

ЦЕРКВА І СУСПІЛЬСТВО

№2(04)

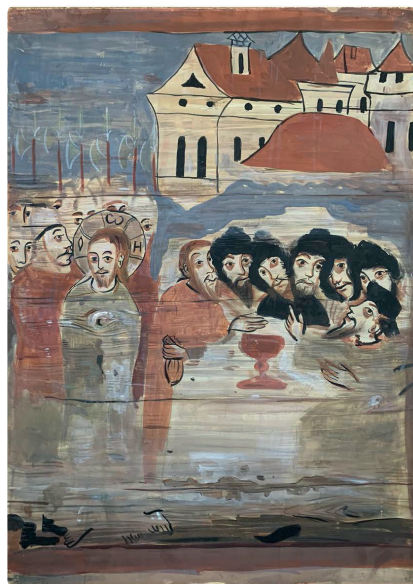
2024



ВЕЛИКИЙ ПІСТ У ХХІ СТОЛІТТІ

«СТРАСТІ ІСУСА ХРИСТА». КОПІЇ НАСТІННОГО РОЗПИСУ СВЯТОДУХІВСЬКОГО ХРАМУ СЕЛА ПОТЕЛИЧ (Львівська область).

Подано за виданням: УКРАЇНСЬКА САКРАЛЬНА ТРАДИЦІЯ. МОНУМЕНТАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО УКРАЇНИ XV–XVIII ст. В ІНТЕРПРЕТАЦІЇ Ю. І. ХИМИЧА. КОЛЕКЦІЯ КОПІЙ ХРАМОВИХ РОЗПИСІВ, ВИКОНАНИХ ХУДОЖНИКОМ ВПРОДОВЖ 1958–1960 рр.



«ПРИВІДОША ІСУСА ХРИСТА НА СУДМИЩЕ»



ПЕРЕД КАЯФОЮ



НЕСІННЯ ХРЕСТА



ПРИЦВЯХУВАННЯ ДО ХРЕСТА



РОЗП'ЯТТЯ



ЗІШЕСТЯ ДО ПЕКЛА

Химич Юрій Іванович (1928–2003) – видатний живописець і графік, класик українського образотворчого мистецтва другої половини XX століття, заслужений художник і архітектор України, заслужений діяч мистецтв УРСР (1990), почесний член Академії архітектури України. Іконописний цикл Химича – один з ключових у творчості художника циклів, що вражає майстерністю виконання та глибиною занурення у світ українського сакрального живопису. Роботи виконані художником упродовж 1958–1963 рр. під час подорожей художника Галичиною, Закарпаттям та Польщею.

ЦЕРКВА І СУСПІЛЬСТВО

№ 2(4)

2024

НАУКОВО-ПУБЛІЦИСТИЧНИЙ ЧАСОПИС
З БОГОСЛОВ'Я, ФІЛОСОФІЇ, ІСТОРІЇ,
СОЦІОЛОГІЇ ТА РЕЛІГІЄЗНАВСТВА

Засновник:

Інститут Церкви і суспільства
Київської православної богословської академії

Головний редактор: **Святослав Чокалюк**,
кандидат наук із богослов'я, професор

Відповідальний редактор: **протоієрей Андрій Дудченко**,
доктор філософії з богослов'я

Редакційна колегія: **протоієрей Олександр Трофимлюк**,
доктор наук із богослов'я, професор

протоієрей Георгій Коваленко,
кандидат філософських наук

Олександр Саган,
доктор філософських наук, професор

Віктор Бондаренко,
доктор філософських наук, професор

Андрій Смирнов,
доктор історичних наук, професор

Володимир Гаркуша,
кандидат юридичних наук, доцент

Літературний редактор: **Богдана Дрофяк**

Логотип: **Олексій Чекаль**

Обкладинка: **Олександра Чокалюк**

Верстальник: **Микола Ярмусь**

Фото: **пресслужба Київської митрополії**,
священник Сергій Бовкун,
автори статей,
відкриті джерела мережі «Інтернет»

Адреса редакції:

вул. Трьохсвятительська, 6
м. Київ, Україна, 01001

Телефон: +38 (095) 6960781

E-mail: info@churchandsociety.org.ua

Веб-сайт: churchandsociety.org.ua

Повний або частковий передрук матеріалів журналу можливий лише за письмового згодою редакції.
За факти і цитати, наведені у статтях, відповідальність автори.
Думки авторів можуть не співпадати з позицією редакції.

У номері:

Святослав ЧОКАЛЮК протоієрей Андрій ДУДЧЕНКО
ДО ЧИТАЧА
С. 4.

ВЕЛИКИЙ ПІСТ У ХХІ СТОЛІТТІ

ВАЖЛИВІСТЬ ПОСТУ І ЙОГО ДОТРИМАННЯ СЬОГОДНІ
Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви (Крит, 2016)
С. 5.

архімандрит Серафим ПАНКРАТОВ
СЕНСИ ПОСТУ
С. 8.

протоієрей Микола ЩЕРБАНЬ
ПІСТ У ЖИТТІ ХРИСТΙΑНИНА ХХІ СТОЛІТТЯ: МІЖ ТРАДИЦІЄЮ І СУЧАСНІСТЮ
С. 15.

митрополит Полтавський і Кременчуцький Федір БУБНЮК
ЧИТАННЯ ЯК ДУХОВНА ПРАКТИКА: РОЗДУМИ НАПЕРЕДОДНІ ВЕЛИКОГО ПОСТУ
С. 19.

ДИСЦИПЛІНА І ТВОРЧІСТЬ У МОЛИТВІ ТА ХАРЧУВАННІ
ПІД ЧАС ВЕЛИКОГО ПОСТУ
розмова протоієрея Андрія Дудченка
з доктором філософії, літургісткою, інокінею РПЦЗ Вассою Ларіною
С. 24.

протоієрей Георгій КОВАЛЕНКО
ПОВНОМАСШТАБНИЙ ПІСТ АБО ЯК ПОСТУВАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ
С. 30.

Людмила РОЖОК
ЦЕРКОВНИЙ ПІСТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я
З ПОГЛЯДУ ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЇ
С. 34.

Ірина ОКІПНЯК
ПРЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ
ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННОЮ ПАТОЛОГІЄЮ ПІД ЧАС ПОСТУ
(ПОГЛЯД КАРДІОЛОГА)
С. 39.

протоієрей Богдан ОГУЛЬЧАНСЬКИЙ
МОЛИТВА ЄФРЕМА СИРИНА: СПРОБА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ І ТЛУМАЧЕННЯ СЕНСІВ
С. 42.

священник Василь РУДЕЙКО
«ЩОБ МИ З'ЄДНАЛИСЯ З САМИМ ХРИСТОМ ТВОЇМ»
С. 50.

протоієрей Андрій ДУДЧЕНКО
НАПОЮВАТИ ЧИ ЗМОЧУВАТИ?
ПІДГОТОВКА АГНЦЯ ДО ЛІТУРГІЇ РАНИШОСВЯЧЕНИХ ДАРІВ
С. 55.

Денис ТАРГОНСЬКИЙ
ПРАВОСЛАВНИЙ ПІСТ – ЯК ВИЖИТИ?
С. 58.

священник Сергій БЕРЕЖНОЙ
ПІСТ У КОНТЕКСТІ ЕКОБОГОСЛОВ'Я
С. 64.

Георгій ГАВАРДІНАС
ПІСТ І КАНОНИ
С. 68.

ВСЕЛЕНСЬКЕ І ПОМІСНЕ

Лідія ЛОЗОВА, Дарина МОРОЗОВА
СПОВІДЬ І ПРИЧАСТЯ – НЕРОЗДІЛЬНІ?
С. 76.

ДО ДЖЕРЕЛ ТРАДИЦІЇ

Хуан МАТЕОС
ЧЕРНЕЧЕ ПОСЛІДУВАННЯ ВЕЧІРНІ ВІЗАНТІЙСЬКОГО ОБРЯДУ
С. 82.

Святослав ЧОКАЛЮК

головний редактор, директор Інституту Церкви і суспільства

протоієрей Андрій ДУДЧЕНКО

відповідальний редактор

ДО ЧИТАЧА

Як постувати під час війни? На початку березня 2022 р., після повномасштабного вторгнення, Синод Православної Церкви України благословив можливість послаблення постійних обмежень у їжі аж до повного їх скасування тим, хто зі зброєю в руках захищає Україну від агресора, а також біженцям та всім, хто перебуває у скрутних обставинах. До цих категорій можна додати й тих, хто працює важко у тилу, адже тягар війни сам по собі є надто виснажливим, і Церква закликала не накладати на людей подвійного тягара.

Водночас приклади Святого Письма закликають до посту в часи серйозних криз та війни. Коли сила-силенна ворогів наближалися до Єрусалима, цар Йосафат оголосив піст по всій Юдеї (2Пар. 20:3), і Господь тоді визволив Свій народ. Книга Есфірі також свідчить про піст у часи загрози знищення народу. Піст – прояв щирого покайання та смирення перед Богом (Есф. 4:3). Господь звертається до нас через пророка Іоїля: «Наверніться до Мене всім серцем своїм у посту, плачі і риданні. Роздирайте серця ваші, а не одяг ваш, і наверніться до Господа Бога вашого, бо Він благий і милосердний, довготерпеливий і многомилостивий» (Іоїл. 2:12–23).

У перших числах лютого цього року під час Українського молитовного сніданку у Вашингтоні один із капеланів Конгресу США

засвідчив, що від початку повномасштабної війни щотижня постує за Україну: щоп'ятниці до 15:00 тільки п'є воду. Це давня форма християнського посту: нічого не вживати до «дев'ятого часу». Разом із ним так постує певна кількість людей у Конгресі.

В Україні багато християн оголосили 2024 роком посту і молитви за перемогу і мир. Це – добрий приклад об'єднання у діяльності заради спільної мети. Тільки спільними зусиллями ми можемо подолати цю страшну навалу, коли знайдемо сили змінити себе, здолати неправду, корупцію, нечистоту, роз'єднання – виправити все те, що заважає нам бути повною мірою людьми. І пора посту для цього – чи не найкраща.

Піст – це свідчення про серйозність наших стосунків із Богом. Це час, коли ми відкидаємо багато другорядних речей, щоби звільнити себе для головного – того, що робить нас справжніми.

Цей випуск часопису «Церква і суспільство» підкавитиме читачів, які прагнуть краще зрозуміти ритм церковного життя з його традицією постування та брати в ньому свідому участь.

Як завжди, будемо раді отримати ваші відгуки, надсилати які запрошуємо на адресу редакції: info@churchandsociety.org.ua.

ВАЖЛИВІСТЬ ПОСТУ І ЙОГО ДОТРИМАННЯ СЬОГОДНІ

Документ Святого і Великого Собору Православної Церкви (Крит, 2016)*

1. Піст є Божественною заповіддю (Бут. 2:16-17). За Василиєм Великим, «*піст має той самий вік, що й людство, бо його було встановлено в раю*» (Про піст, 1, 3). Це велика духовна боротьба й головний прояв православного аскетичного ідеалу. Православна Церква, неухильно дотримуючись апостольських приписів, соборних правил і святоотцівського передання загалом, завжди проголошувала високу цінність посту для нашого духовного життя та спасіння. У річному богослужбовому циклі відображено цілісне святоотцівське передання й учення про піст, щоб забезпечити постійну й неослабну пильність людини та її ретельність у духовній боротьбі. Тому Тріодь ушлявлює піст як сповнену світлом благодать, переможну зброю, основу духовних подвигів, досконалий шлях чеснот, поживу душі, джерело любовидності, нетлінне життя, наслідування ангельському існуванню, матір усіляких благ і всіх чеснот.

2. Як стародавня установа, піст був вже у Старому Завіті (Втор. 9:18; 58:4-10; Іоїл. 2:15; Іона 3:5-7) і це підтверджує Новий. Сам Господь постив протягом сорока днів перед початком Свого суспільного служіння (Лк. 4:1-2) і дав настанови, як потрібно постигати (Мф. 6:16-18). У Новому Завіті піст постає у загальному сенсі як засіб здержливості, покаєння та духовного зростання (Мк. 1:6; Діян. 13:3; 14:23; Рим. 14:21). З апостольської епохи Церква проголошувала високе значення посту й установила середу та п'ятницю як пісні дні (*Дідахі* 8, 1), а також піст перед Пасхою (сщмч. Іриней Ліонський у Євсевія, *Церковна історія* 5, 24). Звісно, у церковній практиці, засвідченій протягом століть, існувало розмаїття не лише стосовно тривалості посту перед Великоднем (свт. Діонісій Александрійський, *Послання до Василіда*), а й кількості та приписів інших постів – відмінності, які сформувалися під впливом різних факторів, насамперед літургійних та чернечих, спрямованих, серед іншого, на належну підготовку до великих свят. Отже, нерозривний зв'язок між постом і богослужінням визна-

* Переклад Відкритого православного університету Святої Софії-Премудрості за публікацією на офіційному сайті Собору: orthodoxcouncil.org

чає міру і призначення посту і виявляє його духовний характер. Тому всі вірні покликані постити, кожен якнайкраще – відповідно до своїх сил і спроможності, однак без того, щоб нехтувати цією священною установою: *«Дивись, щоб хтось не збив тебе з цього шляху вчення... Бо, якщо можеш понести все ярмо Господнє, будеш досконалий; якщо ж не можеш, роби, що можеш. Про їжу ж, що можеш, понеси»* (Дідахі 6:1–3).

3. Як духовна боротьба, справжній піст пов'язаний із безперестанною молитвою і щирим поканням. *«Покаяння без посту марне»* (свт. Василій Великий, *Про піст* 1, 3), як і піст без добрих учинків мертвий, особливо за сучасної доби, коли нерівномірний і несправедливий розподіл благ позбавляє цілі народи навіть хліба щоденного. *«Постуючи, братіє, тілесно, постімо й духовно: розв'яжімо всякий неправедний союз, розірвемо сільця насильницьких взаємин, всяке писання неправедне роздерімо, даймо голодним хліб і вбогих безкровних введімо в домівки...»* (стихира самогласен середі першого тижня Великого посту, на вечірні; див. Іс. 58:6–7). Піст не вичерпується простим формальним невживанням певних видів їжі. *«Не досить самої стриманості від їжі для похвального посту, тож постімося постом приємним і благоугодним Богові. Справжній піст – відчуження від зла, здержливість язика, стриманість від гніву, відсторонення від пристрастей, лайки, брехні, кривоприсяг. Відсутність цього є справжнім постом. Це робить піст доброю річчю»* (свт. Василій Великий, *Про піст* 2, 7). Утримування під час посту від певної їжі та поміркованість не тільки у її виді, а й у кількості, складають відчутний елемент духовної боротьби. *«Піст є утримуванням від їжі, згідно зі значенням [слова]. Проте їжа не робить нас ані більши, ані менши праведними; таємничий же [сенс] відкриває, що як для кожної людини від їжі – життя, а неїдіння – символ смерті, так і нам треба постити від світського, щоб померти для світу, а потім, долучившись до божест-*

венної їжі, жити для Бога» (Климент Александрийський, *Еклоги*). Тому справжній піст стосується всього життя вірних у Христі й увінчується їхньою співучастю в богослужінні, а особливо – в таїнстві Божественної Євхаристії.

4. Сорокаденний піст Господа є взірцем для посту вірних, що робить їх причетними до Господнього послуху, щоб *«дотриманням ми повернули собі те, що втратили через недотримання»* (свт. Григорій Богослов, *Слово 45, на святу Пасху*, 28). Христоцентричне розуміння духовної природи посту – й особливо Великої Чотиридесятниці, – властиве всьому святоотцівському переданню, показово підсумовав свт. Григорій Палама: *«Якщо будеш так постити, то не тільки співстраждатимеш і співумиратимеш, але й співвоскреснеш і співвоцаришся з Христом у нескінченних віках, бо через такий піст, ставши спорідненим подобі смерті Його, ти будеш спільником і воскресіння і спадкоємцем життя в Ньому»* (Свт. Григорій Палама, *Гомілія 13, в п'яту неділю Великого посту*).

5. Згідно з православним переданням, міра духовної досконалості – це *«міра зросту Христової повноти»* (Еф. 4:13), і кожен, хто хоче її досягти, має відповідно докладати зусиль і зростати. Саме тому аскеза й духовна боротьба в цьому житті не мають кінця, як і досконалість досконалих. Усі покликані своїй якомога краще відповідати високій православній мірі, щоб досягти обоження через благодать. І ті, хто виконують все наказане, ніколи не звеличуються, а сповідують, що вони – *«слуги непотрібні, виконали те, що повинні були зробити»* (Лк. 17:10). Згідно з православним розумінням духовного життя, вірні не повинні залишати доброго подвигу посту, але, докоряючи собі в душі та смиренно усвідомлюючи свій стан, мають покладатися на Боже милосердя до їхніх недоліків, оскільки православне духовне життя є недосяжним без духовної боротьби посту.

6. Православна Церква, як любляча мати, визначила все корисне для спасіння й установила священні періоди постів як дарований Богом «оберіг» нового життя вірних у Христі від усілякого замаху ворога. Наслідуючи божественних Отців, вона зберігає, як і раніше, священні апостольські установи, соборні правила та священні передання, завжди пропонує священні пости як найкращий аскетичний шлях духовного вдосконалення та спасіння вірних і проголошує необхідність дотримання ними всіх встановлених постів літа Господнього, тобто Великої Чотиридесятниці, середі та п'ятниці, що засвідчені у священних канонах, так само як і постів Різдяного, святих Апостолів, Успенського й одноденних постів у день Воздвиження Чесного Хреста, напередодні Богоявлення й на Усікновення чесної глави Іоанна Предтечі, а також постів, що встановлюються з пастирських міркувань або дотримуваних за бажанням вірних.

7. Водночас Церква з пастирських міркувань визначила й межі людинолюбної ікономії в уставі посту. Тому в разі тілесної немочі, крайньої необхідності чи тяжких часів вона передбачила відповідне застосування принципу церковної ікономії, згідно з відповідальним судженням і пастирським піклуванням єпископату помісних Церков.

8. Відомо, що сьогодні багато вірних не дотримується всіх приписів посту або через недбалість, або через наявні умови життя, хоч би якими вони були. Однак всі такі випадки порушення священних приписів посту, загального характеру чи конкретного, повинні розглядатися Церквою з пастирським піклуванням, адже Бог «не бажає смерті грішника, [тільки] щоб він навернувся і жив» (Єз. 33:11), проте без нехтування цінністю посту. Тому залишається на розсуд помісних Православних Церков визначати міру людинолюбної ікономії та поблажливос-

ті для тих, хто зазнає труднощів у дотриманні чинних постанов про піст, чи то з особистих причин (хвороба, служба в армії, умови праці тощо), чи то з більш загальних (кліматичні умови, соціально-економічні особливості деяких країн, наприклад, неможливість знайти пісню їжу), пом'якшуючи в цих особливих випадках «тягар» священних постів. Проте все це має перебувати в згаданому контексті й у такий спосіб, аби жодною мірою не применшити священну установу посту. Це людинолюбне полегшення має надаватися Церквою з усією обачністю, та, в усякому разі, ширше застосовуватися до тих постів, щодо яких церковна традиція та практика не завжди виявилася однотайною. *«Добре постити кожен день, але той, хто не їсть, нехай не судить того, хто їсть [Рим. 14:3]. У таких справах не слід ані встановлювати закони, ані примушувати, ані владно поводитися з ввіреною тобі паствою, але переконувати, м'якістю і словом, присмаченим сіллю»* (Прп. Іоанн Дамаскін, *Про святі пости* 7).

9. Піст перед Божественним Причастям протягом трьох чи більше днів залишається на розсуд благочестя вірних, згідно зі словами св. Никодима Святогорця: *«Хоча посту перед Причастям не вказано в божественних канонах, але хто здатний постити перед ним навіть цілий тиждень, добре робить»* (Тлумачення 13-го правила 6-го Вселенського Собору, Підаліон, 191). Однак усім вірним Церкви як цілому варто дотримуватися святих постів і невживання їжі з опівночі, щоб належно приступати до Божественного Причастя, яке є найповнішим виявом церковного буття. Потрібно також постити на знак покаяння, задля виконання духовної обітниці, для досягнення тієї чи іншої священної мети, під час спокуси, в поєднанні з проханнями до Бога, перед Хрещенням (для тих, хто приступає до Хрещення у зрілому віці), перед хіротонією, коли накладаються єпитимії, під час паломництва та в інших подібних обставинах.

СЕНСИ ПОСТУ

**архімандрит
Серафим ПАНКРАТОВ**
старший науковий співробітник
Національного заповідника
«Києво-Печерська лавра»



Коли я узгодив тему статті з редактором часопису, завдання здавалось мені не дуже складним, бо вже неодноразово говорив про це у проповідях та бесідах. Але, почавши писати, все більше відчував непереконливість власних слів. А тут ще й раптова смерть друга підсилила це відчуття. Ніби й все правильно, але якось механістично; ніби те, про що пишеш, зовсім відірвано від тебе сьогоднішнього; ніби підсовуєш читачу красиву на вигляд підробку. Застраг зовсім. Отже, вирішив змінити тактику та перевірити одне з тверджень отця Олександра Шмемана. Але, шукаючи цей фрагмент серед його проповідей про Великий піст, захопився та почав читати все підряд. Знову був вражений глибиною його слів та майже відразу усвідомив причини тієї «підробки» – ти не в тому духовному стані, щоб писати про серйозні речі, тому й сенси посту здаються тобі зараз чимось далеким. Дивно, але лише коли я це усвідомив, коли про це написав, почало складатися бачення теми, і я зміг рушити далі.

На жаль, весь стрій сучасного життя віддаляє нас від наших глибинних душевних та духовних потреб. «Ми завжди зайняті зовнішнім та у нас не тільки не вистачає часу на внутрішнє, але й поступово відмирає той орган, яким це внутрішнє сприймається. <...> Нас постійно чомусь вчать, <...> так, що сучасна людина до відмови набита усілякими знаннями. Але нас

давно не вчать вдивлятися в себе, вслуховуватись в голос сумління та їм перевіряти, їм оцінювати своє життя»¹. Тому й я не міг відразу писати про той досвід, який лише поступово відкривається протягом посту, хоча зовсім недавно закінчився Різдвяний піст. Так швидко вихор буденності виринає з цього досвіду, так просто пропустити, але не досягнути справжньої мети посту.

КАЯТТЯ

Ми звикли, що піст у церковному досвіді завжди поєднується з темою каяття. Зазвичай під цим розуміють відмову від гріха дією: не ображати, не сваритись, не переїдати, не осуджувати... І це справді один із надважливих аспектів життя людини – утримання від зла. Але, оскільки слово «каяття» в грецькій мові Євангелій означає зміну образу мислення, яке завжди призводить й до зміни образу дії, поставимо запитання: змінити образ мислення у який спосіб? Чи це цілком свідомий, повністю від нас залежний акт, чи в самому постуванні може розкриватись досвід, який безпосередньо змінює й образ мислення? Спробуємо розглянути деякі (не всі!) типові сенси посту.

ЖЕРТВА

Перший із сенсів посту, який спав мені на думку – це те, до чого колись, прийшовши до віри, інтуїтивно, без чийось пояснень, вдався я сам та про що не раз чув від людей, у житті яких відбувся духовний переворот і які тільки починали шлях християнського церковного життя: «Я хотів це зробити заради Бога». Піст як тілесна жертва Богові. Можливо, це най-

давніший його сенс, що веде в ту сивину неписемних віків, коли сонце та небо стали символами Творця, полум'я – молитви, а вода – життя. Тому набагато пізніше пророку Іоні не треба було пояснювати жителям Ніневії, що треба робити, щоб відвернути катастрофу, про яку попередив їх Господь: «Мужі Ніневії повірили Богові та проголосили піст... Закликав [цар]: Хай нічого не їдять... хай не п'ють води... хай вдягнуться в мішковину і хай ревно голосять до Бога. Хай відвернеться кожний від його поганої дороги та від неправедності... І Бог побачив їхні діла, що вони відвернулися від їхньої поганої дороги» (Іона 3:5–10).

Але те, чи приймає Бог цю жертву, чи ні, залежить від того, як цю жертву сприймаємо ми. Якщо ми вважаємо, що ця жертва тілесного посту потрібна Богові – ми її знецінюємо. Бо суть жертвоприношення в тому, що той, хто приносить жертву, через неї освячується. Що ж насправді від нас потрібно Богові? Те, про що приховано (нібито людина людині) говорить автор Притч Соломонових: «Сину, дай мені твоє серце» (Притч. 23:26).

ЧАС ОНОВЛЕНОЇ МОЛИТВИ

Що може повернути наше серце до Нього? Звісно молитва. І в загальній свідомості православних піст – час особливих молитовних зусиль. Їх зазвичай розуміють як примноження часу, який віддається молитві. І це потрібно, бо всі наші добрі починання приходять до занепаду, якщо ми періодично не «прокачуємо» їх додатковими зусиллями. Але піст може стати й часом більш глибокої молитви. Коли ми можемо віднайти в собі більш глибинні запити до Бога.

Тут є те, що ми можемо зробити свідомими зусиллями, наприклад, замінивши порожні роз-

¹ Шмеман А., прот. «Я верю». Что это значит? Беседы на радио «Свобода». Москва, 2013, с. 615.

ваги на змістовні, «прикольні» – на важливі, приємні – на корисні. Дати більше місця молитві в різних її проявах – Святому Письмі, книжках та лекціях. Згадати «прокляті» екзистенційні питання, які колись бентежили, але залишилися без розв’язання, та почати ставити їх Богові. Замислитися: перед якими викликами сьогодні ставить мене Бог, яким би Він хотів бачити мене та моє життя?

Але є й те, що може відкрити в нас піст нібито без наших розумових зусиль. І це пов’язано в першу чергу з їжею.

ЗВІЛЬНЕННЯ З РАБСТВА ПЛОТІ

«Мета віруючого <...> – подолати ту підкореність, те рабство матерії, в якому, сама того не помічаючи, живе людина, та досягнути цілісного життя, відновлення в собі порушеної ієрархії душі, розуму та тіла»². Це рабство в першу чергу являє себе у відношенні людини до їжі як до джерела життя. «Згідно з біблійським оповіданням, людина з’їла заборонений плід, і тим самим перетворила їжу з засобу спілкування з Богом та Його вічним життям в спосіб жити окремо від Бога»³. Наслідки цього рабства – відсутність глибинного переживання Бога як Джерела та Живильника нашого життя. Ми можемо молитись перед їжею, дякуючи Йому, свідомо нагадувати собі, що ця їжа – Його дар, але водночас відчувати власну автономію, відірваність від Нього. Тобто сприймати Його Джерелом життя не безпосередньо, а опосередковано, поверхово-розумово, але не глибинно. Насправді ж, відчувачи дефіцит зв’язку з Ним, а їжу сприймаючи як те, через що, власне, ми й отримуємо життя кожного дня.

² Там само, с. 618.

³ Там само, с. 619.

Це поневолення їжі, спотворення уяви про істинне Джерело проявляється й в тому, що все, пов’язане з її добуванням (заробіток грошей, робота, професійне вдосконалення) починає займати в нашій свідомості головне місце. А спілкування з Богом та людьми, дружба, взаємопідтримка, милість, людяність, споглядання краси в житті, відходять на задній план. І навіть вільний час може декларуватися як час відпочинку від роботи, але підсвідомо сприйматися як відновлення ресурсу її гідно продовжувати. Стосунки ж із ближніми починають цьому відпочинку заважати. Зазвичай це має прихований, несвідомий характер. Отже, можна жити для того, щоб їсти, а не їсти для того, щоб жити.

ДЕФІЦИТ ЇЖІ ВІДКРИВАЄ В НАС ДЕФІЦИТ ДУХА

Усім знайомо, як можна «заїдати» поганий настрій, тривогу. Це – нормально, якщо це не єдина і не постійна тактика. Інакше глибинні причини тривоги або хронічного поганого настрою залишаються і лише ускладнюються з часом саме тому, що приховуються, а залежність від їжі збільшується. Самообмеження в їжі, відмова від постійних перекусів (до речі, шкідливих для здоров’я), частого пиття солодких напоїв між основними прийомами їжі, голодування, можуть загострювати та виявляти приховане. Всім, хто постився, особливо з періодами голодування, знайомі загострення дратівливості, нетерпіння до інших, тривоги, туги. В цьому мало приємного. Але це – правда про нас без прикрас, про те, що в нас є. Точніше про те, чого нам бракує. Бо все означене – прояви порожнечі та дефіциту: внутрішніх сил, доброти, благоді, мужності, захищеності, сповненості життя. А що ж в нас є? Внутрішня незахищеність, вразливість, слабкість, крихкість. Побачивши це в собі, ми можемо спробувати «взяти себе в руки», або перетер-



піти, але й можемо захотіти, щоби Бог нас змінив, сповнив Своєю силою. Тому відкриття власної немічності – не тільки важливе знання про себе, а й той фундамент, на якому будуються більш глибокі відносини з Богом, коли ми можемо потребувати не тільки Його зовнішньої дії (благословення, владнання справ, зовнішнього захисту), але й Його дії в нас самих, в душі, тілі, Його сили в нас. Відкривається можливість досвіду, до якого бажає підвести нас Сам Бог: «Сила Моя здійснюється в немочі» (2 Кор. 12:9). Це проявляється на рівні тіла – наприкінці тривалих постів ми можемо відчувати брак тілесних сил, коли звичайні життєві завдання, з якими ми зазвичай впоралися, сприймаємо як вже непосильні.

Якщо це не приводить нас в відчай, в якийсь момент ми починаємо відчувати, що Сам Бог укріплює нас, дає нам сили, і те, що здавалось нездійсненим, вдається. Слова Христа: «Не хлібом єдиним житиме людина, але всяким словом, що виходить з уст Божих» (Мф. 4:4), – можуть стати й нашим власним, життєво дуже важливим досвідом. Це проявляється й на рівні душі – лише відчувши в собі цей дефіцит душевних сил та людськості, оплакавши це, відкривши Богові, ми зможемо споглядати в собі чудо воскресіння нашої душі Його дією.

Давня церковна практика посту більш гостро виявляла цю немічність. Замість дво-, або триразового прийому їжі у будні дні христия-

яни їли раз на день. Але й сучасна практика відкриває таку можливість.

Багатом, хто постив більш суворо, наприклад, з хлібом та водою ввечері перших трьох днів Великого посту, або й з повною відмовою від їжі протягом одного або декількох днів, знайомий також досвід іншого, оновленого сприйняття їжі. Коли по-новому та дуже потужно розкривається її смак і коли їжа сприймається не як опосередкований дар Бога (бо Він дав можливість цю їжу виростити, її придбати), а як безпосередній, як одкровення про Його любов до нас. Але, будь ласка, обережно. Бо, наприклад, мені постити так здоров'я вже не дозволяє.

Тому піст – це каяття як повернення здорової ієрархії цінностей не лише свідомим зусиллям розуму, а й шляхом отримання глибинного досвіду того, що Бог безпосередньо підтримує та живить наше життя. І якщо стосунки з Богом та людьми стають головною цінністю, то не тільки вільний час, а й робота стає плідним полем для розвитку цих стосунків, а гроші та їжа можуть їм служити.

«Не хлібом єдиним, а Богом. Не їжею, а істинною красою, мудрістю та добром повинна жити, повинна живитись людина»⁴.

КАЯТТЯ ЯК ПОВЕРНЕННЯ ГЛИБИНИ ВІДНОСИН

Говорячи про стосунки, не можна не торкнутися теми їх якості, глибини. Більшість сучасних людей зауважують відсутність цієї глибини, на жаль, лише навколо смерті. Брак цієї глибини і я знову відчув, дізнавшись про раптову смерть друга. Смерть може ставати вічною із невідповідністю нашого життя справж-

нім, глибинним потребам. Коли раптом усвідомлюєш, що найбільш важливе було недосказано, що спілкування, підтримки, піклування, любові, уваги, поваги було недостатньо. Саме це, а не брак зовнішніх досягнень сприймається як справжня втрата, як провина перед померлим, перед Богом та самим собою.

Тому піст може та повинен стати часом відновлення глибини стосунків не тільки з Богом, а й з людьми. Перший необхідний крок на цьому шляху – безумовне прощення: «Якщо ви прощаєте людям гріхи їхні, то Отець ваш Небесний також простить вам. Та коли ви не прощаєте, то й Отець не простить вам гріхи ваші» (Мф. 6:14–15).

У цьому допоможуть й визнання власної недосконалості та невідповідності задуму Божому й погляд на ближнього в світлі безумовної любові Бога – Він любить його не менше, ніж мене, Він «не бажає смерті грішника, але щоб він навернувся та мав життя» (Єз. 33:11). Якщо я справді каюсь, Бог, прощаючи мене, приймає мене так, ніби нічого й не порушувало наших стосунків, відновлюючи мене в синівстві (згадаймо, як приймає блудного сина отець в притчі Христовій).

«Бог любить та прощає грішника не тому, що він малий, слабкий та ні на що добре не здатен, а тому, що ніякий гріх не здатен до кінця затемнити в людині його божественне походження та покликання. Прощення спрямовано не на гріх, не на зло, <...> а на людину»⁵.

Класичним закликком на час посту є примноження справ милосердя. Святитель Іоан Золотоустий, наприклад, називаючи тілесний піст найменшою з чеснот, пояснював зменшення прийомів їжі до одного як вивільнення

⁴ Там само, с. 620.

⁵ Там само, с. 637–638.

часу для таких справ. А милостиню називав царицею чеснот.

У цьому заклику – важливе нагадування про те, що оцінюватися на Суді людина буде саме по тому, чи виявила вона дієву милість до інших, чи ні.

