

Анастасия СЕМЕНОВА

# ИСЦЕЛЕНИЕ ПОСТОМ

ЗОЛОТОЙ  ФОНД

*Очищение  
души и тела*



«КРЫЛОВ»

## Annotation

Что такое православный пост? Зачем церковь предписывает нам воздерживаться от определенной пищи, мыслей и поступков? Чем отличаются посты друг от друга? В чем целительное значение поста? На эти и многие другие вопросы, касающиеся столь важной части жизни православного христианина, отвечает в своей книге Анастасия Семенова.

Автор объясняет, чем пост отличается от голодания и диет, нужно ли поститься больным, беременным и детям, приводит примеры исцеления с помощью поста от таких тяжелых недугов, как туберкулез и рак. В отдельной главе представлены рецепты постных блюд в зависимости от сезона.

Соблюдение православных постов помогает преодолевать жизненные трудности, способствует избавлению от внутренней грязи и наполняет человека созидательной энергией. И поскольку православный пост – это время духовного просветления, а не только телесного воздержания, то, воспользовавшись приведенными советами, вы обретете новые силы для счастливой и долгой жизни.

- 
- [А. Н. Семенова](#)
    - 
    - [Глава 1](#)
      - [Исцеление тела – исцеление души](#)
      - [Не хлебом единым](#)
      - [Смирение – важное условие поста](#)
      - [Пост учит ценить то, что имеешь](#)
      - [Пост закаляет волю](#)
      - [Пост продлевает жизнь и молодость](#)
      - [Какие бывают посты](#)

- [Пост – чудо-доктор](#)
- [Глава 2 Великая сила молитвы](#)
  - [Пост без молитвы – голодовка](#)
  - [Как учиться молитве](#)
  - [Семь слов, которые могут изменить мир](#)
  - [Можно ли молиться своими словами?](#)
  - [Как не нужно молиться](#)
  - [Если молитва не действует](#)
  - [Как молиться в пост](#)
  - [Прозрения и озарения во время поста](#)
- [Глава 3 Дорога к храму](#)
  - [Энергетика церкви](#)
  - [Как войти в храм](#)
  - [Как правильно креститься](#)
  - [Икона – окно в божественный мир](#)
  - [Как ставить свечи](#)
  - [Как найти духовного отца](#)
  - [Как пойти на исповедь](#)
  - [Как пойти к причастию](#)
  - [Храм в нашем доме](#)
- [Глава 4 Секреты питания в пост](#)
  - [Пост и современная жизнь](#)
  - [Что можно и чего нельзя](#)
  - [Нужно ли поститься больным, беременным, детям?](#)
  - [Целебное голодание](#)
- [Глава 5 Рецепты постных блюд](#)
  - [Великий пост](#)
    - [Закуски и салаты](#)
      - [Салат «Освежающий»](#)
      - [Салат из гороха с солеными огурцами](#)
      - [Салат из соленых огурцов](#)
      - [Икра из свеклы по-монастырски](#)
      - [Свекла в сладком маринаде](#)
      - [Салат из красной капусты](#)

- [Помидоры фаршированные](#)
- [Салат из клюквы](#)
- [Салат из брусники](#)
- [Первые блюда](#)
  - [Суп гороховый](#)
  - [Суп из гречневой крупы](#)
  - [Борщ свекольный с перловой крупой](#)
  - [Борщ с фасолью](#)
  - [Щи из квашеной капусты](#)
  - [Суп с домашней лапшой](#)
- [Вторые блюда](#)
  - [Рисовые котлеты](#)
  - [Рис по-монастырски](#)
  - [Рис с черносливом](#)
  - [Постные голубцы](#)
  - [Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе](#)
  - [Голубцы овощные](#)
  - [Котлеты капустные](#)
  - [Луковник](#)
  - [Блины с луком](#)
  - [Гороховый кисель](#)
- [Компоты, морсы, лимонад](#)
  - [Компот из сухофруктов](#)
  - [Апельсиновый компот](#)
  - [Компот из брусники](#)
  - [Морс из клюквы](#)
  - [Морс из лимона](#)
  - [Клюквенный или яблочный морс с морковным соком](#)
  - [Лимонад из клюквы](#)
  - [Лимонад из лимона](#)
  - [Яблочный кисель](#)
  - [Кисель из плодов шиповника](#)
  - [Тыквенный кисель](#)
- [Постная выпечка](#)

- [Печенье постное](#)
- [Булочки с капустой](#)
- [Булочки с морковью или свеклой](#)
- [Пирог с гречневой кашей и грибами](#)
- [Ватрушка с вареньем и яблоками](#)
- [Чебуреки постные](#)
- [Пирог с курагой открытый](#)
- [Петров пост](#)
  - [Зеленый стол: закуски](#)
    - [Салат «Витаминный»](#)
    - [Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом](#)
    - [Салат из редиса с лимонным соком](#)
    - [Салат с листьями одуванчика](#)
    - [Салат по-гречески](#)
    - [Салат из свекольных листьев](#)
    - [Салат из редиса с орехами](#)
    - [Свежий ревеня с сахаром](#)
    - [Клубника \(малина\) с хлопьями](#)
  - [Зеленый стол: первые блюда](#)
    - [Ботвинья с огурцами](#)
    - [Свекольник постный](#)
    - [Ботвинья с рыбой](#)
    - [Ботвинья по-монастырски](#)
    - [Холодник](#)
    - [Грибной холодник](#)
    - [Суп из щавеля и свекольной ботвы](#)
    - [Щи из молодой крапивы](#)
    - [Щи из щавеля по-деревенски](#)
    - [Щи зеленые из щавеля](#)
    - [Суп из щавеля, крапивы и картофеля](#)
    - [Серые щи](#)
    - [Борщ с ревенем](#)
    - [Суп из листьев лопуха с рисом и картофелем](#)

- [Суп из крапивы и фасоли](#)
  - [Борщ из свеклы и крапивы](#)
  - [Борщ холодный](#)
- [Грибной стол: закуски](#)
  - 
  - [Винегрет из шампиньонов](#)
  - [Грибной винегрет со свеклой](#)
  - [Грибная икра](#)
  - [Грибной салат с картофелем](#)
- [Грибной стол: первые блюда](#)
  - [Грибной суп](#)
  - [Кислый грибной суп](#)
  - [Грибной суп с крупой](#)
  - [Грибной суп с овощами](#)
  - [Суп с грибами и тыквой](#)
  - [Борщ с грибами](#)
  - [Свекольник с «ушками»](#)
  - [Рассольник грибной](#)
- [Грибной стол: вторые блюда](#)
  - [Грибной гуляш](#)
  - [Грибы, тушеные с ячневой крупой или рисом](#)
  - [«Колобки» из грибов и отварного картофеля](#)
  - [Грибные котлеты](#)
  - [Блины с грибами](#)
  - [Блинчики из грибов и картофеля](#)
  - [Запеканка из грибов и белокочанной капусты](#)
  - [Запеченный грибной рулет](#)
  - [Грибы, фаршированные рисом](#)
  - [Голубцы с грибами](#)
  - [Тушеные грибы в горчичном соусе](#)
  - [Грибы, тушеные с картофелем](#)
- [Успенский пост](#)
  -

- Закуски и салаты
  - Винегрет картофельный с зеленым луком
  - Салат картофельный с чесноком
  - Салат из картофеля и кукурузы
  - Салат из сельдерея и картофеля с яблоками
  - Малосольные огурчики
  - Салат из бобов
  - Баклажаны, тушеные с овощами
  - Икра из баклажанов
  - Кабачки в овощном соусе
- Первые блюда
  - Суп крестьянский
  - Суп картофельный с кабачками
  - Суп картофельный с перловой крупой
- Вторые блюда
  - Картофель тушеный
  - Картофель отварной с маслом и чесноком
  - Оладьи с отварным картофелем
  - Запеканка из картофеля и капусты
  - Картофель отварной с ореховым соусом
- Блюда из меда
  - Ягоды с медом
  - Яблоки медовые
  - Фрукты с медом
  - Салат из апельсинов, бананов и дыни
  - Салат из свежих огурцов с медом
  - Салат из тыквы с медом
  - Салат из моркови, меда и орехов
  - Тыква с орехами
  - Оладьи тыквенные
  - Медовый кисель
  - Арахисовая халва

- [Пампушки с медом](#)
- [Пряники медовые постные](#)
- [Душистый заварной сбитень](#)
- [Мед-вишняк старинный](#)
- [Березовый мед](#)
- [Монастырский мед](#)
- [Фруктовый стол](#)
  - [Салат из огурцов, помидоров и яблок](#)
  - [Салат из яблок с изюмом](#)
  - [Салат фруктово-овощной](#)
  - [Салат «Витаминный»](#)
  - [Салат «Любимый»](#)
  - [Яблочные «ежики»](#)
  - [Яблоки с начинкой](#)
  - [Яблоки печеные](#)
  - [Груши с имбирем \(корицей\)](#)
  - [Яблочное пюре с манной кашей](#)
  - [Сливовый \(вишневый\) соус](#)
  - [Яблочный \(грушевый\) соус](#)
- [Компоты, морсы, напитки](#)
  - [Компот из груш](#)
  - [Компот из винограда](#)
  - [Компот из сливы](#)
  - [Компот из яблок](#)
  - [Морс из плодов шиповника и яблок](#)
  - [Компот из яблок](#)
  - [Компот из брусники с яблоками](#)
  - [Напиток смородиновый](#)
- [Рождественский пост](#)
  - [Каши](#)
    - [Каша гречневая рассыпчатая](#)
    - [Кашица смоленская](#)
    - [Нежная греча](#)
    - [Кашица тихвинская](#)

- [Каша пшенная с черносливом](#)
- [Пшено с луком](#)
- [Пшено с тыквой](#)
- [Каша геркулесовая](#)
- [Постный горох с овощами](#)
- [Первые блюда](#)
  - [Фасолевый суп](#)
  - [Суп овсяный](#)
  - [Маннй суп](#)
- [Блюда из сои](#)
  - [Винегрет с соевыми бобами и грибами](#)
  - [Мюсли соевые](#)
  - [Салат из соевого мяса с картофелем и луком](#)
  - [Суп из соевых бобов с помидорами](#)
  - [Суп на соевом молоке овощной](#)
  - [Каша овсяная на соевом молоке](#)
- [Постный рыбный стол: закуски](#)
  - [Винегрет из селедки](#)
  - [Картофельный салат с консервированным тунцом](#)
  - [Салат рыбный](#)
  - [Салат камчатский](#)
  - [Соленая сельдь с жареным луком](#)
  - [Сельдь по-любительски](#)
  - [Щука, маринованная по-монастырски](#)
  - [Рыба под овощным маринадом](#)
  - [Рыба в маринаде](#)
  - [Рыбный студень](#)
  - [Заливное из щуки](#)
  - [Постный окорок \(рыбная закуска\)](#)
  - [Икра свежей рыбы](#)
- [Постный рыбный стол: первые блюда](#)
  - [Суп из щуки или судака](#)

- [Суп из консервов](#)
- [Солянка рыбная](#)
- [Солянка рыбная по-домашнему](#)
- [Уха рыбацкая](#)
- [Уха макарьевская](#)
- [Уха ростовская](#)
- [Уха генеральская](#)
- [Постный рыбный стол: вторые блюда](#)
  - [Паровая рыба](#)
  - [Рыба, припущенная в рассоле](#)
  - [Рыба, тушенная по-волжски](#)
  - [Солянка из рыбы](#)
  - [Рыба жареная с клюквой](#)
  - [Рыба по-нижегородски](#)
  - [Пельмени рыбные](#)
  - [Тельное](#)
  - [Стерлядь паровая](#)
  - [Кета по-приморски](#)
  - [Судак отварной с овощами](#)
  - [Судак в рассоле](#)
  - [Щука, тушенная с вином](#)
  - [Щука, варенная в вине](#)
  - [Щука, запеченная с капустой](#)
  - [Щучьи головы](#)
  - [Лещ печеный, фаршированный](#)
  - [Карп, тушенный с луком](#)
  - [Карп в пиве](#)
  - [Треска отварная в рассоле](#)
  - [Треска, припущенная в томатном соусе](#)
  - [Треска, жаренная со сладким стручковым перцем](#)
  - [Камбала, тушенная с луком и сладким перцем](#)
  - [Поджарка из камбалы, палтуса](#)
  - [Вареные окуни](#)

- [Окунь морской, тушеный с огуречным рассолом и овощами](#)
  - [Календарь постов на 2010 год](#)
  - [Важнейшие даты православного календаря на 2010 год](#)
  - [Заключение](#)
-

# **А. Н. Семенова**

## **Исцеление постом**

© Семенова А. Н., 2009

© Издательство «Крылов», 2010

\* \* \*

# **Глава 1**

## **Пост - очищение души**

## **Исцеление тела - исцеление души**

Я назвала эту книгу «Исцеление постом» – но, как вы, наверное, догадываетесь, здесь не будет врачебных рекомендаций о лечении тех или иных заболеваний, не будет и рассуждений о диетах, о лечебном голодании и других подобных вещах. Православный пост не имеет ничего общего с лечебным голоданием и диетой. Потому что пост исцеляет в первую очередь не тело, а душу.

Но возможно ли здоровье тела без здоровья души? Конечно, невозможно. И сегодня все больше людей убеждаются в этом на своем собственном опыте. Не может быть телесного здоровья без здоровой, чистой, исцеленной души! И все болезни рано или поздно отступят от человека, вспомнившего о душе, позаботившегося о ее чистоте.

Моя подруга развелась с мужем, и на нее посыпались, казалось, все несчастья разом. А самое главное, что она, прежде цветущая, здоровая, сильная, чуть ли не в одночасье превратилась почти что в инвалида. На нее навалились все болезни сразу, какие только можно себе представить! Непонятного происхождения аллергия, другие кожные расстройства, астматические приступы, проблемы со щитовидкой, с желудком... Врачи лишь разводили руками – и ничем не могли ей помочь. Чем она только ни лечилась – и самыми дорогими лекарствами, и народными средствами – травами и пиявками, и к колдунам ходила, и к экстрасенсам... Все бесполезно!

Не знала она, что все ее многочисленные болезни сводятся на самом деле к одному-единственному диагнозу: к жгучей, доходящей до ненависти обиды на оставившего ее мужа, а заодно и на всех мужчин

вообще. Что корни ее нездоровья - в больной, страдающей душе, ибо обида - это и есть не что иное, как одна из самых опасных болезней души.

А «лечение» от обиды только одно - прощение. Как бы ни было больно, горько, тяжело - нельзя держать разъедающее душу и тело зло на обидчика, нельзя, если только хочешь остаться здоровым, полноценным человеком, умеющим радоваться жизни.

Но моя подруга этого не знала. И прощать она не умела и не хотела. Вот и болела, и страдала все тяжелее. До того момента, пока не спас ее случай.

Однажды она, неверующая, неожиданно для себя зашла в храм - проходила мимо и зашла, просто так, для интереса. Ноги сами как-то подвели ее к иконе Богородицы. Прямо в душу взглянули с иконы строгие, но такие понимающие, такие любящие глаза. И моей подруге неожиданно для самой себя вдруг захотелось излить душу, высказать, выплакать все перед этими глазами. Впервые за долгие годы она заплакала - да так, что слезы полились сплошным потоком. До сих пор после развода она ни разу не плакала, а лишь ожесточенно загоняла свою боль поглубже в душу, не давая ей пролиться ни единой слезинкой. Теперь же все горе, все, что наболело, выплеснулось наружу. Перед иконой Богородицы горько рыдала эта гордая, непреклонная, будто из железа сделанная женщина.

Все рассказала она тогда Богородице, ничего не утаила, всеми своими горькими обидами поделилась. А когда выплакалась - вдруг почувствовала невероятное облегчение, почти радость, и ощутила, как будто внутри сияет какой-то чистый, ясный и тихий свет. Поняла она тогда, что этот тихий свет внутри - это и есть душа. Душа, которая начинает выздоравливать.

Уже на следующий день она заметила, что привычные аллергические симптомы прошли!

Нет, она не стала после этого фанатично верующей. Но в церковь ходит, и молиться научилась, и посты соблюдать начала... Уже через год ее было не узнать. Болезней - как не бывало, да и внешне она преобразилась: как будто помолодела, из ожесточившейся «железной леди» превратилась в мягкую, нежную, милую и приветливую женщину. Обиды ушли, в душу вернулась любовь. И кстати, женское счастье, утраченное, казалось, навсегда, прочно поселилось в ее доме в лице добродушного, симпатичного усатого представителя сильной половины человечества.

Уже и ученые свидетельствуют: причины болезней надо искать не в теле, а в душе. Обиды, ненависть, зависть, претензии к себе, к другим людям, к миру - вот что калечит и заставляет страдать душу, вот что приводит в конечном итоге и к болезням тела.

Пост - одно из самых сильных целительных средств для души. Что же делает его таким?

## Не хлебом единым

Может быть, вы заметили, что, когда с нами случаются неприятности, когда нас одолевает тоска, или мы находимся в сильном нервном напряжении, или приходит беда, – сам собою пропадает аппетит. В такие моменты мы, как правило, с большим трудом заставляем себя проглотить хотя бы крошку, а иногда даже думать о еде не хочется. «Это на нервной почве», – говорим мы. И не догадываемся, что это не совсем так.

Дело в том, что в трудные моменты жизни нам нужна особая сила духа. А пища физическая, обеспечивающая калориями тело, лишь отвлекает от духа так необходимые ему силы – ведь силы эти идут на переваривание пищи. Чрезмерное потребление пищи может ослабить душу еще и потому, что переедание нарушает хрупкое равновесие между телом и душой – тело начинает преобладать, перетягивать чашу весов, заявлять о своем главенствующем положении по отношению к душе. Но человек тем и отличается от животного, что главенствующее место у него должна занимать душа! Когда же главным становится тело, душа ослабевает, истощается, и человек, по сути, превращается в животное, то есть в организм, в котором лишь протекают физиологические процессы, без всякого намека на пребывание в нем духа – на одухотворенность.

Отказываясь от пищи в трудные минуты жизни, наш организм таким образом очень мудро регулирует сам себя. Он как бы заставляя тело отойти в сторону, позволяя дать «подышать», набраться сил и душе, а значит, окрепнуть для преодоления трудностей.

Ведь душе тоже нужна пища - и не меньше, а может, и больше, чем телу! Но мы, занимаясь бесконечной «кормежкой» тела, забываем об этом. Забываем - и воспринимаем словосочетание «духовная пища» как иносказание, метафору, не задумываясь о его вполне конкретном, реальном смысле.

И вот душа страдает без духовной пищи - ведь пища эта самая вовсе не является чем-то эфемерным и абстрактным. Она вполне реально может давать силы, питать душу.

Что же это за пища, так необходимая для усиления и укрепления души?

Вы, может быть, обращали внимание, что довольно часто известные преуспевающие артисты, певцы, музыканты, познавшие в этой жизни, кажется, все, что только можно и нельзя, в конце концов приходят к Богу. А ведь им доступно было все - и всевозможные материальные блага, и изысканные яства, и разнообразие жизненных впечатлений, и самореализация в искусстве, и вершины творчества, и общение с множеством талантливых людей... Какой, казалось бы, еще духовной пищи можно пожелать? Но, оказывается, сколь ни хороша, но не та эта пища. Не насыщает она, не дает удовлетворенности, оставляет в итоге какую-то пустоту в душе. Оказывается, даже искусство, даже творчество, даже общение с самыми интересными людьми не является все же полноценной духовной пищей!

Душе нашей требуется пища еще более утонченная, еще более высокая.

Все знают евангельское изречение: «Не хлебом единым жив человек». Но мало кто знает, что у него есть продолжение: «Не хлебом единым жив человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих».

Так вот она, истинная духовная пища, - слово Божие! Но что же это за слово такое, и как именно оно

питает нашу душу, так, оказывается, нуждающуюся в нем?

Сознание современного человека с трудом воспринимает тексты древних священных книг. И словосочетание «слово Божие» большинству людей сегодня практически ни о чем не говорит. И приходится им, материалистически воспитанным, объяснять все это с точки зрения энергетики, биополя, той науки, которую сейчас называют био-энергоинформатикой. Приходится- никуда не деться. Видимо, сегодня это один из тех путей, которым человек может прийти к Богу. Поэтому очень часто проводится такая аналогия: то, что называется словом Божиим, - это есть некий невидимый поток энергии и информации, получаемый человеком свыше, из Космоса, - и реально насыщающий, питающий душу.

Условно можно сказать и так, но все же эта аналогия недостаточно точна. Ведь под энергией мы обычно понимаем достаточно грубые, вполне материальные волны, токи, излучения. Слово же - материя гораздо более тонкая. Это - пища именно для духа, и она не просто грубо насыщает его, а возвышает, приводит к состоянию восторга, восхищения, упоения. «Слово Божие» - лучше и не скажешь. Священные книги древности потому и являются великими, что они всегда были, есть и будут шире, глубже, истиннее любых толкований, объяснений и интерпретаций.

Когда в минуты горя и отчаяния, инстинктивно отказавшись от пищи, мы вдруг входим в незнакомое нам прежде состояние озарения, просветления и постигаем какую-то непреложную истину, например, каждой своей клеткой ощущаем, что мир прекрасен во всех своих проявлениях несмотря ни на что, - это мы прикоснулись к слову Божию. И душа ожила, засияла, словно родилась заново. Когда мы чувствуем,

что можем великодушно простить своего обидчика, – это тоже слово Божие, зазвучавшее в нас, давшее душе новую силу, новую радость.

Без слова Божия голодна душа – а голод души мучительнее, чем голод тела. Когда голодна душа – даже в вихре наслаждений съедает человека мучительная тоска, да такая, что белый свет немилым кажется.

Только перестав потакать во всем своему телу, можно воспринять это слово Божие, эту пищу духовную. И именно слово Божие, эта высшая сила, дает нашей душе здоровье, тем самым исцеляя и тело.

Тот, кто питается словом Божиим, никогда не умрет от голода, даже при полном отсутствии пищи для тела. И чтобы научиться питаться словом Божиим, надо соблюсти одно важное условие: смирить и приучить к воздержанию свое тело.

## **Смирение - важное условие поста**

Мой хороший знакомый, молодой, талантливый и многообещающий архитектор Андрей, долгое время вел совершенно разгульный образ жизни. Была у него такая беда - он не выносил одиночества, без которого в принципе немыслима его профессия. А потому работа все чаще отходила на задний план, и ни дня, ни ночи не проходило у него без шумных компаний, застолий, веселья. Обладающий незаурядной внешностью, он пользовался неизменным успехом у женщин, и множество представительниц слабого пола проходили через жизнь Андрея, беспрестанно сменяя друг друга. Наконец он окончательно забросил работу и явно покатился по наклонной плоскости. Но ничего в своей жизни менять не собирался. «Я привык жить весело! - говорил он. - И по-другому жить не буду!»

Но вмешалась трагическая случайность - и заставила его изменить образ жизни. После очередной гулянки он с друзьями возвращался с чьей-то дачи в машине с подвыпившим водителем. Машину вынесло на встречную полосу - прямо под колеса «КамАЗа». Погибли все, кроме Андрея - он спасся чудом, его каким-то образом выбросило из машины за мгновение до того, как она была буквально раздавлена тяжелым грузовиком.

На два года он оказался прикован к постели. Жизнь повернулась к нему совсем другой стороной. Все прежние друзья-приятели и подружки куда-то испарились сами собой. Андрей оказался практически в полной изоляции, в столь страшном для него одиночестве, наедине со своей душой.

Вот тут-то он и осознал наконец, что эта самая душа у него есть. И что душа эта измучилась, исстрадалась,

изголодалась по настоящей духовной пище. Тяжелые травмы, боль физическая и душевная, вынужденное одиночество сделали свое дело – Андрей начал очень много размышлять о жизни, о смысле бытия, обратился к духовной литературе, к молитве. Через два года он встал на ноги – и это был уже совершенно другой человек. От него как будто исходила какая-то сила, мудрость и свет сияли в глазах. Естественно, о возвращении к прежнему образу жизни и речи быть не могло. Одиночество его больше не страшило – более того, оно стало для Андрея самым плодотворным источником творчества. Сейчас можно с уверенностью сказать: он состоялся и как личность, и как творческий человек.

Жизнь только и делает, что пытается приучить нас к смирению – к смирению желаний и прихотей тела и к обращению внутрь себя, к потребностям души. И если мы не хотим приходить к этому смирению добровольно, жизнь начинает приводить нас к нему с помощью очень жестких принудительных мер, как в случае с Андреем.

Приводить себя к смирению хотя бы четыре раза в год, во время православных постов, уже достаточно, чтобы душа ожила и получила новую силу, чтобы жизнь в нас возродилась и мир засиял новыми красками, чтобы ушли страдания душевные, а с ними и болезни тела.

При этом ограничение в пище во время поста важно вовсе не само по себе. Ограничение в пище – это совсем не самоцель. Это скорее помощь себе в смирении всех своих желаний, в воздержании от недостойных мыслей, чувств и поступков.

Ведь не имеет никакого смысла пост, если, отказываясь от пищи, мы в то же время кому-то завидуем, или ругаемся в очередях, или мечтаем отомстить своим врагам. Бессмысленно поститься, если мы при этом лжем, сквернословим, сплетничаем

или просто много болтаем попусту. Бесполезно поститься, если при этом мы не усмиряем свой ум и продолжаем предъявлять претензии близким, или обижаемся на них, не желая их принимать такими, какие они есть, и сами не прощаем обидчиков.

Но все дело в том, что именно воздержание в пище помогает нам и легче прощать, легче освобождаться от зависти и злости, легче обретать смирение, достойно перенося трудности. Тело, не отягощенное излишествами в пище, дает свободу душе – и душа, освободившись, расправив крылья, обретает нужную ей силу и для прощения, и для освобождения от грехов, и для исцеления, и для преодоления любых испытаний.

Поэтому пост – время духовного просветления, а не только телесного воздержания.

Обратите внимание: ведь в прежние времена в России во время постов замирала вся светская жизнь, как в небольших деревнях, так и в крупных городах. В посты не венчали новобрачных. Считалось, что в это время надо воздержаться и от выполнения «супружеских обязанностей». Ребенка, зачатого в пост, батюшки крестили очень неохотно! Недопустимы были и любые развлечения. Люди знали только две дороги – на работу и в церковь. Кроме того, православие рекомендует в дни поста даже эмоции свои сдерживать – и радость, и печаль не должны быть слишком бурными, сильными, выплескивающимися наружу. Все чувства должны стать тихими, светлыми.

«Да за что же это такое наказание?» – могут спросить многие из вас. В самом деле, не так просто понять, что воздержание от всех житейских радостей вовсе не является наказанием. Ведь это необходимое условие для того, чтобы люди хоть иногда устремляли свой взор не во внешний мир, а в глубины своей души. И как часто бывает, что человек, отвернувшись от внешнего и обратившись к своей душе, именно там,

в душе, находит истинные богатства, истинные ценности, истинную радость – все то, что не может дать внешний мир.

Для такого человека пост становится вовсе не наказанием, а совсем наоборот – праздником! Встреча с самим собой, с собственной душой, о которой мы так часто забываем в будничной суете, воцарение мира и порядка в душе – это ли не есть самый настоящий, самый большой и самый главный в жизни праздник?

Конечно, сегодня никто не может заставить нас в дни поста воздерживаться от супружеской жизни, отказываться от чтения детективов и не включать телевизор. И все же давайте будем помнить, что в дни поста надо побольше задумываться о своей жизни, о своем предназначении в мире, о тайнах бытия, а также анализировать свои поступки и мысли, стараться исправлять их к лучшему. И постараться уйти от ненужной суеты, от пустословия, от дежурного, истощающего душу общения. Лучше побольше оставаться наедине с собой, смотреть на небо, любоваться природой, задумываться о вечных непреходящих ценностях жизни – словом, почаще вспоминать о душе.

А там, в душе, – несметные богатства, там – вечный праздник единения с Богом. Ведь душа – это не что иное, как Божья искра в нас, частица Бога. Не будем забывать об этом. Пост помогает нам ощутить в себе эту божественную искорку, эту свою причастность к Богу и ко всему нашему огромному и таинственно-непостижимому миру. А это ощущение единения – и есть великое счастье.

## **Пост учит ценить то, что имеешь**

Всем известна русская пословица: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как нужно бы научиться хранить, ценить то, что имеем, не дожидаясь, пока это будет потеряно! Но почему же не умеем мы дорожить этим? Может быть, из-за той же самой пресыщенности, из-за того, что все привычное быстро приедается, перестает восприниматься как необходимое, нужное, ценное?

То же произошло и с моей подругой, оставленной мужем. Когда он был ее мужем – она воспринимала это как само собой разумеющееся: ну подумаешь, муж – невелика ценность. А вот когда он ее оставил, оказалось, что это и было счастье. Уж как она потом казнила себя – что своего счастья не ценила, не понимала, какой прекрасной была ее жизнь. Так часто бывает, правда? В момент счастья мы не очень-то осознаем, что это и есть счастье. Понимаем это только тогда, когда оно уходит. А потому, собственно, и упускаем счастье, что не ценим каждый момент бытия, значит, не можем и жить полноценно.

Кстати, муж от подруги, как выяснилось, ушел именно потому, что семейная жизнь перестала быть праздником, что перестали его ценить и уважать в этом доме, жена воспринимала его почти как предмет мебели – удобный, привычный, полезный, но не так уж и необходимый. Вот он и ушел к женщине, которая умела ценить каждый миг общения с ним...

К чести моей подруги, она сумела, хоть и поздно, все это понять и извлечь необходимые уроки из случившегося. И она научилась дорожить каждым мигом жизни, каждым мгновением встреч с любимым

человеком, да и просто тем, что солнце светит, что снег идет, что весна приходит на смену зиме...

А ведь счастлив по-настоящему лишь тот, кто умеет замечать эти маленькие чудеса, которые каждый миг несет нам жизнь, – замечать и радоваться им. Капли воды, стекающие с мокрых листьев дерева после дождя, бабочка, севшая на цветок, восход солнца над морем... Все это маленькие чудеса, которые мы не замечаем, мимо которых проходим так, как будто собираемся жить на этой необыкновенно прекрасной планете еще тысячу лет и все это успеет нам тысячу раз надоесть... А на самом деле жизнь не так длинна. И полноценно проживает ее лишь тот, кто никогда не устает радоваться и удивляться каждому мигу бытия.

Как же вернуть эту остроту восприятия жизни, как вернуть утерянную способность замечать, видеть все то, что происходит вокруг, радоваться каждой мелочи, не проходить равнодушно мимо прекрасных мгновений собственной жизни? Выход только один – время от времени добровольно ограничивать себя в получении удовольствий. И лучше всего это делать именно в пост.

Вы ведь знаете, какой радостной бывает встреча с близкими после даже недолгой разлуки. То же самое и с пищей: когда мы на какое-то время «разлучаемся» с ней, она становится только вкуснее. И с другими удовольствиями: отказав себе в развлечениях на время, ограничив круг общения, мы потом будем общаться с большей радостью, с большим удовольствием и при этом избежим пресыщенности жизнью.

Да, пост поначалу может представляться нам делом нелегким и невеселым. Да и лень подчас не дает нам начать следовать посту. Но стоит только один раз преодолеть себя, проявить силу воли, как радостная

и светлая сторона поста спешит открыться нам. И мир предстает совсем в других красках...

Помню, когда я была еще начинающей журналисткой, редакция одной крупной газеты, где я тогда стажировалась, направила меня в так называемую «командировку по письму». Тогда была в моде газетная рубрика «Письмо позвало в дорогу» – считалось, что ни одно письмо читателей не должно остаться без отклика, и даже по самому мелкому поводу в самые отдаленные уголки страны отправлялись корреспонденты. Надо ли говорить, что молодых стажеров чаще всего отправляли туда, куда никаким образом не хотелось ехать маститым «акулам пера», – в самые что ни на есть глухие деревеньки за сотни километров от города.

В одной из таких деревенок оказалась и я. Ехала я туда, надо сказать, с раздражением: мало того, что два года отработала без отпуска в этой газете, успела порядком измотаться, а в штат меня брать что-то не торопились, – а тут еще эта поездка в какую-то тмутаракань совершенно некстати, по письму, явно написанному рукой деревенского склочника, который жаловался на своего соседа, обвиняя его во всех грехах. Поездка была некстати потому, что я тогда поссорилась с любимым человеком, из-за чего пребывала в весьма нервном состоянии, и никак мне не хотелось уезжать, пока отношения не будут выяснены.

И вот еду я в эту деревеньку, сижу в автобусе и почти плачу от обиды, оттого что, как мне тогда казалось, так неудачно с самого начала все складывается в моей жизни. Стоял декабрь, за окнами автобуса расстилались бескрайние поля, сплошь покрытые снегом. И вот странно – чем дальше от города, тем больше успокаивалась я, глядя на эти поля. А когда приехала в деревеньку – и вовсе ахнула от красоты невиданной: синее небо, искрящийся

на солнце белый снег на деревьях и крышах домов, а тишина какая, а воздух какой – чистоты и свежести необыкновенной. И церковка действующая – маленькая, аккуратненькая, чистенькая – в деревушке сохранилась, и так радостно, умиротворенно стало на душе от одного ее вида... Так чисто от белого снега, так тихо было вокруг, что я невольно подумала: вот хорошо бы, чтобы и на душе всегда была такая чистота – и не было больше этой смуты душевной, этого беспокойства, раздражения, как у меня в последнее время...

Отправилась я напрямик к председателю сельсовета, сказала, что я журналистка, приехала по скандальному письму. Председатель, очень доброжелательная женщина, прямая, статная, энергичная, хоть уже и немолодая, сказала: «Ой, да что вы, давно уже нет никакого скандала. Помирились наши скандалисты, прощения прилюдно друг у друга попросили. Хотите, познакомлю вас с обоими?» И добавила доверительно, чуть понизив голос: «Пост сейчас, а народ у нас верующий. Какие могут быть склоки?» Удивилась я слегка таким словам – все-таки времена были советские, атеистические. И решила и впрямь познакомиться со «склочниками».

Конфликт, яйца выеденного не стоивший, и правда оказался исчерпанным, поссорившиеся стороны помирились.

Вот тебе и командировка по письму! Что же, уезжать ни с чем? Предстать перед редакционным начальством без единой строки в блокноте? Нет, такого допустить я не могла. Да и уезжать из так понравившейся мне деревеньки, честно говоря, мне уже не хотелось.

«Да вы оставайтесь, оставайтесь! – радушно предложила председатель. – У нас народ знаете какой замечательный? Будет о чем написать!»

Вот я и осталась. Поселили меня в маленькой избушке у тихой уютной старушки Авдотьи Михайловны. Встретила она меня радушно, накормила «чем Бог послал». И показалась мне тогда эта постная пища – капуста квашеная, картошечка с лучком – вкуснее любых деликатесов.

В общем, вместо запланированных двух дней прожила я в этой деревне целую неделю. Все узнала про пост от Авдотьи Михайловны, про традиции древние православные. И к постной пище она меня приучила – и честное слово, без мяса я несколько не страдала, даже не вспомнила о нем ни разу. Видно, достаточно было пищи духовной – ведь и в церковь мы тогда ходили, и молитвам разным она меня учила. А еще – общалась я с удивительными деревенскими людьми, выслушивала истории их жизни, открывала для себя необыкновенные человеческие характеры.

Через неделю уезжала я обновленная, совсем в другом состоянии – душа моя и впрямь сияла, как чистый деревенский снег на солнце. Все тревоги, неприятности как-то отошли на второй план. И самое интересное, что, вернувшись, я легко разрешила все свои проблемы. Легко помирилась с любимым человеком (который, кстати, впоследствии стал моим мужем) – помирилась, вдруг поняв, что повод для размолвки был такой мелкий, что грех было ссору-то затевать из-за этого. А помирившись, вдруг по-новому взглянула на свою жизнь. Порадовалась, оценила заново, что есть у меня и любовь, и интересная работа, которая позволяет мне встречаться с такими замечательными людьми, получать такие необыкновенные впечатления! И даже с редакционным начальством оказалось приятно встретиться после вынужденной разлуки, и снова хотелось жить и работать.

А статья у меня получилась не о заурядной соседской склоке, а о необыкновенных деревенских людях, таких открытых, радушных, чистых. Конечно, в те времена нельзя было написать ни про пост, ни про веру, ни про православные традиции. Но вот о том, как душа очищается рядом с такими чистыми людьми, мне поведать тогда все же удалось. Статью высоко оценили в редакции – и, кстати, именно после этой публикации меня приняли наконец-то в штат газеты.

Так одна неделя жизни в деревне, где был и пост, и церковь, и чистые, спокойные, умиротворенные люди, практически изменила мою жизнь, научила ценить ее, радоваться ей – радоваться и своей суетливой работе, и тому, что есть возможность иногда вырваться из шумного города и окунуться в другую, тихую деревенскую жизнь, где еще живы православные традиции...

Как нужно нам всем хотя бы иногда вырываться из своей обычной суетливой раздраженности и окунуться в мир и покой православного поста. И не обязательно для этого ехать в далекую деревню – это я поняла с годами. Ведь наша душа всегда с нами. И всегда мы можем погрузиться в нее и найти там и радость, и мир, и покой. Всегда, в любой момент, где бы мы ни находились. Надо только захотеть...

## Пост закаляет волю

Пост исцеляет душу – и укрепляет ее. Окрепнув душой, мы гораздо легче выдерживаем все мелкие неприятности, сложности, проблемы, которыми полна наша жизнь.

Все знают, как легко иногда бывает опуститься, облениться, прекратить следить за собой. Один мой знакомый, оставшись без работы, так привык целыми днями лежать на диване, что через некоторое время его было не поднять уже никакими силами. Он не хотел искать работу – ведь для этого надо было встать с дивана, одеться и – о, ужас! – выйти на улицу и куда-то идти, а от этого можно очень сильно устать! А на диване так хорошо, мягко, уютно... Кончилось тем, что ему было лень встать даже для того, чтобы пообедать, а есть хотелось, и он, не вставая с дивана, попытался дотянуться до отдаленного края стола, где лежала пачка печенья. Пока тянулся, задел торшер, торшер упал, зацепив полку с цветами, цветочный горшок упал на голову новоявленному Обломову... Теперь он лежит на диване уже с сотрясением мозга.

