

Назар Заторський

ПІСТ і ТРАПЕЗА
в духовному житті

Львів
Видавництво «Свічадо»
2005

УДК 248.153.4

ББК 86.37-5

3 37

Художнє оформлення *Олени Гижі*

Видавництво спирається на
«Український правопис. Проект найновішої редакції» (1999)
Інституту української мови НАН України

Заторський Назар

3 37 Піст і трапеза в духовному житті. – Львів: Свічадо, 2005. – 72 с.

ISBN 966-8744-42-X

Автор подає базову інформацію про природу посту як такого, а крім того докладніше зосереджується на християнському розумінні посту та його практикуванні задля духовного зросту.

Однак, цим книжка не обмежується. Автор йде далі, він піднімає питання духовного оформлення трапези – як зробити її християнською, як надати їй духовного змісту.

Книжка призначена для широкого кола читачів.

ББК 86.37-5

© Заторський Назар, 2005

© Видавництво «Свічадо», 2005

ISBN 966-8744-42-X

ПЕРЕДМОВА

Старий класичний вислів, який був написаний на храмі Аполлона в Дельфах, – «Пізнай себе!» – стає сьогодні все актуальнішим. Сучасна людина відчужена від себе самої засобами масової інформації, постійними клопотами і т. д., примушена до щоденної біганини, вона опиняється в небезпеці втратити при цьому саму себе. Нічого дивного, що останнім часом, як супротивну тенденцію, можна спостерігати зростання чисельности та популярности різноманітних курсів медитації та самозаглиблення. Дуже часто при цьому, як допоміжний засіб для зустрічі з собою і з Богом, використовують піст. Мета цієї невеликої дослідницької праці – подати базову інформацію про природу посту та водночас запропонувати невелику допомогу в тому, що стосується духовного та християнського його оформлення.

З іншого боку, людина щоденно стикається з феноменом трапези (споживання їжі). Тож моєю другою метою було накреслити основні лінії духовного оформлення трапези, тобто як зробити її духовною і християнською. Наскільки смішно це, можливо, звучить, настільки проблематичною є ця тема насправді, бо багато навіть практикуючих християн приділяють духовному оформленню трапези дуже мало уваги, що, з огляду на частоту та важливість споживання людиною їжі, є великим недоліком.

1. ЧЕСНОТИ ТА АСКЕЗА В ДУХОВНОМУ ЖИТТІ

Як каже Святе Письмо, людина була створена на Божий образ і Божу подобу (див. Бут. 1, 26). Після гріхопадіння та після кожного сподіяного гріха людина все більше й більше втрачає Божу подобу, втрачає саму себе. Трагічним є не лише те, що вона губить красу Божої подоби, а й те, що людина свою духовну потворність та рабство гріха починає розглядати як нормальний стан. Лише в живому діалозі з Богом вона знову правдиво пізнає себе такою, якою може і повинна бути. Бо, як Божий образ, людина пізнає власну високу гідність лише тоді, коли має перед собою за співрозмовника свій первообраз, свій "оригінал". Той час, в якому ми у світлі благодати пізнаємо наше справжнє становище, можемо розглядати як момент протверезіння та пробудження, бо відтоді стає очевидною необхідність переміни. Людина, створена вільною, пізнає свою поневоленість лише у зустрічі з істинно Вільним, з Богом, або ж у порівнянні зі свободою дітей Божих" – святих, яких можна розглядати як ікони Бога у світі. Зрозуміло, описувати всі духовно-душевні процеси, які ми мусимо переїти при нашому наверненні, забрало б тут надто багато місця. Обмежимося лише тим, що використаємо старий образ боротьби, бо він найкраще описує дійсність і суть цих процесів: життя людини після її навернення подібне до борні, яку потрібно вести з ворожими силами, а найбільше – і це, мабуть, найважче у цій боротьбі – із собою, щоб повернутися до первісної краси. Власні пожадання, старі звички та старі поневолюючі залежності треба відкинути, щоб стати новою людиною, щоб бути переміненим за образом Христа. Це і є, власне, завданням християнської аскези. Вона не має нічого спільного з ненавистю до життя чи до тіла, – її завданням є звільнити людину з рабства гріха і вести її у стан Божої дитини. Цьому служать християнські

чесноти. Стати Божою подобою, в якій Бог себе споглядає¹, і є завданням християнського благочестя. Чесноти в цьому випадку є не лише “поведінкою, що виростає з практикування і є основою моральної компетентности”², в чеснотах ідеться не лише про “етичну компетентність власних дій” чи “життєву пристосованість”³. Антропоцентризм, що стоїть за такими висловлюваннями і який із т. зв. “антропологічним поворотом” Карла Ранера поширився у західному богослов’ї, повністю чужий теоцентрично побудованому східному богослов’ю⁴. Чесноти служать не для того, щоб забезпечити успіх у людському житті, а щоб відновити в конкретній людині Божий образ, повернути її до повноти її життя власне як життя божественного, повернути до краси Божої подоби⁵. Відтак боротьба з гріхом, як силою, що позбавляє людину цієї божественної слави, отримує глибше значення, ніж просто зцілення хворої психіки. Тут ідеться про екзистенційну, кожному людину зокрема і людство в цілому, дотичну річ – про життя і смерть, про спасіння чи погибель в універсальному вимірі. Відповідно, зростає значення й аскетички.

Тож у наступному розділі, на основі класичного аскетичного твору візантійського Сходу — “Райської драбини” (далі — “Ліствиця”) св. Йоана Ліствичника та при залученні висновків сучасних наук, насамперед психології та антропології, спробуємо представити феномен посту та його значення для духовного життя (самозрозуміло, при цьому не можна було оминати також проблему душевних недуг, пов’язаних із споживанням їжі).

¹ Pop. Schneider, Michael: *Leben in Christus: kleine Einführung in die Spiritualität der einen Kirche aus Ost und West*, Eos-Verlag Erzabtei St. Ottilien, 1996, Schriftenreihe des Patristischen Zentrums Koinonia – Oriens, Bd. 42, с. 20.

² Müller, Stefan E.: *Von Sinn der Sucht*, in: Müller, Stephan E./ Möde, Erwin (Hg.), *Des Menschen Unersättlichkeit: Süchte als Herausforderung im interdisziplinären Dialog*, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2001, Eichstätter Studien, Neue Folge, Bd. XLVI, с. 92 (власний пер. з нім.).

³ Там же.

⁴ Pop. Schneider, *Leben in Christus*, с. 20-21, а також там же: “Теоандрична структура людини є основною причиною приходу Сина Чоловічого”.

⁵ Там же, с. 21.

2. ДУХОВНО-АНТРОПОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРАПЕЗИ І ПОСТУ В ТРАДИЦІЇ СХІДНОЇ ЦЕРКВИ НА ПРИКЛАДІ ВЧЕННЯ СВ. ЙОАНА ЛІСТВИЧНИКА

Життя й діяльність св. Йоана Ліствичника

Св. Йоан Ліствичник, також званий Схоластом або Синаїтом, жив у VII ст.⁶ 16-літнім юнаком він вступив у монастир св. Катерини на горі Синай. Тривалий час був учнем духовного отця, потім жив як самітник. Згодом його було обрано ігуменом монастиря. На прохання ігумена сусіднього монастиря в Раїті Йоан Ліствичник написав книгу “Райська драбина” (церк.-слов. – “Ліствица, ведущая к небу”), від якої й походить його ім’я. Книгу вважають основою візантійської аскетички та містики, і до сьогодні вона відіграє важливу роль на візантійсько-слов’янському Сході. На горі Атон, наприклад, її читають під час трапези протягом Великого посту. Книжку читати дуже легко, оскільки в ній є багато наочних прикладів, метафор, алегорично-моральних тлумачень Святого Письма. Духовне життя представлено як сходження по драбині чеснот (образ драбини взято з Бут. 28, зі сну Якова) із 30 шаблями – відповідно до віку Христа, коли Він, досконалий Бог і зрілий, досконалий чоловік, виступив відкрито.

Сьогодні може виринути питання: що може людина із VII ст., до того ж пустинник, сказати нам, громадянам (пост)індустріального суспільства XXI ст.? Однак, гадаю, насправді він може багато чого нам розповісти, і власне від нього ми можемо багато чого навчитися. Сучасна людина, оточена потоками інформації і переобтяжена спра-

⁶ *Lexikon für Theologie und Kirche*, 3 Auflage, Freiburg 1960, с. 1051.

вами, знає себе замало і надто викривлено, тому часто не може дати лад своєму життю. Бракує часу, а також бажання та досвіду, щоб зазирнути у власні глибини, бракує відваги, щоб стати перед собою і поглянути на власне “я” з усіма хибами та слабкостями. Саме так часто починаються узалежнення – із бажання втекти від реальності або від себе. Коли людині не вистачає божественного співрозмовника, бракує Божого лиця, вона творить собі кумирів. Св. Йоан Ліствичник, який провів багато літ на самоті та в мовчанні, зібрав зате великий досвід, велике знання про самого себе. У нього було досить часу, щоб прислухатися до власних думок, бажань, поривів та настроїв, тож він зміг відкрити приховані закономірності та закони внутрішнього життя. У своїй книзі він використав не лише знання про духовне життя, які були зібрані до нього, а описав і власний досвід. Через глибокий зв'язок з Богом йому відкрилося нове бачення Святого Письма, тож цілу книгу прикрашають гарні й глибокі моральні пояснення Біблії, що змушує читача наново захоплюватися Писанням. Нічого дивного, що книга з таким всебічним і естетично прекрасним викладом духовного шляху стала бестселером на християнському Сході.

Об'їдання та його форми

У назві 14-го розділу “Ліствиці” Отець Церкви робить дуже різке, як для сьогоденного читача, і, можливо, дещо дивне зауваження. Цей заголовок звучить: “Про ненажерство та об'їдання, цих загально улюблених і лихих володарів черева”⁷. Одразу наголошено, що ці володарі – властиві всім, і жодна людина тут не є винятком, навіть сам автор, що він у перших же рядках цього розділу чесно визнає: “Маючи намір говорити про догодження череву, тепер, більш ніж будь-коли, взявся я мудрувати проти себе самого...”⁸. І справді, напевно, немає людини, яка не любить добре попоїсти. Смаки, звичайно ж, бувають різні: одному до вподоби солодке, іншому – кисле, і скільки є людей,

⁷ Йоан Ліствичник, Ліствиця, PG 88: 864-72; тут і далі цитується за ім. перекладом: Freiburg 1987 (unveränderter Nachdruck der Originalausgabe vom Verlag der Krüll'schen Universität, Landshut 1834), с. 257.

⁸ Там же.

стільки й смаків. Однак ніколи не чувано, щоб хтось із насолодою їв те, чого не любить. З різних причин так можна робити, але це не змінює внутрішнього відчуття: те чи те йому огидне і край! Це показує, наскільки тісно чуття смаку пов'язане із серцем людини: адже воно поєднане з однією з найважливіших функцій, що забезпечують життя організму, – споживанням їжі. Чітке розрізнення смаку пов'язане з небезпекою отруєння: поганий смак свідчить про погану – зіпсуту або отруйну – їжу, добрий же – що страва є придатною і життєдайною. Так відкриваємо широко розповсюджений мотив страви, яка дарує вічне життя. Ця невелика розвідка про значення смаку та їжі дозволяє нам віднайти підґрунтя багатьох хибних установок у царині їжі. Розкішна і смачна їжа може, отже, стати культовим актом, талісманом, який повинен відлякати смерть і принести (вічне) життя.

А зараз порівняємо опис об'їдання у св. Йоана Ліствичника і в деяких сучасних авторів. Насамперед будуть залучені праці Вільгельма Гайнена та Юргена Вернера. Розглянемо три хворобливі форми у споживанні їжі як їх виділяє Гайнен.

Захланне споживання їжі

В обидвох авторів спільними є їхні спостереження про людську поведінку, про стан душі, яку цей гріх може занастити. Велику роль тут відіграють очі, які “хапають” страви ще перед трапезою і прикипають до них. Цілісно це явище, суть захланного споживання їжі, підсумовано в “Ліствиці” одним коротким реченням: “Догодження череву – то улещання очей; бо вмщаємо певну міру, а воно підбиває нас поглинути все відразу”⁹. Те, що людина полонена об'їданням, виявляється також у її постійній зайнятості стравами. Тут опис в обидвох авторів майже однаковий: “Уява поспішає до наступної трапези: якою вона буде? Буде вона щедрою чи скупкою?”¹⁰. А в Ліствичника: “Раб черева роздумує, якими смачними стравами він відмічатиме свято”¹¹. Насамперед в узалеженого можна констатувати, отже, зву-

⁹ Там же, с. 258.

¹⁰ Heinen, Wilhelm: Liebe als sittliche Grundkraft und ihre Fehlformen, 3. Aufl., Freiburg i. Br. 1968. с. 158.

¹¹ Ліствиця, с.259.

ження горизонту: він більше не бачить повноти дійсності, її образ у нього звужений до певного часткового аспекту, який до того ж є другорядним. Також і відчуття часу в такого душевно хворого зводиться до цього моменту, до “тепер і тут”, тому він навряд чи зможе адекватно діяти та реагувати. Цій хибній установці в узалеженого, який не лише актуальну дійсність не може реально оцінити, а й майбутнє позбавляє його розмаїття (бо зводить усю перспективу майбутнього лише до страв), св. Йоан Ліствичник протиставляє правильну поведінку побожного монаха, який, чекаючи грядущого свята, мріє не про страви, а “якими небесними скарбами він збагатиться”¹². Таким чином кожного запрошено перевірити свої власні помисли і, якщо це необхідно, відповідно їх виправити. Так життя людини повинно знову бути відновленим в його повноті й людина має знову стати Людиною – співрозмовником Бога, а не лишатися тим, що вона їсть, як свого часу зауважив Людвіг Фойєрбах, очевидно, з огляду на узалеженого¹³.

Наприкінці свого опису захланного споживання їжі Вільгельм Гайнен називає ймовірні причини такого явища. Він убачає в цьому, серед іншого, брак довіри (страх бути обділеним) і гарячковий ритм життя, який позначається на людині. На жаль, деякі люди так поспішають, що забувають жити. Вони не вбачають у житті Божий дар, а тому неспроможні насолоджуватися подарованими Богом моментами, що виявляється також і у їхній манері споживання їжі. Тож і трапеза для таких людей не дар Божий, який треба з подякою, спокійно і вдумливо спожити, а обтяжлива необхідність, яку слід “пробігти”, щоб гнати до інших, “важливіших” речей. У постійній метушні чоловік дослівно забуває про себе, не знаючи більше, як він насправді виглядає у своєму нутрі; він уже тривалий час не спілкувався, не перебував із собою. Хто вважає, що треба лише давати й дарувати, без того, щоб залишити собі час, щоб самому прийняти, швидко виснажитись. Час трапези є для нас, людей, нагодою пережити щастя бути обдарованим. Тут Бог наділяє нас своїми дарами, які ми повинні з подякою, в спокої й довірі спожити з Його рук.

¹² Там же.

¹³ Пор. Werner, Die sieben Todsünden, с. 171.

Переїдання

Яка кількість їжі є достатньою? Це питання набагато складніше, аніж спочатку здається. Тут відіграють роль дуже багато чинників: від погоди (коли холодно – треба їсти більше, коли ж спекотно, то стільки не їдять, а радше п'ють), настрою (веселий – пригнічений) і аж до якості страв: наскільки ситними, смачними вони є і т. ін. Отож не дивно, що багато людей знову й знову потрапляють у сіті ненажерства, навіть якщо зазвичай воно їх не мучить. Розглянемо це явище детальніше. Св. Йоан Ліствичник звертає нашу увагу на те, що підтвердила і сучасна наука, а саме, що відчуття ситості настає приблизно через пів години після споживання їжі, тож припинити їсти потрібно раніше ніж відчуємо себе ситими. Тому Ліствичник дуже влучно називає ненажерство “лицемірством живота”, бо “він, навіть будучи ситим, кричить: Мало! І, будучи наповненим та лускаючи від надміру, волає: Я голодний!”¹⁴. І Отець Церкви, і Гайнен причиною ненажерства називають погану звичку, якої людина не хоче чи не може позбутися¹⁵.

Які ж наслідки має ця хибна форма споживання їжі? В. Гайнен називає насамперед завдання шкоди власному здоров'ю і послаблення любови до ближнього. Дуже влучно зауважує українське прислів'я: “Ситий голодного не розуміє”. Як часто ми забуваємо, що майже третина людства недоїдає і 25 млн. чол. щороку вмирають через брак їжі чи неправильне харчування! Ми думаємо про це нерадо, бо воно руйнує відчуття блаженства, яке приносить повний шлунок. Тому Вільгельм Гайнен цілком правий, коли каже: “Через те, що він (ненажера) використовує для себе забагато, йому не залишається майже нічого для допомоги потребуючим і бідним”¹⁶. Варто додати, що він не може нічого їм дати насамперед тому, що не має для них нічого у своєму серці, бо воно, якщо висловлюватися біблійно, розтовстіло (див. Пс. 119, 70). “У пості ж я не забиваю нутроші стравами, щоб замкнутися і зробити себе нечутливим, а стаю відкритим і солідарним, я допускаю інших всередину себе – у найуразливішу частину мого ества. Таким чином піст робить нас милосердними та співчутливи-

¹⁴ Ліствичня, с. 258.

¹⁵ Пор. Ліствичня, с. 272; Heinen, Liebe als sittliche Grundkraft und ihre Fehlformen, с. 159.

ми¹⁷. “Затовстіле серце” означає глухе серце – воно нечутливе до крику про поміч, до голосу сумління, глухе до Бога¹⁸. Товсте серце задоволене собою і не може бачити власні помилки та провини. З огляду на це св. Йоан Ліствичник пише: “Насичення черева висушує джерела сліз, а черво, висушене повздержністю, породжує слізні води”¹⁹. Очевидно, звідси походять, на перший погляд, надто суворо сформульовані євангелистом Лукою вислови: “Горе вам, що ситі ні...” (Лук. 6, 25) і “Блаженні голодні...” (Лук. 6, 21). Спочатку видається, що ці слова Луки перебувають у певному протиріччі до більш духовних формулювань у Матей: “Блаженні голодні та спрагли справедливості...” (Мат. 5, 6). Однак, узявши до уваги сказане вище, стає зрозумілим, що обидва формулювання доповнюють одне одного: ситі не шукають Царства Небесного, вони вже мають його тут, на землі, у власному животі, тоді як тілесно голодні чутливіші і до духовного голоду та духовної їжі – істини та праведности.