Ці справи милосердя є шляхом подолання головного дефіциту нашого життя – любові. Той, хто намагався виконувати євангельські заповіді Христові, напевно, відкрив у собі неможливість любити так, як закликає до цього Син Божий, або навіть відкривав у собі повну відсутність любові до інших людей. Класична святоотцівська настанова з цього приводу така: щоб повернути любов у своє серце, почни робити справи любові, несучи в собі та перед Богом жаль за її відсутністю, тоді з часом Господь почне повертати її в твоє серце.

Що таке справи любові? Щоб зрозуміти це, достатньо себе запитати: а як би було щодо цієї людини вчинити з любов'ю? Не з погляду справедливості, а з милості?

ПІСТ ЯК СПОГАД

Ще один із сенсів посту, «царський», тобто спогад, спогад про земне життя Ісуса Христа, про Його дію та значення в нашому сьогоdnішньому житті. Це – величезний простір для роздумів та споглядання.

КЕНОЗИС

Першою, загальною для будь-яких постів, може бути тема кенозису Божественного Логоса-Слова, Сина Божого, Ісуса Христа. Кенозис – самоприниження, буквальний переклад «спустошення», «виснаження».

Безмежний, Самовладний, Всемогутній, Вічний, Незмінний, Всеблагий, Усюдисущий Божественний Логос, через якого створений весь Всесвіт, стає справжньою людиною, залежною від людської опіки та захисту (в дитинстві), від їжі, погодних умов, сну, терпить біль та страждання, відмовляється від власної волі, даючи, через віру в Отця, проявитись волі Отця та мінімі-



зує прояви Своєї Божественної, трансцендентної природи, приховує її. В цьому – Його головний «піст». До цього ще й має потребу в тому, щоб перед виходом на відкрите служіння мобілізувати всі сили через утримання тіла від їжі, проводячи в пості 40 днів. Наш піст може бути дієвим спогляданням цієї великої таємниці Його кенозису й роздумами й через солідарність дією, тобто наближення до неї досвідом тілесного посту.

Стисло окреслимо також теми спогаду для довготривалих постів.

РІЗДВЯНИЙ. Про очікування в світі пришествія Спасителя, про значення та наслідки для людства Його Втілення. Це й про можливість відчуття глибини, приховану, несвідому тугу людства за тим, що може дати світу лише Він, лише Бог, що став людиною. Побачити та відчутти ту безодню, що розділяла людство з Богом. Віднайти в собі можливість зустріти Його пришествия в світ як сповнення власних прагнень та очікувань, як велике свято та дар, як своє та загальнолюдське щастя, як входження в радість праотців, старозавітних праведників, пророків, Пречистої Діви. Зробити зі свого серця ясла для Нього.

ПЕТРІВКА, або АПОСТОЛЬСЬКИЙ. Про світ, людство та конкретних людей поряд із нами, які потребують світла Євангелія. Про учнів Спасителя, про взаємну любов та братерство між ними; про з'єднання у громаді Христа, в Його Церкві тих, хто в «звичайному» житті не поєднуються: Петро та Павло, прості люди звичайних професій та витончені інтелектуали, леопард з козяком, лев та бичок (Іс. 11). Про «по тому пізнають усі, що ви учні Мої, як будете мати любов між собою» (Ін. 13:35). Про наше покликання: «Ви світло для світу <...> Отак ваше світло нехай світить перед людьми, щоб вони бачили ваші добрі діла, та прославляли Отця вашого, що на небі» (Мф. 5:14–16).

УСПЕНСЬКИЙ, або СПАСІВКА. Про Хрест Христів та Його Жертву; про Його предвічне світло, що засіяло на Фаворі, про темряву, яка не змогла це світло огорнути; про нашу потребу в Його світлі; про Його любов до Матері та Її любов до Нього. Про те, що любов сильніша за смерть; про Христа як світло та життя померлих. Про смерть як успіх, як двері до Життя.

ЧОТИРИДЕСЯТНИЦЯ та СТРАСНИЙ ТИЖДЕНЬ. «Якщо в першій половині Посту наші зусилля були спрямовані на власне очищення, тепер нам відкривається, що це очищення не є самоціль, воно повинно було ввести нас в споглядання, розуміння та освоєння Таємниці Хреста та Воскресіння»⁶. Тема наближення Христа до Голгофи з'являється в богослужінні в середині Посту – у Хрестопоклонну неділю. Буквальне ж, щоденне «проживання» разом із Христом останнього тижня Його земного життя – у Лазареву суботу.

Просто побудь із Ним. Біля гробу Лазаря, в Храмі. Побач Його сльози за Єрусалимом. Будь із Ним за столом у Сіонській горниці, послухай Його слова, прийми хліб з Його пречистих рук. Побудь із Ним в Гефсиманії серед олив. Навіть якщо там заснеш (на жаль, майже всі засинають), але будь там й потім побачиш кровавий піт на Його обличчі. Йди разом з іншими вірними на Голгофу та побач Життя, що вмирає на хресті у муках. Побач Нетлінне Тіло, що лежить, огорнуте в полотно. Відчуй та переживи те, що це все – заради всіх й заради тебе. Це – Його великий, страшний, та спасительний дар тобі, викуп за тебе. Нехай хоча б у цей єдиний тиждень зі всього року для тебе не буде нічого важливішого за Нього. Тоді ти зможеш на пасхальній службі пережити Його перемогу над смертю – Його та твоєю власною.

⁶ Шімеан А., прот. Великий піст. Київ, 2005, с. 136-137.

ПІСТ У ЖИТТІ ХРИСТІЯНИНА ХХІ СТОЛІТТЯ. МІЖ ТРАДИЦІЄЮ І СУЧАСНІСТЮ

протоієрей
Микола ЩЕРБАНЬ

*кандидат богословських наук,
кандидат історичних наук, доцент
доцент кафедри філософії
та культурології Чернівецького
національного університету
імені Юрія Федьковича*



Актуальна богословська проблематика для пересічного вірянина, зазвичай, не наповнена складними термінами, поняттями й категоріями, а переважно зводиться до речей, що впливають на повсякденний уклад їхнього життя. Відтак сприйняття всіх багатовікових традицій Церкви суттєво спрощується й зводиться, загалом, до дилеми – що дозволено і що заборонено, наприклад: чи можна (і якщо так, то що саме робити) працювати у те або інше церковне свято, чи варто робити так або інакше тощо... Очевидно, що у такій системі традицій на доволі зручному місці для себе перебувають найрізноманітніші народні вірування, звичаї, традиції та навіть забобони. Ба більше – вельми часто церковна традиція того чи іншого святкування цілковито поглинається саме цими, відверто навколоцерковними або ж очевидно нецерковними, традиціями.

Звісно, що й категорія посту не позбавлена цих впливів. Перед початком посту (особливо – Великого) знову розгортається дискусія, до якої долучається численне коло спікерів – «медіа-експерти», горе інтернет-фахівці, «цілителі» тощо. На фоні такого масивного інформаційного шуму іноді доволі складно почути голос самої Церкви та дізнатися її позицію.

Водночас, питання, що стосуються посту й постування, постають у більш проблемному сенсі ще й тому, що у самому церковному

середовищі з цього приводу чітко виокремлюються два протилежні «ідейні табори» – своєрідні церковні «консерватори» та «ліберали». Перші наполягають на ретельному й докладному дотриманні приписів чинної редакції церковного уставу, а другі – на раціональності, символізмі понять та «духовному» розумінні посту. Звісно, кожна з цих «конкурентних» груп має низку вагомих і вельми переконливих аргументів на свою користь, які часто тиражуються і пропагуються в медіапросторі. Для першої групи такими засадничими тезами слугують традиція і зв'язок із минулим (за принципом – «усталена традиція, не варто її змінювати»), а для другої – доцільність і актуальність (за принципом – «у сучасному світі варто застосовувати сучасні підходи»).

Можна стверджувати, що кожна з цих «ідейних парадигм» має право на існування, й розлога аргументація, яку наводять прихильники кожної з них, також цілком відповідає певним принципам і підходам, проте для пересічного вірянина цей неформальний диспут лише додає невизначеності у ключовому й найбільш актуальному питанні – як належить чинити мені?

Відтак ми знову повертаємося до питання про те, що вірянина ХХІ століття найбільше цікавить питання про можливість практичного застосування тих чи інших церковних приписів, правил, норм у своєму власному повсякденному житті.

У цьому контексті одразу ж постає й інша проблема: до якої із запропонованих «моделей» постування варто долучатися – до більш «традиційно-ригористичної» чи до «сучасної»? Якщо навіть керуватися тим, що так звана «сучасна» модель, очевидно, виглядає більш привабливою і простішою, а «традиційна» їй поступається, то власне остання володіє сутте-

вою перевагою власної «усталеності й консервативності». Звідси походить й інша проблема: якщо вірянин допускає для себе певні послаблення у постуванні (порівняно з приписами церковного уставу), то чи не є це формою певного відступництва від віри, зрадою власних релігійних переконань, власної совісті?

Звісно, найбільш коректно, помірковано і правильно будуть сприйматися такі специфічні богословські підходи, якщо керуватися винятково правилом певної «золотої середини». Не варто впадати в крайнощі за будь-яких обставин, а в питаннях релігійності і віри – особливо. На нашу думку, це – основоположний принцип, який допоможе найбільш правильно й ефективно встановити комунікацію із соціумом вірянина зокрема та Церкви загалом.



Діяльність сучасного православного християнина – це складний комплекс різнопланових комунікацій (сім'я – родина – колектив – громада), і якщо певний релігійний чинник (і піст тут – не виняток) так чи інакше втручається чи впливає на ці комунікативні зв'язки, то це завжди певна форма потенційного протесту, протидії, конфлікту чи протистояння. Саме тому, якщо вплив релігійного чинника (у нашому випадку – посту) буде радикальним, а громадська думка виявиться неготовою до цього, то опинитися у стані самоусунення, маргіналізації і відмежування від суспільного життя – це доволі складний вибір, який точно для всіх. Тож, перед тим, як закликати та наполягати на дотриманні суворого (чи навпаки – більш «полегшеного») постування, варто передовсім розуміти й усвідомлювати всю сукупність проблем і факторів, з якими зіткнеться кожна окремо взята людина.

Ми вже згадували вище про ті аргументи, які кожна із церковних груп (умовних «традиціоналістів-консерваторів» та «реформістів-лібералів») наводить як засадничі й домінантні задля обґрунтування власних ідейних позицій. Для однієї – це традиція і зв'язок із минулим, а для іншої – доцільність й актуальність. У пропонованому контексті аналізу феномену посту і його ролі для сучасного православного християнина ХХІ століття вкрай гостро постає потреба визначення того, чим, власне, є ці елементи традиційності й актуальності та чи насправді вони настільки антагоністичні за своєю суттю.

Якщо спробувати спрощено поглянути на традицію посту, то ми побачимо, що вона ґрунтується на багатовіковій релігійній практиці. Старозавітна (у пізніші часи – суворо регламентована) система постувань, що її згодом успадкувала й по-новому переосмислила християнська Церква – це одна із загальноприйнятих форм богошанування. Ба більше, ми сміли-

во можемо стверджувати, що ті чи інші форми обмеження у вживанні їжі як невід'ємна форма богошанування наявні й у багатьох нехристиянських релігійних системах. Відтак, якщо говорити про «першооснови» чи певні витoki посту, на яких ґрунтуються вже його християнське розуміння і сучасна традиція, то можемо наполягати, що такою формою богошанування людство користувалося завжди, і це, безсумнівно, – одне з великих релігійно-культурних надбань усієї людської цивілізації. Щодо, безпосередньо, нашої православної релігійної традиції, то й у ній піст як принцип, форма, спосіб і підхід для вираження власної релігійності ніколи не сприймається як щось відсторонене, невласне й чуже. Ба більше, ми вже згадували вище, що для пересічного вірянина вкрай важливою є «рамковість» і визначеність (у площині «дозволено – заборонено»), відтак кожному відомо, що піст – це те, що постійно перебуває у побуті православного вірянина: щосередини і щоп'ятниці (за винятком періоду загальниць і святко) віряни утримуються від вживання продуктів тваринного походження, а, йдучи до храму на літургію, усі практикуючі віряни дотримуються літургійного посту. Саме тому, коли ми говоримо про «традицію» постування, то для практикуючих вірян, які беруть активну участь у літургійному житті Церкви, це не якась віддалена й незрозуміла система або невідомі й неznані правила, а, очевидно, невід'ємна складова їхнього повсякдення. Звісно, що розуміння й сприйняття терміна «традиція» у цьому контексті суттєво відрізняється: піст як складова життя Церкви сприймається не як архаїчний пережиток минулого, але навпаки – як ефективний, функціональний і невід'ємний елемент власного життя.

Водночас, варто пам'ятати, що традиція для Церкви – це не лише набір правил, приписів, норм та вказівок, а передовсім – забезпечення постійного зв'язку християн різних часів із

одночасним збереженням для наступних поколінь накопиченого релігійного досвіду.

А що ж тоді з групою умовних церковних «реформістів-лібералів»? Яка їхня позиція у питанні посту? Ідейні основи, на яких ґрунтується їхня позиція, – доцільність і актуальність. Очевидно, такі тези не позбавлені логічності й аргументації: життя й уклад Церкви завжди мають відповідати актуальним викликам сучасності, запитам соціуму та вірян. У чому ж тоді полягає їхнє «реформування»? На нашу думку, йдеться зовсім не про реформування як спосіб зміни, заміни чи то радикальної трансформації наявних форм релігійної традиції. Радше, варто говорити про «нове прочитання» або ж про нову, актуальну інтерпретацію наявної релігійної традиції. Навіть у питаннях посту та його дотримання ми стикаємося з приписами церковного уставу, що формувалися у чернечих спільнотах і призначалися переважно саме для них. Ми спостерігаємо там багато цікавих вказівок, до прикла-

ду, «сухоїдіння», «їжа без олії» тощо. Наскільки такі приписи є прийнятними для повсякденного застосування вірянами сьогодні – питання риторичне та відкрите.

Звісно, наполягати на загостренні ідеологічного протистояння між прихильниками традиційного й модерністського підходів у житті Церкви не варто. Де-факто, кожен із них по-своєму має рацію. Головне завдання зараз для усіх нас, вважаємо, – збереження наявної церковної традиції з її обов'язковим сучасним переосмисленням. Звісно, віряни ХХІ століття чимало істин віровчення бачать і сприймають зовсім не так, як це було тридцять, п'ятдесят чи сто років тому. Відтак і піст сучасний вірянин розуміє дещо інакше, адже потребує належної аргументації, пояснень, тлумачень. На нашу думку, правильні, компетентні й фахові відповіді на ці суспільні запити будуть основною запорукою розвитку і нового, сучасного й актуального переосмислення православної церковності.



ЧИТАННЯ ЯК ДУХОВНА ПРАКТИКА: РОЗДУМИ НАПЕРЕДОДНІ ВЕЛИКОГО ПОСТУ

**митрополит
Полтавський і Кременчуцький
Федір БУБНЮК**

*кандидат наук із богослів'я,
голова Синодального управління
у справах молоді*



На початку Великого посту хотілося б поділитися роздумами, які турбують впродовж тривалого часу. Міркування стосуються сучасного життя православних парафій і того, як ми маємо будувати сьогодні парафіяльне життя Православної Церкви України.

Як відомо, Великий піст – це особливий період року, коли ми зазвичай намагаємося обмежувати себе в їжі, подекуди вчимося самодисципліні, виявляємо увагу до свого внутрішнього світу. Дехто практикує у ці дні й більш посилене занурення в молитву, намагається випрацювати «звичку до чеснот», передусім таких, як смирення, терпіння, любов. У час Великого посту змінюється форма богослужіння. Воно звершується переважно у формі читання богослужбових текстів, псалмів, паремій – уривків зі Старого Завіту. Ця форма богослужіння прийшла у парафіяльне життя із чернечих громад. Чернечі устами регулювали життя монахів у спільноті, підпорядковуючи ритм їхнього життя єдиній меті – досягати якнайтіснішого єднання з Богом, святості, спасіння, або ж мовою отців – обоження (грецьк. *θέωσις*). Теосіс є метою життя не лише ченців, але й усіх християн, ба більше – кожної людини. Богослужіння Великого посту вказує нам на велику роль Святого Писання в духовному житті християн.

Піст і Біблія

Книги Старого Завіту, Євангеліє, послання апостолів для нас не просто літературні пам'ятки епохи пізньої бронзи чи еллінізму, передусім – це Слово Боже. Проте християнство ставиться до своїх сакральних текстів не так як інші «релігії книги» – іудаїзм та іслам. У цих релігіях буква Святого Писання – це певне входження Бога у матеріальний світ. Буква – плоть Одкровення, Божественне начало, яке приходить у нашу реальність, тому кожна літера Писання надзвичайно важлива. Це означає, що Коран можна читати лише арабською, а Тору – лише на івриті. У християнстві інакше, адже Євангеліє – це від початку переклад. Господь Ісус Христос розмовляв арамейською мовою, а євангелісти передали нам тексти вже давньогрецькою. Втілене Слово – Син Божий – є найважливішим актом Божественного входження в наш світ і реальність. Саме тому християнам не лише можна, але й варто досліджувати формування тексту і канону Святого Писання, перекладати його іншими мовами. Для християн найважливішим є духовний сенс Нового Завіту.

Християнство і давньогрецька пайдея

Через древній іудаїзм християнство увібрало в себе елементи давніх культур Сходу (шумеро-аккадської цивілізації, Єгипту), а також інтелектуальну спадщину античної Греції з її полісним укладом життя і філософськими концептами. Християнство синтезувало релігійні і філософські системи древніх культур, збагативши їх абсолютно новими теологічними поняттями, ключовим із яких є теза: Бог є Любов. Цей синтез духовних традицій зробив християнство неймовірно потужною культурно-духовною силою, яка абсолютно трансформувала старий язичницький світ.

Християнство перейняло один із найважливіших елементів античної культури – концепцію давньогрецької освіти і виховання, яку греки називали *пайдеєю*. Пайдея (від слова *παῖς* – дитина, підліток) у давній Греції – найвищий ідеал культури, який охоплював філософію, усю давньогрецьку літературу, практичні дисципліни, зокрема музику і спорт (гімнастику). Метою пайдеї було сформувати добродісну людину і достойного громадянина поліса.

Християнство стало не лише продовженням пайдеї, але й найвищим її вираженням, адже підняло її на висоту людської особистості. Відтоді людина мала стати подобою Божою, в повній мірі розкрити в собі образ Божий. Ворота для входження в Церкву греко-римської культури відкрили ранні християнські апологети, а остаточно синтезувала видатна Олександрійська богословська школа. Християнські учителі абсолютно закономірно перейняли як саме поняття пайдеї, так і різноманітні практики й методи освіти та виховання, наповнивши їх богословським і церковним сенсом. Відтак грецька пайдея злилася з життям і вченням Церкви і прийшла у наше сьогодення.

Християнський вплив на концепцію європейської освіти добре проглядається у деяких європейських мовах. Наприклад, у німецькій мові слово «освіта» звучить як *Bildung* і походить від кореня *Bild* – «образ». В англійській мові вживається слово *formation* (від лат. *formatio*), тобто, «утворення, побудова». Воно походить від грецького *μορφωσις*, адже метою освіти, згідно з християнською концепцією, є формування людини як Божого задуму, а не набуття фахових знань.

Християнська спільнота як школа

Як відбувалася християнська освіта і виховання в ранній Церкві? Ми знаємо, що апос-

толи передусім навчали, були служителями слова, у цьому була суть їх служіння. Спочатку вони проповідували благу звістку про Ісуса Христа як Месію і Спасителя серед еллінізованих іудеїв у грекомовних синагогах. Згодом об'єктом їх проповідей стали язичники.

У післяапостольську епоху найбільші християнські спільноти мали катехитичні школи, які згодом переросли у справжні богословські інститути. Найбільш визначні із них – уже згадана Олександрійська, Антіохійська школи, християнські школи в Едесі й Нізібісі. Ці школи очолювали й у них викладали видатні християнські мислителі й подвижники, зокрема Пантен, Климент Олександрійський, геніальний Оріген, святителі Григорій Чудотворець та Іоан Золотоустий, преподобний Єфрем Сирін та ін. Отже, прихід людей у Церкву відбувався через школу, засвоєння християнських істин, спілкування і виконання заповідей Христа.

Сьогодні у нас майже не практикується навчання вірян. Ми не маємо інституту оголошених, тобто тих, хто навчається християнської віри, готуючись вступити в Церкву. Переважно усі охрещені в дитинстві, але не навчені віри. У часи радянського атеїзму дітей намагалися охрещувати, але не долучали до життя у Церкві. Сьогодні ми запрошуємо людей на богослужіння, де вони в ідеалі можуть почути слово проповіді. Але богослужіння часто виявляється «твердою їжею» для вірянина, який робить лише перші кроки християнського життя. Воно не завжди зрозуміле та естетичне, особливо у сільських парафіях, інколи з одноманітною чи зовсім примітивною проповіддю, або й взагалі без неї. Ми звертаємося до людей ХХІ століття мовою ХVIII століття. Дуже часто наше парафіяльне життя зводиться до діяльності чогось на кшталт «бюро ритуальних послуг».

Що, на мою думку, варто робити? Відповідь доволі проста: потрібно повернутися до втрачених в процесі історичного буття Церкви практик побудови парафіяльного життя як спілкування, навчання, молитви і служіння.

Що це означає? Передусім, що життя церковної спільноти має складатися не тільки з богослужіння. Божественна літургія й інші відправи (вечірня і рання) – духовний фундамент і центр життя парафії, але до нього потрібно людину підвести. Це можливо тільки через спілкування і навчання не тільки в школі, а й у спільноті друзів, де є розуміння, єднотність і підтримка.

Що може стати об'єднувальним осердям такого спілкування? Звичайно – повільне читання Слова Божого в спільноті чи групі. Як у давніх греків література була частиною пайдеї, так для християн пайдеею є Біблія і твори святих отців. Видатний полтавець, великий ігумен, що відродив чернецтво у ХVIII ст., заснував унікальну найчисельнішу в усьому православному світі громаду, преподобний Паїсій Величковський наголошував на тому, що усвідомлене, аналітичне, глибоке читання має бути одним із найважливіших занять монаха.

Читати потрібно багато! Не одну, чи дві книги, а як бджола збирає з багатьох квітів нектар і робить мед, так «і ті, хто книги святих отців читає: однією настановляються правильно розуміти святу віру, другою – провадити усамітнене життя, іншою – звершувати послух. І, простіше кажучи, від учення багатьох святих отців отримують люди настанови для життя за Євангелієм...». Через читання Святого Писання і святих отців «просвітлюється розум людини і з'являється непереборне бажання (ревність) виконувати заповіді Євангелія»¹.

¹ Див.: Помісна Церква 6(33), 2022, с. 27.



Практичні поради

Гадаю, практика читання у спільноті чи групі Святого Писання і творінь святих отців має стати невід'ємною частиною життя сучасної парафії. Людина, яка відчула в собі покликання до богоспількування, прагне пізнати християнську традицію, має передусім потрапити у спільноту друзів, об'єднаних читанням Слова Божого і спілкуванням, а згодом усвідомлено долучитися до літургії.

Як на практиці можна організувати таке читання? Найбільш ефективно читання проходитиме за участі невеликої групи учасників (10–15 осіб). У разі зростання спільноти можна розділити на декілька груп. Зустрічатися раз на тиждень у зручний для більшості час. Це можна робити й у неділю після літургії, але краще в інший день. Як на мене, зручніше почати читання з книг Нового Завіту. Наприклад, з Євангелія від Марка перейти до Євангелія від Іоанна, згодом до Діян апостолів, а потім до апостольських послань. Священник або дехто з вірян, хто має богословську освіту, може бути модератором і своєрідним «провідником» чи супервайзером. Учасники читають по декілька віршів біблійного тексту і кожен ділиться своїми думками щодо прочитаного, ставить запитання, бере участь в обговоренні. Так відбувається глибоке проникнення в текст, ознайомлення з історичним контекстом, засвоєння християнських догматів й етичних принципів, які мають втілюватися у повсякденному житті. Зрозуміло, що такі зустрічі вимагають від священника чи модератора певної підготовки. Бажано готуватися наперед, або ж, за браком часу, брати на зустріч допоміжну літературу (Тлумачну Біблію, екзегетичні повчання святителя Іоанна Золотоустого, чи Феоділака

та Болгарського, Євфимія Зигабена та ін.) і зачитувати пояснення незрозумілих місць. Зустріч має проходити як дружнє спілкування за чаєм, перед читанням і по завершенні відбувається молитва. Після читання Біблії можна так само розібрати якийсь фрагмент зі святих отців (можуть бути отці, творіння яких вміщено у збірці «Добротолюбіє»).

Таке спільне читання практикують у багатьох спільнотах: християнських і світських. Це найкращий спосіб доторкнутися до філософських діалогів Платона, творів Арістотеля, «Божественної комедії» великого Данте. Читання у групі формує спільноту однодумців, які вміють слухати, підтримувати одне одного в розмові, обговорювати ідеї і сенси. В церковних спільнотах варто плекати культуру розуміння Святого Писання і православного богослужіння.

Вечірня і рання служби, які готують нас до Божественної літургії, – це глибинне розкриття сенсів, закладених у Старому і Новому Завітах, і їх взаємозв'язків. Отже, гадаю, було б також дуже корисно напередодні великих свят розбирати у спільноті богослужбові тексти. А у день свята, коли ці стихирі і піснеспіви лунатимуть під час богослужіння, вони по-особливому відкриватимуть священнику й вірянам усю премудрість Божественного домобудівництва людського спасіння (так святі отці називали втілення Божого задуму про спасіння людини). Парафія стане середовищем духовної трансформації вірян, місцем спілкування, духовної підтримки і зустрічі з Христом. Тоді уся християнська традиція стане Божественною пайдеею, що приводить до обоження. Великий піст – чи не найкраща нагода для таких перетворень?

ДОКТОР ФІЛОСОФІЇ, ЛІТУРГІСТКА, ІНОКИНЯ РПЦЗ ВАССА ЛАРІНА:

ДИСЦИПЛІНА І ТВОРЧІСТЬ У МОЛИТВІ ТА ХАРЧУВАННІ ПІД ЧАС ВЕЛИКОГО ПОСТУ

— Сестро Вассо, давайте поговоримо про те, як проводити Великий піст вірянам, які живуть у місті, працюють та переважно не мають часу відвідувати церковні служби впродовж тижня, а по суботах та неділях Великого посту богослужіння майже не змінюється. Як їм налаштувати своє молитовне життя під час Великого посту?

— Справді, треба знаходити спосіб, щоби молитися і не втрачати для себе загальну напруженість Великого посту, яка певною мірою збільшує інтенсивність та, можна сказати, темп нашого духовного зростання, нашої зосередженості та дисципліни. Впродовж року в церковному календарі є різні періоди, дні пам'яті та певне розмаїття у богослужіннях. Великий піст має свої особливості, які є відмінними від інших, бо інакше, якби все було монотонним, ми б у церкві вже всі померли від нудьги. Є те, що не змінюється у богослужінні, наприклад, ми часто чуємо: «Господи, помилуй!». Є певна монотонність, але є й те, що змінюється.

Утім період Великого посту загалом має певні богослужбові особливості, зокрема у повсякден-



них службах, адже субота й неділя – це тільки відносно пісні дні. Хоча піст є в суботи й неділі під час Чотиридесятниці, але він послаблюється, і за візантійською логікою – це взагалі не піст, тому суботи і неділі не беруться до уваги під час обрахування сорока днів Великого посту. Отже, будні Великого посту відрізняються тим, що на перший план в богослужіннях виходять служби вечірня і рання – це так звані «великі часи», а також і «малі часи»: перший, третій, шостий, дев'ятий, повечір'я. Натомість богослужіння, яке впродовж року є в центрі богослужбового кола, – Євхаристія – відпадає, і ми залишаємося переважно з богослужінням слова. Оце фіксування чи зосередженість на часах є особливістю Великого посту.

Інша особливість Великого посту полягає в тому, що старозавітні біблійні читання переважають над новозавітними. В будні Великого посту відсутні євангельські і апостольські читання, натомість читають книги Старого Завіту. В чому тут сенс? По-перше, практика Великого посту укорінена в підготовці до хрещення дорослих катехуменів. Коли їх готували до прийняття Хрещення (а хрестили у Велику суботу, напередодні Великодня), то їм давали інтенсивний курс Святого Письма. Це символізують Біблійні читання за богослужіннями під час посту. В будні Великого посту ми чуємо читання з трьох головних підрозділів Старого Завіту – з книг Закону, Пророків та Премудрості.

Закон, або Тора – це перші п'ять книг Біблії: Буття, Вихід, Левит, Числа, Второзаконня. І ось, під час Великого посту, з першого понеділка, ми починаємо читати книгу Буття: *«На початку створив Бог небо і землю...»* (Бут. 1:1). За час Великого посту цю книгу повністю не читають; будуть просто символічні читання звідти. Впродовж перших тижнів

посту ми прочитаємо про створення світу, гріхопадіння, Каїна й Авеля, Потоп тощо. Тобто, головні відомі історії. На шостому часі в постові будні читаємо головну з пророчих книг Старого Завіту – Книгу Ісаї. На вечірні після читання з книги Буття друге читання беремо з книги Притч Соломонових.

У чому сенс таких читань? По-перше, в ці дні відсутня Євхаристія, і, можна сказати, що ми добровільно звершуємо вихід у часи до сповнення месіанських очікувань, до Його пришествя, ми виходимо у Старий Завіт і, ніби, певною мірою позбавляємося благодаті пришествя Спасителя і зішествя Святого Духа. У вірмен ця символіка відлучення від Причастя постом є тотальною. Вони зачиняють повністю Царські врата та впродовж усього посту не причащаються. Це такий добровільний вид загального покаяння – всі відлучені.

— Але ми під час Великого посту, як правило, дотримуємося протилежного, тобто причащаємося частіше. Для багатьох православних християн, які причащаються зрідка, Великий піст – це саме той час, коли вони причащаються. До того ж, у Константинопольській традиції літургія Ранішосвячених Дарів призначалася для кожного буденного дня Великого посту.

— Професор і грецький священник Стефан Алексопулос, який написав дослідження про літургію Ранішосвячених Дарів, каже, що це вагоме питання: чи цю літургію в Константинополі було запроваджено спеціально заради того, щоби люди могли причаститися в будні? Адже в ту добу люди причащалися вже зрідка. Знаєте, є міф про те, що в давній Церкві часто причащалися, але це не так. Період частого причащання був дуже коротким, і довго не було щоденного звершення літургії. Літургію служили у неділі, яка отримала назву

«дня Господнього» від вечері Господньої, яку звершували цього дня. В Новому Завіті у книзі Одкровення неділя називається днем Господнім – і це не тому, що це день Воскресіння Господа, а тому, що це день, коли християни збиралися на вечерю Господню. Звершення вечері Господньої, або літургії в інші дні тижня – це пізніша практика. Цікаво, що таким днем не став четвер, як можна було би припустити через те, що Тайна вечеря відбулася у четвер. Додатковими євхаристійними днями стають середа і п'ятниця, та субота.

Отже, повернімося до того, про що ми говорили. Під час Великого посту ми добровільно позбавляємо себе сповнення наших уповань, ми наче вигнані з раю. У Прощену неділю ми згадуємо вигнання Адама з раю. Ми добровільно виганяємо себе в пустелю, подібно до того, як це робили на Святій Землі монахи, як це описано у житті прп. Марії Єгипетської. Ми позбавляємо себе звичайної втіхи Євхаристії. В цьому полягає ідея. В будь-якому разі люди, які живуть в миру, навряд чи мають змогу причащатися у будні. В цьому плані для них нічого не змінюється.

Однак є й те, що стосується нас усіх – це акцентована зосередженість на дисципліні. Ми фокусуємося на службах часів. Це такі служби, які не є таїнствами, де немає Євхаристії, це не популярні в народі акафісти, а саме служби, присвячені часу доби та дню тижня. Я написала про це невелику книгу «Praying in Time» (англійською мовою), де пропоную, про що так як можна молитися кожної години. Це не означає, що ви маєте все покинути і стати перед іконами з книжкою та вчитувати якісь молитви. У книзі пропоную простий спосіб, який може стати постійним – це молитва, яка буде різноманітною, і яка буде підтримувати віру, контакт з Богом, яка унебезпечить від втрати відчуття часу, адже можна пропа-

дати десь в інтернеті та взагалі гаяти час на щось. Ми знаємо, що таке буває. А тут, коли займаєшся молитвою в часі, досягаєш того, що у святих отців називається «тверезістю» – підвищеною зосередженістю.

Окрім того, під час посту є певні правила харчування, які можна творчо трактувати, але не відкидати. Дехто з людей вважають, що вони ніби «вищі за це», і що всілякі постові правила харчування та молитви – це якесь середньовіччя. Але в чому тут сенс? Постові правила є не для того, щоби ми припинили піклуватися про своє фізичне здоров'я, а навпаки. Ми зазвичай не думаємо про власне фізичне здоров'я, і через це можемо хворіти чи мати поганий настрій, та ще й інших цим мучимо та обтяжуємо своїми недугами. Знаєте, це коли надмірна вага, коли ми випиваємо чи зловживаємо солодким – із ким цього не буває? Це все від неувважності до того, що ми вкладаємо у своє тіло. А піст змушує приділяти цьому увагу. Не треба скаржитися, що у період посту більше думаєш про їжу, ніж в інший час. Це якраз добре – думати про їжу, бо інакше, коли неувважно їси все без розбору – це ні до чого доброго не приведе.

