

Время работы над собой



У православных начался Великий пост. Главное – помнить, что суть этого испытания – воздержание от всякого зла. Постясь телесно, постись и духовно: от суетных мыслей, злопамятства, зависти, лжи, осуждения. Без таких моральных установок пост становится просто диетой.

История Великого поста

История Великого поста таит в себе множество загадок. Он продолжается семь недель или 48 дней, не считая Пасхи. До III века в разных христианских церквях верующие по-разному готовились встречать день святой Пасхи. Известный христианский апологет Тертуллиан и святой Ириней Лионский во II веке говорят о практике 40 часового поста (от вечера Страстной Пятницы до окончания пасхальной литургии), во время которого христиане вообще не принимали пищу.

По мысли первых христиан время, когда Христос был снят у верующих, началось с момента смерти на кресте до Воскресения, что и определяло продолжительность поста.

В середине III века в некоторых поместных церквях появился шестидневный пост, как воспоминание о событиях Страстной недели. При этом часть христиан считала такой подвиг чрезмерным и продолжала поститься около сорока часов. Во второй половине III века александрийский епископ Дионисий Великий, отвечая на вопрос, когда нужно завершать Великий Пост, вечером в Великую субботу или утром на Пасху после пения петуха, говорил о разных практиках воздержания: "И шесть дней поста соблюдаются не всеми равно и одинаково; ибо одни проводят все дни без пищи, а иные ни одного; тем,

которые весьма ослабели от продолжительного поста и почти погибают от изнеможения, протестительно более раннее вкушение пищи...".

В одной из проповедей святителя Иоанна Златоуста говорится, как пост изменял привычный уклад жизни Константинополя: "Нигде нет сегодня ни шума, ни крика, ни разрезывания мяса, ни беганья поваров; все это прекратилось, и наш город теперь походит на честную, скромную и целомудренную жену".

Сколько длится Великий пост сегодня?

Великий Пост начинается с понедельника после Масленичной недели и продолжается до пятницы шестой недели. Затем с Лазаревой субботы начинаются события Страстной недели, которая официально уже не входит в Великий пост и отдельно отмечается в церковном календаре. При этом отказ от скоромной пищи продолжается и даже делается более строгим.

Сорокадневная продолжительность Великого поста, принятая всей церковью, – это подражание посту Спасителя в пустыне, и посту пророка Моисея, а также стандартное время поста для тех, кто хотел принять крещение. В древности крестили на Пасху, и оглашенные готовились к этому событию 40 дней, молясь в храме, обучаясь основам веры и соблюдая пост.

Иван Шмелёв "Лето Господне" (отрывок)

Да, сегодня Великий Пост. От "масленицы" нигде ни крошки, чтобы и духу не было. Даже залившую осетрину отдали вчера на кухню. В буфете остались самые расхожие тарелки, с бурыми пятнышками-щербинками, – великопостные. В передней стоят миски с желтыми солеными огурцами, с воткнутыми в них зонтичками укропа, и с рубленой капустой, кислой, густо посыпанной анисом, – такая прелесть. Я хватаю щепотками, – как хрустит! И даю себе слово не скоромиться во весь пост. Зачем скоромное, которое губит душу, если и без того все вкусно? Будут варить компот, делать картофельные котлеты с черносливом и шепталой, горох, маковый хлеб с красивыми завитушками из сахарного мака, розовые баранки, "кресты" на Крестопоклонной. Мороженая клюква с сахаром, заливные орехи, засахаренный миндаль, горох моченый, бублики и сайки, изюм кувшинный, пастила рябиновая, постный сахар – лимонный, малиновый, с апельсинчиками внутри, халва.