Окрім байдужости та нечутливости щодо ближнього, переїдання має ще один наслідок, про який Гайнен, на жаль, не згадує жодним словом. Це нечистота (блуд). Те, що нечисті думки пов’язані з їжею, зауважує Юрген Вернер у своїй книзі “Сім смертних гріхів”. Він пише: Між голодом і любов’ю, переїданням та спокушуванням існує співвідносність щодо їхнього мотиву: в обох формах пожадання йдеться про заволодіння світом, що повинно підтримувати слабке, лабільне “я”²⁰. Цю тему детально представлено і у “Ліствиці”, бо той наслідок об’їдання був і є поважною небезпекою для кожного монаха (“Ліствицю” було написано як наставляння для монахів), однак спостереження про зв’язок між об’їданням та блудом важливе не лише для монахів, а передусім для нас – християн у світі, бо світ, у якому ми живемо, переповнений сексуальними натяками та еротикою (особливо ЗМІ та реклама). Те, що сексизм (одержимість сексом) зародився на ситому

¹⁶ Heinen, Liebe als sittliche Grundkraft und ihre Fehlformen, с. 159.

¹⁷ Grün, Anselm: Fasten: Beten mit Leib und Seele, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1984, Münsterschwarzacher Kleinschriften Bd. 23, с. 37.

¹⁸ Пор. притчу про багача і Лазаря – Лук. 16, 19-31.

¹⁹ Ліствиця, с. 265.

²⁰ Werner, Die sieben Todsünden, с. 181.

Заході, не повинно дивувати, бо Йоан Ліствичник слушно зауважує: “Розум посника молиться тверезо, а розум нестриманого (у їжі – Н. З.) повний нечистих фантазій”²¹. Той факт, що людина, якій відомий нестаток, більше думає про вічність, ніж сита, згадує у своїй книзі і Ю. Вернер²².

Чого, на жаль, не знаходимо в обох сучасних авторів, то це мови про зв’язок між переїданням та пустослів’ям. Можливо, вони ще не так глибоко дослідили тему, або ж це пов’язано з тим, що в теперішньому світі зображень (див. підрозділ “Стриманість погляду”) усне слово не вважається таким вагомим. Сучасну людину кожного дня через радіо, пресу, телебачення, Інтернет “бомбардують” тисячами слів, тож у неї поступово затирається відчуття ваги слова і вона часто переймає хибну оцінку слів, що у порівнянні з діями видаються не такими вагомими. Але, напевно, немає людини, яка б у власному житті не відчула, якими важливими можуть бути слова і як боляче вони можуть ранити. Тому порада Ліствичника є актуальною і сьогодні: “Утискай своє черво стриманістю, і ти легко зможеш загородити собі уста, бо язик посилюється від багатьох страв”²³. Не забуває Ліствичник також і про зв’язок переїдання з гордістю: “Коли утискається черво – упокорюється й серце, якщо ж воно (черво) заспокоєне їжею, то серце возноситься у своїх помислах”²⁴. Психологічне тлумачення цього явища намагається дати Ю. Вернер, який пояснює це тим, що така людина ще не зробила адекватного розмежування між власним “я” і оточуючим світом, тож така поведінка є спробою експансії свого “я” на світ.²⁵

Як засіб лікування цієї форми об’їдання Йоан Ліствичник радить поступово зменшувати кількість їжі і додає влучне порівняння: “Бурдюки, коли їх розмочити, розширюються і вмішають більшу кількість рідини, а покинуті занедбанними – не приймають і попередньої міри. Той, хто набиває живіт, – розширює нутрощі, а в того, хто воює проти

²¹ Ліствиця, с. 265.

²² Пор. Werner, Die sieben Todsünden, с. 169.

²³ Ліствиця, с. 266.

²⁴ Там же, с. 265.

²⁵ Пор. Werner, Die sieben Todsünden, с. 178-180.

черева, вони поволі стягуються; стягнуті ж, вони не будуть вмщати багато їжі, і тоді, за потребою самої природи, будемо посниками²⁶. Також і В. Гайнен радить такій людині “піст задля засад здоров'я та моралі”²⁷.

Ласунство

Розглянемо детальніше цю форму об'їдання. Для лікування вона представляє, очевидно, найважчий випадок, бо, як уже було сказано, немає жодної людини, яка не любить добре попоїсти. Св. Йоан Ліствичник теж лояльніший у критиці цього явища, він навіть критикує Євагрія Понтійського, який, як ліки від цієї форми об'їдання, відразу вказує на хліб і воду. Ліствичник висміює це, кажучи, що така порада означає те саме, “що сказати малому хлопцеві одним кроком зійти на саму гору драбини”²⁸. Сам він оцінює походження ласунства набагато тверезіше: “Коли душа бажає різноманітних страв, то вона шукає відповідного до своєї природи”²⁹. Тому радить повільний процес відвикання, який не шокує психіку, не обтяжує душу, а справді її визволяє. Спочатку треба відмовитися від страв, “від яких гладшають, потім від таких, які розпалюють (гострих – Н. З.), а тоді від солодких”³⁰.

Гайнен та Вернер же, хоча й розглядають проблему ласунства, зупиняються однак на діагностиці та описі цієї проблеми, та й наслідки об'їдання у них не повністю описані, а якщо й названі, то їхню шкоду оцінено переважно з огляду на земне, тілесне благополуччя людини, духовний же аспект здебільшого відсутній. Це свідчить, що їхнє уявлення про людину неповне, редуковане. Найбільше бракує зв'язку з іншою дійсністю у Вернера, хоча цей зв'язок, за словами відомого спеціаліста з духовності Ервіна Мьоде, – один з основних ліків у боротьбі із залежностями, “бо нейтралізує узалежнення, як сіль гнит-

²⁶ Ліствиця, с. 266-267.

²⁷ Heinen, Liebe als sittliche Grundkraft und ihre Fehlformen, с. 160.

²⁸ Ліствиця, с. 262.

²⁹ Там же.

³⁰ Там же.

тя”³¹. Цей зв'язок і святий Йоан Ліствичник називає основною зброєю проти спокуси звести людину лише до живота. Як противагу до смакування стравами він називає куштування Божої благодати. У своїй сповіді персоніфіковане об'їдання говорить: “Хто отримав Утішителя, той молиться Йому проти мене, і Він, вмолений, не допускає мені пристрасно діяти в цьому. Ті ж, які не скуштували ще Його небесної втіхи, всіляко шукають насолодитися мною”³².

Наслідки об'їдання

Частково наслідки об'їдання вже розглядалися у відповідних розділах. Головною проблемою об'їдання, як, зрештою, і кожного гріха, є самоізоляція, замикання в собі – насамперед перед Богом, а відтак і перед іншими людьми, що утруднює чи навіть унеможливує зцілення і веде, врешті-решт, до самознищення. Людина є соціальною істотою і не може жити без стосунків з іншими. В узалежненні та грісі вона замикається навіть перед собою і стає разом з тим нездатною до спільного життя, бо ж сказано: Люби ближнього твого, як себе самого” (Лук. 10, 27).

Щодо форм, яких набувають наслідки пристрасти об'їдання, то в “Ліствиці” наводиться цілий список її “дітей”, яких їхня “мати” називає у своїй сповіді: “Первородним моїм сином є блуд, а друге після нього породження – закам'янілість серця, третє ж – сонливість. Море лихих думок, хвилі скверн і безодня невідомих і невимовних нечистот походять від мене. Доньки ж мої: лінивість, багатослів'я, нахабність, насмішництво, святотатство, суперечка, твердошиїсть, непослух, нечутливість, полонення ума, вихваляння, наглість, любов до світу, за якою йде осквернена молитва, кружляння думок і непередбачені та раптові нещастя, а за ними слідом йде відчай – найлютіша з усіх пристрастей”³³.

³¹ Möde, Erwin: Der (post-)moderne Odysseus: Süchtig nach Erfahrung, in: Müller, Stephan/ Möde, Erwin (Hg.) Des Menschen Unersättlichkeit. Süchte als Herausforderung im interdisziplinären Dialog. Regensburg 2001 (Eichstätter Studien, N. F., Bd. XLVI), с. 132.

³² Ліствиця, с. 274.

³³ Там же, с. 273-274.

Піст у його психосоматичних закономірностях.

Імпульси посту для сучасної християнської духовности

Упокорення

Як уже згадувалося, упокорення є одним із найважливіших антропологічно-богословських наслідків посту. Цей аспект був відкритий ще у Старому Завіті (див. нижче). Однак ця сторона посту належить не лише до біблійної традиції, а до загального антропо-фізіологічного “устаткування” цього явища, тобто тут ми знаходимо не щось специфічно християнське чи біблійне – такий вплив розглядуване нами явище має на всіх людей. Те, що душа через піст упокорюється, є психосоматичною закономірністю людської природи. Нічого дивного, отже, що ця дія посту була відкрита та широко застосовувалася і в інших релігіях. Але саме тут потрібна велика обачність, бо власне цією дією посту часто зловживають. Насамперед т. зв. тоталітарні секти та культу, нові напіврелігійні та псевдорелігійні течії різного роду використовують цей феномен, щоб перетворити своїх нових членів на безвольні, слухняні знаряддя (звичайно ж, приклади з Біблії часто вживаються як прикриття таких маніпуляцій людською психікою). Щоб не залишатися голослівним, згадаю лише сумнозвісне – “Біле Братство”, яке діяло в Україні на поч. 90-х років ХХ ст. і серед усього іншого використовувало піст, щоб зробити зі своїх послідовників слухняних зомбі.

Стосовно психосоматичних причин такого упокорення, то, крім фізичного ослаблення внаслідок посту (і пов’язаного з цим “падінням” в ерархічній піраміді – детальніше див. підрозділ “Стриманість погляду”) та усвідомлення власних темних сторін (див. нижче – “Recollection”), як на одну з причин слід вказати також на осягання своєї “тілесности” та пов’язаної з нею обмежености. Піст ясно показує нам, що ми люди з плоти і крові і не можемо вознестися над нашим тілом. Піст пригадує нам, що ми не можемо скинути наше тіло, ані поводитися з ним, як нам заманеться. Ми мусимо прийняти його власне у його **вбогості**³⁴.

³⁴ Grün, Fasten, с. 30.

Пам’ятання про смерть

Наступним аспектом посту, який розглянемо, є пам’ятання про смерть. Хоч як воно страшно звучить, та саме його дуже бракує сучасному суспільству. Сьогодні, в суспільстві “вічної молодости”, де домінує культ тіла, а смерть витісняється зі свідомости людей, де панує ментальність необмежених можливостей, – усвідомлення власної обмежености є просто необхідним, щоб людина взагалі залишалася в людських рамках. Ця тема є дуже актуальною, зокрема в проблематиці узалежнень. Потрібно усвідомити, що життя – це серйозна справа, а не якась розвага, а це людині в “суспільстві розваг” якраз усе важче собі увявити³⁵.

Коли ж запитаємо, з чим пов’язана така дія посту з точки зору антропології, то як на причину мусимо вказати на фізичне ослаблення, оскільки саме воно є супровідним явищем похилого віку, хвороби чи іншої обставини, що загрожує життю організму, тобто сигналізує про наближення смерті.

Тут пізнаємо також, що бажання знайти якийсь заміник ситній їжі (наприклад, інші калорійні продукти, окрім м’яса) – аби лиш не ослабнути, не зовсім відповідає суті посту, бо постити – означає також ставати слабшим, а пов’язане з цим усвідомлення власної обмежености та минулости є одним із важливих наслідків посту, який здобуває особливу вагу в суспільстві “необмежених можливостей” та “вічної молодости”, що є новим сурогатом безсмертя.

Розкаяність

Як уже було згадано, піст викликає сльози каюття. Це явище пов’язане з обома попередніми аспектами. Бо гордість є, напевно, основною причиною, чому людина не бачить і не може визнати власної провини. Як тільки зруйновано стіну гордості, що відділяє від самого

³⁵ Тут, очевидно, й криється одна з причин зростання сьогодні популярности вчення про реінкарнацію – думка, що людина має безмежну кількість шансів у тому, що стосується її вічності, дозволяє ухилитися від серйозних викликів життя. Християнське вчення про “одноразовість” земного життя та суд після смерті змушують стати віч-на-віч з цими викликами.

себе, від власного справжнього “я” з усіма помилками та слабкостями, людина починає їх помічати. Думка про смерть теж змушує до того, щоб ще раз переглянути та переосмислити своє життя; пам'ять смерти примушує до чесноти із собою та з іншими, тож тепер людина може визнати те, для чого раніше бракувало відваги чи ширости.

Стриманість погляду

У цьому аспекті, як і в інших аспектах посту, що описані в цьому розділі, йдеться про психосоматичні закономірності, які коріняться у фізіологічних процесах людини. Всі вони є супровідними явищами посту, тому дещо складно класифікувати одні феномени як первинні, а інші – як вторинні чи похідні від перших. Однак, напевно, не буде помилкою розглядати наступний аспект посту, а саме – стриманість погляду, стримання очей, як похідний від упокорення. Бо коли людина стоїть на вершині гордості, то пускає свої очі вільно бігти, коли ж вона занурюється у глибини смирення, то й очі опускаються до землі і погляд стишується.

Антропологічним підґрунтям для цього (для скромности погляду при пості) є, очевидно, те ж фізичне ослаблення. Людина є соціальною істотою, тому доцільним буде порівняти поведінку людини з поведінкою інших суспільно існуючих ссавців, насамперед, звичайно ж, приматів, бо деякі риси людської поведінки на цьому тлі простіше розшифрувати. У людському суспільстві, як і в колективах інших ссавців, існує (і завжди існувала) ерархічність³⁶, тобто сильніші стоять на вершині, слабші ж – внизу ерархічної піраміди³⁷. Провідника такої спільноти видно по тому, що він (як свідомий своєї влади) завжди дивиться прямо. Ті ж, що стоять нижче, відводять свій погляд або

³⁶ Оскільки ерархічний устрій людського суспільства являє собою антропологічну даність, Ісус Христос не ставить утопічних вимог всезагальної рівності, а виправляє недоліки ерархічної структури неперевершеним закликом, яким Він все перевертає: “Коли хто хоче бути першим, нехай буде з усіх останнім і усім слугою” (Мр. 9, 35).

³⁷ Пор. Ridley, Matt: *Biologie der Tugend*, (Übersetzt aus dem Englischen von A. Johansen), Uhlstein Verlag, Berlin 1997, с. 73-74.

спрямовують його вниз. Коли ж хтось дивиться в очі проводирю, то висловлює цим усвідомлення власної потуги і незалежності, а отже, й претензію на місце проводиря, і провокує таким чином двобій. Так воно є, наприклад, у щурів, вовків, горил тощо. Слабші відводять свій погляд додолу, “втягують” його в себе, бо є свідомі своєї слабкості і в такий спосіб визнають її. (Ослаблення при пості є, очевидно, і причиною того, що піст упокорює душу: раптова слабкість³⁸, що настає з постом, означає невідворотне “падіння” в ерархічній піраміді, що, звичайно, є упокоренням, пониженням саме по собі). Навіть якщо зміни в ерархічній піраміді вже століттями (в такій гостроті) не спостерігаються, все ж явища, що супроводжують найважливіші процеси організму людини як суспільної істоти, залишаються незмінними³⁹.

Важливість цього аспекту посту сьогодні важко переоцінити. Людина, яка за своєю природою є істотою споглядальною, черпає з часів Ренесансу все більше інформації через зір, слухання ж поступово витісняється. Цей процес пришвидшився з винаходом книгодрукування і поширенням освіти серед широких мас населення і став шалено швидким з появою телебачення та комп'ютера, які остаточно заволодівають людиною і роблять зір найважливішим з людських чуттів і чи не єдиним джерелом знань. Споглядання в сьогоденній загальній дезорієнтованості стало настільки визначальним, що багато науковців замість про *homo sapiens* говорять про *homo videns*⁴⁰ – людину, що дивиться, – “яка через те, що не знає більше, що треба робити, змушена спостерігати, що діється”⁴¹, щоб це потім наслідувати. У сьогоденній кризі орієнтування потоки образів, що звіду-

³⁸ Той самий принцип діє, очевидно, і при пості від улюблених страв: в ерархічній піраміді, напр., у вовків, найкращі шматки належать вожаку, він їсть першим і бере найкраще, нижчі ж мусять задовільнитися гіршими шматками.

³⁹ Подібне можна спостерігати і в собак: хоча вони вже століттями не живуть у лісі, однак все ще “притопкують траву”, крутячись на місці, перед тим як лягти.

⁴⁰ Пор. Nikolaus, Frank: (Art.) “Hinschauen oder Weggucken?”, у: Р. М., 3/2003, с. 64-68.

⁴¹ Там же, с. 65.

сіль струмують на людину, перетворюються на вселенський потоп, який загрожує знищити людину чи, принаймні, позбавити її власної ідентичності. Одним із наслідків цього є зловживання засобами мас-медіа, яке перетворює людину на хворого, узалежненого споживача – в цьому випадку цей процес сягає своєї вершини, в тому числі щодо свого руйнівного впливу на особу. Тому щораз більшої ваги набирає в такому “суспільстві споглядання” цей аспект посту – скромність погляду, стримання очей.

Recollectio – повернення до себе

Наступний аспект, який проаналізуємо, це “повернення до себе”. Про що ж ідеться? Образно кажучи, напрямком споглядання людини скерований тепер у її нутро; він перестає обертатися лише на поверхні, займатися лише зовнішнім, і людина звертається до себе самої, сама стає об’єктом споглядання. Але тут не мається на увазі, що вона стає егоїстом, який бачить тільки себе, а те, що вона починає усвідомлювати свій внутрішній стан, пізнавати своє справжнє обличчя таким, яким воно насправді є. “Добрими стравами і напоями можна багато що заглушити. Нехіть і порожнеча, які засіли глибоко в мені, не можуть виплисти нагору. В пості ж я зустрічаюся із собою, зустрічаюся з ворогами моєї душі, з тим, що тримає мене в полоні”⁴². Побачити своє справжнє обличчя може бути неприємним відкриттям, але коли людина його вже більше не бачить, то це призводить до різних психічних захворювань та синдромів (наприклад, кордіофобія, синдром вигорання та ін.).