Тому – увага! Будьмо уважні, станьмо побожно, станьмо зі страхом! Зосередьмо увагу на харчуванні. Поміркуймо. Треба приготувати для себе їжу – це життєстверджуюча дія. Треба розмірковувати, що їсти, що буде корисно, а не опустити руки та їсти будь-що. Бо це не життєстверджуюча дія, і депресія може проявлятися через те, що мені байдуже, що я їм, у що одягаюся, наскільки взагалі піклуюся про власну шкіру, гігієну. Це все є проявом недобрих енергій душі. Тому піклуватися про їжу, готувати для себе те, що буде корисним, коли це можливо, – це життєстверджуючі речі. Ми можемо постувати не точно за правилами, адже в усіх різних можливості. Сімейна ситуа-

ція теж може бути різною: хтось у родині може не бути вірянином. У всіх різні обставини, і дорослі вирішують такі речі самостійно, адже це їхня відповідальність. Батьки мають відповідальність і за дітей, тому питання про те, як поштовхати дітям, мають вирішувати їхні батьки, а не якийсь старець у монастирі. Загалом у нас є зрозумілі правила як певні рамки чи зразки, їх не потрібно ще раз вигадувати, а підійти творчо – і розумом, і серцем.

— Рамки у нас, як правило, чернечі. Часто у церковних календарях спостерігає-

мо позначки щодо харчування відповідно до цих монастирських правил.

— Будь-яка сучасна дієта міститиме і білок, і овочі, менше хліба тощо. Я не хочу на цьому акцентувати. Головна ідея, яку хочу донести – це те, що звертати увагу на їжу добре.

— Наш читач може згадати апостола Павла, який пише: «Хто розрізняє дні, для Господа розрізняє; і хто не розрізняє днів, для Господа не розрізняє. Хто їсть, для Господа їсть, бо дякує Богові; і хто не їсть, для



Господа не їсть і дякує Богові» (Рим. 14:6). І може сказати: я не розрізняю дні для Господа, і просто не помічаю, чи є піст, не звертаю на це жодної уваги і дякую Богові. Як вважаєте, це має право на існування?

— Загалом – все має. Розумієте, в різних ситуаціях буває так, що цілком усе скасовується. Коли на голови летять ракети чи падають бомби, люди будуть травмовані. Вам на місці це видніше. Буде проблема, і вона вже є, у тих, хто повертається з фронту – у них бувають депресії, алкоголізм тощо. Коли людина страждає на щось схоже – для неї потрібні спеціальні правила та підходи. Я сама пережила таке. Тоді в піст достатньо просто утримуватися від алкоголю. Це як було в раю: не чіпай тільки одне це дерево. Тобто ситуації можуть бути зовсім різні, і нехай вони, наприклад, ввечері їдять шоколад – це буває допомагає від певних форм залежності. Треба усвідомити, що людство ніколи не було без посту. В Адама й Єви було певне правило, були рамки. Корисно мати рамки і дисципліну. Я доволі типова сучасна людина. У мене був період ожиріння, оскільки мої батьки все життя були товстими, й у всіх нас тривала з цим боротьба. Але, дотримуючись певних рамок, я схудла. Це сучасні завдання, які можна вирішувати в межах нашої традиції.

Чому для нашого передання взагалі важливо звертати на це увагу? У час посту збільшується кількість поклонів – щоденно триста земних поклонів потрібно звершувати відповідно до уставу. Але ми розуміємо, що нам потрібні фізичні вправи, а не тільки сидіти тижнями перед комп'ютером. Отже, ми можемо творчо використовувати надбання нашої традиції в сучасних умовах. Принцип дисципліни та рамок є просто необхідним. Мають бути і фізичні вправи, і увага до їжі. Це хибна парадигма, що у період посту ми маємо занедбати своє фізичне здоров'я.

— Окрім фізичної їжі є також їжа інформаційна. Що ми читаємо, що дивимося, чим живимо свій розум та емоції?

— Так, треба уважно читати та приділяти цьому час – потрохи, але щодня. Важливим є кожен день, і саме повсякденність. Ми, буває, перетворюємо наше церковне життя на суцільні свята, а будні стають Великим постом. Але будні – важливіші за свята. Ми починаємо вчитися: як я можу бути християнином щогодини, а не тільки у неділі й на свята?

— Добре. В успадкованій нами традиції є поняття молитовного правила – зазвичай це ранкові та вечірні молитви з Молитовника...

— Той підхід, який зараз у нас поширений, – це смерть душі!

— Цілком погоджуюсь. Поясніть тоді, будь ласка, чим відрізняється підхід до молитви, який ви пропонуєте?

— Різниця полягає в тому, що молитва може ставати постійною. Ця ідея втілена у Часослові. Часослов – це постійне молитовне предсто-яння перед Богом.

— На практиці буває так: вранці прочитав п'ятнадцять хвилин – і забув, бо зайнятий далі своїми справами, ввечері – так само.

— До того ж, ранкові й вечірні молитви мало чим відрізняються. Вранці – перелік гріхів. Ввечері – також перелік гріхів. Звісно, там є вечірня тематика, перед сном. Маємо традиційні молитви в Часословах, які також говорять про це, і говорять значно краще. Дев'ятий час уже готує до вечора, потім – вечірня, а після – повечір'я. Звісно, відправляти всі ці

служби у свій час не реалістично і навіть не задумано для мирян. Однак ідея присвячувати Богу часи доби була вже в юдаїзмі, і апостоли цього дотримувалися. Принаймні, ми знаємо, наприклад, з книги Діянь апостольських, про молитву у третій, шостий та дев'ятий час (вранці, опівдні, під вечір). Звершувати служби в кожную з цих годин не реалістично, навіть у монастирях цього не дотримуються. Тому ми покликані в нашому поколінні, як і в кожному поколінні, творчо привести до життя основну ідею. Ми можемо брати основні молитви цих успадкованих нами в переданні послідовань і застосовувати їх у нашому контексті, не позбавляючи себе свободи духу й духу свободи, використовуючи це на славу Божу і заради власної користі. Нам потрібна духовна пожива і зв'язок із Богом, і це варто підтримувати в цьому й полягає сенс молитви часів. Коли хтось говорить: «Постійно моліться!», чи «Читаймо часи», – це не допоможе, якщо не показати, як це можна робити. Така порада може бути жорстокою.

Я можу вам запропонувати зі свого досвіду та розуміння почати з найпростішого. Головне, щоб молитва йшла від серця. Вранці від серця прочитати «Отче наш» – в цій молитві вміщено все, абсолютно все. Прочитати її щиросердечно, кому це допомагає – на колінах. Мені, наприклад, допомагає фізичне положення тіла, я просто поруч із ліжком вранці так молюся. Мені обов'язково це потрібно, це перше, що я роблю вранці. «Господи, збережи мене цього дня, і дякую за все!» Ось так просто можна сказати. І обов'язково «Отче наш». Посеред дня для тих, у кого є мінімальна можливість молитися, спробуємо сказати Богові від серця – неважливо навіть, що саме ми будемо говорити. Як сказав один із аскетичних отців, головне – підтримувати у серці вогонь, а що ми будемо підкидати до вогню, щоб він палав – не так важливо. Знову ж таки, посе-

ред дня можна прочитати «Отче наш». Зараз люблять романтизувати Ісусову молитву, ніби християнство – це одна мантра. Я не думаю, що це – дуже християнський підхід. Правило, яке складається лише з Ісусової молитви, було призначене для тих монахів, хто не вмів читати й писати. Розмаїття в молитві – це добре.

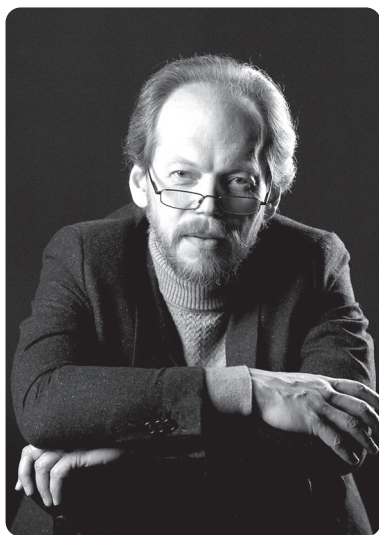
— Можна читати Псалми...

— Якщо ви вдома, то так. Якщо маєте час, можна читати псалми або певні рядки із псалмів, які відповідають часу і молитовній потребі. На цьому й побудовані наші богослужіння: псалми чи навіть окремі рядки із псалмів вибрані відповідно до того, про що ми хочемо помолитися. Тут не важливо, щоб молитов було багато. Нехай їх буде трошки, але постійно. І треба певне розмаїття. Ось, наприклад, зранку промовляємо простий тропар першого часу – «Зранку почуй голос мій, Царю мій і Боже мій!». Це – перша молитва на світанку. Там просто чудові вибрані рядки «Слова мої почуй, Господи, зглянься на благання моє. Бо до Тебе молюся, Господи». Ще я дуже люблю з першого часу повторювати: «І нехай буде світлість Господа Бога нашого на нас, і діла рук наших виправ, і в ділах рук наших допомагай нам», – і тут уже можна друкувати на комп'ютері, адже благословення Боже прикликається на наші руки. Так можна взагалі починати свій робочий день. І далі так можна робити: ходиш, готуєш каву, прибираєш, застеляєш ліжко, може треба вигуляти собаку чи поцілувати дружину – у всіх різні обставини, але – «Зранку почуй голос мій, Царю мій і Боже мій!». Це чудово навіть з погляду політики, що мій цар – це є мій Бог, і тільки Бог! У цих коротких молитвах дуже багато християнського етосу, який підкріплює нас, і багато поживи для душі від слова Божого.

Розмову вів протоієрей Андрій Дудченко

ПОВНОМАСШТАБНИЙ ПІСТ АБО ЯК ПОСТУВАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

протоієрей
Георгій КОВАЛЕНКО
кандидат філософських наук,
директор Відкритого
Православного Університету
Святої Софії-Премудрості,
член редколегії «ЦіС»



У цьому матеріалі не йтиме про те, що їсти або не їсти військовим чи цивільним під час Великого посту, який ми зустрічаємо вже втретє з початку повномасштабного вторгнення Росії. За наших військових турбується Міністерство оборони, а кожен цивільний сам вирішує, як і навіщо він постує чи відмовляється від цієї традиції. Але, натомість, у традиції посту як аскетичної практики є те, що може бути корисним і що Церква може запропонувати суспільству.

Напевно, всі вже чули, що у піст їжа – це не головне, а допоміжне, але здебільшого на їжі все й концентрується для більшості, зокрема для традиційних вірян.

Вже багато років я намагаюся говорити про те, що, окрім традиційних форм посту, сучасній людині потрібні й нові, які відповідають потребам, викликам і спокусам сьогодення. Тепер до цього додалася і реальність війни, яка також вимагає й духовної мобілізації.

Мобілізація як аскетична практика

Слово «мобілізація» сьогодні у багатьох на вустах, але чи розуміємо ми його справжнє значення, окрім того, що воно

пов'язане з призовом на військову службу під час війни?

Корінь «-мобіл-» вказує на рух (наприклад, «автомобіль» дослівно «саморухливий»).

Саме слово «мобілізація» промовляє, що це не тільки про те, що треба швидко зібрати всі сили і ресурси, але й рухатися спільно, в одному напрямку, маючи єдину мету.

Синонімом слова «мобілізація», яке може відкрити духовний і релігійний вимір цієї потреби нашого народу, є лексема «подвижництво».

Подвижництво – це також про рух, адже в основі слова є «-движ-» («рух», що й у слові «дви-гун») і, що також важливо, ми можемо почути й слово «подвиг».

Подвижник – це людина, яка бере на себе подвиг життя в послуху, пості і молитві; це аскет, який розпочинає «невидиму боротьбу» проти сил зла. До речі, «Невидима боротьба» – це аскетична книга прп. Никодима Святогірця, яку традиційно читали під час Великого посту, й у передмові до якої зазначено: «Воїнами, які ведуть бій у цій невидимій боротьбі, – є всі християни; їх полководцем є Господь наш Ісус Христос, оточений і супроводжуваний тисяцькими і сотниками, тобто всіма чинами ангелів і святих; арена змагань, поле бою, місце, де проходить сама боротьба, – є наше серце і вся внутрішня людина; тривалість боротьби – все наше життя»¹.

Слово «аскеза» має коріння від слова «вправа» і є духовною практикою, яка передбачає цілковиту позитивну відданість обраному шляху, максимальну концентрацію, самообме-

ження та боротьбу зі страхами, пристрастями та спокусами.

Той, хто обирає шлях подвижництва, змінює як зовнішню форму, так і внутрішнє наповнення свого життя, підкрює його головній меті – спасінню безсмертної душі та перемозі над гріхом і смертю.

Та й саме слово «перемога», яке ми сьогодні з надією промовляємо і якої всім еством своїм бажаємо, також має важливий сенс у самому собі. «Перемога» – це не «победа», бо «победа» – це «після біди», а «пере-мога» – це «надзусилля», це зробити більше, ніж можливо, тобто, не «я роблю, все що можу», а «я маю зробити більше, ніж можу». І в цьому сенсі ми вже перемагаємо, але не маємо зупинитися на цьому шляху ані сьогодні, ані в майбутньому. Наша перемога – не одномоментна подія, а шлях, яким наш народ крокує, несучи в дар Богові і майбутнім поколінням свою «славу і честь» (Одкр. 21:26).



¹ Никодим Святогорець. Невидима боротьба. Львів: Свічадо, 2017. С. 8.

Відтак напрацьовані тисячолітньою традицією подвижницькі практики можуть допомогти мобілізаційним потребам нашого народу, який опинився в ситуації і видимої і невидимої боротьби з жорстоким і лукавим ворогом.

Одна з таких аскетичних практик – піст.

Саме слово закликає нас «тримати міцно», «держатися стійко».

А по суті, піст як аскетична практика – це вправа, яка має навчити людину та спільноту свідомому самообмеженню, витривалості і вмінню концентруватися на головному.

А тепер пропоную декілька сучасних форм посту.

Інформаційний піст

Ми живемо в інформаційному суспільстві, де інформація є чи не головним продуктом, який ми споживаємо. І війна проти нас іде не тільки із застосуванням звичайної зброї, але й за допомогою пропаганди, фейкових новин та

ІПсО (інформаційно-психологічних операцій). Саме тому нам потрібна навичка інформаційного посту, коли ми спроможні обмежити інформаційний шум, розпізнавати інформаційні небезпеки та протистояти інформаційним загрозам. Ми маємо навчитися відриватися від екранів гаджетів і виходити в реальний світ, бачити не тільки новини про важливе для всього суспільства, але й реальних людей, які потребують нашого доброго слова і реальної допомоги.

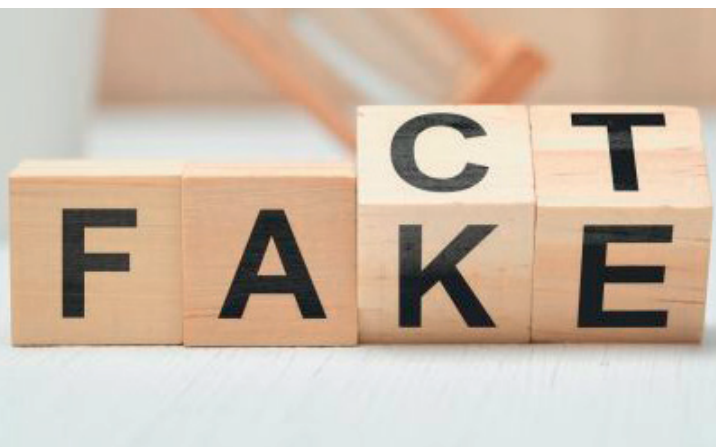
Маємо також побороти демонів страху та зневіри, яких «рід не виходить інакше, як тільки від молитви та посту» (Мк. 9:29).

А ще ми маємо бути спроможними виробляти і поширювати інформаційний контент, який допомагатиме формувати наш власний порядок денний, зміцнювати та відновлювати духовні та психологічні сили нашого народу, надавати підтримку та розраду.

Споживацький піст

Ми живемо у суспільстві споживання. Його «храмами» і місцями масового «паломництва» стали торгівельно-розважальні центри, ярмарки, ринки, а також інтернет-торгівля, де людина проводить безліч часу, блукаючи між магазинами, ятками чи сайтами, шукаючи собі найновішу, найдосконалішу модель, наприклад, гаджета, маючи в кишені попередню. Консюмеризм є певною залежністю. Він має власні спокуси. Під час посту ми можемо спробувати з цим поборотися, згадавши, що функція одягу не тільки в тому, щоб бути модною, а їжа навіть із простих продуктів може бути смачною і корисною.

Але і в цій царині війна додала справжності. І ті з нас, хто став біженцем чи вимушеним



переселенцем, і ті, хто залишився під обстрілами і ракетними ударами, в один момент збагнули, як небагато насправді потрібно людині, і як в один момент може зникнути те, що накопичувалося роками, або як воно може прислужитися тим, хто потребує нашої допомоги.

Змінилася структура нашого споживання, змінилися пріоритети, змінилися можливості і потреби, а також постало розуміння, що ми маємо забезпечувати не тільки себе і свої родини, але й допомагати нашим захисникам та піклуватися про вдів, сиріт, поранених та біженців.

Економічний піст

Практики свідомого самообмеження та перебудови у відповідності до викликів війни потребує і економіка нашої країни.

Саме економічний піст може допомогти вивільнити й ефективно перерозподіляти ресурси, обмежувати власні потреби заради спільного блага.

Як колись у біблійні часи існувала практика постити всім народом і відмовлятися від розкошів та веселощів на весь період випробувань чи воєн, так і сьогодні споживацькі й економічні форми посту потрібні й на рівні суспільства, центральної та місцевої влади, бізнесу.

Чи означає це, що під час війни ми маємо відмовитися від всього? Ні. Життя триває, і в ньому є місце для радості, щастя, любові і свята. Але мобілізація, як і подвижництво, має змінити всі сфери нашого життя, очистити його від бруду і всього того «важкого і непотрібного», про яке говорив наш філософ Григорій Сковорода. Інакше ми не будемо спроможні зробити надможливе і перемогти.



На думку приходить традиційний вислів вірян на початку Великого посту, який традиційно розпочинається у перші весняні дні: «Піст – це весна для душі». Саме під час посту починає оживати природа та відтає від мерзлоти гріха людська душа. Так само і зараз, у найважчий з психологічного і з фізичного боку момент війни, має зароджуватися і розквітати нова Україна, очищена від вад і суспільних гріхів.

А ще Великий піст – це нагадування про вихід богообраного народу з рабства і шлях, яким ми крокуємо до Страсного тижня, до Голгофи і Жертви, яку Бог приніс заради спасіння людства.

Смерть не перемогла: вона була посоромлена, Христос воскрес із мертвих, смертю смерть подолав. Так само сьогодні наші захисники і захисниці, а разом з ними і весь наш народ проходить свій шлях виходу з рабства, свою жертовну «голгофу» з вірою в перемогу Життя, Любові, Правди і Добра в кожному з нас і в болюбивій і Богом береженій нашій Україні.

ЦЕРКОВНИЙ ПІСТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я З ПОГЛЯДУ ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЇ

Людмила РОЖОК
лікар-гастроентеролог
ОКНП «Чернівецька лікарня
швидкої медичної допомоги»



Церковний піст – це не лише релігійна традиція, але й час, коли віряни обмежують свою їжу та займаються духовними практиками. У цій статті ми розглянемо цей період з погляду гастроентерології, звертаючи увагу на його вплив на травлення та загальний стан організму.

У період церковного посту віряни виключають із раціону продукти тваринного походження: м'ясо, рибу, морепродукти, молочні продукти, яйця, а також алкоголь.

Користь посту для здоров'я полягає у вживанні більшої кількості рослинної їжі та клітковини, різнокольорових продуктів, які наповнені антиоксидантами та протизапальними речовинами. Збагачення раціону овочами та фруктами може сприяти нормалізації мікрофлори, адже продукти, які не заборонено їсти в піст, і які люди, як правило, вживають під час посту в більший кількості ніж зазвичай, є поживним середовищем для нашого мікробіому. Це призводить до змін у складі бактерій, що населяють кишківник і впливають на процес травлення: покращується моторика шлунково-кишкового тракту, жовчовивідних шляхів, нормалізуються процеси обміну речовин (цукор в крові, тиск, вага). Церковний піст може впливати на загальний стан організму через зміни в харчуванні. Дехто може відчувати збільшення енергії та покращення стану шкіри, відбувається омолодження організму, оскільки овочева дієта може сприяти зменшенню важких

продуктів та токсинів. Виключення з раціону в'яленого м'яса й ковбасних виробів, червоного м'яса (яловичина, свинина, телятина, баранина) зменшує ризик розвитку раку товстої кишки та яєчників. Деякі з тих, хто дотримуються посту, можуть навіть знизити вагу.

І хоча це певною мірою стрес для організму, але це хороший, позитивний стрес, який запускає механізми адаптації та активізує імунну систему.

Потрібно пам'ятати, що є категорії людей, яким категорично заборонено дотримуватися посту.

Звільняються від посту:

- вагітні жінки, особливо у яких спостерігають токсикоз та погане самопочуття;
- матері на грудному вигодовуванні;
- діти;
- люди похилого віку з хронічними захворюваннями;
- учні та студенти в період підготовки до складання іспитів та сесії (коли організм потребує повноцінного харчування);
- особи після операцій та люди, які найближчим часом потребують оперативних втручань;
- хворі на цукровий діабет та з порушенням функції щитоподібної залози;
- люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту в стадії загострення (жовчнокам'яна хвороба, панкреатит, гепатит, гастрит, виразкова хвороба шлунку та ДПК, запальні захворювання кишківника);
- люди з онкологічними захворюваннями, залізодефіцитною анемією;
- хворі на туберкульоз та бронхо-легеневі захворювання в гострому періоді;

Дуже обережно варто дотримуватися посту людям із високим артеріальним тиском, серцевою недостатністю. Людям, які мають хронічні захворювання в стадії ремісії, перед початком посту краще проконсультуватися з лікуючим лікарем.

Яких правил варто всім дотримуватися під час посту та який режим харчування має бути?

Варто зазначити, що піст – це не дієта для схуднення. Тому потрібно поступово вводити певні заборони, щоб не спричиняти стрес для організму. Запорукою безпечного посту є підготовка.

Виключати продукти тваринного походження треба повільно і поступово. Людина на спочатку відмовляється від червоного м'яса, потім – від молочних продуктів, далі – від яєць та риби. Якщо людина вирішила дотримуватися посту, то їй потрібно заздалегідь спланувати свій раціон так – в ідеалі, в останній тиждень перед тим, як розпочати піст, вживати менше продуктів тваринного походження.

Щодо режиму, то треба збільшити кількість прийомів їжі: замість 3-разового перейти на 5–6-ти кратний. Організму потрібен час на адаптацію та налаштування на перетравлення їжі з більшою кількістю клітковини. Вживайте їжу в теплому вигляді, так, вона сприяє відновленню жовчі та кращому засвоєнню.

Які ж продукти рекомендовано вживати під час посту?

Під час посту з раціону харчування вилучаються білки тваринного походження: м'ясо, риба, яйця, молочні продукти. Саме в цих

продуктах містяться всі амінокислоти, зокрема, всі незамінні, тобто такі, які організм самостійно виробити не може. Мало того, що не може виробити, а ще саме ці амінокислоти потрібні для життєво важливих функцій організму: виробництва імунних клітин, ферментів, оновлення клітин. Звісно, білки є також й у продуктах рослинного походження, але у них не завжди є всі 20 амінокислот, не завжди є незамінні, або, якщо і є, то в надзвичайно малих кількостях. Тому, щоб одержати всі цінні амінокислоти, треба поєднувати продукти рослинного походження: крупи, бобові, овочі, гриби. Додавайте мелені висівки та пряні трави. Горіхи – також джерело рослинного білка і корисних жирів. Рослинні білки подрібнюйте для кращого засвоєння амінокислот.

Якщо на бобові та гриби є реакція з боку системи травлення (здуття, дискомфорт), тоді робіть акцент на білках картоплі. Часто вживайте запечену чи варену в мундирі картоплю – в ній є всі амінокислоти, але в малій кількості, тому картоплю готуйте з грибами, а також із запеченими овочами.

Для урізноманітнення їжі поєднуйте різні крупи, готуйте їх з грибами, квасолею, замороженим зеленим горошком, тофу. Щоб амінокислоти грибів краще засвоювалися, робіть з них паштет, котлети – тобто максимально подрібнюйте. Додавайте трохи квашених овочів до страв – в них є молочна кислота, яка сприятиме кращому засвоєнню поживних речовин із рослинних продуктів.

Також рекомендовано вживати свіжі овочі та зелень – це чудова їжа для нашої мікрофлори. Особливо це стосується всіх зелених і соковитих овочів.

Якщо у вас є хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, надавайте перевагу

термічно обробленим овочам – можна варити, тушкувати і запікати.

У готові страви додавайте трохи нерафінованої олії: оливкової або соняшникової. Додавайте спеції та пряні страви – у них багато біологічно активних речовин, які сприяють переваренню та засвоєнню їжі.

Оскільки християни відмовляються у піст від великої кількості кондитерських виробів, їх можна замінити на інші смачні продукти: чорний шоколад без додавання молока або вершків, чорнослив, курагу, інжир, зефір, пастилу, мед, фруктові чіпси.

Замінити солодощі в період посту можуть також фрукти та ягоди. Вживати їх можна сирими або



варити з них узвари, киселі, додавати в каші. Заморожені ягоди після відтавання можуть стати прекрасним десертом, до того ж дуже корисним, адже в них зберігаються всі вітаміни і мінерали.

Важливо пам'ятати, що навіть замінюючи солодощі на більш корисні продукти, варто контролювати кількість споживаних виробів!

Навіть корисні, на перший погляд, солодощі та фрукти при надмірному вживанні можуть підвищити рівень цукру в крові, а також викликати загострення хронічних шлунково-кишкових захворювань.

Що ж стосується хліба та мучних виробів, дозволено їсти будь-який білий або чорний хліб, а

також макаронні вироби, якщо вони приготувані без молочних продуктів чи яєць. Щоб ненароком не вжити заборонених продуктів в піст, варто ознайомитися із складом продукту на етикетці. Але потрібно пам'ятати, що цими продуктами не потрібно зловживати, якщо ви не хочете набрати зайвих кілограмів за період посту.

Для тих, хто не уявляє свій ранок без чашки кави або чаю з молоком, в якості молочних продуктів можна використати кокосові, рисові або мигдальні напої.

І не варто забувати про воду, її треба пити до 2 л (з розрахунку 30 мл на 1 кг ваги).

Важливо! Їжте частіше, але меншими порціями. Менше смажте, більше тушуйте та запікайте.



Які бувають ускладнення під час посту?

Можлива загальна слабкість, запаморочення та потемніння в очах, головний біль, нудота, серцебиття. Також може спостерігатися загострення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту. У цьому разі варто припинити постувати і пройти загальне обстеження.

Якщо у вас є певні запитання щодо свого здоров'я в період посту, необхідно звернутися за консультацією до лікаря. Фахівці зможуть рекомендувати індивідуальний підхід до посту, зокрема, враховуючи особливості здоров'я кожної особи.

І ще одне вкрай важливе запитання – як правильно вийти з посту?

Отже, для того щоб ви не стали пацієнтом гастроентеролога або хірурга, потрібно дотримуватися певних правил виходу з посту. Із закінченням посту багато парафіян забувають про те, що чим довше триває утримання від їжі тваринного походження, тим тривалішим має бути період повернення до звичайного, звичного для нас режиму харчування. Організму необхідний час на відновлення секреції достатньої кількості ферментів, які беруть участь у перетравленні їжі. Важливість поступового збільшення кількості їжі обумовлена необхідністю перебудови системи травлення, тому що під час дотримання посту рівень вироблення ферментів був фізіологічно знижений через обмеження кількості їжі та виключення продуктів тваринного походження. Хотілося б попередити про особливості правильного виходу з посту з метою профілактики захворювань і ускладнень, які можуть виникнути при різкій зміні харчового раціону. Особливо це стосується людей із хронічними захво-

руваннями шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем. Для попередження подібних несприятливих ситуацій необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

- помірної кількості їжі, яку споживають;
- припинення прийому їжі, коли зберігається відчуття неповного насичення. Не варто намагатися з'їсти більше за допомогою всім добре відомих ферментних препаратів. Вони здатні лише частково покращити перетравлення їжі та не можуть попередити наслідки переїдання.

Поступове збільшення кількості їжі. Починати краще з риби, молочних продуктів, нежирних сортів м'яса.

Вживання достатньої кількості овочів і фруктів. У перші дні рекомендується утримуватися від прийому різних соусів (особливо майонезу), жирного м'яса, алкоголю, гострої і жирної їжі.

Для людей, що мають хронічні захворювання, рекомендується ще більш повільне розширення дієти. Протягом перших днів потрібно поступово ввести молочні продукти, рибу, яйця і лише через декілька днів – м'ясо та вироби з нього.

Підтримування кратності харчування. Прийом їжі має бути 4-х разовим, невеликими порціями.

Дотримання питного режиму. Не рекомендуються солодкі газовані напої, енергетоники.

І загалом, не варто зациклюватися лише на їжі, оскільки піст – це не лише їжа, а гарні справи і позитивні думки, адже нас оточує багато чудових речей.

Доброго здоров'я Вам та вашим рідним!

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННОЮ ПАТОЛОГІЄЮ ПІД ЧАС ПОСТУ (погляд кардіолога)

Ірина ОКІПНЯК

лікар-кардіолог,
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри пропедевтики
внутрішніх хвороб
Буковинського державного
медичного університету



Серцево-судинні захворювання, зокрема ішемічна хвороба серця, є основними причинами летальності та одними з основних факторів інвалідності в усьому світі. На жаль, тягар серцево-судинних захворювань продовжує зростати протягом останніх десятиліть майже в усіх країнах із середнім і низьким рівнем доходу. Викликає тривогу і той факт, що стандартизований за віком показник серцево-судинних захворювань почав також зростати і в деяких країнах із високим рівнем доходу, де раніше він знижувався за рахунок дороговартісних державних програм, направлених на попередження кардіологічної патології. Варто зазначити, що за останніми результатами досліджень щодо розповсюдженості захворювань серцево-судинної системи, головною причиною є, як не дивно, сучасний прогрес та виклики сьогодення. Так, на поширеність патології серця та судин безпосередньо впливають прискорення ритму життя, постійні стреси, підвищення інтенсивності праці, перенесення вірусних атак із помірною симптоматикою на робочому місці, малорухливий спосіб життя, тютюнопаління тощо. Населення України в сучасних умовах війни, на жаль, перебуває в стані постійного стресу, що провокує першочергово загострення саме серцево-судинних захворювань. Як для наукових досліджень, так і для практичної медицини не є новиною те, що певні характерологічні особливості можуть як ускладнювати, так і прискорювати одужання, а наявність коморбідної психічної патології, негативні соціаль-

ні фактори спричиняють додатковий підсилювальний ефект.

Лікування серцево-судинних захворювань залежить від виду захворювання та наявності ускладнень, включаючи симптоматичну, патогенетичну та етіологічну терапію. Пацієнтам кардіологічної групи передбачено призначення препаратів, які покращують кровообіг, реологію крові, протизапальні, метаболічні засоби. Для кожного хворого необхідні індивідуальний підхід та індивідуальні заходи впливу і це, звичайно, робота фахівців, медиків. Проте, є фактори розвитку патології серцево-судинної системи, на які може вплинути та змінити і сам пацієнт. На відміну від немодифікованих (вік, стать, генетична схильність), інші фактори можна змінити.

Практичний досвід у кардіології дозволяє зауважити, що запобігти серцево-судинним захворюванням набагато легше, аніж роками лікувати їх наслідки.

Останні десятиліття здорове харчування, так само як і здоровий спосіб життя, набирають все більшу популярність в усьому світі. Тішить зацікавленість пацієнтів корисними продуктами, різнобічними варіантами фізичної активності, змінами способу життя з урахуванням ризиків розвитку інфаркту та інсульту. Часто у пацієнтів виникають запитання стосовно можливості та безпечності дотримання посту. Мені, як кардіологу, на ці запитання легко відповісти, оскільки саме профілактика та лікування серцево-судинних захворювань тісно пов'язані з корекцією та контролем над раціоном харчування.

При захворюваннях серцево-судинної системи показана дієта №10, яка, за виключенням м'ясних та рибних страв, буде схожа до рекомендацій поведінки під час посту. Зокрема,

харчування людини повинно бути частим, маленькими порціями, 5–6 разів на добу. Прийом великого об'єму їжі викликає зміщення діафрагми і здійснює тиск на серце та судини, створюючи перевантаження. Раціон повинен бути майже без солі, оскільки вживання продуктів із великим вмістом солі призводить до затримки рідини у тканинах організму, що посилює симптоматику серцево-судинної недостатності та є передумовою появи набрякового синдрому. Також при затримці рідини може значно наростати артеріальний тиск, що підвищує ризик гіпертензивних кризів. Для того, щоб страви випадково не пересолити, потрібно готувати їх без солі, а підсолювати вже порцію в тарілці. Салати можна їсти взагалі без солі, приправляючи їх лише лимонним соком. Раціон харчування під час посту повинен містити страви із запеченої або звареної в шкірці картоплі – у ній міститься велика кількість калію, необхідного для живлення серцевого м'язу. Калій також міститься в абрикосах і куразі, гарбузі, капусті, родзинках, чорносливі, шипшині. Магній також необхідний для нормального функціонування серцевого м'язу і судин. У великій кількості він міститься у висівках, житньому хлібі, кашах – вівсяній, гречаній, пшоняній, а також у моркві, буряку, зеленому салаті, петрушці, смородині, горіхах. Потрібно майже повністю виключити з харчування міцну каву і чай, замінюючи ці напої компотами, соками, відварами шипшини, горобини. Рекомендується щодня випивати по 1–2 склянки свіжовичавленого соку з фруктів і овочів у різних поєднаннях. Проте, необхідно уникати вживання великої кількості рідини. Загальний обсяг рідини за добу, включаючи ту, що міститься в супах, фруктах і овочах, не повинен перевищувати 1–1,2 літра на добу, особливо при проявах серцевої недостатності.

