человеческий) подчиняет зверя своей власти. «Пост, — говорит св.Иоанн Златоуст, — смиряет тело и обуздывает беспорядочные вожделения, душу же просветляет, окрыляет, делает легкою и парящею горе» (то есть

способной к духовной жизни).

Таким образом, пост, по словам другого святого отца, преп. Ефрема Сирина, «отражает искушения, умащает на подвиг благочестия; он сожитель трезвенности, виновник целомудрия».

В Православной Церкви пост является всеобщим установлением, то есть он установлен для всех: и монахов, и мирян, и царей, и нищих, и взрослых, и детей. Но он не является повинностью, неприятной обязанностью или наказанием — его следует понимать как спасительное средство, своего рода врачевство (лечение, лекарство) для каждой человеческой души. «Пост не отталкивает от себя, — пишет об этом св. Иоанн Златоуст, — ни женщин, ни стариков, ни юношей, ни даже малых детей, но всем открывает двери, всех принимает, чтобы всех спасти».

Зачем детям поститься?

Растущий детский организм нуждается в пище. «Слава Богу,— говорят родители о своем ребенке, — что он хорошо ест. Зачем эти ограничения по дням и периодам? Зачем лишать ребенка того, что он хорошо кушает? Да и зачем детям вообще поститься? Пусть взрослые грешники постятся...»

Зачем? Да затем же, затем и взрослым. Детям, как и взрослым, надо учиться плоть подчинять духу. Как и взрослым, через воздержание в пище надо учиться воздержанию от всякого зла. Так же надо возрастать в послушании Церкви. Хочется повторить, что пост не истязание и не наказание, а подспорье в борьбе со страстями.

Детей называют ангелами. И в самом деле, что может быть лучше, чем чистое неиспорченное дитя, простодушное и доверчивое, послушное и любящее!.. Но все ли и всегда ли дети такие?

Разве мы не видим порой, как младенец, требуя исполнения своего желания вопреки родительской воле, кричит и визжит, бросается на пол и колотит ногами? Или с каким недобрым, злорадно-любопытным выражением лица он таскает маму за волосы? Или как дети постарше мучают животных? Иным из них знакомо и воровство, и нечистые мечтания, и зависть. Многим и многим очень хорошо знакома ложь...

Конечно, по сравнению со взрослыми, дети ближе к миру ангельскому — хотя бы тем, что страсти в них еще не укоренились, не стали «второй натурой». Но ни один ребенок не свободен от греха, причем с первых дней своей жизни: так дает себя знать первородный грех, передающийся через зачатие и рождение от родителей к детям. Поэтому духовная польза поста для ребенка несомненна.

Пост, особенно если речь идет о ребенке, — это не отсутствие, а временная перемена пищи. Такая перемена дает ребенку возможность упражнения воли. Переход на постную пищу требует известного душевного усилия, проявления власти над своими хотениями, что очень полезно для него. Это сделает ребенка выносливее, крепче, поможет подготовиться ко встрече с неизбежными жизненными трудностями, к предстоящей борьбе со страстями.

Кроме того, постных дней в году больше, чем скоромных. И разве не жаль, что семья, которая должна быть единым целым, разделяется на постящихся и непостящихся? Впрочем, большинство православных семей решает проблему детского поста очень просто: постятся взрослые — постятся с ними и дети, с самого раннего возраста (конечно, с некоторыми послаблениями). Дети, приученные к посильному посту с младенчества, не выражают протеста против его правил.

Цель поста вернее будет достигнута, если ребенок не только заменит один вид пищи другим, но и ограничит себя в излишествах и развлечениях: например, откажется в соответствующие дни от лакомств, от баловства, от слишком шумных игр, от смотрения телевизора.

Какие же именно страсти и злые навыки помогает ребенку преодолеть христианский пост?

Чревоугодие

Говоря о грехе чревоугодия, мы втайне думаем обычно, что у нас есть грехи и посерьезнее: какое там чревоугодие! А уж к детям-то, как нам кажется, этот грех вообще не имеет отношения. Чревоугодие ассоциируется у нас с ломящимися столами, огромными раздувшимися животами, с какими-то толстяками и великанами, похожими на героев Рабле. Наши хилые и бледные дети совсем на них не похожи.