Смех смехом, но именно так начинается деградация души. Начинается она вот с такого нежелания преодолевать себя даже в мелочах, с нежелания делать усилия даже для собственного блага. А деградировавший человек все больше уподобляется тем же животным, то есть теряет все признаки наличия души, ума, воли... Деградировавший человек терпит крах всей своей жизни – он уже не способен проявить себя ни в чем, он не может реализоваться, он утрачивает таланты и способности, которые у него были, он в конце концов глупеет на глазах.

Пост – замечательный повод для мобилизации самодисциплины, для укрепления воли, для поддержания стойкости духа, для тренировки устойчивости и закаленности, которые так необходимы при встрече с зачастую суровыми жизненными обстоятельствами. Пост позволяет научиться преодолевать себя, стойко переносить трудности, – а тот, у кого есть опыт преодоления себя, становится гораздо более жизнестойким, сильным, не страшась трудностей.

Ведь именно в пост нам приходится преодолевать, говоря религиозным языком, множество «соблазнов». В самом деле, вы каждый день ходите на работу – а там никто и не думает поститься. И пока вы едите капустный салат, вокруг все с аппетитом наворачивают бутерброды с колбасой или бифштексы. Это ли не соблазн? Конечно, соблазн. Попробуйте хоть раз устоять – и испытаете ни с чем не сравнимую радость в душе: я могу, значит, я сильный, значит, у меня есть воля!

При этом совсем не обязательно и даже вредно всем на каждом шагу заявлять, что вы поститесь. Постарайтесь не афишировать этот факт, а тем более не бравировать им. Пусть окружающие думают, что у вас диета или прос о аппетит плохой. Не всегда нужно такие вещи выставлять на всеобщее обозрение. Это ваше, и только ваше дело. Но и в другую крайность впадать не надо – не надо стыдиться и усердно скрывать, что вы соблюдаете пост. Не заводите разговор об этом первыми, но если кто-то будет спрашивать – ответьте честно. Умный человек поймет. Насмешничать будет лишь неумный. Так вы заодно разберетесь, кто есть кто из ваших знакомых и коллег. Достоинно преодолеть непонимание, а может, и откровенные насмешки окружающих – это ведь тоже закалка для души, тренировка на стойкость! Зато

В сложных жизненных обстоятельствах тот, кто выдержал пост, проявит себя смелее, мужественнее, достойнее, чем тот, кто над ним насмеялся. Вот увидите, так оно и будет.

## **Пост продлевает жизнь и молодость**

Попробуйте последовательно вспомнить самые важные, крупные события в вашей жизни, не останавливаясь на частностях. Вам покажется, что жизнь промелькнула очень быстро, - ведь она шла как бы от одного события к другому, а о том, что было между ними, сразу и не вспомнишь, как будто и не было ничего...

Но не поддавайтесь этому обманчивому впечатлению. Теперь попробуйте вспомнить какой-то период вашей жизни в мелочах. Вспомните не события, а то, о чем вы тогда думали, о чем переживали, какие впечатления получали, какие чувства рождались в душе, а мысли в голове... А сколько было таких мгновений, наполненных впечатлениями, мыслями, чувствами! Правда, теперь жизнь уже не кажется такой короткой, так быстро промелькнувшей?

Когда мы живем от события к событию, когда жизнь заполнена какой-то внешней суетой - она летит быстро. Но стоит нам обратиться внутрь себя, к жизни своей души, как каждый миг по насыщенности, наполненности может раздвинуться до масштабов месяца, а то и года.

Когда мы соблюдаем пост, мы уходим от внешнего и поворачиваемся внутрь себя - а значит, время начинает течь для нас совсем по-другому. В течение дня мы можем прожить целую жизнь, насыщенную, наполненную прекрасным содержанием.

Для тех, кто не соблюдает пост, жизнь несется с огромной скоростью. Ведь они скачут от одного внешнего впечатления к другому, даже не давая своей душе времени переварить все это. Работа, магазины,

телевизор, газета – вот, в сущности, и вся жизнь. А душа при этом спит. Конечно, какие впечатления могут остаться от такой жизни, какую пищу душе она дает? Никакой. Вот и пролетает такая жизнь, как один миг.

К сожалению, очень многие люди боятся остановиться, замедлить бешеную скачку своей жизни, дать душе отдых, покой, чтобы заглянуть внутрь себя. Люди инстинктивно боятся этой встречи с самим собой, чувствуя свое внутреннее неблагополучие и боясь себе же признаться в своих проблемах, ложных устремлениях, неверных ориентирах в жизни... Вот они и несутся по жизни, закрыв глаза и уши, боясь услышать голос своей души, заглушая его грохотом магнитофонов, на полную мощность включенных телевизоров...

Но зачем же тогда жить, если всю жизнь боишься самого себя, боишься своей собственной души? Зачем жить, если сам сокращаешь свою жизнь бегством от себя же? Ведь мы и рождаемся для того, чтобы понять себя, смысл своей жизни, узнать свое предназначение, выполнить его по мере своих сил. Но как же ты узнаешь себя, если только и делаешь, что суетишься, куда-то спешишь, за чем-то гонишься, не слыша самого себя?

Пост – это шанс вернуть себе самое главное – себя самого, свою душу. Пост – это возможность отрешиться от круговорота быстротекущих будней, восстановить правильное отношение к жизни и тем самым значительно продлить ее, насытив огромным смыслом каждый миг своего бытия.

Вместо череды бессмысленно пробегающих дней в нашей обычной жизни – в пост мы можем каждый день проживать огромную, насыщенную, полноценную жизнь. Тот, кто постится, знает, что в пост как будто само время замедляется, день тянется значительно

дольше, чем обычный день! И не оттого, что чувство голода одолевает, как думают некоторые, – нет, не от этого. А оттого, что каждый день поста преисполнен глубочайшего внутреннего смысла. Тот, кто начинает поститься, практически сразу чувствует, как жизнь становится осмысленной, наполненной, как каждый миг становится особенным, значимым. Вы уже не гоните время, не бежите вслед за ним – вы оказываетесь как бы внутри самого времени и медленно, осмысленно, прочувствованно проживаете каждую секунду. Что самое удивительное – тело при этом молодеет, ведь и для него время как будто замедляется!

Но пост продлевает жизнь не только потому, что в каждый отрезок времени мы проживаем теперь гораздо больше, – он продлевает жизнь в самом прямом смысле, то есть прибавляет человеку годы и годы жизни! И об этом свидетельствует опыт великих постников, оставивших свои имена в истории православной Руси.

Известно, что Сергей Радонежский дожил до глубокой старости и до последних дней пребывал в неустанном труде. А ведь он долгие годы питался только хлебом и водой! Причем у него было строгое правило: принимать пищу только тогда, когда вдоволь потрудился физически. Случалось такое, что в его обители по несколько дней не было и крошки хлеба. Но его это несколько не беспокоило. Гораздо важнее для него было иметь достаточно работы (он был прекрасный плотник) и времени для молитвы.

Преподобный Александр Свирский во время послушания в Валаамском монастыре употреблял только хлеб и воду. Переселившись в пустыню, он семь лет не видел ни одного человеческого лица и питался одной травой. И дожил до 85 лет!

Еще тяжелее была жизнь одиноких пустынников. Жили они под открытым небом или в пещере, в дупле.

Одежда - рубище во все времена года, и никаких головных уборов, никакой обуви. Пища - дикие плоды, корни, листья. Мы бы сейчас сказали: да так и месяца прожить невозможно! Но они жили очень долго: Павел Фивейский-113 лет (из них 90 лет в пустыне), Антоний Великий - 105 лет (70 лет в пустыне), Павел Комельский- 112 лет (50 лет в пустыне)...

Поймите меня правильно: я, разумеется, никого не призываю уходить в пустыню или в скит и питаться одной травой и листьями. Да и религиозного фанатизма не признаю и никому не рекомендую в него впадать. Просто эти примеры очень хорошо демонстрируют, насколько великим и сильным может быть человеческий дух, как он способен властвовать над телом. Самые строгие посты не только не укорачивают жизнь, но значительно продлевают ее, ибо делают очень сильным дух, укрепляют его, человек становится поистине всемогущим и даже при отсутствии пищи - неимоверно сильным физически.

Нам при нашем современном образе жизни, конечно же, не следует впадать в крайности, занимаясь «умерщвлением плоти» и полностью отказываясь от пищи. Большинство постных дней вовсе не предполагают голода. В эти дни мы можем питаться весьма калорийной и очень вкусной пищей - орехами, фруктами, овощами, а иногда и блюдами из рыбы. Это приносит организму только пользу - и насыщая, и одновременно очищая его. А потому пост вовсе не наказание и не самоистязание, а путь к крепкому здоровью и долголетию. А также великолепная возможность вернуть себе ясность мышления, чистоту помыслов и веру в жизнь.

## Какие бывают посты

Итак, вы решили начать поститься или для начала хотя бы узнать побольше о том, что же такое православные посты. Первое, что необходимо знать: пост нельзя начать тогда, когда вам этого захотелось, – тогда это будет не пост, а простое ограничение в пище. Всего на Руси издавна соблюдается в течение года четыре многодневных поста и каждый – в строго определенное время. **Великий пост** начинается за 49 дней до Пасхи и заканчивается Пасхой, определенной даты его начала нет, так как и Пасха приходится всегда на разные числа месяца – апреля или мая. **Петров пост**, или пост Святых Апостолов, начинается через 57 дней после Пасхи и заканчивается в день Петра и Павла, 12 июля, имея таким образом, всегда разную протяженность. **Успенский** двухнедельный пост длится с 14 по 27 августа. **Рождественский**, или Филиппов, сорокадневный пост – с 28 ноября по 6 января.

Лучше всего начинать поститься с Великого поста. Но при этом надо помнить, что к посту нужно сначала подготовиться, нельзя вступить в пост одним махом, враз. И душе, и телу для этого требуется определенная перестройка. Лучше об этом не сказать, чем сказано в сборнике епископа Иустина: «К посту надо готовить себя постепенно, разом сделаться постником нельзя... Некоторые необдуманно и поспешно берутся за подвиги поста и начинают безмерно поститься. Таковых пост не прочен, не полезен, а скорее вреден: они или расстраивают свое здоровье, или от голода делаются нетерпеливы и раздражительны, – без толку злятся на всех и все, или же пост делается для них невыносимым, и они

бросают его... Каждый обрати полное внимание на свой желудок и определи - сколько ему требуется в сутки пищи и питья, потом понемногу уменьшай количество употребляемой пищи и доведи его до того, чтобы больше уже нельзя было сокращать свое питание, чтобы не подвергнуться ослаблению, изнурению, неспособности к делу...»

В самом деле, если мы до этого ели столько, сколько хотели, и даже больше, - в другой режим организм нужно переводить потихоньку, плавно, понемножку. А потому, приняв решение поститься, не спешите. Подготовиться нужно и физически, и морально. Физически - уже накануне поста начать постепенно сокращать объем своего питания, подумать о том, как часто вы едите просто так, по привычке, даже если аппетита нет, - и отказаться от таких приемов пищи, приучить себя вставать из-за стола с чувством, что вы немного недоели, а не с ощущением переедания, а также обдумать заранее свой рацион во время поста, тот набор продуктов, который вам понадобится. Морально - нужно, конечно же, узнать о смысле поста, о его значении, в чем вам помогает эта книга, желательно также познакомиться с молитвами, посетить храм, о чем мы будем говорить в следующих главах.

Великий пост требует особой подготовки. Этой подготовке посвящена неделя накануне поста, которая называется мясопустной. Название говорит само за себя - уже на этой неделе, хоть пост еще и не начался, следует отказаться от мяса. А вот сыр, масло, молоко, яйца, рыбу в это время есть еще можно. Но уже идет духовный и телесный настрой на пост, когда человек как бы проверяет себя, начинает проявлять волю, сдерживать эмоции, усмирять плоть.

Завершается мясопустная неделя Прощеным воскресеньем - это последнее воскресенье перед

великим постом. Издавна в монастырях существовало правило: прежде чем уединиться для поста, иноки просили друг у друга прощения. Этот обычай стремились соблюдать и миряне – обычные люди, представители самых разных слоев общества. Прощение – это ведь тоже средство очищения души. Попросив прощения у своих близких, как бы покаявшись в своих грехах перед ними, и, в свою очередь, простив их, человек сбрасывает с души груз и входит в пост с легким освободившимся сердцем, готовый к тому, чтобы посвятить недели и недели поста дальнейшему очищению души и просветлению ума.

Вот такую подготовку к посту желательно проходить сегодня и нам всем, желающим начать поститься.

Теперь рассмотрим более подробно, что требует от нас каждый из четырех православных постов. Итак, мы решили, что начинаем с Великого поста.

**Великий пост**, начинаясь за 49 дней до Пасхи, длится 40 дней, а затем к нему присовокупляются еще восемь постных дней – Лазарева суббота, Вербное воскресенье и шесть дней Страстной недели. Страстная неделя – это неделя, когда Христос претерпел наибольшие страдания, или, как говорили раньше, «страсти». В пятницу Страстной нецели Христос взошел на Голгофу и был распят на кресте. Собственно, весь Великий пост проводится именно в знак скорби по распятому Христу, в знак единения с ним, в знак того, что мы осознали свои ошибки, покаялись в своих грехах и готовы быть вместе с Христом в его страданиях, быть с ним, а не с теми, кто распял его. Вот какой огромный смысл несет в себе Великий пост! Таким образом мы подтверждаем, что не отрекаемся от Бога даже в самые тяжелые минуты, мы всегда с ним, не только в радости, но и в горе.

Первая неделя Великого поста отличается особой строгостью. В течение этой недели ограничения в потреблении пищи максимальные. Еще в XIV веке в Великопостном уставе были закреплены очень строгие правила этого поста. В наше время правила для мирян, то есть людей, не имеющих отношения к монашеству и церкви, стали менее строгими. И все же познакомимся с первоисточником – с теми правилами, которые вводились для Великого поста изначально.

Первые два дня рекомендуется обходиться без пищи вообще, допустимо лишь пить воду – то есть это два дня полного голодания (и эти рекомендации сохраняются до сих пор). В остальные дни первой недели по пятницу включительно полагалось есть только хлеб и невареную растительную пищу (сырые овощи), да и то один раз в день – вечером. В субботу и воскресенье допустимы были вареные овощи с растительным маслом, а также небольшое количество виноградного вина крепостью не более семи градусов. Далее, со второй по шестую неделю включительно, питаться полагалось по той же схеме: с понедельника по пятницу – сырые овощи с хлебом и вода, в субботу и воскресенье – вареные овощи с растительным маслом и вино. В первые три дня Страстной недели постились так же – то есть употребляли один раз в день сырые овощи с хлебом и воду. В четверг этой недели позволялись вареные овощи с растительным маслом и вино. В Страстную пятницу предписывалось ничего не есть, как и в Великую субботу, накануне Пасхи, когда только в третьем часу ночи позволялось немного хлеба с водой. Таким образом, в Великий пост кроме овощей и хлеба практически ничего не ели, исключение составляли лишь два дня – праздник Благовещения и Вербное воскресенье, когда дозволялась рыба.

Как мы уже сказали, в наши дни правила для мирских людей не так строги. Во все недели поста,

кроме первой, четвертой и седьмой, позволяется есть даже рыбу. Но все же надо помнить, что основным блюдом в Великий пост являются овощи, и постараться не злоупотреблять другой пищей.

**Петров пост**, или пост Святых Апостолов, идет вслед за Великим, начинаясь на 58-й день после Пасхи и продолжаясь до 12 июля – дня святых апостолов Петра и Павла.

На первый взгляд введение этого поста кажется странным – ведь только что прошли восемь недель после Пасхи, напоминающие о самых радостных для христиан днях, о Светлом Христовом Воскресении, о сорокадневном пребывании воскресшего Христа на земле, о Вознесении его на небеса и, наконец, о сошествии Святого Духа, которое и положило начало христианской церкви. Казалось бы, вся боль, все страдания остались далеко позади вместе с днями Великого поста, и теперь лишь радость должна наполнять сердце.

Но в реальной жизни все оказывается не так. Да, радости от единения с Богом всегда есть место в сердце – но нельзя забывать и о том, какие страшные испытания приходились на долю тех первых приверженцев христианства, которые были готовы претерпеть любые муки и лишения за открывшуюся им истину, принесенную на землю Христом.

После Вознесения Христа множество мучеников на земле продолжили его дело. Первым из них был архидиакон Стефан, которого иудейский совет осудил к побитию камнями. Первого епископа Иерусалима, главу Иерусалимской церкви Иакова сбросили с крыши, а затем также забросали камнями. Много тысяч первых христиан по приказу римского императора Нерона были сожжены, распяты, растерзаны дикими зверями... Кровью мучеников утверждалось христианство на земле. Среди этих жертв и апостолы Петр и Павел.

Оба они были казнены в Риме за проповедь слова Божия.

Именно об их страданиях и напоминает нам Петров пост, предваряющий день памяти святых апостолов Петра и Павла.

Но этот пост – не только напоминание о страданиях первых христиан. Это еще и предупреждение о том, что никогда нельзя забывать о любви к Богу, никогда нельзя возвращаться к прежним грехам. Если мы решили, что все грехи искупили Великим постом, а теперь можно вести прежнюю неправедную жизнь – то грош цена такому посту. Петров пост как бы предупреждает нас об опасности возвращения к прежней греховной жизни, снова призывает нас к силе духа и внутренней самодисциплине.

И все же Петров пост – очень мягкий и щадящий. Во все дни недели, кроме понедельника, среды и пятницы, можно употреблять в пищу все, кроме мяса, яиц и молочных продуктов, – то есть допустимы любые блюда из рыбы и морепродуктов, овощи, фрукты, орехи, блюда из круп и муки, растительное масло. И только в понедельник, среду и пятницу рыба и растительное масло исключаются.

**Успенский пост**, с 14-го по 27 августа, предваряет праздник Успения Пресвятой Богородицы, приходящийся на 28 августа. Успение – это кончина, окончание земной жизни Богородицы. И Успенский пост – это прощание с нею. Но все же надо знать, что Богоматерь, даже преставившись к жизни небесной, не оставила людей, ведь уже через три дня после Успения она предстала перед апостолами со словами: «Радуйтесь, я с вами во все дни». И с тех пор она навеки остается нашей заступницей перед Богом, и к ней мы обращаемся с просьбой молиться за нас перед ее сыном.

Успенский пост достаточно строгий, рыбу разрешается есть только в праздник Преображения Господня, 19 августа, а растительным маслом сдабривать овощные блюда можно лишь по субботам и воскресеньям. Но Успенский пост переносится легко, во-первых, потому, что он короткий, а во-вторых, потому, что приходится на август – время изобилия овощей и фруктов и начало грибной поры.

**Рождественский пост** длится ровно 40 дней – с 28 ноября по 6 января включительно. Накануне, 27 ноября, отмечается день святого Филиппа, поэтому этот пост называют еще и Филипповским.

Рождественский пост отмечен радостью, а не печалью, как Великий. Ведь он весь пронизан предощущением Рождества Иисуса Христа, прихода на землю Сына Божьего. Зачем же тогда поститься, спросите вы, надо бы, наоборот, праздновать, радоваться! Вот что говорил об этом, к примеру, архиепископ Иннокентий (Борисов): «Две тысячи лет назад, когда египетские мудрецы узнали о Рождестве Иисуса Христа, они принесли Ему дары, и мы должны прийти к этому великому событию с дарами, достойными нашего Господа. Пусть этими дарами будут покаяние, смирение, молитва, добрые дела и любовь».

Но поскольку Рождественский пост все же радостный, то он, конечно, далеко не так строг, как Великий. Ограничения в питании такие же, как и на Петров пост, вот только после праздника святителя Николая 19 декабря рыба разрешается уже лишь в субботу и воскресенье.

Но вот последние пять дней Рождественского поста являются очень строгими. Со 2-го по 5 января включительно полагается есть лишь один раз в сутки, вечером, причем самую простую пищу из растительных продуктов. А 6 января, накануне Рождества, полагается полностью отказаться от пищи до появления в небе

первой звезды – в память о той звезде, что возвестила волхвам о рождении Христа. Сразу после появления первой звезды разрешается постная каша на воде, можно с добавлением меда, – сочиво. Именно поэтому день накануне Рождества Христова называется Сочельником.

Вы видите, как мудро выстроена вся система православных постов. Дни радости и веселья сменяются временем воздержания, смирения, жизни в строгости и чистоте душевной, за днями поста снова следуют праздники. Именно такой образ жизни давал нашим православным предкам здоровье – и душевное, и физическое. То, чего так не хватает сегодня нам.

## Пост - чудо-доктор

Мы уже много говорили о том, как пост лечит, исцеляет, очищает душу, и еще не раз будем об этом говорить. Мы говорили и о том, что исцеленная душа непременно приводит и к здоровью тела. И все же большинство рационалистически настроенных людей в это верит с трудом, рассказы о таком чудесном исцелении без врачей и медикаментов воспринимаются как сказка, фантастика, мистика... Но такого рода чудеса действительно случаются - чему есть множество подтверждений, в том числе и со стороны медиков.

Священник Михаил (Труханов) в своей книге «Как спастись в современном мире», посвященной православному посту, приводит несколько случаев такого чудесного исцеления, известных ему лично.

Василий, 41 года, болел туберкулезом. У него постоянно была высокая температура, очень сильно повышенная РОЭ, рентген фиксировал необратимые процессы в легких. Врачи рекомендовали усиленное питание - мясо, сливочное масло, молочные продукты в больших количествах. А тут остается несколько дней до поста. Родные слезно умоляют больного есть все, рекомендуемое врачами.

А он думает: вдруг это последний пост в моей жизни? И, ложась спать, просит у Бога вразумить его: как быть - соблюдать пост или нет?

И снится ему сон, что он сидит за столом, а на столе раскрытое Евангелие. И чья-то рука указывает ему на строчки из Евангелия от Матфея: «Тогда оставляет Его диавол, и се, Ангелы приступили и служили Ему». И чей-то голос говорит: «Так бывает и с каждым, соблюдающим пост: его оставляет диавол, ему служат Ангелы».

Утром, проснувшись, больной принимает решение строго соблюдать пост, несмотря на все слезы и уговоры окружающих. Кроме того, несмотря на свое состояние, он начинает ежедневно ходить в церковь и ежесубботно причащаться. По окончании поста при врачебном обследовании у больного не обнаруживается в легких никаких патологий! Врачи не поверили своим глазам. Начали проводить послойные рентгенограммы – чистое легкое, и все тут! И даже по прошествии 35 лет после этого случая легкое оставалось все таким же чистым, болезнь больше ни разу даже не намекнула о себе.

Еще более удивительный случай произошел с женщиной по имени Евдокия, у которой был запущенный, уже не подлежащий операции рак печени с метастазами. Из больницы ее отправили домой – умирать среди родных. Она была уже словно живой труп: бледно-прозрачная, кожа да кости, разговаривать могла с большим трудом. Это было на масленице.

К больной позвали священника, чтобы пособоровать и причастить ее перед смертью. А она спрашивает:

– Начинается Великий пост. Как мне быть? Я ничего, кроме простокваши, есть не могу.

Священник отвечает:

– Творите постоянно Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешную!» – и строго соблюдайте пост.

Родные взмолились: «Батюшка, освободите ее от поста, вы же видите, одни мощи». Но священник стоял на своем: Иисусова молитва и строгий пост!

Когда батюшка снова пришел на первой неделе поста, Евдокия была все такая же слабая, худая, бледно-пергаментная. Спросила, нельзя ли ей все-таки простокваши. Священник строго запретил, продолжая настаивать, чтобы она держала пост.

Муж больной Евдокии разозлился: «Вот нашли-то попа бессердечного!» И начал уговаривать Евдокию поесть простокваши, сыра, сосисок.

Однако Евдокия не поддавалась на эти уговоры, не стала есть запретной пищи, а съела лишь яблоко, беспрестанно повторяя про себя Иисусову молитву.

Надо сказать, что и священнику непросто давались такие наставления – ведь он знал, что больных, да еще так тяжело больных, позволяется освобождать от поста. Но он знал, что от самых тяжелых недугов спасает пост и молитва. Обратился к Богу: «Вразуми, Господи, как быть с Евдокией». И как будто услышал голос: «Молитва и строгий пост!»

Утром больной Евдокии по телефону было еще раз передано, что нужно молиться и как можно строже соблюдать пост.

А на Страстной неделе в Великий четверг Евдокия уже сама пришла в храм, чтобы причаститься. Выздоровела Евдокия, не умерла от болезни, которая считается самой страшной, смертельной! Стала, как прежде, и домашнюю хозяйственную работу вести, и в магазин за покупками ходить, и обеды готовить, и с внуками сидеть...

Вот такие чудеса творит пост. Только ли благодаря ограничению в пище совершаются эти чудеса? Конечно же нет – не только, и даже не столько благодаря ограничению в пище. Мы видим, какую большую роль играют в этом чудесном исцелении молитва и искренняя вера. Без этого, оказывается, и пост – не пост, а простая голодовка. Без этого и выдержать-то его редко кому удастся.

Об этом мы и поговорим в следующих главах.

## **Глава 2 Великая сила молитвы**

## **Пост без молитвы – голодовка**

Все мы знаем, как выглядят люди, добровольно подвергшие себя голодовке в знак протеста против чего-либо или в борьбе за свои права. Изможденные, бледные, через некоторое время голодовки они, как правило, уже не могут встать на ноги, многие теряют сознание и даже попадают в больницу в состоянии крайнего истощения.

Многим может показаться, что строгий Великий пост очень похож на голодовку. Хоть он и не предполагает полного отказа от пищи, но потребление пищи в большинство дней поста сведено к минимуму, особенно если следовать этому посту согласно строгим правилам, установленным еще в XIV веке, и не делать себе послаблений с учетом изменений нового времени. И все же пост, если он соблюдается верно, не приводит к таким плачевным результатам! Напротив, как мы уже говорили, пост и жизнь продлевает, и здоровье укрепляет, и от самых тяжелых болезней излечивает.

Почему? Надо помнить, что любой пост посвящен Богу. Человек постится во имя Бога, а не во имя каких-то своих целей, не для того, чтобы от кого-то что-то получить или кому-то что-то доказать. Пост во имя Бога, с Божьим именем на устах – может ли быть цель выше этой? Нет, не может. Человек во время поста как бы посвящает себя Богу. И Бог в благодарность дает ему силы. Эти силы вполне ощутимо вливаются в грудь, проникают во все тело, как будто открывается какой-то невидимый канал, связывающий нас с небесами.

Последние достижения науки убеждают нас в том, что такой канал действительно существует в реальности, – современной физике уже известна

природа таких определенного рода волн, токов, вибраций, такой особой тонкой энергетики, которая связывает нас с небесами. По такой энергетической «дорожке» идет взаимный энергетический и информационный обмен между человеком и Высшим Миром. И прокладывает эту дорожку сам человек, искренне обратившийся к Богу с любовью, с благоговением, с благодарностью, с просьбой о поддержке, о наставлении на путь истинный.

Но как же правильно, грамотно обратиться к Богу, чтобы установилась эта невидимая чудесная связь? Для этой цели у человечества издавна существует великолепное средство- молитва. Молитва - это своего рода проторенная тропинка к Богу. И незачем нам кружить по бездорожью, блуждать в темном лесу, проваливаясь в ямы и овраги, когда есть прямой, ясный, ровный путь к Богу - молитва, светлая дорога, наработанная, проторенная многими поколениями наших православных предков.

Пост без устремленности к Богу, без посвящения себя, хотя бы на время, Богу, пост без молитвы действительно не имеет смысла, превращаясь в банальную голодовку. Поэтому, прежде чем приступить к посту, надо обязательно освоить искусство молитвы.

А ведь молитва - это именно искусство. Это сложная, но прекрасная работа души, это истинное творчество! Творчество, ни в чем не уступающее искусству певцов, музыкантов, поэтов, других людей искусства. Каждый может стать творцом, потому что в душе каждого человека живет творческое начало, хоть и не всегда оно разбуждено. И начать пробуждать в себе творца, начать учиться творчеству лучше всего с молитвы - ведь именно молитва затрагивает самые сокровенные творческие струнки души.

Человека, умеющего по-настоящему молиться, вы всегда сразу узнаете – в нем чувствуется живое, вдохновенное начало, оно заметно даже невооруженным глазом. Вот что такое молитва – подлинное творчество, а вовсе не заученное бездумное повторение каких-то непонятных слов, как кажется многим неверующим людям. Научитесь молиться – и откроете в себе чудо творчества!

А в том, что истинной молитве действительно надо учиться и одно лишь повторение текстов из молитвослова молитвой еще не является, я убеждалась не раз.

Однажды в магазине я случайно познакомилась и разговорилась с женщиной, которая утверждала, что является глубоко верующей, истинной православной христианкой, свято соблюдает все посты, регулярно посещает церковь для причастия и исповеди. Разговор этот был во время Великого поста, и вот что меня сразу смутило: женщина была явно ослабевшей, она на ногах держалась с трудом, ей все время хотелось найти какую-то опору, и совсем не тяжелую сумку она едва отрывала от пола.

Когда я рассказывала об этом своим знакомым, практически все они, как один, заявляли мне: «Вот видишь, как вредно поститься! Видишь, что ты собираешься пропагандировать? Люди послушают тебя, начнут поститься, а потом будут в обморок падать. Тебе-то хорошо, ты молодая, здоровая, тебе пост действительно только на пользу. А вот таким немолодым и слабым женщинам каково? Их после выполнения твоих рекомендаций хоть в больницу отправляй!»

Что-то мешало мне согласиться с такими доводами моих друзей, хотя я своими глазами и правда видела – женщине плохо от поста, не помогают ни молитвы, ни причастие, ни, казалось бы, искренняя вера... Стоп.

А вот искренняя ли? И тут я поняла, что смутила меня в женщине не только ее явная ослабленность, но и то, что характер у нее был не сахар. За время нашего разговора она несколько раз огрызнулась и на покупателей, и на продавцов, в любую минуту явно готовая затеять склоку. И это в пост, столь священное время для истинных православных христиан! Так где же смирение, где истинная вера? Ни намек на это не было в ее глазах, в которых то и дело загорался злобный огонек. При этом я допускаю, что она действительно каждый день молилась и ходила в церковь. Только вот молитва молитве рознь. Значит, формальной, не настоящей, не живой, не творческой, была ее молитва. А таким людям и пост противопоказан – только во вред он, а не на пользу.

Так как же научиться молиться по-настоящему?

## Как учиться молитве

Душа человека – это маленькая частица божественного света, искра Божья внутри нас. Мы по природе своей родственны божественному свету – именно поэтому говорится, что Бог создал нас по своему образу и подобию. Наша внутренняя природа, свет нашей души тождествен высшему божественному свету. Часто можно слышать, что Бог внутри нас. И это правда – обратившись к своей душе, повернувшись внутрь себя, можно найти дорогу к Богу, ибо дорога эта лежит именно через нашу душу.

А поскольку душа наша является частицей Бога, тождественна ему, – то она легко соединяется с Богом, если только мы этого искренне желаем. Протянуть ниточку молитвы от своей души к Богу очень просто, ведь эта ниточка соединяет то, что по сути своей едино, родственно.

Молитва – это именно такая золотая ниточка, а точнее, светлая золотая дорога, столб света, идущий от нашей души, от нашего сердца вверх к божественному. И это – не иносказание, не просто красивый образ, это реальность. В чем часто убеждаются искренне молящиеся люди.

Одна моя знакомая во время молитвы ощутила, что со словами молитвы она как будто направляет какую-то силу, какую-то энергию куда-то вверх. И подумала: «Кому же это я свою молитву направляю? Неужели соседям с верхнего этажа?» В тот же самый миг она очень четко и ясно увидела перед своим внутренним взором мощный и яркий золотой столб света, который шел прямо от нее вверх, пронизывая все этажи дома насквозь, и, пройдя через все этажи, уходил далеко в небо, в бесконечность.

Вот что такое настоящая молитва – это колоссальная энергия, огромная сила, вполне реальная, осязаемая, которую мы направляем небесам. Такая молитва всегда будет услышана, такая молитва всегда найдет дорогу к Богу, какие бы препятствия ни стояли на ее пути.

У такой молитвы есть один секрет: она всегда произносится с чувством, с искренними эмоциями, с горячими душевными порывами, с жарким сердцем. Холодное произнесение слов не даст такого результата, не создаст мощного энергетического столба, связывающего нас с небесами. Не поможет здесь и так называемое «чтение с выражением». Многие из нас неоднократно видели и слышали дикторов и актеров, которые пытаются расцвечивать каждую фразу тысячами интонаций – а им никто не верит. Фальшиво это как-то получается, неправдоподобно. Голос играет всеми возможными красками – а душа-то холодная, это сразу чувствуется. И не обманет никого столь выразительно звучащий голос!

Настоящий талантливый актер обойдется без подобных ухищрений: он знает секрет творчества. Он может говорить почти шепотом, почти бесцветно, без всяких красок. А зал замрет от восторга в такой напряженной тишине, что будет слышно, как муха пролетит. Потому что за этим почти бесцветным внешне голосом слышно, как говорит сама душа.

Так и молитва – это проверка нашей способности говорить с Богом самой душой, творить душой. Это и проверка нашей искренности. Сможем ли мы произнести простые слова молитвы бесцветно, без красок, монотонно и напевно – но так, чтобы слова эти шли из самой глубины сердца? Если сумеем – молитва будет услышана.

Начните приобщение к молитве в один из таких моментов, когда душа ваша поет, когда на душе светло

и чисто и она как будто сама просится в полет, настроенная на возвышенный лад. Такое состояние особого вдохновения бывает и от чтения стихов, и от прослушивания настоящей высокой музыки. В такие моменты мы обычно не отягощены ни мрачными мыслями, ни обидами, ни прочими негативными эмоциями – ничем, что может помешать молитве. Поэтому попробуйте для начала именно из такого состояния перейти к молитве – вы уже устремлены к небу, уже ощущаете себя будто летающими на крыльях, так приобщите к этому состоянию еще и молитву.

Для этого желательно уединиться, выбрать время, когда вас никто не побеспокоит, зажечь церковную свечу и встать перед иконой.

Начать лучше всего с самой главной православной молитвы, подходящей практически для всех случаев жизни, – «Отче наш». Еще она называется «Молитвой Господней», потому что ее дал сам Иисус Христос апостолам, когда они попросили: «Научи нас молиться».

*Отче наш, иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должникам нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.*

Сначала просто прочитайте текст молитвы, про себя или вслух, полусшепотом, не задумываясь над содержанием. Затем читайте снова, теперь уже пытаюсь понять смысл молитвы, понять его именно умом и тем самым подготовить сердце для восприятия ее. Теперь вам нужно вникнуть в каждое слово молитвы и понять, о чем она. Это не всегда бывает просто, потому что молитвы звучат, как правило, на церковнославянском языке и нужно сначала перевести их текст для себя на современный русский

язык. Поэтому искусство молитвы лучше всего осваивать по молитвослову, где дается перевод непонятных слов.

Вот как переводятся церковнославянские слова в молитве «Отче наш»: «иже еси» – «который есть», «яко» – «как», «даждь» – «дай», «днесь» – «на этот день, сегодня».

Узнав перевод этих слов, нужно вникнуть в смысл всей молитвы в целом, понять, о чем же она.

Для этого надо прежде всего иметь в виду, что любая молитва может содержать славословие, благодарение и прошение. Славословие – это восхищение Богом, искренняя радость от встречи с Ним. Благодарение человек может воссылать Богу всегда, не только за получение каких-то благ, но и за то, что Бог посылает уроки, испытания, делающие нас сильнее, и просто за то, что Бог даровал нам жизнь и счастье общения с Ним. И конечно, прошение в молитве неизбежно – оно тоже угодно Богу, когда мы не злоупотребляем им и просим не материальных благ для себя, а наставления на путь истинный, вразумления, помощи в пути.

Молитва «Отче наш» содержит славословие и семь прошений. А начинается она с призывания: «Отче наш, иже еси на небесех». Задумайтесь: здесь мы называем самого Бога своим отцом! И здесь мы должны осознать, что Он действительно нас любит как истинный отец – так, как не может нас любить ни один из людей. Любит нас такими, какие мы есть, со всеми нашими ошибками и недостатками, и не ставит никаких условий для своей любви. А ведь люди так часто любят нас за что-то – начинается это уже с детского возраста, когда нам ставят условия: будешь хорошим, будешь слушаться, будешь хорошо учиться – буду любить! И только Бог любит нас просто так, такими как есть, не ставя

условий. Задумайтесь об этом и поблагодарите Его за такую абсолютно бескорыстную искреннюю любовь.

Затем идет первое прошение: «Да святится имя Твое». Имя Бога священо – а здесь мы просим, чтобы Господь дал нам силы нести святость его имени на землю, людям. Для этого мы сами должны быть чистыми, освобождаться от грехов. Вот мы и просим, чтобы сам Господь помог нам прославлять самой нашей жизнью Его святое имя на земле.

Во втором прошении мы говорим: «Да приидет Царствие Твое». Здесь мы просим, чтобы скорее пришло Царство Божие на землю – царство правды, добра и любви, чтобы у лжи и у зла была отнята сила.

Третье прошение: «Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли». На небе во всем исполняется только Божья воля – вот и мы на земле желаем того же: чтобы здесь исполнялась воля Бога, ведь Он несравненно лучше нас знает, что нам на самом деле нужно, что для нас полезно. Он больше желает нам добра, чем мы сами, ведь мы сами можем не видеть своего истинного пути, не знать, что нам требуется, а Богу это известно лучше – потому и надо во всем положиться на Его волю.

Четвертое прошение – единственное, в котором мы говорим не о духовной жизни, а о телесной: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». Под хлебом насущным мы подразумеваем вообще все то, что необходимо нам для земной жизни: то есть и пищу, и одежду, и жилище. Прося всего этого только на сегодняшний день и не заглядывая раньше времени в день завтрашний, мы подтверждаем, что во всем надеемся на Бога, отдаем себя на Его Волю, знаем, что «будет день – будет и пища», потому что Бог не оставит нас своими заботами и мы каждый миг своей жизни будем получать все то, что нам действительно необходимо.