Це відкриття власного внутрішнього життя (в процесі посту) супроводжується певним віддаленням від зовнішнього світу, яке, однак не є відчуженням, а радше може бути охарактеризоване як дотримання дистанції, необхідної для збереження власної ідентичності. Ця дистанція потрібна насамперед для того, щоб особа залишалася собою, а не розчинялася в колективному “ми” і не ставала заручником пануючих течій і настроїв, зберігаючи здатність не лише до сприйняття інформації, а й до критичного її осмислення.

⁴² Grün, Fasten, с. 23, див. також там же, с. 52-53.

Отож, дотримуючись посту, людина заглиблюється в себе, дистанціюючись від інших. Якщо самосвідомість є надто слабкою чи пошкодженою (що, власне, дуже часто стає причиною появи узалежнень), аналізований аспект може мати велике терапевтичне значення. Разом з цим слід бути обачним і застосовувати його лише під наглядом фахівця (як, зрештою, і при будь-якому лікувальному процесі), оскільки піст ослаблює організм людини, і результат може обернутися на протилежний до того, якого хотілося досягнути. Особливо велика обачність потрібна при дотриманні посту лабільними, невірнікованими особистостями, бо спричинені ним коливання температури (наприклад, при переході від посту до звичного, нормального харчування) можуть справді вибити людину з колії.

Піст і мовчанка

Мовчанку як супровідний ефект посту ми вже розглядали раніше. Сьогодні люди наново відкривають для себе позитивну, благодатну дію мовчання (що, очевидно, є реакцією на лавину слів, яка “заливає” звідусіль). Тож часто шукаємо місце, де можна заховатися від потоків інформації та прийти до тьми (наприклад, монастир). Це також допомагає заново оцінити значення слова, по-новому навчитися слухати (що є дуже важливим, особливо з огляду на розвиток людини в напрямку homo videns), а піст може стати в цьому великим помічником, допомагаючи віднайти острівця внутрішньої тиші, навіть коли людина оточена галасом великого міста і щоденних клопотів.

Те, що посник приходиться до мовчанки, пов’язано не лише з тим, що він економить енергію (бо спілкування є досить енергомістким процесом), а також і з уже описаними вище процесами в людській свідомості: з одного боку, ця мовчанка пов’язана із заглибленням в себе та дистанціюванням від зовнішнього світу, з іншого – з (квазі)падінням в ерархічній піраміді, де ті, що стоять нижче, не мають слова.

Чистота

Ми вже говорили про особливий зв’язок між постом та чистотою. Психосоматична причина цього явища криється в тому, що ослаблені й голодні думають насамперед не про еротичне задоволення – на перше місце тут виходить зовсім інше. Дуже часто посники навіть не

відчувають голоду, настільки їх заповнює духовна сторона— молитва, покаяння та ін.

Окрім того, ту обставину, що сексуальна сторона завдяки посту зникає з поля зору чоловіка, можна пояснити ще й тим, що статеве життя чоловіків безпосередньо пов'язане з харчуванням: продукування сімени залежить, крім усього іншого, і від надходження протейнів в організм: чим більше калорій він споживає, тим швидше (чи більше) продукується сімени⁴³, яке, своєю чергою, потребує виходу, тож сигналізує про це свідомості у формі нечистих думок, снів і потягів.

Біологічна причина залежності між надходженням калорій та продукуванням сімени в тому, що багаті калоріями продукти (насамперед м'ясо) у процесі боротьби за виживання могли дістати лише сильні, здорові особини, які, відповідно, першими мали право на розмноження⁴⁴ (що позначалося на інтенсивнішому продукуванні сімени та вищій сексуальній активності). Якщо кількість калорій зменшується (наприклад, через піст), то процес продукування сімени триває довше і, відповідно, свідомість людини триваліше залишається вільною від еротичних сигналів.

Звідси можна зробити висновок, що потужні зміни в суспільній моралі та масовій свідомості щодо підкреслення та перенаголошення сексуальної сторони в житті людини (що часто призводить до сексизму – одержимості сексом) не в останню чергу пов'язані із кардинальними змінами і в меню пересічного обивателя. Якщо ще 50 років тому чітко розрізняли буденну та святочну (чи недільну) їжу (м'ясо, наприклад, належало для переважної більшості до святкових страв), то зі зростанням добробуту ця межа все більше затиралася, аж поки майже зовсім не зникла. Тож сьогодні ми щодня споживаємо “недільні” страви – насамперед збільшилася частка м'яса та інших калорійних продуктів. Не дивина, отже, що ставлення до статевого життя людини

⁴³ За іншою думкою, калорійні продукти спричиняють не швидше чи більше продукування сімени, а викид у кров гормону тестостерон, який відповідає за сексуальне збудження у чоловіків. У будь-якому випадку, ситна їжа впливає на еротичний стан чоловіка.

⁴⁴ Про зв'язок між споживанням м'яса та процесом розмноження у приматів див. Ridley, *Biologie der Tugend*, с. 128-138.

із посиленням еротичного потягу⁴⁵ змінилося, а суспільство у питаннях чистоти стало набагато ліберальнішим.

Навик відмовляти собі

Безсумнівно, вміння відмовляти собі теж належить до плодів посту. Саме у сучасному споживацькому суспільстві, де людину через рекламу та загально поширену ментальність заохочують (майже змушують) купувати і споживати, цей аспект посту має особливе значення. І якщо людина навчиться говорити собі “ні” в їжі, то зможе легше провести межу і для свого споживацького апетиту, бо психологічний механізм обох обмежень однаковий.

Нове бачення світу

Усі негативні прояви, які були виявлені під час розгляду кожної з форм об'їдання, заважають людині, позбавляючи її внутрішньої свободи і завдаючи шкоди в її стосунках з оточенням. Тож коли ця поневолююча фіксація на стравах через піст послаблюється, чи навіть повністю зникає, людині відкривається нове бачення світу, нові перспективи та горизонти.

Пробудження гніву

Після всього, що було сказано про упокорюючу дію посту, заледве віриться, що піст може пробудити гнів. Але це насправді так. Св. Йоан Ліствицник, великий дослідник людської душі, у своєму слові про гнів пише: “Якщо добре приглянемося, то помітимо, що багато гнівливих ревно вправляються в чужанні, пості та мовчанці, а намір у диявола тут такий, щоб під виглядом покаяння і плачу подати їм поживу, що годувє їхню пристрасть”⁴⁶.

Однією з причин такої несподіваної дії посту є коливання темпераменту. Як відомо, у процесі травлення бере участь кров, яка розносить отримані з їжі поживні речовини до відповідних органів. Коли шлунок порожній чи напівпорожній, то, відповідно, й більше крові

⁴⁵ Пор. Ridley, *Biologie der Tugend*, с. 130-132.

⁴⁶ Ліствиця, с. 223-224.

залишається у вільному обізі, що збільшує її притік до голови і підвищує тиск. Пробудження гніву (поява негативних емоцій) настає тоді, коли зміни у способі харчування (стосовно кількості чи якості їжі) відбуваються надто швидко. Тут, звичайно ж, потрібен повільний перехід, щоб не “шокувати” організм, аби людина не втратила душевної рівноваги. Бо різкі зміни у кровообізі є причиною того, що людина легко “вибухає”.

З біологічної точки зору, саме прояви гніву є ознакою ослаблення (внаслідок посту), сигналізуючи, що життя в небезпеці. Гнів – це сила, яка “струшує” організм і спонукає до боротьби, це свого роду шокова терапія, що знову ставить людину на ноги і допомагає зібрати (останні) сили та виступити до боротьби за життя.

Отці Церкви по-різному і частково суперечливо оцінюють гнів. З одного боку, вони його засуджують і відкидають – наприклад, св. Йоан Ліствицник (див. гл. 8 “Ліствиці”), з іншого – вважають, що гнів відіграє важливу роль у боротьбі зі злими духами⁴⁷. Тієї ж думки дотримується Євагрій Понтійський⁴⁸. Така суперечливість в оцінці гніву пов’язана з його впливом на душу: з одного боку, він перешкоджає спогляданню, яке є ідеалом монашого життя на Сході, а з іншого – може відігравати роль зброї проти грішних помислів та злих нашіптувань лукавого⁴⁹.

Цей аспект посту теж може мати широке застосування в (психо)терапевтичній практиці – при подоланні різноманітних узалежнень і деяких синдромів психічного чи психосоматичного характеру.

Кінцеві зауваги

Як з’ясувалося в процесі дослідження, піст є дуже складним та багатогранним явищем з широкою палітрою аспектів. Ми розглянули лише найважливіші. У читача може виникнути запитання: як такий, на перший погляд, простий акт, як піст, може мати такі різні, часом аж суперечливі наслідки? Звичайно, тут неможливо відповісти одним словом або одним посиланням, оскільки всередині самого явища посту

⁴⁷ Пор. Т. Шпідлік, *Духовність християнського Сходу*, Львів, 1999, с. 206.

⁴⁸ Пор. там же.

⁴⁹ Там же.

існує цілий ряд фізіологічних, психологічних і духовних закономірностей, які й викликають той чи інший ефект.

З точки зору фізіології, різна тривалість та ступінь суворости посту є причиною щораз інших ефектів (це включає також те, що певні ефекти один одного змінюють або викликають один одного у формі ланцюгової реакції). Також велике значення має те, як відбувається перехід до посту і повернення до нормального харчування.

Та чи інша дія посту тісно пов’язана з особливостями психіки, як, наприклад, з певним психологічним складом (структурою) психіки, типом характеру особи, її темпераментом (холеричний – меланхолійний) і т. д.

Не можна забувати і про духовну сторону. Назвемо лише кількість та якість молитви як фактор, від якого залежить певний плід посту чи навіть його результативність загалом.

Підсумовуючи сказане, зазначимо, що лише при більш-менш гармонійній співдії всіх цих елементів: фізіологічного, психологічного та духовного, піст сповна виявляє свою цілющу та звільнюючу дію.

Інше питання, яке потребує відповіді і яке справді не можна залишити без уваги, це питання про специфічно християнський плід посту. Усі названі вище плоди (як, наприклад, покаяння, чистота та ін.) однакові для всіх людей, незалежно від їхніх релігійних переконань. Але чи існують виключно християнські плоди посту, чи ми, християни, маємо від посту щось таке, що може отримати лише християнин? Пояснення знаходимо у розмові св. Серафима Саровського з купцем Мотовиловим. Відповідь великого старця на запитання купця Мотовилова: “Що є суттю християнського життя і християнських діл?” і сьогодні вражає нас своєю глибиною та влучністю: “Справжня мета нашого християнського життя полягає у накопиченні Святого Духа”. А про добрі діла (як от піст, милостиня та ін.) о. Серафим говорить так: “Лише ті діла приносять нам плоди Святого Духа, які зроблені ради Христа; усе ж, що не ради Христа було зроблено, хоч і є добрим, не приносить нагороди в майбутньому житті, та й у цьому житті не приносить Божої благодати”⁵⁰. Отож у змаганні за чесноти йдеться

⁵⁰ Беседа преп. Серафима Саровського с Мотовиловым, Влхеллес (рік видання не вказано); с. 2.

насамперед про переображуючу Божу благодать – вона є метою та вінцем чеснот. Тому відповідь на запитання, яке нас турбує, є такою: хоча нехристияни, на перший погляд, і пожинають ті самі плоди посту, які, зрештою, допомагають у саморозкритті та становленні людської особистості, однак усе це залишається на рівні земного життя⁵¹, бо переображуючу та обожествляючу Божу благодать вони не отримують.

На тлі цих роздумів стає зрозумілим, як слід розцінювати т. зв. “лікувальний” піст чи піст заради краси (наприклад, гарної фігури): якщо він провадиться не з релігійних міркувань, коли основною ціллю не є отримання духовних дарів (Божої благодати), то постом це явище вважати не слід, оскільки тоді йому бракує основного елементу посту – зв’язку з Богом. Тому більш відповідними тут будуть інші означення, як от “рецепт краси” чи “дієта”, і тоді така його назва справді відповідатиме суті.

Дещо диференційованіше слід розцінювати відмову від вживання м’яса вегетаріанцями. Якщо це робиться лише тому, що “школа тварин”, то це не є постом у властивому йому сенсі, однак у такій поведінці не можна заперечити й доброго зерна. Все більше поширення такого способу життя свідчить про зростання усвідомлення власної відповідальності кожної людини за її “менших братів”, які були довірені Богом її опіці (див. Бут. 1, 28-29). Чуйне ставлення до наших сусідів по планеті відоме нам і з життєписів багатьох святих⁵², однак така поведінка повинна бути довершена через зв’язок із Богом. Бо, нагадаю, лише ті, які творять добрі діла ради Христа, отримують Божу благодать, що є запорукою вічного життя і блаженства.

⁵¹ За вченням преп. Серафима, тим, які творять добро, Бог посилає можливість пізнати Його та спасіння в Ісусі Христі, щоб вони отримали вічну нагороду, і як доказ цього наводить приклад сотника Корнилія (див. Д. 10, 3-8, 11, 13-14) – див. там же, с. 2.

⁵² Так, с. Варвара із спільноти о. Серафима свідчить: “Одного разу прийшла я до о. Серафима в його пустиньку і бачу мух, що сидять на його обличчі, а кров так і тече по щоках. Мені стало його шкода і я хотіла їх прогнати, але він сказав: “Облиш їх, радість моя, бо “все, що живе, нехай хвалить Господа!”. В: Чичагов С., Житие преп. Серафима Саровського чудотворця, Санкт-Петербург, 1903, с. 61.

Отож, до посту треба ставитися виважено (на ньому бо теж можна “зациклитися” і втратити власну свободу): ізбавління людині – в сенсі її обожествлення – приносять не якісь тілесні вправи чи душевні стани. Спасіння полягає у живому зв’язку з Христом, саме він є вирішальним для отримання вічного життя. З огляду на це краще можемо зрозуміти і класичний вислів: *extra ecclesiam nulla salus est* (поза Церквою немає спасіння). Оскільки в Ісусі Христі Бог став людиною, то, відповідно, всі властиві людській природі явища були в Ньому взяті в Божество і переображені. Тож переображення людської природи відбувається не через піст, аскезу і т. ін., ані через супровідні їм явища (які, як ми бачили, часто є психосоматичними рудиментами з праісторичних часів) – ми досягаємо його через участь у Божестві Ісуса Христа (Містичним Тілом якого є Церква). Лише завдяки “зануреності” в Ісуса Христа ці діла (піст, милостиня) стають засобом отримання Божої благодати (чи, як каже св. Серафим, “накопичення Святого Духа”). Вони, як і всі інші людські діяння, повинні бути проведені через смерть і воскресіння Христа, закорінені у смерті й воскресінні нашого Спасителя.

3. БОГОСЛОВСЬКІ ПІДВАЛИНИ ТА АСПЕКТИ ПОСТУ

Після того, як були досліджені психосоматичні закономірності посту, саме час розглянути духовні прояви цього явища, тобто з'ясувати, які плоди піст приносить у духовному житті людини, як впливає на її зв'язок з Богом і як він, закорінений у цьому зв'язку, впливає на людину. У попередньому розділі ми вже частково прояснили значення цього явища для духовного життя, для боротьби з гріхом та для здобуття чеснот. Доповнимо цей образ кількома суттєвими штрихами. Оскільки сказане тут стосуватиметься специфічно релігійного посту – посту перед Богом і для Бога, то і його плоди вже не можуть бути виведеними з психосоматичних закономірностей людської природи. За основу тут нам послужить Святе Письмо та досвід Церкви, відображений у її Традиції. Над ними ми роздумуватимемо, щоб заново відкрити та відродити властиве посту значення.

Піст у Старому Завіті

У Старому Завіті ми стикаємося з явищем посту в різних місцях та у різних формах, відповідно до чого воно набуває й іншого значення. Розглянемо деякі найважливіші для нашої теми тексти і спробуємо відчитати їхній духовний зміст. Ключем до їх розуміння, крім праць визнаних екзегетів, нам послужать і літургійні твори нашої візантійської традиції⁵³, в яких криється велике багатство духовного тлумачення Біблії.

⁵³ Згідно зі старовинним принципом *lex orandi lex credendi* – як ми молимося, так і віримо.

“Врата і блаженство раю...”

Промовистим є той факт, що заповідь посту згадується відразу в перших главах Святого Письма. Так в Бут. 2, 16-17 читаємо: “Та й дав Господь Бог чоловікові таку заповідь: «З усякого дерева в саду їсти-меш; з дерева ж пізнання добра і зла не їстимеш, бо того самого дня, коли з нього скуштуєш, напевно вмреш». Таким чином, піст не відкидається, як щось чуже для людини; він також не оцінюється як явище, яке має своє коріння в людській зіпсованості – інакше заповідь посту прийшла б уже після гріхопадіння. Більше того – святий автор представляє нам піст як щось властиве і “рідне” для людини, як щось, що належить до її “райського стану”. Порушення ж цієї заповіді має жахливі наслідки: втрата раю і смерть. Роздумуючи над цим місцем Святого Письма, Отці Церкви дійшли висновку, що повернення людини до дотримання заповіді посту знову (принаймні частково) дарує первісне блаженство, тобто зв'язок з Богом хоча б почасти відновлюється. Наприклад, св. Йоан Ліствичник пише про об'їдання, що воно є “падіння Адама, руїна Ісава, загибель ізраїльтян...”⁵⁴; піст же, відповідно, це “врата і блаженство раю”⁵⁵. А в сідальному на утрени Сиропусної неділі мовиться: “Прогнаний був Адам із райської насолоди, гіркою бо їжею в нестриманості не зберіг владичні заповіді. (...) Тому ми (нині) возлюбимо стриманість, щоб не заплакали, як він, поза раєм, а щоб до нього увійшли”⁵⁶.