Это потому, что большинство людей знают только один вид чревоугодия — обжорство (или, по-церковному, объядение). Между тем страсть чревоугодия сложна и многовидна. Она может проявляться в виде тайноядения: это когда, помимо общей трапезы, ребенок или взрослый имеет дурную привычку «хватать куски» (то печеньице, то бутербродик, то кусочек торта, то пряничек) и съедать их без молитвы, наедине. А еще бывает рано- или поздноядение: первое — когда, потакая чреву, едят в воскресные и праздничные дни рано утром, до окончания литургии; второе — вкушение пищи после общего ужина и даже после вечерних молитв, иногда ночью. Есть еще такой вид чревоугодия — лакомство (в аскетике его называют гортанобесием): оно заключается в прихотливости к пище, желании дорогой, изысканной — особо вкусной пищи. «Чревоугодие есть изобретатель приправ», — сказано в «Лествице».

Все это (и не только это) святые отцы считают проявлениями чревоугодия. И объясняют, что именно объединяет столь разные явления.

Всякое чревоугодие — это еда (или питие) не по телесной потребности, а по угождению чреву. А как отличить одно от другого? Откуда человеку знать, почему его так и тянет к столу или к холодильнику? Почему не хочется выходить из-за стола: то ли это действует телесная потребность, то ли он грешит чревоугодием?

В святоотеческой литературе высказывается одно наблюдение: как правило, при чревоугодии не тело, а душа желает телесной пищи, потому что ей скучно, тоскливо без еды, потому что она только от насыщения чрева может получать радость. Именно в этом смысле следует понимать слова преп.Иоанна Лествичника о чревоугодии как «притворстве чрева», которое, будучи наполнено и расседаясь от излишества, взывает: алчу»...

Святые отцы дают такой способ определения границы между истинной (законной) телесной потребностью и чревоугодием: телесная потребность узнается по чувству голода, когда вкушающий не разбирается: «вкусно — невкусно, или не очень вкусно» или: «этого хочу — этого не хочу», «это хочу — это съел бы»... А угождение чреву — это либо превышение нужного телу количества пищи (когда едят без чувства голода, уже насытившись), либо услаждение вкуса (тоже еда без чувства голода, с желанием испытать наслаждение от самого вкусового ощущения).

Увы, приходится сознаться, что мы не только почти все поголовно виновны в смертном грехе чревоугодия, но и невольно вовлекаем в него детей.

Получается, что мы хотим воспитать дитя здоровым, жизнерадостным и ... развиваем в нем губительную страсть.

Каким образом это происходит?

Святитель Феофан Затворник 100 лет назад написал в одной книге: «От детского питания многое зависит в последующем. Незаметно можно развить сластолюбие и неумеренность в пище — два вида чревоугодия, эти губительные для тела и души склонности».

Пища есть дар Божий, подаваемый нам, как говорится в молитве, во благовремении. Она не должна быть невкусной — нет, вкушать надо с удовольствием. Но вкус может развращаться.

Это происходит, когда, стремясь испытать вкусовое удовольствие все в большей степени, человек становится слишком разборчивым, привередливым в пище. К сожалению, это очень часто происходит с современными детьми. Их разборчивость, прихотливость — тревожный признак укореняющейся страсти.

Но не родители ли делают ребенка привередой? Всячески потакая его вкусу, лишь бы только вызвать аппетит. Вот как это происходит.

Любящее родительское сердце часто неспокойно, когда ребенок плохо ест. «Плохо ест» и «хорошо ест» — таковы главные характеристики здоровья ребенка. Что значит «плохо»? — Меньше, чем хотелось бы родителям, и без аппетита.

Отсюда так хорошо знакомая всем картина: малыш сидит за столом; мама или бабушка развлекает его игрушками или сказками и одновременно кормит. Тот пытается увернуться от ложки, но иногда все же, увлекшись сказкой, автоматически открывает рот, куда вливается или кладется пища. Затем следуют приказания или уговоры: «Жуй... Глотай...» Тарелка постепенно опустошается, взрослые довольны, что ребенок хорошо покушал.