Пятое прошение: «И остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должникам нашим». Долгами мы называем здесь наши грехи и просим Бога, чтобы он оставил, то есть простил, отпустил нам эти грехи. Но долги наши простятся нам только тогда, когда мы и сами научимся прощать других людей – отпускать им их долги, то есть прощать обиды, нанесенные нам, брань, обращенную в наш адрес, и тому подобное. Поэтому мы и говорим, что прощаем нашим должникам их долги, – и при этом не просто произносим эти слова, а стараемся действительно простить другим людям их грехи против нас. Тогда и Бог простит нам все прегрешения наши.

Шестое прошение учит нас не быть слишком гордыми и самоуверенными: «И не введи нас во искушение». Понимать это надо так: не дай нам войти во искушение, не дай нас ввести во искушение – ведь, конечно же, сам Бог никого и никогда не вводит в искушение, а делают это противные Богу силы. Ведь искушение – это состояние, когда нас кто-нибудь или что-нибудь тянет на грех, соблазняет сделать что-то дурное, незаконное. А люди очень часто слабы и податливы на грех, вот мы и просим Всевышнего сохранить нас от таких соблазнов, от впадения в грех.

К шестому прошению близко примыкает и седьмое: «Но избави нас от лукавого». «Но» здесь надо понимать как противопоставление смыслу предыдущего прошения, которое даже ближе по сути к союзу «а»: не дай нам войти во искушение, а вместо этого избавь нас от лукавого. Лукавый – это, конечно же, дьявол, который постоянно хитростью и обманом хочет обольстить нас, но этим обольщениям нельзя верить, ведь он обещает много, соблазняет посулами, а в итоге ничего не дает польстившемуся на эти посулы человеку, лишь отнимает у него все силы, всю душу, всю жизнь. Но слабого человека, даже если он знает

об обманчивости таких посулов, иногда так и тянет поддаться на них. Вот мы и просим Бога, чтобы он укрепил нас в этой борьбе, избавил от всех козней дьявола, – ведь когда мы с Богом, нам не страшны никакие козни и ухищрения, мы надежно защищены от них.

Теперь, когда мы поняли смысл молитвы, осознали его, нужно начинать читать молитву много раз подряд – неспешно, спокойно, слегка напевно, ровно, без «выражения», понимая и чувствуя каждое слово, стараясь не отвлекаться от смысла произносимых слов. При этом большая ошибка наделять Божество каким-то обликом, представлять перед своими глазами какие-то образы, к которым вы обращаетесь. Не нужно никаких зрительных образов – только текст молитвы с полным пониманием и прочувствованием каждого слова.

Читайте до тех пор, пока не выучите молитву наизусть. Далее читайте наизусть до тех пор, пока слова начнут литься легко, без усилий, без мучительного напряженного вспоминания текста, пока чтение молитвы не будет доведено до автоматизма – но при этом слова будут произноситься осмысленно, не механически. С чтением молитвы вы, конечно, постепенно почувствуете, как энергетика этих слов входит в вас, как она начинает работать, как рождается в сердце искреннее чувство и благоговение... Ведь слова молитвы – непростые, их действенная сила проверялась на протяжении веков, в эти слова изначально была заложена очень мощная энергетика. А от многократного повторения миллионами людей на протяжении многих поколений молитвы становятся еще сильнее. Именно поэтому они становятся поистине всемогущей силой.

Чем больше вы будете повторять молитву, тем сильнее, мощнее будет она действовать, тем легче

будет устанавливаться ваша внутренняя связь с Всевышним.

Итак, вы научились молитве в приподнятом, возвышенном состоянии духа. Очень хорошо, что вы освоили и закрепили навык молитвы именно в таком состоянии – теперь он прочно укрепился в вашей душе. Но все же далеко не всегда у нас бывает такое возвышенное состояние, бывает и упадок сил, и мрачные мысли, и уныние, и усталость. А молиться нужно все равно, и в таком состоянии даже больше, чем в радостном и приподнятом. Нужно, даже если молиться не хочется. В таком случае, ничего не поделаешь, надо принуждать себя к молитве.

Как это сделать? Если молитва «не идет», нет настроения – не надо стремиться начать молиться сразу – сначала зажгите свечи, встаньте перед иконой, попробуйте несколько раз осенить себя крестным знаменем. Затем некоторое время постоит молча, стараясь настроиться на внутреннюю беседу с Богом. Пусть успокоятся все ваши чувства. Попробуйте отвлечься мыслями от суетных желаний и чувств, от всех забот, тревог. Ведь у вас уже есть опыт ощущения возвышенного состояния души – попробуйте вспомнить о чем-то таком, что приводило вашу душу в такое состояние, и вы снова вернетесь в это состояние. Можете, прежде чем начинать молиться, и походить, и посидеть, стараясь в это время отвлекать свою мысль от всего земного и суетного. Затем настройтесь на общение с Богом, представьте себе Его величие, Его всеобъемлющую отеческую любовь, настройтесь на благоговейное отношение к нему, ведь вы, как малый неразумный ребенок, будете взывать сейчас к всемогущему, всесильному, всепонимающему и всезнающему Отцу. После этого начинайте читать молитву, вслух или вполголоса, чтобы ни одно слово не проскакивало мимо вашего сознания бессмысленно.

Если и после этого молитва не идет, если вам трудно удержать внимание на словах молитвы и мысли как будто разбредаются в разные стороны, – не расстраивайтесь, это обычное явление для того, кто только учится молиться. Молитва – это труд, и молиться не всегда бывает просто. Поэтому не следует сразу же ожидать от молитвы каких-то высоких духовных состояний, упоений, восторгов и радостей. Попробуйте для начала хотя бы научиться возвращать свои мысли обратно к словам молитвы, когда они начнут разбредаться в разные стороны. Почувствовали, что произносите слова молитвы машинально, – начните все сначала, возвратите мысли к смыслу произносимых слов, от которых ваш ум так и норовит убежать. Сколько бы раз ваши мысли ни убегали – каждый раз возвращайте их обратно, и читайте молитву столько раз, сколько понадобится, чтобы она наконец зазвучала без всяких отвлечений, а с чувством и с пониманием, с осознанием каждого слова, в состоянии полной сосредоточенности на молитве. Если вам удастся сделать это хотя бы один раз – с каждым следующим разом вы будете достигать этого состояния все легче и легче.

Приучите себя молиться ежедневно, в обязательном порядке, хотя бы два раза в день: утром и вечером. Увидите, как начнет преображаться ваша жизнь, как просветлеет ваше лицо, как улучшится настроение, как исчезнут сами собой многие страхи и мрачные мысли. Вы сможете очень скоро убедиться на своем опыте в огромной силе молитвы, если, конечно, не будете лениться, не будете искать поводов, чтобы обойтись сегодня без молитвы, – помните, что нет и не может быть таких причин, из-за которых можно отказываться от молитвы! Ведь на множество других занятий времени и сил у вас хватает – на то, например, чтобы прочитать газету, выкурить сигарету, посмотреть

телевизор. Неужели же на молитву вы пожалеете несколько минут – самых важных, может быть, минут в течение дня, когда вы прикасаетесь и к своей душе, и к Богу?

Итак, возьмите за правило начинать с молитвы каждый день – обращаться к молитве, едва проснувшись. Когда вы научитесь молиться и молитва будет даваться легко, можно будет делать это, не зажигая свечи, не подходя к иконе – а просто поднявшись с постели. Утро можно начинать и с молитвы «Отче наш» – и ее же читать вечером перед сном. Универсальными утренними и вечерними молитвами являются и некоторые другие молитвы. Вот одна из них:

*Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, иже везде сый и вся исполняяй, сокровище благих и жизни подателю, при-иди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.*

*Святой Боже, Святой Крепкий, Святой Безсмертный, помилуй нас. (3 раза)*

Эта молитва Святому Духу. На первый взгляд эта молитва еще непонятнее, чем «Отче наш», но на самом деле, стоит только познакомиться с переводом церковнославянских слов, и понять ее вам не составит никакого труда. «Душе истины» – «Дух истинный», «иже» – «который», «сый» – «существует», «исполняяй» – «наполняет», «сокровище благих» – «сокровищница благ, добра», «ны» – «нас», «Блаже» – «Благой».

В этой молитве мы просим Царя Небесного, Утешителя, Истинного Духа войти в нас, очистить от грехов, от скверны, спасти нашу душу. Когда читаем эту молитву, тоже надо каждое слово доводить до сердца, понимать, осознавать, чувствовать. Например, читаем: «очисти ны от всякия скверны» – и в самом деле нужно всей душой захотеть чистоты,

ощутить ту грязь в душе, от которой мы так хотим избавиться, почувствовать, как нисходит на нас эта чистота, свыше посылаемая нам Богом для очищения от скверны и грязи.

Существует множество других молитв на разные случаи жизни, которые можно читать и утром, и вечером, и в течение дня, их вы найдете в любом молитвослове.

## **Семь слов, которые могут изменить мир**

Особняком среди молитв стоит Иисусова молитва. В ней вся суть православной веры, несмотря на то что молитва эта очень короткая, в ней всего семь слов, и кажется она очень простой:

*Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!*

С помощью этой молитвы мы всегда можем вернуть своей душе покой и радость – в любом состоянии, даже в унынии и печали, даже в тоске и в скорби, даже в болезни.

Эта молитва восстанавливает нашу связь с божественным, когда мы ненароком теряем ее. А теряем мы ее, к сожалению, достаточно часто. И именно в этом причина наших бед и несчастий. Мы забываем об искре Божьей, которая есть в каждом из нас, – о своей душе. Мы забываем, что человек создан для того, чтобы беречь и укреплять эту свою внутреннюю связь с Богом – связь между искрой своей души и божественным огнем. Когда эта связь существует, когда она не оборвана, мы словно бы подключены к сверхмощному аккумулятору Вселенной, который дает нам и силы, и здоровье, и радость, и любовь, и полноту чувств. Когда эта связь разорвана, мы болеем, страдаем, впадаем в уныние.

Молитва из семи слов восстанавливает эту связь. Секрет этой молитвы в том, что она – покаянная. Ведь мы просим Христа помиловать нас, значит, признаем свои грехи и просим простить нас за них, мы припадаем к Христу с мольбой о помощи и прощении, когда нам плохо, когда нам нужна защита и поддержка. Тем самым, каясь в своих грехах, в своей беспомощности, мы снимаем многие преграды,

вставшие между нами и Богом. А эти преграды – и грехи, и обиды, и гордыня. Мы снимаем с себя маску гордыни, обращаясь к Христу, припадая к Его ногам с покаянием и просьбой о защите. Мы осознаем, в чем были не правы, и каемся. И мир и покой возвращаются в нашу душу.

Если молитва идет с трудом, если настроение не лучшее для молитвы – начинайте ваше обращение к Богу с Иисусовой молитвы. Повторите несколько раз эти семь слов, впуская их в самое свое сердце. Вы увидите, они дадут вам гораздо больше, чем вы можете предположить...

## **Можно ли молиться своими словами?**

Есть молитвы канонические – те, которые можно прочитать в молитвословах. А есть молитвы неканонические, к их числу относятся и те слова обращения к Богу, которые вырываются у нас иногда от себя, из глубин нашей души, нашего сердца.

Часто спрашивают: можно ли молиться своими словами, не грех ли это? Я убеждена, что это не грех, – но лишь при одном условии: когда искренние слова эти действительно сами рвутся из души, сами срываются с губ и произносятся с глубоким чувством. То есть тогда, когда такая молитва становится настоящим криком души. Это бывает в минуты, когда душа в смятении, когда нам действительно нужна помощь или нужна помощь нашим близким, либо какому-то другому человеку, которому мы искренне, всеми силами нашей души желаем помочь.

И еще: молясь своими словами, помните, что такая молитва должна быть очень краткой, лаконичной, ни в коем случае не многословной, предельно простой, понятной, без сложных витиеватых формулировок. И конечно, в такой молитве можно просить лишь помощи, защиты, наставления на путь истинный – но она не должна содержать просьб о достижении каких-то материальных целей.

Помните, что каноническая молитва всегда скорее находит дорогу к Богу – ведь ее можно сравнить с гладкой и ровной проторенной колеей. Ваша же собственная молитва – тропинка, по которой до вас еще никто не ходил. Поэтому только большая сила чувства поможет вам пробиться по этой тропинке к Богу.

Если это чувство есть, если вам крайне необходимо обратиться к Богу со своими словами, если вам действительно нужна помощь, защита, поддержка, и вы просите об этом, – не сомневайтесь, если ваша душа открыта и не запятнана грехом, если помыслы чисты, ваша молитва дойдет. И защиту вы непременно получите. Эта защита и помощь абсолютно реальна, ощутима и обычно не оставляет сомнений, что пришла она от Бога.

Одна моя знакомая, Анна, была буквально измучена разладившимися отношениями с мужем и взрослой дочерью. Полное взаимное непонимание, напряженная, нервная обстановка в семье, а самое главное – она не могла понять, как вести себя в такой ситуации, чтобы хоть немного ее изменить к лучшему. Все это довело женщину почти до невроза. Она пошла в церковь и искренне, своими словами попросила Богородицу помочь ей привести к гармонии отношения с близкими, подсказать, как можно это сделать. Заметим: Анна не просила образумить мужа и дочь, не требовала, чтобы они немедленно изменились к лучшему. Такие просьбы были бы лишь упорствованием в гордыне и ни к чему бы не привели. Но Анна не стала пытаться как-то воздействовать на близких – она лишь попросила подсказать, что нужно изменить в своем поведении ей самой, чтобы наладить отношения в семье.

Надо сказать, что, помолившись так, Анна быстро об этом забыла; как она сама призналась, хоть и молилась очень искренне от большого отчаяния, но при этом «не очень-то верила в такие чудеса». Иными словами, она не требовала, чтобы ее просьбы мгновенно осуществились, и, сама того не сознавая, поступила очень правильно – просто отдала все на волю Божью.

Буквально через несколько дней она вдруг почувствовала, что неожиданно для себя самой стала вести себя и с мужем, и с дочерью совершенно по-другому. Она не раздражалась, как прежде, не отвечала грубостью на грубость, а вместо этого какое-то ровное и светлое спокойствие воцарилось в ее душе. И еще: она легко находила нужные и, как оказывалось, единственно правильные слова в общении с мужем и с дочерью – находила их даже в самых конфликтных, напряженных ситуациях, при этом не выходя из спокойного состояния. Ей даже показалось, что кто-то как будто подсказывает ей эти слова, подсказывает, как именно себя вести, что делать.

Сначала у нее промелькнула мысль: «Неужели я такая умная стала – так правильно себя веду...» И тут она вспомнила о своей просьбе к Богородице! И все поняла. Поняла, откуда эти подсказки, эта помощь, поняла, кто ее вразумил и наставил на истинный путь, научил так разумно и правильно вести себя с близкими людьми. Обстановка в семье нормализовалась, все нашли общий язык друг с другом. И оказалось, научиться понимать друг друга совсем не так трудно – особенно когда делается это с Божьей помощью.

Светлана, другая моя знакомая, попала в странную ситуацию: ее пытались втянуть в какое-то темное дело, требующее небольших финансовых вложений, но обещающее большие прибыли. Вовлечь ее в это предприятие пытался хороший знакомый, которому к тому же она была чем-то обязана – а потому отказать ему было вроде бы неудобно, да и поводов подозревать его в обмане как будто не было... Знакомый всячески убеждал и уговаривал ее, говоря о том, как необходима этому делу Светлана, как нужно и оно ей, какие гигантские счастливые перемены в жизни обещает... В какой-то момент Светлана искренне поверила ему,

приготовила требуемые деньги, собралась ехать на деловую встречу, где она должна была внести эту сумму и подписать договор о своем вступлении в дело. Были в душе какие-то смутные сомнения, но она их заглушила, сказав себе, что раз так все складывается, значит, наверное, это судьба.

Но все же, прежде чем ехать на эту встречу, Светлана, вероятно чувствуя, что сама до конца не может разобраться в этой ситуации, зашла в Свято-Троицкий собор Алек-сандрo-Невской лавры и помолилась перед иконой Христа Спасителя, говоря: «Господи, защити меня, спаси и сохрани, вразуми, наставь на путь истинный. Подскажи, надо мне вступать в это дело или нет, дай мне знак, который поможет это понять».

Искренне, своими словами помолившись так, она отправилась на встречу. Только проехала одну остановку в трамвае – выяснилось, что впереди все движение перекрыто. Автобусы тоже все куда-то как провалились. Попыталась поймать такси – бесполезно. И вдруг ее осенило: «Так вот же он, этот знак!»

Со спокойной совестью она повернулась и пошла домой. Позвонила своему приятелю: «Извини, передумала». Он долго ругался, но она была абсолютно спокойна. Через несколько месяцев выяснилось, что дело не только не принесло никакой прибыли, но провалилось, оставив всех участников должниками, причем суммы долгов были такими, что Светлане и за всю жизнь бы не расплатиться.

Вот что дает искренняя молитва. Но и это еще не все. Искренняя молитва в сочетании с очищением души от грехов, с постом, с жизнью в согласии со своей совестью дает постоянное ощущение этой божественной защиты. Мы начинаем буквально физически ощущать, что Господь всегда с нами, что Он ведет нас и охраняет. А потому уходят страхи, уходит

неуверенность в себе. Чего же нам бояться, в чем быть неуверенными, когда мы знаем, что мы всегда с Богом, что он верный путь укажет нам всегда, что защитит от опасностей...

Когда мы освоили молитву по каноническим молитвенным текстам, когда мы научились уже молиться и своими словами, нам становится доступна, пожалуй, высшая форма молитвы – постоянное молитвенное состояние. Это состояние, когда мы как бы молимся без слов, потому что молитва звучит где-то подспудно, подсознательно на протяжении каждой секунды нашей жизни, независимо от того, чем мы занимаемся в этот момент. Мы не произносим слов, но постоянно находимся в состоянии связи с Господом, постоянно ощущаем эту связующую с Ним нить, этот золотой столб света, идущий из нашего сердца в небо и возвращающийся к нам самым прекрасным состоянием, которое только может испытать человек, – благодатью Божией. Благодать – это сила, которую нельзя почерпнуть ни в себе самом, ни в других людях, ни в окружающем мире, – ее можно почерпнуть лишь от Бога, ибо лишь от Него исходит истинная благодать.

Молитва подготавливает нас к нисхождению на нас благодати. Благодать, нисходя на человека, совершенно преобразует его. Он забывает о том, что такое уныние, тоска, страх, неуверенность. Он становится открытым, мягким, любящим и словно источает свет, отчего к нему неизменно тянутся многие и многие люди.

## Как не нужно молиться

Мы уже говорили о том, что истинная молитва всегда искренняя, она идет от сердца, от души. Но нельзя забывать и о том, что молитва – дело очень личное, интимное, поэтому произносится она очень тихо, тихим ровным голосом, или даже шепотом, а то и про себя. Ни в коем случае нельзя в молитве распалять себя, воображая какие-то райские или небесные картины, вызывая перед внутренним взором какие-то образы, доходящие до галлюцинаций. Ни в коем случае нельзя специально, как говорят, «накручивать» себя, пытаюсь выжать из себя как можно больше чувств. Такие «чувства» будут уже вовсе не чувствами, а элементарной истерикой. Настоящее чувство, когда душа чиста, а сердце искренне обращено к Богу, рождается само – и чувство это тоже чистое, светлое. Горячая, с надрывом, с самораспалением молитва – это молитва неистинная, фальшивая, это молитва напоказ, и она не только не полезна, но очень вредна.

Этой ошибки нужно избежать! Помните, если вы искренне, с верой обращаетесь к Богу – Господь подскажет вам и нужную интонацию молитвы. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу и не дайте обольстить себя бесам самоисступления.

В одной из книг я уже рассказывала, как мне по роду своей журналистской работы пришлось однажды побывать на собрании небыизвестного Белого Братства. Помню, как на сцену вышел молодой человек лет двадцати – двадцати пяти и, полужакрыв глаза, начал рассказывать, как хорошо в раю, какие текут там реки молочные, как сладостно поют птицы... И весь зал закричал: «Видим, веруем!» И стали неистово

молиться, явно специально распаяя себя, падая на колени, воздевая руки к небу, стучаясь головой об пол... Молодой человек на сцене продолжал свою речь, снова и снова ввергая присутствующих в истеричный и болезненный «молитвенный экстаз». Зрелище было не из самых приятных! Под конец глаза у всех присутствующих лихорадочно блестели фанатичным безумным блеском, и находиться рядом с ними стало, честно говоря, даже страшновато. Уходя, я услышала обрывок разговора двух подростков, один говорил другому: «Ты все еще не видел крест на небе? Значит, ты плохо молился Марии Дэви. Я вот видел, и братья из Вологды видели...»

Такой способ молитвы ни к чему другому, как к нервным болезням, привести не может. Так и до шизофрении недалеко.

Еще один неверный способ молитвы – это молитва с желанием во что бы то ни стало насладиться высшими духовными переживаниями и ощущениями, непременно войти в некие необычные состояния блаженства и восторга. Если эти состояния придут сами – хорошо, но специально стремиться к ним, конечно, не стоит. Поэтому во время молитвы нам нужно только лишь сосредоточиться на осмысленном произнесении текста и ни в коем случае не пытаться унести куда-то под облака, воспарить в каком-то наслаждении и восторге полета. Нет, нет и нет, это ошибка!

Между тем людей, которые изо всех сил стремятся именно к такой молитве, не так уж мало. Их всегда можно узнать: они непременно выставляют напоказ то, что они верующие, причем именно себя относят к истинно верующим, а других людей осуждают (забыв о заповеди:

«Не судите, да не судимы будете»). Они считают себя образцом для подражания, носителями истины в последней инстанции и, как правило, с огромным

самодовольством любят себя сами собой. Истинно верующий человек никогда не будет так себя вести – не будет выставлять напоказ свою веру и кичиться ею. Ему это просто не нужно – ведь Бог в его душе, в его сердце, и нет нужды демонстрировать это всем.

Конечно, особые состояния душевного полета существуют. Но они даются поистине чистым людям, практически совершенным, очистившим свою душу смирением и покаянием. Только если вы живете в состоянии внутреннего спокойствия, согласия с миром и с собой, если вы не страдаете эгоизмом, не подвержены суетным страстям, не погружены постоянно в мысли о самих себе – только тогда вы можете войти в прекрасное духовное состояние, дарованное свыше. Если же пока вы еще далеки от совершенства – не торопитесь, не гонитесь за какими-то высшими ощущениями. Дайте себе время измениться, пересмотреть взгляды на мир и на самих себя, очистить душу – и все придет в свое время.

## Если молитва не действует

В Евангелии сказано: «Все, чего ни попросите в молитве с верою, получите». Но как часто можно слышать от людей: «Вот я молился-молился, просил-просил, а так ничего и не получил». Многие даже разочаровываются в Боге и приходят к решению больше не молиться.

Верно ли это? Конечно, нет. Такими людьми движет только гордыня – они почему-то уверены, что Бог должен по первому их требованию выполнять все, что им ни заблагорассудится, даже если требования их идут вразрез со всеми мировыми законами.

Часто ли мы задумываемся, насколько достойны мы сами получить то, чего просим? На самом ли деле это нужно нам, нужно нашей душе – или это какая-то минутная прихоть тела? А Богу известно, действительно ли нам нужно то, что мы просим, или выполнение нашей просьбы заведет нас в тупик, принесет страдания. Богу виднее. Поэтому надо довериться Ему и знать, что Он не станет выполнять наши пустые сиюминутные желания, но всегда приведет нас туда, куда нам действительно нужно, и даст нам то, что нам жизненно необходимо.

Поэтому вот вам совет: о чем бы вы ни молились, о чем бы ни просили Бога, всегда завершайте свою молитву словами: «Да свершится воля Твоя». Этим вы как бы признаете, что Богу лучше известно, что для вас на самом деле лучше и полезнее, и Бог сделает так, как нужно, ведь вы можете ошибаться, а Он – никогда.

Итак, помните: Бог даст вам только то, чего вы действительно достойны и что вам на самом деле нужно. Если вы не получаете желаемого – значит, либо

это не нужно, а то и вредно для вас, либо вы не заслужили этого.

Обратимся еще раз к Евангелию и вспомним, что даже молитва Иисуса Христа в Гефсиманском саду не была услышана Богом. Христос, Сын Божий, просил своего Отца помочь ему, спасти от казни, говоря: «Господи, да минет меня чаша сия». Но Отец Небесный не услышал и не захотел помочь даже своему Сыну! Даже Христу не осталось ничего другого, как смириться со своей долей. И ведь он не разгневался на Отца, не отвернулся от Него – Христос смирился со своей долей, поняв, что существуют объективные законы жизни, которые даже Бог не может нарушить – не может даже ради него, Своего Сына. Христос смирился и сказал: «Да свершится воля Твоя». Он понял, что ничего не остается, как смириться со своей участью и довериться воле Божьей даже в страданиях, не отступать от Бога даже в жесточайших муках.

Вот какому величайшему смирению учит нас Христос. Он умер, зная, что на то воля Божья, не гневаясь, не отрекаясь от Бога. Потому и получил жизнь вечную. А мы готовы обижаться на Бога из-за всяких мелочей, из-за того, что Он не выполнил каких-то наших мизерных пустяковых желаний. И не задумываемся о том, что не выполнил. Он их в конечном итоге для нашего же собственного блага, для спасения и возвышения нашей души.

Если Бог молчит в ответ на наши просьбы, надо положиться на Него. Ведь мы не можем знать лучше Него, что для нас хорошо, а что плохо.

Все читали в детстве «Приключения Тома Сойера». Помните, как Гек Финн однажды два часа молил Бога послать ему рыболовные крючки? Не получив крючков, мальчик решил, что Бог его не слышит. Многие люди рассуждают так же, как Гек Финн, прося у Бога разных

материальных благ. Между тем просить можно только то, что нужно нашей душе!

Не просите дать вам непосредственно материальные блага. Чего же можно просить? Можно просить дать вам душевных сил для того, чтобы вы могли самостоятельно решить свои проблемы. Добывать материальные блага для вашей жизни – забота ваша, и только ваша, а никак не Бога. Можно просить у Него душевных сил и стойкости, можно просить научить смирению и любви, можно просить показать правильный путь в вашей жизни, можно просить исцеления, но не столько физического, сколько духовного, можно просить помощи в трудном деле и защиты. Все это может дать Бог, – а если будет все это, то остального вы легко добьетесь сами. Не перекладывайте все на Бога, помните, что за вас вашу жизнь Он прожить не может!

Еще одна причина того, что молитва не доходит, – неумение по-настоящему общаться с Богом.

Однажды я слышала такую притчу. К отшельнику пришла старая женщина и рассказала ему, что в течение многих лет повторяет Иисусову молитву, но ни разу не испытала присутствия Бога. «Как же Бог может вставить слово, если ты все время говоришь?» – спросил отшельник.

Женщина все поняла. Она отправилась домой и впервые за много лет села молча, отогнав от себя все тревожащие мысли, беспокойства, сомнения. Она усмирила свой разум, погрузилась в состояние внутренней тишины. И впервые ощутила присутствие Бога.

Когда молитесь, не спешите. Не проговаривайте текст молитвы суетливо, торопливо, скороговоркой. Умейте помолчать, умейте воспринимать тишину. Существует такая крылатая фраза: «Бог произносит

Свое Слово в молчании». Истинное общение с Богом –  
общение в тишине, в молчании.

## Как молиться в пост

Вы уже прочитали историю о том, как во время поста помогла излечиться от самой тяжелой болезни одна-единственная Иисусова молитва. Молитва эта и впрямь очень мощное средство. Но все же лучше к ней добавлять еще и другие молитвы – хотя бы «Отче наш». Существуют еще и особые молитвы – молитвы, которые полагается читать именно во время поста – для укрепления душевных сил в этот непростой период испытаний.

Вот, например, какую молитву можно читать в пост, во все дни, кроме субботы и воскресенья, – это молитва святого Ефрема Сирина:

*Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми!*

*Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми рабу Твоему!*

*Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков! Аминь.*

Здесь «живота» – означает «жизни», «зрети» – «видеть, знать».

Вот молитвенный текст, который желательно повторять в первую неделю Великого поста для укрепления сил и получения помощи на все время поста:

*Постимся постом приятным, благоугодным Господеви, истинный пост есть: злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похоти отлучение, от глаголения лжи и клятвопреступления. Сих оскудение пост истинный есть и благоугодный.*

В этой молитве мы напоминаем себе, что пост – это не столько отречение от пищи, сколько духовное

смирение и воздержание: отказ от многословия, от лжи, от других грехов.

Вообще же в пост, как и в другие дни, можно читать любые молитвы, какие только вам захочется, какие окажутся близки вашей душе. С той только разницей, что в пост молиться нужно больше – для укрепления душевных сил и для получения той самой пищи духовной, которая в пост заменяет нам пищу физическую, насыщая, одухотворяя и тело, и душу, не давая ослабеть, а, наоборот, позволяя становиться все крепче и сильнее. Молитва в пост дает силы, укрепляет, воодушевляет и помогает не свести пост к голодовке или диете.

Поэтому читайте молитвы так часто, как только вам захочется, учитесь пребывать в молитвенном состоянии постоянно, в течение всего дня, чем бы вы ни занимались. Особенно вспоминайте о молитве в минуты слабости, в минуты сомнений, когда невольно начинаете думать, а не отказаться ли вам вообще от поста, а так ли уж нужен он вам на самом деле... Такие мгновения слабости бывают у всех, они неизбежны. Если сумеете преодолеть эти сомнения и колебания – получите новую силу, новую стойкость, почувствуете, как радостно стало на душе от преодоления себя, ведь вы одержали еще одну победу над своей слабостью.

Подойдет и молитва оптинских старцев, и молитва Ангелу Хранителю, и Пресвятой Богородице, и любые другие, которые находят отклик в вашей душе.

## **Прозрения и озарения во время поста**

«В чреве насыщенном нет видения тайн Божиих», – говорил Иоанн Богослов. Самые прекрасные «тайны Божий» открываются нам очень часто именно во время поста.

Ограничение в пище, отказ от суетных мыслей и поступков, молитвенное состояние – все это приводит к тому, что сознание наше преобразуется, переходит в особое неизведанное ранее состояние: оно очищается, освобождается, просветляется. Мозг начинает работать в новом режиме – он становится очень чутким, легко улавливает из окружающего пространства ту информацию, которая раньше оставалась незамеченной. Поэтому во время поста мы легко находим ответы на мучающие нас вопросы, мы начинаем понимать то, что раньше не могли постичь. Исчезает суета, путаница, смута в мыслях. Все становится ясно, понятно, мир вокруг обретает невиданную четкость – как будто раньше мы смотрели на этот мир сквозь грязное, запыленное окно, а теперь это окно стало чистым, хорошо промытым, и мы увидели мир в его истинном свете.

Но самое интересное, что во время поста особые озарения, прозрения очень часто приходят к нам в снах. Проще говоря, именно во время постов нам чаще всего снятся вещие сны! Ведь они приходят, как правило, тогда, когда тело очищено, когда мозг может напрямую уловить истинные сигналы о нашем будущем или истинные знания по тем вопросам, которые нас интересуют.

Чудесные, провидческие сны всегда производят очень сильное впечатление, они всегда четкие, ясные,

прекрасно запоминаются – они настолько ярки, что очень напоминают явь, в них все как в жизни, как наяву! Такие сны обычно долго помнят в любой семье и в течение многих лет пересказывают их другим людям. Иногда это становится даже семейным преданием.

Моей прабабушке, например, во время тяжелой болезни ее брата явилась во сне его покойная жена. Прабабушка была измучена ухаживанием за больным, не успевала ни поесть, ни поспать. Теперь я понимаю, что именно поэтому ее мозг был в особом состоянии, в состоянии обостренного восприятия. Однажды она задремала у постели больного – и тут-то явившаяся во сне его покойная жена сказала ей: «Я заберу его в свой день».

Через три дня брат умер, и это был тот же самый день, в который несколько лет назад умерла его жена. Она действительно забрала его в «свой день», сон оказался вещим.

Другой случай произошел у нас в Тверской губернии. В деревне сгорел деревянный дом, и в тот же день погорельцам принесли письмо от родственников, живущих в городе. Письмо было отправлено двумя днями раньше: родственники беспокоились, все ли в порядке, так как кому-то из них накануне приснился пожар в деревенском доме.

Но очень часто сны не носят характера такого прямого предсказания – и все же не оставляют сомнений в том, что являются вещими, провидческими. Часто предупреждения в снах могут носить символический характер. Например, может сниться, что на вас нападают змеи, пауки, – явное предупреждение об опасности, о том, что у вас есть враги, которые хотят вам навредить. Или, к примеру, вы плывете на лодке и видите, как вокруг вас тонут другие лодки и даже крупные суда – а вы выплываете.

Значит, вы одержали какую-то духовную победу, вы смогли спастись, выйти с честью из тяжелой ситуации. Впрочем, такого рода символы у каждого человека могут быть свои, и надо научиться истолковывать их самостоятельно.

Правда, занимаясь расшифровкой снов, имейте в виду: если сон действительно необычный, вещий, провидческий – его смысл нам, как правило, понятен сразу, и сомнений в его истолковании не остается. Если нам приходится долго ломать голову над сном, залезать во всевозможные сонники или, еще хуже, самим выдумывать какие-то толкования и объяснения – такой сон, скорее всего, не провидческий, а самый обычный.

Кроме таких вещей снов бывают еще и совершенно необыкновенные сны – сны-откровения.

В конце жизни Иоанн Кронштадтский записал: «На 15 августа, в день Успения Богоматери 1898 года, я имел счастье в первый раз видеть во сне явственно лицом к лицу Царицу Небесную и слышать ее сладчайший блаженный, ободрительный глас: «Милейшие вы чада Отца Небесного» – тогда как я, сознавая свое окаянство, взирал на Пречистый лик Ее с трепетом и мыслью: не отринет ли меня от Себя с гневом Царица Небесная? О, лик пресвятой и преблагий! О, очи голубые и голубиные, добрые, смиренные, спокойные, величественные, небесные, божественные. Не забуду я вас, дивные очи! Минуту продолжалось это явление. Потом она ушла от меня неторопливо и скрылась...»

Такого рода прекрасные сны иногда могут сниться не только святым, но и обычным людям – при условии, что люди эти очень чисты, светлы, исполнены благодати.

Не нужно специально призывать такие сны, не нужно ждать их. Оставим все на волю Божию – мы получим то, чего достойны. Но учтите, что в снах-

откровениях не обязательно являются образы святых. Это может быть сон, из которого мы понимаем, к примеру, что-то о своем предназначении в жизни, о своей душе, о ее пути земном и пути небесном. Такие сны-озарения выводят нас на совершенно новый уровень бытия, мы становимся после них другими людьми, начинаем более осознанно жить, понимаем истинные сокровенные тайны мироздания.

Вот что может дать нам пост. Очищайтесь – и приобщайтесь к высшим тайнам мироздания и своей души.

## **Глава 3 Дорога к храму**

## Энергетика церкви

Часто от многих людей можно слышать: «Если Бог внутри нас – зачем же в церковь ходить, зачем же искать каких-то посредников между собой и Богом, когда можно общаться с Ним непосредственно?» Все правильно, Бог внутри нас, и ваше общение с Ним – это действительно только ваше, очень личное дело. И все же не стоит отказываться от посещения церкви только на том основании, что вам не нужны посредники. Церковь, в общем-то, не является посредником в прямом смысле слова. Но церковь очень сильно помогает нашему внутреннему общению с Богом. Ведь в настоящей, как говорят, «намоленной» церкви существует очень мощный, сильный, наработанный канал связи с божественным. Так же как каноническая молитва – это веками проторенная «дорога к Богу», так и церковь – чистейший и широчайший путь, на который вы вряд ли сможете выйти самостоятельно. Молитва в церкви имеет совсем другую силу, она гораздо мощнее, ярче, чем молитва у себя дома.

Церковь – совершенно особое по энергетике место, место, в котором мы близки к Богу как нигде. В церкви мы легче чувствуем свою связь с Богом, мы ощущаем себя здесь и любимыми Богом, и защищенными Им... Что же делает церковь таким необыкновенным местом?

Вы, может быть, знаете, что в старину даже обычный жилой дом люди не строили где попало – место для дома выбиралось придирчиво, надо было, чтобы земля эта была «хорошей», то есть, как сказали бы мы сейчас, наделенной положительной энергетикой. Что же тогда говорить о церквях – место для церкви выбиралось еще более тщательно!

Обычно при выборе места для церкви приглашали схимника или святого – ведь они были наделены особой чувствительностью к плохой и хорошей энергетике. Некоторые из них могли даже видеть некий свет или лучи на месте предполагаемого строительства – и это считалось очень хорошим знаком.

Место, обозначенное схимником, было, как правило, открытым местом на возвышенности, холме или пригорке, где не было водоносных жил, подземных речек и ключей.

У биографов Сергия Радонежского есть рассказ о том, как он вместе со своим старшим братом Стефаном выбирал место, где впоследствии была построена Троице-Сергиева лавра:

«Долго ходили братья по окрестным лесам, наконец им понравилось одно место, удаленное не только от жилищ, но и от путей человеческих. Это место было самим Богом предназначено к устройению обители: над ним и прежде видали достойные люди – одни свет, другие огонь, а иные ощущали благоухание. Оно... представляло небольшую площадь, которая возвышалась над соседней местностью в виде маковки, почему и названа Маковцем, или Маковицею. Глубокая дебрь с трех сторон окружала эту Маковицу, густой лес, до которого еще никогда не касалась рука человеческая, одевал ее со всех сторон сплошную чащей, высоко поднимая к небу свои тихо шумящие вершины...»

Александр Свирский, основатель Александро-Свирского монастыря в Карелии, имел видение, где ему указано было место для будущей обители. Придя туда, он увидел «небольшой, но красивый бор, изобиловавший лесом и озерами». Над одним из пригорков он увидел сияние, и это окончательно убедило его в том, что именно здесь надо основать обитель. На этом месте, «осияемом пресветлыми

лучами», впоследствии вырос Преображенский собор монастыря.