А жареная гречневая каша с луком, запить квасом! А постные пирожки с груздями, а гречневые блины с луком по субботам... а кутья с мармеладом в первую субботу, какое-то "коливо"! А миндальное молоко с белым киселем, а киселем клюквенный с ванилью, а ...великая кулебяка на Благовещение, с вязигой, с осетринкой! А калья, необыкновенная калья, с кусочками голубой икры, маринованными огурчиками...; а моченые яблоки по воскресеньям, а таляя, сладкая-сладкая "рязань"... а "грешники" с конопляным маслом, с хрустящей корочкой, с теплою пусто-той внутри!"

Постный рынок. Какой же великий торг! Широкие плетушки на санях, – все клюква, клюква, все красное. Сылают в щепные короба и в ведра, тащат на головах.

– Самоперевозящая клюква! Архангельская клюква!

...И синяя морозка, и черника – на постные пироги и кисели. А вон брусника, в ней яблочки. Сколько же брусники! – Вот он, горох, гляди... хороший

горох, мытый. Розовый, желтый, в саях, мешками. Горошники – народ веселый, свои, ростовцы.

...А вот капуста. Широкие катки на санях, кислый и вонючий дух. Золотится от солнышка, сочнеет. Валят ее в ведерки и в ушаты, гребут горстями, похрустывают – не горчит ли? Мы пробуем капустку, хоть нам не надо. Огородник с Крымка сует мне беленькую кочерыжку, зимницу, – "как сахар!". Откусишь – щелкнет. А вот и огурцами потянуло, крепким и свежим духом, укропным, хренным. Играют золотые огурцы в рассоле, пляшут. Вылавливают их ковшами, с палками укропа, с листом смородинным, с дубовым, с хренком.

... Квас всякий – хлебный, кислощелочный, солодовый, бражный, давний – с имбирем... Противни киселей – ломоть копейка. Трещат баранки. Сайки, баранки, сушки... калужские, боровские, жиздринские, – сахарные, розовые, горчичные, с анисом – с тмином, с солью и маком... переславские бублики, витушки, подковки, жавороночки... хлеб лимонный, маковый, с шафраном, ситный весовой с изюмцем, пеклеванный...

...А вот и медовый ряд. Пахнет церковно, воском. Малиновый, золотистый, – показывает Горкин, – этот называется печатный, знтот – стеклый, спусковой... а который темный – с гречишки, а то господский светлый, липнячок-подсед.

...А вот – варенье. А там – стопками ледяных тарелок – великопостный сахар, похожий на лед зеленый, и розовый, и красный, и лимонный. А вон, чернослив моченый, рассыпный шепталы, изюмов, и мушмала, и винная ягода на вязках, и бурочки абрикоса с листиком, сахарная кунжутка, обсахаренная малинка и рябинка, синий изюм кувшинный, самонастающее постный, бруски помадки с елочками в желе, масляная халва, калужское тесто кулебякой, белевская пастила... и пряники, пряники – нет конца.

... Пахнет соленым, крепким. Как знамя великого торгового поста, на высоких шестах подвешены вязки сушеного белого гриба. Горы гриба сушеного, всех сортов. Стоят водолюбивые корыта, плавают белый триб, темный и красношляпный, в пятак и в блюдечко. Висят на жердях стены. Шатаются парни, завешанные вязанками, пошумливают грибами, хлопают по доскам до звона: какая сушка! Завалены грибами сани, кули, корзины...

Что такое Великий пост?

В древней церкви какое-то время еще спорили о том, что можно есть во время Великого поста. Некоторые христиане считали, что допустимо употребление яиц, молочных продуктов и даже мяса птицы, но в конечном итоге было решено, что ослабление поста в субботу и воскресенье может заключаться лишь в увеличении

числа трапез и разнообразия растительной пищи.

Такие строгости были связаны с основной идеей поста – пища должна быть дешевой и быстрой в приготовлении, а освободившееся время и деньги христианин обязан использовать для участия в богослужении и дел милосердия. Разницу в стоимости между обычным и постным обедом предлагалось отдавать нищим.

Довольно рано церковь поняла, что столь жесткие правила поста не могут понести все христиане, а потому в церковных канонах установлен некий минимум поста, который должен соблюдаться всеми верующими. Это отказ от мяса, молока и яиц, то есть пост с рыбой, горячей овощной пищей на масле является максимальной степенью снисхождения к человеческим немощам.