З цих роздумів випливає нове духовне тлумачення приписів щодо чистих і нечистих страв у Старому Завіті. Вони свідчать про те, що Бог намагається створити з ізраїльтян нове людство, тому дає їм, як і першим людям, подібну заповідь: отого “...не їжте!” (Лев. 11, 1-47). Завдяки цьому рай (тобто життєдайний зв'язок із Богом) мав бути відновленим, а наслідки гріхопадіння частково скасовані. Людству дається надія на безсмертя: хто дотримується цієї заповіді, може надіятися, що смерть, як наслідок недотримання заповіді, для нього релятивується і він пожинає вічне (як і в раю) життя. Це дуже добре унаочнює історія “макавейських мучеників”, які саме через приписи щодо їжі

⁵⁴ Ліствичка, с. 271.

⁵⁵ Там же.

⁵⁶ Сідальний на утрени Сиропусної неділі.

жертвують власним життям. Один з них говорить своєму мучителю: “Ти, злочиннику, забираєш у нас це життя дочасне, але Цар світу воскресить нас, що вмираємо за його закон, – до вічного життя” (2 Мак. 7, 9; див. теж 2 Мак. 6, 18-31; 7, 11.14.23.29.36). Подібно трактується це також у нашій літургійній традиції: “Оспіваймо чудесних макавейських мучеників: Єлезара, юнаків та Саломею, бо вони відбили *приступи злого змія* (виділення моє – Н. З. – див. Бут. 3, 1-6) і як слуги Закону були увінчані”⁵⁷.

Оскільки у грішної людини гармонія душі і тіла була порушена, вона мусить тепер бути відновлена⁵⁸ через піст. Він приводить людину “знову до порядку, відновлює гармонію між душею і тілом і уможливорює внутрішній мир, який через гріх був утрачений”⁵⁹.

Піст як знак навернення і як засіб динамізації молитви

Є ще одне духовне значення посту, яке часто трапляється нам у Старому Завіті. А саме: піст тлумачать і застосовують як знак покаяння та навернення до Бога. Так, наприклад, в книзі Йони читаємо: “І повірили ніневітяни Богові: оголосили піст і понадеяли веретища, від найбільшого до найменшого. Вістка про це дійшла до ніневіського царя; він устав з престолу свого, скинув одягу з себе, покритись веретищем і сів на попелі. Далі, на наказ царя і його вельмож, було голосно оповіщено в Ніневії: «Ні людина, ні скотина, ні воли, ні вівці – нічого не сміють їсти, ні споживати, та й води не сміють пити»” (Йони 3, 5-8).

Однак цей знак покаяння не стоїть окремо, а, як це видно з наведеного прикладу та інших текстів, тісно пов'язаний з молитвою. Піст відіграє тут, так би мовити, роль каталізатора, який спонукає до інтенсифікації молитви. З іншого боку, піст повинен засвідчити перед Богом, що ціла людина, душею і тілом, звертається до Нього і призиває Його. Тож піст можна назвати молитвою тіла, яка підтримує та

⁵⁷ Світильний на утрени 1 серпня (празник Макавейських мучеників).

⁵⁸ Пор. Архиеп. Феодор (Поздеевский), Смысл христианского подвига, Троице-Сергиева лавра, 1995.

⁵⁹ Grün, Fasten, с. 44.

інтенсивує⁶⁰ молитву душі. Із цим пов'язаний і інший аспект посту – вислухання молитви. Ці обидва аспекти посту (як знак покаяння та “молитви тіла”) мають, за свідченням Біблії, доленосне значення – в сенсі відвернення лиха⁶¹. Так, приміром, Бог реагує на піст ніневітян таким чином: “Побачив Бог їхні вчинки, що вони відвернулися від своєї нікчемної поведінки, й роздумався щодо лиха, яке був погрожував їм учинити, – і не вчинив його” (Йони 3, 10). Схоже, сьогоднішня (принаймні офіційна) Західна Церква дещо призабула цей аспект. Знову й знову чуємо, що Папа закликає до молитви за мир у світі або (як, наприклад, під час великої спеки та посухи 2003 р.) щоб молитися за дощ, але про піст у цьому наміренні, на жаль, ніколи не згадувалося, не кажучи вже про те, щоб Папа (чи хтось інший з єрархії Західної Церкви⁶²) оголосив загальний піст, бо саме в таких випадках піст є (з точки зору Біблії) найбільш доречним⁶³.

Піст як ознака особливої приналежності до Бога

Піст є ознакою особливого зв'язку людини з Богом, особливої приналежності до Нього. Саме на таке трактування посту натрапляємо у т. зв. “назорейських обітницях”. Про них у книзі Чисел читаємо: “Коли чоловік чи жінка врочисто обрікається назорейським обітом, щоб посвятитися Господеві, то від вина й п'янок напоїв буде стримуватись; ні винного, ні оцту з інших п'янок напоїв не питиме і

⁶⁰ Пор. Grün: “У пості я молюся і моїм тілом. Вже сам піст є молитвою. Він є криком тіла до Бога”. Там же, с. 37.

⁶¹ Пор. Gnllka: “До цього додавалися загальні посні дні у час лиха, як от при тривалій відсутності дощу. Піст, завжди пов'язаний з молитвою, мав на меті відвернення лиха, уласкавлення Божого гніву, вимоловав прощення”. Gnllka, Joachim: Das Matthäusevangelium, Bd. I, 1, In: Herders Theologischer Kommentar zum Neuen Testament, Herder Verlag, Freiburg – Basel – Wien 1988, с. 235.

⁶² У нашій Церкві усвідомлення цього аспекту посту більш присутнє. Так, у березні 2004 р. Глава УГКЦ Патріарх Любомир (Гузар) закликав вірних своєї Церкви до посту та молитви за визнання Патріархату УГКЦ.

⁶³ Пор. Grün: “Знову й знову Святе Письмо говорить, що Бог приходить на допомогу, коли люди приступають до Нього з постом та молитвою”. Fasten, с. 36.

жодного виноградного соку не питиме, і не їстиме ані свіжого, ані сушеного винограду. Увесь час свого назорейства не їстиме нічого, що зроблено з виноградної лози, чи то воно з винограду незрілого, чи з лущиння” (Чис. 6, 2-4). Отже, тут піст не має характеру покути, а є виявом жертви і посвяти, вказує на особливий зв'язок посвяченого з Богом. Дуже часто це посвячення пов'язане з одержанням унікальної харизми, особливого Божого дару⁶⁴. Прикладом такого може бути життя Самсона, перед народженням якого його матері заповідається назорейський піст – як знак і умова суддівської харизми її сина. Це означає, що дитина ще в материнському лоні освячується через піст матері⁶⁵. Подібне стосується також пророка Самуїла, який теж був назореем (див. 1 Сам. 1, 11). В обидвох випадках саме піст висловлює особливу приналежність цих осіб до Бога і, як відповідь, Бог дарує їм свою виняткову прихильність і ласку.

Приготування до споглядання Бога

Особливе місце в біблійній традиції та її викладі Східною Церквою займає піст “св. пророка і боговидця Мойсея” на горі Синаї, коли він (вдруге) повинен був отримати Божі заповіді. У книзі Виходу читаємо: “Мойсей був там з Господом сорок днів і сорок ночей; хліба не їв і води не пив. І написав на таблицях слова союзу, десять слів” (Вих. 34, 28). Піст у Східній Церкві трактується як приготування до містичного споглядання, і піст Мойсея на Синаї є обґрунтуванням цього. Відповідно представлено цю подію і в літургійних текстах: “Піст показав Мойсея причасником божественного боговидіння; його, душе моя, наслідуючи, прийми піст, сотворивши в собі божественне сходження, щоб і ти узріла Божу світлість”⁶⁶. Піст розглядали, отже, як передумову – в сенсі приготування – до зустрічі з Богом. Через

⁶⁴ Подібно також і в традиції нашої Церкви: так, стихира 9 пісні канону на утрени Сиропусної п'ятниці говорить: “Як воістину преблагий час посту подав еси, Христе, всім вірним для перемоги над гріхами, і спасенне очищення, і прийняття дарувань...”.

⁶⁵ Пізніше його посвячення доповнюється через те, що він не стриже волосся – див. Суд. 13, 5 і Чис. 6, 5.

⁶⁶ Стихира із 5-ї пісні канону на утрени Сиропусного тижня.

нього дух і душа людини мали стати “витонченими і чистими”⁶⁷, як це наголошує і св. Йоан Лівствичник: “Дивна се річ, що розум, будучи безтілесним, від тіла оскверняється і притемнюється; і навпаки: нетілесне від тлінного стає витонченим і очищається”⁶⁸. Тілесний піст, отже, повинен вивістити душу людини і очистити її від образів і вражень цього світу, щоб приготувати до зустрічі з “Іншим” – зі “Святим”⁶⁹. Через піст людина мусить сама стати іншою у своєму внутрі, у своєму духовному наставленні та “відчужитися” від “нормальної” дійсності. Ця відчуженість, однак, не є самоціллю, а необхідною передумовою для містичної зустрічі з Богом⁷⁰: власні враження та образи слід відкласти вбік, щоб не проєктувати їх на Бога, який перевищує всі наші уявлення. Приготований таким чином, Мойсей отримує в божественному осяянні заповіді (або “слова”) Божі, які самі є світлом і світло дарують (див. Пс. 119, 105. 135).

Піст у Новому Завіті

На початку цього розділу варто згадати практику посту св. Йоана Предтечі, яка витримана у традиціях Старого Завіту і має такі особливості: 1. Насамперед в Євангелії від Луки Йоана представлено як назорея: так, при оповіщенні його народження ангел говорить: “він... не питиме ні вина, ні напою п'яного...” (Лк. 1, 15), що відразу нагадує нам назорейські обітничі. 2. Його піст має характер покути та навернення, а спосіб його життя збігається із його вченням (див. Мр. 1, 44; Мат. 3, 1-12; Лук. 3, 1-20). 3. Оскільки св. Йоан Хреститель, з огляду на прихід Царства Божого в образі Ісуса Христа, виконує підготовлюючу роль, то і піст його має характер підготування до зустрічі з Богом (див. п. 3.1.4).

⁶⁷ Пор. Grün, Fasten, с. 50-51.

⁶⁸ Лівствича, с. 268.

⁶⁹ Єврейський корінь “кадош”, який перекладається як “святий”, означає “інший” – в тому сенсі, що Бог є інший, ніж світ, інший, аніж уся відома людині дійсність.

⁷⁰ Пор. Hl. Johannes vom Kreuz: Aufstieg zum Berge Karmel, Aus dem Spanischen von P. Ambrosius a S. Theresia OCD, 3. Auflage, Verlag Kösel-Pustet, München 1937, с. 16-146..

Піст у практиці й навчанні Ісуса Христа

Для нас, християн, звичайно ж, дуже важливо, що думав про піст сам Господь наш Ісус Христос. Сьогодні часто можемо почути думку, що Ісус заперечував піст або ставився до нього критично. Як доказ наводять цитату з Мат. 11, 19, де противники Христа називають Його “ненажерою та п’яницею”. Крім того, цю думку підкріплюють також словами Ісуса в Мат 9, 14-15: Тоді приступили до Нього учні Йоана й кажуть: “Чому ми й фарисеї постимо (багато), а Твої учні не постять?”. Ісус відповів їм: “Чи ж личить весільним гостям сумувати, поки молодий з ними?”.

Спробуємо отримати цілісну відповідь на це питання, досліджуючи тексти у їхньому достеменному значенні.

40-денний піст Ісуса Христа⁷¹

Як новий Адам, Христос починає там, де зазнав невдачі старий. Пустеля є наслідком розвитку людства в тому напрямку, в якому його спрямував старий Адам: рай стає пустелею, про яку говориться в Писанні як про місце перебування демонів⁷². Там Ісус відновлює людину,

⁷¹ Про велике значення цього посту свідчить і той факт, що про нього згадується у всіх трьох синоптичних Євангеліях.

⁷² Тут слід зазначити, що багато богословів, які заперечують існування диявола, власне при розгляді спокус Ісуса потрапляють у пастку. Ансельм Грюн, який переймає таке тлумачення, дійшов у своїх роздумах такого висновку: “При описі спокус Ісуса виявляється, як ми, люди, можемо розминутися зі своєю людяністю. Причому власне піст є тим, що становить нам загрозу. Ісус постить у пустелі. Піст і пустеля споріднені. Обое конфронтують нас із нашою наготою (чи означає це, що й Ісус був духовно нагим? – Н. З.) (...) Ми не маємо чим спинити ту порожнечу, яка піднімається в нас, і як відтіснити надокучливі пожадання і потреби”. Grün, Fasten, S. 25. Щодо Ісуса, це означало б, що Він теж був спокушуваний власними пожаданнями (якщо спокуси, як це стверджує Грюн, не прийшли ззовні, від диявола). Це означало б, що і Він теж мав упалу природу, в якій живе первородний гріх, і не був безгрішним та новим Адамом (якщо в Ньому живе “порожнеча” та “пожадання”). З точки зору Східної Церкви, спокуси прийшли ззовні, від диявола (як це засвідчує і Святе Письмо), який намагався, як і в першого Адама, так і в Христа (який виступає як другий

творить нове людство⁷³. І як новий Адам, Він починає з того, що не вдалося старому – з посту⁷⁴. Таке богословське підґрунтя цієї події.

У пості Христа можна знайти й інші мотиви, відомі нам зі Старого Завіту. Серед них варто згадати аналогію до посту св. пророка Мойсея на горі Синаї⁷⁵. Насамперед впадають у вічі такі збіги: а) і Ісус, і Мойсей перебувають у пустелі (див. Вих. 34, 28 та Мат. 4, 2 чи Лук. 4, 2); б) постять сорок днів і сорок ночей (згадка про піст вночі важлива тому, що за тодішнім звичаєм часом посту вважався лише день, тоді як уночі можна було їсти); в) обидва повертаються сповнені Святого Духа і сповіщають результат свого перебування на самоті з Богом: Мойсей – заповіді, Христос – Євангеліє Царства Божого (див. Вих. 34, 29 і наст. і Мат. 4, 16; Лк. 4, 14). Христос є новим Мойсеєм, який звільняє народ із рабства (гріха) і провадить його в Обіцяну Землю (Царство Небесне). Суворість посту вказує на Його особливий зв’язок з Богом.

А чи присутня покута у пості Ісуса? Адже Христос безгрішний і не мав за що покутувати. Богословське тлумачення цього питання таке: висхідною точкою тут є хрещення Господнє, яке безпосередньо передує Його посту, і свідчення св. Йоана Хрестителя: “Ось Агнець Божий, який світу гріх забирає” (Йо. 1, 29.35). У своєму хрещенні безгрішний Христос стає в ряд грішників (які приймають хрещення від Йоана) і бере таким символічним актом їхні гріхи і гріхи усього світу на себе.

Адам) порушити ту первісну гармонію душі і тіла, які були в безгрішного Ісуса, і саме в такий спосіб, як це сталося з першим Адамом – через їжу. (Пор. Поздеевский: “Немає жодного сумніву, що в основі тих спокус, при допомозі яких диявол хоче спрямувати Господа у тому самому керунку, в якому проходить все людське життя, лежить його припущення, що в Ісусі живе ота духовна внутрішня неволя, рабство людського духа, які властиві всім іншим людям...”, Поздеевский, Смысл христианского подвига, с. 117.)

⁷³ Пор. Gnllka, Das Matthäusevangelium, Bd. I, 1, с. 85-86.

⁷⁴ Подібно пояснює внутрішній зв’язок між обома і Шмеман: “Адам переступив заповідь... Христос, новий Адам, ...починає своє служіння з посту... Зі сказаного стає зрозуміло, що піст є чимось вирішальним. Це не просто зобов’язаність, звичай; піст пов’язаний із самою таємницею життя і смерті, спасіння і погибелі”. Шмеман, Великий пост, Москва, 2002, с. 127.

⁷⁵ Пор. Gnllka, Das Matthäusevangelium, с. 87-98.

Тому не лише на хресті, а вже відтепер Він може бути названий Агнцем Божим⁷⁶. Оскільки, з погляду Східної Церкви, все життя вполченого Слова має спасительне значення, піст Ісуса в пустелі теж належить до Його діла відкуплення, і в цьому контексті його можна розглядати як покуту, хоча, без сумніву, його прямим призначенням є просвітлення, посилення молитви і особлива посвята Богові.

“Коли ж ви постите...”

“Коли ж ви постите, не будьте сумні, як лицеміри: бо вони виснажують своє обличчя, щоб було видно людям, мовляв, вони постять. Істинно кажу вам: вони вже мають свою нагороду. Ти ж, коли постиш, намасти свою голову й умий своє обличчя, щоб не показати людям, що ти постиш, але Отцеві твоєму, що перебуває в тайні; і Отець твій, що бачить таємне, віддасть тобі” (Мат. 6, 16-18). Зрозуміло, що Ісус потверджує піст і для своїх учнів. Перед лицем Його гострої критики практики посту фарисеїв не можемо відкидати сам піст. Тут ідеться не про фундаментальне заперечення посту, а про корекцію хибних його форм⁷⁷. Наступне, про що говорить Ісус, є обітниця винагороди за таємний піст, як його вимагає Христос. У тому, що піст пов'язаний з даруванням виняткової харизми, особливих Божих дарів, ми переконалися, розглядаючи цей феномен у Старому Завіті; тепер той факт підтверджує і слово Христа.

“Ненажера й винопивець...”

“Прийшов Син Чоловічий, що їсть і п'є, і вони кажуть: “Оцей чоловік ненажера й винопивець, приятель митарів і грішників!” Зрозуміло, базуючись на тому факті, що Ісус був приятелем митарів і грішників, не можна стверджувати, що відповідає дійсності й перша частина закиду Його противників. Навпаки, як пише визнаний екзегет Нового Завіту Йоахим Гнілка, Ісуса так ганили саме через цю при-

⁷⁶ Пор. литійні стихирі Великого повечер'я з литією на свято Богоявлення.