Вот на каких особых местах ставились церкви – местах, где особенно сильна положительная энергетика, где очевидна мощная энергетическая связь с Космосом.

Усилению этой связи способствует все – и форма церкви, ее архитектура, и внутреннее убранство. Форма луковичных маковок православного храма играет огромную роль в концентрации высшей энергии. Попробуйте встать в церкви прямо под куполом – вы почувствуете такой мощный энергетический поток, что вас даже начнет слегка покачивать. Долго в этом месте стоять не рекомендую – может закружиться голова!

На концентрацию положительной энергии «работают» и иконостасы алтарей, и вся церковная утварь. Заметьте: в церкви нет случайных предметов, каждый из них подбирался тщательно, специально, каждая вещь несет в себе позитивный энергетический заряд. Любые элементы убранства – и иконы, и стоящие перед ними свечи, и кадило, и дарохранительница, и небольшое блюдо, на котором лежит просфора, и поставленная на него звезда, и подсвечники в две и три свечи – дикирий и трикирий, и семисвечник, и особенно евхаристическая чаша – все это посылает в пространство удивительные волны энергии.

Даже сами церковные стены излучают эту мощную энергию. Очень важно, что церковь никогда не строили случайные люди, к этому святому делу не подпускали каких-нибудь шабашников – это всегда были подготовленные, глубоко верующие строители, ведущие праведный образ жизни. Кстати, на Руси круг истинных строителей церквей всегда был достаточно узок – в разные века на всю страну приходилось всего от шести до десяти-пятнадцати артелей! При этом,

прежде чем приступить к строительству храма, строители очищали себя постом, настраивались на высокий молитвенный лад. К работе они подходили как к делу святому и, возводя храм, воплощали в нем всю свою веру, всю чистоту своих душ, всю свою любовь к Богу.

А какую важную роль играет свет и цвет в церкви! Игра света и цвета тоже создает совершенно особую исцеляющую и очищающую энергетику.

Известно, что наш организм способен «впитывать» свет и цвет из окружающего пространства, ведь свет и цвет – это не что иное, как волны, излучения. Человек и сам излучает в окружающее пространство определенные волны света и цвета через свою энергетическую оболочку – ауру. Аура гармоничного человека сочетает в себе все цвета радуги. Световая и цветовая гармония церкви позволяет восстановить утраченную гармонию нашего организма, дать ему возможность снова засветиться, засиять всей радужной гаммой. Происходит это еще и потому, что в церкви мы обращаемся к своей душе, открываем ее перед Богом до самых отдаленных уголков – и позволяем божественной энергии исцелить душу.

Именно для наибольшего раскрытия души так благоприятен приятный полумрак, который встречает нас в церкви. Дневной свет льется только сверху, из узких оконцев. Живой свет десятков, сотен свечей создает совершенно неповторимую атмосферу, в которой оживает, возрождается к жизни душа.

Заметьте, как много в убранстве церкви золотистых оттенков. Золотой, желтый – это очень мощные энергетические цвета, цвета исцеляющие, которые оказывают самое благоприятное воздействие на организм человека. Это цвета жизни, созидания, здоровья, душевной силы. Человек, придя в церковь, сам как будто пропитывается золотистыми оттенками

и начинает буквально светиться изнутри – а с этим свечением приходит и здоровье, душевное и физическое, и спокойствие, и умиротворение.

А какие ароматы в церкви – это и вовсе особая тема. Входя в православную церковь, мы сразу же чувствуем запах ладана. Ладан – это смола, собираемая из надрезов коры дерева босвеллия, которое растет в Восточной Африке и на юго-западе Аравии. Ладан кладут на раскаленные угли в металлическую кадильницу. При сгорании его образуется благовонный дым – фимиам.

Этот обряд глубоко символичен. Дым кадила символизирует невидимое присутствие благодати Божьей. И не случайно говорят, что «черти ладана боятся»! Дым кадила, неся благодать, отгоняет все темные силы, всю негативную энергетику.

Кроме запаха ладана, особый аромат исходит в церкви от сотен горящих свечей. Блаженный Симеон Солунский учил, что чистый воск олицетворяет чистоту человека, держащего свечу в руке. Мягкость и податливость воска символизирует нашу готовность быть мягкими, любящими, смиренными перед Богом. А горение свечи – это возгорание божественной искры внутри человека, огня его души, которая готова преобразиться под воздействием огня божественной любви.

Особый запах в церкви источают лампы, заправленные елеем. Елей – это оливковое масло, употребляемое во многих церковных ритуалах. Елеем помазывают верующих после богослужения, а также новокрещенных, его применяют в таинстве елеосвящения. Ритуал этого таинства состоит в смазывании елеем лба, щек, губ, рук, груди. Освященный елей обладает целительной силой. Кроме того, считается, что он очищает больного от грехов, в которых тот не успел раскаяться.

В таинстве миропомазания, при возведении в духовный сан, употребляется и благовонное масло миро. Миро – это смесь оливкового масла, белого виноградного вина и ароматических веществ.

В церкви используются и другие благовония, и все вместе они обволакивают нас удивительным специфическим ароматом. Секреты воздействия запахов на организм человека, на его душевное состояние известны исстари. Человек при помощи органов чувств воспринимает запахи, под их воздействием возбуждаются чувствительные отделы мозга, мозг начинает чутко реагировать на все окружающее, он как бы открывается высшим энергиям – и мы становимся ближе к Богу...

Особо нужно сказать и о церковном пении. Неизгладимое впечатление оставляет оно! Душа преисполняется невиданных благоговейных чувств, словно уносится под купол храма, сливается с Богом... А перезвон церковных колоколов, звуковые вибрации которых обладают огромной очистительной силой... И уж совсем особая энергетика буквально вибрирует в церкви во время богослужения.

Богослужение, как замечательно сказал однажды отец Александр Мень, – это «диалог человека со Вселенной, с Космосом, с Божеством». Храмовое действо – это глубоко продуманный синтез особых искусств, когда ощущается очень мощное и энергетическое, и эмоциональное, и духовное воздействие, преображающее человека.

Именно благодаря всей необычной, энергетически насыщенной атмосфере церкви в храме у людей иногда открываются чудесные способности – такие, например, как духовное зрение.

Одно время у нас модно было говорить о «третьем глазе». Впервые мы узнали о таких вещах из книжек о тибетских монахах, а потом уже и у нас в России

появились свои «трехглазые» – ясновидящие, экстрасенсы, всевозможные «ауровидцы». Мы воспринимаем это как чудо, как что-то совершенно небывалое. И забываем, что о духовном зрении всегда знали на Руси.

Вот как описывает службу в одном из храмов Воронежа дворянин Мотовилов, духовный сын Серафима Саровского:

«За литургией, которую служил архиепископ Антоний, я с умилением и ужасом видел его окруженным светом немерцающего сияния, и когда владыка выходил из алтаря благословлять народ и произносить молитву о вышнем благословении насажденного Господнею Десницей Его винограда, видел из уст Антония исходящий пламень в виде огненного языка, устремляющегося на служащих и на молящихся и окутывающего каждого из них своим неизреченным светом. Но не все достаивались прикосновения этого дивного пламени: некоторые, до которых пламень касался, светлели и начинали сиять тем же светом, что и владыка, других же этот Божественный пламень обходил, и они чернели как уголь. В числе служащих был один протоиерей – я видел его опоясанным, как свивальниками, черными полосами. Вид его был как зебра, и впоследствии вскоре этот протоиерей был изобличен в каких-то дурных делах и извергнут из сана.

Во время богослужения архиепископ Антоний раза два взглядывал на меня очень проникновенно, и милостивый взор его точно вопрошал меня: „Видишь ли ты явления Божественной благодати, подаваемые истинно верным?»».

Подобные вещи известны не только из далекой истории – они случаются и в наши дни. Например, совсем недавно в одном из питерских храмов произошел странный случай, о котором ходило много

разговоров среди верующих. Во время причащения за литургией время от времени в храме раздавался звонкий смех. Смеялся пятилетний мальчик, стоявший возле алтаря. Родители всячески одергивали его, но ребенок никак не мог успокоиться и смеялся до тех пор, пока причащение не закончилось. И вот что рассказал он родителям, когда они вышли из храма: «Когда дядя или тетя подходили к чаше, к ним иногда подлетал белый голубь. Они только откроют рот, чтобы получить причастие, а голубь склюнет все с ложечки и улетит. А они его не видят, закрывают рот и думают, что причастились. Вот я и смеялся над ними».

Кому-то это может показаться выдумкой, но не спешите с выводами. Вряд ли у пятилетнего ребенка хватило бы воображения, чтобы сочинить такую историю. Скорее всего, видение было послано ему, потому что он оказался самым чистым, невинным среди всех, кто был в церкви, - и смысл этого видения в том, что Господь далеко не каждого допускает к Чаше Святой и иногда не дает причастия даже тем, кто думает, будто он причастился...

## Как войти в храм

Иногда бывает трудно первый раз войти в храм человеку, который хочет это сделать, но не знает как, боится ошибиться, сделать что-то не так. Не нужно этого бояться. Во-первых, потому, что правила поведения в церкви совсем не сложные, а во-вторых, потому, что нужно знать: Бог любит и готов принять каждого, кто обращается к Нему. Поэтому даже если вы и сделаете что-то не так, ничего страшного в этом не будет. И если кто-то посмотрит на вас в церкви осуждающим взглядом – скорее всего, это не истинный православный христианин, потому что у истинно верующих в душе живет любовь и прощение и они никогда ни при каких обстоятельствах не станут никого осуждать.

А главное – идя в церковь, надо довериться своей интуиции, вручить свою душу на попечение Богу, попросить помочь вам, наставить на путь истинный – и тогда ваш внутренний голос вас не подведет, вы верно выберете и храм для себя, и манеру поведения в нем.

Если вы не были в церкви или заходили туда достаточно редко, то пост – самое подходящее время, чтобы познакомиться с церковью поближе. В пост посещение храма просто необходимо. Без этого вы будете себя чувствовать достаточно одиноко и неуютно, особенно если ваши близкие не разделяют вашего стремления поститься. Церковь даст вам силу, вы увидите, что весь православный мир дышит сейчас одним дыханием с вами, души верующих настроены на общий лад, вы сможете укрепиться в своей уверенности, что все делаете правильно. А кроме того, церковь даст вам такой заряд силы и энергии,

что потребность в пище сократится самым естественным образом, и пост будет переноситься значительно легче и радостнее, и ощущение благодати в душе с каждым днем начнет прибывать.

Как же войти в храм? Прежде всего надо выбрать из множества церквей ту церковь, которая окажется ближе именно вам, вашей душе. Очень часто люди останавливаются на той церкви, которая ближе к их дому. Это не всегда правильно. Различие между воздействием на нас разных церквей может быть очень велико. Вам нужно выбрать церковь, в которой вам будет уютно, спокойно, где вы не будете чувствовать себя напряженно, где душа сама будет открываться и успокаиваться. Возможно, для этого вам нужно будет обойти несколько церквей и сравнить свои ощущения. Здесь нужно просто довериться себе и поверить первому чувству, которое возникнет у вас при посещении храма, - нравится вам в этой церкви или не очень? Приятно, спокойно, расслабленно вы себя здесь чувствуете или как будто напрягаетесь, не знаете, как себя вести? Впрочем, такое состояние может быть еще и от вашей неопытности в деле посещения церкви, возможно, оно со временем пройдет. Если вы пока чувствуете себя напряженно в любой церкви - продолжайте свои посещения, не волнуйтесь, вскоре вы успокоитесь, привыкнете к обстановке храма и вам будет легче сравнивать и различать свои ощущения от посещения разных церквей.

Помните: очень важно, насколько церковь «намолена», то есть новая она или старинная, действующая без перерыва не один десяток лет. И все же далеко не всегда самыми благоприятными для нашей души являются пышные, торжественные, богатые большие храмы - такие, к примеру, как в центре Петербурга. Очень часто бывает, что душе

гораздо уютнее в небольших окраинных, а то и деревенских церквушках. Впрочем – выбирайте сами.

И помните, что даже на той стадии, когда вы выбираете храм, а тем более когда вы его уже выбрали, нужно особым образом готовиться к каждому посещению храма, подготавливать к этому свою душу. Нельзя заходить в церковь между делом, впопыхах, не успев переключиться после общения в шумной компании или деловой суеты. Чтобы войти в храм, нужно настроить себя совершенно особым образом, помня, что это особый торжественный момент в нашей жизни. В первую очередь надо привести в порядок свои мысли и чувства, настроить их на слегка торжественный, приподнятый лад, преисполниться важностью и ответственностью момента. И конечно, надо постараться изгнать из души раздражение, обиду, злость и другие негативные эмоции.

Как одеться, идя в храм? Сейчас, когда церковь посещают все больше и больше людей, требования к одежде посетителей храма не являются очень уж жесткими. То есть не обязательно одеваться в темную юбку до пола – но при этом надо помнить, что одежда ваша должна быть не вычурной, а достаточно традиционной, всякая демонстративность исключена. При этом женщинам нежелательно заходить в храм в джинсах и брюках. И уж конечно, даже в самую сильную жару не допускаются ни оголенные плечи, ни коротенькие юбочки и шортики. Желательно, чтобы на лице было минимум косметики. И конечно, надо иметь на себе нательный крестик, полученный при крещении.

Кроме того, издавна считается неприличным для женщин заходить в церковь с непокрытой головой. На голове должен быть платок либо легкий шарф. В наше время некоторые специалисты объясняют такое требование не только старинными традициями, но еще

и тем, что волосы, особенно длинные, очень хорошо впитывают любую информацию. Вот и нужно их накрывать, во-первых, чтобы не нести в храм не всегда гармоничную и светлую информацию, с которой женщина соприкасается вне стен храма, а во-вторых, чтобы не «перенасытиться» мощной энергетикой церкви, от которой волосы могут чуть ли не физически возгореться.

Считается, что правая сторона храма – мужская, левая – женская, но сейчас это правило не соблюдается строго, поэтому ничего страшного не будет, если вы, женщина, войдя в храм, остановитесь в правой его части. Вы увидите, что в любой его части можно заметить и женщин, и мужчин. И все же на всякий случай запомните это правило – во время службы женщине и правда будет более уютно находиться в левой части церкви. Но самое главное – не останавливайтесь на проходе по центру от главных дверей к Царским Вратам (так называются закрытые ворота, которые мы, входя в храм, сразу видим прямо впереди напротив себя). И еще: если вы пришли в церковь во время службы, помните, что нельзя уходить, пока служба не закончится. Так что стойте службу до конца.

Хочу предостеречь вас от одной ошибки: входя в храм, не натягивайте на себя неестественно постное, унылое, страдальческое или испуганное выражение лица. Помните, любая фальшь не приблизит вас к Богу, а лишь отдалит от Него. Оставайтесь собой, настройте себя на то, что вы пришли на очень важную для вас лично, для вашей души, очень торжественную, но при этом радостную встречу с собой, встречу с Богом. Вы делаете это для себя и для Бога, и больше ни для кого. Конечно, надо знать, что в церкви нельзя громко разговаривать, смеяться, делать резких движений. И все же не надо принимать деланную

личину смирения. Будьте собой. Не бойтесь искреннего, естественного, свойственного именно вам выражения лица. Не прячьте от Бога своего истинного лица. И тогда Он поймет вас и примет.

И запомните замечательный совет, который дал нам Александр Мень: «Вы пришли в храм. Оторвитесь от мира, расслабьтесь, представьте, что вы находитесь здесь на небольшом островке вечности, и тогда вы почувствуете покой».

## Как правильно креститься

Я слышала, как некоторые люди говорят: не могу креститься даже в церкви, ничего не сделать с собой, рука не поднимается. Что поделать, это издержки нашего многолетнего атеистического воспитания. Ведь в дореволюционной России ребенка с детства приучали к церковным обрядам, к посещению церкви, к молитве, и осенить себя крестным знаменем было совершенно естественным делом. А сейчас мы чего-то стесняемся – боимся, может быть, проявления своих искренних чувств к Богу, ведь нас долгое время учили скрывать эти чувства.

Если вас тянет в храм, но вы пока не можете почему-то перекреститься – не казните, не ругайте себя за это и не думайте, что вам мешают делать это какие-то ваши грехи или непомерная гордыня. Гордыню эту вы сумеете со временем смирить, и, привыкнув посещать церковь, вы увидите, что нет ничего проще и естественнее крестного знамения, и сами будете удивляться, почему вам когда-то было так трудно это сделать.

А пока можете просто постоять перед иконой не крестясь. Никто вас не осудит за это. Одна моя знакомая рассказывала: «Пришла в церковь во время службы, а креститься не могу. Вокруг все крестятся, а я стою и не знаю, что же мне делать. Батюшка заметил мое состояние и сказал: „Не можешь креститься? Это ничего, не страшно. Просто положи руку на сердце и стой». Я и правда положила руку на сердце – и стою дальше. И через некоторое время такая благодать будто полилась в мою душу, что слезы умиления сами потекли, и я даже не заметила, как уже осеняю себя

крестным знамением. И с тех пор никогда у меня таких проблем не возникало».

Некоторые еще боятся креститься, потому что не знают, как правильно это делать. На самом деле это совсем не сложно. Чтобы крестное знамение было правильным, нужно сложить вместе три первых пальца правой руки – но не сжимая их изо всех сил в щепотку, а так, чтобы они легко примыкали друг к другу подушечками. Три сложенных пальца – это символ единой и нераздельной Святой Троицы. Оставшиеся два пальца надо плотно пригнуть к ладони – два пальца, прижатые к ладони, символизируют двуединую божественную и человеческую природу Христа, сошедшего с Небес на землю. Вначале сложенные пальцы касаются лба, затем опускаются к области солнечного сплетения, после этого касаются правого, а затем левого плеча. При этом постарайтесь не делать тех ошибок, которые с юмором описывает священник Константин Сле-пинин: «Один машет рукой вокруг себя, будто мух отгоняет, другой сложил пальцы в щепотку, и кажется, что он не крестится, а осыпает себя солью, третий с размаху вбивает пальцы в лоб, словно гвозди. Что уж говорить о самой распространенной ошибке, когда руку не дотягивают до плеч, опуская где-то возле шеи».

Если вы научились креститься и хотите войти в храм по всем правилам – то помните, что в идеале, если следовать всем канонам, полагается первый раз перекреститься, когда храм только показался в поле вашего зрения, второй раз – на подходе к храму и третий раз – входя в храм. Но ничего страшного, если вы не сможете перекреститься, увидев храм уже издали. Достаточно будет, если перекреститесь два раза перед самым входом и третий раз – заходя в храм. Затем нужно креститься уже в самой церкви, когда вы проходите в направлении Царских Врат.

Кроме того, в храме полагается креститься в начале и после окончания чтения Священного Писания, в начале чтения или пения стихиры - то есть песнопений на библейские мотивы, тропаря - песни в честь праздника или святого или псалма - песнопения из Псалтиря, входящего в Ветхий Завет. Нужно креститься при чтении и пении Символа Веры, всякий раз, когда произносятся слова «Верую», «И во Единого Господа Иисуса Христа», «И в Духа Святого». Нужно креститься при произнесении священником краткой молитвы-благословения по окончании церковной службы на словах «Христос, истинный Бог наш», «Силою Честного и Животворящего Креста». Также нужно креститься при поминовении празднуемых святых и при диаконском прощении «Спаси, Боже».

Повторяю: не страшно, если вы не запомните сразу эти правила и совершите какую-то ошибку - никто вас не осудит. В любом случае поможет совет: креститесь тогда, когда это делает большинство присутствующих в храме. Вы увидите, что крестятся не все и за это никто на них пальцем не показывает. Так что если у вас что-то не получится сразу - не переживайте, со временем получится.

## **Икона – окно в божественный мир**

Когда вы пришли в церковь, не торопитесь разглядывать иконы так, будто это картины. Помните, церковь – не музей, а иконы – далеко не картины! Это только неверующий, а порой и просто необразованный человек объяснит вам, что иконы – это нечто вроде иллюстрации к Библии. На самом деле это совсем не так!

Икона – это самое настоящее окно в божественный мир, окно, сквозь которое можно попасть в другие, неведомые для людей измерения – измерения нашей души. Вот и подходите к иконе не как к картине, а как к такому окну, сквозь которое на вас смотрит божественный мир. Если вы подойдете к иконе с благоговением, с молитвой, вы сможете заметить, что иконы – живые. Лики с икон действительно смотрят на нас живыми глазами, они видят нас, видят насквозь нашу душу, просвечивая ее как рентгеном. Но вот оживают иконы не для всех, а лишь для тех, кто открыт сердцем и чист душой. Если и для вас икона ожила, если вы увидели эти живые, с любовью и участием, а то и с тревогой глядящие на вас глаза, если вы почувствовали, как может меняться выражение этих глаз в зависимости от вашего состояния, – значит, вы достойны того, чтобы вступать в общение со святым образом, изображенным на иконе, значит, вас допускает к себе божественный мир.

К способу восприятия иконы лучше всего подходит слово «созерцание». Созерцание – это состояние без мыслей, без эмоций, без оценок. Не разглядывайте икону с интересом и пристрастием («Ну-ка, ну-ка, что там изображено?»), а смотрите как бы сквозь нее, желая провидеть за изображением суть божественного

мира. И конечно, смотрите на икону с почитанием. Тогда она оживет для вас, заговорит с вами. И помните, что пост – великолепная подготовка к встрече с иконой. Я знаю множество случаев, когда именно для постящихся людей иконы впервые оживали в период поста, именно в это время становились настоящим окошком к Богу, чтобы остаться таким уже навсегда.

В иконе заложена огромная сила. Известны случаи, когда иконы исцеляют. Люди издавна знали это и у икон молились об исцелении больного. В нашей стране на протяжении десятилетий отвергали Бога – но и при этом иконы не теряли своей исцеляющей силы. А значит, ничто не могло поколебать истинную веру... Вот, например, рассказ Анастасии Цветаевой, сестры знаменитой Марины Цветаевой:

«Вечером я сидела в избе над больной семилетней внучкой, у нее поднимался жар. На глазах распухла и краснела ручка. Рита не давала ее касаться, дрожала. Больная рука стала вдвое толще здоровой, багровая. Заражение крови?

– Рита, – сказала я, – идти в больницу мы не можем – метель, собьемся с пути. Мама на работе допоздна. Мы можем сделать сейчас только одно – молиться...

Мы стали перед иконой и со всем отчаянием и со всей надеждой стали молиться.

Сколько мы молились? Минут десять, не больше, должно быть, – когда внучка со страхом и радостью протянула мне руку – руки были одинаковые, от опухоли и красноты – ни следа. И жар спал. Это было в селе Пихтовка, Новосибирской области, зимой 1955 года на Первомайской улице».

Как мы с вами уже говорили, лучше всего выбирать икону чисто интуитивно, доверившись первому импульсу, подойдя к той иконе, к которой потянет, которая понравится больше всего. Но все же вам

не помешает знать о некоторых особо почитаемых в России, наиболее сильных, чудотворных, целительных иконах.

В России особенно почитаются четыре чудотворные иконы. Это иконы Богоматери: Казанская, Владимирская, Тихвинская и Иверская. Говорят, что Казанская, Владимирская и Тихвинская иконы с трех сторон оберегают нашу страну, а Иверская сияет в сердце, защищая его. Иверская икона находится в Москве, в церкви Воскресения в Сокольниках. Это – список с древнего образа, величайшей святыни православной Греции, который и до сих пор хранится в монастыре на горе Афон. В нашей стране есть и другие копии этого образа.

Я лично знаю случай исцеления благодаря Иверской иконе. Было это в семье моих московских друзей. Муж моей подруги, московской журналистки, готовился к защите докторской диссертации. Внезапно в день перед защитой у него совершенно пропал голос. Горло настолько перехватило, что он мог с трудом шептать, да и то если при этом усиленно шевелил губами. Был еще и озноб, переходящий в жар, и слабость во всем теле. Логичнее было бы обратиться к врачу, но что-то подсказало моим друзьям, что врачи к завтрашнему утру голос ему не вернут. Оставалось надеяться на чудо!

А поскольку друзья мои живут в Сокольниках и моя подруга не раз слышала о чудотворной Иверской иконе, она решила, казалось бы, вопреки всякому здравому смыслу отвести мужа в церковь Воскресения. Честно говоря, она давно уже задумывала посетить церковь вместе с мужем, да все как-то не собраться было. А тут в ее голове пронеслось: «Может быть, это знак, что больше откладывать нельзя».

Муж, видимо от отчаяния и полной безнадежности, согласился пойти в церковь. Закутав его

во всевозможные теплые свитера и шарфы, подруга вывела его на улицу... В церкви шла вечерняя служба. Неловкость и некоторое смущение, свойственные людям, редко посещающим церковь, быстро прошли. Когда кончилась вечеря, муж моей подруги купил свечу и встал перед иконой.

Но чуда не произошло... На обратном пути ему стало только хуже, и, придя домой, он без сил упал на кровать.

Каково же было их удивление, когда на следующий день он проснулся совершенно здоровым и голос был даже более звучным, чем до болезни! Он вышел из дому в состоянии невероятного эмоционального подъема – и блестяще защитил диссертацию.

Так что будете в Москве – не пожалейте времени, поклонитесь чудотворной иконе.

Еще одна очень чтимая в России икона, Казанская икона Божией Матери, находится в Петербурге, в Князь-Владимирском соборе, что на Петроградской стороне. Казанская икона почитается хранительницей нашего города и заступницей петербуржцев. Когда началась Великая Отечественная война, митрополит Антиохийского патриархата Илия увидел чудесное видение: чудотворную икону обносят вокруг Ленинграда, и святая земля становится неприступной для врагов. Он тут же связался с представителями Русской Церкви и советским правительством (письма и телеграммы, отправленные митрополитом, до сих пор хранятся в архивах). Свершилось чудо – его услышали в Советском Союзе, возможно, потому, что выхода не было: враг наступал. И когда немцы подошли совсем близко, Казанскую икону Божией Матери с крестным ходом обнесли вокруг города. Как вы знаете, Ленинград выстоял...

И на протяжении всех военных лет Казанская Божья Матерь путешествовала по фронтам Великой

Отечественной. Этой иконой благословляли наши войска перед Сталинградской битвой. Икону привозили на самые трудные участки фронта. Вот какой рассказ был записан со слов очевидца, молодого офицера, участника штурма Кенигсберга в 1944 году:

«Наши войска уже совсем выдохлись, потери были огромны... Вдруг видим: приехал командующий фронтом, много офицеров и с ними священники с иконой. Многие стали шутить: «Вот попов привезли, сейчас они нам помогут...» Но командующий быстро прекратил эти шутки, приказал построиться, снять головные уборы. Священники отслужили молебен и пошли с иконой к передовой. Мы с недоумением смотрели: куда они идут во весь рост? Их же всех перебьют! От немцев была такая стрельба – огненная стена! Но они спокойно шли в огонь. И вдруг стрельба с немецкой стороны как оборвалась. Тогда был дан сигнал – и наши войска с суши и с моря начали общий штурм Кенигсберга. Произошло невероятное: немцы гибли тысячами и тысячами сдавались в плен!»

Да и само явление на свет чудотворной иконы Казанской Божией Матери не менее чудесно. Произошло это в царствование Иоанна Грозного, в 1579 году, в Казани, которая тогда сильно пострадала от пожара. Восемилетняя девочка во сне увидела Божью Матерь, которая велела объявить всем, что Ее чудотворная икона находится под остатками одного из сгоревших домов. Не сразу девочке поверили, но сон начал повторяться, и ее мать с несколькими соседями начали раскапывать пепел и землю под домом – но ничего не находили, пока сама девочка не начала копать и наконец раскопала икону, завернутую в старое сукно. Чудная весть быстро разнеслась по Казани, а у найденной иконы сразу же стали совершаться чудеса: приложившись к ней, исцелились и прозрели двое слепых.

Множество и других чудотворных образов в России. Один из самых известных – икона Блаженной Ксении Петербургской. Находится она в Петербурге, в часовне на Смоленском кладбище, что на Васильевском острове. Часовня всегда полна, даже когда нет службы, – к Ксении Петербургской ежедневно приходят сотни людей, надеющихся на исцеление. Помню, как я разговорилась возле часовни с неприметной женщиной в стареньком пальто. Я увидела, как она, улыбаясь, вытирала слезы, а она, поймав мой взгляд, сказала: «Я, милая, каждый день сюда прихожу, благодарю святую. Ведь Ксенюшка моего сына спасла». Она рассказала, что мальчика забрали в армию, а потом оказалось, что он в Чечне. Через два месяца письма от него прекратились. Потом – телефонный звонок: «Забирайте сына из госпиталя». Слава Богу, жив, вернулся домой – но каким он вернулся... Не человек, а тень. После тяжелой контузии передвигался с трудом, по ночам кричал от боли, и в глазах такая тоска. Один раз сказал: «Мама, я жить не хочу». Добрые люди посоветовали помолиться у иконы Ксении Блаженной и написать ей записку с просьбой об исцелении сына. Пошли в церковь, привели сына и на исповедь, и на причастие. А на следующее утро глазам своим не поверили: мальчик проснулся таким же, как прежде, – стоит прямо, лицо свежее, глаза сияют...

Глядя на счастливое лицо моей собеседницы, мне самой захотелось плакать от радости. А она продолжала: «Я тебе скажу, милая, что делать надо, если заболит у тебя кто. В сумерки приди сюда, в часовню, помолись хорошенько перед иконой, свечку поставь. Просьбу свою напиши на листке бумаги и положи возле иконы Святой Ксении – той, что снаружи часовни. Потом трижды обойди вокруг часовни с молитвой: «Помози мне, святая Блаженная мати

Ксения». А потом подойди к иконе и снова помолись, попроси исцеления, и поможет тебе святая...»

В каждой церкви множество прекрасных икон. Найдите свою – по душе, по сердцу. У вас обязательно это получится.

## Как ставить свечи

Каких-то особенно сложных правил здесь нет. Единственное правило: если вы хотите помянуть усопшего, то свеча «за упокой» ставится обычно к распятию. Если же вы хотите поставить свечу о своем здравии или о здравии своих близких – то такие свечи ставят у икон Спасителя, Божьей Матери или особо чтимых святых. А лучше всего сделать так: послушаться своей интуиции и поставить свечу к той иконе, к которой вас потянет, которая понравится, к которой, что называется, ноги сами понесут. Не выбирайте слишком долго – доверьтесь первому импульсу, первому душевному порыву, он обычно бывает безошибочным. Многие люди именно так выбирают икону, которая потом становится самой любимой, и они обращаются к этому образу и в молитвах, и именно к нему всегда ставят свечи.

Свечи можно купить прямо в церкви, у входа, на специальном лотке или в киоске. Свечи бывают разного размера и разной стоимости. Выбирайте исходя из своих возможностей и желаний. Свечу нужно зажечь от одной из свечей, уже горящих у выбранной вами иконы, и поставить на свободное место – ни в коем случае не в тот подсвечник, где уже стоит другая свеча. Если свободных подсвечников нет, подождите, пока какая-то свеча догорит до конца или пока служительница не уберет догорающие свечи. Главное – не ставить свечи формально, с холодным сердцем. Это действие обязательно должно быть дополнено молитвой, хотя бы самой простой, хотя бы своими словами. Поставив свечу, желательно перекреститься. Если ваша свеча погасла или тем более упала – не надо

прикасаться к ней, не надо брать ее в руки и поднимать с пола. Просто поставьте другую свечу и помолитесь.

Кто-то может спросить, а зачем ставить свечи, какой в этом смысл? Смысл в этом огромный, и не только символический, но вполне реальный. Когда мы ставим свечу о здравии и молимся перед иконой, мы посылаем божественному образу не только энергию своей молитвы, но многократно усиливаем эту энергию при помощи пламени свечи. При этом помните, что надо смотреть не только на пламя свечи, но и на икону сквозь пламя. При этом большую ошибку совершает тот, кто, поставив свечу, сразу же разворачивается и уходит, думая, что свеча «поработает» сама. Нет, нужно некоторое время молиться, глядя на свечу, только тогда энергия нашего обращения к Богу вместе с энергией пламени свечи дойдет по назначению и молитва будет услышана.

Когда же мы ставим свечу «за упокой», мы сообщаем эту дополнительную силу и душе покойного, помогая ей вознестись на небеса, и можем донести до Господа нашу просьбу помочь умершему обрести Царство Небесное. Помните, что после того, как вы поставили у распятия свечу «за упокой», желательно подойти к своей любимой иконе или к той, к которой «ноги понесут», и поставить свечу о своем здравии. Это нужно для того, чтобы не возникало энергетической связи между вами и покойным.

И еще надо учесть, что существуют моменты, когда нельзя ставить свечи. Если вы зашли в храм, когда читается Евангелие, не спешите идти к иконе со свечой. Не стоит ставить свечу и во время пения «Херувимской» или Евхаристического канона на литургии (от Символа Веры до «Отче наш»). Легче всего здесь будет сориентироваться по обстановке: если вы видите, что все стоят со свечами в руках и никто не ставит их к иконам, – и вы поступите так же.

## Как найти духовного отца

Издавна на Руси было принято просить благословения на пост у священника. Это придавало сил, уверенности в себе, стойкости духа, что так необходимо для тех, кто постится впервые, и для тех, кто собирается держать очень строгий пост, в соответствии со всеми древними канонами. Если вы чувствуете, что такое благословение необходимо и вам, – можете получить его у любого священника, просто подойдя к нему со своей просьбой.

Безусловно, благословение любого священника поможет вам. Но все же здесь есть один секрет. Ничто не может сравниться по своей благодатной силе с благословением, которое дает нам не просто священник, а тот священник, который стал нашим духовным отцом.

Если вы пока не готовы выбрать себе духовного отца – не торопитесь. В этом тонком деле нужно слушаться прежде всего голоса своей души, своего сердца. Если вам это необходимо – то придет время, и вы почувствуете, что сами знаете, в какую церковь пойти, где и как найти духовного отца. Ведь это происходит только по велению сердца.

Походите по храмам, постоите на службах. Возможно, однажды случится чудо: ваша душа сама потянется к батюшке, в присутствии которого вся служба показалась вам совершенно необычной, а душа пребывала в необъяснимом блаженстве. Главное – прислушаться к себе, к своей душе, и душа не ошибется в своем выборе.

Не всегда бывает легко, даже выбрав священника, подойти к нему с просьбой о духовной поддержке.

Как это сделать? Вот что рассказала прихожанка одного из храмов:

«В свое время мне было очень нелегко дать понять выбранному мной священнику, что я нуждаюсь именно в его духовной помощи и поддержке. И я обратилась с этим вопросом к батюшке из другого храма, к отцу Георгию. „Ты можешь просто сказать ему, что хочешь, чтобы он стал твоим духовным наставником, – ответил мне отец Георгий. – И он тебе не откажет, священник не имеет права отказывать в такой просьбе. Даже если ты придешь к Патриарху с такой просьбой, он ее примет. Но возникнет ли у вас реальная духовная связь? Ведь вы должны общаться, батюшка – тоже человек, он должен принять тебя в свою душу. Ты просто ходи к нему чаще, и через какое-то время он сам поймет, что ты нуждаешься именно в нем, ничего говорить не надо... Нужно проявить терпение»».

К батюшке, которого вы выберете, всегда можно прийти за советом, за помощью в трудных жизненных ситуациях. Он будет молиться за вас – а молитва священника имеет огромную силу. Возможно, эта духовная связь наладится не сразу – надо действительно проявить терпение. Если батюшка благословляет вас сам, даже без просьбы с вашей стороны, – значит, он действительно стал вашим духовным отцом. Когда будете в храме – обратите внимание: все после проповеди идут к кресту, большинству прихожан священник просто молча протягивает крест. Кто-то просит: «Батюшка, благословите!» – и получает благословение. И лишь некоторых он благословляет без всяких просьб, сам. Вот это и есть его духовные дети.

## Как пойти на исповедь

Непростое это дело – первый раз решиться пойти на исповедь. И здесь опять же надо довериться своей душе. Чувствуете, что не готовы вы пока к этому, – и не надо принуждать себя, не надо и считать себя греховным. Учтите, что на исповедь ни в коем случае нельзя идти только потому, что «так положено», что «все идут». Это дело глубоко личное, душа должна дозреть до него. И у каждого человека свои темпы этого дозревания.

Прежде чем начинать поститься, потратьте несколько дней на воспоминания о своей жизни. Только постарайтесь быть честными перед собой. Признайтесь себе – только себе и Богу, больше никому: о чем вам сейчас стыдно и неприятно вспоминать, что хотелось бы изменить, исправить в вашем поведении в прошлом? Если вы будете честны с собой, если верно осознаете свои проступки, прегрешения – это уже будет вашим покаянием. Ведь покаяться – значит прежде всего осознать свое неправильное поведение. Покаяние – это осознание! Вот увидите, осознав, что вы где-то были не правы, вы сразу же почувствуете, что легче стало на душе!

Попробуйте зажечь свечу, встать перед иконой, рассказать святому образу обо всем, что у вас вызывает боль при воспоминаниях о прошлом, обо всем, о чем вы жалеете. Станет легче. Груз упадет с души. Это и есть покаяние.

А теперь вспомните о семи смертных грехах. Вот они: гордыня, сребролюбие, блуд, гнев, чревоугодие (в том числе пьянство и курение), зависть, уныние. Не грешите ли вы одним из них? Обратите внимание, что к смертным грехам относится и то, что мы как-то

не привыкли считать грехом, – уныние. Это означает: великий грех не уметь радоваться жизни. Тоска, отсутствие позитивного восприятия мира, оказывается, большой грех, хотя люди обычно это грехом не считают! Многие думают: никого не убил, ничего не украл – значит, безгрешен. И не задумываются, что, поддаваясь унынию, совершают грех перед самими собой, перед своей душой. Ведь уныние – это скрытое нежелание жить! Не грешны ли вы в этом сейчас, не грешили ли в этом в прошлом? Подумайте, поразмышляйте, попробуйте переоценить свои взгляды на жизнь, пересмотреть в своей жизни многое. Это тоже – покаяние.

Может быть, на первый раз вам и этого будет уже достаточно и вы сможете обойтись без исповеди, чтобы с легким сердцем, с душой, не отягощенной грехом, вступить в пост. Ведь пост без покаяния выдержать ох как сложно!