У дієті для хворих серцево-судинними захворюваннями, зокрема під час посту, рекомен-

довано тваринні жири замінити оліями, зменшуючи загальну кількість вживаних жирів. Такі дії направлені на поступове зниження маси тіла, що так важливо і необхідно при ожирінні, яке часто супроводжує серцево-судинну патологію. Ожиріння сучасна медицина розглядає як самостійне хронічне рецидивуюче захворювання, яке характеризується надлишковим накопиченням жирової тканини в організмі, обумовлене порушенням обміну речовин та супроводжується відкладанням холестеринових бляшок в стінці судин, основного фактору розвитку ішемічної хвороби серця. В основі ожиріння лежить позитивний енергетичний баланс, тобто надходження енергії з калоріями їжі перевищує енерговитрати організму. Малорухливий спосіб життя та неправильний раціон харчування сприяють збільшенню кількості людей з ожирінням. Дотримання посту з обмеженням вживання висококалорійної жирної їжі є сприятливим фактором для призупинення процесів атеросклерозу. Під час посту замість вживання м'ясних і рибних бульйонів необхідно споживати малокалорійні бульйони – овочевий або грибний. Загалом, їжу найкраще готувати на пару або запікати в духовці. Цукор і цукерки краще замінити декількома ложечками меду на день, сухофруктами і горіхами. Варто зауважити, що під час посту пацієнтам із ознаками серцево-судинної недостатності рекомендовано обмежити вживання страв із бобових культур – вони підсилюють газоутворення, що супроводжується стисканням судин ззовні та підняттям діафрагми, що призводить до підсилення задишки.

Звичайно, вказані рекомендації необхідно розглядати прикладно для кожного пацієнта, враховуючи стан хворого, перебіг основного захворювання, наявність супутньої патології. Так, при нестабільній стенокардії, інфаркті міокарда, гіпертонічному кризі спо-

сіб харчування не повинен викликати додаткового стресу, психоемоційного навантаження. Для попередження можливих загострень та небажаних явищ хворим із супутньою патологією шлунково-кишкового тракту, із цукровим діабетом, перед початком посту бажано обговорити можливість зміни харчового раціону зі своїм лікарем та прислухатись до наданих рекомендацій. Також важливим елементом стабільного стану здоров'я пацієнта та самопочуття є вихід із посту. Шлунково-кишковий тракт перелаштовує свою роботу під час посту, зменшуючи вироблення ферментів, які відповідають за розщеплення м'яса, яєць і молочних продуктів, тобто, якщо пацієнт відразу після посту почне їсти вказані продукти у великих об'ємах, це, звичайно, викличе дисбаланс, може погіршити самопочуття. Повернення до звичайного раціону повинно бути поступовим, максимально повільним і вдумливим.

Підсумовуючи, необхідно підкреслити, що профілактика та лікування серцево-судинних захворювань тісно пов'язані з корекцією способу життя і контролем за раціоном харчування. Така група пацієнтів цілком може дотримуватись рекомендацій щодо правил харчування під час посту з урахуванням їх самопочуття та супутньої патології.

Будьте здорові і тілом, і душею!

Коваленко В. М. Стрес і серцево-судинні захворювання в умовах воєнного стану. Київ, 2022.

Трефаненко І. В., Воевідка О. С. Харчування при серцево-судинних захворюваннях. / Ваше здоров'я. Чернівці, 2014.

Фалалеева Т. М., Пенчук Ю. М., Кобиляк Н. М., Остапченко Л. І. / За ред. Т. М. Фалалеевої. Дієтологія. Київ, 2021.

Mensah GA, Brown AGM, Pratt CA. Disparities and Cardiovascular Health / Nutrition. Curr Atheroscler. 2020.

МОЛИТВА ЄФРЕМА СИРІНА: СПРОБА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ І ТЛУМАЧЕННЯ СЕНСІВ

протоієрей
Богдан ОГУЛЬЧАНСЬКИЙ

*кандидат фізико-
математичних наук,
науковий секретар Відкритого
православного університету
Святої Софії-Премудрості,
викладач фізики і астрономії*



Православний християнин, для якого час Великого посту є періодом зосередженої й уважної праці над собою задля приготування до зустрічі Воскресіння Христового, віддає належну увагу молитві, яку за традицією називають «Молитва Єфрема Сиріна». Як відомо, за Типіконом ця молитва входить у богослужбовий чин усіх служб у будні впродовж Великого посту включно до середи Страсного тижня. Традиційно віряни у своєму домашньому правилі додають її до своїх ранкових та вечірніх молитов.

Традиції вживання цієї молитви у східному християнстві більш, ніж півтори тисячі років. У різні часи, у різних християнських країнах багато церковних авторів роз'яснювали значення молитви Єфрема Сиріна для своїх сучасників, показуючи її актуальність, важливість для духовної праці над собою. Погоджуючись із актуальністю текстів церковних молитов, що вживаються в Церкві з давніх часів та їхніх авторитетних тлумачень, ми водночас розуміємо необхідність по-новому доносити до нашого сучасника сенси таких молитов, зокрема молитви Єфрема Сиріна. Намагаємось це робити й тут, водночас розуміючи, що весь текст та окремі його частини допускають різні інтерпретації, а те, що представлене, є особистою інтерпретацією автора.

Також зазначимо, чим саме ця спроба розуміння сенсів має певну відмінність від наявних у церковній традиції нарати-



вів тлумачення релігійних текстів. По-перше, ми не беремось трактувати текст із позиції мовознавця, детально аналізувати різні версії та історію рецепції перекладів молитви у різномовних церковних традиціях (хоча для тлумачення сенсів удаємося до певного аналізу тексту оригіналу). По-друге, у цьому тлумаченні унікаємо метафоричної інтерпретації. Найбільш відоме, можливо, у слов'янському церковному просторі розмірковування про молитву Єфрема Сиріна належить протопресвітеру Олександру Шмеману¹. Його міркування дуже літературні, метафоричні і гомілетичні. Зі свого боку маємо на меті презентувати власне розуміння, інтерпретацію головних сенсів українськомовного тексту у відповідності до оригіналу, як ми їх бачимо. Йдеться про те, що ці сенси варто виражати через терміни-концепти української релігійної мовленнєвої культури.

¹ див. наприклад, www.bogoslov.kharkov.ua/news/3223

І. Про відповідність змісту молитви мовою оригіналу до змісту церковнослов'янського варіанту

Найбільш змістовним із доступних в інтернет-мережі довідниковим текстом про молитву св. Єфрема Сиріна (далі, скорочено – Молитва) є текст із англомовної Вікіпедії². Ця стаття, а також деякі інші з доступних у мережі джерел, повідомляють нам таке.

Найдавніший текст, що дійшов до нас завдяки низці рукописів, написаний мовою грецькомовного Сходу, тобто грецькою, мовою Візантії раннього Середньовіччя, принаймні V–VI ст. (чи був більш ранній текст сирійською – невідомо).

Через поширення Єрусалимського уставу у Візантії, а потім і в країнах, що засвоїли Візантійську традицію, зокрема в Київській Русі, молитва, яку вголос читає священник, увійшла в чин богослужінь у монастирях та звичайних парафіях.

У ранніх рукописах мовою оригіналу в тексті молитви є незначні різночитання. Одне з таких проявилось і в різних церковнослов'янських відповідниках грецькому оригіналу. А саме: у першому проханні молитви, в якому молільник просить позбавити його гріховного духу, який проявляє себе у чотирьох гріховних пристрастях, в оригіналі читаємо:

Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς
μου, πνεῦμα ἀργίας, περιεργίας,
φιλαρχίας, καὶ ἀργολογίας μὴ
μοι δῶς.

Третій із цих гріхів (φιλαρχία, «любов до старшинства», ц.-сл. *любоначалиє*) в деяких давніх рукописах виписаний зі зміною літери χ на γ,

² https://en.wikipedia.org/wiki/Prayer_of_Saint_Ephrem

як *φιλάρυία*, «срібллюбство», ц.-сл. *срібллюбіє*. Версія із *срібллюбієм* переважала у ранніх церковнослов'янських рукописах, натомість, після відновлення культурних зв'язків Києва з православних грецьким Сходом у XVI–XVII ст. у київській традиції закріпилося *любоначаліє* як відповідник до вже усталеного на той час у грецькій версії *φίλαρχία* (Служебник свт. Петра Могили, 1639). Після редагування богослужбових книг у Московському царстві київськими книжниками за патріарха Никона (1650–1660 рр.) варіант із *любоначалієм* затвердили у московських богослужбових чинах. Натомість *срібллюбіє* залишилося у старообрядців. Зауважимо, що *срібллюбство* *φιλάρυία* виглядає більш переконливо, якщо погодитись з очевидною залежністю списку пристрастей і чеснот в цій молитві від відомого класичного списку пристрастей від авви Євагрія, де є саме *срібллюбство*, а не *любоначаліє*.

Розглянемо два переліки: четвірку гріхів, названих у першому проханні молитви, та четвірку чеснот, названих у другому проханні. Нас цікавить: по-перше, наскільки адекватно передані сенси грецького тексту церковнослов'янськими версіями; по-друге, як, власне, були рецепійовані сенси молитви, що передавалися упродовж віків церковнослов'янською мовою, у нашій релігійній традиції; по-третє, чи є проблеми з відтворенням первісних сенсів молитви сучасною українською мовою, тобто, наскільки зрозумілою і відповідною до оригіналу є ця молитва українською для сучасного українця-вірнянина.

II. Аналіз логіки першого прохання: від яких пристрастей бажає позбавитися молільник?

По-перше, розглянемо пари: назви пристрастей грецькою та їх відповідники цер-

ковнослов'янською. Йдеться про усталений грецький варіант із *φίλαρχία*.

Перелік пристрастей у грецькому оригіналі:

... (πνεῦμα) ἀργίας, περιεργίας,
φίλαρχίας, καὶ ἀργολογίας.

Варіант давніших церковнослов'янських рукописів з урахуванням київської вимови:

Господи и владыко животу моему, духъ оунынїа, небреженїа, срібллюбїа і празднословїа ѿже-ни ѿ мене.

Варіант із Служебника Петра Могили:

Господи и владыко живота моего, духъ оунынїа, небреженїа, любоначалїа і празднословїа ѿже-ни ѿ мене.

Варіант після так званої Никоновської редакції, що використовують й зараз у православних парафіях, де служба йде церковнослов'янською:

Господи и владыко живота моего, духъ праздности, оунынїа, любоначалїа и празднословїа не даждь ми.

Розглянемо відповідності і невідповідності між поняттями, вираженими в оригінальному тексті та в текстах перекладних.

1) Оригінальний текст: *ἀργία* і *περιεργία*. Грецький префікс *α-* відповідає нашому не-, а префікс *περι-* означає надлишковість, надмірність. *ἀργία* – це *ἀ-εργία* (асимільоване *ε*), тобто бездіяльність, неробство, церковнослов'янський еквівалент *праздность*. А *περι-εργία* – навпаки, надлишкова, надмірна діяльність. Отже, ми бачимо у грецькому тексті логічне і чітке протиставлення бездіяльності й надмірної діяльності (метушливості, клопітливості), що відповідає традиційному аскетичному

правилу: золотий шлях доброчесності – це се-
рединний шлях між нестачею і надлишком.

Наскільки вдалося зберегти це протистав-
лення у церковнослов'янських відповідни-
ках? Прокоментуємо більш ранній варі-
ант, в якому послідовному протиставленню
«неробство – надмірна метушливість», який
є в тексті мовою оригіналу, відповідає пара
унынїє – небреженїє. Для правильного розу-
міння сенсу перекладу варто зазначити, що у
давнішій християнській традиції було знач-
но менше психологізму, ніж у пізніші або су-
часні часи. Тому *унынїє* варто розуміти скорі-
ше не у сучасному розумінні як *депресія*, *зне-
віра*, а більше як відповідник класично відомій
чернечій проблемі, названій *ακηδία* (аке-
дія), яку можна трактувати як безцільне про-
ведення часу. В такому разі *небреженїє* мож-
на трактувати як те, що близьке до *оунынїа*,
(*небреженїє* = недбальство) – слабкодухість і
не відповідальність (див. про це, наприклад,
статтю *Prayer of Saint Ephrem* в *Orthodoxwiki.org*).
З урахуванням етимології слова *ακηδία*
(*κηδεύω* давньогрецьк. турбуватися, проявля-
ти дбайливість) *небреженїє* є калькою, бук-
вальним відповідником до *ακηδία*. Отже, се-
мантична опозиція «відсутність діяльнос-
ті – надмірна діяльність» у давнішому цер-
ковнослов'янському перекладі певною мірою
змінюється на «безцільне проведення часу –
недбайливе, невідповідальне проведення
часу». Однозначної відповіді, чому у давні-
шому церковнослов'янському відповіднику
сенси не зовсім відповідають грецькому тек-
сту, не маємо.

Редакція за часів правління патріарха Нико-
на замінила *духъ оунынїа, небреженїа* на *духъ
праздности, оунынїа*. У цій версії протистав-
лення бездіяльності та надмірної діяльнос-
ті (яке існувало від початку в мові оригіна-
лу) втрачається, а зі зміною сенсів слів *празд-*

ность, уныние в російській мові (*праздность*
ще має конотацію із *праздником*) струнка ло-
гіка поєднання чотирьох негативних якостей,
яка існувала від початку в грецькому оригіна-
лі, взагалі була втрачена.

Варто ще зазначити, що в оригіналі є гармо-
нія тонічного віршування, посилена наголо-
шенням складів *-γίας, -χίας*, яку, звісно, важ-
ко відтворити в перекладі.

2) Оригінальний текст: *φίλαρχία* і *ἀργολογία*;
у перекладі спостерігаємо церковнослов'ян-
ський одноваріантний відповідник – *любо-
началїє і празднословїє*. У перекладі сен-
сів, *φίλαρχία* – «любов до старшинства» мож-
на тлумачити як пристрась до самочинства,
бажання робити по-своєму, наполягання на
правильності власної позиції і власних рі-
шень, що, звичайно, згубно у чернечій грома-
ді. Натомість *ἀργολογία*, букв. «безцільне, не-
діяльне говоріння» можна трактувати як не-
перформативне продовження пристрасі *лю-
боначалїя*, коли людина виражає свою схиль-
ність до самоствердження у слові, що не при-
носить плодів ні самому мовцю, ні його спів-
розмовникам (членам громади).

3) Про українські версії першого прохання
молитви.

Варто звернути увагу, що в українських Церк-
вах історично маємо дві основні версії україн-
ського тексту молитви. Обидві – не є прямим
перекладом грецького оригіналу. Одна з них –
це український відповідник церковнослов'ян-
ського тексту зі Службника святителя Петра
Могили. Інша – переклад з післяниконовської
церковнослов'янської редакції.

Першу версію традиційно вживають в УГКЦ:
Господи і Владико життя мого!
Духа лінивства, недбайливости,

*властолюб'я і пустомовства від-
джені від мене (або останні два:
владолубства й пустослів'я).*

Версія, яка більше поширена у Православній Церкві:

*Господи і Владико життя мого,
дух лінивства, безнадійності,
владолубства і марнослів'я не
дай мені.*

Ми бачимо дві різниці. По-перше, дух *лі-
нивства, недбайливості* у першому варіан-
ті і дух *лінивства, безнадійності* у другому.
Недбайливість відповідає більш давньому *не-
бреженію*, а *безнадійність* (варіант – *безна-
дія*) – відповідник до *унынїє*. По-друге, більш
архаїчне *духа... відджені від мене* у новішій
версії змінено на *духа...не дай мені*. Текст
англомовної Вікіпедії схиляється до того, що
оригінальне *μή μοι δῶς*. = *не дай мені* більш
відповідне східній чернечій традиції.

III. Аналіз другого прохання молитви Єфрема Сиріна

Певну увагу також варто приділити другому
прохання. Подаємо для зручності грецький і
церковнослов'янський варіанти (для другого
прохання він той самий у різних версіях пере-
кладу), а також українські:

*Πνεῦμα δὲ σωφροσύνης, ταπεινο-
φροσύνης, ὑπομονῆς, καὶ ἀγάπης
χάρισαί μοι τῷ σὺ δούλω.*

*Духъ же ціломудріа, смиренно-
мудріа, терпінїа і любве, даруй
ми, рабу твоєму.*

*Духа ж доброчесности, смиренно-
мудрости, терпіння й любови да-
руй мені, рабу Твоєму.*

(це найуживаніший варіант у Православній
Церкві України, а також поширений варіант

в попередні одне-два десятиліття в УГКЦ),
або ж:

*Духа ж ціломудреності і смирен-
номудреності, терпеливості й
любви, даруй мені, слугі твого
(служині твоїй)*

(цей варіант наразі на сайті собору Воскресін-
ня Христового УГКЦ у Києві).

Хоча позначені чотири чесноти не є дзеркаль-
ним відображенням гріховних пристрастей із
першого прохання, однак логіка протистав-
лення чеснот другого прохання тим пристра-
стям – виразна. Грецький оригінал дає перелік
чеснот: *σωφροσύνη, ταπεινοφροσύνη, ὑπομονή,
ἀγάπη*. Остання з них (*агапе*, жертвна само-
віддана любов) за логікою тексту увінчує су-
купність перших трьох. Охарактеризуємо цю
сукупність трьох чеснот.

σωφροσύνη (софросюне) – це класична
чеснота, яку шанували в античній муд-
рості ще з часів Піфагора, Сократа, Пла-
тона і Аристотеля. Це та «золота середи-
на» між надлишком і нестачею в різних
проявах особистості, до якої прагнули по-
движники і мудреці античності, а потім
уже й християнські подвижники. У цьо-
му контексті виглядає як логічна опози-
ція, оптимальна середина між недостат-
ньою дією чи її відсутністю (*ἀργία*) та
надлишковою, метушливою діяльністю
(*περιεργία*), згаданих у першому прохан-
ні. Класичні відповідники-сенси давньо-
грецького *σωφροσύνη* сучасною мовою –
*розважання, здоровий глузд, розум-
на здержливість, розсудливість* – ціл-
ком вдало, на нашу думку, передаються
церковнослов'янською калькою *цілому-
дріє* або сучасним *доброчесність*. А пе-
реклад з церковнослов'янської *чистота*
або *цнотливість* (у деяких наявних варі-
антах) є, звичайно, неточним.

ταπεινοφροσύνη, церковнослов'янською *смиреномудріє*. Це давньогрецьке слово є іменниковою формою від прикметника-характеристики особи: *ταπεινός*. Словник давньогрецької мови до цього слова дає такий переклад – *занепалий духом, малодушний*; а буквально-етимологічне розуміння – *той, хто усвідомлює власну малість, низькість, нездалість, негідність* (первісне значення прикм. *ταπεινός* – низький, принижений, метафоричне – убогість, приниженість, нездалість). Звідси випливає, що друга коренева морфема *-мудріє* складного церковнослов'янського *смиреномудріє* є калькою-аналогією до *ціломудріє*, але про якусь особливу «мудрість у смиренні» в оригіналі не йдеться. Це підтверджують практично всі переклади з оригіналу на інші мови (новогрецьку, англійську та ін.). До речі, у давньому церковнослов'янському тексті також маємо не *смиреномудріє*, а *смиреніє*.

Якщо поставити запитання – якому члену з першого прохання відповідає ця чеснота, то відповідь зрозуміла: *ταπεινοφροσύνη* = *смирення* є опозицією до *любоначалія*.

Обидва основні українські переклади зберігають тяглість церковнослов'янському варіанту, схилившись до форми *смиреномудрість*. Утім, як випливає з цього аналізу, *смирення* за сенсом є більш точним.

Третя за рахунком чеснота *υπομονή* однозначно перекладається як *терпіння* (*терпеливість*). Буквально-етимологічно це слово означає *стійкість, наполегливість* в несінні труднощів. Тому цю чесноту можна вважати протилежністю до малодушності, слабкодухості, від яких просимо позбавлення у першому проханні (один із варіантів перекладу *περιεργία* – саме слабкодухість).

IV. Примітки щодо третього прохання, що завершує молитву

Трете прохання (його тут подаємо лише українською) у майже всіх варіантах виглядає так:

Так, Господи Царю, дай мені бачити провини мої і не осуджувати брата мого, бо Ти благословен еси на віки віків. Амінь.

Цей текст здається нам цілком зрозумілим і не спричиняє двозначного тлумачення. Але варто розглянути оригінал і, зокрема, *πταίσμα* (множина – *πταίσματα*) в тексті оригіналу, якому відповідає українське *провини* або (варіант) *гріхи*, а у церковнослов'янському варіанті *согрішеніа* (*прегръшеніа*). Читаючи молитву українською (або церковнослов'янською) ми, можливо, розуміємо так, що бачити власні провини – це протилежність до осудження брата (сестри, іншого). Відтак може прийти таке розуміння: щоб не осуджувати іншого, треба осуджувати себе, картати, докоряти собі – або, дещо перифразуючи, емоційно переживати свою винуватість.

Натомість давньогрецьке *πταίσμα* – це іменникова форма від дієслова *πταίω*, буквально значення якого – *на щось наштотхуватися, ударятися об перешкоду*, а переносне (метафоричне) значення – *помилятися, зазнавати невдачі*. Такий сенс цього слова нагадує нам етимологію іншого дуже відомого грецького терміну *αμαρτία*, який ми однозначно перекладаємо як *гріх*. За етимологією *αμαρτία* – це промах. Відтак шлях до спасіння буквально – це навчитися *не промахуватися* і навчитися *не спотикатися, оминати* перешкоди. Отже, спочатку у східнохристиянській традиції (і, думаємо, у ранньохристиянській аскетичній загалом) працю над спасінням душі виразно уявляли як шлях

долання перешкод; бачити свої прогріхи – це робити висновки з тих перешкод, об які спотикаємося, оминати їх і далі йти правильно. А вже згодом склалося таке розуміння, що важливою дією у праці над собою є переживання своєї винуватості, шкодування з приводу своєї вини тощо.

Наостанок: що таке *дух лінивства*,... *владолюбства*... , а також *дух доброчесности, смирення, терпіння*... ? Слово *дух* має багато значень. У релігійних текстах, окрім Духа Святого, це, зокрема: 1) аспект, прояв, складник особистості у тріадній моделі людини в християнській антропології; 2) сам благодотворний вплив благодаті Святого Духа, який змінює на краще людську душу (порівняймо, в Ісаї 11:1–3: *дух премудрості, розуміння... міцності* та ін.). Але в цьому контексті, на нашу думку, підходить одне зі значень для мови загалом, яке означає тлумачний Словник української мови: *дух* – це загалом стан душі, стійкий настрій, налаштування тощо. Тобто, йдеться про стійке налаштування на добрі якості (риси) душі і на позбавлення від негативного налаштування, негативних якостей.

Деякі висновки-узагальнення.

1) Чи варто критично підходити до наявних варіантів тексту молитви Єфрема Сиріна? На думку автора (і тут автор не сам), у православній традиції важливо зберігати тяглість, спадковість, і тому обережно підходити до істотних змін у загальноприйнятих богослужбових текстах, особливо в текстах відомих і важливих молитов. Так, зміни, які допомагають поліпшенню духовного життя, важливі і доцільні, але з ними не варто квапитися. З іншого боку, маємо міркування, що системна, вдумлива робота у діалозі з церковною громадою над поступовою корекцією текстів

і чинів для кращого сприйняття церковним людом – корисна і потрібна. Тому запропонований нижче варіант «інтерпретації сенсів» – це не вияв побажання швидкої редакції важливих й основних молитов, а заклик до співпраці фахівців та громадськості з метою кращого засвоєння нашою громадою духовних скарбів Православ'я – вселенського й українського.

2) Авторська інтерпретація сенсів.

З урахуванням викладених вище міркувань подаємо інтерпретацію сенсів молитви. Ця інтерпретація (чи переказ) сенсів, сподіваємося, допоможе кращому сприйняттю молитви і майбутній праці над удосконаленням її тексту для читання священниками під час богослужінь та всіма вірянами в особистих молитвах.

Це саме інтерпретація, а не варіант перекладу. Посиленим шрифтом виокремлені ті слова-поняття, які є основними або однозначними відповідниками термінів мови оригіналу. Через перелік сенсів-синонімів (у дужках) позначаємо поліваріантність перекладу, множину сенсів. Розуміємо так, що основні слова молитви, через які йдуть наші прохання, є концептами і, отже, визнання поліваріантності сприятиме подальшій праці для підготовки найбільш оптимального варіанту тексту.

Текст подаємо без роз'яснення, чому обрані ті чи інші синоніми (словосполучення) для передачі сукупності сенсів – частково це має бути ясно з розмірковувань, написаних вище, а частково із загального контексту. Закінчення іменників жіночого роду у родовому відмінку подаємо за Харківським правописом 1928 р., оскільки цей правопис достатньо часто продовжує вживатися у релігійних виданнях України та діаспори (на



думку низки мовознавців, з якою автор згодний, цей правопис більш точний для орфоепії української мови).

Отже:

Господи і Володарю життя мого! Дух млявості (варіанти розуміння: знеохоти, слабосилля, збайдужіння, нудоти), метушливості (клопітливості, марної метушні), сваволі (зарозумілого самочинства; бажання, щоб усе було по-моєму) і пустомовства не дай мені.

Духа ж доброчесності, смиренного визнання власної негіднос-

ти, терпеливої наполегливості та любови даруй мені, вірному слугі Твоєму (служині Твоїй).

Так, Господи Царю, дай мені бачити прогріхи (промахи, спотикання) мої і не судити брата (сестру, ближнього, ближню) мого, бо Ти благословен еси на віки віків. Амінь.

Автор має сподівання, що презентовані міркування будуть сприйняті позитивно в контексті продовження творчої праці небайдужої спільноти над покращенням подання і сприйняття молитовних текстів у нашій християнській культурі.

«ЩОБ МИ З'ЄДНАЛИСЯ З САМИМ ХРИСТОМ ТВОЇМ»

**священник
Василь РУДЕЙКО**
доктор богослов'я, доцент,
доцент кафедри
літургійних наук УКУ



Період Великої Чотиридесятниці сповнений особливих богослужінь, якими Церква Христова віками провадить вірних до переживання свята Воскресіння Христового – Пасхи, визволення нас із гріховного служіння у велич дітей Божих. Усі богослужіння у часі Великого посту мають особливий вигляд, відрізняються від щоденних, вже добре відомих нам служб, та є те, що особливо знакове для постового періоду – літургія Ранішосвячених Дарів.

Це богослужіння є одним із найдавніших у нашій традиції; відомості про нього збереглись принаймні від V століття. Ба більше, воно має свої відповідники практично в усіх древніх християнських Церквах Сходу і Заходу. З огляду на це літургія Ранішосвячених Дарів є цінним літургійним скарбом християнського благочестя, а свідома участь у ньому може збагатити духовний досвід християн і нині.

Постова чи щоденна літургія?

Хоча нині літургію Ранішосвячених Дарів ототожнюють саме із часами посту, вдавнину її звершували і в позапостові періоди. В одному з єгипетських рукописів XIII століття перед чином коптійської літургії Ранішосвячених Дарів, яка в цій традиції називається «Сповненням Чаші» читаємо таке: «Це –

Сповнення Чаші, якщо Тіло було освячене і воно необхідне з якоїсь потреби. Бо у давні часи Тіло освячували один раз на тиждень, а це *Сповнення* звершували щоденно. Але коли воно вийшло з ужитку і від нього відмовились, воно стало незатребуваним, хіба що у рідких винятках». Схожі вказівки на щоденний характер цього богослужіння можна знайти і в інших літургійних традиціях, як-от у давній маронітській. Не винятком у цьому випадку була і візантійська традиція.

У її джерелах можна побачити цілу еволюцію цього богослужіння від щоденного до постового. Зокрема, у джерелах кафедральної традиції Константинополя її називали «щоденною», а устав Великої церкви приписував її служіння у всі середи і п'ятниці впродовж цілого року і щоденно у часи постів. Так само й в уставах студитських монастирів цю літургію звершували в усі дні Великого посту. Цей припис зберігається і в Служебнику святителя Петра Могили.

Із поданого вище пояснення робимо висновок, що початки цієї літургії сягають часів, коли евхаристійне богослужіння, центром якого є величне сповідання віри – Анафора, було зарезервована лише для неділь і великих свят. Анафора, як про неї висловлювались великі мужі Церкви і творці нинішніх евхаристійних текстів Божественних літургій: свт. Василій Великий та свт. Іоан Золотоустий, вимагає від служителя особливою приготування й уваги, щоб мовлене молитовне слово торкалося сердець присутніх на літургії вірних і відкривало їх для дії Духа Святого («...зішли Духа Твого Святого на нас і на ці дари»)¹. Звідси зрозуміло, що щоден-

ний подвиг такого богослужіння є надзвичайно складним. Ба більше, в давні часи молитви Анафори не були записаними текстами, а мовленим Словом, яке очільник спільноти готував і виголошував щоразу наново. Все ж таки недільне евхаристійне богослужіння зовсім не означало, що вірних позбавляли Причастя впродовж тижня. Від тих же отців, свв. Василя та Іоана Золотоустого, ми чуємо заохочення до частішого і навіть щоденного причащення, як і свідчення того, що така практика справді існувала в їх час.

Саме для причащення у будні (початково включно з суботами) й існувала особлива щоденна літургія, яку в нашому обряді називають літургією Ранішосвячених Дарів, а в інших обрядах Благословенням або Сповненням Чаші.

Освячення Чаші

«Літургія Ранішосвячених звершується лише для освячення Чаші» – зазначав у своєму листі до Павла Каліопольського один із константинопольських патріархів. Справді, особливість цієї літургії не лише у візантійському обряді, але й у обрядах інших християнських Церков полягає в тому, що під час її звершення освячується лише евхаристійне вино через вкладання у Чашу Тіла Христового, освяченого на недільній Божественній літургії. Це вкладання могло відбуватись у тиші або його могли супроводжувати різноманітні молитви, які розкривали для вірних значення таїнства, яке звершувалось. У різних обрядах християнських Церков збереглися чудесні молитви цієї літургії, слова яких краще за будь-які богословські трактати розкривають як сенс Христової жертви для нас, так і необхідність вдячно брати участь у цій Його жертві, стаючи носіями Христа і храмами Святого

¹ До речі, саме тому апостоли і вибрали дияконів для служіння «при столах», щоб могли служити Слову евхаристійної молитви (Діян. 6:2: «Не личить нам, залишивши слово Боже, піклуватися про столи»).

Духа щодня, тут і тепер. Ось кілька прикладів із цих літургій:

– Недосяжне Слово, співсущий, співбезначальний, співвічний з Отцем і Святим Духом, візьми і прийми наші благословення як страшну і безкровну жертву, як трисвяту безмовну пісню серафимів та херувимів, і мою грішну пісню, взиваючи і мовлячи: «Ранішосвячене святеє святим» (*Вірменська літургія Ранішосвячених*).

– І нині, Господи, ми знаменуємо Чашу цю Тілом Твоїм, джерелом життя, молячи божество Твоє, Господи мій, щоб як із рани копія Кров вийшла з боку Твого, так само і нині волею Твоею хай змішання це звершиться силою Тіла Твого, так, щоб стати відкупительною Кров'ю Твоею, щоб ми могли жити через споживання Тіла і могли бути прощеними питтям Крові Твоїї і бути у Тобі, а Ти у нас (*Східносирійська літургія Сповнення Чаші*).

– Христе Боже, Ти довірив нам величне Таїнство божественного Воплочення

Твого, освяти Чашу цю з вином і водою і поєднай її з Твоїм поклоняємим Тілом, щоб вона передала нам і всім, які з неї причащаються, святість душі, тіла і духа, прощення прогрішень і відпущення гріхів... (*Західносирійська літургія Сповнення Чаші*).

У літургійних виданнях візантійської Церкви жертвний характер цієї літургії виражався молитвою:

– Господи, простягни руку Твою з висоти святої оселі Твоїєї й укріпи мене на служіння Твоє, яке переді мною: щоб не осудно ставши перед страшним престолом Твоїм, безкровне священнодійство звершив я. Бо Твоя є сила і слава на віки віків. Амінь.

Цю молитву спостерігаємо, зокрема, й у служебнику святителя Петра Могили.

У церковній традиції літургію Ранішосвячених Дарів завжди відрізняли від так званих «причастительних чинів», як-от Чин Зображальних, через те, що, на відміну від остан-

Митрополит Київський і всієї України Епіфаній, у співслужінні духовенства і братії Свято-Михайлівського Золотоверхого монастиря, під час літургії Ранішосвячених Дарів



нього, її неможливо було звершувати без участі священника чи для особистого причащення монахами у келіях.

«Сам, людинолюбний Господи, прийми молитву нашу і вознеси її як кадіння перед Тобою»

Структура сучасної літургії Ранішосвячених Дарів у візантійському обряді є потрійною, і кожна із трьох частин має своє особливе завдання. Першою частиною цієї літургії є звичайна постова вечірня. За початковим 103-м псалмом, який є чудесним піснеспівом, присвяченим звеличенню Бога за Його творіння, слідує мирна ектенія і степенні псалми (Пс. 119–133, кафізма 18). У святооцівській традиції степенні псалми трактувались як образ своєрідних сходин, через молитовне сходження якими людина може пройти шлях повернення від світських насолод до Бога через любов до ближнього. Богослужіння продовжується співом вечірніх псалмів, які починає псалом 140 («Господи, взиваю...») – образ молитви, що, як кадіння, возноситься до Бога. До їх співу також долучають особливі постові стихири, мета яких – провести людину через увесь період Великого посту. Їх тексти розкривають теми покаяння, розмірковування над таїнством хреста Господнього і надії на Боже милосердя. У них присутні також молитовні роздуми над євангельськими притчами про митаря і фарисея, блудного сина, милосердного самарянина, немилосердного багача і вбогого Лазаря.