⁷⁷ Так і Гнілка: “Тим паче, що ці речі були ритуалізовані, не можна об'єктивно стверджувати, що всякому посту бракує серйозного підходу. Позитивний наказ не скасовує посту. Однак, спрямований до Бога, він повинен бути прихований від людського ока, як і молитва у закритій кімнаті”. Gnilka, Das Matthäusevangelium, Bd. I, 1, с. 235.

хильність, а не через Його непомірність у їжі: “Закид проти Ісуса стосується Його спільної трапези з митарями і грішниками.., як також Його готовності заради свого післанництва прийняти на себе культове осквернення”⁷⁸. Тут потрібно зробити ще одне важливе зауваження: відомо, що означення “ненажера й винопивець” є ідіоматичним зворотом і означає “неробу, білоручку, паразита”⁷⁹, тож воно стосувалося насамперед не того, як і скільки Ісус їв, а того, що під час своєї публічної діяльності – проповідання Євангелія – Він не виконував ніякої конкретної роботи, не мав жодної професії⁸⁰.

Піст як допоміжний засіб при екзорцизмах

Нове, невідоме нам зі сторінок Старого Завіту, значення посту зустрічаємо в Мат. 17, 21 (див. також Мр. 9, 29) – йдеться про вигнання злого духа⁸¹. Коли учням це не вдається, Христос сам виганяє демона. На запитання учнів, чому ж вони не могли його вигнати, Ісус відповідає: А щодо цього роду бісів, то їх виганяють лише молитвою і постом” (Мат. 17, 21). Тобто, можемо зробити висновок, що Він саме таким способом вигнав біса, і що Він, відповідно до власного повчання, непомітно для людського ока постив.

Отже, тут відкриваємо новий аспект посту – як екзорцистичного засобу. Це підтверджує і Шеман: “Дуже знаково, що Христос зустрі-

⁷⁸ Gnilka, там же, с. 424.

⁷⁹ Там же.

⁸⁰ Пор. там же.

⁸¹ При всій повазі до А. Грюна, слід однак сказати, що тут він потрапляє у пастку і виставляє себе на посміховище, коли знову намагається заперечити існування диявола та можливість одержимості. З огляду на Святе Письмо (Мр. 9, 29), він пояснює одержимість як хворобу: “У Новому Завіті Ісус говорить, що зцілення певних хвороб можна досягти лише молитвою і постом”. Grün, Fasten, с. 36-37. Як однозначно впливає з Біблії, піст призначений не для одержимого (за тлумаченням Грюна – “хворого”), а для екзорциста (це, отже, буде “лікар”). І тоді це означало б, якщо далі йти за тлумаченням Грюна, що лікар повинен приймати ліки, щоб хворий став здоровим. Однак я маю великі сумніви, що якийсь лікар можевилікувати головного біль пацієнта, коли буде замість нього приймати таблетки від головного болю.

чає сатану, коли постить, і що Він пізніше каже, що сатану можна перемогти «лише постом і молитвою». Піст є реальною силою у боротьбі з дияволом...⁸². У сучасному західному богослов'ї можна помітити одну особливість: вчені хочуть позбутися всього, що не можна емпірично обґрунтувати. До таких речей належить і здатність Христа виганяти демонів та двохтисячолітнє практикування екзорцизмів Церквою. При цьому «невигідні» місця в Новому Завіті намагаються пояснити по-іншому⁸³, а в діяннях Церкви бачать радше хибну традицію. До такого ставлення могло спонукати середньовічне переслідування відьом, через яке сьогодні все, що пов'язане з дияволом чи магією, сприймають скептично, з насмішкою. Однак факт зловживань у Середньовіччі не дає нам нині права просто відкидати важливі складові нашого віровчення одним лише обґрунтуванням, що це нераціонально. Бо тоді ми дійдемо до того, що відкинемо, як нераціонального та науково необґрунтованого, і самого Бога. Спроби деяких богословів заперечити чи, точніше, перетлумачити екзорцизми однозначно є гріхом проти віри Церкви⁸⁴. Екзорцизми належать до діянь Церкви, врешті-решт вони є знаками того, що у Христі прийшло до людей Царство Боже і влада та панування диявола знищені⁸⁵. Практика екзорцизмів не має нічого спільного з середньовічними забобонами, а походить від самого Господа: «Ісус сам проводив такі молитви; від Нього і Церква має повноваження та завдання проводити екзорцизми... Екзорцизм є для того, щоб вигнати демона або звільнити з-під диявольського впливу силою духовного авторитету, який Ісус довірив своїй Церкві. Чимось цілком іншим є хвороби, насамперед психічні; лікувати їх є завданням медицини»⁸⁶.

⁸² Шмеман, Великий піст, с. 131.

⁸³ Пор. прим. 81.

⁸⁴ Так, у Катехизмі Католицької Церкви, № 328: «Те, що існують духовні безтілесні істоти, є правдою віри». № 550: «Екзорцизми, які практикував Ісус, визволяють людину з-під влади демонів». (А не від якихось «хвороб!» – Н. З.) Подібно також № 391, 414 та ін.

⁸⁵ Пор. Pohl, Adolf: Das Evangelium des Markus, In: Die neue Wuppertaler Studienbibel, R. Brockhaus Verlag Wuppertal, 2. Auflage 2000, с. 35.

⁸⁶ ККЦ, № 1673.

Піст і молитва належать до найдієвіших засобів при екзорцизмах, що підтверджують і дві тисячі років практики Церкви. Тому, напевно, невдалою слід назвати ту реформу в Західній Церкві, яка відмінила обов'язковий раніше для всіх католиків піст у середу та надмірно пом'якшила піст у п'ятницю⁸⁷ (його дозволяють замінити «якимсь добрим ділом», хоча саме формулювання «добре діло» досить розмите). Діла милосердя (це, напевно, їх мають на увазі під терміном «добре діло») та інші корисні справи, безперечно, належать до християнської духовності, але вони перебувають у різних площинах духовного життя і не можуть одне одного замінити. Добрі діла відбуваються «поза» людиною, тобто націлені на інших, центр їхнього спрямування лежить зовні, в той час як піст позитивно позначається на психосоматичних процесах всередині самої людини та інтегрує тіло в духовний процес. Крім того, як екзорцистичний засіб, піст допомагає тримати сатану «на дистанції» та нищити його владу. Ціла Церква виконувала тоді цю екзорцистичну функцію. Поширення царства диявола в останні десятиліття, серед іншого, може бути пов'язане з фактичним скасуванням на Заході загально зобов'язуючого посту⁸⁸.

«Тоді будуть постити...»

Наступні слова Нового Завіту, які проливають світло на ставлення Ісуса Христа до посту, це Мат. 9, 14-15:

«Тоді приступили до Нього учні Йоана й кажуть: «Чому ми й фарисеї постимо (багато), а Твої учні не постять?» Ісус відповів їм: «Чи ж личить весільним гостям сумувати, поки молодий з ними? Надійдуть дні, коли від них заберуть молодого, і тоді будуть постити». Як бачимо, тут ідеться не про те, щоб відкинути піст як якусь старозавітню практику, яка не має жодного значення для тих, які розпізнали в Ісусі Месію. Друзі молодого – це Христові учні, а час їхньої радості триває лише доти, поки Ісус із ними. Коли ж Господь вже з ними не перебуває, настає час, який Він сам визначив як час посту. Це підтверджує і Й. Гнілка – Майбутнє ж, дивлячись із точки зору Ісуса, це час спіль-

⁸⁷ Пор. SC 109-110, СІС кан. 1249-1251.

⁸⁸ Див. прим. 90.

ноти, який позначений відсутністю жениха. Він настає зі смертю Христа., тому смуток і піст знову мають місце⁸⁹.

Піст в апостолів

Як впливає з попередніх досліджень, після воскресіння (і вознесіння) Христа піст повинен був відігравати важливу роль у практиці Христових учнів. Справді, в багатьох місцях Святого Письма ми знаходимо свідчення, що піст передує їх важливим рішенням.

Навернення Савла

Перше місце у Діях апостолів, де є згадка про піст, це розповідь про навернення Савла. Дорогою до Дамаску переслідувачу християнських спільнот являється воскреслий Христос. Прибитий Савло переживає важку життєву ситуацію, коли його віра, всі його переконання раптом здаються зруйнованими. Він був “три дні невидочим; не їв і не пив нічого” (Д. 9, 9). Тілесна сліпота Савла не є найбільшою проблемою – вона лише відображення його внутрішнього стану, його духовної сліпоти. Тому він постить, щоб усунути причину хвороби – засліплення душі. Мета Савла – відкрити себе Богові, щоб просвітитися від Нього, щоб пізнати Його волю і слідувати їй. Отже, піст має анабатичний характер і є приготуванням до божественного просвітлення (катабазису – “сходження Бога”). Молитва (в її анабатичному вимірі), посилена через піст, повинна це просвітлення випросити і прискорити. Так, підготований постом і молитвою, він стає готовим прийняти спасіння в Христі Ісусі разом із тілесним зціленням. Для цього Господь посилає до нього учня на ім'я Ананія. Господь покликав його у видінні: “Ананіє!” Той озвався: «Ось я, Господи». Тоді Господь сказав до нього: «Встань та йди на вулицю, що зветься Простою, і шукай у домі Юди Савла, на ім'я Тарсянина: он він молиться». І бачив (Савло) у видінні чоловіка на ім'я Ананія, як він увійшов і поклав на нього руки, щоб прозрів знову” (Д. 9, 10-12). У ці три дні посту і молитви Савло переживає глибоку і, напевно, не безболісну переміну, під час якої він

⁸⁹ Gnllka, Das Matthäusevangelium, с. 336. Подібно і Грюн: “Милостиня, піст і молитва є для Христа тим, у чому ми можемо Його наслідувати”. Grün, Fasten, с. 33.

мусів переглянути всі свої переконання. Це був час інтенсивного розумового та духовного напруження, в яке через піст інтегроване й тіло. Переміна, якої зазнав Савло, стосується цілої людини, з душею і тілом – все мусить оновитися. Коли він до цього дозрів, Ананія увійшов у його дім і, “поклавши на Савла руки, мовив: «Савле, брате! Господь послав мене, Ісус, що з'явився тобі в дорозі, якою ти йшов, щоб ти прозрів знову та сповнився Святим Духом». І вмить немов луска з очей йому впала і він прозрів знову, і зараз же хрестився (Д. 9, 17-18).

“Мовив Святий Дух...”

Як бачимо у Діяннях апостолів, піст відігравав важливу роль. Він був засобом для того, щоб відкрити внутрішні вуха, вуха свого серця, і почути голос Святого Духа, який навчає, веде і потішає замість (видимо) відсутнього Господа. Так, у Діяннях 13, 2 читаємо: “Якось одного разу, коли вони служили Господеві й постили, Дух Святий промовив: «Відлучіть мені Варнаву й Савла на діло, до якого я їх покликав». Бачимо, отже, що піст, у поєднанні з молитвою, допомагає почути голос Бога і пізнати Його волю. Тут виявляється катабатичний вимір посту: дарований Богом (тобто уможливлений Його благодаттю), Він передує Його об'явленню, Його самодаруванню, коли Він сходить, щоб оселитися в серцях вірних.

Також і зустрічний рух – від людини до Бога – у пості присутній. Він з'являється як відповідь на це Боже сходження. Почувши Божий голос, слід довірити Богові через піст і молитву свої потреби та прохання: “Тоді вони, попостивши й помолвившись, поклали на них руки й відпустили” (Д. 13, 3). Про це говориться і в Діяннях 14, 23: “Вони настановили їм по церквах старших, а після молитви і посту передали їх Господеві, в якого ті увірвали”.

Вселенське значення посту Церкви підсумовує наступна стихира з утрени Сиропусного четверга: “Збір апостолів показав піст, що всій вселенній засяяв і світлістю божественною світ просвічує”⁹⁰.

⁹⁰ Стихира з 9-ї пісні канону, Посна Трійд, с. 51.

Богословська значимість посту з погляду Східної Церкви

На завершення роздумів про піст зазначимо, що Святі Отці побачили і належно оцінили значення як психосоматичних, так і богословсько-духовних плодів посту. Традиція Церкви засвідчує велике поцінування, яким користувався піст. Звичайно ж, він не був самоціллю, а провадився власне з огляду на його надзвичайно позитивний вплив. Водночас Отці ніколи не забували нагадувати про головну мету людського життя – переображення людини за подобою Христа, бо саме цій меті й повинен служити піст. Тому Церква нагадує про це вірним у своїх гимнах: “Від страв постячи, душе моя, а від пристрастей не очистившись, даремно радієш стриманням від їжі, бо якщо не поставиш виправитися, будеш, як оманлива, зненавиджена Богом і уподібнишся до злих демонів, які теж ніколи не їдять...”⁹¹

Варто також зауважити, що основною ознакою кожного богопосвяченого посту є його жертвний характер. У пості, у відмові від життєдайної їжі, виражається відмова від самого життя, яке віддається в руки Бога, у якому в такий спосіб визнаємо справжнього подателя життя, яке Він повинен дарувати і зараз⁹². Іншими словами, через піст людина приносить Богові в жертву своє життя, і в цьому, напевно, найчіткіше видно анабатичний аспект посту⁹³. Таким чином піст, як цілісна жертва людського тіла, душі і духа, стає актом мучеництва⁹⁴, свідченням віри. Для християнства, яке по-суті розуміє себе як релігію

⁹¹ Стихира на стиховні утрени в середу Сиропусного тижня, Посна Трійдь, с. 46.

⁹² Пор. Шмеман, Великий пост, с. 128.

⁹³ Пор. Грюн: “У пості людина віддається Богу. Вона покійно постає перед Ним у своїй слабкості і поклоняється Йому. “Піст є поклонінням”. Grün, Fasten, с. 41.

⁹⁴ Напевно, жодна інша пожертва – за винятком, звичайно ж, пожертви життям, так екзистенційно не охоплює людину, її душу і тіло, як піст, бо разом з цим самі основи людського життя ставляться під питання. Тому останнє випробування Йова – це саме випробування на власному тілі. Сатана висловлює це у своїй промові так: “Шкуру за шкуру! Усе, що має чоловік, віддасть за свою душу. Та простягни лиш твою руку і торкнись його костей і тіла, і побачиш, чи не лихословитиме тебе у вічі” (Йов. 2, 4-5). Пор. також Шмеман: “Піст пов’язаний із самою таємницею життя і смерті...”, Шмеман, Великий пост, с. 127.

жертви (починаючи від хресної жертви Христа і аж до пожертвування, до самопожертви окремого християнина – члена Тіла Христового), піст у цьому його значенні є просто незамінним. Тому фактичне його скасування в Західній Церкві після II Ватиканського собору можна розцінити лише як відмову від відкритого свідчення віри, відмову від мучеництва в житті пересічного римо-католика⁹⁵.

З психологічної ж точки зору, через релігійний піст людина у своєму свідомому житті дає місце як еросу (любовній динаміці людини), так і танатосу (руйнівній динаміці), оскільки в пості, як жертві, має місце любовне віддання себе Богові⁹⁶. Стосовно танатосу, це насамперед тенденції до саморуїнації, які дримають глибоко в кожній людині (і часто виявляються у психічних та психосоматичних недугах, як, наприклад, анорексія), і які піст підхоплює, інтегрує у свідоме життя і гуманізує (що, відповідно, запобігає їх прояву у формі хвороб). Те саме стосується й інтеграції та гуманізації любовної (еротичної) динаміки людини. Тепер стає зрозумілим, чому піст посідає таке важливе місце у всіх світових релігіях: обидві базові сили людської душі – ерос і танатос – поєднуючись, утворюють, так би мовити, ракету, яка “торпедує” людину (як на підсвідомому, так і на емоційному рівні) до Бога.

Водночас із посиленням індивідуалізації у постмодерному суспільстві зростає і роль особистого досвіду Бога для віри (чи невірства) окремого індивідуума. Скасувавши (раніше загально зобов’язуючий) для католиків піст, Західна Церква знищила властиве місце зустрічі із собою⁹⁷ та з Богом⁹⁸.

⁹⁵ Подібно також у Грюна: “Так, як прихильники боротьби за мир свідомі своєї єдності, так і піст міг би у великих проблемах нашого часу стати знаком віри, того, що ми, християни, все ще маємо надію для нашого світу, що ми віримо у Боже вирішення цих проблем..., віримо у Його обітницю, які дійсні для всіх нас”, Grün, Fasten, с. 61.

⁹⁶ Пор. Rad, Michael von: Essstörungen in psychosomatischer Sicht. In: Zur Debatte. Themen der Katholischen Akademie in Bayern, 3/2002, с. 6 і далі.

⁹⁷ Цікаво зауважити, що навіть у притчі про блудного сина він “увійшов у себе”, тобто пізнав свій правдивий стан, коли відчув голод; до того його мислення стосувалося зовнішнього світу, рухалося на поверхні, без заглиблення в нутро (див. Лк. 15, 16-17).

⁹⁸ Пор. Грюн: “Піст більше відкрив би людей Божому Духові, ніж купа

Також і скасування евхаристійного посту можна розцінювати як явище негативне. Бо піст та Пресвята Євхаристія тісно між собою пов'язані, мають багато спільного, такого, що важливе для евхаристійної духовності. Жертовний характер посту співвідноситься та перегукується з жертовним характером Євхаристії і чіткіше його підкреслює. Піст допомагає відрізнити звичайну їжу від святої, і не лише на раціональному рівні, розумом, а, що набагато важливіше, також і на рівні емоційному – допомагає досягнути це цілим своїм внутрішнім єством, що і є завданням евхаристійного посту. Крім того, характер очікування, який теж властивий християнському посту, важливий для евхаристійної духовності та є ще однією підставою евхаристійного посту. “Фізичний піст відповідає тут духовному очікуванню наповнення, приготуванню усього людського єства, що відкривається грядущій радості... Повний піст (тобто цілковите утримання від їжі – Н. З.) завжди передує Євхаристії. У своєму справжньому значенні повний піст є вираженням того ритму приготування та наповнення, в якому живе Церква, бо вона очікує Христа у цьому світі і водночас переімени його у грядущий... Повний піст є не лише постом членів Церкви, але також сама Церква як піст, як очікування Христа, який приходить до неї в Євхаристії і який прийде у славі в кінці часів...”⁹⁹

Також необхідно ще раз підкреслити роль молитви під час посту, чи, точніше, їхній взаємозв'язок. Бо так само як надмірне споживання їжі часто являє собою замітник незнайденому сенсу життя, спробу погасити голод душі тілесною їжею, так, можливою і, на відміну від попередньої, цілком відповідною людській природі і позитивною є супротивна тенденція, коли молитва замінює їжу. Таким чином людина спрямовує пожадальну частину своєї душі до Бога, реагуючи на духовну тугу, що підіймається з її глибин. Більше того – така заміна є відповідною людській природі, як її розуміє Східна Церква¹⁰⁰. Бо

друкованого паперу. Він більше поєднав би християн, ніж отримання тієї самої реклами”, Grün, Fasten, с. 61.