А если время придет и вы почувствуете, что исповедь вам действительно необходима, – тогда решиться на это вам будет легко, ведь у вас уже будет опыт покаяния, покаяния перед Богом, перед собственной душой. И если уж вы решились, учтите, что самое лучшее время для исповеди – это именно время накануне поста или в сам пост.

Желательно хотя бы на один день, предшествующий исповеди, сделать пост для себя построже. Если же вы идете на исповедь не в пост, а в другое время, то накануне исповеди все же необходимо несколько дней попоститься. Помните, что к исповеди идут натощак, причем ничего не едят и не пьют уже начиная с полуночи. И конечно же, в это время нельзя курить и употреблять алкоголь.

Заранее осмыслите и свои проблемы, поразмышляйте о своих недостатках, о том, что вас мучает и гложет, – словом, обдумайте хорошенько,

в чем вы будете исповедоваться, что расскажете священнику. Имейте в виду, на исповеди совершенно не обязательно подробно рассказывать священнику обо всех своих грехах. Ведь Бог и без того все видит и все знает о вас – даже то, что вы сами, может быть, еще не успели в себе понять. Поэтому можете назвать лишь основные свои проблемы, и даже более того, можете сказать лишь одну фразу: «Мне известны мои грехи, батюшка!» Ведь, как мы уже сказали, покаяние – это осознание, а потому важны не те слова, которые вы произнесете, а то, насколько полно вы действительно осознали свои проступки и прегрешения.

И прощение на исповеди нам дается именно потому, что мы осознали свои ошибки! Без осознания не будет прощения, не будет прощения и в том случае, если раскаяние неискренне и лицемерно. Постарайтесь быть искренними – хотя бы перед самим собой, не обманывать хотя бы себя. Ведь вы раскаиваетесь именно для себя – чтобы облегчить душу, получить силу, здоровье, чтобы нести в самих себе свет и радость. Это нужно вам, и только вам, а не кому-то другому.

Не бойтесь исповеди. Сначала страшновато – но зато потом светло и радостно становится освобожденной душе. И не отказывайтесь от исповеди только на том основании, что вы все равно не сможете жить без греха. Помните, что только Бог без греха, – а мы люди, простые смертные, значит, будем волей-неволей грешить. Но ведь на исповеди вы и не берете на себя обязательств с этой минуты и навсегда стать ангелом! Вы просто показываете свою готовность осознавать свои ошибки, честно признаваться в них и пытаться справляться со своими недостатками и отрицательными чертами. Вы вовсе не даете клятвы: «Господи, я теперь буду безгрешным». Исповедь –

это скорее просьба: «Господи, я стараюсь стать лучше, чище, светлее – помоги мне в этом, пожалуйста!»

## Как пойти к причастию

Таинство причащения - то, что дает огромный положительный заряд, то, что возвышает и очищает душу. Ведь во время причащения верующие вкушают хлеб и вино, являющиеся олицетворением тела и крови Христа. Принимая причастие, мы причащаемся божественному, мы как бы позволяем снизойти на нас Духу Святому, Христос начинает жить в нашей душе и в нашем теле!

Причастие - очень ответственное дело. Если вы решились пойти к причастию, перед этим необходимо исповедоваться и тщательно подготовиться к этому святому таинству. Такое приготовление называется говением, оно продолжается несколько дней и касается как телесной, так и духовной жизни человека. Телу предписывается в эти дни воздержание, ограничение в пище, ум не должен рассеиваться на суетливые мысли. Нужно воздержаться от развлечений и постараться не погрязнуть в житейской суете. В дни говения нужно посещать богослужения в храме. А перед самым причащением, так же как перед исповедью, уже начиная с полуночи ничего не едят и не пьют - причащение принимается натощак. Впрочем, можно и исповедоваться и причаститься в один день. Для этого надо знать, что таинство причащения происходит во время обедни, или литургии, которая совершается в храме по праздничным дням, воскресеньям. Исповедоваться можно и накануне вечером, и утром, непосредственно перед литургией.

Причастие принимается из Чаши со Святыми Дарами. Во время причастия, подходя к Чаше, нужно заблаговременно сделать земной поклон. А подойдя к Чаше, громко и отчетливо назвать свое имя. Чашу

нельзя трогать руками, возле нее запрещено креститься! Избегайте даже случайно прикоснуться к священнику или к Чаше со Святыми Дарами, а потому все движения в этот момент сведите до минимума. И конечно, к Чаше надо подходить только с благоговением и верою.

## **Храм в нашем доме**

В старое время любая русская семья имела образок в красном углу, а под ним теплилась лампадка. Заходя в избу, человек крестился на образ. И в городских домах в каждой жилой комнате красный угол был отдан иконам.

После революции иметь дома такой красный угол стало опасно. И постепенно мы отвыкли украшать свои жилища иконами. И не заметили, как ушло из домов что-то очень важное... Душа ушла, ушло ее тепло и свет. А дом без души - холодный, незащищенный, не согревающий.

А ведь иконы в доме не только защищают дом от каких-то нежелательных вторжений извне, но и удерживают самих домочадцев от брани, от сквернословия, от скандалов. В доме с иконами все проблемы разрешаются легче, мирным путем.

Да и, признаемся честно, при темпе нашей современной жизни нам не удастся так часто посещать церковь, как хотелось бы, как душа того просит. Поэтому очень важно иметь в своем доме святые образа, церковные свечи, которые можно было бы зажигать перед этими образами. Перед иконами и молиться гораздо легче, и молитва скорее доходит. Увидите, как изменится ваша жизнь, как вы станете чувствовать себя спокойнее, защищеннее, если появятся у вас дома любимые вами иконы, если сможете вы обращаться к ним хотя бы два раза в день - утром и вечером.

Когда лики святых постоянно будут обращены к вам, вы почувствуете, что они стали именно вашими защитниками и покровителями, что вы всегда с ними, что они помогают вам в трудные минуты, всегда

подсказывают правильные ответы – как поступить, что делать. Они отвечают на ваши вопросы, и, научившись общаться с ними, почувствовав, что лики ожили для вас, вы заметите, как меняются выражения их глаз, и по выражению глаз вы сможете понять, какой вам дан ответ, одобряют вас свыше или нет. Главное – вы почувствуете любовь, заботу, желание помочь вам, которые теперь всегда будут с вами. И конечно, эти святые образы будут придавать вам силы и стойкости духа во время поста.

Как же устроить такой красный угол в вашем доме? Для этого желательно приобрести полку или небольшой шкафчик для икон – такой шкафчик называется киотом. На киот нельзя ставить открытки или фотографии икон – они не заменят настоящей иконы. Иконы надо приобретать в церкви или в церковном киоске – только там продаются иконы не декоративные, а настоящие, освященные в церкви. Если же вы приобретаете икону где-то в другом месте, нужно пойти с ней в церковь и освятить ее.

Какие иконы надо держать в доме? Три иконы нужно иметь обязательно – Спасителя, Богоматери и Святой Троицы. Какую именно икону Богоматери вы выберете – зависит только от вашего желания. Хорошо еще, чтобы в вашем красном углу была икона с изображением святого, чье имя вы носите. В остальном же вы можете выбирать любые иконы самостоятельно – те, к которым тянется ваша душа, жестких правил здесь нет и быть не может.

Перед иконами принято ставить лампаду – небольшой сосуд с фитилем, наполняемый маслом, как правило, оливковым (елеем). Хорошо зажигать перед домашними иконами и свечи.

И помните, что киот с иконами – это святыня, и относиться к ней надо бережно. И тогда он будет

защищать вас и очищать атмосферу вашего дома  
от всякой скверны.

# **Глава 4 Секреты питания в пост**

## Пост и современная жизнь

Если вы собираетесь поститься, то вы, скорее всего, подвергнете себя суровым испытаниям не столько потому, что придется ограничивать себя в пище, сколько потому, что ваши родственники, друзья, знакомые и коллеги по работе в большинстве своем не соблюдают пост и не собираются его соблюдать. Может быть, они рассуждают примерно так: «Что же есть-то в пост – одну картошку да макароны? Так ведь и желудок можно испортить!»

Конечно, если есть одну картошку и макароны, пользы и впрямь никакой не будет. Но дело все в том, что в пост никто не заставляет вас ограничиться лишь этими продуктами. Вы даже не представляете себе, какое разнообразие рецептов постных блюд создано за всю историю человечества. Вы можете сказать: пост – он и есть пост, какое уж тут разнообразие, ограничения одни, почти ничего есть нельзя... И будете не правы. Пост предполагает выбор из гигантского, без преувеличения, набора продуктов. Даже самые строгие каноны Великого поста (которые сегодня никто не обязывает нас соблюдать) – это далеко не только хлеб и вода. Ведь что такое так называемое «сухоядение», предполагающее отказ от всего вареного? Это, между прочим, не только сырая капуста и морковь, но еще и, к примеру, изюм, орехи, разные фрукты. Что такое рыбный постный стол? Вы думаете, что это одна вареная рыба? Ничего подобного. Это икра красная и черная и разнообразные морепродукты, вплоть до устриц и омаров.

Конечно, кошелек большинства наших сограждан сегодня не позволяет питаться красной и черной икрой и устрицами. Да я вас к этому и не призываю. Этим

примером я хочу только подчеркнуть, что к постному столу можно подойти творчески, с фантазией, отказаться от привычных кулинарных стереотипов, – и вы увидите, что постный стол иногда может быть даже богаче вашего обычного стола!

Кто-то, может быть, скажет, что в наше время большинство людей имеют такой низкий материальный достаток, что и без всяких постов вынуждены во всем себе отказывать. Предчувствую и такой упрек: мы и так, мол, сидим на хлебе и воде, поэтому нас тут и призывают поститься и проявлять смирение, внушают, что голодать полезно, чтобы народ от социальных проблем отвлечь и проявления народного гнева предотвратить.

Да, это правда, сейчас множество людей вынуждены во всем себе отказывать. Но задумайтесь над пророчеством святых оптинских старцев. Вот оно: «Не хотят поститься добровольно – будут поститься недобровольно». Уж не сбывается ли ныне это пророчество? Может быть, сбывается оно и для вас, или для кого-то из ваших близких и знакомых? Не за многолетний ли отказ от православных традиций, не за атеизм ли наш всеобщий мы сейчас платим? Задумайтесь. Может быть, вы придете к выводу о необходимости сознательного воздержания от пищи? Чтобы не пришлось воздерживаться от нее вынужденно...

Тем более что человек, начиная соблюдать посты, сразу замечает результат: вместо злости на правительство и на реформы и зависти к сытым и богатым мы ощущаем душевный покой, умиротворение, и самое главное – уверенность в своей правоте, ведь мы знаем, что, в отличие от сытых и богатых, соблюдая пост, мы спасаем свою душу.

А со временем вы почувствуете, что пост стал уже вашей потребностью и соблюдать его на самом деле

не так уж трудно.

## **Что можно и чего нельзя**

Прежде чем приступать к посту, надо очень хорошо продумать свой рацион питания. Питаться одними сухими корочками никто вас не заставляет, и, пожалуйста, давайте обойдемся без таких крайностей. Так действительно недолго и гастрит заработать, и еще какие-нибудь нехорошие вещи, – особенно если вера ваша еще не очень крепка и вы не можете держаться на одной духовной пище, как это делали святые и подвижники. Будьте благоразумны, не надо истово «умерщвлять» свою плоть. Лучше приучитесь жить со своим организмом в дружбе, внимательно прислушиваться к его сигналам, понимать, что ему действительно нужно.

Итак, что же можно употреблять в пищу во время поста? Конечно, самые желанные гости на столе в это время – это фрукты и овощи. Там наибольшее количество витаминов, минеральных веществ, необходимых нашему организму. Так что летом на вашем столе каждый день пусть будут салаты из свежих овощей, а зимой – квашеная капуста, соленые огурцы, морковь, свекла.

Едим мы во время поста и вареные и тушеные овощи. Но и здесь надо помнить, что чем меньше тепловой обработки, тем лучше – больше полезных веществ сохранится в готовом блюде. Поэтому овощи лучше закладывать уже в кипящую воду, а потом следить, чтобы они не переварились. Не стоит варить овощи в большом количестве воды, и не допускайте при варке сильного кипения.

И помните, что совсем не обязательно ограничиваться одной картошкой да капустой. Все разнообразие фруктово-овощного мира открыто

перед вами, не забывайте о кабачках, перце, цветной капусте, кукурузе, зеленом горошке. Чем разнообразнее – тем лучше.

Можно варить и овощные супы, добавляя туда крупы – рис, перловку.

Очень важная составляющая постного стола – каши. Конечно, сваренные на воде, а не на молоке, и без добавления сливочного масла. Но это не значит, что каша обязательно будет невкусной. Помните, что существует множество дозволенных в пост продуктов, которые можно добавлять в кашу для вкуса. Это и изюм, и орехи, и морковь, и грибы, которые можно сочетать и с гречей, и с рисом, и с другими крупами. Экспериментируйте, дайте простор своей кулинарной фантазии!

Есть мнение, что, не употребляя мяса, яиц, молочных продуктов, человек лишает себя необходимого количества белка. Это так, но только в том случае, если вы неграмотно подойдете к посту. Не забывайте включать в свой рацион продукты, содержащие растительный белок, – и все будет в порядке. Это и грибы, и баклажаны, и бобовые, и, конечно, соя. Сейчас на прилавках появилось множество разнообразной продукции из так называемого «соевого мяса», которое, будучи правильно приготовленным, сдобренное специями и соусами, прекрасно заменяет настоящее мясо. Диетологи утверждают, что соевый белок по своему составу и биологической ценности является равноценным заменителем белка мяса и рыбы.

Не запрещаются в пост и хлебобулочные изделия, а в нестрогие постные дни – и растительное масло, и все многообразие рыбных продуктов. А в том, как много разнообразных блюд можно приготовить из всего этого, вы убедитесь, ознакомившись

с кулинарными рецептами, изложенными в следующей главе.

Помните только о том, что переедать в пост нельзя ни в коем случае – даже если вы ограничиваетесь строго постными продуктами. Помните о том, что пост исключает любые злоупотребления – пряностями, острой, соленой, кислой, сладкой, жареной пищей. Лучше отдать предпочтение вареным блюдам, а также приготовленным на пару или в гриле. Пусть ваша еда будет разнообразной, но простой. И вы, конечно, сумеете почувствовать и оценить эту радость и святость самой простой пищи.

А теперь поговорим более подробно о том, от чего же мы все-таки отказываемся в пост.

Конечно, на протяжении любого поста не разрешается употреблять мясо и любые мясопродукты, придется отказаться от птицы, яиц, молока и молочных продуктов – то есть сливочного масла, сметаны, творога, кефира, сыра, йогуртов и прочего. Нельзя употреблять и блюда, куда эти продукты входят в качестве компонентов, – например, майонез, в составе которого есть яичный желток. Рыба и рыбные продукты, как и растительное масло, разрешаются в нестрогие постные дни – и запрещаются в строгие.

Как же обойтись без растительного масла? Если у вас нет тефлоновой сковородки, придется в строгие постные дни отказаться от жареного. Салаты же вместо растительного масла можно заправлять, к примеру, слабым маринадом или лимонным соком, а летом можно обойтись и без заправки – ведь в свежих овощах достаточно собственного сока.

Пусть и отказ от молока и молочных продуктов вас не страшит – на какое-то время это делать необходимо, и такой запрет на период поста не только не вреден, но полезен. Согласно некоторым исследованиям,

молоко как продукт, самой природой предназначенный для детского питания, не очень-то хорошо усваивается организмом взрослых людей. Так что потихоньку отвыкать от молока хотя бы во время поста вам не помешает.

При этом следует иметь в виду, что после окончания поста к обычному питанию надо переходить постепенно и ни в коем случае не набрасываться сразу на жирное мясо, копченую колбасу, жареные антрекоты... Ни к чему хорошему это не приведет. Постепенно, день ото дня вводите в свой рацион небольшие количества продуктов животного происхождения – чуть-чуть сыра, чуть-чуть масла, а если это мясо, то небольшими кусочками, отварное или приготовленное на пару.

Помните, если вы придерживаетесь строгих предписаний в первые два дня Великого поста, то есть вообще отказываетесь от пищи, то после этого в течение двух дней не надо есть ничего соленого, желательно отказаться от подсаливания пищи и даже хлеб употреблять специальный, диетический, бессолевой. Не злоупотребляйте соленой пищей и сразу после поста.

## **Нужно ли поститься больным, беременным, детям?**

Вы, конечно, помните истории о тяжело больных людях, исцеленных постом и молитвой. И все же хорошо подумайте, прежде чем решиться на это. Дело в том, что для излечения от болезни при помощи поста требуется истинная, глубокая вера и огромное желание не только выздороветь телесно, но и очиститься и просветлеть душой. Готовы ли вы к этому? Если вы недостаточно еще крепки в вере, не очень уверены в себе - нет гарантии, что пост поможет, а не навредит вам в случае болезни.

Имейте в виду, что церковь не возражает против смягчения пищевых предписаний поста и для больных людей, и для тех, кто занят тяжелым физическим трудом, а также для тех, кто находится в пути и тратит при этом много сил.

Беременных и кормящих женщин церковь освобождает от соблюдения поста полностью. Могут не поститься и дети до 14 лет. Но если вы все же хотите приобщить ребенка к посту, то не возбраняется это делать только в том случае, если вы сможете грамотно организовать его рацион питания, так, чтобы там присутствовали все необходимые для растущего организма компоненты. Учтите, что детям до трех лет поститься нельзя однозначно - им необходимы молочные продукты! Но будем надеяться, что среди наших читателей нет фанатиков и никому не придет в голову издеваться над младенцем, принуждая его к посту.

Если же вашему ребенку больше трех лет и вы хотите, чтобы он соблюдал пост, позаботьтесь, чтобы в доме были разнообразные соки, в изобилии орехи

и семечки, свежие овощи и фрукты или сухофрукты, изюм, курага, а также продукты, способные заменить животный белок, – фасоль, горох, чечевица, продукты из сои. А вот то количество кальция, которое необходимо ребенку, без молочных продуктов обеспечить практически невозможно. Невозможно без мяса и яиц обеспечить и нужное количество витамина В<sub>12</sub>. Поэтому вам либо придется разрешить вашему ребенку время от времени нарушать пост, либо включать в его рацион препараты кальция и витамин В<sub>12</sub>. Выбирайте, что вам кажется лучше.

В любом случае помните: лучший подсказчик – ваше сердце. Когда речь идет о собственном ребенке, не может быть никаких строгих правил, наставлений, рекомендаций. Будьте благоразумны, прислушивайтесь к себе, к своему организму, когда организуете и свой собственный стол. Не всегда нужно строго следовать нормам, канонам, буквам закона. В конце концов, никто не знает и не может знать нас так хорошо, как мы сами.

## Целебное голодание

До сих пор мы с вами больше говорили о том, что пост необходим прежде всего нашей душе, а потом уже телу. Вы можете сказать: «Забота о душе – это, конечно, хорошо, но не противоречит ли такое специфическое ограничение в пище, как пост, элементарным потребностям организма и медицинским рекомендациям относительно состава полезных веществ, жизненно необходимых человеку?» Отвечаю: при правильно подобранном рационе – не только не противоречит, но и способствует очищению и оздоровлению и души, и тела. О том, как правильно подобрать состав продуктов питания во время поста и добиться разнообразия нашей кухни, мы как раз и говорим в этой и последующей главах. Вы уже поняли, что отнюдь не обязательно ограничиваться хлебом, картошкой и водой, – на свете существует множество прекрасных, вкусных, очень полезных продуктов, которые с лихвой заменяют нам мясо. Тем более что пожизненно становиться вегетарианцем вовсе не обязательно!

Вы, может быть, знаете, что сейчас в разных медицинских учреждениях практикуются разнообразные по длительности и интенсивности курсы очищения организма, лечебного голодания. Акцент делается именно на очищении тела – о душе эти методики ничего не говорят. Но практика показывает, что даже в этом случае само по себе очищение организма уже оказывает крайне благоприятное воздействие и на душу! Люди меняются, становятся светлее, радостнее, совершенно по-другому начинают воспринимать мир!

Вот что рассказала одна из пациенток известного психотерапевта Андрея Шувалова, прошедшая недельный курс лечебного голодания по самым современным методикам:

«Изменилось все! Совершенно изменился мир вокруг. Оказалось, в нем – тысячи ярчайших красок и миллионы самых разных цветовых оттенков. На меня хлынуло море запахов: деревья, снег, ветер – все это имело удивительный запах. Мир словно умыли. И я его увидела новым и чистым. Да и я сама стала совершенно другой! На работе меня не узнали. У меня сияли глаза. Изменилась походка – я шла, не чувствуя тела. А кожа... В жизни у меня не было такой кожи! Она стала бархатистой и словно светилась изнутри.

А как мы выходили из этой «голодовки»... Разумеется, на овощах, без соли. Но как все это было вкусно! До сих пор помню: мы ели печеную картошку и квашеную капусту – и это казалось царской едой! Это невозможно передать словами – как в кусочке печеной картофелины различаешь десятки вкусовых оттенков и наслаждаешься каждое мгновение. День окончания нашего голодания пришелся на Крещение. Мы пошли в церковь – семь километров туда, семь обратно (дело было под Зеленогорском). Вернулись в пансионат, а там праздничный обед. За соседними столами – мясо, бутерброды с икрой, салаты, вино. А у нас – овощное рагу с растительным маслом. Но удовольствие, которое мы испытали, не шло ни в какое сравнение с удовольствием, которое я когда-то получала от обильных мясных обедов. Я ощущала себя над землей, над миром!

Потом надо было около десяти дней держать довольно строгую диету. А я соблюдала ее три недели – потому что мне было безумно жалко потерять это удивительное состояние души. А какие чудесные мысли приходили в голову, как легко дышалось, как хотелось

делать всем людям что-то хорошее. Говорить только добрые слова! Что бы ни происходило вокруг в те дни – ни тени раздражения или обиды не закрадывалось в душу. Потом, конечно, я стала постепенно переходить к своему обычному режиму питания, и все вернулось на круги своя. Но я до сих пор помню те дни. Это была совершенно другая жизнь».

Вот такой рассказ. А представьте себе – если к ограничению в пище добавляется еще и молитва, и посещение церкви, и особое возвышенное состояние души, и переосмысление своей жизни, и ощущение постоянной связи с божественным... Тут чудесные эффекты и вовсе превосходят все ожидания!

Так что пост – это гораздо лучше, чем обычная диета или лечебное голодание. И заметьте, за то, чтобы пройти в медицинском учреждении курс лечебного голодания или очищения организма, люди платят немалые деньги. Поститься же вы можете совершенно бесплатно – да еще и сэкономить на мясе и молочных продуктах.

# **Глава 5 Рецепты постных блюд**

## **Великий пост**

Как вы помните, Великий пост длится в течение семи недель до Пасхи, начинаясь сразу после Прощеного воскресенья. Этот пост самый строгий: с понедельника по пятницу, если следовать строгим канонам, не позволяются даже вареные овощи (только сырые) и растительное масло. Но ваше право решить самостоятельно, будете ли вы следовать столь строгому посту. Как мы уже говорили, в наше время для мирян это совсем не обязательно – поэтому при желании можете позволять себе вареные овощи, растительное масло и даже рыбу не только в выходные дни и в праздники Благовещения в Вербное Воскресение, но и в другие дни поста, за исключением, разумеется, Страстной недели.

Итак, Великий пост приходится на весну, и основные продукты этого поста – овощи и фрукты. Поскольку весной особого фруктово-овощного изобилия не наблюдается, в выигрыше окажутся те, у кого сохранились до весны домашние заготовки – соленья и варенья. Упор придется сделать на морковь, лук, капусту, свеклу, консервированный зеленый горошек, другие бобовые, яблоки, апельсины, а также сухофрукты и орехи. Как вы сейчас убедитесь, этот набор продуктов лишь кажется скромным. Из него можно приготовить множество самых разнообразных блюд.

## **Закуски и салаты**

### **Салат «Освежающий»**

*Небольшая редька, морковь, яблоко (лучше антоновское), 3-4 зубчика чеснока, ¼ лимона, ½ ч. ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра с ¼ лимона, соль.*

Редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Тщательно смешать массу. Добавить толченый чеснок и цедру. В конце выжать в салат сок лимона, снова перемешать и слегка посолить.

### **Салат из гороха с солеными огурцами**

*1 стакан гороха, 3 соленых огурца, 1-2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый перец, зелень.*

Предварительно замоченный горох отварить и охладить. Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом, добавить мелко нарезанный лук, все заправить растительным маслом, солью, пряностями и перемешать. Выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

### **Салат из соленых огурцов**

*3-4 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, растительное масло, укроп или петрушка, перец по вкусу.*

Соленые огурцы очистить от семян и кожицы, мелко нарубить и слегка отжать. Добавить к огурцам мелко нарезанный репчатый лук, зелень укропа или петрушки, молотый перец и заправить растительным маслом.

### **Икра из свеклы по-монастырски**

*500 г свеклы, 500 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка*

*сахара, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу.*

Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами репчатым луком. Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты. Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 минут, приправить с сахаром, солью, перцем по вкусу.

### **Свекла в сладком маринаде**

*500 г свеклы, 1 стакан воды, 1-2 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка тмина, 3 ст. ложки столового уксуса.*

Небольшую свеклу сварить неочищенной, остудить, снять кожицу, нарезать ломтиками. Вскипятить воду с сахаром и тмином, добавить уксус, лимонную кислоту или лимонный сок, остудить и залить этим сиропом свеклу. Выдержать 1-2 дня перед подачей.

### **Салат из красной капусты**

*500 г красной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 20-30 г раствора лимонной кислоты или винного уксуса.*

Кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, мелко нашинковать, затем посолить и слегка перетереть руками, чтобы она стала мягче. Подготовленную капусту сложить в стеклянную или фарфоровую емкость и залить раствором лимонной кислоты или винного уксуса, закрыть и на 1-2 часа поставить в холодное место, чтобы капуста пропиталась кислотой и приобрела более яркий цвет.

После этого капусту заправить сахаром и растительным маслом. 7<sub>3</sub> часть красной капусты можно заменить свежими яблоками и другими фруктами.

### **Помидоры фаршированные**

*4 средних размеров помидора, 80-100 г соленых, маринованных или отваренных свежих грибов или 100 г гречневой каши, 2 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, перец молотый, укроп, соль по вкусу.*

У спелых помидоров удалить плодоножки, срезать верхнюю часть. Крышечки не выбрасывать. Чайной ложкой аккуратно выбрать из помидоров мякоть и насыпать в полученное углубление немного соли и перца. Соленые грибы, зеленый лук, укроп мелко нашинковать, посолить и заправить растительным маслом. Нафаршировать этой смесью помидоры, сверху прикрыть их срезанными крышечками.

Можно фаршировать помидоры и свежими, отваренными с пряностями грибами. Для этого отваренные грибы пропустить через мясорубку, слегка обжарить на растительном масле и добавить в этот фарш 2 ст. ложки сока лимона.

Прекрасной начинкой для помидоров может быть и гречневая каша, смешанная с чесноком, специями и слегка обжаренная на растительном масле.

Фаршированные помидоры положить на тарелку, полить соком грейпфрута или лимона, украсить зеленью.

### **Салат из клюквы**

*2-3 стакана клюквы, 1-2 моркови или ½ брюквы, 1-2 репы, 1 корень сельдерея, сахар по вкусу.*

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, засыпать сахаром. Добавить тертую морковь, брюкву, репу, сельдерей.

### **Салат из брусники**

*2-3 стакана брусники, 1-2 моркови, ломтик брюквы, 1-2 репы, сахар по вкусу.*

Промытые и очищенные ягоды оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15-20 минут, чтобы сахар растаял. Добавить тертые овощи.

### **Первые блюда**

#### **Суп гороховый**

*2 л воды, 1 стакан гороха, 3-4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, соль, зелень.*

Горох замочить в холодной воде на 2-3 часа. После этого довести воду с горохом до кипения. В кипящий горох положить нарезанный кубиками картофель, потереть на крупной терке морковь, мелко порезать лук и добавить в суп. В конце варки посолить, положить сушеную или свежую зелень, лавровый лист. Можно добавить чеснок.

#### **Суп из гречневой крупы**

*¾ л воды, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан гречневой крупы, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую

на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль. Варить еще 20 минут.

### **Борщ свекольный с перловой крупой**

*1 ½ л воды, 3 картофелины, ¼ вилка капусты, ¼ стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 крупная свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки зеленого горошка, 3 ст. ложки томатного соуса, 3 шт. лаврового листа, коренья, сушеная зелень, перец, 2 зубчика чеснока, соль.*

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу. Варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и пассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус. Пассеровать, часто помешивая. В борщ бросить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Опустить в борщ пассерованные компоненты и варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, ввести толченый чеснок, сразу накрыть крышкой и снять с огня. Дать настояться 30 минут.

### **Борщ с фасолью**

*250–300 г фасоли, 1 свекла среднего размера, 300 г белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 1–2 моркови, 1 корешок петрушки, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка томата-пасты или 2–3 свежих помидора, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 л воды, семя укропа, хмели-сунели, зелень петрушки, укропа.*

Фасоль перебрать, вымыть, замочить на 10–12 часов, сварить до готовности в той воде, в которой она вымачивалась, доведя ее до 2 литров свободного

от фасоли объема. Слить фасолевый отвар и варить в нем борщ.

В кипящий отвар добавить семя укропа, нашинкованную свеклу, морковь, коренья, соль и варить до слабой остаточной свекольной окраски овощного отвара. Затем добавить нашинкованную соломкой капусту и, когда борщ закипит, ввести лук, пассерованный на растительном масле с томатом-пюре или свежими помидорами.

За 2-3 минуты до окончания варки заправить борщ растертым чесноком, болгарским перцем, зеленью укропа или петрушки. Хмели-сунели добавить по вкусу. Довести до кипения. Борщ готов.

### **Щи из квашеной капусты**

*500-600 г квашеной капусты, 1-2 моркови, 1-2 корешка петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, пучок укропа или петрушки, лавровый лист, перец по вкусу.*

Отжать сок из квашеной капусты, положить капусту в кастрюлю, добавить ложку томата-пюре, влить стакан кипятку, закрыть крышкой и тушить 1 ½-2 часа. Огонь сначала должен быть сильный, а когда капуста прогреется, убавить его до минимума. Чем мягче тушеная капуста, тем вкуснее щи. За 10-15 минут до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле коренья и лук. Положить капусту в кипящую воду и варить до готовности 30-40 минут. За 15 минут до окончания варки влить в кастрюлю мучную пассеровку, опустить лавровый лист, перец по вкусу. В готовые щи можно добавить 2-3 дольки чеснока, растертые с солью.

Можно приготовить эти щи с картофелем или крупой. В этом случае 2-3 картофелины нарезать

кубиками или ломтиками. 2 ст. ложки крупы (лучше перловой или пшенной) отдельно распарить до полуготовности. Подготовленные продукты положить в кипящую воду на 10 минут раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами положить зелень. К щам можно подать гречневую кашу, ватрушки с картофелем.

### **Суп с домашней лапшой**

*1 луковица, по одному корню моркови и петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, специи, соль. Для лапши: 1 стакан муки, соль, немного кипяченой охлажденной воды.*

Лук и мелко нашинкованные корни спассеровать в растительном масле и ввести в кипящую подсоленную воду. Добавить специи. В кипящий бульон засыпать лапшу. Варить 5–10 минут.

Приготовление лапши из муки, воды, соли: тщательно замесить пластичное крутое тесто. Тесто раскатать очень тонко. Дать раскатанным пластам немного подсохнуть, разрезать на полосы и мелко нашинковать. Неиспользованную лапшу высушить и хранить в стеклянной банке под пергаментной крышкой.

### **Вторые блюда**

#### **Рисовые котлеты**

*1 стакан риса, 4 ст. ложки растительного масла, ½ стакана измельченных белых сухарей. Для соуса: 3–4 сухих гриба, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан изюма (кишмиша), ½ стакана сладкого миндаля, сок лимона и сахар по вкусу.*

Рис отварить в соленой воде до мягкости, откинуть, дать воде хорошенько стечь, сложить в кастрюлю, немного примять, чтобы не рассыпался, полить 1 ст. ложкой масла и дать остыть.

Из этой массы разделать котлеты, обвалить в сухарях и быстро поджарить с обеих сторон.

Для соуса из размоченных грибов сварить бульон. Мелко нарезанный лук поджарить в масле, прибавить муку и прожарить вместе. Влить, постепенно помешивая, стакан грибного бульона и прокипятить. Изюм и миндаль несколько раз ошпарить кипятком. Дать стечь воде. Добавить в соус сок лимона, сахар, соль по вкусу, изюм, нашинкованный миндаль. Дать соусу закипеть. Этим соусом полить котлеты.

### **Рис по-монастырски**

*2 стакана риса, 4 стакана воды, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.*

Рис тщательно промыть, залить кипящей водой, варить 10 минут, чтобы был «крупинка от крупинки», откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью. Подавать блюдо горячим.

### **Рис с черносливом**

*½ стакана риса, ½ стакана чернослива, 1 ½ ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки сахара, 2-3 щепотки лимонной кислоты, 1 стакан воды.*

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса.

При подаче рис полить растительным маслом.

### **Постные голубцы**

*1 кг капусты, ½ стакана молотых сухарей, 2 ½ ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки соли.*

Отварить до полуготовности целый кочан капусты в подсоленной воде. Вытащить на дуршлаг и дать стечь воде. Разобрать кочан на листья и каждый из них завернуть конвертом, обвалить в сухарях и обжарить в масле. Можно подавать и остывшими.

### **Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе**

*1 кг перца, 300 г моркови, 250 г капусты, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 луковицы, 500 г томатного соуса, долька чеснока, мускатный орех.*

Надрезать верхнюю широкую часть стручка не до конца, в виде крышечки, удалить стержень с семенами, не нарушая целости стручка. Затем положить стручки в посуду с кипящей водой на 1-2 минуты, откинуть на дуршлаг или сито и наполнить начинкой из овощей.

Фаршированный перец выложить в один ряд на противень или в другую неглубокую посуду, залить томатным соусом, заправленным чесноком и мускатным орехом, и припустить в жарочном шкафу.

Для приготовления фарша обработанные корни промыть, нарезать мелкими кубиками, спассеровать

на растительном масле, соединить с мелко нарезанной капустой и тушить до готовности в небольшом количестве овощного бульона; посолить и заправить томатным соусом.

Подавать на тарелке, полив соусом и посыпав зеленью петрушки или укропом.

### **Голубцы овощные**

*1 вилок капусты, 300 г риса или гречи, 300 г моркови, 4 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 500 г помидоров или 2-3 ст. ложки томатной пасты.*

Вилочек капусты разобрать на листья. Капустные листья ошпарить, толстые прожилки срезать. Рис (или гречу) отварить, нашинковать морковь, лук мелко нарезать. Смешать компоненты друг с другом, посолить по вкусу, поперчить. Завернуть капустные листья с фаршем конвертиком, обжарить в масле. Положить в кастрюлю на капустные листья, добавить полстакана воды. Помидоры нарезать ломтиками, положить на голубцы, добавить подсолненное растительное масло. На медленном огне довести до готовности.

### **Котлеты капустные**

*500 г капусты, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла, ½ стакана воды.*

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 ст. ложку растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая, 10-15 минут, слегка охладить, посолить, размешать и охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.

## **Луковник**

*Для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли. Для начинки: 8 головок репчатого лука,  $\frac{3}{4}$  стакана растительного масла,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли.*

Из муки, воды, дрожжей и соли замесить дрожжевое тесто, дать ему подойти. Раскатать самые тонкие лепешки, испечь, переслоить мелко изрубленным и обжаренным в растительном масле репчатым луком, положить в сотейник, запечь в духовке.

## **Блины с луком**

*500 г муки, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 15 г дрожжей, щепотка соли,  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла.*

Замесить тесто для блинов из муки, воды, дрожжей, соли, сахара. Дать тесту подойти. Лук мелко нарезать, потушить в масле, посолить по вкусу. Когда тесто подойдет, положить в него тушеный лук. Дать тесту опять подойти 15 минут. Выпечь блины обычным способом.

## **Гороховый кисель**

*2 стакана лущеного гороха, 1 стакан воды, 1 ст. ложка растительного масла, 2 головки репчатого лука.*

Горох подсушить на сковороде, размолоть в кофемолке. Полученную гороховую муку всыпать в кипящую подсоленную воду и, непрерывно помешивая, варить 20 минут, после чего разлить в смазанные маслом тарелки. Когда кисель загустеет, нарезать его на порции.

При подаче кисель посыпать обжаренным на растительном масле луком.

## **Компоты, морсы, лимонад**

### **Компот из сухофруктов**

*300–400 г сухофруктов, 2 л воды, ½ стакана сахара, цедра и сок 1 лимона, молотая корица.*

Сухофрукты тщательно промыть, обдавая несколько раз кипятком. В кипящую воду положить сухофрукты, добавить сахар, корицу, цедру и варить 10 минут. Закрывать компот крышкой, дать настояться 2 часа. В готовый компот добавить несколько капель лимонного сока. Пряности перед подачей на стол вынуть.

### **Апельсиновый компот**

*3 апельсина, 1 л воды, 4 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка меда.*

С вымытых апельсинов срезать тонкий слой цедры, нарезать ее полосками и проварить с сахаром. В сироп положить мед, охладить. Апельсины нарезать острым ножом кружочками, разложить в порционную посуду, залить приготовленным сиропом. Если апельсины очень сладкие, можно подкислить сироп лимонным соком или кислотой.

### **Компот из брусники**

*600 г брусники, 1 стакан воды, цедра и сок от лимона, палочка корицы, ¾ стакана сахара, ½ стакана красного вина или виноградного сока.*

Перебранную мытую бруснику залить кипятком, добавить лимонную цедру, корицу и варить 5 минут. Затем положить сахар и варить 1 минуту. Компот оставить охлаждаться. В готовый компот добавить несколько капель лимонного сока и красное вино или виноградный сок.