«Озори помисел, упевни у вірі, утверди в надії, зверши в любові»

Другою основною частиною літургії Ранішосвячених Дарів є серія старозавітних читань, які, починаючи із книги Буття, проходять

усю історію спасіння людства. Читання історії спасіння доповнюється читаннями із книг мудрості. Цим Церква хоче вказати на те, що лишень знання про Бога і Його бажання спасти нас недостатньо. Це знання потрібно мудро застосувати у щоденному житті із нашими ближніми, передусім із домашніми – чоловіком, дружиною, дітьми, батьками, але також і з дальніми ближніми – сусідами, суперниками і навіть ворогами. Ці читання щедро переплітаються з піснеспівами із збірки старозавітних молитов – Псалтиря. Від початку посту і до його завершення із кожного псалма вибрано по декілька рядків, які співають як прокимени. Перед читаннями співають подячний піснеспів «Світло тихе», а між читаннями вірних благословляють світлом – «Світло Христове просвічує всіх!» – щоби нагадати, що Святе Письмо і є істинним світлом – Христом. Слідуючи за Ним, ми отримуємо добрий дороговказ на дорозі нашого спасіння. Після слухання священних слів Писання Церква спільно зі священником співає піснеспів вечірньої кадильної жертви: «Нехай піднесеться молитва моя наче кадіння перед Тобою, піднесення рук моїх – як жертва вечірня». Цей давній обряд колись звершували на кожній вечірні на знак бажання зробити все життя християнина подібним до приємної Богові кадильної жертви, яку Він сам навчив Свій народ благоговійно Йому приносити.

Уся ця друга частина літургії Ранішосвячених Дарів слугує постійною катехизацією вірних, заглибленням їх в історію спасіння задля того, щоб і вони відчували себе її частиною тут і тепер.

«Владико Святий, сотвори нас достойними прийняти Єдинородного Сина Твого»

Кульмінацією літургії Ранішосвячених Дарів є причащення вірних. Участь у таїнстві Тіла і

Крові Спасителя має бути найбажанішим привілеєм кожного християнина. Поєднуватися із Христом і ставати храмом Святого Духа є не лише річною пасхальною повинністю, а щоденною життєвою потребою. Щоденне приймання евхаристійних Тіла і Крові є постійним нагадуванням вірним про їх унікальне служіння у світі, а саме – служіння святості у Христі. Щоразу до причастя запрошують заклик «Святеє святим!», тобто «Святе – для святих!». Бо покликання християн – бути святими, свідчити світові святість, яку дарує Сам Христос і яку Він також хоче подарувати через нас усьому світові. Щоденне (як це було колись) Причастя під час Великого посту нагадує про Христове прагнення дарувати Себе світові, причащати Своєю святістю, аж поки все творіння не упокориться Його небесному Отцеві так, як це зробив Він. Саме про це просить Церква у молитві перед святим Причастям на цій древній літургії: «...освяти душі і тіла всіх нас освяченням невід’ємним, щоб ми з чистим сумлінням, з незасоромленим лицем, з просвіченим серцем причащаючися цих божественних святощів і оживотворювані ними, з’єдналися з Самим Христом Твоїм, істинним Богом нашим, що сказав: “Хто їсть моє Тіло і хто п’є мою Кров, у мені перебуває і я в ньому”; щоб ми, як поселиться і житиме в нас Слово Твоє, Господи, стали храмом Пресвятого і поклоняемого Твого Духа, визволені від усякого диявольського підступу, що довершується ділом, або словом, або помислом...»

Сьогодні в офіційних богослужбових книгах усіх українських Церков візантійської традиції на літургії Ранішосвячених Дарів зберігається порядок причащання, який відображає пізніше, запозичене із західної схоластичної традиції літургійне богослов’я, яке висловлює сумнів щодо того, чи вино в чаші перетворюється на Кров Христову (бо і на Заході вдавнину освячений хліб вкладали в чашу зі словами: «Освятчується це вино неосвячене хлібом цим освяче-

ним»). Зміну порядку причащання назагал приписують святителю Петрові Могилі, хоча перша згадка про це з’являється лише як примітка у Требнику 1646 р., виданому майже перед його смертю, а в його Службениках 1629 і 1939 років причащання за літургією Ранішосвячених Дарів нічим не відрізняється від причащання на літургіях свт. Василя та Іоана Золотоустого. Насправді ж перші службеники зі зміненим способом причащання з’являються в синодальних друках московської митрополії XVIII століття, а звідти переходять у літургійні книги українських Церков. Така собі московська латинізація.

Натомість літургійне передання як візантійської Церкви, так і інших східних Церков сутолосно свідчать про те, що метою служіння літургії Ранішосвячених Дарів було саме освячення Чаші – перетворення вина на Кров Христову після вкладання у чашу частки освяченого Агнця.

З огляду на цю давню традицію синод єпископів Православної Церкви Америки у 2018 році нагадав вірним, що, «відповідно до давньої, вселенської традиції Церкви, на Божественній літургії Ранішосвячених Дарів, коли в чашу покладено освяченого Агнця, вино, змішане з водою, справді стає чесною Кров’ю Господа нашого Ісуса Христа. Тому священники і диякони, які служать або причащаються на літургії Ранішосвячених Дарів, повинні причащатися зі святої Чаші точно так само і з тими ж словами, як і на літургії святого Іоана Золотоустого або святого Василя Великого. А священник чи диякон, який пізніше має споживати Дари, все одно повинен причащатися, оскільки це жодним чином не є порушенням евхаристійного посту».

Українським Церквам, які успадкували свою літургійну традицію від Константинополя, варто принаймні розпочати дискусію щодо повернення до автентичності власного обряду у служінні літургії Ранішосвячених Дарів.

НАПОЮВАТИ ЧИ ЗМОЧУВАТИ?

ПІДГОТОВКА АГНЦЯ ДО ЛІТУРГІЇ РАНІШОСВЯЧЕНИХ ДАРІВ

*протоієрей
Андрій ДУДЧЕНКО*

*доктор філософії з богослов'я,
секретар Богословсько-літургичної
комісії ПЦУ, викладач КПБА,
відповідальний редактор «ЦіС»*



У сучасну практику приготування Дарів до служіння Ранішосвяченої літургії увійшло щедре напоєння Агнця святою Кров'ю. Чимало священників просто занурюють Агнець майже цілком у Чашу, тоді як традиційно Службеник наказує лише накреслити на Агнці святою Кров'ю за допомогою лжиці знак хреста. Як же правильно чинити?

Ті, хто цікавиться історією розвитку чину літургії Ранішосвячених Дарів, можуть сьогодні доволі легко дізнатися, що первісний сенс служіння цієї літургії як особливої відправи, яка відрізняється від простого чину причащення запасними Дарами, полягав в освяченні Чаші. Але таке освячення за допомогою молитви і фізичного контакту вина з Тілом Христовим відрізнялося від того способу, який вживали на повній Божественній літургії. Про це ще на початку минулого століття писав проф. Іван Карабінов¹. Натомість український літургіст священник Василь Рудейко, дослідивши тексти не тільки нашої Візантійської традиції, а й різних літургійних обрядів Сходу і Заходу, дійшов висновку, що загальна літургійна свідомість Церкви розуміла літургію Ранішосвячених Дарів як справжню літургію, в якій присутнє евхаристійне жертво-

¹ Карабинов И. Святая Чаша на литургии Преждеосвященных Даров. // Христианское чтение, 1915, №6, с. 737–753.

приношення, і де вино в Чаші перетворюється на Кров Христову².

Як зазначає сучасний літургіст священник Михайл Желтов³, у первісній практиці Константинопольської Церкви ранішосвячений Агнець, частку якого під час літургії Ранішосвячених Дарів опускали в Чашу, взагалі не напоювався святою Кров'ю. Саме тому Ранішосвячену літургію не можна звершувати на запасних Дарах, адже вони вже напоєні святою Кров'ю на відміну від ранішосвяченого Агнця, який ще тільки призначений для звершення освячення Чаші.

У давнину християни майже ніколи не зберігали святу Кров, оскільки це було вельми важко: назад у посуд із вином її вже не вилеш, а в Чаші вона висохне чи закисне. Зберігали тільки Тіло. Всім чудово відомо про існування давньої практики причащення християн удома або «самопричащення». По домівках причащалися тільки Тілом – саме від цього звичаю католики згодом узяли практику причащати навіть і в церкві тільки Тілом.

Отже, спеціальний чин літургії Ранішосвячених Дарів був зроблений для того, щоб отримати святу Кров без звершення повної літургії. Кров отримували через занурення в Чашу з вином ранішосвяченого Агнця, який заздалегідь Кров'ю не напоювався.

Після XII століття набула поширення практика напоювати ранішосвячений Агнець невеликою кількістю святої Крові. «Однак саме трохи, – уточнює о. М. Желтов, – адже все одно

під час Ранішосвяченої літургії ми отримуємо повну Чашу святої Крові; навіщо ж напоювати Агнець рясно?»

Саме таке, суто символічне напоювання передбачено і прийнятим у слов'янській богослужбовій традиції Служебником: згідно з його вказівкою, священникові наказано не напоювати Агнець, а лише, намочивши лжицю у святій Крові, намалювати на Агнці знак хреста (звернімо увагу: навіть не набравши повну лжицю Крові, а тільки намочивши її).

Більш рясне напоювання (а тим паче – майже повне занурення Агнця в Чашу, що часто практикується зараз в українських церквах) не тільки суперечить чіткій вказівці Служебника, а й вельми ускладнює зберігання Агнця, адже він стає дуже вологим, й існує реальна небезпека його пліснявіння. Це наслідки того, як з плином часу ми забули початковий сенс літургії Ранішосвячених Дарів і почали ставитися до неї як до форми причащення запасними Дарами.

Сьогодні деякі священники прагнуть напоювати Агнець таким чином, щоб потім, під час його роздроблення, у кожній часточці Тіла була би присутня хоча би крапля Крові. Однак це навряд чи можливо фізично; але головне – це знецінює сам чин літургії Ранішосвячених Дарів, позбавляючи його сенсу. Навіщо взагалі служити тоді таку літургію, якщо і так виходять фактично запасні Дари? Чому б тоді не послужити просто обідницю (чин Зображальних) і причаститися?

У XVII столітті під впливом латинських книг митрополит Київський святитель Петро Могила додав до свого знаменитого Требника примітку про те, що Чаша на літургії Ранішосвячених Дарів не лише не освячується, а й узагалі потрібна лише для «церемоніального вжитку заради полоскання вуст»; остання фраза,

² Рудейко В. Освячення вина у Літургії Передшеосвячених Дарів. Перспективи порівняльної літургіки. // Наукові записки УКУ: Богослов'я 8 (2021), с. 77–87.

³ Вперше нотатки о. М. Желтова на цю тематику були опубліковані на форумі «Дияконник» 20.02.2007 р. за адресою: <http://deacon.ru/community/viewtopic.php?f=24&t=649&p=7952>

вочевидь, йшла врозріз із багатовіковою візантійською та давньоруською практикою.

У слов'янський Служебник, «Навчальні відомості» до якого у кінці XVII ст. складав у Московії Євфимій Чудовський на основі різноманітних вказівок Требника свт. Петра Могили, сумнівний вислів щодо «полоскання вуст» Євфимій вставити не наважився. Замість цієї фрази у Служебнику тепер міститься вельми двозначне твердження: «хоча й освячується вкладенням святого Тіла вино, але не перетворюється на Кров». Що конкретно мається на увазі під «освячується, але не перетворюється»? Незрозуміло. Найімовірніше, Євфимій просто не наважився написати, що вино в Чаші «взагалі не освячується», оскільки чудово знав стару практику, а переробив ідею свт. Петра Могили на свій лад.

У Православних Церквах грецької традиції, як і раніше, за літургією Ранішосвячених Дарів причащаються від Чаші за таким самим чином, як і на повній літургії – тобто продовжують вірити і в освячення і перетворення вина у Чаші на Кров Христову через занурення Агнця. В Українській Церкві, навіть якщо і вважають це питання спірним (за наявності відповідної рубрики і в нових виданнях Служебника), у будь-якому разі вірять, щонайменше, у невизначене «освячення» Чаші.

Повертаючись, нарешті, до практичного питання про напоювання Агнця при приготуванні Дарів, найкращим виходом, на наш погляд, буде чітке дотримання вказівки Служебника, а саме – помазання святого Агнця Кров'ю, роблячи на ньому за допомогою лжиці знак хреста. І зовсім не треба напоювати Агнеця через занурення. Це допоможе розв'язати і практичні проблеми, які виникають під час зберігання Агнця, і водночас буде якнайкраще відповідати давній практиці Константинопольської Матері-Церкви.



ПРАВОСЛАВНИЙ ПІСТ – ЯК ВИЖИТИ?

Денис ТАРГОНСЬКИЙ
бакалавр богослов'я,
спеціаліст культурології



Чимало православних християн, які нині живуть в Україні, з острахом очікують не стільки з'явлення антихриста у грядущому році, скільки наближення чергового посту. Поміркуймо разом.

*«Збереження незмінним того, що Церкві
було передане як незмінне,
не означає мертвості, скам'янілості,
оскільки спосіб викладу незмінних істин
у новий час може і повинен бути новим,
а впровадження їх в життя
завжди означає «нову твар».*

Патріарх Сербський Павло Стойчевич

1. Випробування постом

Календарний рік має 365 діб, і дві третини з них – піст. Коли ПЦУ ще дотримувалася Юліанського календаря, то через ранню Пасху Петрівка могла тривати аж півтора місяця! І це без урахування євхаристійного посту, тобто тих днів, коли людина утримується від скоромної їжі та подружніх стосунків перед Причастям.

Переважна більшість сумлінних християн часто ставлять перед собою запитання, як узгодити гастрономічні вказівки православного календаря на цей Святий піст із реальними фінансовими можливостями середньостатистичного не святого вірянина. Що можна споживати, а що не рекомендовано календарем, проте вимушений їсти, оскільки у наших широтах невеликий вибір пісних і дешевих продуктів. Як у піст годувати дітей? І що робити за тих обставин, коли не всі у родині дотримуються посту?

Роздуми, викладені в цій статті, аж ніяк не породжені «плотським мудруванням», не прояв «апостазії християн останніх часів», не ознака «секуляризації Церкви» і не ремствування розбещеного черевом «занепалялого людського ества». Такі сучасні виклики постають перед людиною, яка бажає хоча б у Церкві жити чесно, професійно робити свою роботу, забезпечувати сім'ю і не змарнувати при тому свого здоров'я.

У сучасних містах надшвидкий темп життя, величезні психологічні та інтелектуальні навантаження. У звичайного міського жителя ледь залишається часу на те, щоб навідатися у святу неділю до храму, не завжди випадає нагода, щоб прочитати молитву наніч. Приготувати собі пісний стіл за порадами православних книжечок, до прикладу «Постімося з користю для душі і тіла», можливо лише для людей, які нічим особливо не зайняті та мають чималі статки. Це може стосуватися й архієреїв, які здатні дозволити собі морепродукти у тій кількості та якості, що пересічному парафіянину практично недоступні. Від єпископів залежить програма посту на майбутнє, і вони мали б подбати про ближніх своїх, звичайних мирян, більше, ніж про непорушне дотримання древніх традицій. Не варто боятися, що ПЦУ від того буде менш «святіша», ніж УПЦ в єдності з Московським Патріархатом. Святість – у любові, а до чого доводить «святиє життя» без любові,

сьогодні добре видно на прикладі РПЦ та УПЦ МП: коли заради традиції церква жертвує людьми, то люди втрачають любов до церкви.

Особливо складно людям похилого віку, які формують більшість членів Православної Церкви. Рекомендовані Типіконом на Велику п'ятницю фініки, смокви та «красовуля вина» відразу переполовиняють їхню пенсію. Варто зазначити, що Типікон писали в таких кліматичних зонах, де земля плодоносить увесь рік. Продукти, які там лежать «під ногами», у наших супермаркетах продають за величезні гроші. В Україні, станом на сьогодні, риба часто дорожча, ніж м'ясо. Навіть фрукти і овочі, які ростуть у наших широтах, міським пенсіонерам потрібно купувати на ринку, а це знову ж таки гроші, яких і так ледь вистачає на оплату комунальних послуг.

У селах на період Петрівки або Успенського посту припадає гаряча пора сапання городів і збирання врожаю малини, полуниці, вишні, черешні та пшениці... А найважче доводиться з косовицею і збиранням сіна. У людей, які прокидаються о п'ятій ранку і лягають опівночі, немає фізичної можливості приготувати собі пісні страви. Вони їдять те, що потрапить під руку: молоко, сало, яйця... Чим підтримувати сили за таких навантажень, коли все це в піст споживати не можна? Те, що в Петрівку інколи дозволяється риба, ситуації не рятує, адже в селах мало хто її купує. Рибу тут їдять коли-не-коли, як самі зловлять або на великі свята.

Є, звичайно, християни, які мають неабияке здоров'я пережити такий довгий піст на фруктах і овочах. Але це одиниці подвижників, яких Господь, звичайно ж, не залишить без нагороди.

У переважній же більшості православні живуть, як можуть, і намагаються не звертати ува-

ги на церковний календар, який висить у хаті на почесному місці. В цьому сенсі миряни та духовенство поділяються на чотири категорії. Одні з особливою побожністю, але «нерозсудливо» все виконують, інші – «розсудливо», але не побожно не виконують і цим не переймаються. Деякі по немочі не виконують і каються в цьому на сповіді. А є ще й такі, що самі не постять, але проповідують при тому строге утримання і молитву: *«Ви на людей тягарі накладаете, які важко носити, а самі й одним пальцем своїм не доторкуєтесь тягарів!»* (Лк. 11:46).

Єдиний духовний аргумент, який пояснює цей парадокс церковного життя, мені неодноразово доводилось чути з уст духовенства: *«Хоч ми й не виконуємо завітів святих отців, зате змиряємось і пізнаємо свою неміч»*.

2. Буква і дух Типікону

Єдиний документ, перші прототипи якого були написані приблизно у V ст., а поширена нині версія – на початку XV ст., що й до сьогодні регламентує постовий устав православної Церкви – це Типікон «сиречь, зображення церковного послідовання во Іерусалимі свята Лавры, преподобнаго и богоноснаго отца нашего Саввы...».

Практика показує, що узгодити життя сучасного християнина з монастирським Типіконом практично неможливо. В Типіконі, наприклад, вказано: *«Яко в пост святых апостол, и Христова рождества, во вторник, и четверток, рыбы не ядим, но елей и вино точию. В понедельник, в среду и пяток ни ела вкушаем, ни вина, но постимся до 9-го часа, и ядим в тыя дни сухоядение. В субботы же и недели, ядим рыбы»*. Для більшості звичайних людей жити за такими правилами, коли піст тягнеться півтора місяця, – то утопія.

У часи, коли було написано це правило, Апостольський та Різдвяний пости тривали тільки один тиждень. В «Апостольських постановах» (IV ст.) вказано: *«Після п'ятидесятниці одну седмицю постіться, бо справедливо, щоб ви й раділи дару Божому, й постилися після послаблення»*. Утримуватися від вина та оливкової олії протягом одного тижня після тривалого переїдання було навіть корисно для здоров'я.

Апостольський піст був компенсаторним, він призначався для тих, хто не міг постити перед Пасхою. Утримуватися в пасхальні святки, які тривали аж до Трійці, не годилося. В той період навіть середа та п'ятниця не були пісними днями. Християни, які цього бажали заради свого християнського сумління, постилися після Трійці так само, як і перед Пасхою – один тиждень. Це щось схоже на практику евхаристійного посту, яку благословляють деякі духівники утримуватися від скоромного після Причастя тим, хто з якихось причин не зміг постувати перед Таїнством¹.

Знаменитий візантійський тлумачник церковних канонів Вальсамон зазначає: *«Якщо хтось постує перед святом святих апостолів і перед Різдом Христовим, чи то добровільно, чи то за вказівками ктиторського Типікона, не посоромиться»*. Традиція посту в Петрівку та Пилипівку понад сім днів, тобто від Трійці до свята Петра і Павла, була в Церкві індивідуальною. Як обов'язкове правило для всіх вона існувала лише в окремих монастирях. У XI ст. на Русь був принесений Студійський устав, у якому правила постування були не такі суворі, але вже у XII ст. студійські звичаї постування стали поступатися більш суворим – єрусалимським. Невдовзі це стало правилом життя для

¹ Автор посилається тут на особисту практику, яку можна піддати критиці, адже піст (якою би не була його тривалість) готує вірянина до зустрічі з Господом у Святих Таїнах, тому постувати після причащення – нонсенс. – Ред.

всієї Київської Митрополії. Як то кажуть у народі: «колгосп – то діло добровільне».

Відомий подвижник благочестя та суворий аскет ХХ ст. Патріарх Сербський Павло, ще у 1978 році готуючи доповідь для розгляду на Всеправославному соборі (який відбувся тільки у 2016 році на Криті), пропонував таке: *«Зважаючи на те, що ще у ХІІ ст. Різдвяний та Апостольський пости були коротшими, що церковнослов'янський Типікон зазначає, що деякі устави визначають початок Різдвяного посту 10 грудня, а у ХV ст. й 20 грудня; з огляду на те, що ніякого загальноприйнятого рішення про тривалість цих постів Церквою прийнято не було, то якщо питання буде висунуте на розгляд, вважаю, що наша Церква могла б погодитися на те, щоб Різдвяний піст тривав два тижні, а Петрів піст – один»*. На жаль, ці питання так і не було розглянуто під час собору.

Цікаво, що на засіданнях I Вселенського собору, коли постало питання про безшлюбність білого духовенства, то протистояв цьому суворий подвижник духу, цнотливий монах і відомий молитвеник єпископ Пафнутій Фіваїдський. *«Хто суворий до себе, той милостивий до інших»*, – говорив знаменитий на весь світ аскет прп. Серафим Саровський. Коли в його пустельну хатинку в лісі приходили виснажені надмірним постом послушники з Дівеева, він усіх без винятку пригощав, чим мав, зі словами: *«Краще трішки більше попоїсти, ніж впадати у зневіру та відчай»*.

Святі отці в один голос стверджують, що від надмірного «подвижництва» людини, яка самотужки намагається пригасити племін своєї натури, до безмірної розбещеності – один крок. Святі отці говорили, що піст – то зброя проти диявола; коли людина бере її в руки, не вмючи нею користуватися, то може сама

собі нашкодити і після того впасти в протилежну крайність. Застосовуючи монастирський устав у мирському житті і не маючи досвіду боротьби з помислами, які під час посту особливо напосідають на душу, та керівника, який допомагав би у цій боротьбі, навіть доволі притомні миряни часто духовно пошкоджуються, впадають у печаль і відчай. Може, саме тому поняття «побита життям нещасна людина» і «православний християнин» багато людей вважають тотожними?

У більшості Православних Церков, зокрема тих, які живуть за новим стилем, немає такого довгого Апостольського посту і суворого церковного уставу для мирян. Така традиція відповідає саме церковним канонам, а не звичаям окремих обителів, яких уже давно не існує. Проте Російська Православна Церква та її частина в Україні до сьогодні намагається підпорядкувати життя більшості своїх членів, тобто мирян, тим правилам, які призначені для меншості – монахів. Хоча й самі монахи всього Типікону не виконують.

Той факт, що ПЦУ прийняла Новоюліанський календар, не тільки ще більше відірвало Українську Церкву від впливу Москви, але й набагато полегшило життя мирян у сенсі дотримання культури православного посту. Це не просто ще один крок Української Церкви у бік Вселенської Церкви, це ще й крок назустріч сучасним людям – як тим, які постійно ходять у храми, так і тим, які ще тільки приглядаються до церкви.

3. Піст, як він є

У древній Церкві пости здебільшого були індивідуальні. Церква благословляла християн на цей подвиг за їх власним бажанням: *«Дотримуйся посту таким чином: утримуй-*

ся від грубого слова, і злої хтивості, очисти серце від марноти цього віку. Виконавши все перелічене, в той день, коли постуєш, нічого не їж, крім хліба і води: відрахуй заощаджені в цей день кошти і віддай вдові чи сироті; таким чином, ти замириш свою душу, і той, хто отримав від тебе допомогу, помолиться за тебе Господу. Якщо будеш звершувати піст так, як я сказав тобі, то жертва твоя буде приємна для Господа...» («Пастир» Герма (ІІ ст.)).

У бажанні взяти на себе подвиг посту відображалася природна потреба людини в каятті, яка ділом милосердя до ближнього прагнула полегшити страждання власної душі від гріхів та докорів сумління. Як повне утримання від їжі піст не міг бути довгим. І Церква, можна сказати, знала суворі пости, але не знала тривалих. Церква знала піст, але не знала «пісної їжі».

У давнину раціон християнина не поділявся на пісні й не пісні продукти, тому що «Господня земля, і все, що на ній, вселенна й мешканці її» (Пс. 23:1). «Їжа ж нас до Бога не зближує: бо коли не їмо, то нічого не трачимо, а коли ми їмо, то не набуваєм нічого» (1 Кор. 8:8). Церква не поділяла рік на пісний період як «час особливої уваги до себе, особливого каяття і добрих справ» та на «скоромний», у який, виходить, не потрібно було ні каятися, ні молитися, ні робити добрих справ, а «спустити пару», розслабитися і побути нарешті людиною, а не ангелом. «Один вирізняє день від дня, інший же про кожен день судить однаково. Нехай кожен за власною думкою тримається свого переконання» (Рим. 14:5). Церква завжди навчала людину бути постійною у своєму духовному поступі: «Завжди дбайте про добро один для одного й для всіх! Завжди радійте! Безперестанку молитесь!» (1 Сол. 15:15–17).



У міру проникнення у Церкву елліністичної культури з її суворо організованими язичницькими релігійними практиками, християнські пости поступово ставали більш впорядкованими. Пам'ятка I століття «Вчення дванадцяти апостолів», або «Дідахі», ще не згадує передпасхального посту, але наставляє постувати перед хрещенням один-два дні тим, кого хрестять і хто буде хрестити. Спочатку піст перед Пасхою тривав один-два дні або сорок годин, а у третьому столітті – тиждень. До сорока днів Великий піст розтягнувся лише в IV ст., коли вся Церква постувала, аби не спокушати тих, хто у цей період готувався до хрещення. Це була місцева досить гуманна практика древньої та авторитетної у Візантії Олександрійської єпархії, яка з часом стала правилом для усіх православних церков. Нині Пасхальний піст називається Великим постом. Він має свій власний, наповнений глибоким змістом, богослужбовий устав та особливі аскетичні норми поведінки.

Ні Різдвяний, ні Успенський пости, ні Петрівка не мають особливого богослужбового уставу. Це означає, що Церква не надає цим постам такого значення, як Великому посту. Отже, їх обсяг священноначалля може з розсудом корегувати. Від церковних ієрархів насамперед залежить узгодження древнього монастирського уставу, за яким і до сьогодні регулюється піст у Церкві, з реальними можливостями своєї пастви. *«Не варто дотримуватися звичаїв у тих випадках, коли необхідний розсуд»* (св. Кипріан Карфагенський).

4. Піст для людини чи людина для посту?

Через вірність архаїчним формам православного культу Церква поступово випадає з життя сучасних людей. Стає дедалі менше точок дотику між сучасною людиною і Церквою.

Мертвий звичай не може бути в Церкві понад усе – замість Бога і понад людей. *«Не можна залишатися в Переданні, – писав знаменитий православний богослов XX ст. В. Лосський, – зберігаючи як “отцівське передання” усе те, що через звичку лестить “побожній чутливості”. Навпаки, саме підміняючи такими “переданнями” Передання Духа Святого, Який живе у Церкві, понад усе ми ризикуємо опинитися в решті поза Тілом Христовим»*². Дух Святий повсякчас актуалізує вічне в сучасному, зберігаючи Церкву Христову незмінною, просвічуючи людину Божою благодаттю.

Чи є духовний сенс у такій великій кількості пісних днів у році? *«Субота для людини, а не людина для суботи»* (Мк. 2:27). Церква та її установи мають допомагати людині жити своїм, даним їй Богом життям, а не обтяжувати чимось другорядним настільки, що на головне не вистачає ані сил, ані часу.

Коли я був дещо молодший і мав достатньо сил і здоров'я, то намагався неухильно виконувати всі вимоги православного календаря. Здавалося тоді, що пісних днів було навіть замало. Чого гріха тайти, марнославство і гордіня як два крила допомагали долати труднощі мого «постувального життя»: *«Я не такий, як мої батьки, брат, друзі, студенти, бо я – православний християнин!»*. Надмірна духовна ревність відійшла в минуле. Однак дотримуватись посту намагаюсь і сьогодні відповідно до установлених звичаєм правил, які існують нині в нашій Церкві. Вбачаю у церковних постах неабияку користь для себе. Проте пропозицію Патріарха Сербського Павла про скорочення Петрівки та Різдвяного посту до одного тижня вважаю слушною, пастирською, людяною і такою, яка справді відображає церковну традицію.

² Лосский В. Предание и предания. topreading.net/bookread/200637-vladimir-losskii-predanie-i-predaniya

ПІСТ У КОНТЕКСТІ ЕКОБОГОСЛОВ'Я

священник
Сергій **БЕРЕЖНОЙ**

магістр філософії,
викладач Київської православної
богословської академії



Піст і екологічне богослов'я – на перший погляд, ці категорії мають різний контекст і тлумачення, але варто їх розглянути більш детально, це дасть змогу побачити не тільки відмінність, але і те, що об'єднує ці категорії.

Щоби дізнатися більше про піст у православній традиції, варто звернутися до авторитетних джерел християнства – Священного Писання та Передання.

Згадки про піст можна знайти ще у Старому Завіті. Ось, наприклад, деякі з них:

«Слово Господнє, що було до Йоїла, сина Петуїла... Призначте піст, скличте святкові збори; зберіте старших, усіх мешканців краю у дім Господа, Бога вашого, і взивайте до Господа» (Йоїл. 1:1,14);

«Ось піст, який я люблю: кайдани несправедливості розбити, пута кормиги розв'язати, пригноблених на волю відпустити, кожне ярмо зламати, з голодним своїм хлібом поділитись, увести до хати бідних, безпритульних, побачивши голого, вдягнути його, від брата твого не ховатись. Тоді світло твоє засяє, як зірниця, загойтись нехай твоє рана, спасіння твоє буде йти поперед тебе, Господня слава – слідом за тобою. Тоді візвеш, і Господь відповість, ти крикнеш, і він скаже: – Ось я! Коли ти викинеш із-посеред себе утиск, перестанеш погрожувати

ти пальцем і безбожно говорити, коли голодному ти віддаси хліб твій, наситиши пригніченого душу, тоді засяє твоє світло в пільмі, тьма твоя буде, немов південь. Господь завжди буде тебе водити, наситить твою душу за посухи, зробить міцними твої кості. Ти станеш, мов сад зрошений, мов джерело, якого води не висихають» (Іс. 58:6–11);

«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);

«Постом смирів я душу мою» (Пс. 69:11).

Згадані вище цитати Священного Писання свідчать про те, що піст був частиною життя та одним із рушіїв позитивних змін старозавітного людства. В тих чи інших випробуваннях богообраний народ використовував практику посту, аби досягти важливих якісних змін для добробуту, як на особистому, так і суспільному життєвому шляху.

Новий Завіт також наголошує на тому, що піст є важливим елементом у християнському благочесті. Один з найвідоміших прикладів – це піст Самого Господа нашого Ісуса Христа (Мф. 4:2) та Його настанови Своїм учням:

«А як постите, то не будьте сумні, як оті лицеміри: вони бо змінюють обличчя свої, щоб бачили люди, що постять вони. По правді кажу вам: вони мають уже нагороду свою! А ти, коли постиши, намасти свою голову, і лице своє вмий, щоб ти посту свого не виявив людям, а Отцеві своєму, що в тайні; і Отець твій, що бачить таємне, віддасть тобі явно» (Мф. 6:16–18).

Більше того, коли учні Христа не могли зіцлити людину від впливу злих духів, Він вказує Своїм послідовникам на причину цього:

«Цей же рід не виходить інакше, як тільки молитвою й постом» (Мф. 17:21).

Святі апостоли також згадують про піст в контексті вдосконалення нашого богоугодного життя:

«В усьому виявляємо себе, як слуг Божих, у великій терпеливості, скорботах, у нуждах, у тіснотах, під ударами, в темницях, у заколотах, у трудах, у неспанні, у постах» (2Кор. 6:4–5);

«Куди більше в працях, куди більше в тюрмах, під ударами надмірно, у смертельних небезпеках часто... у праці та втомі, в недосипаннях часто, у голоді та спразі, часто в постах, у холоді й наготі!» (2Кор. 11:23,27);

«Бо царство Боже не їжа і не пиття, а праведність, мир і радість у Святому Дусі» (Рим. 14:17).

Ці та інші приклади Священного Писання дали змогу в подальшому сформувати богословську думку святих отців та адаптувати її до повсякденного життя християн в світі. Ця адаптація мала різні виміри і практики, але головний акцент посту полягав у тому, що піст став одним з інструментів для християн, що покликаний був надати сили для рефлексії над якістю та зусиллями щодо християнського життя, які людина докладала для преображення свого внутрішнього світу і світу навколо себе.

Святитель Іоан Златоуст у своїх працях пише:

«Піст – це ліки, які можуть бути тисячу разів корисні, проте, часто бувають марними для того, хто не знає як ними користуватися. Потрібно знати і те, в який час потрібно приймати їх, і кількість самих ліків, і статуту того, хто приймає, і особливості країни, і пору року, і пристойний рід їжі, та багато іншого. І якщо щось



залишити без уваги, то це зашкодить всьому вищеописаному. Якщо ж нам потрібна така точність, коли потрібно лікувати тіло, то тим більше необхідно з усією суворістю розбирати і розглядати все, коли ми душу і помисли лікуємо»¹.