Видимо, ребенок, которого кормят таким образом, не голоден — в этом все дело. Не понимая этого и опасаясь оставить дитя без питания, родители изобретают все новые блюда, готовят что-нибудь особенное, чтобы заинтересовать ребенка — привлечь его к столу без чувства голода. Так и начинается чревоугодие.

Большинство родителей, чьи дети «плохо едят», сами того не замечая, изо дня в день перекармливают их. Что при этом происходит? Не просто снижение аппетита и плохая усваиваемость пищи. Весь огромный запас внутренних телесных сил тратится не на сопротивление болезням и воздействию внешних неблагоприятных факторов, а на расщепление чрезмерного количества вводимой в желудок пищи. При этом скорость насыщения детского организма теми или иными веществами сильно превышает скорость выведения продуктов распада. Они со временем накапливаются в таком количестве, что начинают отравлять организм.

Между тем существуют общие правила и нормы детского питания, которые соблюдаются, например, в детских и лечебных учреждениях. Это традиционное трех-четырехразовое питание в одно и то же время и в «научно» определенном объеме, при строгом запрете есть что-либо в промежутках между завтраком и обедом, обедом и полдником, полдником и ужином. Хорошо, если родители придерживаются таких правил. Но в любом случае они не должны кормить ребенка насильно. А объем пищи, которую ребенок может с пользой для организма (то есть, повинуясь чувству голода, а не из страха наказания) употребить за один раз, поможет им определить опыт и, конечно, совет детского врача.

Дисциплина питания

В Оптиной пустыни у «хибарки» старца Амвросия собралась толпа мирян: Батюшка отвечает

на вопросы. Кто-то из толпы спросил: «Сколько раз в день надо есть?» Преп.Амвросий в ответ рассказал всем такую историю.

Спасался в пустыни один старец. И пришла ему в голову мысль: сколько раз надо есть в день? Встретил он однажды мальчика и спрашивает его об этом, как он думает. Мальчик ответил: «Ну, захочется есть — поешь».

— А если еще захочется? — спросил старец.

— Ну, так еще поешь, — сказал мальчик.

— А если еще захочется? — спросил старец в третий раз.

— Разве ты осел? — спросил в свою очередь старца мальчик…

Стало быть, — добавил о.Амвросий, — надо есть в день два раза».

Такова была старинная православная традиция, определенная церковным уставом, — есть 2 раза в день: после окончания литургии (около часа дня) и вечером. Этому правилу следуют насельники православных монастырей. Его стараются придерживаться и многие православные миряне, особенно в периоды постов. Церковный устав требует соблюдения этого правила в воскресные и праздничные дни, даже если человек по какой-либо причине не был в храме на богослужении. Вместе со взрослыми в эти дни постятся до обеда и дети. Митрополит Макарий (Невский) замечает по поводу этой православной традиции (не завтракать в воскресные и праздничные дни): следуя ей, и дети «должны навыкать в соблюдении церковных обычаев. Цель этого — упорядочить волю человека», «приучить человека к самообладанию».

Но вообще-то мир давно привык к другому обычаю: есть три раза в день. Добавляется завтрак, с учетом того, что мирские люди в будние дни идут обычно не в церковь на богослужение, а на работу (часто требующую телесного или умственного напряжения) или на учебу. Впрочем, уже древние подвижники позволяли своим ученикам, при потребности тела и здоровья (а не по прихоти), вкушать пищу три раза в день. Так, преп.Варсонофий Великий говорит, обращаясь даже не к ребенку или трудящемуся мирянину, а к монаху-аскету: «Давай телу столько, сколько ему нужно, и не получишь вреда, хотя бы ел и три раза в день».

Детям позволительно даже четырехразовое питание: между обедом и ужином для них добавляется легкая трапеза — полдник.

Но как редко соблюдается даже в православных семьях эта разумная упорядоченность и воздержность в пище! Чаще всего реальная картина такова: не три-четыре, а пять, шесть, семь раз допускаются тайноядения, всевозможные чаепития, «перекусы» и т.п.