### **Морс из клюквы**

*1 стакан клюквы,  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  стакана сахара, 1 л воды, ломтики лимона.*

Клюквенный сок отжать соковыжималкой или размять ягоды, добавить немного кипяченой воды, процедить через марлю; выжимки от ягод залить водой, вскипятить и процедить.

В процеженный отвар добавить сахар, остудить, влить сырой сок. Положить ломтики лимона.

### **Морс из лимона**

*1-2 лимона, 1 л воды,  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  стакана сахара.*

Отжать сок из лимонов. Воду вскипятить вместе с сахаром и тонко срезанной лимонной цедрой (только желтая часть). К остывшей воде добавить лимонный сок, при желании также немного жженого сахара, что придаст напитку красивый цвет.

На стол можно подавать с ломтиками лимона.

### **Клюквенный или яблочный морс с морковным соком**

*1 стакан клюквы или 4-5 кислых яблок,  $\frac{1}{2}$  кг моркови, 4 стакана воды, сахар.*

Клюкву размять (яблоки натереть), сок процедить через марлю. Выжимки от ягод или яблок залить водой,

вскипятить, процедить. Морковь натереть, сок процедить через марлю. Соки смешать, добавить по вкусу сахар.

### **Лимонад из клюквы**

*100 г клюквы, 100 г сахара, 1 л газированной воды, кусочки льда, кусочки лимонной цедры.*

Клюкву размять деревянной ложкой, сок процедить через марлю или отжать соковыжималкой, добавить сахар и газированную воду. Для вкуса можно добавить кусочки свежей лимонной цедры или отжать из нее в напиток немного сока.

### **Лимонад из лимона**

*1 лимон, 2-3 ст. ложки сахара, ½ стакана крепкого чая, 1 л газированной воды, кусочки льда.*

Отжать сок из половины лимона, вторую половину нарезать на тонкие ломтики, положить в кувшин или в стаканы. Сок смешать с остывшим чаем и газированной водой, добавить сахар.

### **Яблочный кисель**

*4-5 свежих яблок, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6 ½ стаканов воды.*

Яблоки промыть, нарезать дольками, удалить сердцевину с семечками, залить горячей водой и варить в течение 15-25 минут (в зависимости от сорта яблок). Когда яблоки разварятся, процедить отвар через сито с мелкими ячейками. Разваренные яблоки протереть, соединить с отваром, добавить лимонную кислоту, сахар, размешать и нагреть до кипения. В полученный

горячий сироп влить разведенный холодной водой крахмал, быстро размешать, довести до кипения, охладить.

### **Кисель из плодов шиповника**

*100 г сушеного шиповника, 3 ст. ложки крахмала, 6 стаканов воды, 1 стакан сахара, ½ лимона.*

Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипящей водой и дать настояться 2-2 ½ часа. Затем тщательно протереть, процедить. Часть настоя оставить для разведения крахмала, а оставшуюся часть нагреть до кипения, добавить сахар, лимонный сок, ввести разведенный картофельный крахмал и довести до кипения, охладить.

### **Тыквенный кисель**

*400 г тыквы, 2-3 яблока, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки крахмала, 6 стаканов воды.*

Подготовленные яблоки нарезать дольками, а мякоть тыквы – произвольно. Положить все это в кипящую воду, сварить до мягкости, протереть вместе с отваром. Всыпать сахар, довести до кипения, ввести предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал и снова довести до кипения. Затем кисель охладить.

### **Постная выпечка**

#### **Печенье постное**

*6 стаканов муки, 2 стакана крахмала, 1-1 ½ стакана растительного масла, 1 ч. ложка соды, соль и лимонная*

*кислота, 1 ½ стакана воды, 2 стакана сахара.*

Муку растереть с крахмалом и растительным маслом до образования клейкой массы. Соду погасить лимонной кислотой или уксусом, добавить немного соли и ввести в тесто, размешать, добавить воду, сахар. Тесто не должно быть крутым. Раскатать, нарезать ромбики (или иные фигурки), выпекать 15 минут.

### **Булочки с капустой**

*3 стакана пшеничной муки, 1 стакан воды, 30 г дрожжей, ½ ч. ложки соли, 2 стакана рубленой белокочанной капусты, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла.*

В подогретую до температуры 35-40° С воду добавить предварительно разведенные и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать. Массу тщательно вымесить на доске.

Капусту очистить, промыть, вырезать кочерыжку, нашинковать соломкой.

В подготовленное тесто добавить капусту, перемешать тесто и хорошо выбить.

Поставить тесто для брожения на 1-2 часа при температуре 30-40° С в течение 20-25 минут.

Готовое тесто разделить на булочки. На сухой противень уложить булочки, дать расстояться 20-25 минут и выпекать при температуре 200-220° С в течение 20-25 минут.

Горячие булочки смазать растительным маслом.

### **Булочки с морковью или свеклой**

*3 стакана муки пшеничной, 1 стакан воды, 30 г дрожжей, ½ ч. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2-3 моркови или 3 свеклы.*

Морковь или свеклу очистить, промыть и пропустить через мясорубку. Приготовление теста, расстойка, выпекание булочек – как в предыдущем рецепте.

### **Пирог с гречневой кашей и грибами**

*1-1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла, 50 г дрожжей, 1 ч. ложка соли. Для начинки: 500 г гречневой крупы-ядрицы, 50 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, соль по вкусу. Для жарения: 100 г растительного масла. Для смазки пирога до выпечки – 2 ст. ложки крепкого чая; после выпечки – 2 ст. ложки растительного масла.*

Дрожжи растворить в половине стакана теплой воды. Замесить дрожжевое постное тесто, прикрыть холщовой салфеткой, поставить в теплое место для брожения, дважды сделать обминку. Разделить тесто на 2 части. Раскатать пласт толщиной 1 см, перенести на скалке на смазанный маслом противень, расправить тесто, разровнять, пригладить руками, наколоть вилкой, положить ровным слоем начинку из гречневой каши с грибами.

Начинку приготовить следующим образом: перебранную гречневую крупу подсушить на сковороде, всыпать в глиняный горшочек, залить крутым кипятком, закрыть крышкой, поставить в горячую духовку и испечь кашу докрасна, чтобы каша была «крупинка от крупинки».

Сухие грибы замочить на 2-4 часа в холодной воде, отварить до готовности в той же воде. Готовность грибов определяется так: если грибы опустились на дно, значит, сварились. Отваренные грибы откинуть на дуршлаг, тщательно промыть под струей холодной воды, нарезать лапшой или порубить, обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить мелко

нарезанный репчатый лук. Соединить гречневую кашу, грибы, лук, приправить солью, добавить для сочности процеженный через 4 слоя марли грибной бульон и завернуть начинку в пирог.

«Крышку» для пирога следует раскатать потоньше, примерно 0,7–0,8 см, на скалке перенести, развернуть, разгладить руками, аккуратно защипать шов, подогнуть его вниз. Наколоть вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, и смазать с помощью кисточки крепким чаем.

Выпекать пирог до готовности при температуре 180 °С. После выпечки пирог смазать растительным маслом, нарезать на порции, положить на красивое блюдо и горячим подавать. Едят его с кислыми щами, грибным бульоном, чаем.

### **Ватрушка с вареньем и яблоками**

*500 г дрожжевого постного теста, ½ стакана варенья, 8–10 яблок, ½ стакана сахара.*

Замесить тесто как в рецепте «Пирог из гречневой каши с грибами». Яблоки натереть на терке, положить сахар, потушить с 1–2 ст. ложками воды. Из теста раскатать небольшие лепешки, положить на них варенье без жидкости, сверху положить тушеные яблоки. Края лепешек защипать и выпечь в духовке.

### **Чебуреки постные**

*½ л воды, 700 г муки, 1 стакан растительного масла, соль, перец по вкусу.*

*Начинки:*

- 1. Грибной фарш.*
- 2. Квашеная капуста, жаренная с луком.*
- 3. Лук, жаренный с морковью.*

В воде развести соль по вкусу, добавить черный молотый перец, просеянную муку и замесить тесто. Тесто должно быть эластичным. Раскатать тонкие лепешки толщиной 3 мм и диаметром около 20 см. На одну сторону лепешки положить приготовленную начинку не толстым слоем, а другой стороной накрыть, хорошо слепить края чебурека и наколоть вилкой в нескольких местах. Жарить в растительном масле.

Можно подать как второе блюдо.

### **Пирог с курагой открытый**

*½ л воды, 700 г муки, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 1 кг отборной янтарной кураги, 150 г сахара.*

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Раскатать тесто в виде овала, положить на противень, расправить, наколоть по всей поверхности вилкой, чтобы при выпечке не образовывалось вздутий. Положить ровным слоем прозрачные янтарные дольки кураги, аккуратно загнуть бортик, смазать сиропом из-под кураги, украсить цветками из теста, которые также смазать сиропом, посыпать в середину цветка маком.

Начинку приготовить так: курагу вымыть, залить водой, чтобы она покрывала курагу, засыпать сахаром и варить до мягкости. Затем откинуть на сито или дуршлаг, охладить.

Выпекать пирог при температуре 180-200° С до готовности. Когда пирог зарумянится – он готов. У испеченного пирога бортик и дольки кураги кисточкой аккуратно заглазировать (смазать) сиропом, в котором варились курага.

## **Петров пост**

Через 7 дней после праздника Троицы начинается Петров пост, предваряющий день памяти святых апостолов Петра и Павла и напоминающий нам о великих страданиях христианских мучеников.

Мы с вами уже говорили, что продолжительность Петрова поста может быть различной в зависимости от дня празднования Пасхи – от 8 дней до 6 недель. В течение поста в среды и пятницы полагается растительная пища без постного масла, по понедельникам, вторникам, четвергам – с постным маслом, по субботам и воскресеньям к этому еще добавляется рыба. Кроме того, рыба разрешается в дни памяти некоторых святых, если они отмечаются в понедельник, вторник или четверг. То же самое справедливо и для празднования Владимирской иконы Божией Матери (6 июля). Рыбу едят еще в день престольного праздника (если он попадает на Петров пост) и в праздник Рождества Иоанна Предтечи (7 июля), на какой бы день недели они ни приходились.

Петров пост целесообразен с медицинской точки зрения. Обычно он совпадает с самым жарким временем года, когда мясо, жирная пища плохо усваиваются организмом. Исключение из рациона продуктов животного происхождения приносит человеку только пользу.

Петров пост держат летом, когда на огородах уже появляется зелень: лук, щавель, петрушка, сельдерей, укроп. И мы должны этим воспользоваться. Можно употреблять и молодые летние травы: крапиву, одуванчик, сныть, подорожник, лопух.

## **Зеленый стол: закуски**

### **Салат «Витаминный»**

Взять равные количества зеленого лука, щавеля, сныти, крапивы (крапиву предварительно ошпарить кипятком), порубить, посолить, заправить подсолнечным маслом и при желании сбрызнуть уксусом или лимонным соком.

### **Салат из зелени сельдерея с ореховым соусом**

*200 г зелени сельдерея, 1 стакан ядер грецких орехов, 5 долек чеснока, 4 ст. ложки подсолнечного масла, белый хлеб, соль по вкусу.*

Зелень сельдерея мелко нарезать, положить в салатник и залить ореховым соусом.

Для соуса ядра орехов истолочь с чесноком до образования маслянистой массы. Добавить предварительно замоченный в воде и отжатый ломтик белого хлеба, растительное масло и щепотку соли и хорошо перемешать.

### **Салат из редиса с лимонным соком**

*400 г редиса, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль, 1 ст. ложка растительного масла.*

Редис измельчить на крупной терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью. Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время постоять.

### **Салат с листьями одуванчика**

*200 г зелени крапивы, 200 г листьев одуванчика, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла. Солевой*

*раствор: 1 ч. ложка соли на 1 стакан воды.*

Промытую зелень крапивы и листьев одуванчика в течение 20 минут вымочить в солевом растворе, нашинковать, полить соком лимона или уксусом, перемешать с тертой морковью, заправить растительным маслом.

### **Салат по-гречески**

*500 г зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лимон (для отжатия сока), 1 корень сельдерея, 1 щепотка кориандра, 2-3 гит. черного перца горошком, 1 шт. лаврового листа, соль по вкусу.*

Лук-перо нарезать кусочками длиной примерно 1 см, сельдерей натереть на крупной терке, добавить растительное масло, сок лимона и специи, налить небольшое количество кипятка и тушить 3-5 минут. Подать на стол охлажденным.

### **Салат из свекольных листьев**

*200 г молодых свекольных листьев, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Молодые свекольные листья отделить от черешков, промыть, обсушить и нарезать соломкой. Черешки листьев порубить, проварить 2-3 минуты и охладить. Листья посолить, слегка помять и дать постоять в прохладном месте 15-20 минут, после чего смешать с черешками, посыпать мелко нарубленным репчатым луком и полить растительным маслом.

### **Салат из редиса с орехами**

*200 г редиса, 4-5 шт. грецких орехов, соль по вкусу, зелень, 1 ст. ложка растительного масла.*

Редис нашинковать, заправить солью, зеленью. Ядра грецких орехов растереть, посыпать салат, полить маслом.

### **Свежий ревеня с сахаром**

*400 г ревеня, 100 г сахара, цедра лимона (апельсина) или корица.*

Молодой ревеня промыть, снять волокнистую кожицу, нарезать его тонкими ломтиками, посыпать сахаром и, плотно закрыв посуду, оставить в холодном месте на 2 часа. Подавать, посыпав тертой цедрой лимона или апельсина, корицей.

### **Клубника (малина) с хлопьями**

*800 г клубники или малины, 100 г кукурузных или овсяных хлопьев, сахар.*

Перебранную клубнику или малину посыпать сахаром, насыпать полоски кукурузных хлопьев или поджаренных овсяных хлопьев.

### **Зеленый стол: первые блюда**

#### **Ботвинья с огурцами**

*600 г щавеля, 6 свежих огурцов, зеленый лук, укроп, ½ ч. ложки горчицы или 1 ч. ложка хрена, соль, сахар по вкусу, 1½ л кислого кваса.*

Щавель перебрать, вымыть, сварить в собственном соку и протереть сквозь сито. Свежие огурцы очистить от кожицы и нарезать кусочками. Горсть зеленого лука растереть с горчицей или хреном, солью и сахаром. Все компоненты сложить в супницу и залить квасом.

К ботвинье можно подать отварную лососину, мелко нарубленный лед.

### **Свекольник постный**

*4-5 сухих грибов, 3 средние свеклы (отваренные), 2 средние картофелины (отваренные), 2-3 соленых огурца, 100 г зеленого лука, пучок укропа, тертый хрен, сахар, соль, перец по вкусу, 1 ½ л кваса.*

Грибы хорошо промыть, уложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы они были только прикрыты. Варить под крышкой на небольшом огне. Когда грибы станут мягкими, мелко их изрубить, развести отваром, в котором они варились, и перелить в миску, где будет готовиться свекольник. Мелко искрошить в миску свеклу, картофель (лучше потереть на терке), соленые огурцы (очень мелко), зеленый лук, укроп, заправить солью, перцем и тертым хреном, по желанию добавить сахар и залить холодным квасом.

### **Ботвинья с рыбой**

*300-400 г крапивы и щавеля, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ½ л хлебного кваса, 1 свежий огурец, пучок зеленого лука, укроп, хрен, сахар и соль по вкусу, 300 г вареной рыбы.*

Молодую крапиву и щавель перебрать и хорошо промыть. Крапиву сварить в кипящей воде, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюльке. После этого крапиву и щавель протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль и развести хлебным квасом; затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку

положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде.

### **Ботвинья по-монастырски**

*200 г щавеля, 200 г шпината, 2 л кваса, ½ лимона, 1-2 огурца, хрен, зелень укропа и петрушки, 300 г вареной или копченой рыбы.*

Щавель и шпинат отдельно перебрать, промыть и порознь припустить в небольшом количестве воды, протереть и соединить вместе. Разбавить квасом, приправить солью, сахаром, цедрой и соком лимона, поставить на холод.

Подавать к столу, разлив по тарелкам, заправить мелко нарезанным укропом и петрушкой, свежими огурцами, хреном по вкусу. В каждую тарелку положить кусочки отварной или копченой рыбы.

### **Холодник**

*1-2 вареные свеклы, 1 свежий огурец, 100 г зеленого лука, соль, сахар, укроп, сок лимона или лимонная кислота по вкусу, 1 л хлебного кваса или свекольного отвара.*

Хлебный квас или охлажденный отвар, в котором варилась свекла, разбавить холодной кипяченой водой, добавить нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко нарезанный лук, укроп, соль, сахар, сок лимона и поставить в холодильник. Подавать охлажденным.

### **Грибной холодник**

*250 г свежих грибов, 1 л грибного отвара, хлебного кваса или их смеси, 1 свежий или соленый огурец, 1 ст.*

*ложка растительного масла, 50 г зеленого лука, соль, сахар, лимонный сок, ¼ лимона, укроп.*

Очищенные и промытые грибы тушить в собственном соку или варить до готовности. Отвар процедить, грибы нарезать брусочками, огурец нарезать кубиками или кружочками, зеленый лук нашинковать. Все продукты смешать с охлажденным отваром или хлебным квасом, заправить лимонным соком, солью, сахаром, растительным маслом. Посыпать рубленым укропом.

### **Суп из щавеля и свекольной ботвы**

*1 кг свекольной ботвы, 2 л воды, 200 г щавеля, 1-2 огурца, пучок редиса, пучок зеленого лука, укроп, соль по вкусу.*

Свежую свекольную ботву сложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 10-15 минут, затем добавить промытый щавель и варить еще 10 минут. После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать огурцы, лук, укроп, редис и сложить все это в супницу, залить остуженным отваром с зеленью, посолить и размешать.

### **Щи из молодой крапивы**

*800 г крапивы, 1-2 луковицы, 400 г моркови и сельдерея, пучок зелени, 2-3 гриба, 100 г щавеля, 2 ст. ложки растительного масла.*

Сварить бульон из корней, пучка зелени и 2-3 сушеных грибов, процедить.

Молодую крапиву перебрать, вымыть, опустить в соленый кипяток, на каждые 3 стакана воды по ложке соли, вскипятить (но не под крышкой), откинуть

на сито, обдать холодной водой, отжать досуха, снова перебрать, мелко изрубить. Поджарить на растительном масле мелко изрубленную луковицу, всыпать крапиву, поджарить ее, мешая лопаточкой, чтобы не подгорела, прибавить сваренный щавель, накрыть крышкой, дать постоять, положить поджаренную в масле ложку муки.

За полчаса до подачи развести процеженным отваром из корней, вскипятить, перелить в суповую миску на положенные в нее нарезанные, отдельно сваренные корни, зеленую петрушку и укроп.

### **Щи из щавеля по-деревенски**

*6 картофелин, 3 головки репчатого лука, ½ стакана растительного масла, 400 г щавеля, 1 корень петрушки, укроп, 2 л воды.*

Картофель отварить целыми очищенными клубнями и остудить. Отвар процедить. Листья щавеля нарезать, добавить шинкованный репчатый лук, петрушку, растительное масло, немного отвара и тушить 5-7 минут. Отварной картофель нарезать кубиками, смешать со щавелем, залить горячим отваром, довести до кипения и варить еще несколько минут.

Особенно вкусны эти щи, если их приготовить в чугунном горшочке в духовке. В готовые щи положить зелень укропа.

### **Щи зеленые из щавеля**

*600 г щавеля, 2-4 сушеных гриба, 1 морковь, 1-2 луковицы, пучок зелени, 2-3 помидора, 2-3 ст. ложки растительного масла.*

Сварить бульон из корней, луковиц, пучка зелени и сушеных грибов. Молодой щавель перебрать, помыть,

выжать, мелко нарубить, переложить в кастрюлю, положить ложку растительного масла, потушить в собственном соку, можно протереть сквозь сито. За 15 минут до подачи на стол развести процеженным бульоном, не накрывая крышкой, дать вскипеть.

Для разнообразия в такие щи можно положить помидоры. Взять помидоры, вымыть, мелко нарезать, потушить в масле и протереть.

К щам подаются: крутая гречневая каша, постные пирожки, пышки.

### **Суп из щавеля, крапивы и картофеля**

*200 г щавеля, 200 г крапивы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленого укропа, 2 л воды, соль, молотый перец по вкусу.*

Крапиву и щавель промыть и мелко порубить, морковь и лук нарезать соломкой. В горячую подсоленную воду опустить нарезанный кубиками картофель и варить 15-20 минут, затем добавить щавель, крапиву, морковь, репчатый лук, перец, быстро довести до кипения и сразу же снять с огня. Подать суп горячим, добавив укроп.

### **Серые щи**

*150 г молодых капустных листьев, 100-150 г свекольных листьев, 100 г зелени (петрушка, укроп), 100 г зеленого лука, 1-2 средние морковки, лавровый лист, 1-2 шт. душистого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 2-3 картофелины.*

В кипящую воду (1 ½ - 2 л) положить картофель и морковь, нарезанные в виде соломки или брусочков, посолить. Через 10-15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить

еще 10–15 минут. Перед концом варки за 3–5 минут положить лавровый лист, душистый горошек, заправить растительным маслом.

### **Борщ с ревенем**

*¼ вилка (300 г) белокочанной капусты, 2–3 картофелины, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка фасоли, ½ стакана сока ревеня, 1 небольшая свекла, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, пучок зеленого лука, укроп.*

В кипящую воду положить шинкованную капусту и нарезанный дольками картофель. Через 12–15 минут после закипания добавить фасоль, мелко нарезанный сладкий перец и борщовую заправку, приготовленную из лука, моркови, свеклы, поджаренных, а затем тушеных с томатом-пюре и небольшим количеством воды и сока ревеня. Кипятить 12–15 минут, добавить перец, лавровый лист, соль. Подать с мелко нарезанными укропом и зеленым луком.

### **Суп из листьев лопуха с рисом и картофелем**

*300 г листьев лопуха, 1–2 головки репчатого лука, 1–2 ст. ложки риса, 1½ л воды, 2–3 картофелины, 1–2 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.*

Нарезанный картофель и рис сварить до готовности. Измельченные листья лопуха и пассерованный лук добавить в суп за 10–15 минут до подачи на стол.

### **Суп из крапивы и фасоли**

*300 г листьев крапивы, 1 стакан фасоли, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленого*

*укропа, 2 л воды, соль, молотый перец по вкусу.*

Фасоль замочить и отварить. К фасоли добавить оставшуюся воду, соль, молотый перец, рубленые репчатый лук и листья крапивы, растительное масло. Довести смесь до кипения. Подавать суп с укропом.

### **Борщ из свеклы и крапивы**

*2-3 небольшие свеклы, 1 морковь, 200 г крапивы, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ½ л воды, укроп, 2 ст. ложки 3-процентного уксуса, молотый перец, соль по вкусу.*

Свеклу, морковь, репчатый лук нашинковать соломкой, добавить растительное масло, уксус, влить немного воды и тушить 5-6 минут. К овощам добавить оставшуюся воду, рубленую крапиву, соль, молотый перец и довести борщ до кипения.

### **Борщ холодный**

*2-3 свеклы, 2-3 картофелины, 2 свежих огурца, пучок зеленого лука, по 1 ч. ложке уксуса, хрена, горчицы и сахара.*

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на одного человека), добавить уксус и поставить варить на 20 минут. Готовый свекольный отвар процедить и охладить.

Свеклу поместить в кастрюлю вместе с вареным картофелем, свежими огурцами, нарезанными небольшими кубиками, и мелко нарезанным луком. Перед подачей на стол заправить тертым хреном, солью по вкусу, горчицей, сахаром. Все это залить свекольным отваром и размешать. По желанию можно борщ посыпать зеленью.

## **Грибной стол: закуски**

Основой постного стола в Петров пост являются грибы.

Грибы называли «лесной говядиной»: это одно из самых питательных постных блюд. Они содержат много белка, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины А, В, С, ферменты, органические кислоты и другие полезные вещества.

Россия всегда была богата грибами, поэтому русский народ создал так много рецептов грибных блюд.

### **Винегрет из шампиньонов**

*250–300 г свежих шампиньонов, 3–4 помидора, 1 яблоко, 1 морковь, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка грибного отвара, сок, отжатый из ½ лимона, или 1 ст. ложка яблочного сока, соль, сахар, горчица, 1 лук-порей или маленькая луковица, укроп, зеленый лук.*

Мелкие шампиньоны не разрезать или разрезать пополам, крупные нарезать кусочками. Тушить в оливковом масле (1 ст. ложка) до полной готовности и охладить. Помидоры и яблоко нарезать кубиками и смешать с остывшими грибами. Из оставшегося оливкового масла, сока, выделившегося при тушении грибов, и приправ приготовить соус, куда добавить тертую морковь, репчатый лук или лук-порей. Украсить зеленью.

### **Грибной винегрет со свеклой**

*750 г маринованных или соленых грибов, 1 луковица или 50–100 г зеленого лука, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 2–3 картофелины, 1 небольшой соленый огурец,*

*3 ст. ложки оливкового масла, 2- 3 ст. ложки столового уксуса или лимонного сока, соль, сахар, горчица, перец, лук, укроп и зелень петрушки.*

Грибы и лук нашинковать, отваренные морковь, свеклу и картофель, а также огурец нарезать кубиками, перемешать с маслом, заправить уксусом или соком и приправами, залить ими салат. Сверху посыпать зеленью.

### **Грибная икра**

*400 г свежих, 200 г соленых или 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1-2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, столовый уксус или лимонный сок, зеленый лук.*

Свежие грибы тушить в собственном соку, пока сок не испарится. Соленые грибы вымочить для удаления излишней соли, сушеные грибы вымочить, отварить, дать стечь воде на дуршлаге. Затем грибы мелко нашинковать и смешать с рубленным луком, слегка поджаренным в растительном масле. Лук должен быть светло-золотистого цвета, нельзя допускать его подгорания. Смесь заправить маслом, сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Использовать для приготовления бутербродов или в качестве закуски к холодному столу.

### **Грибной салат с картофелем**

*300 г соленых маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 4-5 картофелин, 1 соленый огурец, ½ кг квашеной капусты, 1 головка репчатого лука и 50-100 г зеленого лука, соль, сахар, горчица, укроп и зелень петрушки, перец сладкий, 2 ст. ложки растительного масла.*

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать красивыми кусочками, смешать с маслом, заправленным солью, сахаром, горчицей, украсить зеленью. На салат положить тонко нарезанные кружочки перца.

## **Грибной стол: первые блюда**

### **Грибной суп**

*250 г свежих грибов, 1-2 ст. ложки растительного масла, 25-30 г муки, 1 л воды, соль, тмин.*

Очищенные грибы помыть и нарезать брусочками, тушить в масле. Посыпать мукой, перемешать, затем добавить воды, положить соль и варить 10-15 минут.

### **Кислый грибной суп**

*250 г свежих грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки, 1 л воды, 1-2 помидора или 1 соленый огурец, ½ яблока, укроп или зеленый лук.*

Грибы нарезать брусочками и спассеровать в масле, добавить лук и муку, слегка подрумянить, залить горячей водой, заправить и варить 10-15 минут. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры или огурец и яблоко. При подаче на стол посыпать зеленью.

### **Грибной суп с крупой**

*250 г свежих, 100-125 г отваренных или 30-40 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л воды, 2 ст. ложки ячневой*

*крупы или риса, 2 картофелины, 1 соленый огурец или помидор, соль, тмин, зеленый лук или зелень петрушки.*

Подготовленные грибы нарезать кусочками и тушить в масле вместе с рубленным луком. Промытую крупу варить в воде или бульоне до полумякости, затем прибавить нарезанный картофель, тушеные грибы и лук. За несколько минут до окончания варки в суп положить ломтики огурца или помидора, все вместе проварить, заправить. Перед подачей на стол суп посыпать зеленью.

### **Грибной суп с овощами**

*250 г свежих, 100–125 г отваренных или 30–40 г сушеных грибов, 1 л воды, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 морковь, ¼ небольшого вилок свежей капусты, 4–5 картофелин, растительное масло, соль, перец, ¼ соленого огурца и зелень.*

Подготовленные грибы мелко нарезать и тушить в небольшом количестве масла вместе с нарезанным луком, сельдереем и морковью до полной готовности. Картофель и капусту опустить в кипящую воду, отварить до полумякости, затем добавить тушеные грибы и приправы, все варить еще 10 минут. Незадолго до окончания варки положить нарезанный тонкими ломтиками огурец. При подаче на стол суп заправить зеленью.

### **Суп с грибами и тыквой**

*200 г свежих или 75–100 г отваренных грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 л воды, 200 г тыквы, 1–2 картофелины, 1 небольшой огурец или кислое яблоко,*

*соль, 1 помидор или 2 ч. ложки томат-пюре, зеленый лук.*

Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку тушить в масле. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем прибавить тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко. Все продукты варить еще несколько минут, пока они не станут мягкими. Если вместо помидора берется томат-пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком. При подаче в суп положить зелень. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

### **Борщ с грибами**

*200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 вареные небольшие свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1-2 л воды, 1 ч. ложка муки, 2-3 ст. ложки зелени (1 ст. ложка томат-пюре, уксус).*

Подготовленные грибы тушить в масле вместе с измельченными кореньями (и томат-пастой). Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить другие продукты (муку при этом смешать с небольшим количеством холодной жидкости) и все вместе варить 10 минут. При подаче на стол суп заправить зеленью.

### **Свекольник с «ушками»**

*750 г красной свеклы, 1 л воды, коренья, соль, сахар, кусочек ржаного хлеба. Для теста: 1 стакан муки, вода. Для начинки: 100 г свежих грибов, 1 ст. ложка шинкованного лука, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, ½ ст. ложки молотых сухарей.*

Половину всего количества свеклы очистить, нарезать кусочками, положить вместе с куском ржаного хлеба в стеклянную банку и залить водой. Банку покрыть марлей и в течение недели держать в теплом месте. Затем из кореньев и оставшейся свеклы сварить красный бульон; когда все продукты будут готовы, борщ под крышкой выдержать еще один час, затем добавить бродящей свекольной пасты, заправить солью и сахаром, довести до кипения.

Свекольник можно приготовить и несколько проще: красную свеклу натереть на терке или мелко нарезать, залить овощным бульоном, в который добавлено немного уксуса или кислого сока. После получасовой выдержки прозрачный бульон процедить и заправить, затем снова довести до кипения.

Для «ушек» приготовить вязкое, не слишком крутое тесто, раскатать тонким слоем и нарезать кубиками. Для начинки нашинкованные грибы и лук потушить в масле, охладить, соединить с приправами и молотыми сухарями. На каждый кусочек теста положить горкой начинку и покрыть так, чтобы получились треугольные маленькие пирожки. Края теста плотно защипнуть, чтобы начинка во время варки не вытекла, пирожку придают форму «ушка». Жарить во фритюре или варить в слегка подсоленной воде, пока «ушки» не всплывут на поверхность, затем положить их в горячий свекольник или подать отдельно.

## **Рассольник грибной**

*500 г грибов, 2-6 ст. ложек перловой крупы, 3 луковицы, 3 огурца, специи, соль по вкусу.*

В кастрюлю положить столовую ложку растительного масла, мелко нарезанный лук. Когда лук немного обжарится, добавить очищенные и нарезанные грибы (лучше белые). Слегка все обжарить, залить 2 7<sub>2</sub>-3 л кипящей воды, накрыть крышкой и варить до готовности. Отдельно сварить коренья, перловку. Мелко порезать огурцы, положить в бульон и прокипятить.

## **Грибной стол: вторые блюда**

### **Грибной гуляш**

*500 г свежих или 300 г отваренных (соленых) грибов, 2-3 луковицы, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 стручок зеленого или красного перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, вода, соль, перец.*

Грибы и лук нарезать тонкой лапшой, слегка подрумянить в масле, добавить измельченный стручок перца и тушить до готовности. Посыпать мукой, прибавить томат-пюре. При желании можно влить немного воды. Заправить солью и перцем, тушить еще несколько минут.

Подать к горячему картофелю или к салату из свежих овощей.

### **Грибы, тушеные с ячневой крупой или рисом**

*400 г соленых или 60 г сушеных грибов, 50-60 г растительного масла, 1-2 луковицы. 0,5-0,75 стакана крупы, 2-3 стакана воды, 1 ст. ложка томата-пюре, соль, зеленый лук и зелень петрушки.*

Подготовленные грибы и лук обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Смешать с промытой крупой и горячей водой, тушить, пока крупа не станет мягкой, затем добавить томат-пюре. Готовое блюдо посыпать зеленью. Подать с салатом из соленых огурцов или капустой.

### **«Колобки» из грибов и отварного картофеля**

*250 г соленых грибов (500 г свежих), 800 г отварного картофеля, 2-4 ст. ложки растительного масла, зелень, 4-5 ст. ложек муки, 1 головка лука, соль, перец.*

Соленые грибы порубить, свежие грибы тушить в собственном соку до готовности. Добавить пассерованный лук, соль и перец по вкусу. Сделать картофельное пюре на воде, добавить соль, муку, чтобы получить мягкое тесто. Разделить на небольшие лепешки, положить грибной фарш, придать картофельной лепешке форму колобка и жарить в масле.

На стол подать с острым томатным соусом, соусом хрена.

### **Грибные котлеты**

*400 г свежих, 200 г отваренных или 50-60 г сушеных грибов, 100 г черствого белого хлеба или  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  стакана молотых сухарей, 1 луковица, мука, соль, перец, зелень,  $\frac{1}{2}$  стакана рисового отвара.*

Свежие грибы тушить в собственном соку, давая жидкости испариться. Сушеные грибы вымочить и отварить. Подготовленные (остывшие) грибы пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным хлебом. Добавить приправы и рисовый

отвар, муку. Фарш хорошо промешать и вынести на 20–30 минут в холодное место. Затем сделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Котлеты можно сделать с вареным рисом или ячневой крупой.

Фарш для котлет должен быть густым, иначе он будет разваливаться.

Если котлеты рассыпаются, нужно добавить немного муки или молотых сухарей.

### **Блины с грибами**

*300 г свежих грибов (150 г отваренных грибов), 1 луковица, зелень петрушки, растительное масло. Дрожжевое тесто для блинов.*

Нарубленные грибы тушить в масле вместе с луком, смешать с зеленью, посолить, поперчить. Блины испечь обычным способом. Готовые блины целиком покрыть тонким слоем грибов и свернуть рулетом.

### **Блинчики из грибов и картофеля**

*500 г сырого картофеля, 300 г свежих грибов (150 г отваренных грибов), соль, мука или молотые сухари, растительное масло для жарки.*

Очищенный от кожуры картофель натереть, смешать с очень мелко нашинкованными грибами и заправить солью. Смесь положить ложкой в горячее масло и обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Подать с любым постным соусом.

Если тесто для блинчиков слишком жидкое или блинчики разваливаются, в тесто добавить муки или молотых сухарей.

### **Запеканка из грибов и белокочанной капусты**

*1 кг белокочанной капусты, 50 г растительного масла, 500 г свежих или 250-300 г соленых грибов, 1-2 луковицы, 2 стакана воды или отвара, соль, мускатный орех, молотые сухари.*

Очищенную капусту нашинковать и вместе с жидкостью и частью масла потушить до полумяжности. Грибы и лук мелко нарубить и пропарить в оставшейся части масла с солью. Все продукты уложить слоями в форму так, чтобы в нижнем и верхнем слоях была капуста. Сверху залить смесью из муки, воды, соли, тертого мускатного ореха, растительного масла. Запеканка должна пропечься и покрыться румяной корочкой.

Можно использовать соленые огурцы. В смазанную форму положить грибы, на них положить капусту и нарезанные соленые огурцы. Полить соусом: пассерованным в масле луком, мукой, солью и перцем. На стол запеканку подать в горячем виде.

### **Запеченный грибной рулет**

*600 г свежих или 300 г соленых грибов, 1-2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, ½ - 1 стакан геркулеса, 2-3 отварные картофелины или пюре на воде, соль, перец, молотые сухари.*

Мелко нашинкованные грибы тушить в собственном соку до тех пор, пока не испарится основная часть жидкости, к концу тушения добавить измельченный лук, пассеровать. Смесью охладить, положить геркулес, картофельное пюре и приправы. Если смесь недостаточно густа, добавить молотые сухари, к слишком густой подмешать отвар. Хорошо перемешать и придать ей форму батона. Уложить в стеклянную огнеупорную посуду, посыпать молотыми сухарями. Запечь до образования румяной корочки.

Если рулет окажется слишком сухим, сбрызнуть его отваром. На стол подать в той же посуде, нарезав ломтями.

### **Грибы, фаршированные рисом**

*500 г шампиньонов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан вареного риса, 1 корень петрушки, соль.*

У грибов среднего размера с круглой шляпкой вырезать ножку так, чтобы шляпка оставалась целой. Ножки мелко нарезать поперек волокон и тушить в растительном масле вместе с натертой петрушкой. Добавить вареный рис, соль. На шляпки грибов посыпать немного соли, наполнить их фаршем и уложить в огнеупорную посуду или форму, смазанную маслом. Оставшийся фарш уложить горкой. Посыпать сухарями. Запечь грибы до золотистого цвета.

### **Голубцы с грибами**

*8-10 листьев белокочанной капусты, вода, соль, 2 ложки растительного масла. Для начинки: 500 г свежих или 100 г сушеных грибов, 1-2 ст. ложки томатной пасты, ½ стакана рассыпчатой рисовой каши, соль.*

Капустные листья проварить в кипящей воде 2-3 минуты, вынуть из воды, дать воде стечь. На каждый капустный лист положить 2-3 ст. ложки начинки и завернуть его. Голубцы поджарить в масле, затем тушить в гусятнице или в духовом шкафу на противне. Подать с отварным картофелем и салатом из огурцов.

Для начинки сушеные грибы вымыть и отварить, свежие грибы отварить, мелко нарезать, смешать с рисом и томатной пастой, посолить по вкусу.

### **Тушеные грибы в горчичном соусе**

*500 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1-1 ½ ст. ложки муки, 1 луковица, 1-1 ½ стакана грибного отвара, 1-1 ½ ст. ложки горчицы, соль, перец, сахар, 1 ст. ложка 3-процентного уксуса.*

Грибы тушить в собственном соку. В масле спассеровать муку и лук, добавить бульон и специи, соль, сахар, уксус, варить некоторое время. Тушеные грибы смешать с соусом и тушить еще 3-5 минут.