Інші святі також вбачали, що піст не тільки вдосконалює, а й вносить гармонію у стосунки між Богом і людиною та навколишнім середовищем. У цьому світлі, наприклад, праведний Іоан Кронштадський у своїх настановах говорить так:

«Людина дорога Господу, весь світ їй підкорений; Сам Син Божий зійшов з небес на землю для спасіння людини від вічних мук, для примирення її з Богом. Всякі плоди, різна плоть тварин віддана їй в їжу, різні напої дані їй для

утіхи смаку, та не для пристрасті, не для єдиної насолоди. У християнина є насолоди величніші, духовні, божественні; і ось цим насолодам потрібно завжди підкорювати плотські, стримувати їх, або й зовсім припиняти, якщо вони перешкоджають насолоді духовній. Значить, не для смутку людини забороняється їжа і пиття, не для утиску її свободи, як кажуть у світі, а для того, щоб принести їй справжню насолоду, міцну, вічну, і саме тому забороняються скоромні найдки та винні напої (ред.: в піст), тому що людина надзвичайно дорога Богу, щоб замість Бога не приліпилося серце її до тлінного, недостойного її. Ушкоджена гріхами людина легко приліпляється до земних утіх, забуваючи, що істинне задоволення, істинне її життя – це Бог вічний, а не приємне хвилювання плоті»².

¹ Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе : в 12-и томах. – Санкт-Петербург : С.-Петерб. Духовной Академии, 1895–1906. / Т. 2. – 1896. – 979 с. (в 2-и книгах) / Беседы к Антиохийскому народу о статуях. 5–247 с.

² Мысли христианина о покаянии и святом причащении / Иоанн Кронштадтский. – Москва: Сибирская благовонница, 2011. – 92, [2] с.



Отже, наведені приклади з Священного Писання та Передання свідчать не тільки про те, що піст є важливою складовою нашого якісного християнського життя але і про те, що піст – це певні обмеження, які безпосередньо впливають на цю якість і водночас є вдосконаленням нашої свободи, а не її утисками.

Сучасна людина, борячись за збереження і вдосконалення розуміння Богом даної нам свободи і краси Божого творіння цього світу (навколишнього середовища), може скористатися постом у різних сферах нашого життя, що допоможе в подальшому забезпечити себе та інших від особистих та суспільних катастроф. Якщо з погляду християнського богослов'я піст можна розглядати як певну жертву і відмову від чогось, що заважає нам мати гармонію стосунків із Богом, то в контексті екологічного богослов'я піст може мати ширше розуміння. Наприклад, якщо людина дотримується уставних церковних постів протягом року, то здебільшого вона обмежує себе в їжі, розвагах тощо та посилює своє мо-

литовне правило. В контексті екологічного богослов'я піст може бути доповнений утриманням від негативного руйнівного впливу на навколишнє середовище. Згідно з думкою багатьох екологів потрібно відмовитися від поліетиленових пакетів та одноразових пляшок і посуду, неекологічного транспорту, надмірного споживацтва речей та ресурсів планети, бути енергоефективним у побуті (перехід на «зелену енергетику»), економити воду, сортувати сміття і віддавати на переробку... Всі ці кроки, крізь призму екологічного богослов'я, яке є частиною нашого християнського світогляду, можуть доповнити традиційне уставне розуміння постів в Православній Церкві України й у християнських та інших релігійних спільнотах загалом.

Варто окремо зауважити, що якщо уставні пости мають певний термін та періодичність, то піст в екологічному контексті може стати програмою для постійного здорового і вільного існування нашого людства сьогодні й у майбутньому.

ПІСТ І КАНОНИ*

Георгій ГАВАРДІНАС

*професор кафедри душпастирства
та соціального богослов'я,
Богословського факультету
Університету Арістотеля
в Салоніках*



Піст як інститут існував у багатьох стародавніх народів і набував різних форм. Загалом піст означає утримання від певних видів їжі або повністю від їжі протягом короткого чи тривалого періоду часу заради конкретних релігійних чи духовних цілей. У Стародавній Греції святкування Елевсінських містерій і Тесмофорій тісно перепліталося з дотриманням посту. Єгиптяни постили на всі релігійні свята, особливо на свято Ісіді. Євреї згідно з Мойсеевим законом мали регулярний публічний піст під час свята Опрісноків (Лев. 16:29, 23:27). Пізніше, після періоду полону, вони дотримувалися постів упродовж четвертого, п'ятого, сьомого та десятого місяців єврейського календаря (Зах. 8:19). Окрім звичайного посту, були також надзвичайні пости з різною метою. У пізнішому іудаїзмі піст був пов'язаний із становленням аскетичного ідеалу багатьох релігійних груп іудаїзму. В єврейській традиції духовний зміст посту підкреслювався як найвище прагнення, а пророки засуджували будь-яку шаблонну тенденцію, яка не мала коріння в найпотаємнішому духовному настрої євреїв (Іс. 58:6, Іоїл. 2:12).

Християнство прийняло дух іудейської традиції про піст, а також вбудувало її духовний зміст у контекст християнського

* Цю доповідь було представлено на Міжнародній богословській конференції «Правила Церкви та сучасні виклики» у Волоській академії богословських студій, Греція, 2014 р.

вчення про духовну досконалість. Ісус Христос постив сорок днів, щоб виконати Мойсеїв закон у контексті божественної ікономії для спасіння світу, водночас апостоли пов'язали піст із його новим духовним змістом (Діян. 13:2, 14:23, 1Кор. 7:5, 2Кор. 6:5, 11:27). Вони розуміли піст у новому вимірі за прикладом Ісуса Христа, а не за типовими традиціями пізнішого іудаїзму. Сам Христос відокремив Своїх учнів від формальних приписів іудаїзму та пов'язав піст апостолів зі Своєю особою, оскільки підкреслив, що його учні будуть постити, «коли від них заберуть Жених». Так християнський піст став христоцентричним. Пости у Православній Церкві не були встановлені раз і назавжди. Поступове впровадження різних постів тісно переплітається з богословським, есхатологічним і сотеріологічним вченням Церкви, а також із духовними течіями чи богословськими тенденціями, які панували впродовж її двохтисячолітньої історії.

Пости, яких дотримуються сьогодні, бувають вселенські (загальні) і особливі.

До вселенських постів належать: піст щосередини і п'ятниці та Великий піст, який складається з сорокаденного посту Чотиридесятниці і Страсного тижня.

До особливих постів належать: Різдвяний піст, Апостольський піст (Петрівка), Успенський піст, а також три одноденні пости – у навечір'я Богоявлення, на Воздвиження Чесного Хреста та Усікновення глави Іоана Хрестителя.

Щодо інституціоналізації цих постів дуже коротко зауважимо таке.

Піст середи і п'ятниці дуже давній, сягає принаймні початку II століття, і вводиться 64-м

канонем святих апостолів і 15-м канонем Петра Олександрійського¹. У свідомості Церкви піст середі асоціювався з подією зради та арешту Христа, а п'ятниця – зі смертю Христа на хресті. Траурний характер посту цих двох днів був пов'язаний із траурним характером Великого посту і, згідно з коментарем Іоана Зонари до 69-го канону святих апостолів, «однакове дотримання святої Чотиридесятниці Великодня та середі і п'ятниці»².

Піст Великої Чотиридесятниці, який випливає з рішень I Вселенського собору, був встановлений до IV століття і трактувався як наслідування сорокаденного посту Ісуса Христа і передував пасхальному посту, з яким врешті об'єднався. Христоцентрична основа Велико-го посту надала також богословського змісту посту, який розуміли як досвід пророчого послуху для зцілення непослуху, згідно з прикладом посту Ісуса Христа.

Вищезазначені вселенські пости також є єдиними, які згадуються в правилах Церкви, оскільки до видання законодавчої праці 7 Вселенського собору (787 р.) особливі пости не були запроваджені у життя Церкви і їх не дотримувалися.

Особливі пости відрізняються від вселенських постів не тільки своїм особливим духовним змістом, але й м'якістю положень щодо якості посту. Ці пости з'являлися в житті Церкви поступово, і досить часто їх обов'язковий характер піддавався сумніву повнотою Церкви. Їх обов'язковість стосувалася переважно мо-

¹ Перша згадка про піст щосередини і щоп'ятниці міститься у ранньохристиянській пам'ятці апостольської доби «Дідахе», або «Вчення Господа народам через дванадцять апостолів». – *Ред.*

² Σύναγμα τῶν Θείων καὶ Ἱερῶν Κανόνων τῶν τὰ Ἁγίων καὶ πανευφύμων Ἀποστόλων, καὶ τῶν Ἱερῶν Οἰκουμενικῶν καὶ Τοπικῶν Συνόδων, καὶ τῶν κατὰ μέρος Ἁγίων Πατέρων, ἐκδοθέν... ὑπὸ Γ. Α. Ράλλη καὶ Μ. Ποτλῆ, τ. I-IV, Ἀθῆναις 1852-1859, (στὸ ἐξῆς РПС). РПС, т. II, с. 88.

нахів, а зобов'язання дотримуватися цих постів не походило з правил Церкви, а з приписів монастирських типіконів, оскільки у священних правилах немає згадки про ці пости. Тому історичні свідчення, що стосуються цих постів, походять переважно від представників усамітненого життя.

Різдвяний піст, або піст святого ап. Филипа («Пилипівка»), ймовірно, був запроваджений у монастирях Сирії та Палестини впродовж VI століття, одночасно з появою такого самого посту у монофізитських чернечих колах цих регіонів. Цей піст називають ще постом святого Филипа, оскільки він починався наступного дня після дня його пам'яті, тобто 15 листопада. У VII столітті ігумен Синайського монастиря Анастасій Синаїт згадує про нього як про спірний піст, тоді як Феодор Студит вважає його необхідним для монахів, хоча визначає його форму легшою.

Піст святих апостолів також з'явився у VI столітті, хоча в Апостольських правилах є докази дотримання тижня посту після П'ятдесятниці³. У сирійських монофізитських джерелах VI століття цей піст прямо згадується як Апостольський піст. Тривалість посту святих апостолів, хоч і визначена сорока днями, визначається відповідно до дня святкування П'ятдесятниці та Пасхи, а отже, змінюється. Цей піст починається у понеділок після неділі Всіх святих і закінчується 29 червня.

Успенський піст з'явився в житті Церкви дещо пізніше не як самостійний піст, а як продовження посту святих апостолів, який у монофізитських чернечих колах продовжувався до свята Успіння. Цю практику підтверджують свідчення Анастасія Синайського, згідно з яким до свята Успіння до-

тримувалися посту. Відповідно Феодор Студит свідчить, що за його часів цей піст дотримували ченці, і визначає форму цього посту легшою. Внаслідок цього піст свята Успіння Пресвятої Богородиці був встановлений у чернечих колах уже з VIII століття. Цей піст до часу падіння Константинополя (1453 р.) не набрав ваги в усьому православному світі. На його встановлення переважно відреагували монахи.

Одноденні пости Усікновення глави Іоанна Предтечі, навечір'я Богоявлення та Воздвиження Чесного Хреста Господнього – пізніші. Цей висновок підтверджує той факт, що Феодор Студит проігнорував перший піст, хоча він прямо згадує інші два⁴. Характерно, що, говорячи про піст Воздвиження Чесного Хреста, він зазначає непослідовність щодо його тривалості. Дехто з вірян постили чотирнадцять днів, інші – дванадцять, ще інші – лише чотири дні, а більшість вірян дотримувалися посту тільки у день Воздвиження Чесного Хреста Господнього, тобто 14 вересня.

Як уже було сказано, об'єктом регулювання церковних канонів були лише вселенські пости. «Чи єпископ, чи пресвітер, чи диякон, чи іподиякон, чи читець, чи співець, який не постить у святу Чотиридесятницю Пасхи, чи у середу, чи у п'ятницю, хіба що він фізично хворий, буде відлучений», – стверджує 69-те апостольське правило. У загальних рисах зміст 1-го правила Діонісія Олександрійського, 15-го правила Петра Олександрійського, 50-го правила Лаодикійського собору та 29-го правила Трулльського собору схожі.

Окрім наведених подібних положень у церковній практиці та канонічній традиції піст

³ Ап. пр. 5, 20, 14.

⁴ Διασκαλία Χρονική, στ', ζ'. PG 99, ст. 1696, 1697.

“ Об’єктом регулювання церковних канонів були лише вселенські пости. ”

Великої Чотиридесятниці оцінюється по-іншому порівняно з іншими постами, тобто Різдвяним, Апостольським та Успенським. На період Великого посту церковні правила встановлюють особливі заборони, які стосуються здійснення Божественної літургії, а також і здійснення інших сакраментальних дій, зокрема: під час посту Великої Чотиридесятниці забороняється звершення Божественної літургії, за винятком субот і неділь. Відповідна заборона на періоди особливих постів Різдвяного, Апостольського і Успенського не встановлена правилами Вселенських чи Помісних соборів. 49-е правило Лаодикійського собору визначає: «Під час Великого посту не здійснюється проскомидія (євхаристійна жертва – *Ред.*), тільки якщо в суботу та неділю». Така ж заборона встановлюється в загальних рисах 52-м правилом Трулльського собору (691–692 рр.), в якому зазначено, що «в усі пісні дні Великого посту, крім суботи і неділі, а також у день свята Благовіщення, нехай буде свята літургія Ранішосвячених Дарів». За словами Іоанна Зонари, богословська причина встановлення вищезгаданого полягає в тому, що «в інші дні Великого посту літургія Ранішосвячених Дарів звершується не тоді, коли відбувається безкровна жертва, а після того, як вона вже була принесена і звершена»⁵.

Під час посту Великої Чотиридесятниці, відповідно до 51-го правила Лаодикійського со-

бору, забороняється святкувати пам’ять святих⁶. Ця заборона не поширюється на час інших постів.

У будні Великого посту, але не в інші постові періоди, забороняється здійснювати хіротонію на будь-який ступінь священства⁷.

Відповідно до положень 45-го правила Лаодикійського собору, забороняється здійснювати таїнство Хрещення під час Великої Чотиридесятниці. З точки зору ікономії це положення не застосовується, коли виникають причини виняткової необхідності.

Відповідно до 51-го правила Лаодикійського собору у період Великого посту забороняється проведення церковних панахид, але дозволяється у всі інші багатоденні пости.

52-е правило Лаодикійського собору забороняє здійснювати таїнство Шлюбу під час Великого посту. Відповідна чітка заборона не передбачена правилами для інших постів.

Стосовно особливих постів ми знаходимо, що вони не були оточені авторитетом схвалення якогось синодального органу вселенського характеру, але були запропоновані та врешті нав’язані представниками переважно чернечого способу життя. Після подолання іконоборства (843 р.) ченці своїм великим авторитетом впливали на все духовне життя Церкви.

⁶ «Не варто у Чотиридесятницю дні народження мучеників святкувати, але звершувати пам’ять святих мучеників у суботи та неділі». Це правило свідчить про заборону літургійно відзначати пам’ять мучеників у буденні дні Великого посту і переносити їх на суботу і неділю. Прикладом перенесення святкувань, яке дотепер зберігається у церковному календарі, є відзначання пам’яті вмч. Федора Тирона у першу суботу Чотиридесятниці. – *Ред.*

⁷ Μελετίου Σακελλαροπούλου, ἀρχιμανδρίτου, Ἐκκλησιαστικὸν Δίκαιον τῆς Ἀνατολικῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας μετὰ τοῦ ἰσχύοντος νῦν ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ τοῦ Πατριαρχείου καὶ ἐν Ἑλλάδι, ἐν Ἀθήναις 1898, σ. 551. Παναγιώτη Ι. Μπούμη, Κανονικὸν δίκαιον, Ἀθήνα 2000, σ. 122.

⁵ РПС, т. II, σ. 427.

Спочатку два великі монастирські центри Православ'я – Студійський монастир у Константинополі та монастир Олімп у Віфінії – наблизили життя простих вірян до аскетичної духовності ченців, оскільки і єпископи обиралися з числа ченців. Типікони святого Савви, Студійського монастиря та святогорський монастирський типікон XI століття сприяли поширенню цих звичаїв пошування в парафіяльному житті Церкви. Подібно до того, як у літургійних традиціях ми розрізняємо парафіяльний і чернечий устами, так і в справі пошування ми можемо відрізнити чернечу традицію від практики Церкви, яка перебувала у світі. У типіконах цих монастирів можна помітити істотну різницю. Типікон Савваїтського монастиря, який знаходився в самому серці пустелі, був створений під впливом аскетичної обстановки і тому вирізнявся особливою суворістю щодо посту. Натомість типікон Студійського монастиря зазнав впливу космополітичного духу Константинополя, тому він прийняв правила посту, які вирізняються м'якістю. У той самий або схожий період були складені нові чернечі норми, які щодо обсягу та суворості постів повторюють положення чернечих стандартів. Положення цих стандартів не зовсім узгоджуються з буквою священних правил. Монахи дотримувалися власної тактики щодо дотримання або встановлення нових постів. Цей факт виправдовується тим, що усамітнене життя залежало переважно від богослужіння. Траурний або святковий зміст кожного дня також впливав на формування раціону монахів. На основі цього принципу типікони визначали правила пошування впродовж року, регламентуючи при цьому якість і кількість харчування, а також і час прийому їжі.

Отже, правила посту у типіконах виявляють розбіжності не тільки з канонами, але й з тогочасною парафіяльною практикою. Дуже

“ Подібно до того, як
у літургійних традиціях
ми розрізняємо парафіяльний
і чернечий устами,
так і в справі пошування
ми можемо відрізнити
чернечу традицію від
практики Церкви,
яка перебувала у світі. ”

швидко чернеча практика щодо посту поширилася на парафії. Також у Церкві була тенденція примножувати пости. Благочестя спонукало духовенство, ченців, а також простих вірян до пошування, особливо перед великими святами або перед днями пам'яті окремих улюблених святих. У результаті цієї тенденції через чернечий вплив виникли спеціальні пости, які через їх тривале і постійне дотримання набули інституційного характеру. Зазвичай традиція Церкви присвоює цим постам обов'язковість, попри те, що вони не були встановлені як загальнообов'язкові, натомість впродовж багатьох століть тривали суперечки щодо їх обов'язковості для немонахів. Запровадження особливих постів, хоч і набувало поширення не тільки у монастирській, а й у парафіяльній практиці, не було сприйняте без застережень. Примноження додаткових сорокаденних постів, які в багатьох випадках накладалися один на одний, викликало сумніви щодо доцільності цих постів як у ченців, так і у мирян.

Починаючи з VII століття ігумен Синайського монастиря, а згодом патріарх Антіохійський Анастасій Синаїт записував і спростовував загальні заперечення не тільки ієрархів, але й багатьох монахів щодо Різдвяного і Апостольського постів.

Можна побачити, що сумніви щодо дійсності спеціальних постів тривали до кінця XII століття. Показовим свідченням є тлумачні коментарі видатного каноніста і Антіохійського патріарха Феодора Вальсамона до 69-го Апостольського правила. Вони виражають (опосередковано, але чітко) наявні сумніви серед чернечих кіл Сходу щодо особливих постів через кілька століть після їх виникнення. Водночас Вальсамон зазначає, що коли миряни час від часу дотримуються цих особливих постів, це робить їх гідними похвали. Схожі застереження були зафіксовані й у офіційних документах синодальних рішень того часу. Спочатку Константинопольський помісний собор при патріарху Миколі III (1084–1111) розглядав питання про обов'язковість Успенського посту для мирян і монахів. На запитання монахів, чи потрібно постити у серпні, цей помісний собор відповів негативно, вирішивши, що цей піст не повинен поширюватися навіть на монахів, утім його вже дотримувалися і багато простих вірян⁸. Хоча цим рішенням отці собору визнали, що серпневий піст вже був фактично запроваджений у життя Церкви, вони вважали, що його варто перенести або приєднати до якогось іншого посту, можливо, до чотирнадцятиденного посту Воздвиження для того, щоб цей піст не збігався з постами еретиків. Загалом з аналізу рішень вищезазначеного собору, можемо дійти висновку, що його учасники аж ніяк не вважали серпневий піст обов'язковим.

Хоча вищезазначений собор заперечив обов'язковість Успенського посту, схоже, що багато вірян продовжували його дотримуватися разом із ченцями з міркувань побожності. Під час патріархування Луки Хрисоверга (1156–1180) питання особливих постів знову розглядали на помісному соборі у Константинополі. На ньому був присутній імператор Мануїл I Комнін (1143–1180). Під час дискусій між членами собору виникли серйозні розбіжності, зокрема через раніше прийняте негативне соборне рішення щодо Успенського посту за часів патріархування Миколи III. З цього випливає, що навіть серед ієрархів не було спільної думки щодо дотримання особливих постів. Однак, здається, переважила думка патріарха Луки Хрисоверга, з якою погодилася більшість учасників собору. В якості аргументації вони посилялися на окремі свідчення з «Томосу єдності» (920) і на тетрагамію царя Лева VI Мудрого (886–912). Томос передбачав обмежене приступання до Святого Причастя одружених третім шлюбом після трьох тривалих періодів посту, тобто на Великдень, Успіння Пресвятої Богородиці та Різдво Христове.

Ті єпископи, які були незгодні з установленням особливих постів в якості обов'язкових, посилялися на відсутність чітких свідчень про ці пости у церковному переданні. Зі свого боку патріарх наполягав на своєму погляді, покликаючись в якості аргументу на неписану церковну традицію або звичай. На його думку, дотримання особливих постів було справедливим: «Оскільки дні цього посту і завершення посту перед святом Різдва Христового не вказані в документі, ми змушені звернутися до неписаної церковної традиції, і ми повинні постити з 1 серпня і з 14 листопада»⁹.

⁸ Βλασίου Φειδά, Ἐκκλησιαστικὴ ἱστορία, Α', Αθήναι 1994, σ. 960. Τοο ἰδίου Ἐκκλησιαστικὴ ἱστορία, Β'. Από τὴν εἰκονομαχίαν μέχρι τῆ μεταρρύθμιση, Αθήναι 2002, σ. 660.

⁹ Θεοδώρου Βαλσαμώνος, Ερωτήσεις γ', PG 138, στ. 941.

Відтак собор запровадив у життя Церкви двотижневий Успенський і сорокаденний Різдвяний пости. У цьому соборному рішенні не було жодної згадки про піст Апостольський. Хоча йдеться про тривалість двох особливих постів, цей собор не наголошував на їх обов'язковості тому, що він не міг базувати своє рішення на попередній церковній традиції чи соборному, святоотцівському вченні. Звичайно, дотримання цих постів засвідчено Феодором Студитом і ченцями Студійського монастиря. Очевидно, цей факт сприяв прийняттю місцевими соборами двох вищезгаданих спеціальних постів. Проте характерно, що собор одразу визнав, що ці пости не можуть бути встановлені обов'язковими для всіх членів Церкви. Це підтверджує й пропозиція собору до єпископів, у якій вони можуть застосовувати принцип ікономії в тому, що стосується форми та тривалості постової аскези.

Незважаючи на соборне вирішення, питання про особливі Успенський і Різдвяний пости продовжувало хвилювати Церкву. Рішення вищезазначеного собору не були прийняті всією Церквою, а плутанина щодо обов'язковості дотримання особливих постів продовжувала бути предметом дискусій. Це впливає з того, що деякі важливі церковні особи ставили питання до Вальсамона про характер цих постів. Спочатку питання про обов'язковість особливих постів було поставлено вченим монахом Феодосієм Сарпейтом, який подвизався у знаменитому монастирі Гора Св. Авксентія у провінції Халкідон. Питання особливих постів також турбувало Олександрійського патріарха Марка (?–1174), який подав «Питання канону» Феодору Вальсамону: «пости святих Апостолів, свята Різдва Христового і Успіння Пресвятої Богородиці потрібні чи пробачливі і байдужі?»¹⁰. Феодор Вальсамон напи-

сав лист-відповідь вченому монаху Феодору Сарпейту, а також спеціальне канонічне дослідження, Апокрис, з приводу питання Марка Олександрійського. Вальсамон не визнавав особливі сорокаденні пости за обов'язкові для простих вірян. Крім того, на його думку, навіть монахи не повинні були дотримуватися цих постів, за винятком випадків, коли устав монастиря, в якому вони проживали, визначав обов'язкове дотримання цих постів¹¹. Проте, бажаючи примирити суперечливі думки про дотримання чи недотримання особливих постів, він писав Олександрійському патріарху Марку, що через потребу у постуванні перед чотирма святами – святих Апостолів, Різдва Христового, Преображення Господнього і Успіння Пресвятої Богородиці – постити сім днів, оскільки є лише один сорокаденний піст – передпасхальний¹². Таке рішення Антіохійський патріарх Феодор Вальсамон повідомив у своїй енцикліці до підпорядкованих йому кліриків. Указуючи лише на сім днів дотримання вищезгаданих особливих постів, Вальсамон явно суперечив рішенням Константинопольського собору за участю Луки Хрисоверга. Заперечення Вальсамона стосувалося не тільки тривалості особливих постів, але і їх суворості, оскільки під час цих постів він допускав, на відміну від Великого посту, дві трапези на день.

Насамкінець, хоча й стисло, варто звернути увагу на ще одне питання, пов'язане з постом. Йдеться про піст перед Пресвятою Євхаристією. Жоден церковний канон чи офіційне правило не регламентують постування перед Святим Причастям. Незважаючи на це, більшість духовних осіб вважають, що триденний піст має бути встановлений як частина при-

¹¹ Βλασίου Φειδά, *Εκκλησιαστική Ιστορία*, Α', Αθήναι 1994, σ. 963–964.

¹² PG 138, στ. 1001.

¹⁰ Ερώτησις γγ', PG 138, στ. 1001.

“ Жоден церковний канон
чи офіційне правило
не регламентують постування
перед Святим Причастям. ”

готування вірних до участі у таїнстві Євхаристії. Швидше за все, цей звичай пішов із положень «Сповіді» Іоана Постника, де піст тісно переплетений з Євхаристією. Завдяки практиці триденного постування Євхаристія поступово була витіснена з життя вірян і стала нечастим явищем. Тоді як отці Церкви навчають вірних часто причащатися Хліба Життя, щоби бути членами Тіла Господнього, необхідність додаткового посту перед Пресвятою Євхаристією змушує багатьох вірних утримуватися від цього таїнства. Під час турецького панування наголос на постуванні перед Причастям досяг крайнощів. Часто висловлювалася думка, що віруюни повинні постити всі пости – вселенські та особливі, щоби мати можливість причащатися чотири рази на рік. Проти цих уявлень виступили коливаци, які наголошували на необхідності частого причащання¹³.

Зі сказаного стає зрозумілим, наскільки мінливою була тема посту в історії Церкви. Кожна епоха, відповідно до успадкованих нею духовних тенденцій і пануючих богословських течій, віддавала перевагу своєму порядку постування. Подібна тенденція спостерігається

¹³ Коливадами називали учасників грецького руху XVIII ст. за церковне відродження. Провідники цього руху преподобний Никодим Святогорець і святий Макарій Коринфський написали «Книгу душекорисну про безперестанне причащання Святих Христових Таїн», в якій спростовують аргументи прихильників рідкого причащання. – Ред.

“ ...отці Церкви навчають
вірних часто причащатися
Хліба Життя, щоби бути
членами Тіла Господнього... ”

ся і у канонічних текстах щодо посту, оскільки в багатьох випадках через канони виражається богословська тенденція епохи. Це не означає, що встановлення або запровадження суворих постових практик є для Церкви остаточною справою. Навпаки, це вказує на те, що Церква має свободу і можливість переглядати свої правила щодо кількості і якості постів, коли вона вважає, що цього вимагають пастирські потреби та обставини, беручи до уваги те, що церковні правила спрямовані передусім не на формальне «задоволення божественної справедливості», а на допомогу страждаючій людині.

З грецької переклав Василь Прус.

“ Церква має свободу
і можливість переглядати
свої правила щодо кількості
і якості постів, коли вона вважає,
що цього вимагають пастирські
потреби та обставини. ”

СПОВІДЬ І ПРИЧАСТЯ – НЕРОЗДІЛЬНІ?

Участь у Божественній літургії без причащення – це аномалія, яку ми, на щастя, останнім часом активно долаємо. Як писав святий Миколай Кавасила, метою Божественної літургії є освячення вірних, яке відбувається через причащення Тіла і Крові Христових. Всі молитви літургії також передбачають спільну участь усіх її учасників, а не тільки духовенства, у причащенні. Після того як в часи занепаду духовного життя, особливо внаслідок офіційних наказів у Росії, починаючи з царювання Петра I, більшість вірян стали причащатися раз на рік (а дехто – чотири рази на рік у багатоденні пости), практика сповіді перед Причастям стала фактично обов'язковою. Якщо регулярно Причастя щонеділі є церковною нормою, то така частота сповіді ніколи не була притаманна церковній традиції. До прикладу, у грецьких церквах ніхто зі священників не стане цікавитися у вірянина перед чашицею, чи той перед тим сповідався. Часта сповідь веде до профанації, до перетворення цього таїнства на своєрідну «перепустку» до Причастя. Про свій досвід зміни парадигми від російської (обов'язкова сповідь перед кожним причащенням) до вселенської (сповідь за потреби, причащення на кожній літургії) розмірковують українки Лідія Лозова і Дарина Морозова, які внаслідок повномасштабної війни були змушені виїхати за кордон, де і набули нового досвіду.

Хоча із практикою Причастя без обов'язкової Сповіді я була знайома давно і теоретично схвалювала, вдаватися до неї регулярно не наважувалась через невротичний страх підійти до Чаші з невисповіданими гріхами. Тому, відчуючи у Причасті часту і глибинну потребу, і радикально не погоджуючись з ідеєю «споглядальної присутності» на літургії, я обирала завжди сповідатися, «аби чого не сталося». Ситуація змінилася після створення Православної Церкви України і посилення діалогу із Вселенським Патріархатом. Київський Спасо-Преображенський собор та Андріївська церква, де така практика була чітко озвученою для всіх *стратегією*, стали привабливими. Остання, як Екзархат Вселенського патріархату, наслідує грецьку традицію, і сам факт зв'язку вільного підходу до Чаші зі вселенським православ'ям надихав. Але найголовніше, з'явилося відчуття, що Причастя без Сповіді допомагає вірити у людинолюбного Бога, якому не потрібні обов'язкові дисциплінарні «звіти» про стан душевних справ перед кожною Євхаристією.

Лідія ЛОЗОВА

кандидат мистецтвознавства,
дослідниця факультету
теології релігії
Університету Ексетеру,
Великобританія,
за програмою
Британської Академії,
науковий співробітник
Науково-видавничого об'єднання
«Дух і Літера»



Після повномасштабного вторгнення і мого від'їзду за кордон це відчуття суттєво посилилось у парафіях Вселенського Патріархату. У Франкфурті і згодом у Кельні стало очевидним, що ланцюг із людей в очікуванні Сповіді під час літургії там виглядав би так само дивно, як в Україні – його відсутність. Ба більше, виникло інтуїтивне відчуття, що існує прямий зв'язок між тим, що парафіяни не змушені сповідатись перед Причастям, і тим, як вони почуваються у храмі й перед Богом. Люди явно виглядали вільнішими, більш спокійними, з вираженим відчуттям власної гідності, ніж у церквах удома, де звично зустріти значну напругу серед парафіян.

Тоді я ще більше усвідомила, наскільки сильно примус до сповіді перед Причастям породжує відчуття меншовартості й перебільшеної залежності від священників. Згадалося, як о. Кирило Говорун в одному з інтерв'ю зазначив, що священників та єпископів часто помилково сприймають як сосуди, через горлечко яких на вірян виливається благодать: на власний розсуд вони можуть закрити або відкрити це горлечко, щоб дозволити або не дозволити благодаті зійти на людину; насправді ж Бог виливає Свою благодать на всіх без винятку, а служіння священника полягає не в тому, щоб бути її посередником, а щоб допомогти



Лідія Лозова та протопресвітер Костянтин Мірон (Константинопольський Патріархат), голова Асоціації християнських Церков Німеччини



Протопресвітер Костянтин Мірон, Лідія Лозова та єпископ Аргіруполіський Аверсій, вікарний єпископ Грецької Православної Митрополії Німеччини (Константинопольський Патріархат)

її прийняти. Гадаю, Сповідь може бути інструментом такої допомоги, однак коли вона стає обов'язковою «доповіддю» перед Причастям, священник у сприйнятті вірянина часто перетворюється на контролера і «владну інстанцію», яка, на жаль, автоматично асоціюється з Богом.

Впевнена, що відмінність у підходах до Сповіді й Причастя є не випадковою, а пов'язаною з різними етосами в сучасному православ'ї: в одному (переважно російської традиції, але не лише) вважають, що людина стає кращою через обмеження її свободи і посилений контроль задля її власного блага; в іншому (сучасному етосі Вселенського Патріархату) свобода є умовою для духовного зросту. Авторитет священницького служіння у другому випадку не скасовується, однак утілює в собі не владу над людиною, а служіння їй – з усвідомленням, що між священником і вірянином не існує «онтологічної» різниці, і що всі в Церкві належать до «царського священства». Здається, лише за таких умов священника на сповіді можуть сприймати як люблячого свідка і друга, і допомагати людині розкритися.

Хоча в Україні Сповідь у деяких храмах відділена від Причастя, переважно вона відбувається (звичай під час вечірньої служби) в умовах, коли треба викласти свою «історію», усвідомлюючи чергу людей за плечима. Оскільки сповід-

ників завжди багато, бо переважно люди сповідаються, щоб причаститися наступного дня – священнику важко приділити час кожному, а людині важко відкритися перед ним. За кордоном я мала змогу отримати інший досвід: оскільки сповідаються рідше, про сповідь ти сам домовляєшся заздалегідь, вона не прив'язана до богослужіння (а, іноді, якщо немає такої змоги, навіть до простору храму), виглядає як дружня розмова, і, як у випадку із моїм теперішнім духівником, починається зі звичайного спокійного запитання: «So, how is life?» («Отже, як життя?»). Довіра зростає, коли чуєш, що сповідатися можна, якщо ти цього хочеш, а якщо ні – з тобою будуть раді просто спілкуватись.