Если говорить о детях, то здесь, помимо греховной привычки ублажать чрево, налицо и явный вред здоровью: перебивается чувство голода, происходит случайное и поспешное насыщение, которое мешает позже хорошо усвоить предложенную за трапезой пищу.

Святитель Феофан Затворник, рассуждая о дисциплине детского питания, советует родителям «от установленного порядка питания без нужды не отступать. Этим приучается дитя не всегда требовать пищи, как захочется есть, а ждать определенного часа… Где кормят дитя всякий раз, как оно заплачет, и потом всякий раз, как запросит есть, там до того расслабляют его, что после оно уже не иначе, как с болезнью, может отказаться от пищи».

Ничего хорошего нет в потакании прихотям ребенка, когда ему дается только то, что он любит.

Вредно также приучать дитя к слишком вкусной и изысканной пище: она должна быть питательной, но простой. Наконец, как уже говорилось, нельзя заставлять ребенка есть насильно, без чувства голода. И очень хорошо, если он приучен сидеть за столом вместе с остальными членами семьи.

Современные родители могут не знать, что в быту старой русской семьи — как дворянской, так и крестьянской, — когда дети выходили из младенчества, и речи не было о каких-то отдельных трапезах для них. Общая семейная трапеза, за которой собиралась вся семья, имела великое объединяющее значение. Дети за такой трапезой получали основные навыки воспитания. Так, в дворянских семьях завтраки, обеды и ужины проходили в кругу семьи, всегда в определенные часы, никогда не опаздывали к столу, сидели за ним смирно и вежливо, не смея громко разговаривать, шалить, капризничать, отказываться от какого-нибудь блюда и требовать другого. Лакомства давались детям только за трапезой, на «сладкое», которого могли и лишать, в наказание за проступок...

В патриархальных крестьянских семьях, как известно, вся семья собиралась за столом вокруг общей чаши — каждый со своей ложкой. Темп еды определял глава семьи; он же первым начинал таскать мясо из щей; за ним это делали остальные, в том числе дети. Здесь, конечно, ребенок еще меньше мог привередничать, заявлять свое «хочу-не хочу», опаздывать, выходить из-за стола первым, до молитвы, отказываться от еды...

Поведение за трапезой и, вообще, дисциплина питания (включающая в себя отношение ребенка к пище как дару Божию) и сегодня остается очень важной частью семейного воспитания.

Воспитание воли

Значение поста состоит и в том, что он воспитывает волю ребенка: учит его побеждать нехорошие желания и дурные привычки.

Всем хорошо известно, что не каждое свое желание нам можно исполнить. Слово «нельзя» сопровождает нас всю жизнь. С первых лет мать одергивает ребенка: «Нельзя снимать панамку!» «Нельзя гладить кошку!» Сначала эти запреты связаны с охраной жизни и здоровья ребенка. Хочется зажигать спички? Нельзя. Хочется идти по проезжей части улицы? Нельзя. Хочется есть немытые фрукты? Нельзя. Хочется перед обедом развернуть конфетку? Нельзя.

Позже, когда дитя подрастет, «нельзя» становится связано и с понятием греха. Хочется взять чужое? Ударить сверстника? Подслушать, о чем говорят родители? Взять сигарету и закурить? Нельзя, нельзя, нельзя. Нельзя — даже если никто об этом не узнает и не накажет... Для того, чтобы противостоять этим и многим другим греховным желаниям, ребенок должен уметь управлять своей волей. А научиться этому он может, смиряя ее в том, что кажется порой мелочами. Прежде всего, в отношении к еде, которая занимает столь значительное место в нашей жизни.

Увидев ребенка, который в присутствии взрослых сам берет из коробки конфету или достает из холодильника яблоко, каждый отметит про себя, что воспитанием этого ребенка не занимаются и что родителям вскоре придется пожинать горькие плоды попущенного ими детского своеволия.