⁹⁹ Шмеман, Великий пост, с. 64-65.

¹⁰⁰ На відміну від західного богослов'я, богослов'я Східної Церкви бачить “людську природу” не в природі упалої людини, а в природі Адама до гріхопадіння, тобто людину в стані благодаті. Саме ця природа називається

завданням їжі є дарувати життя, однак його краще виконує молитва – контакт із Богом – Життям і Джерелом життя всього сущого, а “їжа сама по собі не має життя і не може його породити”¹⁰¹. У відповідь на спокусу диявола, в якій той показує все у зворотній послідовності (мовляв, їжа дарує життя, як це було з першим Адамом¹⁰²), Ісус вказує на справді життєдайне джерело: “Чоловік житиме не самим хлібом, а кожним словом, яке виходить з уст Божих” (Мт. 4, 4). Тому в часі Великого посту завжди посилюється і молитва” – щоб людина могла скорегувати цю ще з часів старого Адама хибну думку, а піст від страв із одночасним посиленням молитви скеровує людину у потрібному напрямку.

Дуже влучно пояснив співвідношення тілесної аскези до духовного вдосконалення авва Агатон. На запитання, що є важливішим, він відповідає: “Аскета можна порівняти з деревом: тілесні вправи є його листям, а духовне вдосконалення – його плодами. Писання каже: «Кожне дерево, що не приносить доброго плоду, буде зрубане і кинуте у вогонь...». Однак, як дерево потребує покритися листям, так і монах потребує тілесної аскези...”¹⁰³.

Отож, кожен мусить знайти свій шлях, який для всіх індивідуальний. Але не можна недооцінювати власну тілесність – її радше слід інтегрувати в духовний процес через різного роду аскезу, насамперед при допомозі посту. Вальтер Фьолькер, великий знавець грецької патристики, так оцінює значення цього засобу у своїй книзі, що присвячена “Ліствиці”: “Тоді, отже, піст має вирішальне значення для побудови власного чеснотливого життя: він уможлиблює чисте молитовне життя, дає поштовх до істинного споглядання, веде до безприс-

на Сході “природою людини”. Пор. Арх. Феодор Поздеевский, Смысл христианского подвига, с. 49, 83-84.

¹⁰¹ Пор. Шмеман, Великий пост, с. 128.

¹⁰² “Безмірна трагедія Адама в тому, що він сприйняв їжу як “життя в собі”, (...) повірив, що їжа має життя сама по собі, і що, купштуючи цієї їжі, він може стати як Бог, тобто мати життя в самому собі. Тобто він повірив у їжу, тоді як єдиним предметом віри, довір'я і певности є Бог і тільки Бог”. Там же, с. 128-129.

¹⁰³ Єпископ Ігнатій (Брянчанинов), Отченик, Москва 1993, с. 48.

трасности і відчиняє ворота раю”¹⁰⁴. А св. Йоан Ліствичник порівнює піст із тою вузькою дорогою, яка веде до неба (див. Мат. 7, 14).

На завершення, щоб підсумувати сказане у попередніх розділах, хотів би навести слова гимну, що його співає посту св. Йоан Ліствичник у своїй “Ліствиці”. Він є справедливою відповіддю на пихату промову об’їдання і розкриває нам красу поміркованого, стриманого життя з усіма його солодкими плодами: “Піст – се світло душі, чування духа, просвітлення сліпого серця, двері сокрушення, джерело смиренних зітхань, смерть пустослів’я, причина усамітненого життя, радісний смуток сокрушеного серця, сторож послуху, причина легкого сну, зцілення тіла, основа блаженного спокою, прощення гріхів, врата і блаженство раю”¹⁰⁵.

¹⁰⁴ Völker, Walther: Scala paradisi: Eine Studie zu Johannes Climacus und zugleich eine Vorstudie zu Symeon dem Neuen Theologen, Wiesbaden 1968, с. 103.

¹⁰⁵ Ліствиця, с. 270-271.

4. АНТРОПОЛОГІЧНО-БІОЛОГІЧНІ ТА БОГОСЛОВСЬКІ АСПЕКТИ ТРАПЕЗИ

Оскільки піст є феноменом трапези (як утримання від їжі), то після того, як ми розглянули різні його аспекти, саме час дослідити антропологічні та богословські аспекти самої трапези, тобто з’ясувати її роль у духовному житті людини. Усвідомлюючи велике значення посту, задаємося питанням, яке ж місце належить трапезі? Чи має вона вагу в духовному житті, чи це радше цілком неважлива “бездуховна” вправа, якій мусимо віддаватися лише з необхідності? І який вигляд повинна мати власне християнська трапеза? При такій постановці питання стає зрозумілим, що християни приділяють на диво мало уваги свідомому духовному оформленню явищ, з якими стикаються щодня.

“Християнство трансформується у релігію¹⁰⁶ і увага спрямовується виключно на речі, які стосуються душі”¹⁰⁷. Видається, що цілі ділянки нашого життя, речі, з якими ми стикаємося кожен день, не мають жодного відношення до наших стосунків з Богом. Нікому й на гадку не спаде розглядати, наприклад, процес споживання їжі чи прогулянку як духовний акт, який може зробити вагомий внесок у наш духовний розвиток. Брак такого прив’язання має своїм наслідком, що християнство, як часто здається, стає додатком, який не відіграє жодної ролі у щоденному житті, не має ніякого значення для “справжнього” світу. Тож коли від нього відмовляються, то не відчують ніякої якісної зміни в сенсі втрати чогось суттєво важливого.

¹⁰⁶ Зі способу життя – Н. З.

¹⁰⁷ Schneider, Michael, Leben in Christus, с. 41.

Тому таким важливим є наше завдання – відповідно до змісту Святого Письма та традиції Церкви, показати єдність таких явищ як піст і трапеза і відкрити т. ч. шлях до глибшого розуміння цих феноменів та усвідомлення їхніх забутих аспектів.

Антропологічні аспекти трапези

Хоч як це в нашому індивідуалізованому суспільстві, можливо, дивно звучить, однак для людини немає нічого природнішого за здатність ділитися їжею. І це зовсім не великодушність, а лише спосіб виживання. Як і інші ссавці, так і первісні люди на пошук їжі виходили гуртом. Це підвищувало оборонну здатність, якщо б хтось напав, і збільшувало шанси здобути харчі. Такий спосіб життя зберігся до сьогодні у багатьох примітивних племен¹⁰⁸. Ділення ж здобиччю має у цьому випадку суто прагматичний характер: оскільки здобич (дика свиня, наприклад) занадто велика, щоб спожити її протягом короткого часу (поки вона не зіпсулася), нею діляться із сусідами чи племям, як, відповідно, роблять і ті зі свого боку. Таким чином уможливується виживання у скрутних умовах мисливсько-збиральницького суспільства.

Їжа належить до тих основних потреб людини, які забезпечують життя: їмо – продовжуємо жити, перестаємо споживати їжу – постає загроза смерті. Тому ділення їжею означає потвердження життя, утвердження обдарованого в його існуванні і, звідси, акцептування, прийняття його. Тобто, з їжею ми даруємо життя – в тому розумінні, що допомагаємо його зберегти. Тому жест, коли хтось дозволяє себе годувати чи класти їжу собі в рот (як це часто роблять закохані) є проявом найбільшої довіри та найвищої спільності. Таке спостерігаємо, наприклад, також коли мати годує дитину – передумовою цього є те, що приймаючий цілковито довіряє годуючому, повністю віддає себе йому в руки.

Інший аспект трапези відкривається нам, коли розглядаємо процес травлення. З їжею ми приймаємо в себе щось, що стане частинкою

¹⁰⁸ Пор. Ridley, *Biologie der Tugend*, с. 128.

нашого тіла, нас самих, тому спільна трапеза висловлює бажання спільності і спільності¹⁰⁹, бажання якомога тіснішої єдності.

Еротичний момент, який відчувається за цим антропологічним осмисленням трапези, теж не випадковий. Дослідження з біології показують, що у деяких приматів (наприклад, у шимпанзе) ділення здобутою їжею часто є запрошенням до парування¹¹⁰. Подібне значення має і звичай, коли чоловік запрошує свою кохану на спільну трапезу: це сигналізує про бажання зав'язати та розвивати стосунки. Звичайно ж, для людини за цим стоїть набагато більше, ніж просто запрошення до розмноження. Насамперед важливий процес духовного проникнення – пізнання. Бо ж їжа та пізнання пов'язані не лише мовленнєвими зворотами (наприклад, щось комусь розжовувати – тлумачити; перетравлювати інформацію та ін.) – в обидвох випадках йдеться про прийняття в себе, сприйняття, коли частина зовнішньої дійсності стає частиною нас самих. Найкраще унаочнює цей зв'язок поведінка немовлят: їх пізнання дійсності починається з того, що вони пхають до рота все, що потрапить їм до рук, рот є оцінюючим органом, який визначає якість речей. Той самий внутрішній зв'язок між їжею та пізнанням відображає відома сцена зі Святого Письма: щоб пізнати добро і зло, потрібно з'їсти плоди дерева пізнання добра і зла (див. Бут 3, 6-7).

Молитва при трапезі та лікуванні пов'язаних зі споживанням їжі хвороб

Є багато психологічних аспектів віри, які можуть мати позитивний вплив на узалеженого, зокрема при лікуванні недуг, пов'язаних із трапезою. "Потреба в їжі і її задоволення, а також потяг до розмноження – тоді, коли ними не керують при допомозі гуманізуючих засобів, до яких належить і релігія – відіграють загрозливу для гуманізації

¹⁰⁹ З точки зору психології, спільна трапеза створює "спільний відчуттєвий горизонт – той, з ким я їм, не є моїм ворогом". Hirschfelder, Günther: *Esskultur im Wandel: Kulturhistorischer Rückblick und heutige Situation*. In: *Zur Debatte. Themen der Katholischen Akademie in Bayern*, 3/2002, с. 2.

¹¹⁰ Пор. Ridley, *Biologie der Tugend*, с. 130.

людини роль”¹¹¹. Тому релігійність і віра дуже часто стають важливими складовими різних програм лікування uzалежнених (згадати хоча б тих же 10 кроків програми “Анонімних алкоголіків”).

Відновлення правильної єрархії вартостей

Як було встановлено при дослідженні залежностей, шкала вартостей в узалеженого хибно впорядкована: друго- і третьорядні елементи стають на перше місце, а власне визначальні, базові цінності відтісняються (що позбавляє людину міцного життєвого фундаменту). Стосовно хвороб, пов'язаних із споживанням їжі, це означає, що їжа чи пов'язані з нею елементи перемістилися на невідповідні їм перші позиції. У хибних формах потягу до насолоди губиться або зневажається *ordo amoris* – порядок любови. Від знівченого порядку любови походять, як наслідок, хибні установки, страждання в житті одиниці та спільноти. Якщо придивитися уважно, в багатогранному стремлінні людини до насолоди вічне шукається у тимчасовому..., дезорієнтоване прагнення щастя спрямовує здатність любити у хибному напрямку, коли дезорієтована, полонена світом любов змушує шукати щастя та задоволення в хибному місці – між сотворінням, в той час як людина створена і влаштована для сповнення в Бозі...¹¹². Молитва при трапезі допомагає відновити правильну єрархію вартостей і через нове відкриття цього духовного виміру знову поставити Бога (як того, хто дарує людині справжнє наповнення та певність у житті¹¹³) на належне лише Йому місце.

Стосунки “Я – ти” і “Я – це (воно)”

Інший цілющий вплив молитва при трапезі має з огляду на світ взаємовідносин узалеженої особи. Оскільки залежність, крім усього

¹¹¹ Beinert, Wolfgang: Christ ist, wer christlich isst: Mahl und Mahlhalten in theologischer Reflexion. In: Zur Debatte. Themen der Katholischen Akademie in Bayern, 3/2002, с. 10.

¹¹² Heinen, Liebe als sittliche Grundkraft und ihre Fehlformen, с. 154-155.

¹¹³ Деякі пов'язані з трапезою хвороби часто є проявом страху бути обділеним, тобто екзистенційним страхом за життя. Коли ж Бог стоїть на першому місці, такі страхи можна подолати (див. там же, с. 153-156).

іншого, виявляє себе і як руйнування відносин, чи з порушених відносин походить, важливим є відновити здатність особи зав'язувати та шлювати стосунки, адекватно сприймати дійсність, чітко відчувати різницю між об'єктом і суб'єктом, між предметом та особою. Тут молитва при трапезі може служити засобом для виправлення хибно побудованих відносин, допомагаючи скорегувати помилкове налаштування до об'єктів трапези. Так, у молитві всіх християн “Отче наш” добре помітна ця коригуюча функція: ми звертаємося до особи (Бога, якого називаємо “Отцем”) і просимо про щоденний хліб, який однозначно виступає об'єктом (а не суб'єктом). Таким чином стає зрозуміло, що Бог є властивим подателем, з яким слід шукати і зав'язувати стосунки, їжа ж є Його даром. Це допомагає зменшити надто велике значення, якого узалежнений надає їжі, і побачити в ній засіб, а не мету.

Дотримання дистанції

Позитивна роль молитви при трапезі проявляється і в тому, що допомагає узалеженому виробити дистанцію до їжі. Щоб краще зрозуміти значення цього аспекту, подивимося на його поведінку. Ось як описує її Гайнен: “Зовнішній образ захланності в їжі відомий: очі і постава тіла зраджують готовність до нападу, каптативну тенденцію. Область рота, губи і ніс, попри всяку дистанцію, вже в контакт з їжею і посилюють спрагленість до насолоди пожадання. Все у захланного вже тягнеться за стравами, ще перед тим, як він розпочав трапезу..., вираз обличчя зраджує напружене очікування. Неподільна увага належить стравам, все інше зараз не цікавить; він ледве може дочекатися початку. Пожадливі в таких моментах повністю стає ротом, що й пізніше, поза трапезою, помітно у виразі його обличчя”¹¹⁴.

Захланний є рабом своєї пристрасти, його світоглядний горизонт страшенно звужений, він має на гадці лише страви і не може сприймати дійсність в усій її повноті. У цій ситуації, з психологічної точки зору, молитва при трапезі приносить із собою розширення кругозору, роблячи видимим новий вимір дійсності. Внутрішній погляд (принаймні на короткий час) спрямовується не на страву, а на Бога,

¹¹⁴ Heinen, Liebe als sittliche Grundkraft und ihre Fehlformen, с. 157.

що допомагає людині, підкореній власним черевом, здобути дистанцію до страв.

З богословської ж точки зору, молитва при трапезі приносить Божу благодать, яка підтримує і веде і таким чином допомагає подолати залежність.

Богословсько-духовні аспекти трапези

Трапеза належить до найважливіших життєвих процесів людини і містить багато аспектів, як, наприклад, збереження і передавання життя (біологічний аспект), прояви довіри та акцептування (антропологічний та психологічний), пізнання та ін. Тож не повинно дивувати, що трапеза має прив'язання і до Бога: починаючи від примітивних племен, які моляться за вдале полювання чи врожай, за отримання щоденного хліба, – аж до містиків, які отримують від Бога духовну поживу благодати. “Де б не йшла мова про поєднання людини і Бога, там присутні словесні образи, що виражають близькість і непізнаваність, набуття і втрату, і вказують на чуттєвий світ смаку. Бог стає їжею душі”¹¹⁵, що означає найвищу спорідненість, найвищий ступінь поєднання.

Трапеза і пізнання Бога

Надзвичайно цікаве спостереження у своїй статті, присвяченій дослідженню трапези, робить Вольфганг Байнарт¹¹⁶. Він вказує на текст Вих. 24, 1-18, коли Мойсей зі старійшинами підіймається на гору Синай, де вони споглядають Бога. “Та Він не поклав руки своєї на цих вибранців із синів Ізраїля; вони побачили Бога, проте їли й пили” (перед Ним, або, як це припускає Байнарт, із Ним¹¹⁷) (Вих. 24, 11). Ці слова підкреслюють повноту Божого об'явлення та благовоління і нагадують звичай, коли цар, приймаючи участь у трапезі з певною особою, у такий спосіб виявляє свою прихильність (див. Ест. 5, 3-4. 8). Це означає довіру з боку царя, бо тоді можна було бачити його об-

¹¹⁵ Werner, Die sieben Todsünden, с. 173.

¹¹⁶ Beinert, Christ ist, wer christlich isst.

¹¹⁷ Beinert, Christ ist, wer christlich isst, с. 9.

личчя, пізнавати його і зав'язувати з ним стосунки, а спільна трапеза повинна це взаємне пізнання і зв'язок укріпити.

Однак, що це дає для богослов'я трапези, як ми можемо пізнавати Бога через трапезу? У трапезі пізнаємо Бога як доброго дателя, який дає поживу усьому живому: “Усі вони від Тебе дожидають, щоб дав їм у свій час поживу. Коли даєш їм, вони її збирають, як розтулюєш Твою руку, вони насичуються благом” (Пс. 104, 27-28). Пізнання Божої доброти у споживанні страв відбувається і на фізичному рівні, тілесно, тож стає частиною не лише духа, а й тіла, ціле наше ество пізнає Бога і Його доброту у Його дарах. Таким чином, трапеза свідчить про існування Бога та Його любов. Нам, людям із (більш-менш) забезпеченого індустріального суспільства, напевно, важко зрозуміти, чому пожива, страви, є виявом Божої доброти. Та для людей аграрного суспільства, де брак їжі відчувався постійно, страва була справді Божим даром, оскільки цей її аспект перед лицем непевності щоденного хліба було чітко видно. Бо “все, що людина знаходить у сотворінні і добуває із землі, не є ніяким зовнішнім продуктом, а живим даром, який бере участь у літургійній містерії”¹¹⁸.