Соблюдая пост, помните, что нужно пить побольше жидкости – морсы, кисели, фруктовые (лучше натуральные) соки. Не забывайте о свежих овощах и фруктах, орехах, бобовых, кашах, меде – эти продукты помогут вам без вреда для здоровья выдержать все тяготы, которые вы накладываете на себя ради веры.

И главное – в Великий пост верующим предписано не только ограничивать себя в пище, им не рекомендуется предаваться веселью и суетным развлечениям и чаще ходить в храм. Те, кто относится к Великому посту со всей серьезностью, стараются в это время не смотреть телевизор, не играть в компьютерные игры, не ходить в кино и театры, особенно на комедии. Под запретом шумные посиделки с алкоголем.

Церковь разрешает серьезные послабления во время Великого поста детям, беременным, пожилым, больным, а также путешествующим или находящимся в местах лишения свободы. Если вы ревностный христианин, то за разрешением на такие послабления стоит обратиться к священнику. И не забудьте посоветоваться с врачом. Церковь предостерегает от того, что иногда называют "усердием не по разуму".

Не гречкой единой

Салат из баклажанов и нута

Начинайте готовить за сутки до подачи. Для салата. 3 баклажана среднего размера, 200 г нута, 4–5 ст. л. оливкового масла, соль. Для заправки. По несколько веточек кинзы и петрушки, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. молотой сладкой паприки, соль.

Замочите нут на ночь в кастрюле с холодной водой. На следующий день поменяйте воду и отварите нут до готовности. Откиньте на дуршлаг, выложите в миску и охладите.

Баклажаны порежьте на кубики, обжарьте на среднем огне в сковороде в масле, пока не подрумянятся со всех сторон, 5–7 мин. Посолите, накройте крышкой и подержите на слабом огне еще 10–15 мин. Снимите с огня и полностью остудите.

Для заправки кинзу, петрушку и чеснок измельчите, смешайте в мисочке с лимонным соком, уксусом, маслом, солью и специями.

Заправьте салат и поставьте в холодильник на пару часов. Чем дольше он будет настаиваться, тем лучше. В блюдо можно добавлять кубики отварной или запеченной свеклы.

Постные чебуреки с картофелем и грибами

Мука пшеничная 2 стакана, вода (очень горячая) 1 стакан, масло оливковое 2 ст.л. (+0,5 стакана для жарки чебуреков), картофель 500 г, шампиньоны 100 г, чеснок (зубчик), соевый соус 1 ст.л., соль, перец черный молотый, петрушка, перчик чили (опционально).

Картофель почистить, отварить в подсоленной воде до готовности. В муку добавляем стакан горячей воды, 2 ст. л. оливкового масла и щепотку соли.

Замешиваем мягкое эластичное тесто. Накрываем тесто пищевой пленкой и оставляем до полного остывания. В это время чистим, нарезаем и обжариваем до прозрачности лук в 1 ст. л. оливкового масла. Мелко рубим чеснок. Моем, чистим и нарезаем мелкими кубиками шампиньоны, добавляем к луку и обжариваем все вместе до готовности. Добавляем чеснок и перчик чили по вкусу, соевый соус, черный молотый перец, морскую соль.

Из картофеля готовим пюре, смешиваем с грибами, мелко нарубленной петрушкой, добавляем соль и перец.

Раскатать тесто как на вареники. Нарезать на десять одинаковых частей. Подсылая муку, раскатать очень тонко каждую часть нарезанного теста. Выложить на одну половину теста 1,5 ст. л. начинки. Накрывать второй половиной теста, аккуратно похлопывая чебурек, выпустить из него весь воздух. Слепить края, обрезать лишнее тесто. Обжарить в небольшом количестве масла до румяной корочки. Выложить на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Подавать с салатом из свежих овощей.