### **Грибы, тушеные с картофелем**

*500 г свежих, 250-300 г отваренных или 60-70 г сушеных грибов, 90 г растительного масла, 1 луковица, соль, перец, 1-2 помидора, 10-12 картофелин, вода, зелень.*

Грибы и лук нашинковать, тушить в масле, добавить приправы. Картофель нарезать ломтиками или разрезать на четыре части, отварить, воду слить, картофель переложить в форму или огнеупорную миску. Сверху положить грибы, тушить несколько минут, чтобы картофель пропитался грибным соусом. При подаче на стол украсить ломтиками помидора и зеленью.

## **Успенский пост**

14 августа начинается Успенский пост. Он длится всего две недели, но по строгости воздержания приравнивается к Великому. Согласно строгим монастырским уставам, в течение его полагается вкушать только растительную пищу, причем без постного масла. Растительное масло разрешается употреблять лишь в субботу и воскресенье.

Ранняя осень дарит нам овощи, богатые витаминами и полезными веществами: огурцы, помидоры, кабачки, патиссоны, перец, баклажаны, лук, чеснок. Все эти овощи вместе с картофелем составляют основу постного стола, как, разумеется, и грибы, которые в конце лета еще более актуальны, чем в его начале.

## **Закуски и салаты**

### **Винегрет картофельный с зеленым луком**

*400 г вареного картофеля, 200 г зеленого лука, соль, 2 ст. ложки растительного масла.*

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками. Зеленый лук мелко нарезать, смешать с картофелем, приправить солью и растительным маслом.

### **Салат картофельный с чесноком**

*2-3 картофелины, 2 дольки чеснока, пучок зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль, 1 ч. ложка уксуса.*

Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде до полуготовности, воду слить, закрыть крышкой и довести до готовности на пару. Картофель охладить, положить в салатник. Очищенный чеснок растолочь с солью, заправить растительным маслом и уксусом, перемешать, полученным соусом приправить картофель, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### **Салат из картофеля и кукурузы**

*2 картофелины, 150 г вареной кукурузы, пучок зеленого лука, салатная заправка.*

Картофель сварить в мундире, охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Кукурузу сварить целыми початками в подсоленной воде, охладить, с готовых початков снять зерна (но можно использовать и консервированную кукурузу). Смешать зерна кукурузы с картофелем. Заправить салатной заправкой и перцем. Выложить горкой в салатник и посыпать зеленым луком.

### **Салат из сельдерея и картофеля с яблоками**

*2-3 картофелины, 1 некрупное яблоко, 1 некрупный помидор, 2 корня сельдерея, салатная заправка.*

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками. Так же нарезать вареный картофель. Продукты перемешать, полить салатной заправкой, выложить в салатник горкой и украсить веточками сельдерея, кусочками свежих помидоров и ломтиками яблок.

### **Малосольные огурчики**

*1 кг мелких огурчиков, 3-4 листа черной смородины, пучок стеблей укропа, 4-5 долек чеснока, тертый хрен по вкусу, соль (50 г на 1 л воды).*

Выдержанные в течение нескольких часов в холодной воде огурчики хорошо промыть, удалить плодоножки, проколоть вилкой и сложить в эмалированную или стеклянную посуду, пересыпая тертым хреном, резаным чесноком и перекладывая стеблями укропа и листьями смородины. Залить огурчики горячим соленым раствором и оставить на сутки. Эти огурчики особенно вкусны, если их подать к разваренному картофелю.

### **Салат из бобов**

*1 стакан бобов, 1 небольшая луковица, 2 помидора, ½ ч. ложки семени кунжута, перец, имбирь, специи, зелень, 3-4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Предварительно замоченные бобы отварить в подсоленной воде, охладить, очистить от кожуры. Помидоры нарезать дольками, лук мелко нашинковать и все перемешать. Полить растительным маслом, добавить специи, зелень. Выложить в салатник, украсить зеленью, дольками помидоров. К салату можно подать горчицу.

### **Баклажаны, тушеные с овощами**

*1 кг баклажанов, 600 г помидоров, 300 г моркови, 200 г шпината, 100 г салата листового, 200 г репчатого лука, 100 г муки, 100 г растительного масла, зелень петрушки и укропа.*

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружками толщиной 1 см, посыпать мукой и обжарить в масле

(половина нормы). Лук и морковь, мелко нашинкованные, слегка обжарить в оставшемся масле, добавить к ним нашинкованные листья шпината, салата, зеленый лук, зелень петрушки, помидоры, нарезанные небольшими дольками, и все тушить 10-15 минут. Полученный соус заправить солью, сахаром, раствором лимонной кислоты или уксусом, залить им обжаренные баклажаны и тушить в жарочном шкафу 10-15 минут. Подать баклажаны в холодном виде.

### **Икра из баклажанов**

*1 кг баклажанов, 4 помидора, 2-3 луковицы, 1-2 ст. ложки растительного масла, ½ лимона, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки или укроп.*

Баклажаны вымыть, испечь в жарочном шкафу и слегка остудить, мякоть очистить от кожицы, нарубить ножом или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, обжарить на масле, добавить к нему помидоры, нарезанные мелкими кубиками, и пассеровать 10-15 минут. Затем баклажаны соединить с пассерованным луком и помидорами, все прокипятить и заправить солью, сахаром и лимонным соком. Икру охладить и украсить веточками зелени.

Икру можно готовить другим способом: баклажаны очистить от кожуры, нарезать кусочками, соединить с поджаренным луком и помидорами и тушить при закрытой крышке до готовности. Затем мелко нарубить, заправить солью, сахаром, уксусом и охладить. Перед подачей икру посыпать рубленой зеленью и украсить ломтиками лимона или помидоров; в икру можно добавить чеснок.

### **Кабачки в овощном соусе**

*500 г помидоров, 150 г шпината, 50 г листовного салата, зелень петрушки, укроп, ½ стакана растительного масла, 100 г муки, уксус по вкусу, 30 г сахара.*

Кабачки очистить от кожицы. Нарезать кружочками или дольками, предварительно удалив сердцевину. Нарезанные кабачки обвалять в муке и обжарить в масле (половина нормы). Зеленый лук нашинковать, слегка спассеровать в оставшемся масле и добавить к нему нашинкованные листья шпината, салата, зелень петрушки, помидоры, нарезанные небольшими дольками, и все тушить 10 минут. Листья шпината или салата можно заменить ботвой свеклы. Полученный соус заправить солью, уксусом, сахаром. Подать кабачки в холодном виде, посыпать их рубленым укропом.

## **Первые блюда**

### **Суп крестьянский**

*1 морковь, 1 петрушка, ¼ репы, 2 головки лука, 6-8 картофелин, ½ кочана капусты, 2 помидора, 4 ст. ложки растительного масла. Соль, зелень укропа и петрушки, лавровый лист по вкусу.*

Морковь, петрушку, репу и репчатый лук очистить, промыть, нарезать тонкими квадратиками, сложить в сотейник, добавить растительное масло и спассеровать до готовности. Капусту промыть и нарезать крупными шашками. Картофель очистить и нарезать кубиками.

В кипящую воду опустить капусту, дать вскипеть, затем опустить картофель и спассерованные овощи и при медленном кипении варить 15-20 минут. В конце варки в суп положить красные помидоры, нарезанные

дольками, соль, перец горошком и лавровый лист, дать закипеть и кастрюлю сдвинуть на край плиты. Разлить по тарелкам и посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

### **Суп картофельный с кабачками**

*1 морковь, 1 петрушка, ¼ стебля лука-порея, 5-6 картофелин, 1 кабачок, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 4 ст. ложки растительного масла. Соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить растительное масло, тонкорезанный сладкий перец и пассеровать до готовности. Картофель и кабачок очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 7<sub>2</sub> см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, пассерованные коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5-10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

### **Суп картофельный с перловой крупой**

*½ стакана перловой крупы, 6-8 картофелин, по ½ корня моркови и петрушки, 1 головка лука репчатого. Соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Крупку перловую перебрать, промыть в теплой воде и сварить в небольшом количестве воды. В другой кастрюле в кипящую воду опустить очищенный, промытый и нарезанный дольками картофель, дать повариться 15-20 минут. Затем опустить нарезанные

мелкими кубиками и спассерованные на растительном масле морковь, петрушку и репчатый лук, готовую перловую крупу с отваром, дать прокипеть 5–6 минут, заправить солью, перцем и сдвинуть кастрюлю на край плиты.

При подаче на стол посыпать суп зеленью укропа и петрушки.

## **Вторые блюда**

### **Картофель тушеный**

*10 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, соль, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка растительного масла.*

Очищенный картофель порезать на 4 части, залить водой на  $\frac{2}{3}$  объема, добавить тертую морковь, лук, лавровый лист, соль, специи, растительное масло. Тушить 30 мин.

### **Картофель отварной с маслом и чесноком**

*500 г картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 дольки чеснока, соль.*

Очищенный картофель отварить, воду слить, обсушить его, приправить маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1–2 минуты прикрыть крышкой и тут же подать к столу.

### **Оладьи с отварным картофелем**

*6–8 сырых и 2–3 отварные картофелины, 2 ст. ложки муки, 1 стакан овощного бульона, соль, специи по вкусу, растительное масло для жаренья.*

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать, отварной – пропустить через мясорубку или размять, добавить бульон, муку, соль, перец и другие специи по вкусу и все тщательно перемешать. Жарить на растительном масле, кладя по 1 ст. ложке массы на сильно разогретую сковороду. Подавать с луковым соусом.

### **Запеканка из картофеля и капусты**

*5-6 картофелин, 1 стакан бульона овощного, ½ кг свежей капусты, ½ ч. ложки укропного семени, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль, специи по вкусу.*

Запеканку готовят в огнеупорной глиняной или чугунной посуде, на сковороде. Перед запеканием посуду следует хорошо смазать растительным маслом и посыпать сухарями. Подать на стол в той посуде, в которой запеканка готовилась.

Очищенный картофель отварить, размять, влить горячий бульон, посолить, добавить специи, всыпать семя укропа и все хорошо перемешать. Кочан капусты промыть, разрезать на несколько частей и обварить подсоленным кипятком, а затем нашинковать. В подготовленную посуду слоями уложить картофельное пюре, нашинкованный лук, капусту и снова картофельное пюре. Сверху полить маслом и запекать в духовке 10-15 минут. Подать к обеду с салатом или свежими огурцами.

### **Картофель отварной с ореховым соусом**

*16-20 картофелин. Для соуса: 10-15 грецких орехов, Юг мякиша белого хлеба, ½ стакана растительного*

*масла, ½ головки чеснока. Соль, уксус и зелень по вкусу.*

Картофель очистить, промыть и отварить в чуть подсоленной воде, но не разваривать. Слить отвар и залить ореховым соусом.

Ореховый соус: грецкие орехи очистить от скорлупы, протереть через сито или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Мякиш белого хлеба намочить в воде или картофельном отваре, отжать, протереть через сито, соединить с орехами, добавить немного соли, растертого чеснока, размешать, переложить в керамическую посуду и, вливая тонкой струйкой растительное масло, взбивать до тех пор, пока не образуется пышная масса. Затем добавить лимонной кислоты или столового уксуса и хорошо вымешать.

Картофель положить в тарелки, залить ореховым соусом и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Несмотря на то что Успенский пост – строгий, он издавна считался на Руси самым приятным и легким. Оттого сложилась поговорка: «Петровка – голодовка, Спасовка – лакомка».

Ласковое название Спасовка Успенский пост получил за то, что он связуется тремя радостными праздниками – Спасами, в честь Всемилоственного Спаса Иисуса Христа: первый и третий приходятся на начало и конец поста, а второй – на середину.

Спасы примечательны тем, что с каждым из них связано благословение некоторых продуктов питания нового урожая.

В первый день Успенского поста, 14 августа, празднуется Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня – первый Спас. В греческом часослове так объясняется происхождение этого праздника: «По причине болезней, весьма часто бывавших в августе, издревле утвердился в Константинополе обычай износить (выносить) Честное

Древо Креста на дороги и улицы для освящения мест и отвращения болезней». В Русской Церкви это празднество соединялось с воспоминанием Крещения Руси в 988 году святым князем Владимиром Киевским.

В память о Крещении киевлян в водах Днепра и Крещатика 14 августа совершается освящение воды. Вместе с этим освящается мед, благословляется вкушение его нового сбора. Поэтому в народе первый Спас получил еще название Медовый. Медовый Спас, «медолом» – праздник пчеловодов; пасечники заламывают в ульях первые медовые соты.

На 14 августа кроме праздника первого Спаса приходится день памяти семи ветхозаветных мучеников Маккавеев. «Маккавей – мак вей», – говорили в народе. В южных областях России в этот день освящали мак и цветы, которые потом хранили за иконами в течение года.

Мак был распространенным продуктом в славянской кухне. На маковом молочке готовили постные соковые каши, маковое сочиво было обязательным блюдом в сочельник. И конечно же, использовался он для кондитерских изделий.

На первый Спас пекли медовые пряники, пироги, рулеты, булочки с маком и медом.

## **Блюда из меда**

### **Ягоды с медом**

*500 г ягод (по сезону), 200 г меда, ½ стакана измельченных ядер орехов.*

Готовить за 2 часа до подачи. Чистые ягоды положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

## **Яблоки медовые**

*600 г яблок, изюм, орехи, сахар, мед, корица, 1 стакан яблочного сока, растительное масло.*

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, положить их в смазанную маслом форму. Сердцевину заполнить смесью изюма, орехов, меда и специй. Полить каждое яблоко яблочным соком, форму поместить в духовку. Запеченные яблоки подать в сиропе, оставшемся в форме после запекания.

## **Фрукты с медом**

*500 г различных фруктов, мед, ½ стакана измельченных орехов.*

Сливы, яблоки, груши очистить, нарезать, положить в посуду, залить медом, посыпать рублеными орехами.

## **Салат из апельсинов, бананов и дыни**

*2 апельсина, 2 банана, 1 небольшая дыня, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов.*

Фрукты очистить, апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню – четырехугольными ломтиками и попеременно сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами.

## **Салат из свежих огурцов с медом**

*200–400 г свежих огурцов, ½ стакана меда.*

Огурцы нарезать кружочками, уложить на тарелку и сверху полить медом.

## **Салат из тыквы с медом**

*300 г тыквы, 1 репа или брюква, 2 яблока, 3-4 ст. ложки меда.*

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35-40 минут. Яблоки без сердцевины, репу или брюкву нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

## **Салат из моркови, меда и орехов**

*2-3 моркови, ½ стакана ядер грецких орехов, 1 ст. ложка меда, лимонный сок, соль, 1-2 ст. ложки вишни из компота для украшения.*

Неповрежденную, ярко-оранжевого цвета морковь вымыть и очистить, натереть на мелкой терке, посолить и полить лимонным соком. Добавить толченые орехи, мед и размешать. Украсить салат хорошо отцеженными вишнями из компота. Грецкие орехи могут быть заменены арахисом, миндалем.

## **Тыква с орехами**

*500 г тыквы, 100 г очищенных орехов, 1 лимон, мед или сахар.*

Тыкву очистить, натереть на терке стружкой. С лимона на терке стереть цедру, выжать из него сок. Орехи мелко порубить или размолоть в кофемолке. Все смешать, добавить мед.

Вместо лимона можно использовать клюквенный сок.

## **Оладьи тыквенные**

*1 кг очищенной тыквы, 1 стакан пшеничной муки, соль, сахар по вкусу, растительное масло для жарения, мед.*

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, всыпать муку, замесить однородное тесто. Раскладывать ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло, обжаривать с обеих сторон. Подавать с медом.

### **Медовый кисель**

*¼ стакана лимонного сока, 300 г меда, ⅓ стакана сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, 6½ стакана воды.*

Развести в горячей воде половину нормы меда, добавить сахар и довести смесь до кипения. Картофельный крахмал развести холодной кипяченой водой, заварить им, помешивая, кипящий сироп. Снять смесь с огня и влить оставшийся мед и лимонный сок. Кисель хорошо перемешать, охладить.

### **Арахисовая халва**

*600 г ядер арахиса, 400 г меда.*

Ядра арахиса слегка обжарить, засыпать в кипящий мед, перемешать, разложить на лотке или блюде и охладить. Перед подачей халву нарезать.

### **Пампушки с медом**

*100 г мака, 500 г белого хлеба, 100 г меда.*

Мак отварить, слить воду, выложить в глубокое огнеупорное блюдо или сковороду. С белого хлеба снять корочки, нарезать их кусочками, обдать кипятком,

перемешать с маком, полить медом и поставить на 10 минут в горячую духовку.

### **Пряники медовые постные**

*500 г ржаной муки, 1 ст. ложка пряностей (корицы, гвоздики, кардамона, имбиря), ½ л меда, 2 ст. ложки водки, крахмала, оливковое масло.*

Ржаную муку и пряности смешать. Вскипятить мед, всыпать муку и энергично размешивать, пока тесто не побелеет. После этого влить водку и вымешать до гладкости, после чего тесто положить в холодильник на несколько часов. Затем тесто раскатать, подсыпать крахмал, вырезать пряники любой формы, выложить на смазанный оливковым маслом противень, испечь в духовке на среднем огне до готовности, но не подрумянивать.

### **Душистый заварной сбитень**

*1 кг белого меда, 40 г хмеля, пряности (гвоздика, корица, кардамон, мята и др.) по вкусу, 3 л воды.*

Мед растворить в 3 л кипятка, тщательно перемешать и выдержать в течение суток. Затем при непрерывном помешивании прокипятить его на слабом огне в течение двух часов (снимая пену).

За 15 минут до окончания кипения в мед добавить хмель и пряности.

Слить смесь в чистый бочонок, когда она остынет, добавить в нее полстакана жидких дрожжей. Бочонок закупорить и вынести в ледник на 14 дней.

После выдержки сбитень процедить и разлить в бутылки, хранить которые следует в холодильнике.

### **Мед-вишняк старинный**

*2 кг меда, 4 стакана воды, 4-5 кг вишни.*

Мед положить в эмалированную кастрюлю либо в таз для варки варенья, залить водой и сварить сироп, периодически помешивая и снимая пену. В бутыл с узким горлышком или в бочонок выложить промытую вишню без косточек и залить ее остуженным сиропом. Емкость накрыть сырой тряпкой и оставить в теплом помещении на 3 дня для брожения. Когда смесь забродит, вынести бутыл в погреб и, заткнув отверстие свернутым куском холста, оставить для созревания.

Через 3 месяца мед готов для употребления. Однако вкус этого меда тем лучше, чем дольше его выдержка.

Все знают, что означает выражение «медовый месяц», а вот откуда оно пошло, известно далеко не каждому. В древности существовал обычай: специально для вступающих в брак варились слабоалкогольная медовуха. Молодые пили ее не только на свадебном пиру, но и 30 дней после него. Никаких других более крепких напитков пить не дозволялось. Отсюда и пошло выражение «медовый месяц».

### **Березовый мед**

*500 г меда, 2½-3 л березового сока, 1 ломтик черного хлеба, 20 г дрожжей.*

В эмалированную кастрюлю выложить мед, залить его березовым соком и прокипятить сироп в течение часа на слабом огне.

В теплый сироп опустить намазанный дрожжами ломтик черного хлеба и оставить для брожения в теплом помещении на 1 час. Если за это время мед не забродит, добавить дрожжей.

Когда мед начнет бродить, хлеб удалить, емкость накрыть полотном и оставить в теплом помещении

до тех пор, пока мед полностью не перебродит. Затем разлить его в бутылки, укупорить и поставить (лучше положить) в погреб или в холодильник.

Мед будет готов для употребления через 4-5 месяцев.

### **Монастырский мед**

*1 кг меда, 3 л воды, 2 ч. ложки хмеля, ½ стакана хорошо заваренного чая.*

Мед размешать с водой и прокипятить на слабом огне в течение 3 часов. В марлю положить хмель, небольшой прокипяченный камешек и, завязав ее узелком, опустить в кастрюлю с медом. Камешек необходим для того, чтобы хмель не всплывал.

Мед с хмелем прокипятить в течение 1 часа, периодически, по мере выкипания, добавляя горячую воду.

Снять мед с огня и еще теплым процедить через марлю в стеклянную или деревянную посуду. При этом емкость должна быть заполнена не более чем на  $\frac{4}{5}$  объема.

Посуду оставить в теплом месте (у печки, батареи центрального отопления) для брожения меда. Как правило, оно начинается через день-два после того, как мед сварен.

Когда мед побродит (перестанет шипеть), влить в него  $\frac{7}{2}$  стакана хорошо заваренного чая (1 ч. ложка чая на стакан кипятка). Затем мед, не мешая, процедить через фланель (лучше несколько раз).

Процеженный мед уже готов для употребления. Однако особенно превосходный вкус он приобретет через год хранения в прохладном месте.

19 августа Православная Церковь отмечает праздник Преображения Господня в честь чудесного

преображения Иисуса на горе Фавор – второй Спас.

Созревание плодов в садах к концу лета, увенчание ими трудов целого года является зримым образом будущего преобразования мира. Освящая плоды в день Преображения, Церковь выражает надежду, что все земные труды освятят ся благодатью Божией. В Византии в этот день освящали колосья пшеницы и виноградные гроздья – те плоды, которые во время литургии претворяются в Тело и Кровь Христовы. В России же освящение винограда было заменено освящением яблок. Отсюда праздник получил название «Яблочный Спас».

## **Фруктовый стол**

### **Салат из огурцов, помидоров и яблок**

*200 г свежих помидоров, 200 г свежих огурцов, 200 г яблок, 1 ст. ложка растительного масла, салата латука, зелень укропа и петрушки, 10 г сахара.*

Яблоки, очищенные от кожуры и семян, и огурцы нарезать в виде тонких брусочков, помидоры – небольшими дольками, салат нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, сахар, соль и осторожно перемешать. При подаче салат посыпать зеленью.

### **Салат из яблок с изюмом**

*3 яблока, горсть изюма, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, горсть грецких орехов.*

Очищенные яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Изюм перебрать, промыть, ошпарить, охладить. Орехи очистить, измельчить, подсушить. Подготовленные продукты соединить, заправить

лимонным соком с сахаром, посыпать орехами, украсить лимоном.

### **Салат фруктово-овощной**

*20 г корня хрена, 2 яблока, 2 моркови, ½ лимона или лимонной кислоты, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Морковь, яблоки и хрен натереть на мелкой терке. Добавить сок лимона, немного свежей цедры, посолить, украсить звездочками из моркови.

### **Салат «Витаминный»**

*2 яблока, 2 апельсина, 2 банана.*

Фрукты очистить, нарезать ломтиками или брусочками, перемешать, добавив немного сахара (5 г). Поставить в холодное место на 1-1 ½ часа для того, чтобы фрукты выделили сок. По желанию можно добавить любые сочные, сладкие фрукты и ягоды (абрикосы, дыни, клубнику и др.). Можно заправить салат 1 ч. ложкой ликера.

### **Салат «Любимый»**

*100 г дыни, 100 г груш, 100 г слив или абрикосов, 20 г сахара, 2 ст. ложки варенья без косточек.*

Фрукты очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками или брусочками, сложить в салатник, посыпать сахарной пудрой или полить вареньем.

Подливку для салата можно приготовить из спелых абрикосов или свежей клубники. Для этого абрикосы или клубнику следует протереть через сито и соединить с сахаром. Полученное пюре смешать с вареньем и залить им нарезанные фрукты.

В зависимости от сезона можно использовать различные фрукты.

### **Яблочные «ежики»**

*½ л яблочного компота, 100 г миндаля, 1 стакан клюквенного сока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала.*

Желательно выбрать компот, в котором яблоки нарезаны половинками. Вынуть их из компота, положить на блюдо, каждый кусочек проколоть половинками миндального ореха. В кипящий компот добавить крахмал, размешанный в клюквенном соке, и сахар по вкусу, перемешать и прогреть. Готовый кисель осторожно вылить в посуду с «ежиками» (постарайтесь их не облить!).

### **Яблоки с начинкой**

*4 яблока, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка ядер орехов, щепотка ванилина, 4 ст. ложки сахара.*

Снять с яблок кожуру, вынуть сердцевину, опустить их в кипящую воду, добавить сахар, ванилин и варить на слабом огне, не допуская разваривания яблок. Вынуть яблоки шумовкой, дать им остыть, середину заполнить промытым ошпаренным изюмом и толчеными орехами. Разложить яблоки по тарелкам.

### **Яблоки печеные**

*4 больших яблока, 2 ст. ложки сахара, изюм, орехи, ванилин или корица.*

Яблоки промыть, осторожно вынуть сердцевину, наполнить их смесью изюма, сахара, измельченных орехов с ванилином или корицей. Форму выстлать

промасленной пергаментной бумагой или фольгой, положить в нее яблоки, запечь в духовке в течение 20 минут.

### **Груши с имбирем (корицей)**

*800 г груш, 150 г сахара, имбирь или палочки корицы, ½ л воды, лимонная кислота.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить немного лимонной кислоты, в кипящий сироп опустить разрезанные пополам груши, варить до готовности, не давая им развариться. Вынуть груши шумовкой, разложить в порционную посуду. В сироп добавить имбирь или корицу и, когда остынет, залить им груши.

### **Яблочное пюре с манной кашей**

*500 г очищенных от кожуры, мелко нарезанных яблок, 2 ст. ложки сахара, щепотка молотой корицы, измельченная лимонная цедра, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сахарной пудры для посыпки.*

Очищенные от кожуры и мелко нарезанные яблоки залить горячей водой и тушить, пока не станут мягкими. Затем добавить сахар, корицу, немного измельченной лимонной цедры, манную крупу; массу тушить, пока манная крупа не разбухнет. Приготовленное яблочное пюре с манной кашей выложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей.

### **Сливовый (вишневый) соус**

*1 л воды, 200 г слив (вишни), 100 г сахара, гвоздика или корица, 1 ст. ложка крахмала.*

Сливы промыть, ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой. После ошпаривания со слив легко снимается кожица. Вынуть косточки из плодов. Кожицу и косточки залить водой, вскипятить, жидкость слить, добавить сахар, пряности, проварить половинки слив, прокипятить, ввести разведенный крахмал, прогреть, не доводя до кипения. Приготовляя соус из вишни, кожицу не снимать. Подавать к постной выпечке.

### **Яблочный (грушевый) соус**

*1 л воды, 200-300 г яблок, щепотка ванилина, сахара, 1 ст. ложка крахмала.*

Снять с яблок кожицу, удалить сердцевину. Нарезать яблоки, опустить в  $\frac{1}{2}$  л кипятка, добавить сахар, посуду закрыть крышкой. Кожицу и сердцевину залить холодной водой, вскипятить (дать покипеть), жидкость слить. Слитую жидкость добавить к яблокам, довести до кипения, влить разведенный холодной водой крахмал, ванилин, проварить смесь и снять с огня. Желательно не разваривать яблоки. Если в соус добавить красный сок (земляничный, клубничный, сок смородины, клюквенный, барбарисовый), то он приобретет красивый цвет.

Соус будет острее, если вместо ванилина к нему добавить гвоздику или корочку корицы. Когда соус остынет, вынуть их, иначе они придают соусу неприятный горьковатый вкус.

### **Компоты, морсы, напитки**

#### **Компот из груш**

*$\frac{1}{2}$  стакана сахара, 1  $\frac{1}{2}$  стакана воды, цедра и сок от лимона, 3 спелые твердые груши.*

Сахар залить водой, растворить, добавив в него лимонную цедру, довести до кипения. Груши вымыть, удалить кожицу, сердцевину, разрезать на четыре части и положить в кипящий раствор. Компот варить 1-3 минуты. Кастрюлю снять с огня, закрыть крышкой и оставить охлаждаться. В готовый охлажденный компот добавить несколько капель лимонного сока.

### **Компот из винограда**

*2-3 ст. ложки сахара, 1 ½ стакана воды, 600 г крупного винограда, немного лимонного сока.*

Сахар залить водой, раствор довести до кипения. Мытый виноград положить в кипящий раствор и варить 1 минуту. Кастрюлю с компотом снять с огня, закрыть крышкой, компот оставить охлаждаться. В готовый охлажденный компот добавить несколько капель лимонного сока.

### **Компот из сливы**

*½ стакана сахара, 1 ½ стакана воды, 2 шт. гвоздики, цедра и сок лимона, палочка корицы, 600 г слив.*

Сахар залить водой. Раствор довести до кипения, добавить в него лимонную цедру, корицу, гвоздику, варить 1 минуту. Сливы вымыть, разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки и положить в кипящий раствор. Варить 1-2 минуты, затем кастрюлю с компотом охладить. В готовый компот добавить несколько капель лимонного сока.

### **Компот из яблок**

*½ стакана сахара. 1 ½ стакана воды, цедра и сок от лимона, палочка корицы, 3 шт. гвоздики, 600 г яблок.*

Сахар залить водой, добавить лимонную цедру, корицу, гвоздику, раствор довести до кипения. В кипящий раствор положить яблоки, очищенные от кожуры и разрезанные на четыре части, варить их 1–3 минуты. Кастриюлю с компотом снять с огня, закрыть крышкой, компот оставить охлаждаться. В охлажденный компот добавить лимонный сок.

### **Морс из плодов шиповника и яблок**

*4 ст. ложки ягод шиповника, 5 кислых яблок, 1 л воды, 3–4 ст. ложки сахара или меда, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Очищенные плоды шиповника и яблоки нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить, в отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

### **Компот из яблок**

*6–8 яблок средней величины, 1 ½ стакана сахара, 1 рюмка виноградного вина, лимонная кислота на кончике чайной ложки, корица по вкусу, 5 стаканов воды.*

Яблоки перебрать, промыть (плоды с грубой кожицей очистить), нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами и положить плоды в воду, добавив немного лимонной кислоты. Кожицу и сердцевину сложить в отдельную посуду, залить пятью стаканами воды и варить в течение 10–12 минут, после чего отвар процедить, добавив в него сахар. В полученный сироп положить подготовленные дольки яблок и варить при слабом кипении 6–8 минут. Для ароматизации в компот можно положить цедру

лимона, апельсина или корицу, а для улучшения вкуса после охлаждения влить немного виноградного вина.

### **Компот из брусники с яблоками**

*300 г брусники, 3-4 яблока, 1 1/3 стакана сахара, 5 стаканов воды.*

Яблоки зимних сортов промыть, очистить, нарезать дольками, удалить из них сердцевину. Из отвара яблочной кожуры, сердцевины и сахара приготовить сироп. Сироп процедить, положить в него дольки яблок, довести его до кипения, добавить моченую бруснику и охладить.

### **Напиток смородиновый**

*1/2 л сока красной и 1/2 л сока белой смородины, 1 л воды, 50 г сахара, 2-3 ломтика лимона.*

Равные части красного и белого смородинового сока соединить с охлажденной кипяченой водой, всыпать сахар, перемешать, добавить ломтики лимона и оставить на 1-2 часа.

28 августа празднуется Успение Божией Матери. В день Успения завершатся Успенский пост. Если праздник не приходится на среду или пятницу, то разговляются мясом, в ином случае – рыбой. Мясо же начинают есть со следующего дня – праздника Перенесения Нерукотворного Образа Иисуса Христа из Едессы в Константинополь, или третьего Спаса. В третий Спас было принято освящать орехи, а в некоторых местах – хлеб.

## **Рождественский пост**

Великому празднику Рождества, великой радости встречи с Христом предшествует Рождественский пост. Он начинается 28 ноября и длится шесть недель до 6 января включительно.

Рождественский пост менее строг по степени воздержания, чем Великий, и напоминает Петровский пост. Если не случается никакого праздника, то в понедельник, среду и пятницу полагается растительная пища без постного масла, во вторник и четверг – с растительным маслом, а в субботу и воскресенье до 2 января к ним прибавляется рыба. Кроме того, рыба разрешается в большие праздники – Введение во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), день святителя Николая Чудотворца (19 декабря), в престольные праздники, на какой бы день они ни пришлись, а также в дни памяти некоторых святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же эти дни попадут на среду или пятницу, то разрешается масло.

Рождественский пост называют иногда крупяным. Хозяйкой стола в это время является каша.

## **Каша**

Каша является одним из древнейших блюд человечества. Существует мнение, что хлеб произошел от каши – густая, переваренная каша являлась прообразом пресной лепешки. Постепенно крупу для такой лепешки стали измельчать, и появилась мука, а вместе с ней – пресный хлеб.

На Руси каша была одним из главнейших блюд. Впрочем, кашей в Древней Руси называли не только

крупяные блюда, а вообще все кушанья, сваренные из измельченных продуктов. В старинных источниках упоминаются хлебные каши, сваренные из сухарей, рыбные каши и т. п.

Кашу варили из пшена, овса, ячменя, гречи и других круп. Самой почитаемой в России кашей являлась гречневая.

### **Каша гречневая рассыпчатая**

*1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, соль.*

Крупку отмерить, перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, добавить масло, всыпать крупку, перемешать и варить на несильном огне на чугунной подставке.

Когда вода впитается в крупку, поставить горшок (чугунок) в духовку и довести кашу до готовности.

### **Кашица смоленская**

*1 ½ стакана мелкой гречневой крупы (продела), 1 л воды, 2 луковицы, 2 корня пастернака, 2-3 ложки зелени петрушки, ½ ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли.*

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 минут, затем засыпать крупкой и варить на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупки. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, досолить и дать постоять под крышкой 15 минут для распаривания.

### **Нежная греча**

*2 стакана воды, 1 стакан гречневой крупы, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки подсолнечного масла.*

В кастрюлю с двумя стаканами кипящей воды высыпать стакан гречневой крупы. Довести до кипения и варить, плотно закрыв крышкой, на слабом огне до полного выкипания воды. Греча вкусна сама по себе, сухая, рассыпчатая. В процессе варки посолить. Если день не строго постный, перед отключением огня добавить несколько чайных ложек растительного масла. Если после снятия с огня укутать кастрюлю с гречей, то через 20–30 минут она станет особенно нежной. Любители могут вместе с солью добавить специи.

### **Кашица тихвинская**

*½ стакана гороха, 1 ½ л воды, 1 стакан гречевого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла.*

Горох промыть, разварить в воде (не подсаливая) и, когда вода на  $\frac{1}{3}$  выпарится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

### **Каша пшенная с черносливом**

*1 стакан пшена, ½ стакана чернослива, 2½–3 стакана воды.*

Сварить пшенную кашу (в 2 стаканах воды). Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить. К пшену добавить чернослив.

### **Пшено с луком**

*2 стакана воды,  $\frac{4}{5}$  стакана пшена, 2 луковицы, укроп, 3 ч. ложки подсолнечного масла.*

На огонь поставить кастрюлю с двумя стаканами воды. Пока вода закипает, промыть примерно  $\frac{4}{5}$  стакана пшена. В сухом виде пшено добавляется в объеме  $\frac{3}{5}$ . В кипящую воду выложить пшено. После закипания огонь уменьшить до слабого. Кастрюля должна быть плотно закрыта, так как при кипении идет пена. Дать каше повариться, затем положить в нее две нарезанные луковицы: сделать это нужно очень быстро, буквально в течение нескольких секунд, чтобы не вышел пар. Посолить в середине готовки. За 5 минут до готовности закладываются фенхель или укроп. После окончания варки по желанию можно добавить несколько чайных ложек растительного масла. После выкипания воды и снятия с огня каша остается под крышкой 15-20 минут.

### **Пшено с тыквой**

*1 стакан пшена, 200 г тыквы, 1 л воды.*

Нарезать дольками сладкую столовую тыкву, положить в кастрюлю с двумя стаканами воды и варить. Через 10-15 минут всыпать стакан промытого пшена. Когда каша закипит, сделать слабый огонь, плотно закрыть кастрюлю крышкой. Можно добавить немного соли. Варить до выкипания воды. Каша будет вкуснее, если подержать ее час «под бабой».

### **Каша геркулесовая**

*$\frac{1}{2}$  л воды, около  $1 \frac{1}{2}$  стакана овсяных хлопьев,  $\frac{1}{3}$  стакана грецких орехов, соль, сахар по вкусу.*

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, сахар, соль по вкусу, очищенные орехи. Варить 15 минут,

помешивая.

## **Постный горох с овощами**

*1 стакан гороха, 2 стакана воды, 1 морковь, ½ луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла.*

Обычный сушеный лущеный горох замочить в воде на 4-8 часов, промыть, поставить на огонь, залить водой примерно 1: 2. Пока горох кипит на слабом огне под плотно закрытой крышкой, натирается на терке морковь и закладывается в кипящий горох. Огонь можно увеличить на несколько секунд до вскипания, затем снова уменьшить до слабого. В середине варки посолить. Если есть желание, можно добавить нарезанный лук. Примерное время готовки - 50-60 минут. Перед снятием с огня за 1-2 минуты можно добавить кориандр, укроп, затем растительное масло, если пост не строгий. Такой горох можно сделать сухим и рассыпчатым, как кашу, или жидким, как суп, что зависит от количества воды.

## **Первые блюда**

### **Фасолевый суп**

*2 л воды, 250 г сушеной фасоли, 1 морковь. 1 корень сельдерея, 1 луковица, перец, специи по вкусу, зелень петрушки и укропа, 3-4 ст. ложки растительного масла, 50 г толченых орехов.*

Фасоль перебрать, промыть в холодной воде и замочить на сутки из расчета набухания фасоли в 4 раза, затем варить до готовности в той воде, в которой она замачивалась. Из спассерованных кореньев в 1 л воды сварить овощной бульон и добавить в него фасоль. Довести до кипения, ввести соль,

специи, толченые орехи, спассерованный лук, зелень укропа и петрушки.

### **Суп овсяный**

*1 ½ л воды, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, ½ стакана овсяных хлопьев, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать и варить еще 5-10 минут.