Трапеза як культовий акт

При такому трактуванні трапези можемо краще зрозуміти значення приписів у Лев. 1-5, де мовиться про приписи щодо жертв. Цікаво, що жертвою там є переважно щось їстівне, продукти харчування, які служать “жертвою приємного запаху для Господа”. Але з деяких жертвних дарів лише частина мала бути принесена в жертву, “останки ж... будуть для Арона й синів його, як священна пайка вогняної жертви для Господа” (Лев. 2, 3). Це означає, що священники є учасниками Господньої трапези: частина жертви підіймається з димом угору, до Господа, решта ж споживається священниками (як тими, що покликані й допущені до особливої спільноти з Богом – див. Пс. 50 (49), 7-14, ос. 13-14).

Для кращого розуміння трапези насамперед мусимо переглянути наше ставлення до страв. Їжа, що розподіляється між Богом і Його священником, вважається священною, а споживання її дарує спільноту

¹¹⁸ Schneider, Leben in Christus, с. 37.

з Богом. Промовляючи молитву перед трапезою, ми, як “царське священство” (див. 1 Петр. 2, 9), робимо те саме, що робили священники у Старому Завіті: визнаємо Бога подателем цих страв, “віддаємо” їх Йому, приносячи їх таким чином як жертву. Так ми відкриваємо в молитві перед трапезою ті самі аспекти, які присутні і в Євхаристії: як анабатичний, так і катабатичний. Катабатичний аспект виражається у тому, що їжа дається нам Богом як дар. Анабатичний же рух виявляється у нашій молитві, коли ми ці дари віддаємо Богові, що робить їх жертвовними дарами¹¹⁹, які, відповідно, є освяченими і у споживанні яких ми можемо брати участь. Корені такого трактування можемо, очевидно, знайти ще у св. апостола Павла, який називає трапезу актом прослави Бога, якщо вона відбувається з подякою: “Як я щось споживаю з подякою, чому б мене ганити за те, за що я дякую? Чи ви, отже, їсте, чи п’єте, чи що-небудь робите, усе робіть на славу Богу!” (1 Кор. 10, 30-31; див. також 1 Тим. 4, 3-5). Отож, це вже не буденне споживання продуктів, щоб далі існувати, а вступання у спільноту з Богом, який є властивим подателем усякого доброго дару і кличе нас таким чином до спільноти з Ним та пізнання Його. Через усвідомлення того, що ми, завдяки нашій молитві, перебуваємо у живому зв’язку з Ним, наша трапеза перетворюється на трапезу з Богом, як це було зі старійшинами на горі Синай і при жертвоприношенні у старозавітних священників. Можливо, саме тому трапеза розцінюється в монашій традиції Церкви як молитва, а час трапези зараховують до годин молитви. Тепер стає зрозумілим, що споживання їжі при одночасному читанні газети або дивлячись телевизор є невідповідним, оскільки при цьому навряд чи ще можна думати про Бога. Така трапеза не є входженням у спільноту з Богом, вона перетворюється на нудну підзарядку енергією, від якої людина часто намагається втекти (власне, в телевизор або в читання). І через це трапеза втрачає властиве їй значення і завдання – служити містком до Бога.

¹¹⁹ З іншого боку, той, хто не дякує Дателю за Його дари, поводитьсь як злодій, бо він дари з Божої руки не приймає, а, образно кажучи, краде.

Затишок

Інше важливе місце у Святому Письмі, де підхоплюється і розвивається думка про спільну трапезу з Богом, це Книга пророка Ісаї: “Господь сил учинить на оцій горі бенкет для всіх народів, бенкет, де буде ситне м’ясо, бенкет, де буде добре вино, ситне м’ясо шпиковисте, добре вино, проціджене й чисте... Він знищить смерть навіки. І повтирає Господь з усіх облич сльози...” (Іс. 25, 6-8). Тут мовиться про есхатологічний бенкет Бога з людьми. Видається, що цей веселий, чуттєвий образ не зовсім пасує до наших уявлень про Бога та про Царство Небесне. Однак сам Господь наш Ісус Христос знову й знову використовує це порівняння, представляючи Царство Боже як бенкет, насамперед бенкет весільний (див. притчу про царський бенкет – Мат. 22, 1-14; про десять дів – Мат. 25, 1-13 та ін.). Можна по-різному пояснювати те, з якою постійністю Святе Письмо повертається до образу трапези-бенкету. В тому, що стосується Христа, можна сказати, що образ бенкету був уже знайомим і зрозумілим для Його слухачів, тож логічно було використовувати його, щоб зробити зміст своєї проповіді доступним. Про Старий Завіт – що в ньому дуже часто присутні антропоморфічні уявлення про Бога, та що, з іншого боку, в суспільстві, де панували нестатки, де була постійна загроза голоду, насичення уявлялося справді чимось особливим, сповненням усіх бажань. Проте, напевно, найважливішою підставою, чому образ насичення вживається для есхатологічного спасіння, є те, що ситість викликає в людини відчуття сповненості, затишку. Сита людина, умиротворена й задоволена¹²⁰, відчуває, що вона дісталася до своєї мети, її сповнює певний затишок. Тому, очевидно, таким чином представлено також наближення людини до кінцевої мети її життя – до Бога. Цей психосоматичний аспект трапези пояснює, чому в традиції Церкви саме трапеза є виразом радості, а не піст, попри велике його значення для духовності людини. Будь-яке свято, яке відзначає Церква, це не лише уприсутнення якоїсь спасенної події, а також день особ-

¹²⁰ Подібно і Міхаель фон Рад: “Трапеза має, звичайно ж, багато значень. Вона важлива як нагорода, як замітник, як утіха, як упевненість. Це основні аспекти символічного значення трапези”. v. Rad, Essstörungen in psychosomatischer Sicht, с. 5.

ливої Божої благодати, Божої присутності, присутності неба, це, так би мовити, передсмак небесної радості¹²¹. Тому в такі дні ми можемо трохи відпочити від боротьби і відчутти вже тепер спокій і мир прийдешнього віку. Також і наше тіло з усіма його силами повинно відчутти цей спокій, щоб потім, у будні, підкріплені цим миром і водночас змагаючись за нього у вічності, ми повністю могли віддатися боротьбі. Тому такі перепочинки в дорозі до неба є важливими, тож Церква їх не тільки дозволяє, а й наказує¹²² (так, наприклад, заборонений піст у великі свята, як от Пасха).

Переміна через благодатний вплив

Дотепер ми вивчали значення молитви при трапезі лише з огляду на людину, на її душевне благо, її духовний стан. Тепер же саме час поставити питання про вплив молитви на страви. Отож, чи дія молитви при трапезі є лише суб'єктивною, тобто чи обмежується вона виключно людиною? Одне з тлумачень, яке дещо проливає світло на це питання, знаходимо у Києво-Печерському патерику. Літописець монастиря переповідає нам розмову великого Київського князя зі співзасновником Лаври св. Теодосієм: «І коли такі (знатні – Н. З.) йшли до нього, то Блаженний після божественної науки гостив їх монастирською трапезою – хлібом і сочевицею. Та й сам христоролюбивий князь Ізяслав багато разів брав участь у такій трапезі, втішався тим і говорив блаженному Теодосієві: «Отож, як ти знаєш, отче, дім мій повний усіх благ цього світу, але я ніколи не їв такої приємної страви, як ця. Благаю тебе, отче, скажи мені, звідки смак цей у харчі твоєму?». Тож натхненний Богом отець наш Теодосій, прагнучи навести його на любов Божу, каже йому: Якщо хочеш, наш добрий володарю, це знати, то послухай, що тобі скажу. Браття у цьому монастирі, коли задумують щось зварити, чи спекти хліб, чи ще якусь іншу роботу виконати, мають таке правило: найперше один із них іде до ігумена по благословення, тоді тричі доземно кланяється перед святим вівтарем, запалює від святого вівтаря свічку й від неї розпалює вогонь. А коли наливає у котел воду, то каже старшому: «Благослови, отче!», – а той

¹²¹ Так гадає і В. Байнарт: «що в радості трапези ми відчуваємо передсмак небесного бенкету», Beinert, Christ ist, wer christlich isst, с. 8.

відповідає: «Нехай тебе, брате, Бог благословить!». І так з благословенням роблять вони всю роботу. А твої слуги працюють і у сварці, і у метушні, і з прокльонами один на одного, а часто від наставників дістають і побой, тому вся їхня робота виконується з гріхом»¹²³. Тут ми ясно бачимо, що перемінюючу дію має всяка праця людини, навіть якщо вона здається такою неважливою, як просте буденне куховарство: намір та стан діючої особи відбиваються на плодах її праці і змінюють, відповідно, їхню якість¹²⁴.

На цьому місці можемо поставити запитання, чи не пов'язані все більш поширені недуги в області споживання їжі також і з цим аспектом? У суспільстві масового продукування, де приготування страв усе більше стає автоматизованим, люди не відчувають у стравах не лише ніякої Божої благодати, а й простого людського тепла. Людина відчуває своє сповнення лише в любові, насамперед в любові Божій, яка все наповнює, підтримує і перемінює. Такі ж «штучно» приготовані страви не мають тієї «сповнюючої» функції – ними не можна себе «наповнити», а лише «заповнити». Тому, очевидно, багато хто намагається замінити ту якість, якої бракує стравам, їх кількістю. У цьому криється також відповідь на запитання, чому так багато людей, хоча й добре попоїли, не відчувають себе ситими? Стравам бракує тієї найважливішої «приправи», якої неодмінно потребує людина – любові. Завданням людини є переображувати світ через Божу благодать і власні богоугодні діла. Це справедливо і для приготування страв. А оскільки благодать, у якій перебуває діюча особа, позначається на плодах її діяльності і перемінює їх, то і гріховність людини при її праці, відповідно, відбивається на її результаті, через що стається «антипереміна» і плоди тієї праці відчужуються від свого Богом даного призначення, що і назовні відчутно змінює їхню якість.

¹²² Пор. Посну Тріюдь: «Після вечірні братія втішається (трапезою) у трапезній» (припис на неділю Сиропусну, с. 78, або: «Після вечірні у ці дні їмо сир та яйця» (для Сиропусної середі та п'ятниці), там же, с. 49; або також: «Слід знати, що, згідно з тим, що ми прийняли, можемо їсти рибу два рази в час Великого посту: на свято Благовіщення та у Вербну неділю» (Дозвіл споживання риби означає послаблення посту, бо назагал риба для монахів у Великий піст була заборонена), Тріюдь Постная, Москва, 1992, т. 1, с. 143.

Як бачимо, дія людини в стані благодати перемінює дійсність. Роль молитви для переображення світу (це стосується і їжі) ще раз підкреслює і подія з життя св. Клари Асизької, що служить поштовхом та висхідною точкою для подальших роздумів і допоможе нам накреслити деякі важливі лінії богослов'я трапези. Розповідається, що тодішній папа прибув для духовної бесіди до св. Клари; після цього принесли хліб для трапези, а свята, за наказом папи, благословила хліби. "Тоді свята Клара, ця правдиво слухняна дитина, звершила наказане благословення. І сталося чудо. В тій самій хвилі явився знак святого Хреста на всіх хлібах – прекрасно відбитий"¹²⁵. На цьому прикладі бачимо сповнення мети сотворіння: все мусить стати новим – в сенсі його переміни. Те, що Г. Металлінос сказав про богослуження, стосується, за аналогією, і молитви та благословення кожного християнина, який продовжує Літургію, діло цілої Церкви, у своєму особистому житті: "За Булгаковим, основною характеристикою православного богослужіння є його "космізм", тобто що воно охоплює цілий всесвіт. Воно спрямоване не лише на людську душу, а й на все створіння. Тому православ'я благословляє все створіння..."¹²⁶. Бачимо, отже, що вся дія Церкви є сакраментальною, що проявляється також і в молитві та богоугодних ділах її членів: "Першим словом про людину було те, що вона є священиком. Людина, якій Бог доручає благословення і освячення сотворіння, зі свого боку, благословляє Бога, дякуючи Йому і дивлячись на світ так, як його бачить його Творець. У

¹²³ Києво-Печерський патерик, Львів, 2001, с. 58-59.

¹²⁴ Подібне передано також і про св. Серафима Саровського: "Він поставив перед нею (монахинею Параскевою – Н. З.) велику миску з вареною капустою: "Це для тебе", – сказав отець. Вона почала їсти і відчула такий смак, що була невимовно здивована. Пізніше вона дізналася, що ця страва не була з монастирської трапезної, а була такою доброю, бо отець (Серафим) після своїх молитов сам готував ту дивовижну страву". Чичагов, Житие преп. Серафима, с. 56.

¹²⁵ Квіти святого Франциска, Львів, "Свічадо" (без року видання), с. 65.

¹²⁶ Metallinos, Georgios: Gottesdienst und Askese. In: Begegnung mit der Orthodoxie. Vorträge von dem "Seminar für Orthodoxe Liturgie und Spiritualität", Frankfurt 1988, herausgegeben: Kloster Hiob von Pocaev, München 1989, т. 4, с. 140.

прославі (Бога – Н. З.) людина віддає отриманий від Бога світ назад і приносить прийняте через своє ество разом з цілим світом як жертву. Завдяки цій "Євхаристії", вона наповнює світ та переображує своє власне життя, яке приймає від світу, у життя з Богом, у причастя"¹²⁷. Через молитву і благословення їжа перемінюється за подобою Євхаристії, вказуючи водночас на істинну поживу, на святе Причастя¹²⁸, яке є вершиною трапези (як, зрештою, і вершиною цілої бого-людської діяльності), бо в ній у незбагненний спосіб знаходять своє сповнення всі (як антропологічні, так і богословські) аспекти трапези.

Пресвята Євхаристія як вершина трапези

Пресвята Євхаристія виступає, отже, вершиною трапези. Усі згадані раніше її аспекти знаходять у ній своє сповнення. У своїй євхаристійній промові Ісус говорить: "Тіло моє – їжа правдива, і кров моя – правдивий напій" (Йо. 6, 55). Цим Він хоче сказати, що у споживанні Його Тіла і Крови осягається властива мета будь-якої трапези, яка полягає насамперед у даруванні життя, у його продовженні. Тут ті сподівання, які людина має щодо поживи, сповнюються в неперевершений спосіб, оскільки ця пожива дарує вічне, непроминаюче життя¹²⁹.

¹²⁷ Там же, с. 36.

¹²⁸ Що стосується духа християнської трапези ранньої Церкви, то вона була націлена на Євхаристію, див. Байнарт: "Світська культура трапези християн мала христологічний, чи, точніше, євхаристійно-богословський відтінок". Або також: "Підставою для такого місця між Євхаристією та звичайною трапезою є те, що агапа повинна була бути посередником між ними; і цей місток потрібно таки збудувати, бо обидві ці речі за своєю суттю споріднені, і власне в цьому, в поєднанні обряду та будня полягає специфічний внесок християнської релігії в культуру трапези всього людства". Beinert, Christ ist, wer christlich isst, с. 8.

¹²⁹ Пор. Schnackenburg: "Ця обітниця життя справді дійсна для того, хто споживає євхаристійні дари, бо Тіло і Кров Ісуса є істинною поживою на вічне життя". Schnackenburg, Rudolf, Das Johannesevangelium, Bd. IV, 2. In: Herders Theologischer Kommentar zum Neuen Testament, Freiburg"– Basel – Wien, Herder 1971, с. 93

Переїдімо тепер, отже, один за одним, ті антропологічні аспекти, які були згадані в цьому розділі, щоб подивитися, як вони знаходять своє сповнення в Тайні Євхаристії.

Першим антропологічним аспектом було названо ділення задля виживання. В Ісусі Христі Бог став людиною, Бог приймає людську природу, щоб дарувати їй своє божественне життя, зробити її учасником своєї Божої природи. Христос, Боже Слово, не лякається й смерті, і власне через неї відбувається визволення людей¹³⁰. При цьому, випереджуючи свої страсті, Він ділиться хлібом і вином, які завдяки Його божественній всемогутності стають Його Тілом і Кров'ю. Через це ділення людям дарується особливе життя – життя вічне.

Та поки ми ще подорожуємо до Царства Небесного, Пресвята Євхаристія є підкріпленням в цій нашій дорозі. Вона випереджає радість неба, будучи передсмаком тієї найтіснішої єдності з Богом, яку ми матимемо в Царстві Христа. Ця Тайна є “необхідним джерелом та початком нашого духовного подвигу, божественним даром, завдяки якому ми можемо знати, хотіти та стреміти до «досконалого причастя у безконечному дні» Царства Божого”¹³¹.

Ділення цією поживою породжує єдність між людиною і Богом та між самими людьми настільки, що всіх їх можна назвати “одним тілом” (1 Кор. 10, 16-17). Ця єдність переходить навіть межу смерті, включаючи й померлих¹³².

У переміні дарів здійснюється разом з тим і переміна світу¹³³. Те, що тепер відбувається у Пресвятій Євхаристії, мусить колись пошири-

¹³⁰ Пор. “Ecclesia de eucharistia”: “Церква прийняла від Христа Євхаристію не як дар, один з багатьох, а як особливий дар, бо вона є даром Його самого, Його Особи та Його святої людськості, як також Його діла спасіння”. (I, 11), тут і далі цит. за: Deutsche Ausgabe, Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls, korrigierte Auflage, Bd. 159, 2.

¹³¹ Шмеман, Великий пост, с. 60.

¹³² Пор. “Ecclesia de eucharistia”: “Наше поєднання з Христом, яке є даром та ласкою для кожного, чинить так, що ми поєднуємося в Ньому у єдність Його Тіла”. (II, 23); “Євхаристія творить спільноту та виховує для спільноти”. (V, 40). І знову: “Євхаристійна спільнота, яка пробуджується через Євхаристію, виражає спільність із небесною Церквою та укріплює її”. (I, 19).