Наразі я живу в Англії, а мій духівник – у Німеччині. Відчувши, що мені важливо сповіда-

тися у нього, а відстань надто серйозна, я причащаюся в місцевій константинопольській парафії щотижня, а сповідаюся, лише коли можу приїхати в Німеччину. Отже, Сповідь стала набагато рідшою, ніж в Україні, але я помітила важливу річ: як не дивно, коли сповідаєшся часто (навіть коли це не формальне перелічування гріхів, а те, що турбує), Сповідь може точково «знямати» певні проблемні моменти, однак не сприяти справжнім змінам у житті. Коли ж можеш без докорів сумління регулярно підходити до Чаші, живучи довший час без Сповіді, легше помітити глибші речі, які хочеться змінити. Як наслідок Сповідь, яка охоплює не просто перелік гріхів, а життя, стає глибшою і трансформативнішою. Хоча, звичайно, зв'язок частоти Сповіді з її здатністю до *метанойї* – річ індивідуальна.



Пасхальне богослужіння на парафії Святого пророка Іллі Вселенського Патріархату в Ексетері, графство Девон, Англія (2023).

У православній практиці, що дісталася нам у спадок від Синодальних часів, таїнства Сповіді і Причастя сусіднують нерозлучно, наче античні герої-близнюки Кастор і Поллукс. Утім доцільність цієї практики здавна викликає низку запитань. Річ у тім, що сама собою «синодальна побожність» передбачала для мирян Причастя декілька разів на рік, тобто живи, як живеш, але коли-не-коли (щонайменше у Великий Піст) мусиш сподвигнути себе на складну процедуру підготовки до Євхаристії з триденним постом й утриманням, читанням чотирьох канонів і ще декількох акафістів, відвідуванням денного кола богослужінь і, головне, Сповіддю. Як часто зауважували, ця практика вельми сприяла державному контролю над населенням. Чому вона не сприяла – це лише євангельській заповіді постійного спілкування з Христом у Євхаристії, на якій вперто наголошували святі від апостольських часів до прп. Паїсія Величковського (XVIII ст.) й надалі.

Дарина МОРОЗОВА
доктор богослов'я, патролог,
дослідниця факультету
теології релігії
Університету Ексетеру,
Великобританія,
за програмою
Британської Академії



На моє переконання, «синодальне благочестя» несумісне або з регулярним причащенням, або із життям. Щотижневе триденне говіння на додаток до усіх інших постів, які й так становлять половину днів року, утримання від подружніх стосунків, постійне вичитування правил (зазвичай «не приходячи в свідомість») і вистоювання у чергах до формальної Сповіді здатні отруїти життя не лише тому, хто бере на свої плечі цей тягар, а й усім довкола. Але ж підготовка до Причастя – це святе, її облишити не можна. Значно легше облишити саме Причастя.

Консервативній людині, зокрема мені, було би важко вийти за межі цієї дилеми, якби не притомний духівник із органічним розумінням традиції та здоровою здатністю відрізнити головне від другорядного. Завдяки йому наша громада взяла курс на якомога частішу участь в Євхаристії, коли це ще було радше винятком. Триденне говіння, як надлишковий додаток до загальноцерковних постів, списали в утиль. Громада поступово розставалася з безліччю забобонів і страхів – ковтнути трохи води під час чищення зубів перед Причастям або виплюнути кісточку від вишні після нього. Щодо Сповіді, до неї приступали лише тоді, коли в цьому була внутрішня потреба. Це позбавило нас похмурого обов'язку щораз бубоніти той самий список гріхів із незначними варіаціями і дещо скоротило тривалість служби з одним священником. Із Великого четверга по Великдень, коли

з усіх усюд збиралися численні чада нашого духівника, Сповіді не бувало взагалі. Всупереч «переданням старців», отець запрошував до Чаші «всіх, хто вважає себе православними».

Звичайно, дехто за інерцією продовжував сповідатися на кожній службі – якби чого не сталося, але для усіх охочих це було запрошенням переосмислити свої стосунки з Богом, Його Церквою та її таїнствами – розібратися, коли й чого ми потребуємо насправді, а коли робимо щось суто «для годиться». Я почала сповідатися десь раз на місяць, при тому, що причащатися нас благословили за кожної можливості.



Що сталося зі Сповіддю, коли вона перестала бути протокольним обов'язком? Вона неначе випурхнула з тісної клітки, знову ставши тим, чим і мала бути, – глибоко особистою бесідою про поточне духовне життя. Навіть не обов'язково винятково про гріхи. Мені дуже запам'яталася зустріч у видавництві «Дух і літера» з одним із наших авторів, афонським ієромонахом Макарієм, який згадував слова свого вчителя, старця Еміліана Вафідіса, що Сповідь не мусить обмежуватися лише темними сторонами душі. Власне вона стає вікном, що впускає в наше внутрішнє життя свіже повітря спілкування і Богоспілкування, освітлюючи все невідоме в нас – і зле, і добре, і просто неусвідомлене. *А все, що стає явним, є світло* (Еф. 5:13). Тому Сповідь, усупереч поширеному уявленню як антиклерикалів, так і багатьох церковних людей, призначена не для самобичування і самозвинувачення. Вона, врешті-решт, допомагає людині розкритися, вийти за межі своїх замкнених кіл, вкласти себе в слова і, зрештою, зробити найпотаємніше у своєму житті більш *словесним*, тобто *осмисленим*, сповненим сенсів.

Однак, щоб сучасна людина, тим більше інтроверт, могла досягти цей сенс Сповіді, вона має підходити до цього таїнства вільно і невимушено, за внутрішньою потребою, а не за примусом зовні. І я вдячна, що мала таку унікальну можливість – рідкісну не лише для Московського патріархату, де я на той час перебувала. Відтоді, як я почала відвідувати храми і монастирі Православної Церкви України, я встигла побачити дуже різні підходи до Сповіді та Причастя. Мені подобається, що в Помісній Церкві співіснують і більш консервативні, і більш прогресивні громади; це свідчить про свободу духовенства і вірян. Однак, гадаю, ані традиціоналізм, ані реформаторство не мають ставати на перешкоді головному, для чого Христос створив Свою Церкву – Євхаристії.

ЧЕРНЕЧЕ ПОСЛІДУВАННЯ
ВЕЧІРНІ ВІЗАНТІЙСЬКОГО
ОБРЯДУ*

Хуан МАТЕОС



Від перекладача: Хуана Матеоса вважають основоположником Римської школи літургіології. Його праці про історію розвитку богослужінь досі актуальні і неперевершені. Серед наукових публікацій, число яких перевищує сотню – статей, рецензій та ін. – найвідомішими є монографії про розвиток візантійської літургії, про служіння Слова у візантійській літургії, про типікон Великої церкви, а також статті про різні види Полуночниць та Утрени. Український переклад маловідомих статей Матеоса про Вечірню, запропонований тут, публікується вперше. Перекладач, якому пощастило працювати з цими чудовими науковими доробками, сподівається, що вони допоможуть студентам богословських шкіл, священникам, ченцям і всім зацікавленим цією темою краще ознайомитись з історичними нюансами розвитку Вечірні, дізнатися нові цікаві факти про цю прекрасну відправу, а це своєю чергою спонукати-

* Оригінал статті: J. Mateos, „La synaxe monastique des vêpres byzantines” OCP [Orientalia Christiana Periodica], 36 (1970), 248–272.

ме до переосмислення Вечірні як богослужіння та до більш благоговійного ставлення до неї і заглиблення у богослов'я літургійних текстів та розвиток приписів і рубрик.

ЧАСТИНА ПЕРША

Якщо поглянути на візантійську Вечірню, як вона представлена в сучасних літургійних книгах, то побачимо, що вона поділена на дві частини:

- *перша* складається в основному з 103 псалма та рецитації кафізми Псалтиря;
- *друга* – урочистіша, на якій священник одягає фелон¹, і яка починається обрядом кадіння храму зі співом 140 псалма.

Біжуча рецитація² Псалтиря перед 140 псалмом також існує у традиціях сирійців і маронітів³. Копти розпочинають Вечірню рецитацією дванадцяти звичайних псалмів⁴. Римляни співають п'ять псалмів у порядку їх зростання перед гімном, який можна розглядати як елемент церковного «світільничного». Амврозіанська псалмодія наслідує Римський бревіарій.

Натомість вірмени біжучу псалмодію залишають на Полуношниці⁵. Дві марміти (асиро-халдейський літургійний Псалтир поділений

на 60 марміт, кожна з яких має щонайбільше три псалми. – *Ред.*), які халдейці співають на початку Рамша (Рамша – Вечірня в асиро-халдейській традиції. – *Ред.*), правдоподібно є залишком Дев'ятого часу, а не елементом самої Вечірні⁶. В основній ефіопській традиції на святковій Вечірні немає біжучої псалмодії, тут бачимо лише псалми у порядку їх зростання у повсякденні дні⁷.

Початкова псалмодія візантійської Вечірні – це не якийсь унікальний випадок, але радше – традиція, яка представлена як на Сході, так і на Заході.

Іншими словами: богослужіння, на яких читають Псалтир за порядком псалмів, – це молитовні роздуми спільнот, які призначені для монахів.

Кожне давнє церковне богослужіння представляє собою біжучу рецитацію; псалми вибирають відповідно до певної пори дня або певної урочистості⁸. Можна дійти висновку, що візантійська Вечірня, як і римська, сирійська і маронітська вечірні – це скомпоновані відправи, які поєднують у собі як чернече послідування, так і храмове богослужіння – «світільничне» (*lucernarium*), що властиво після IV століття принаймні на Сході, через співання 140 псалма⁹.

¹ За винятком днів, які не мають жодної урочистості, і коли також немає процесії Входу після вечірніх псалмів.

² Тут і далі «біжучою рецитацією» або «біжучою псалмодією» автор називає такий спосіб виконання псалмів, коли вірші псалма проспівують підряд, без приспівів. – *Ред.*

³ Дві *марміти* або великі секції Псалтиря: псалми 82 (83) – 90 (91) і псалми 91 (92) – 102 (103); див. J. Mateos, Une collection syrienne des «prières entre les marmyata» OCP XXXI (1965), с. 59–60.

⁴ Від псалма 116 до псалма 128, перескочивши псалом 118. Див. Kitab-al-Agbiya, Alexandrie 1930, pp. 235–59.

⁵ Див. Breviarium Armenorum, Venise 1908, с. 210–15. Трійця псалмів: 139, 140 і 141 не є чернечого походження, псалом 139 просто випереджує два «світільничні» псалми кафедральної вечірні, правдоподібно вони належать до відправи, яку описала Етерія, див. Quelques ancienne documents sur l'office du soir, OCP XXXV (1969), с. 360–62.

⁶ Див., S. H. Jammo, L'office du soir chaldéen au temps de Gabriel Quatrara, «Orient Syrien» 12 (1967), с. 209. А також J. Mateos, L'office paroissial du matin et du soir dans le rite chaldéen «La Maison-Dieu» n 64 (1960), с. 77.

⁷ B. Velat, Études sur le Me'raf, Commun de l'Office Divine Ethiopien, Patr. Or. XXXIII, Paris 1966, с. 128–129, 316–320, і записи роботи в OCP XXXV (1969), с. 524.

⁸ Богослужіння чернечого характеру розвивалися як спільні контекмпляції (*споглядання* – примітка перекладача, I. В.), їхній ритуал та рухи досить незрозумілі. Натомість, церковне богослужіння створювалося в атмосфері молитви відповідно до співу, ритуалу і рухів. У першому випадку природно припустити, що спільнота вправлялася у «внутрішній» молитві.

⁹ Зарезервоване у ефіопів для святкових вечерей; на повсякденних їх замінює псалом 50. Копти відділили службу кадіння Вечірні від решти Вечірні, і 140-й псалом у них

Таке «накладання» з'явилося через поєднання двох незалежних традицій вечірньої молитви:

- першої, яку започаткували ченці пустелі, і яка складається з рецитації Псалтиря з подальшими читаннями Старого Завіту;
- другої, яка походить із міських церков, і основні джерела якої ми проаналізували в окремій статті¹⁰.

Утрєня ченців-пустельників, яка насправді є нічно-раннім чуванням, інтегрувалась у молитву Полуношниці міських монахів¹¹, і саме через це в римських і візантійських книгах на ранкових богослужіннях бачимо біжучу псалмодію¹².

На Вечірні повинен бути вибір: або відмовитися від чернечого вечірнього молитовного роздумування, як це здійснили, наприклад, вірмени, або ж створити компоноване богослужіння з поєднанням елементів двох традицій, більш-менш пристосоване, як це є у випадку римлян та візантійців.

У цій статті ми хочемо дослідити першу частину візантійської Вечірні, так би мовити, чернече послідування.

* * *

більше не вживається. Він рецитуеться в серії дванадцяти псалмів, які розпочинають Повечер'я. (Повечер'я – служба чернечого походження, яка отримала свою назву через те, що звершується після вечірньої трапези, вечері. – *Ред.*)

¹⁰ J. Mateos, Quelques anciens documents sur l'office du soir, OCP XXXV (1968), с. 347–74.

¹¹ J. Mateos, L'office monastique à la fin IV siècle: Antioche, Palestine, Cappadoce, dans *Oriens Christianus* 47 (1963), с. 53–88.

¹² Візантійський канон із дев'яти пісень – це залишок давньої псалмодії нічної служби. Див. J. Mateos, La psalmodie variable dans l'office byzantin, див. Societas Academica Dacoromana, Acta Philosophica et Theologica, tomus II, Rome 1964, с. 337–38. Халдейці і вірмени більше не мають біжучої псалмодії на утрєні. Натомість, сирійці та мароніти, які прийняли щоденну рецитацію повного Псалтиря, мають на ранковому богослужінні дві марміти, див. статтю процитовану вище ОСА XXXI (1965), с. 59–60.

Чернече послідування Вечірні – це головним чином, як вже було сказано, рецитація кафізм, яку випереджує 103 псалом, тобто незмінний вступний псалом (ο Προοίμιος Ψαλμός). До цих основних елементів додаються також і наступні: початкові незмінні молитви як початок усіх відправ, сім вечірніх молитов (Ευχές του Εσπερινού), які священник тихо мовить під час рецитації вступного псалма, Велика ектенія після рецитації цього псалма, врешті – малі ектенії, які іноді переплетені зі статіями кафізми («статія» від грецьк. στάσις – стояння: одна з трьох або двох частин, на які розподіляють кафізми Псалтирі. – *Ред.*). Проаналізуємо кожен із цих елементів, окрім, хіба що, семи вечірніх молитов; ці молитви насправді не належать до чернечого послідування, і про визначення їхнього числа, їхнє походження та їхнє первісне розташування у богослужінні мова йде в окремій статті.

У літургійних книгах є приписи для великих свят візантійської традиції про богослужіння, яке має назву *Мала вечірня* (ο Μικρός Εσπερινός), і яке нині більше не відправляється, за винятком хіба що великих монастирів. Існування такого богослужіння пояснюється тим, що колись монахи у ті дні, коли вони відправляли Всенічне або Агрипнію (грецьк. ἀγρυπνία, ἀγρούπνια – бдіння. – *Ред.*), проказували перед вечерею коротку відправу – власне «малу» вечірню, залишаючи «повну» Вечірню, тобто Вечірню урочисту (ο Μέγας Εσπερινός) на Всенічне, початком якого була саме вона. Тут достатньо зауважити, що Мала вечірня відрізняється від звичайної: вона не має урочистостей, на ній співають лише чотири стихири на вечірніх псалмах, і пропускають біблійні читання. У цій статті натомість мова йтиме про звичайну Вечірню.

Вечірня зазвичай відправляється увечері, в годину, коли засвічуються лампади, звід-

си і назва: «світільничне» (лат. *lucernarium*, або гр. *λυχνικόν*), яку має ця відправа. Колись у Єрусалимі, відповідно до опису Етерії¹³ (Етерія, або Егерія – паломниця, яка у 381–384 рр. здійснила паломництво до Св. землі та докладно описала свою подорож. – Ред.), ця відправа починалася вже між четвертою і п'ятою годинами пополудні; це відбувалося безсумнівно через довгу тривалість відправи та й через тодішні умови давніх міст, де часто було відсутнім вуличне освітлення, що спричиняло труднощі та небезпеку пересування вулицями після заходу сонця.

1. Початкові молитви і їхні «запрошувальні» вірші

На початку перед вівтарем¹⁴ священник проголошує початкове благословення:

Благословенний Бог наш: завжди, нині і повсякчас, і на віки віків.

Хор: Амінь.

Опісля настоятель або читець рецитуює тропар призивання Святого Духа, спочатку проголосивши славослов'я:

Слава Тобі, Боже наш, слава Тобі!

Царю небесний, утішителю, Духу істини...

І читець продовжує:

Святий Боже, святий кріпкий, святий безсмертний, помилуй нас! (тричі)

Слава Отцю... І нині...

Пресвята Трійце, помилуй нас!

¹³ *Itinerarium*, глава 24.4: «Hora autem decima, quod appellant hic licinicon», éd. *Corpus Christianorum, Series Latina* CLXXV, Turhout 1955, с. 68.

¹⁴ У росіян це промовляється перед вівтарем лише тоді, коли Вечірня розпочинає Всенічне або Агріпнію; у іншому разі священник його мовить перед царськими дверима, а також коли відбувається відправа з дияконом, див. К. Никольский, *Пособие к изучению устава богослужения Православной Церкви*, Санкт-Петербург 1907, с. 174, з.1.

*Господи, очисти гріхи наші,
Владико, прости беззаконня наші,
Святий, зглянься і зціли немочі наші
імені Твого ради!*

Господи, помилуй! (тричі);

Слава Отцю... І нині...

Отче наш...

Священник завершує:

Бо Твоє є Царство і сила, і слава: Отця і Сина, і Святого Духа, нині і повсякчас, і на віки віків.

Хор: Амінь.

Читець: Господи, помилуй (12 разів);

Слава Отцю..., І нині...

І читається 103 псалом, який випереджують «запрошувальні» вірші:

Прийдіть, поклонімося Цареві нашому Богу.

Прийдіть, поклонімося і припадимо до Христа, Царя нашого Бога.

Прийдіть, поклонімося і припадимо до Самого Христа, Царя і Бога нашого.

Псалом 103: Благослови, душе моя, Господа...

Ці молитви, які слідують після тропаря до Святого Духа і аж до славослов'я після *Отче наш*, мають місце на початку майже всіх богослужінь.

Якщо ми тепер перейдемо до історичності цих початкових молитов, то спочатку мусимо самі себе поспитати: чи справді всі вони є початковими? Якщо звіriamo це з давніми джерелами, то відповідь буде лише негативною. Також і *Типікон* Євфратитського монастиря (з XII ст.) пропускає їх у багато днів упродовж року:

Належить знати, що коли священник не чинить Входу, щоб правити Літургію, або «світільничного» (Вечірні) впродовж

цілого року, то усі інші відправи Церкви починаються *Трисвятим* і мовиться: «Прийдіть, поклонімося...». Але, якщо священник здійснює Вхід, як він приходять в усі суботи (ввечері), та у всі святкові дні, а також упродовж цілої Чотиридесятниці, то вони не починаються *Трисвятим*, але відразу від «Прийдіть, поклонімося», яке повторюється тричі, та від псалма...¹⁵.

Грецький кодекс 216 з Бібліотеки Туринського Університету (1174 р.), який походить з монастиря св. Миколи Казулянського, розташованого на Півдні Італії, подає одне більш загальне правило:

Коли на Утрени співають «Бог Господь», то не мовиться *Трисвяте* на початку Вечірні, але після благословення священника відразу говориться: «Прийдіть, поклонімося»¹⁶.

Знаємо, що *Бог Господь* (Θεός Κύριος) не співався у всі дні року, але лише у суботи, у неділі, у Господські свята та у дні пам'ятей більш важливих святих¹⁷. Тому власне в усі дні, які мали яку-небудь урочистість, а також згідно Типікону Євфетіс – під час усієї Чотиридесятниці, пропускалися початкові молитви, і відправи починалися від запрошувальних віршів: «Прийдіть, поклонімося...».

Такою була, безсумнівно, древня традиція, позаяк цей звичай зберігся саме у Чотиридесятницю – у літургійний період, в який, як відомо, у богослужіннях точніше дотримана їхня традиційна структура. Зауважимо та-

кож, що у давніх джерелах немає жодної згадки про тропар до Святого Духа «Царю небесний». Це означає, що цей тропар був вставлений на цьому місці у пізнішу епоху.

Італо-грецька традиція, яку представляє Гротаферратський Часослов¹⁸, також ігнорує початкові молитви. Там після благословення священника безпосередньо бачимо перехід до «запрошувальних» віршів.

Група молитов, яка починається від Трисвятого і завершується молитвою «Отче наш», насправді появилася наприкінці богослужіння¹⁹. Перенесення її на початок відправ відбувалося поступово. Також у Синайському Часослові, *Cod. Sin. gr. 863* (IX ст.), який дотримується правила св. Сави, молитву *Отче наш* вже приписано проказувати на початку відправ, але Трисвяте, яке слідує за ним, ще рецитуються наприкінці²⁰. Початкове дублювання прикінцевих молитов богослужіння зустрічається також у традиціях сирійців та маронітів. Порівняння обрядів цих трьох традицій показує між іншим, що спільними найдавнішими частинами цієї групи молитов є Трисвяте, потрійне *Господи, помилуй* та *Отче наш*...²¹.

Проте, як додаток до прикінцевих молитов цієї групи, вставленої на початок богослужіння, є:

Господи помилуй 12 разів,
Слава Отцю та
«запрошувальні» вірші.

¹⁸ Див. Римське видання Часослова (М. Ерколь), Рим 1677, с. 137.

¹⁹ У халдейському більш древньому богослужінні, Трисвяте – це «печать», завершення відправи, воно ніколи не з'являється на її початку.

²⁰ Видання рукопису див. *Un Horologion inédite de Saint-Sabas, Studi e Testi* 233, Città del Vaticano 1964, с. 47–76.

²¹ J. Mateos, *Prières initiales fixes des offices Syrien, Maronite et Byzantine*, див. OS 11 (1966) с. 489–498.

¹⁵ А. Дмитриевский, *Описание литургических рукописей*, т. 1, Киев, с. 515.

¹⁶ Там само, с. 796.

¹⁷ Див. J. Mateos, *Quelques problèmes de l'orthros byzantin, dans Proche-Orient Chrétien* XI (1961), с. 28, зноска 32.

«Слава Отцю...» перед початковими віршами

Слава Отцю було початковим славослов'ям богослужіння у Палестині. В оповіданні про візит Іоана Мосха і святого Софронія до авви Ніла, пустельника Синайської гори, йдеться про коментар двох паломників, присутніх на богослужінні, яке відправляв цей самітник та його два учні увечері в суботу напередодні неділі. Ось опис цієї відправи Вечірні:

Ми пішли до авви Ніла, в надвечір'я неділі, на гору Синай, а старець той провадив споглядальне життя наверху, на святій вершині гори, і мав ще двох учнів.

Коли настав час Вечірні, розпочав старець *Слава Отцю* та ін., і, проказавши *Блажен муж* (Пс. 1) і *Господи, взиваю* (Пс. 140) без тропарів і, відмовивши *Світло тихе* і *Сподоби Господи*, почав *Нині відпускаєш* та ін. (пісню Симеона). І, завершивши Вечірню, запропонував нам трапезу...²²

Вищезгаданий синайський Часослов IX століття підтверджує цю традицію. Тут, як бачимо, на початку Першого часу з'являється у ролі початкової фрази славослов'я *Слава Отцю*.

Якщо обмежитися вивченням візантійського богослужіння, то не можна з певністю стверджувати, що *Слава Отцю*, перед яким є запрошувальний вірш, було колись початковим славослов'ям Вечірні. Однак, порівняння з богослужіннями інших обрядових відгалужень: палестинського, сирійського, маронітського, показує очевидність того, що *Слава Отцю* відповідає початковому славослов'ю в інших бого-

служіннях, і тому це *Слава Отцю* – початкове, як і знаходимо про це в описі Іоана і Софронія та у синайському Часослові IX століття²³.

Дванадцять *Господи, помилуй*, яке читають між славослов'ям *Отче наш* і *Слава Отцю*, потрібно розглядати, на нашу думку, як елемент відправи, через вставку якого виникає зв'язок між завершальними молитвами та початком богослужіння.

Початкові вірші

Початкові вірші *Прийдіть, поклонімося* – це розвиток шостого вірша дев'яносто четвертого псалма: «Прийдіть, поклонімося, і припадимо перед Ним» (Пс. 94:6). Оскільки цей вірш поєднаний із своїм псалмовим контекстом, то займенник «Він» («Ним») тут потрібно замінити звертанням до Бога. Мабуть, на це навіює і мотив третього вірша цього самого псалма: «Бо Бог – великий Господь, і Цар великий над всіма богами» (Пс. 94:3), щоб вибрати імена «Цар» і «Бог» на місце займенника.

Друге повторення надає христологічного змісту першій фразі: «...Христу, Цареві нашому Богу». Третє – містить цілий текст вірша псалма, включно із займенником та христологічним додатком. Чіткість стилю, який в результаті підказує оригінальну простішу редакцію:

Прийдіть, поклонімося і припадимо перед нашим Царем, Богом (тричі);

Прийдіть, поклонімося і припадимо перед Ним (Пс. 94:6).

²² Критичний текст, виданий А. Лонго: A. Longo, Il testo integrale della Narrazione degli abati Giovanni e Sofronio attraverso le Hermineiai di Nicone, *Rivista degli Studi Bizantini e Neellenici*, vol. 12–13, 1965–1966, с. 233–67. Наш текст – на с. 251.

²³ Див. статтю, наведену вище, а саме: J. Mateos, Prières initiales fixes des offices Syrien, Maronite et Byzantine, in: OS 11 (1966) с. 489–498. Також для сирійців, «седре» і поєднані з нею молитви в кількох давніх збірках, ОСП XXVIII (1962), а також *Qualquers ancienne documents sur l'office du soir*, ОСП XXXV (1969), с. 360–62. Можна цитувати також La Liturgia Praesantificationum syrienne des Jean Chrysostome, яку опублікував H.W. Codrington у виданні *Chrysostomica* (Rome 1908), с. 721 та 725. Це дуже давнє богослужіння, як це видно зі славослов'я молитов, починається простим *Слава Отцю*...

Текст початкового запрошувального вірша насправді існує у кількох рукописних варіантах. Грецький Евхологій XII століття *Sinnait. gr. 1095*²⁴ подає текст, майже ідентичний до сучасного, крім додатку одного «і», другого повторення «перед Христом, нашим Царем і Богом» та кінцевого додатку після потрійного повторення слів «Прийдіть, поклонімося».

У синайському грецькому кодексі *Sinait. gr. 1094* (XII–XIII ст.) христологічний зміст міститься вже у першому реченні:

*Прийдіть... поклонімося Христові нашому Цареві і Богу (тричі);
Прийдіть, поклонімося.*²⁵

Це саме бачимо і в іншому синайському грецькому кодексі *Sinait. gr. 1096* (XII–XIII ст.), хоча його редакція трішки відрізняється від попередньої:

*Прийдіть, ... перед Христом нашим Царем (двічі);
Прийдіть, ... перед ним, Христом нашим Богом.
Прийдіть, поклонімося.*²⁶

Кодекс *Patriarc. Jerus. 1311* (XVI ст.) знову «проштотує» дублювання фраз:

*Прийдіть, ... перед нашим царем Богом.
Прийдіть, ... перед Христом нашим Царем, Богом.
Прийдіть, ... перед Ним, Христом нашим Царем,
Прийдіть, ... перед Ним, Христом нашим Богом.
Прийдіть, поклонімося...*²⁷

Усі ці джерела приписують повторювати слова «Прийдіть, поклонімося» наприкінці запрошувальних віршів. Ці два слова являють собою інципіт псалма 94:6 (лат. *incipit* – початкові одне або кілька слів будь-якого тексту. – *Ред.*), який співається до кінця без жодних додатків; щонайменше росіяни так чинять сьогодні, коли вони починають Всенічне або чернечу агрипнію²⁸.

Запрошувальна форма співалася, і досі співається, принаймні у дні великих свят. Деякі джерела приписують співати її голосно з мелодією. Інші – вказують співати кожну з трьох частин щораз то вищим і вищим голосом.

Взаємозв'язок між початковим благословенням та запрошувальними віршами

Досі залишається невирішеною проблема: ми видалили з початку сучасної відправи початкові молитви та дійшли висновку, що місце *Слава Отцю* перед запрошувальними віршами колись було тим славослов'ям, яким власне і розпочиналися богослужіння. Тепер ми повинні пояснити наявність початкового благословення «Благословенний Бог наш: завжди, нині і повсякчас і на віки віків...» перед *Слава Отцю*.

У давніх джерелах, процитованих вище, а саме «Оповіддю Іоана і Софронія» та синайським Часословом IX ст., – цього благословення не було на початку богослужінь. Це власне та точка, на яку слід би зважити перед наступними роздумами. З іншого боку, це благословення має виразний єврейський стиль, і належить до певних відправ з дуже давніх часів.

²⁴ А. Дмитриевский, Описание литургических рукописей, т. III, Київ, с. 66.

²⁵ Там само, с. 2.

²⁶ Там само, с. 21.

²⁷ Там само, с. 347.

²⁸ Згідно з А. Maltzev, *Die Nachtwache oder Abend- und Morgengottesdienst der Orthodox-Katholischen Kirche des Morgenlandes. Deutsch und slavisch*, Berlin 1892, с. 2–3. Те ж саме – К. Никольский, Пособие..., с. 177.

Оскільки у палестинській традиції відправи розпочинаються славослов'ям *Слава Отцю...*, то у ролі гіпотетичної альтернативи залишається припущення, що це благословення було власне Константинопольським. Проте, співвплив цих двох традицій мав подвійний ефект: з одного боку, це була вставка славослов'я *Слава* і віршів псалма у відправу, починаючи із псалма, як імітації палестинської відправи, а з іншого – це поширення початкового благословення на всі види богослужінь.

Щоб віднайти якісь аргументи на користь цієї гіпотези, потрібно дослідити відправи, які містяться у Великому Євхології. Вони завжди починаються з благословення, але можна розрізнити три різні початкові структури:

- а) на відправах, першим властивим елементом яких є ектенія, не читають ані постійні молитви, ані *Слава...* з додатком запрошувальних віршів;
- б) на відправах, першим елементом яких є тропар, читають постійні молитви, але без додатку *Слава...* з віршами;
- в) на відправах, які починаються псалмом, між благословенням і псалмами вставляються постійні молитви, *Слава...* та вірші.

До групи «А» належать наступні чини:

Хрещення²⁹;
Вінчання³⁰ і
Свята Літургія.

До групи «Б»:

Найменування на восьмий день³¹;
Очищення породіллі на 40-й день³²;
Молитва при викидні («якщо жінка поронила дитину»)³³;

²⁹ *Євхологійон*, Рим 1873 (абрєвіатура Р), с. 152; вид. Атени 1927 завдяки М. Пападопулосу (абр. А) с. 98; *Молитовник*, Бухарест 1937 (абр. Б), с. 25; *Требник*, Москва 1900 (абр. М) арк. 19 зв.

³⁰ Р 162; А 176; Б 69; М 42в.

³¹ Р 141–142; А 87; Б 7; М 6 зв.

³² Р 143; А 88; Б 42; М 7 в.

³³ Р 146; А 90-91; Б 9; М 14 зв.

Поставлення читця або співця поза Літургією³⁴;
Чин вдруге вінчаних³⁵;
Похорон мирян³⁶;
Похорон священників³⁷ та ін.

До групи «В»:

Помазання елеєм хворих³⁸;
Мале освячення води³⁹ і
Сповідь⁴⁰.

Також сюди звичайно належать різні слов'янські молебні, що нагадують структуру Утрєні.

Той факт, що славослов'я *Слава...* з додатком запрошувальних віршів з'являється лише в богослужіннях, які розпочинаються псалмом, цілком може бути впливом палестинської традиції на ці богослужіння. Як виняток, у Константинопольських відправах святих таїнств та сакраменталій міститься благословення, яке не містить початкових молитов.

2. Вступний псалом

Згідно з традицією св. Сави, вступним псалмом на початку Вечірні (о прооціакòς) є псалом 103: «Благослови, душе моя, Господа, Господи Боже мій, Ти дивно великий!». Між іншим, його рецитація зарезервована настояте-

³⁴ Р 129; А 118; у румунів та у росіян чини свячень містяться у Архїєратиконї, а не в Євхологїонї.

³⁵ Р 175; А 189; Б 91; М 56 зв.

³⁶ Р 251; А 293; Б 187; М 98.

³⁷ Р 288; А 327; Б 257; М 120 зв.

³⁸ Р 181; А 194; Б 102; М 61 в.

³⁹ Також Б 139 та М 157 зв.; Р 208 переходить до благословення від псалма; А 252 так само, але в нотатці (рубриці) є помітка, що інші читають усталені (постійні) молитви і переходять до тропарів Полудношницї і пропускають псалом 142. Видно, що формулювання зазнали змін.

⁴⁰ Також Б 52 і М 32, Р 205–206 та А 163–64, які приписують ектенію перед пс. 50, не містять початкових молитов; їх читають разом із *Слава...* та з запрошувальними віршами, після ектенії і перед псалмом.

леві зібрання, як це бачимо у мелхітів, а також і у слов'ян у ті дні, коли не правиться Всенічне, і Вечірня з Утреною не поєднуються. В інших випадках його читає читець, а спосіб його читання – завжди речитативом⁴¹.