Святитель Феофан Затворник говорит, что дитя, не знающее отказа в пище и привыкшее в этом отношении руководствоваться только своими желаниями, «привыкает к своенравию», что, конечно, очень сильно осложнит его дальнейшую жизнь. «Дитя многожелательно; все его

занимает, все влечет к себе и рождает желания. Не умея различать доброго от злого, оно всего желает и все, что желает, готово выполнить. Дитя, предоставленное самому себе, делается неукротимо своевольным. Потому родителям строго должно блюсти эту отрасль душевной деятельности. Самое простое средство к заключению ее в должные пределы состоит в том, чтобы расположить детей ничего не делать без позволения».

Легко ли родительскому сердцу устоять против детского «кушать хочу»? А ребенку еще труднее бывает отличить голод от прихоти, особенно если его перекармливали. Не спрашивать же его: «Ты на самом деле кушать хочешь или тебя беспокоит страсть чревоугодия?» Поэтому родители должны постараться твердо и неотступно следовать установленному режиму детского питания.

Малыш, привыкший есть не раньше определенного часа, ничего не получая между трапезами, научится терпеть и отказывать себе. Благодаря этому навыку позже он сможет противостоять и греховным пожеланиям, которые ему придется испытать в отроческие годы. Ребенка, ни в чем не получавшего отказа, выросшего своевольным, ждет в жизни много разочарований, страданий, нравственных падений.

В виду этой опасности очень важен пост. Сначала соблюдение среды и пятницы, затем длительные посты, временный отказ от каких-то видов пищи, от лакомств — это удивительно дисциплинирует ребенка, воспитывает его волю. Когда такой ребенок пойдет в школу, попадет в детский коллектив и неизбежно столкнется с греховными примерами, ему очень пригодится привитый постом добрый навык воздержания. Этот навык не даст ему переступить границу дозволенного и поможет сопротивляться злу вне и внутри себя.

Пост и телесное здоровье

Как мы уже говорили, пост не диета, и не здоровье тела является его целью.

Вот один случай из жития св. праведного Иоанна Кронштадтского. Он, наверное, многим известен.

Как-то Великим постом он был серьезно болен, и врачи настоятельно советовали ему пить молоко для поддержания сил. Отец Иоанн отвечал, что согласится на это только с материнского благословения. Послали письмо в с. Суру Архангельской губернии; по прошествии времени пришел ответ. Мать писала, что посылает сыну родительское благословение, но разрешить ему постом есть скоромное не может. И отец Иоанн не пил молока и поправился.

Такова вера праведников, во всем полагающихся на волю Божию. В этом случае хорошо видно: здоровье — здоровьем, а пост есть пост. Пост, в отличие от разных «голоданий», не только не считается подспорьем здоровью, но может оказаться (с точки зрения медицины) и вредным для здоровья телесного. Вот это и есть главное: пост связан для христианина с тем, что важнее и здоровья, и самой жизни. Это спасение души.

Но при этом разумный, без крайностей, пост здоровому человеку не вредит. Тут можно напомнить и примеры из Священного Писания (хотя бы трех отроков, которые, питаясь в плену Вавилонском одними овощами, были сильнее и здоровее своих сверстников, евших мясо), но еще разительнее примеры из жизни святых подвижников Православной Церкви, которые истинно явили всему миру, что плоть можно подчинить духу.

Преп. Макарий Александрийский во время Великого поста вкушал (хлеб и овощи) только один раз в неделю. Он прожил 100 лет.

Преп. Симеон Столпник в течение Великого поста вообще ничего не ел. Прожил 103 года.

Преп. Анфим тоже ничего не ел всю святую Четыредесятницу, и прожил еще дольше — 110 лет.

Подвиги древних отцов настолько поразительны, что порой вызывали бы наше недоверие, если бы не были записаны весьма авторитетными свидетелями.

Существует множество людей, которые считают, что именно скоромная пища вредит здоровью. Такой точки зрения придерживаются, например, вегетарианцы, а также сторонники едва ли не всех «оздоровительных систем».

Они приводят в пример травоядных животных, могучих и выносливых. Они напоминают, что всякое животное «лечится голодом». И утверждают, что у животных, не знающих, в отличие от людей, изысканной вареной смешанной пищи, рождаются сильные и здоровые детеныши.