### **Манный суп**

*4 ст. ложки постного масла, 3 ст. ложки манной крупы, 7 стаканов воды, 5 картофелин, черный перец, зелень петрушки.*

Поджарить на постном масле манную крупу. Добавить воды и немного соли. Довести до кипения и опустить в суп нарезанный мелкими кубиками картофель. Готовый суп снять с огня, заправить черным перцем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Блюда из сои**

Во время Рождественского поста острее всего ощущается отсутствие мяса в нашем рационе. Восполнить недостаток белка в организме помогают блюда из сои. Соевый стол очень разнообразен, и остается только пожалеть, что он не получил достаточного распространения. Предлагаю вашему вниманию несколько рецептов. Попробуйте приготовить эти блюда - не пожалеете.

## **Винегрет с соевыми бобами и грибами**

*200 г отваренной сои, 2 свеклы, 3 картофелины, 200 г соленых грибов, 2-3 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 2-3 морковки, 1 головка репчатого лука.*

Сварить свеклу и картофель, нарезать. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, перемешать с соей и заправить растительным маслом.

## **Мюсли соевые**

*2 ст. ложки соевой муки, 2 яблока, половина грейпфрута, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка смородины.*

Яблоки растереть на крупной терке, из грейпфрута выжать сок, орехи смолоть, смородину растереть с медом, затем все хорошо перемешать с соевой мукой.

## **Салат из соевого мяса с картофелем и луком**

*150 г вареного соевого мяса, 5 вареных картофелин, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. ложка хрена, перец, соль.*

Картофель и лук нарезать, смешать с мясом, поперчить, посолить, заправить растительным маслом и перемешать с хреном. Поставить на холод на 1 час.

## **Суп из соевых бобов с помидорами**

*125 г отваренных соевых бобов, 400 г помидоров, 1 морковка, 1 свекла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 2 дольки чеснока, 0,4 л воды, перец, имбирь, мускатный орех, соль.*

Овощи нашинковать и обжарить в масле, добавить все остальные продукты, кроме сои. Варить 5 минут, затем добавить отваренную сою и кипятить еще 20 минут.

### **Суп на соевом молоке овощной**

*12 картофелин, 2 морковки, 5 стаканов соевого молока, 1 ст. ложка масла, соль.*

Картофель и морковь отварить, воду слить, морковь перетереть и перемешать со стаканом соевого молока. Залить картофель маслом и морковь с молоком, посолить и варить 5 минут. Подать с маслом.

### **Каша овсяная на соевом молоке**

*120 г геркулеса, 0,3 л соевого молока, 0,2 л воды, 20 г сахара, соль.*

Соевое молоко вскипятить, добавить сахар, соль, размешать, всыпать геркулес и варить, помешивая, 15-20 минут.

### **Постный рыбный стол: закуски**

#### **Винегрет из селедки**

*300 г соленой селедки, 4 вареные картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка столовой горчицы, перец, 1 ч. ложка уксуса, зелень.*

Картофель нарезать тонкими ломтиками. Селедку очистить и мелко нарезать, лук мелко нашинковать. Картофель, селедку, лук смешать, заправить маслом, смешанным с горчицей, перцем, уксусом. Посыпать зеленью.

## **Картофельный салат с консервированным тунцом**

*3-4 вареные картофелины, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 200 г консервированного тунца. Для заливки: 2 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки белого и красного вина, лимон, соль, перец, зелень петрушки, базилик, ½ ч. ложки горчицы.*

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. Добавить сваренный и нарезанный ломтиками сельдерей, мелко нарезанный лук и разобранное на кусочки мясо тунца, а также консервный соус. Белое и красное вино смешать с растительным маслом, лимонным соком, горчицей и специями. Маринад хорошо размешать и залить им салат. Салат поставить в холодное место.

## **Салат рыбный**

*200 г отварной рыбы (толстолобик, карп, минтай, треска), 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла.*

Отделить филе рыбы от костей, разрезать на небольшие кусочки. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек и растительное масло. Все перемешать, заправить маслом.

## **Салат камчатский**

*150 г рыбы (треска или другая рыба), 1-2 картофелины, 1-2 свежих или соленых помидора, 1 вареная морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка брусники или клюквы, пучок салата или зеленого лука. Салатная заправка: 100 г подсолнечного масла, 100 г 3-процентного уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец молотый, соль.*

Вареные и сырые овощи нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком, брусникой или клюквой. Вареную рыбу нарезать небольшими кусочками. Все продукты смешать и полить салатной заправкой. Салат оформить кусочками рыбы, помидорами, зеленью.

### **Соленая сельдь с жареным луком**

*150-200 г соленой сельди (филе), 1-2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томатного пюре, 1 ч. ложка сахара.*

Лук нарезать ломтиками и обжарить до мягкости на растительном масле, затем добавить томат-пюре и продолжить обжаривание до окрашивания масла в оранжевый цвет, после чего добавить сахар, соль, молотый перец и охладить. На филе сельди положить обжаренный с томатом лук.

### **Сельдь по-любительски**

*500 г соленой сельди, 1-2 ч. ложки горчицы, ½ стакана растительного масла, зелень по вкусу.*

Сельдь разделать на чистое филе (без кожи и костей) и слегка отбить, придавая ей форму пласта. Пласты смазать с двух сторон горчицей, уложить в банку, залить растительным маслом и оставить на холоде. Перед подачей выложить на селёдочницу, предварительно свернув пласт в виде трубочки, украсив зеленью. В качестве гарнира можно подать отварной картофель в холодном или горячем виде, посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Щука, маринованная по-монастырски**

*1,2 кг щуки, ½ стакана постного масла, 1 ст. ложка 30-процентного уксуса, соль, лавровый лист, перец, 2-3 головки чеснока.*

Щуку, разрезанную на части, изжарить в масле. 1 столовую ложку уксуса развести 10 столовыми ложками воды, добавить специи и вскипятить. Остывший уксус влить в деревянную миску, натертую чесноком, и положить рыбу, охладить 12 часов.

### **Рыба под овощным маринадом**

*500 г рыбы, 1-2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 50 г лука зеленого, перец. Для маринада: 3 моркови, корень петрушки или сельдерея, 3 луковицы, 1 стакан томата-пюре, 300 г бульона, ½ стакана растительного масла, 1 стакан 3-процентного уксуса, 1 ст. ложка сахара, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, корица.*

Филе рыбы (судака, щуки, сома, трески, морского окуня) нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и жарить на растительном масле. После охлаждения уложить рыбу в керамическую или другую посуду, залить маринадом и хранить в холодильнике. При подаче посыпать луком.

Маринад готовится следующим образом. Коренья нарезать соломкой, тонкими кружочками, лук кольцами или полукольцами. Все это спассеровать на растительном масле, добавить томат-пюре и продолжить пассерование 10-15 минут. Затем влить уксус, рыбный бульон или воду, положить соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, корицу и кипятить 15-20 минут. Готовый маринад охладить.

### **Рыба в маринаде**

*1 кг трески (окуня, судака или др. рыбы), 500 г моркови, 150 г корней белых, ½ стакана растительного масла, 200 г лука репчатого, 500 г помидоров или ½ стакана томатной пасты, 2 ст. ложки сахара, зелень петрушки, ½ л рыбного бульона, ¼ стакана 3-процентного уксуса.*

Рыбное филе нарезать порционными кусками, обвалять в муке и обжарить в масле. Нашинковать морковь, белые корни нарезать соломкой и все пассеровать на масле. Затем добавить томатную пасту или мелко нарезанные помидоры, лавровый лист, перец горошком и пассеровать еще 8–10 минут. В готовые овощи добавить рыбный бульон или воду, все прокипятить, заправить солью, сахаром и уксусом.

Полученным маринадом залить рыбу, поставить в жарочный шкаф или прокипятить 5 минут на огне и остудить. При подаче посыпать рубленой зеленью.

### **Рыбный студень**

*500 г головизны осетровых рыб или судака, налима, щуки, стерляди и т. п. или 500 г рыбной мелочи, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль, перец, лавровый лист по вкусу, 100 г готового хрена.*

Из рыбных голов или рыбной мелочи сварить бульон (на 50 г рыбы ½ л воды). Готовый бульон процедить и еще раз вскипятить. Проверить его на застывание.

В стеклянные салатники или вазы разложить мякоть из головизны рыбы (если студень варился из рыбной мелочи, то в салатник кладут кусочки рыбы). Затем красиво уложить фигурно нарезанную морковь, зелень и залить бульоном. Дать студню застыть на холоде. Отдельно к студню подать хрен и квас.

### **Заливное из щуки**

*1 ½ кг щуки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 шт. перца горошком, ½ ст. ложки соли, 1 ½ - 2 л воды.*

Щуку разрезать на куски, посыпать солью и оставить, чтобы соль впиталась. Сварить бульон из петрушки, моркови, луковицы и перца, процедить и остудить. Опустить в бульон и варить сначала голову щуки, а потом и всю остальную рыбу вместе с образовавшимся рассолом. Готовые куски вынуть, тщательно очистить от костей, бульон процедить и продолжать варить на медленном огне до тех пор, пока он не станет клейким. Подготовленную рыбу уложить в круглую или овальную форму, залить бульоном, перемешать и вынести на холод. Через 6 часов опрокинуть форму на блюдо и подать заливное без всякого гарнира.

### **Постный окорок (рыбная закуска)**

*1 ½ кг рыбы (карпа, линя или семги), соль, лавровый лист, гвоздика, мускатный орех, 2-3 ст. ложки постного масла, зелень, ½ л красного вина.*

Рыбу очистить, отделить мясо от костей, добавить молоки от карпа, провернуть через мясорубку, положить соль, перец, растертый мускатный орех и постное масло, тщательно перемешать. Сформировать фарш в виде булки и туго завернуть в салфетку, сварить в красном вине пополам с водой, добавив гвоздику, лавровый лист, перец. Когда окорок сварится, остудить в бульоне, затем положить под пресс. Подавая на стол, нарезать ломтиками и посыпать зеленью.

### **Икра свежей рыбы**

*100 г икры судака, щуки, сига, сазана, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка 4-процентного уксуса, ½ луковицы, зеленый лук, соль и перец.*

Икру рыбы освободить от пленок, положить в посуду, разрыхлить, залить кипятком и через 10 минут, когда икра побелеет, слить жидкость. Уложить икру в неокисляющуюся посуду, заправить солью, уксусом, молотым перцем, мелко измельченным репчатым луком и растительным маслом. Икру размешать и дать постоять в течение 1 часа.

## **Постный рыбный стол: первые блюда**

### **Суп из щуки или судака**

*2-3 луковицы, 1 морковь, ½ стакана муки, по одному корню сельдерея, пастернака, петрушки, 1 лук-порей, по одному пучку зелени петрушки и укропа, 2-3 шт. лаврового листа, 15-25 зерен перца, 12 картофелин, 1 ½ кг рыбы, 1 ст. ложка растительного масла.*

Сварить бульон из корней, соли, перца, лаврового листа, букета зелени, процедить, остудить. Щуку или судака очистить, положить целиком в остывший отвар, поставить на сильный огонь, вскипятить, далее варить на слабом огне 15-20 минут.

Мелкую изрубленную луковицу поджарить в ложке растительного масла, всыпать полстакана муки, размешать, поджарить, влить 2 стакана процеженного рыбного бульона, размешать, прокипятить, процедить, сварить в нем картофель, перелить в суповую миску, засыпать укроп. Сваренную рыбу вынуть, отвар подавать отдельно с зеленью.

Рыбу подавать на второе блюдо с картофелем.

### **Суп из консервов**

*2 л воды, 5 картофелин, 2 моркови, 2 луковицы, 1 банка рыбных консервов (тунец, треска), горсть вермишели, специи.*

В кипящую воду опустить нарезанный брусочками картофель и лавровый лист. Морковь потереть на крупной терке, потушить с маслом на сковороде. Мелко нарезать лук и добавить в почти готовую морковь, спассеровать. Консервированную рыбу разобрать на кусочки, удалить косточки, потушить вместе с морковью, добавив специи. Полученную массу ввести в картофельный бульон, заправить зеленью, посолить. Бросить горсть вермишели и варить еще 5 минут. Ввести толченый чеснок и снять с огня.

### **Солянка рыбная**

*600 г белуги (700 г осетрины, или стерляди, или 850 г судака), 400 г головизны, 100 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 100 г каперсов, 80 г маслин, 80 г томата-пюре, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки.*

Сварить прозрачный бульон из мелкой рыбы. Налить его в кастрюлю, положить нарезанный соломкой репчатый лук, спассерованный с томатом-пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен огурцы и 2-3 куска сырой рыбы осетровых пород (осетрины, белуги, севрюги, стерляди), предварительно ошпаренных и промытых. Варить 15 минут. Затем добавить соль, перец горошком, лавровый лист, вареные и нарезанные ломтиками хрящи рыб осетровых пород, каперсы. После этого дать прокипеть 1-3 минуты. Можно добавить немного маслин без косточек. При подаче в солянку положить маслины, кружочек очищенного лимона и посыпать измельченной зеленью.

## **Солянка рыбная по-домашнему**

*700 г рыбы, 5-6 луковиц, 5-6 картофелин, 2-3 соленых огурца, ½ стакана томата-пюре, 1 морковь, подсолнечное масло, соль, специи, лимон, маслины, 7-8 сухих грибов.*

Сварить бульон (2 ½-3 л) из костей и голов рыбы, положив в него лук, морковь и специи. Процедить. Добавить картофель и довести до готовности.

Лук нашинковать полукольцами и спассеровать. Развести бульон томатом-пюре и отдельно от лука спассеровать с маслом. Очистить от кожицы и семян соленые огурцы и, нарезав ломтиками, припустить в маленькой кастрюле. В кипящий рыбный бульон (где уже есть картофель) положить кусочки рыбы и на слабом огне варить 5-7 минут, затем добавить лук и огурцы и варить еще 5 минут. После чего в солянку положить томат-пюре и при желании отдельно отваренные и нарезанные ломтиками сушеные грибы. Варить еще 5 минут. Перед подачей добавить в солянку мелко нарезанную зелень, ломтики лимона (его не кладут, если солянка с грибами), маслины.

## **Уха рыбацкая**

*400 г рыбной мелочи (ерши, окуни и др.), 200-250 г судака, 200-250 г налима, 5-6 мелких картофелин, 2-3 мелкие луковицы, 1 корень петрушки, 10-12 горошин перца, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль по вкусу, 2 л воды.*

Мелкую рыбу выпотрошить, положить в марлю, которую завязать узлом.

В котелок залить холодную воду, опустить в нее марлевый узелок с рыбой и подвесить над огнем. Когда вода закипит, удалить пену и после этого добавить

нарезанные коренья петрушки, луковицу, лавровый лист, перец и варить все в течение 30 минут. Затем марлю с рыбой вынуть, а в кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель и варить до полной его готовности. За 15 минут до окончания варки в котелок с ухой опустить подготовленные порционные куски судака и налима.

В миску с ухой положить мелкорубленную зелень петрушки или укропа.

### **Уха макарьевская**

*1 налим, 2 стерляди, по 2 корня петрушки и сельдерея, 2 луковицы, корица, гвоздика по вкусу, ½ стакана мадеры, соль по вкусу, 2 л воды, несколько ломтиков пшеничного хлеба, 1 лимон.*

Луковицы нашпиговать корицей и гвоздикой, коренья петрушки и сельдерея мелко нарезать, уложить в кастрюлю и залить холодной водой. Воду довести до кипения и опустить в нее куски стерляди и налима. Хорошо проварить до готовности рыбы и снять с огня. Влить в кастрюлю полстакана мадеры (можно меньше по вкусу), искрошить пшеничный хлеб и нарезанный кружками лимон.

В прежние времена в кастрюлю, где варилась эта уха, ставили бутылку мадеры, которая прогревалась таким образом в течение всего процесса приготовления. На стол уху подавали вместе с мадерой.

### **Уха ростовская**

*200 г судака, 400 г рыбной мелочи, 4-5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 большая луковица, 3-4 помидора, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль, перец горошком по вкусу, 2 л воды.*

Из рыбной мелочи в марле сварить рыбный бульон, как для ухи рыбацкой. В кипящий бульон положить картофель и лук, нарезанные дольками. За 10-15 минут до окончания варки опустить в кастрюлю куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи.

Перед подачей уху заправить мелкорубленной зеленью петрушки или укропа.

### **Уха генеральская**

*3 л воды, 1 ½ кг мелкой рыбы (плотва, ерш, окуньки), 1 ½ кг щуки (судака, стерляди, осетра), 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 5-6 горошин черного перца, 1 морковь или петрушка, 1 ст. ложка соли, 3 картофелины, 100 г водки.*

Для ухи желательно взять колодезную или родниковую воду. В кипящую воду опустить сначала промытую выпотрошенную мелкую рыбу, головы крупной рыбы в марлевом мешочке, целую луковицу и специи. Варить 15-20 минут.

Мешочек вынуть и заложить новую порцию рыбы. Так проделать несколько раз. Перед последней закладкой мелкой рыбы положить целый картофель.

Уху можно варить и без картофеля. После закипания бульона положить соль. Когда очередная порция рыбы сварится, мешочек вынуть и положить в уху куски филе хорошей рыбы. Довести уху до бурного кипения, влить водку, снять кастрюлю с огня, положить лавровый лист и дать ухе настояться 30 минут.

Можно поставить кастрюлю под «шубу», т. е. в теплое место, и закрыть теплой тканью. Затем рыбу, лавровый лист, лук вынуть, бульон процедить, картофель разрезать пополам.

Уха подается в супнице, рыба и картофель – отдельно на блюде.

## **Постный рыбный стол: вторые блюда**

### **Паровая рыба**

*700-800 г рыбы (судак, щука, карп, окунь морской, хек и др.), 2 луковицы, 1-2 корня петрушки, специи, соль, перец по вкусу, картофель для гарнира, 1 стакан томатного соуса, 1 стакан воды или бульона, пучок петрушки или укропа.*

Для приготовления паровой рыбы использовать специальную решетку, которую кладут на дно кастрюли. Жидкость наливают так, чтобы она не доставала до решетки с рыбой.

Рыбное филе нарезать на куски, уложить на решетку кожей вниз, в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук, коренья, петрушку, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10-15 минут. Огонь при этом должен быть слабый.

Полученный бульон использовать для приготовления соуса.

Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Рыба, припущенная в рассоле**

*1 кг рыбы (любой, кроме мелкой), 1 ½ стакана огуречного рассола, 4-5 соленых огурцов, остальные продукты, как для паровой рыбы, картофель для гарнира.*

Филе рыбы с кожей отварить в небольшом количестве воды с добавлением огуречного рассола и нарезанных кружочками огурцов. Готовую рыбу уложить на блюдо, обложить ее солеными огурцами

с картофелем, полить бульоном, в котором рыба припускалась, посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Рыба, тушенная по-волжски**

*1 кг филе рыбы (крупный окунь, сом, судак), 2 луковицы, 5-6 яблок, 1 лимон, 1 ½ стакана белого сухого вина, 3-4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень укропа.*

Подготовленное рыбное филе нарезать на куски, обсушить, посолить. Натереть на терке цедру лимона, отжать из лимона сок и окропить им рыбное филе. Лук, яблоки мелко нарезать, слегка обжарить на масле, влить туда вино и дать немного настояться.

Смесь выложить в смазанную маслом форму, поперчить, посолить, обсыпать тертой цедрой лимона, сверху уложить на нее рыбу.

Накрыть форму (кастрюлю) крышкой и поставить в разогретую духовку на 25-30 минут.

Готовую рыбу выложить на блюдо, облить смесью, в которой она тушилась, украсить зеленью укропа.

### **Солянка из рыбы**

*600 г рыбного филе, 500 г квашеной капусты, ½ стакана растительного масла, 5 соленых огурцов, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, ½ стакана воды или рыбного бульона, специи, соль, сахар по вкусу.*

Лук мелко шинковать, смешать с квашеной капустой, добавить специи, соль, сахар и обжарить слегка на растительном масле.

Нарезать ломтиками огурцы, развести водой или бульоном муку, все выложить в сковороду с капустой и хорошо прогреть.

В глубокую, смазанную растительным маслом сковороду уложить часть овощной смеси, на нее слой рыбных кусков. Сверху снова закрыть рыбу овощной смесью.

Залить рыбу с овощами оставшимся растительным маслом и поставить в хорошо прогретую духовку, где тушить без крышки 30-40 минут.

### **Рыба жареная с клюквой**

*1 кг мелкой рыбы (пескари, караси), 600 г клюквы, 300 г меда, 1 стакан муки, 1-2 ст. ложки растительного масла.*

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде на масле. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину.

Жареную рыбу уложить в тарелку и облить клюквенным соком с медом.

### **Рыба по-нижегородски**

*1 кг свежей скумбрии или жирной сельди, 1 лимон, 100 г оливкового или подсолнечного масла, 1 кг мелкого картофеля, 100 г лука, 200 г грибов, 250 г воды, соль и перец по вкусу.*

Очистить тушки рыбы, сделать по бокам косые надрезы, сложить в смазанный маслом сотейник, а на каждую тушку положить по 2 ломтика лимона. Возле тушки разложить крупно нарезанный лук, картофель, а сверху все посыпать мелко нарезанными грибами. Посолить, поперчить, залить маслом, водой и запечь в духовке.

При подаче блюдо полить образовавшимся в сотейнике соусом.

## **Пельмени рыбные**

*400 г рыбы, 10 луковиц, ½ стакана растительного масла или бульона, перец, соль. Для теста: ½ ст. ложки растительного масла, мука, ½ стакана воды.*

Замесить крутое тесто для пельменей, раскатать тонко и вырезать стаканом кружочки. Лук нарезать и поджарить на масле. Фарш приготовить из сырой рыбы, смешать с жареным луком, добавить соль, перец, немного рыбного бульона и сделать пельмени. Варить в кипящей воде.

## **Тельное**

*600 г рыбы, 1 луковица, 100 г пшеничного хлеба, 1-2 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.*

Очистить рыбу от кожи и костей. Нарезать мелкими кубиками. Кусочки филе и размоченный в воде хлеб дважды пропустить через мясорубку, посолить, добавить перец, взбить лопаткой до образования однородной массы. В фарш можно добавить лимонный сок, шампиньоны или томатный соус – по желанию. Из фарша сформовать котлеты, поджарить их в растительном масле. Подать с тертым хреном, зеленым горошком.

## **Стерлядь паровая**

*½ кг филе стерляди, по 1 корню петрушки и моркови, 1 луковица, 1 стакан белого вина, ½ стакана бульона или воды, соль по вкусу, картофель для гарнира, пучок зелени укропа или петрушки.*

Филе стерляди уложить кожей вниз на решетку, влить белое вино, добавить ½ стакана воды или бульона, положить произвольно нарезанные лук,

морковь, петрушку, посолить и припускать под крышкой на слабом огне. Готовую рыбу уложить на блюдо. Разместить вокруг отварной картофель и все полить соусом, в котором рыба варилась. Сверху посыпать зеленью укропа или петрушки.

Стерлядь можно заменить судаком, форелью, треской, морским окунем, хеком и др.

### **Кета по-приморски**

*600–700 г кеты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 100 г растительного масла. Для соуса: ст. ложка пшеничной муки, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка сахара, 50 г вина, лимонная кислота, зелень.*

Рыбу разделать на филе с кожей без реберных костей, нарезать кубиками по 15–20 г, посыпать солью, перцем, запанировать в пшеничной муке и обжарить в большом количестве подсолнечного масла.

Для приготовления соуса репчатый лук с добавлением в него пшеничной муки поджарить. Положить томат-пюре и развести рыбным бульоном. Добавить соль, лимонную кислоту, сахар и белое сухое вино.

Перед подачей куски жареной рыбы залить приготовленным соусом и прокипятить 10–15 минут. На каждую порцию рыбы положить ломтик лимона, очищенный от кожицы, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Так же можно приготовить горбушу, морского окуня, камбалу.

### **Судак отварной с овощами**

*500 г судака, 1 корень петрушки, 1 луковица и 1 морковь, 5-6 картофелин, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.*

В кастрюлю положить кружки очищенных промытых корней и лука, четвертинки картофеля, поверх овощей уложить порционные куски подготовленного судака, добавить 1-2 лавровых листика и несколько горошин перца. Залить одним стаканом воды, посолить, поставить кастрюлю на огонь и добавить масла, варить в закрытой кастрюле 30-35 минут. Сваренного судака вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо, полить соком из кастрюли.

### **Судак в рассоле**

*400-500 г филе судака, 1 луковица, 1-2 корня петрушки, 2-3 соленых огурца, 5-6 свежих белых грибов (можно шампиньоны), 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, ½ лимона, зелень укропа или петрушки, картофель для гарнира, 1 л рыбного бульона или воды, 1 стакан огуречного рассола, соль, специи по вкусу.*

Подготовленную рыбу нарезать кусками. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Куски рыбы положить в кастрюлю, залить рыбным бульоном или водой, добавить процеженный огуречный рассол, огурцы, грибы, нарезанный лук, коренья петрушки, специи, закрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности рыбы и грибов.

Приготовить соус: на сковороде спассеровать в масле муку (не допуская изменения ее цвета). В слегка осажденную муку влить ½ стакана процеженного бульона с рассолом, хорошо размешать

и варить 5–10 минут. По окончании варки добавить соль, сок половины лимона.

Куски горячей рыбы выложить на тарелку, сверху уложить вареные грибы, огурцы и полить соусом.

Рядом уложить отварной картофель, зелень укропа или петрушки.

### **Щука, тушенная с вином**

*1 кг филе щуки, 1 репа, 2 морковки, 1 корень петрушки (или сельдерея), 1 луковица, 2 лимона, 1 ст. ложка меда, 2 стакана белого вина, соль, перец по вкусу.*

Подготовленную рыбу нарезать на куски, натереть солью и на 1 час оставить в холодильнике. Репу, коренья моркови и петрушки, лук нарезать, уложить в кастрюлю, добавить масло и слегка обжарить. На пассерованные овощи уложить рыбу, добавить мякоть лимона, перец, влить вино, добавить мед, положить специи. Кастрюлю плотно закрыть крышкой. Хорошо разогреть духовку (180–200° С), поместить в нее кастрюлю и тушить около часа. Куски рыбы вынуть из кастрюли, уложить на блюдо и залить соусом с овощами, в котором тушилась рыба.

### **Щука, варенная в вине**

*1,2 кг щуки, 1 бутылка столового вина, 2–3 луковицы, 4–5 шт. лаврового листа, 30 зерен перца, 2 соленых огурца.*

Рыбу вымыть, вычистить, посолить, согнуть в кружок и положить в большую кастрюлю. Залить рыбу вином так, чтобы оно покрывало ее полностью, добавить перец, лавровый лист, лук, огурцы, морковь,

нарезанные кружочками. Немного посолить. Варить рыбу на большом огне под крышкой.

### **Щука, запеченная с капустой**

*500 г щуки, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 луковица, ½ стакана растительного масла, 600 г тушеной капусты (готовой), 120 г хлеба ржаного, перец, соль по вкусу.*

Филе щуки нарезать на куски, посыпать солью, перцем, обвалить в муке и обжарить. В сотейник или противень положить половину тушеной капусты, разровнять ее и разложить рыбу с интервалами между кусками. На каждый кусок щуки положить спассерованный лук и все покрыть оставшейся капустой, посыпать сухарями, сбрызнуть сливочным маслом и запекать в течение 20–30 минут.

При подаче рыбу с капустой положить на блюдо, посыпать зеленью, разложить вокруг ломтики ржаного хлеба, поджаренные на подсолнечном масле.

### **Щучьи головы**

*6–8 щучьих голов, 2 морковки, 1 луковица, 1–2 корня петрушки, головка чеснока, соль, специи по вкусу, картофель для гарнира.*

Из щучьих голов удалить жабры и глаза. Затем головы ошпарить, промыть, залить холодной водой, добавить соль, специи, нарезанные дольками лук, морковь, петрушку и варить до готовности. Снять кастрюлю с огня, положить в нее мелко рубленый чеснок и дать настояться в течение 5–7 минут.

Сваренные головы красиво выложить на круглое блюдо, между ними уложить отварной картофель.

Головы полить бульоном с мелко рубленным чесноком и овощами, которые варились вместе с рыбой.

### **Лещ печеный, фаршированный**

*Для начинки из гречневой каши: 1-2 луковицы, тарелка крутой каши, 2 ст. ложки подсолнечного масла, зелень. Для начинки из кислой капусты: 2-3 стакана кислой капусты, ½ стакана подсолнечного масла, 1 луковица, щепотка перца, 2-3 яблока, зелень, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка толченых сухарей.*

Леща тщательно очистить, выпотрошить, натереть немного солью. Нафаршировать одной из начинок и зашить.

Начинка из каши готовится следующим образом. Мелко нарубленный лук поджарить в 1 ложке масла, добавить кашу (сваренную накануне) и слегка поджарить. Добавить зелень, размешать.

Для начинки из кислой капусты мелко изрубленный лук поджарить, добавить кислой капусты, слегка поджарить, положить перец, соль, очищенные и мелко нарезанные яблоки, тщательно размешать.

Фаршированную рыбу положить на сковороду с маслом, облить рыбу маслом, посыпать мукой и толчеными сухарями, подлить 2 ст. ложки воды, поставить в горячую духовку (180-200° С), испечь, часто поливая вытекшим соком.

### **Карп, тушенный с луком**

*1 кг карпа, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, по 2 горошины горького и душистого перца, 3 шт. гвоздики, 600 г репчатого лука, зелень.*

У очищенного и выпотрошенного карпа отрубить голову, разрезать его вдоль хребта на две части, нарезать порциями, посолить, посыпать молотым горьким перцем, запанировать в муке и обжарить на растительном масле.

Лук слегка обжарить на растительном масле. Половину его положить в сотейник или кастрюлю, прибавить гвоздику, лавровый лист, душистый и горький перец, уксус и сахар.

На эти продукты уложить жареную рыбу, сверху посыпать остатком жареного лука, залить бульоном, который приготовить из головы, костей и плавников карпа, и тушить до готовности.

Карпа подать с жареным на масле картофелем, полить соком, в котором он тушился, посыпать зеленью.

### **Карп в пиве**

*1 карп (около 1 кг), 2 луковицы, 1-2 корня петрушки, 2 морковки, 1 ч. ложка меда, соль, специи по вкусу, ½ стакана светлого легкого пива.*

Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив из него как можно больше костей. В неглубокую кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом, уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Все это залить пивом. Довести смесь до кипения и варить 6-8 минут, затем, убавив огонь, варить до готовности рыбы. Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь), украсить зеленью.

Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

### **Треска отварная в рассоле**

*500 г рыбы, по 1 корню петрушки и моркови, специи для пряного отвара, 200 г огуречного рассола, 200 г томатного соуса.*

В посуду с кипящим пряным отваром добавить огуречный рассол, нагреть его до кипения, положить в один ряд куски рыбы и варить 12–15 минут.

Перед подачей вареную рыбу вынуть шумовкой из отвара, положить кожей вверх на блюдо или тарелку; рядом с рыбой уложить отварной картофель, рыбу полить томатным соусом. Таким способом можно приготовить камбалу, щуку, сома, налима.

### **Треска, припущенная в томатном соусе**

*800 г трески, 200 г томатного соуса, 50 г шампиньонов или белых грибов, зелень.*

Порционные куски рыбы с добавлением специй кипятить в небольшом количестве воды 12–20 минут.

Грибы отварить в подсоленной воде до готовности, грибы нарезать ломтиками, смешать с томатным соусом. Припущенные куски трески положить в глубокое блюдо или на тарелку, рядом уложить горкой картофель, отваренный целыми клубнями, залить все томатным соусом с грибами и прогреть 1–2 минуты при температуре не выше 70° С. При подаче на рыбу положить кружочек очищенного лимона и украсить зеленью. Можно также подать рыбу с раковыми шейками или крабами и отварными грибами.

### **Треска, жаренная со сладким стручковым перцем**

*600 г рыбы, 100 г муки пшеничной, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г помидоров, цедра с одного*

*лимона, 200 г сладкого стручкового перца.*

Лимонную цедру тонко нарезать, ошпарить, просушить и спассеровать на растительном масле. Прибавить тонко нарезанный сладкий перец и припустить. Помидоры нарезать ломтиками и слегка обжарить отдельно.

Треску разделать на филе (без кожи и костей), нарезать на порции, посыпать солью, перцем, запанировать в пшеничной муке и обжарить.

На блюдо положить жареные помидоры, на них – рыбу, на рыбу – перец и лимонную цедру; посыпать зеленью. На гарнир подается жареный картофель или отварной рис.

### **Камбала, тушенная с луком и сладким перцем**

*500 г камбалы, 1 ст. ложка муки, 100 г лука репчатого, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 100 г помидоров, 2 стакана рыбного бульона, 2 зубка чеснока.*

Порционные куски камбалы без кожи (белая кожа может быть оставлена) посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле.

Лук репчатый нарезать в виде соломки и спассеровать на подсолнечном масле, добавить сладкий стручковый перец (можно маринованный), нарезанный соломкой, и пассеровать все вместе 5–10 минут.

В сотейник положить пассерованный репчатый лук с перцем, добавить дольки свежих или консервированных помидоров, влить рыбный бульон и довести все до кипения. После этого положить обжаренные куски камбалы, добавить чеснок, растертый с солью, и тушить при слабом кипении.

## **Поджарка из камбалы, палтуса**

*500 г рыбы, 1 ст. ложка пшеничной муки, ½ стакана растительного масла, 200 г лука репчатого, 600 г картофеля, 2-3 зубка чеснока, перец и зелень.*

Филе камбалы или палтуса нарезать крупной лапшой, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном или топленом масле. Готовую рыбу смешать с поджаренными отдельно луком и картофелем. Все это положить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, смешанной с рубленым чесноком.

## **Вареные окуни**

*500-600 г речного окуня, 1 морковка, 1 луковица, ⅓ стакана 3-процентного уксуса, 1-2 корня петрушки, лавровый лист, соль, перец горошком по вкусу, 1 лимон, 2 пучка петрушки.*

Вскипятить воду вместе с нарезанными морковью, луком, петрушкой, перцем и лавровым листом. Окуней очистить, выпотрошить, вымыть, положить в подготовленный бульон, добавить уксус, соль и варить 10-15 минут до готовности. Осторожно вынуть рыбу из бульона, очистить от кожи и уложить в заранее нагретое блюдо, обрызгать соком лимона. Обложить окуней зеленью петрушки и дольками лимона. На отдельной тарелке - отварной горячий картофель, обсыпанный мелкорубленой зеленью петрушки.

## **Окунь морской, тушенный с огуречным рассолом и овощами**

*600 г окуня, по 1 корню сельдерея и петрушки, 400 г огуречного рассола, 120 г вина виноградного, 1 ст.*

*ложка муки пшеничной, 1 ст. ложка растительного масла, мускатный орех, перец черный и душистый, зелень по вкусу.*

Дно глубокого сотейника покрыть ровным слоем корней петрушки и сельдерея, нашинкованных тонкой соломкой или мелкими кубиками, уложить на них в один ряд порционные куски рыбы с костями или без костей, посыпать растертым мускатным орехом, черным и душистым перцем, залить процеженным и прокипяченным огуречным рассолом и сухим виноградным вином так, чтобы рыбу едва покрыла жидкость.

Тушить, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении в течение 25–30 минут.

С готовой рыбы слить бульон, нагреть его до кипения, всыпать тонкой струйкой муку, непрерывно помешивая бульон, прогреть до загустения. Заправить этот соус по вкусу солью. Залить соусом рыбу и прокипятить.

Подать с рассыпчатым отварным рисом или картофелем. Это блюдо можно приготовить и без вина.

Так же можно приготовить ставриду, камбалу, сома.

## **Календарь постов на 2010 год**

Великий пост - с 15 февраля по 3 апреля Петров пост - с 31 мая по 11 июля Успенский пост - с 14 августа по 28 августа Рождественский пост - с 28 ноября по 6 января 2011 года.

# **Важнейшие даты православного календаря на 2010 год**

- 6 января - Рождественский сочельник.
- 7 января - Рождество Христово.
- 8 января - Собор Пресвятой Богородицы 14 января - Обрезание Господне.
- 18 января - Крещенский сочельник.
- 19 января - Святое Богоявление, Крещение Господне 8 февраля - Сырная седмица (начало Масленицы)
- 14 февраля - Прощеное воскресенье.
- 15 февраля - Сретение Господне.
- 28 марта - Вход Господень в Иерусалим. (Вербное воскресенье)
- 4 апреля - Пасха, Светлое Христово Воскресение.
- 7 апреля - Благовещение Пресвятой Богородицы.
- 13 апреля - Радоница, поминовение усопших.
- 13 мая - Вознесение Господн.
- 22 мая - Троицкая родительская суббота.
- 23 мая - Троица (Пятидесятница)
- 6 июня - Троицкая родительская суббота.
- 7 июня - День Святой Троицы, Пятидесятница.
- 7 июля - Рождество Иоанна Крестителя.
- 14 августа - Происхождение Честных Древ. Креста Господня (Медовый Спас)
- 19 августа - Преображение Господне (Яблочный Спас)
- 28 августа - Успение Пресвятой Богородицы.
- 21 сентября - Рождество Пресвятой Богородицы.
- 27 сентября - Воздвижение Креста Господня.
- 14 октября - Покров Пресвятой Богородицы.

4 декабря - Введение во Храм Пресвятой Богородицы.

## **Заключение**

В заключение мне хочется привести слова Иоанна Златоуста: «Прекрасен пост, потому что грехи наши он подавляет, как сорную траву, а правду, как цвет, поднимает и растит. Если ты приступил к посту по желанию, то не будь мрачен, но радуйся: он очищает твою душу от яда... Молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется губительным бременем удовольствия».

Пост очищает и обновляет души человеческие, вызывая в них стремление к покаянию. Пост испытывает силу нашего духа. А можешь ли, а устоишь ли? И если вам удастся устоять, не нарушить пост, провести хоть какой-то отрезок времени в терпении и смирении (а это в наше время очень трудно сделать), то вам откроется внутренний свет, жизнь не будет казаться такой тягостной и страшной, вы найдете в ней свое место.

«Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих, будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадатель, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния», – это снова из Златоуста, и действительно золотые слова.

И последнее. Счастья вам, мира и крепости духа во время поста, но только помните, что поститься надо, не гордясь и не хвастаясь этим, не осуждая тех, кто не постится.