На дуже врочистій Вечірні, коли читають вірш 28б: «Ти відкриваєш свою руку і все наповнюєш...» (Ανοίξαντός σου τὴν χεῖρα), греки співають наприкінці псалма інтерпольовані приспиви – тринітарні заклики «аніксантарії» (Ανοίξαντάρια – у візантійському співі: розспівана частина вступного псалма на Вечірні із завершальним малим славослов'ям «Слава: І нині». – *Ред.*). Про таку практику свідчить Симеон Солунський у XV столітті⁴². Ми пояснимо трохи згодом про ці приспиви.

Під час читання псалма священник з непокритою головою, вийшовши зі святилища, читає сім вечірніх молитов, стоячи перед царськими дверима. Завершивши читання, він повертається знову до святилища.

Псалом закінчується, а перед завершальним *Слава... І нині...* та потрійним *Алилуя*: «Алилуя, алилуя, алилуя, слава Тобі, Боже!» ще раз повторюються вірші 19б–20а: «Сонце знає свій захід; Ти насуваєш темряву, і ніч настає», та 24: «Які величні діла Твої, Господи, все в премудрості створив Ти!».

Ці повторення не свідчать про буцімто древню практику цих віршів у ролі приспівів до псалма, позаяк ніщо не свідчить про таке їх використання. Невідомо, де і коли почалося таке повторення; у Гротаферратському часослові

1677 року його немає⁴³. Воно більше не з'являється у кодексі *Vat. syr. 77*, у Мелхитському часослові XV ст. fol. 69v; там псалми завершуються славослов'ям *Слава...*, і потрійним *Алилуя* без повторення віршів.

Повторення не означає, що псалом 103 колись рецитувався лише звідси, починаючи від вірша 19б. Випадки, де початки псалмів повторюються наприкінці, нечисленні у візантійців, і якщо псалми закінчуються на *Слава Отцю...*, як у цьому випадку, то повторення переноситься на місце після славослов'я, а не перед ним. Наприклад, це п'ятдесятый псалом на Утрени. Така практика існує у маронітів та у халдейців⁴⁴.

Оскільки 103 псалом насправді є вступним до чернечої псалмодії, то його вибір частково відповідає духові «світільничного» (вечірньої відправи). Спомин заходу сонця, темряви ночі (вірші 19б–20а), і кінець робочої днини (вірш 23), але також і світла, в яке Бог зодягнувся (вірш 2); водночас псалом перейнятий захопленням Божими сотворіннями, які існують для користі людини і всього творіння, яке прославляє Бога (вірш 31) та проявляє радість співця псалмів (вірш 33). Про таку дію благодаті мова йде у Апостольських Постановках:

Увечері дякуйте тому, що Він (Господь) дав вам ніч відпочинку від трудів денних...⁴⁵

І схоже бачимо у святого Василія:

Наприкінці дня віддайте подяку за дари, які нам Він учинив, а також за ті добрі справи, які ми здійснили...⁴⁶

⁴³ Вид. 1677, с. 140.

⁴⁴ Для халдейців, див. Х. Матеос, (OCA 156), J. Mateos, *Lelya-Sapra*, Rome 1959, с. 67–69, де стоїть питання про псалми утрени. У маронітів перший вірш 148-го псалма повторюється після «Слава Отцю...» у читанні псалмів Утрени від четвертої статії (Qawma) на утрени (Lelya).

⁴⁵ VIII, 34. 6 (Funk 540).

⁴⁶ Grande Règle. Interrog. 37.4 (PG 31, 1016).

⁴¹ Два мелхитські сирійські рукописи, які ми переглянули, а саме: *Vat. Syr. 41* (XIV ст.) fol. 357 зв., та *Borgia Syr. 13* (приблизно з тієї самої епохи) fol. 146 зв., приписують, що читати псалом повинен народ.

⁴² *De Sacra Precatione*, глава 331 (PG 155, 597 B).

Доречно відзначити тут різницю з Константинополем. У Великій церкві початковим (вступним) псалмом у чернечій псалмодії був 85-й: «Прихили, Господи, вухо Твоє і почуй мене, бо я бідний та вбогий...» (Пс. 85:1). Це псалом страждальця, який просить про милість та прощення (вірш 5.13). Опісля, друга мета вечірньої молитви – це отримати прощення гріхів. Святий Василій продовжує у тексті, який був процитований вище:

... і визнання занедбань, якщо є якісь гріхи... віддайте Богові надолуження за все за допомогою молитви...⁴⁷

Мета покаяння – єдина, визначена св. Іоаном Золотоустим пропозиція 140 псалма:

...певні спасительні ліки та засіб для очищення гріхів, щоби все, чим би ми не були осквернилися впродовж дня, (...) ми очистили при настанні вечора через цю духовну пісню⁴⁸.

І про те саме йдеться у «Містагогічних катехизах»:

Кожен, хто чинить свої справи зі страхом і трепетом, і хто провів день таким чином, має прийти сюди знову увечері віддати (хвалу) за цілий день Господеві і просити прощення за свої падіння⁴⁹.

Між іншим, Константинопольське богослужіння не знає «світільничного», за винятком хіба що Літургії Ранішосвячених дарів, яка починається Вечірнею.

З якої епохи псалом 103 розміщується перед чернечою єрусалимською псалмодією? У богослужінні, описаному Іоаном та Софронієм (VII століття), про нього не згадується. Першу

згадку про нього, яку ми знайшли, здійснив святий Феодор Студит у своїй «Великій Катехизі» (VIII століття)⁵⁰. Опісля вона з'являється у синайському Часослові з IX століття.

Правдоподібно причиною такої вставки стало бажання імітування структури Полуношниці, де чернечу псалмодію випереджує псалом або запрошувальна пісня, у візантійців – це псалом 117: «Бог Господь», або ж пісня пророка Ісаї 26:9: «З ночі лине дух мій до Тебе, Боже...» відповідно до дня⁵¹. Богослужіння сирійців, маронітів та римлян більш архаїчні у цьому місці, у них немає початкового (вступного) псалма перед чернечою псалмодією Вечірні⁵².

Аніксантарії

Ми вже згадали про тринітарні приспиви, які вставляють греки у деяких випадках, під час співу псалма 103, починаючи від вірша 286 «Ти відкриваєш свою руку, і наситяться...»; тексти цих аніксантаріїв не вставлялись у літургійні книги. Їх можна віднайти хіба що лише у нотно-музичних книгах, і вони не є однаковими у всіх виданнях. Разом із професором І. Е. Фундулісом, який нас люб'язно проінформував про ці особливості грецьких богослужінь, ми визначили три основних типи аніксантарій.

⁵⁰ Sermo 73 A. Mai, Nova Patrum Bibliotheca IX, Rome 1888, c. 206.

⁵¹ Візантійська Полуношниця, так само як і чернеча Полуношниця західного обряду, містить у собі два псалми перед біжучою псалмодією: псалом 3, безпосередньо у західних монахів – запрошувальний. Таким був псалом 117 «Бог Господь» для неділь та свят, а пісня Ісаї – для буднів без урочистостей. Див. статтю, наведену вище: J. Mateos, Quelques problèmes de l'orthros byzantin, dans Proche-Orient Chrétien XI (1961).

⁵² Про маронітів див. P.-E. Gemavel, La structure de vêpres maronites, dans «L'Orient Syrien» IX (1964), c. 109–112.

⁴⁷ Там само.

⁴⁸ Пс. 140, 1 (PG 55, 427).

⁴⁹ Катехеза 8, 17-18, вид. Sources Chrétiennes 50, Paris c. 257.

Перший тип представлений через «Великі Аніксантарії згідно кількох древніх вчителів»⁵³, тексти яких мають наступний вигляд:

Вірш

28б Άνοιξαντός... Δόξα σοι, ο Θεός.
29α Αποστρέψαντος... Το αυτό.
29б Άντανελείς... Δόξα σοι, Πάτερ· δόξα σοι, Υιέ· δόξα σοι, το Πνεύμα το άγιον. Δόξα σοι, ο Θεός.
29в Καί εις τόν χοῦν... Το αυτό,
30α Έξαποστελείς... Δόξα σοι, ο Θεός.
30б Καί ανακαινίζεις... Το αυτό.
31α Ήτω ή δόξα Κυρίου... Δόξα σοι, άγιε· δόξα σοι, Κύριε· δόξα σοι, βασιλεύ ουράνιε. Δόξα σοι, ο Θεός.
31в Ευφρανθήσεται... Το αυτό...
32α Ο επιβλέπων... δόξα σοι, Κύριε· δόξα σοι, βασιλεύ ουράνιε· δόξα σοι, το Πνεύμα το άγιον. Δόξα σοι, ο Θεός.
32б Ο απτόμενος... Το αυτό.
33α Άσω τω Κυρίω... Δόξα σοι, τρισυπόστατε Θεότης, Πάτερ, Υιέ και Πνεύμα, σε προσκυνούμεν και δοξάζομεν. Δόξα σοι, ο Θεός,
33б Ψαλώ... Το αυτό...
34α Ηδυνθείη... Δόξα σοι, Πάτερ άναρχε· δόξα σοι, Υιέ συνάναρχε· δόξα σοι, το Πνεύμα το άγιον, το ομοούσιον και ομόθρονον· Τριάς αγία, δόξα σοι. Δόξα σοι, ο Θεός.
34б Εγώ δε ευφρανθήσομαι... Το αυτό.
35α Εκλείποιεν... Δόξα σοι, Πάτερ· δόξα σοι, Υιέ· δόξα σοι, το Πνεύμα το άγιον· Τριάς αγία, δόξα σοι. Δόξα σοι, ο Θεός...
35б Καί άνομοι... Το αυτό.
35г Ευλόγει... Δόξα σοι, βασιλεύ επουράνιε· δόξα σοι, παντοκράτωρ, σύν Υιώ και Πνεύματι. Δόξα σοι, ο Θεός...
19б Ο ήλιος έγνω... Το αυτό.
20α Έθου σκότος... Δόξα σοι, Πάτερ αγέννητε· δόξα σοι, Υιέ γεννητέ· δόξα σοι, το Πνεύμα το άγιον, το εκ του Πατρός εκπορευόμενον και εν Υιώ αναπαυόμενον·

Τριάς αγία, δόξα σοι. Δόξα σοι, ο Θεός.
24α Ως εμεγαλύνθη... Το αυτό...
24б Πάντα έν σοφία... Δόξα Πατρί και Υιώ...
Και νῦν...

Другий тип аніксантарій співається на простішу мелодію; вірші псалмів тут фактично вдвічі довші, ніж вірші першого типу, а приспіві закінчуються завжди співом «Алилуя»⁵⁴:

Вірш

28б Άνοιξαντός... Δόξα σοι, ο Θεός, Αλληλούϊα.
29б Άντανελείς... Το αυτό.
30 Έξαποστελείς... Δόξα σοι, Πάτερ· δόξα σοι, Υιέ· δόξα σοι, το Πνεύμα το άγιον. Δόξα σοι, ο Θεός, Αλληλούϊα.
31 Ήτω ή δόξα Κυρίου..., Δόξα σοι, άγιε· δόξα σοι, Κύριε· δόξα σοι, βασιλεύ ουράνιε. Δόξα σοι, ο Θεός, Αλληλούϊα.
32 Ο επιβλέπων... Δόξα σοι, άγιε· δόξα σοι, Κύριε· δόξα σοι, βασιλεύ ουράνιε· δόξα σοι, το Πνεύμα το άγιον. Δόξα σοι, ο Θεός, Αλληλούϊα.
33 Άσω... Δόξα σοι, τρισυπόστατε Θεότης, Πάτερ... Αλληλούϊα.
34 Ηδυνθείη... Δόξα σοι, Πάτερ άναρχе... Αλληλούϊα.
35 Εκλείποιεν... Δόξα σοι, Πάτερ... Αλληλούϊα.
35е Ευλόγει... Δόξα σοι, βασιλεύ επουράνιε... Αλληλούϊα.
24 Ως εμεγαλύνθη... Δόξα σοι, Πάτερ αγέννητε... Αλληλούϊα. Δόξα... Καί νῦν...

Третій тип також простіший, він має обмежене число приспівів, а також у ньому пропускають «Алилуя»⁵⁵.

⁵⁴ Згідно з Συντομα μελοποιητέντα παρα Θεοδωρου Φωκαεως, див. твір Феодора Фоки Таμειον, с. 36–43, так само у Μουσικος Πανδεκτης, видання Αδελφοτητος Θεολογων Перший том 2-ге вид. Αтени 1956, с. 2–9.

⁵⁵ Згідно з Георгієм Редестіносом, див. Μουσικος Πανδεκτης, с. 10–18.

Вірш

286 Ἀνοίξαντός... Δόξα σοι, ο Θεός.
 296 Ἀντανελεῖς... Το αὐτό.
 30 Ἐξαποστελεῖς... Δόξα σοι, ἄγιε· δόξα σοι,
 Κύριε· δόξα σοι, βασιλεὺ οὐράνιε. Δόξα σοι,
 ο Θεός.
 31 Ἦτω... Το αὐτό.
 32 Ο επιβλέπων... Δόξα σοι, Πάτερ· δόξα
 σοι, Υἱέ· δόξα σοι, το Πνεῦμα το ἅγιον.
 Τριάς αγία, δόξα σοι. Δόξα σοι, ο Θεός.
 33 Ἄσω τω Κυρίῳ... Το αὐτό.
 34 Ἡδυνθείη... Δόξα σοι, βασιλεὺ
 ἐπουράνιε...
 35 Εκλείπειεν... Δόξα σοι, τρισυτόστατε
 Θεότης...
 35ε Δόξα σοι, Πάτερ ἀναρχε...
 24 Ως μεγαλύνθη... Δόξα σοι, Πάτερ
 ἀγέννητε... Δόξα... Καὶ νῦν...

Перший тип аніксантарії найскладніший. Він містить десять приспівів, кожен з яких повторюється один раз. Перший і третій приспиви однакові: «Слава Тобі, Боже»; такий самий виголос у будь-якому разі обмежує кожен із інших довших приспівів.

Насправді, ми дійшли висновку, що довгі приспиви розвинулися із цих початкових виголосів.

Можна навіть не знати про існування багатьох стадій розвитку. Таким чином, четвертий приспів: «Слава Тобі, Святий; слава Тобі, Господи; слава Тобі, Царю небесний; слава Тобі, Боже» приймає вставку: «Слава Тобі, Святий Духу» і формує п'ятий приспів.

Так само другий приспів: «Слава Тобі, Отче; слава Тобі, Сину; слава Тобі, Святий Духу; слава Тобі, Боже» продовжується для того, щоб сформувати восьмий через вставку: «Трійце Свята, слава Тобі».

Важко не погодитися, що сьомий «Слава Тобі, безначальний Отче... і т. д.» і десятий: «Слава Тобі, Отче ненароджений...», і т.д. – це нові етапи розвитку другого.

З іншого боку, такі твердження припускають також, що на початковій стадії вони були простішими.

Ми ще повернемося до цього питання тоді, коли коментуватимемо тексти Симеона Солунського.

Повторення кожного приспіву показує, що співання виконувалося двома хорами; це, отже, лежало в основі антифонного співу⁵⁶.

Другий тип аніксантарій у ролі основної відмінності, у порівнянні з першим, має додаток «Алилуя» наприкінці кожного приспіву. Приспиви, які вживаються тут, є такими самими як і (приспиви) першого типу, але на відміну від першого, пропускається повторення дублювань довгої віршів. Мова йде про скорочення першого типу через виключення антифонів.

Третій тип містить у собі сім приспівів замість десяти (приспиви 1, 4, 8, 9, 6, 7, 10 першого типу). Три перші з них повторюються в антифонах. Можливо, що саме ці простіші приспиви, які тут повторюються, були первісними етапами початкового приспіву: «Слава Тобі, Боже».

Свідчення Симеона Солунського

Що є джерелом цих приспівів? Симеон Солунський говорить про двоякі повторення, а саме:

⁵⁶ Про антифональний спів у візантійців див. *La psalmodie dans le rite byzantin*, «Proche-Orient Chrétien» XV (1965), с. 113–122.

у вечірній чернечій, тобто у сучасній вечірній, – та у співаній Константинопольській вечірній. Розглянемо спочатку другий уривок:

Тепер говоритимемо про Вечірню. Коли ієрей благословить (на початку) і промовить усі мирні прошення і «заступи, спаси, помилуй», тоді співці відразу співають: «вислухай мене» і «слава Тобі, Боже». Остання пісня дуже важлива, бо містить у собі водночас і моління, і славослов'я Бога. Потім із псалма 85: «Прихили, Господи, вухо Твоє і вислухай мене» (Пс. 85:1), а також із славослов'я Ангелів «Слава в вишніх Богу», «повне небо і земля слави Твоїї» і «благословенна слава Господня». (Єз. 3:12). Потім ієрей промовляє «Пресвяту, Пречисту...» і голосно вихваляє Бога в Трійці, кажучи: «Бо Тобі належить усяка слава, честь і поклоніння»...

Далі читають увесь псалом, з приспіваними «Слава Тобі, Боже» і «вислухай мене». Тому що цей псалом «Прихили, Господи, вухо Твоє» читають вірш за віршем (поперемінно) двома хорами. І приспів «Слава Тобі, Боже» додається до кожного вірша... Наприкінці співається «Слава...», а іншим хором «І нині...» з приспіваними «Слава Тобі, Боже...»⁵⁷.

Цей уривок звертає увагу, що «Слава Тобі, Боже» було приспівом до 85 псалма у Константинополі⁵⁸. Урочисте співання цього псалма перед початком Мирної ектенії було богослужбовою практикою святої Софії⁵⁹, це прав-

доподібно було обумовлено бажанням дати священникові час, необхідний для читання молитви відповідно тихим голосом. Видно також і те, що спів виконували два хори, що свідчить про спосіб давнього антифонального співу.

Інший уривок Симеона стосується чернечої вечірні, тобто сучасного богослужіння:

Якщо є звичайний день, то читають псалом, який благословить Господа (103), який розповідає про всю діяльність Його творіння, і який Йому віддає подяку за все; наприкінці дня складається подяка за все. Якщо ж є свято, то псалом читають до вірша 286 «Відкриваєш Ти руку Твою», а потім співається урочисто всіма; кожен вірш прославляє Пресвяту Трійцю, яка створила світ⁶⁰.

Цей текст – свідчення про існування у XV ст. практики, подібної до сучасної аніксантарії. Починається вона з тих самих віршів псалма, однак невідомо, чи тоді вживалися ті самі приспиви, які використовуються сьогодні. У будь-якому разі, виникає питання: чи ця практика, яку знаходимо лише у сфері константинопольського впливу, не мала свого походження у перенесенні з чернечої вечірні приспівів «Слава Тобі, Боже» до пісенної вечірні? Сучасний текст «аніксантарій» – це безсумнівно розвинутий давній приспів «Слава Тобі, Боже!».

Чому співання приспіву починається від вірша «Відкриваєш руку»? Якщо прийняти гіпотезу про пристосування способу виконання співу псалма 85 до псалма 103, то різниця у тривалості цих двох псалмів показує, що приспіваними потрібно би супроводити лише одну частину 103 псалма, саме ту, яка за довжиною еквівалентна до 85 псалма. Вісім віршів псал-

⁵⁷ *De Sacra Precatione*, глава 347 (PG 155, 625 CD-628A)

⁵⁸ Кілька прикладів форми співу див. O. Strunk, *The Byzantine Office at Hagia Sophia* див. *Dumbarton Oaks Papers* 9–10 (1955–56) с. 182, 184.

⁵⁹ Пор. описи богослужінь, які зробив Симеон, з твору *цитованого*, глави 347 і 349 (там само, 624–33; 636–41). У музично-нотних рукописах інтонацію позначено таким самим способом.

⁶⁰ Там само, глава 331 (PG 155, 597 B).

ма 103 (286–35, десять приспівів повторюються), і вони правдоподібно відповідають сімнадцяти віршам псалма 85.

Російська практика

Згідно з деякими нотними російськими виданнями, спів 103 псалма полягає у тому, що народ відповідає монахові трьома різними приспівами:

1. У початковій частині псалма «Благослови, душе моя, Господа» віршом: «Благословенний Ти, Господи», який навіяний першим віршом псалма;
2. Починаючи від четвертого вірша «Ти твориш ангелами своїми духи», співається приспів: «Дивні діла Твої, Господи», навіяним 24-м віршом;
3. Від вірша 24-го: «Все премудрістю створив Ти» починається приспів «Слава Тобі, Господи, що створив усе», натхненний віршом 31-м, який продовжують співати аж до кінця псалма.

Одне з цих видань подає три можливості для цього виду співу відповідно до трьох гласів⁶¹, а саме:

Знаменний глас: вірші 1а, 1б, 1в, 6в, 10в, 24в, *Слава Отцю...*;

Київський глас: вірші 1а, 1б, 4, 28б, 24б, *Слава Отцю...*;

Грецький глас: вірші 1а, 1а-б, 1в, 6б, 10б, 24б, *Слава Отцю...*

Присутність грецького гласу може означати, що мова йде про слов'янське застосування древньої візантійської практики, нині втраченої. Можливо, що саме про це говорив Симеон, що насправді вони не починають співати від вірша «Ти відкриваєш руку...»; зго-

дом, хоча й поминають Бога Сотворителя, та це не має тринітарного характеру, який Симеон вбачав у константинопольських приспівах.

3. Велика ектенія

Рецитація вступного псалма завершене, диякон виголошує велику або мирну ектенію (та Εἰρηνικά), яку називають так також тому, що починається словами «у мирі» (Εν εἰρήνῃ), і три її перші прошення – це благання про мир. Усіх прошень – дванадцять.

Колись священник завершував цю ектенію молитвою, яка нині знаходиться поміж сімома вечірніми молитвами, і яку нині він читає тихо під час рецитації початкового 103 псалма. У теперішні часи священник лише співає завершальне славослов'я однієї з молитов у формі виголосу.

Завдяки знанням про давню структуру вечерень в Антіохії і в Єрусалимі стає зрозумілим, що прохання ектеній переносяться на кінець «світільничного»⁶². У будь-якому разі, вони становлять елемент не чернечої молитви, але типово кафедральної, яка завжди припускає присутність архієрея у відправі. Сучасної Великої ектенії тут немає. Насправді вона повинна би випереджувати прохальну (αἰτήσεις) ектенію, яка є її природним доповненням.

Розміщення Великої ектенії власне у цьому місці має взаємозв'язок із читанням першої вечірньої молитви, яка колись була на цьому місці. Коли молитви почали читати тихо, тоді давнє запрошення «Господеві помолімся» розвинулося до ектенії, звичайно малої, для того

⁶¹ «Обиход нотнаго пения употребительных церковных распево», часть I, Москва 1902.

⁶² Див. статтю цитовану вище: J. Mateos, *Quelques anciens documents sur l'office du soir*, OCP XXXV (1968).

щоб дати священникові необхідний час для відмовлення молитви.

У давньому Гротафerratському Часослові⁶³ з'являється практика, яка, можливо, є чимось посереднім між сучасним та давнішим вжитком: велика ектенія приписана після 103 псалма лише у святкові дні; в інші дні – читають малу ектенію.

4. Кафізма псалтиря

Після читання ектенії надходить стихослов'я (псалмодія) одного більшого уривка із Псалтиря (кафізми). Статії, або менші уривки, три з яких складають одну кафізму, розділені одна від одної рецитують:

*Слава Отцю... І нині і повсякчас...
Алилуя, алилуя, алилуя, слава Тобі,
Боже (тричі),
Господи, помилуй (тричі), і знову Слава
Отцю... І нині...*

Третя статія завершується останнім:

*Алилуя, алилуя, алилуя, слава Тобі,
Боже!*

Повторення *Слава Отцю...*, яке вставлене у ці формули, становить невелику проблему. Можливо, що перше «Слава» завершує одну статію, а друге – розпочинає наступну, тому що бачимо, як третя статія завершується: *Слава Тобі, Боже!* І знову, якщо в тексті літургії Ранішосвячених Дарів бачимо вставлені малі ектенії між статіями, то видно, що вони розміщені між *Слава Тобі, Боже* та *Господи, помилуй*. Це означає, що наступні *Господи, помилуй* та *Слава Отцю...* об'єднуються з наступною статією. Тут бачимо схожий випадок на той, який ми проаналізували вище, розглядаючи почат-

кові молитви, тобто *Господи, помилуй* 12 разів і *Слава Отцю...*, які випереджують *Прийдіть, поклонімося...*, яке ми розглядали як древній початок богослужіння. Таким чином, *Слава Отцю...* було вступною формулою не лише для початку богослужбових відправ, але також для їхніх внутрішніх відрізків. Такий самий феномен зустрічаємо в сирійців та у маронітів; наприклад, богослужіння кадила, яке знаходиться всередині їхніх вечерень, приймає новий початок зі *Слава Отцю...*, яке нині часто замасковане під форму «проіміон»⁶⁴.

Розподіл кафізм – сучасна практика

Розподіл кафізм біжучої псалмодії у візантійських богослужіннях було вивчене в іншому місці⁶⁵. Тут ми лише здійснимо підсумок того, що стосується вечірні.

Згідно з сучасними літургійними книгами, існують три періоди в році, кожен з яких містить різний розподіл псалмів у богослужіннях:

- літній період триває від неділі Фоїної аж до віддання восьмиденного празника Воздвиження Чесного Хреста (21 вересня);
- зимовий період триває від 22 вересня аж до М'ясопущної неділі⁶⁶;
- свята Чотиридесятниця.

Влітку щодня протягом тижня, крім неділі, Вечірня має одну кафізму Псалтиря:

У понеділок – 6;

⁶⁴ Див. «Sedre» et prières connexes, цитований на с. 255, н.1; також Trois recueils anciens de Prooemia syriens, OCP XXXIII (1967), с. 457–82.

⁶⁵ Див. статтю J. Mateos, *La psalmodie variable dans l'office byzantin* // Societas Academica Dacoromana, *Acta philosophica et theologica* 2 Rome 1964) 337–338.

⁶⁶ Насправді цей період триває до Неділі про Блудного сина, адже два тижні перед св. Чотиридесятницею мають структуру літнього періоду.

⁶³ Видання 1677 року, с. 141.

У вівторок – 9;
У середу – 12;
У четвер – 15;
У п'ятницю – 18;
У суботу – 1.

Ці кафізми призначені для нічної відправи, і таким чином цілий Псалтир прочитується протягом одного тижня.

Взимку кафізми вечірні переносяться на нічне богослужіння, а ввечері щоденно читають кафізму 18 (псалми 119–133) за винятком хіба що суботи, коли за звичаєм починається Псалтир знову з першої кафізи. Як і влітку, в неділю ввечері немає псалмодії на вечірні.

У Великий піст Псалтир прочитується двічі впродовж тижня; розподіл кафізм на богослужіннях добового кола значно відрізняється від того, який прийнятий упродовж року; водночас, на вечірні діє та сама норма, що й протягом зимового періоду.

Біжуче читання Псалтиря завершується у Великий четвер та відновлюється у суботу після Пасхи, коли ввечері знову розпочинається літній цикл читанням першої кафізи.

Давня практика

Сучасний перебіг, заснований на принципі читання цілого Псалтиря щотижня протягом року, не був таким ані у Студіоні, ані в Евергетіку, тобто в монастирях, які дотримувалися практик св. Сави⁶⁷.

У цих монастирях літній період тривав від Фоминої неділі і до Воздвиження Чесного Хреста (14 вересня). Під час нього в суботу ввечері чи-

талася перша кафізма, зате в інші шість днів тижня не було біжучої псалмодії на вечірні. Псалтир прочитувався протягом трьох тижнів.

Взимку, починаючи з вечора 16 вересня і до М'ясопущної неділі, зберігався літній перебіг Псалтиря за винятком хіба що несвяткових днів Різдвяного посту, коли пропускали кафізми на вечірні через те, що їх читали на Третьому, на Шостому та на Дев'ятому часах.

Перебіг Чотиридесятниці був таким самим як сьогодні, хіба що з відсутністю вечірньої кафізи (крім першого понеділка) через відправу літургії Ранішосвячених Дарів.

Типікон монастиря св. Сави у Мессіні (1131)⁶⁸ приписує щодня як влітку, так і взимку, а також і у Великий піст – першу кафізму в суботу ввечері. У неділю ввечері немає кафізи протягом цілого року. Під час св. Чотиридесятниці читають вісімнадцяту кафізму. З понеділка до п'ятниці протягом року читають вісімнадцяту кафізму двічі на тиждень включно з пасхальним періодом, а в інші дні – немає нічого. У Великий піст, за винятком першого понеділка (18 кафізма), відсутня псалмодія на вечірні, безсумнівно через відправу літургії Ранішосвячених Дарів.

У монастирі Мессіні майже половина днів року не мають псалмодії на вечірні.

Занепад вечірньої псалмодії

Як бачимо з наведених фактів, чернеча вечірня псалмодія навіть у монастирях не розглядалася у ролі основної частини вечірнього богослужіння. Не було проблем, коли влітку ніч була короткою, або коли більш популярна від-

⁶⁷ Див. статтю, яка цитується раніше, перед двома посиланнями (вище).

⁶⁸ Видання M. Arranz, *Orientalia Christiana Analecta* 185, Roma 1969, c. XLIV, 329. Згідно з Julien Leroy, "La date du typicon de Messine et de ses manuscrits," *BGGG*, n.s., 24 (1970), 39–55, Кодекс Messin. gr. 115 існує єдина копія XIII століття.

права, а саме літургія Ранішосвячених Дарів приєднувалася до вечірні.

Коли мова йде про ці відправи у парафіяльних церквах, то ось скарга Симеона Солунського щодо псалмодії Пісенного послідування, скасованої окрім Великого посту, та обмеженої лише одним псалмом в суботу ввечері:

Отже, і на Вечірні колись читали Псалтир, як нині на Утрені. У монастирях, імітуючи це, читають на вечірнях одну кафізму Псалтиря, а на утренях – обов'язково дві. Але нині на пісенній вечірні через неміч та через недбальство не читають антифонів Псалтиря, хіба що тільки у святу Чотиридесятницю та на кожній вечірні у суботу в одній лише св. Софії, де через нарікання ледачих ми постановили читати лише «Блажен муж» (Пс. 1) – один псалом із мелодіями відповідно до гласу. У святу Чотиридесятницю знову за звичаєм читають шість антифонів, або одну цілу кафізму⁶⁹.

Що стосується чернечої вечірні, то автор стверджує наступне:

Якщо є святковий день, то після троїчних приспівів (103 псалма) та ек텐ії співаються три псалми з Псалтиря⁷⁰.

Така зміна, мабуть, підтверджує той факт, що псалмодія вживалася лише у святкові дні. Між іншим, давня кафізма (псалми 1-8) суботи вечора була обмежена до трьох псалмів; її почали співати, а не читати. Можна припустити, що це – вплив кафедральної практики на чернечу. Такого звичаю частково дотримуються слов'яни і румуни, коли у суботу ввече-

рі вони співають лише кілька віршів із трьох перших псалмів Псалтиря. Наприклад, нотно-музичне видання «Rândniala Vecerniei»⁷¹, яке було опубліковане у 1883 році, обмежує вірші псалмів до наступних: Пс. 1, 1а.6; Пс. 3, 12 д; Пс. 3, 8а.9; *Слава Отцю...*

Малі ектенії

Якщо пропустити біжуче читання псалмів, то після Великої ектенії відразу переходимо до вечірніх псалмів. У протилежному випадку, після завершення псалмодії диякон читає Малу ектенію, яку священник завершує словослов'ям. Згідно з приписами російського типікона, Мала ектенія читається після кожної статії Псалтиря лише на більш урочистих вечірнях, як наприклад в неділю, або на тих, після яких слідує Літургія⁷².

Малі ектенії, які розподілені впродовж цілої відправи, це дуже відомий феномен. В основному, можна сказати, що вони займають місце молитов священника, як це було показано в іншому місці⁷³.

У наступній статті сподіваємося дати пояснення про другу частину візантійської Вечірні – церковне «світильничне».

Далі буде...

З французької переклав Ігор Васишин.

⁷¹ Rândniala Vecerniei de sâmbătă sara pusă pe cele 8 glasuri întrebuințate în Biserica Ortodoxă Română, éd. G. MUSICESCU, G. I. DIMA, et G. IGHEORGHIU, Jasi 1883, c. 88–90.

⁷² Див. Никольский, Пособие, с. 193.

⁷³ Див. Évolution historique de la liturgie de saint Jean Chrysostome, див. 00Proche-Orient Chrétien XV (1965) c. 337–39.

⁶⁹ De Sacra Precatione, 347 (PG 155, 628D–629A).

⁷⁰ Там само, глава 332 (там само, 597 C).



Агнець, підготовлений до літургії Ранішосвячених Дарів: напоєний (вгорі) і занурений (внизу)



ЩО ЦЕ ЗНАЧИТЬ?

У перший день Великого посту у Греції в небо здійсмають сотні різнокольорових повітряних зміїв – великих і маленьких. Дехто робить такого змія самостійно, хтось купує, але в будь-якому разі запуск змія викликає посмішки на обличчях не тільки дітей.

Своїм корінням повітряний змій сягає глибокої давнини. Його винахідником греки вважають математика Архіту (440–360 р. до р. Х.) з південної Італії, послідовника Піфагора. Повітряних зміїв, яких запускають до неба з добрими побажаннями, з давніх-давен використовують і народи Сходу.

Понеділок – перший день святої Чотиридесятниці, з якого починається період посту, коли православні християни очищаються духовно і фізично, готуючись до Світлого Христового Воскресіння. Запуск повітряних зміїв цього дня для греків означає потребу людини в духовному та розумовому піднесенні.

Запускаючи змія, вигукують: «Αμόλα Καλούμπα!» [амόλα калύмба!], що означає «відпусти» (послаб) мотузку! Це заклик до руху вперед: нехай все тече, не стійте на місці, рухайтесь далі!

Наш рух під час Великого посту – вперед і вгору, до неба.