Во многом сторонники растительной диеты, конечно, правы. Русские крестьяне, как мы слышали, мясо ели обычно только по праздникам; помещики — каждый день. Но разве они меньше болели? Дольше жили? Были здоровее, сильнее, выносливее?.. Очень сомнительно. Недаром сложилась пословица: «Где пиры, там и немочи».

Еще в прошлом веке ученые интересовались вопросом: мясная или растительная пища больше подходит человеку. Они стали присматриваться: а на каких животных больше похож человек по строению своего организма — на плотоядных или на травоядных? Специалисты по сравнительной анатомии нашли, что ближе мы все-таки к плотоядным, за исключением некоторых особенностей, касающихся как раз пищеварения. Как и травоядные животные, человек разжевывает пищу, а не глотает ее кусками, как хищники. Он пьет губами, как травоядные, а не лакает воду языком. У человека, как и у травоядных, есть коренные зубы, а у плотоядных животных их нет. Есть и другие признаки. Но самое главное, что Бог не наделил человека ни быстротой, чтобы догнать добычу, ни когтями и клыками, чтобы хватать и рвать ее на части. Полагают, что у человека нет природной склонности к мясу. Это видно хотя бы из того, что младенца приходится приучать к нему чуть ли не насильно. Адаму и Еве в раю была назначена Богом для питания именно растительная пища (Быт. 1,29), и до потопа люди мяса вообще не ели.

Возможно, при обильном скоромном питании «нагуливают жирок», но что в этом хорошего? Растительная пища содержит все необходимое для нашего организма, а усваивается куда лучше мясной. Это хорошо знали и наши далекие предки. «Лук да капуста лихого не попустят»,— говорили они.

Сторонники лечебного голодания говорят, что и вовсе не есть, поголодать какое-то время — очень полезно для здоровья. И чем меньше ты привык есть, тем лучше. Недаром тоже говорят: «Держи голову в холоде, а живот в голоде».

Современные врачи, занимающиеся проблемами детского питания, рекомендуют устраивать детям (начиная с младенчества) два т.н. «разгрузочных дня» в неделю, чтобы детский организм отдыхал от животной пищи, требующей напряженной работы кишечника, и получал легкую, растительную.

Почему бы родителям не устраивать этот «отдых» для своих детей в среду и пятницу?..

Напомним еще раз, что цель православного поста — и не борьба за телесное здоровье, и не самоистязание. Здоровье и долголетие часто сопутствуют ему. Болезнь же никогда не бывает

следствием правильного, уставного, разумного поста.

Это знали и в древности. «Пост и тело сохраняет в большом здравии, — писал преп. Иоанн Лествичник. — Не отягчаясь пищею, оно не принимает вещества болезни, но, становясь легким, укрепляется...»

С какого возраста?

Начнем с жития Святого: «... Между тем мать, а потом и другие стали примечать в младенце нечто необыкновенное: когда матери случалось насыщать себя мясною пищею, то младенец не брал сосцев ея; то же повторялось, и уже безо всякой причины, по средам и пятницам, так что в эти дни младенец вовсе оставался без пищи. И это повторялось не раз, не два, а постоянно... Наконец обратили внимание на время, когда младенец не принимал сосцев матерних...»

Это из жития преп. Сергия Радонежского. Случай исключительный, чудесный: грудной младенец, не различающий дней, отказывается в постные дни от скоромной пищи, а от мясной (как будущий монах) отказывается всегда. Может ли это быть иначе как по действию благодати Божией?

Таково младенчество избранных святых, Божиих угодников. Они то знают, когда начинать поститься.

А обычные дети? С какого возраста приучать их к посту — так, чтобы пост был младенцем уже осознан, хотя бы отчасти? Потому что иначе это будет «голодание», «диета», «выведение шлаков» — что угодно, но не православный пост.

Некоторые опытные духовники называют такой возраст: это около двух с половиной лет. Младенец к этому возрасту уже достаточно окреп и достаточно смыслит, чтобы можно было ему сказать: « Сегодня это нельзя, сегодня — пост». И дети, по своей неиспорченности в этом возрасте, принимают такие слова очень серьезно.