тися на весь світ, який представлено у вигляді хліба і вина: “Протягом цілого свого життя Син Чоловічий виявляє свою досконалу євхаристійну сутність, показує себе як істинна Євхаристія світу. Його життя (...) приводить (...) фрагментарне буття світу до цілості – саме як Євхаристію. Відтоді Євхаристія є єдиним справжнім зв'язком між Богом та світом, вона знову дарує людині її божественне призначення”¹³⁴, суть якого полягає в тому, щоб бути в єдності з Богом, а також вести до Нього цілий світ.

Одночасно Євхаристія є знаком найвищої довіри з боку Бога, бо у цих дарах, у хлібі і вині, які стають Тілом і Кров'ю Христа, Він присутній у всій повноті свого божества, Він цілком віддає себе в руки людей, які Його у цьому вигляді можуть відштовхнути, відкинути, ба навіть зневажити. Більша близькість між Богом і людиною немислима. Через цю поживу Бог проникає в людину, стає з нею єдиним, стає частиною її і дає їй можливість стати частиною Його самого. Невипадково Пресвяту Євхаристію часто порівнюють з весіллям – це справді весілля, вияв найбільшої любові, яку можна порівняти лише з еротичним екстазом, коли двоє повністю віддаються одне одному і один в одного проникають.

Біблія описує таке поєднання словом “пізнавати”. Справді, у найвеличнішому таїнстві християнства ми переживаємо і пізнаємо Бога в такій безпосередності, як у жодній іншій релігії. При споживанні цієї страви виникає найтісніша єдність між Богом і людиною, яка в такий спосіб пізнає безмежну любов і доброту Господа. Пізнання цієї любові ще більше пробуджує в ній бажання того найтіснішого поєднання, тієї єдності з Богом, у якій знаходять своє сповнення всі людські прагнення. При Ньому, чи, точніше, у Ньому і у поєднанні з Ним знаходить людина свій мир, свій дім, який в неї ніхто не може відібрати. Ця пожива – Пресвята Євхаристія – є передсмаком раю, коли Бог і людина навіки належать одне одному і ніхто й ніщо не може їх розділити.

¹³³ Пор. там же: “У ній ми бачимо світ, оновлений в любові”.(62).

¹³⁴ Schneider, Leben in Christus, S. 36-37.

ВИСНОВКИ:

Піст і трапеза у контексті споживацького суспільства

Спробуємо тепер підсумувати сказане в цій праці і зробити деякі висновки. Насамперед слід звернути увагу на розвиток суспільства, яке живе за рахунок постійного використання, у бік споживацького способу існування як на одну з причин багатьох душевних і духовних недуг. Зникнення метафізичного виміру зі світоглядного горизонту постмодерної людини залишає без відповіді екзистенційні питання її буття, що могли б надати сенсу і спрямування її життю. Такий стан речей призводить до появи сурогатів, які повинні заповнити внутрішній вакуум людини. Цей процес, який не є чимось новим, набирає в часи постмодерну особливої ваги, бо до зникнення зі свідомости людини вищого виміру (Бога) долучається постійно зростаючий споживацький менталітет. Науково-технічний прогрес і поліпшення зовнішніх умов життя, без поступу в ділянці внутрішнього життя, навряд чи роблять людину щасливішою, швидше навпаки: "Чим більшою стає можливість жити у безпеці та достатку, у порівнянні з попередніми поколіннями, тим менше людей суб'єктивно задоволені своїм життям"¹³⁵. Бо зростаючий комфорт та споживацтво стає поштовхом до перетворення людських потреб у пожадання і посилює опанування людини пристрастями. "Споживацьке налаштування подібне до уповільненої паніки, до прагнення людини при краху банку, ще якомога швидше вирвати свої вклади перш ніж зачиниться віконечко каси. Підтримка продукування та втрата дисциплінуючих структур діють

¹³⁵ Schmidbauer, Wolfgang, Jetzt haben, später zahlen: Die seelischen Folgen der Konsumgesellschaft. Rowolt Verlag, Reinbeck bei Hamburg, 1995, с. 52.

спільно, щоб цю сповільнену паніку перетворити на основне відчуття у житті. Через втрату структурованости, яка постає через брак позитивних самовідречень, багато людей відчувають величезну внутрішню порожнечу, безмістовність, яка всіма засобами – навіть шкідливими для особи – повинна бути заповнена"¹³⁶. У метаспсихічній площині під впливом суспільного розвитку у бік егоцентричного "суспільства насолод" постають парадигми, які з самого початку впливають на розвиток особистостей, передаючи їм хибні цінності та порушену ерархію вартостей. Споживання, наприклад, представляється тепер не як життєва необхідність, а підносить себе до рангу визначального елемента, від якого залежить ідентичність людини. "Мати" визначає "бути", тобто кількість і якість того, чим людина володіє, визначають, ким та особа є, ба навіть чи є вона особою взагалі. Таким чином, уражаються як самовідчуття людини (оскільки вона тепер орієнтується на володіння, споживання та продуктивність, щоб зміцнити відчуття власної гідности), так і її співчуття (бо зростаючий егоцентризм спричинює нездатність зав'язувати та підтримувати стосунки). Причиною цього є брак любови та нездатність любити. Перебуваючи у пошуку стосунків та всеохоплюючого сенсу життя, людина часто знаходить вихід із самотности в узалежненні, яке, зрештою, виявляється тупиком, оскільки суттєві запити та проблеми залишаються без відповіді, ба навіть примножуються.

У цій ситуації віра має превентивне (попереджувальне) та цілюче значення. Перебуваючи у живому зв'язку з Богом, людина стає здатною протидіяти небезпечним впливам. Віра у Творця та інші аспекти християнської релігії релятивують вимогу успіху та тиск інших суспільних ідеалів. Лише оточена Божою любов'ю, людина може успішно пройти процес дозрівання і розвинути у зрілу особистість, здатну плекати стосунки.

У контексті споживацького суспільства піст виконує ще й функцію допоміжного засобу в процесі розвитку людини. Завдяки його психосоматичному впливу, він є дієвим засобом для того, щоб (свідомо чи несвідомо) позбутися споживацької поведінки, відмовитися від

¹³⁶ Пор. там же, с. 52-53.

споживацької ментальности, тобто подолати пов'язаний з цим тиск суспільних сугестій. Упокорення, повернення до самого себе, стримання погляду та інші плоди посту перебувають у різкому протиріччі до накреслених та протегованих “суспільством насолод” зразків поведінки. Стриманість від споживацтва окремої людини хоча і не здатна змінити суспільні структури, “поки вона не має на своєму боці політичної сили”, однак такі “особисті рішення (...) готують нас і, очевидно, допомагають виграти час для перемін”¹³⁷.

Та якими б корисними не були плоди посту, з огляду на психосоматичні особливості людини, а також на суспільні взаємовідносини, все ж, вирвані з релігійного контексту, із заглиблення у живий зв'язок з Богом, вони не можуть подолати найбільше зло та основну причину споживацької поведінки людини – самозадоволеність та егоцентричність. Бо без Бога людина у всіх своїх вчинках залишається спрямованою на саму себе, стає центром та метою всієї своєї діяльності, яка рано чи пізно перетвориться на діяльність егоїстичну і породжуватиме нові суспільні химери. Лише коли людина в (самопо)жертві (до якої належить і піст) трансцендується і приносить себе Богові як “живу жертву” (див. Рим. 12, 1), вона здатна (завдяки Божій благодаті) повністю вирвати своє життя з трясовини поневолюючих пожадань та пристрастей і переобразити його. Піст же відіграє тут роль катализатора духовного життя і сприяє, як у своїх антропологічних, так і в богословсько-духовних аспектах, переображенню людини за подобою Христа.

Заглибленість у живий зв'язок з Богом повинна мати місце і в щоденному явищі трапези. Лише людина, яка перебуває у живому зв'язку з Богом, може уникнути поневолення прагненням насолоди, своїм черевом та, з іншого боку, відкрити в трапезі глибший вимір, який перетворює нудне поїдання калорій на молитву, на прославу благого Доброчинця.

Таким чином, піст і трапеза у жодному випадку не є протилежностями, а співвіднесені між собою комплементарно. Людина, очищена постом, приймає “трапезу справді як Божий дар”¹³⁸ і відкриває

¹³⁷ Schmidbauer, Jetzt haben, später zahlen, с. 40.

¹³⁸ Пор. Шмеман, Великий пост, с. 131.

в ній той глибший зміст, який перетворює її на бенкет із Богом¹³⁹. На цьому тлі можемо краще зрозуміти усю значимість посних днів у тижневому циклі (середа і п'ятниця), а також у літургічному році Церкви з постійним чергуванням посту і святкування¹⁴⁰ (в часі якого можна втішатися, в тому числі й стравами). Це не є, як видається на перший погляд, чергуванням духовного підйому (піст) та падіння в поганську бездуховність (святкування). Вони є допоміжними засобами, які повинні наблизити нас до нашої мети, до вічної спільноти з Богом, і які, з одного боку, закладені глибоко у психосоматичних закономірностях людської природи, а з іншого – спрямовані до неба, на нього вказують¹⁴¹ і до нього провадять.

У прославі Бога через молитву та благословення і сама страва переминюється, оскільки тепер вона інтегрована у зв'язок з Богом. Вершиною цього переображення світу стає таїнство Євхаристії. У ній знаходять своє сповнення всі аспекти трапези; через неї людина вступає в найтісніший зв'язок з Богом (а через це і з іншими людьми), що дарує їй найбільшу наповненість та життя вічне.

¹³⁹ Пор. там же, с. 133.

¹⁴⁰ У тижневому крузі посними днями є середа та п'ятниця; крім того в літургічному році є ще 4 пости: 40 днів перед Різдвом (Пилипівка), Великий піст перед Пасхою, Петрівка (початок рухомий, тому тривалість посту змінна, залежно від дати П'ятдесятниці, але триває не менше тижня) і два тижні перед Успенням Божої Матері (Успенський піст). Є також загальниці, коли піст у середу та п'ятницю заборонений, як, наприклад, у Світлий тиждень. Таким чином у Східній Церкві літургійний рік справді є постійним чергуванням часів посту та радості, яка виявляється не лише у довгих та урочистіших богослужіннях, а й у кращих та багатіших стравах.

¹⁴¹ Трапеза, чи, точніше, ситість – через задоволення та спокій, які вона викликає, є ознакою вічної радості та спокою; піст же релятивує “намагання” трапези зайняти місце джерела задоволення та блаженства і допомагає зберегти за нею роль образу, без того, щоб вона претендувала на більше, неначе кажучи “Царство Боже не їжа і не пиття, а праведність, мир і радість у Святому Дусі” (Рим. 14, 17).

Список використаної літератури

Beinert, Wolfgang: Christ ist, wer christlich isst: Mahl und Mahlhalten in theologischer Reflexion, in: Zur Debatte. Themen der Katholischen Akademie in Bayern, 3/2002.

Das Neue Testament, übersetzt und herausgegeben von Josef Kürzinger, 8.neubearbeitete Auflage, Paul Papploch Verlag, Aschaffenburg, 1972.

Ecclesia de eucharistia. Deutsche Herausgabe: Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls, Bd. 159, 2., korrigierte Auflage.

Gnilka, Joachim: Das Matthäusevangelium, Bd. I, 1, in: Herders Theologischer Kommentar zum Neuen Testament, Herder, Freiburg – Basel – Wien.

Grün, Anselm: Fasten: Beten mit Leib und Seele, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1984, Münsterschwarzacher Kleinschriften Bd. 23.

Heinen, Wilhelm: Liebe als sittliche Grundkraft und ihre Fehlformen, Freiburg i. Br., 1968, 3. Aufl.

Hirschfelder, Gunther: Esskultur im Wandel: Kulturhistorischer Rückblick und heutige Situation, in: Zur Debatte. Themen der Katholischen Akademie in Bayern, 3/2002.

Johannes Klimakus: Scala paradisi, Freiburg 1987, unveränderter Nachdruck der Originalausgabe vom Verlag der Krüll'schen Universität, Landshut 1834.

Johannes vom Kreuz: Aufstieg zum Berge Karmel, aus dem Spanischen von P. Ambrosius a S. Theresia OCD, 3. Auflage, Verlag Kösel-Pustet München, 1937.

Katechismus der Katholischen Kirche, Oldenbourg; Benno; Paulus-verlag; Veritas, Erscheinungsjahr der lateinischen Ausgabe 1993, der deutschen Ausgabe 1993.

Lexikon für Theologie und Kirche, Band 5, 3. Auflage, Verlag Herder Freiburg 1960.

Metallinos, Georgios: Gottesdienst und Askese, in: Begegnung mit der Orthodoxie. Vorträge von dem Seminar für Orthodoxe Liturgie und Spiritualität, Frankfurt 1988, herausgegeben: Kloster Hiob von Pocaev, Bd. 4., München 1989.

Möde, Erwin: Der (post-)moderne Odysseus: Süchtig nach Erfahrung, in: Müller, Stephan/ Möde, Erwin (Hg.) Des Menschen Unersättlichkeit. Süchte als Herausforderung im interdisziplinären Dialog, Eichstätter Studien Neue Folge, Band XLVI, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2001.

Müller, Stephan E.: Süchte – Ruf nach Lebenshilfe: Ein Massenphänomen als Zeichen der Zeit: Eine Einführung, Müller, Stephan/ Möde, Erwin (Hrsg.), Des Menschen Unersättlichkeit: Süchte als Herausforderung im interdisziplinären Dialog, Regensburg 2001 (Eichstätter Studien N. F. 46).

Müller, Stephan E.: Vom Sinn der Sucht, in: Müller, Stephan E./ Möde, Erwin (Hg.), Des Menschen Unersättlichkeit: Süchte als Herausforderung im interdisziplinären Dialog, Eichstätter Studien, Neue Folge, Band XLVI, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2001.

Nikolaus, Frank: "Hinschauen oder Weggucken?", (Art.) in: P. M., 3/2003, S.64-68.

Pieper, Josef: Das Viergespann der Tugenden: Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Maß, Kösel-Verlag, München 1964.

Pohl, Adolf: Das Evangelium des Markus, in: Die neue Wuppertaler Studienbibel, R. Brockhaus Verlag Wuppertal, 2. Auflage 2000.

Rad, Michael von: Essstörungen in psychosomatischer Sicht, in: Zur Debatte. Themen der Katholischen Akademie in Bayern, 3/2002.

Ridley, Matt: Biologie der Tugend, (übersetzt aus dem Englischen von A. Johansen), Uhlstein Verlag, Berlin 1997.

Schmidbauer, Wolfgang: Jetzt haben, später zahlen: Die seelischen Folgen der Konsumgesellschaft, Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 1995.

Schnackenburg, Rudolf: Das Johannesevangelium, Bd. IV, 2, in: Herders Theologischer Kommentar zum Neuen Testament, Freiburg – Basel – Wien, Herder 1971.

Schneider, Michael: Leben in Christus: kleine Einführung in die Spiritualität der einen Kirche aus Ost und West, Eos-Verlag Erzabtei St. Ottilien, 1996, Schriftenreihe des Patristischen Zentrums Koinonia – Oriens, Bd. 42.

Völker, Walther: Scala paradisi: Eine Studie zu Johannes Climakus und zugleich eine Vorstudie zu Symeon dem Neuen Theologen, Wiesbaden 1968.

Werner, Jürgen: Die sieben Todsünden: Einblicke in die Abgründe menschlicher Leidenschaft, Stuttgart 1999.

- Архиепископ Феодор (Поздеевский), Смысл христианского подвига, Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1995 (Репринтне видання 1911).
- Беседа преп. Серафима Саровского с Мотовиловым, вид. Foyer Oriental Chretien, Брюссель (рік видання не вказано).
- Квіти святого Франциска, "Свічадо", (рік видання не вказано).
- Киево-Печерський патерик, "Свічадо", Львів 2001.
- Мінея на Август, Издание Сретенского монастыря в Москве, 1996 (Репринтне видання Києво-Печерської Лаври 1896).
- Мінея на январь, Издание Сретенского монастыря в Москве, 1996 (Репринтне видання Києво-Печерської Лаври 1896).
- Отчник, составленный святителем Игнатием (Брянчаниновым), Издание Донского монастыря, Издательский Отдел Московского Патриархата, Москва 1993. (Репринтне видання 1891).
- Святе Письмо Старого та Нового Завіту.
- Тріодь постная, Издание Московской Патриархии, Москва 1992, т. 1.
- Чичагов, Серафим, Житие преподобного Серафима, Саровского чудотворца, (Репринтне видання 1903 р., без місця та дати видання).
- Шмеман, Александр, Великий пост, Издательство "Паломник", Москва 2002.
- Шпідлік, Тома, Духовність християнського Сходу, Видання Львівської Богословської Академії, Львів 1999.

ПЕРЕДМОВА	5
1. ЧЕСНОТИ ТА АСКЕЗА В ДУХОВНОМУ ЖИТТІ	7
2. ДУХОВНО-АНТРОПОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРАПЕЗИ І ПОСТУ В ТРАДИЦІЇ СХІДНОЇ ЦЕРКВИ НА ПРИКЛАДІ ВЧЕННЯ СВ. ЙОАНА ЛІСТВИЧНИКА	9
<i>Життя й діяльність св. Йоана Ліствичника</i>	9
<i>Об'їдання та його форми</i>	10
<i>Наслідки об'їдання</i>	17
<i>Піст у його психосоматичних закономірностях</i>	18
<i>Імпульси посту для сучасної християнської духовності</i>	18
<i>Кінцеві зауваги</i>	26
3. БОГОСЛОВСЬКІ ПІДВАЛИНИ ТА АСПЕКТИ ПОСТУ	30
<i>Піст у Старому Завіті</i>	30
<i>Піст у Новому Завіті</i>	35
<i>Богословська значимість посту з погляду Східної Церкви</i>	44
4. АНТРОПОЛОГІЧНО-БІОЛОГІЧНІ ТА БОГОСЛОВСЬКІ АСПЕКТИ ТРАПЕЗИ	49
<i>Антропологічні аспекти трапези</i>	50
<i>Молитва при трапезі та лікуванні пов'язаних зі споживанням їжі хвороб</i>	51
<i>Богословсько-духовні аспекти трапези</i>	54
<i>Пресвята Євхаристія як вершина трапези</i>	61
ВИСНОВКИ	64
Список використаної літератури	68