Вот случай, рассказанный одним из духовных детей старца Алексия (из Зосимовой пустыни):

«Летом 1913 года мы проводили время у тестя в деревне. Сереже нашему было тогда три с половиной. Хотя батюшка велел приучать детей к посту с двух с половиной лет, и Сережа наш целый год постился во все постные дни, — мы этим летом поддались увещаниям тещи и разрешили Сереже по средам и пятницам пить молоко, тем более что он у нас худенький и бледненький. Мальчику мы объяснили, что позволяем ему по постным дням молоко «для здоровья», что это можно. Он стал пить молоко. Однажды Сережа, проснувшись, рассказал няне, что видел во сне отца Алексия, который его благословил и сказал: «Почему ты не постишься, Сережа?» По-видимому, Сережа испугался этого вопроса, потому что, рассказывая о нем, заплакал. Няня передала рассказ Сережи нам. Когда мы за утренним чаем переспросили Сережу о сне, он нам его повторил, и опять при воспоминании о вопросе старца слезы показались на его глазах. Мы с женой после этого решили восстановить для Сережи пост».

Многие современные родители тоже приучают детей поститься в среду и пятницу с младенческого возраста (два с половиной — три года), и обычно это проходит безболезненно — без протестов и неудовольствий со стороны детей.

Тяжелее пережить этот момент взрослым непостящимся членам семьи — обычно это бабушки и дедушки. Ведь и в приведенном случае именно «теща настояла» на нарушении поста. Родители хорошо знают, как трудно спорить в такой ситуации, и часто, ради сохранения мира

семейного, идут на уступки, за которые их трудно осудить

Пост и свобода воли

Одного старца (иеромонаха Феодора Ушакова, в прошлом веке жившего в Санаксарском монастыре) некий дворянин спросил: «Если человеку заповедан пост и воздержание, то для чего на земле сотворено Богом столько приятных, услаждающих нас вещей?» Старец ответил: «Если бы Бог не сотворил в таком обилии благ земных, тогда пост у всех был бы невольный. Нужно думать, что обилие благ на земле не для наслаждения, а для совершенства поста. Бог не восхотел невольного поста, а восхотел, чтобы мы, при всем изобилии, не воздерживались только поневоле, но и постились по собственной воле из любви к Нему, как предано сие Святой Церкви»...

Таким образом, пост установлен Богом и угоден Богу, но «Он не восхотел невольного поста», то есть насильственного лишения человека того или иного яства. Человеку, как и во всем, оставлена свобода воли — свобода следовать или путем спасительного самоограничения, или гибельным путем удовлетворения своих прихотей. Только добровольный пост является настоящим, богоугодным постом.

Знаменитый подвижник древности, преп. Пахомий Великий, в одном из основанных им монастырей однажды услышал жалобу молодого монаха на голод. Желая знать причину такой скудости в обители, Преподобный выяснил, что причиной была чрезмерная строгость главного повара. Преп. Пахомий приказал повару готовить горячие кушанья разных видов, чтобы не насильно заставлять монахов поститься, а давать им возможность добровольно отказываться от яств и учиться таким образом обуздывать свои желания.

Преп. Пахомий явил пример истинно мудрого отношения наставника к посту своих духовных чад. Он, несомненно, знал, что не все при новых условиях сохранят строгий пост, но все же предпочел оставить своим ученикам свободу выбора. В ней — весь смысл поста.

Попробуем теперь соотнести сказанное с проблемой детского поста.

Приведенный выше случай произошел с монахами, пусть и немощными, но уже сознательно избравшими свой путь — путь совершенных, то есть путь постоянного отречения от себя. Можем ли мы ждать такого свободного выбора от ребенка? Очевидно, какая-то доля родительского насилия все же должна иметь место, иначе в чем же и состоит воспитание.

Не стоит надеяться, что трехлетний малыш сам, без объяснений и напоминаний, возьмет и начнет поститься по примеру взрослых в среду и пятницу (если, конечно, оставить в стороне исключительные, чудесные случаи).

Священник Александр Дубинин