24/02/2020

“К молитве глухо”. В чем главная опасность Масленицы



В России начинается Масленица. Для православных это время особое — последняя неделя перед Великим постом, и в Церкви призывают посвятить ее тому, чтобы духовно и физически подготовиться к длительному строгому воздержанию. А народные обычаи, напротив, склоняют к безудержному веселью и чуть ли не обжорству. О том, как решить эту дилемму, — в материале РИА Новости.

Праздник живота

“Стол огромный. Чего только нет на нем! Рыбы, рыбы… икорницы в хрустале, во льду, сиги в петрушке, красная семга, лососина, белорыбица-жемчужница, с зелеными глазками огурца, глыбы паюсной, глыбы сыру, хрящ осетровый в уксусе, фарфоровые вазы со сметаной, в которой торчком ложки, розовые масленки с золотистым кипящим маслом на камфорках, графинчики, бутылки… Черные сюртуки, белые и палевые шали, “головки”, кружевные наколочки… Несут блины, под покровом”, — изобилует деталями известное “Лето Господне” Ивана Шмелева.

Эти строки как нельзя лучше объясняют популярность Масленицы в народе. И правда: какой еще праздник ставит во главу угла употребление различных вкусностей? Отсюда еще одно название недели перед Великим постом — “За ухою и расстегаями — опять и опять блины. Блины с припеком. За ними заливное, опять блины, уже с двойным припеком. За ними осетрина паровая,

блины с подпеком. Лещ необыкновенной величины, с грибками, с кашкой… наважка семивершковая, с белозерским снетком в сухариках, политая грибной сметанкой… блины молочные, легкие, блинцы с яичками… еще разварная рыба с икрой судачьей, с поджарочкой… желе апельсиновое, пломбир миндальный-ванилевый…” — продолжает описывать Шмелев масленичный стол в дореволюционной Москве.

Причем все старались доесть как можно скорее. И вот, читая свидетельства тех лет, задаешься вопросом: а зачем так объедаться?

“Заговены нонче, а завтра строгие дни начнутся, Великий пост. Ты уж “масленицу”-то похерь (забудь. — Прим. ред.) до ночи, завтра-то глядеть грех. Погляди-полюбуйся — и разбирай… пряничка поешь, заговеться кому отдай”, — отвечает писатель устами одного из героев “Лета Господня”.

Выходит, что до Прощеного воскресенья люди объедаются блинами, веселятся что есть мочи, а потом “рубят с плеча” — резко переходят на постную еду и всю неделю ходят в храм на многочасовые службы. Неужели такой подход полезен для души и тела?

Вообще Масленица — народное название последней недели перед Великим постом. В дохристианские времена это был языческий праздник проводов зимы. Тогда даты Масленичной недели определялись по движению солнца, и приходилась она примерно на конец марта.

Теперь же все зависит от церковного календаря. Масленица входит в череду так называемых подготовительных недель перед постом. А называется по уставу “седмицей мясопустной” или “сырной”.

“Это, по сути, неделя полупоста. Дело в том, что Церковь постепенно готовит христиан к Великой четыредесятнице. На Неделе о мытаре и фарисее поста вообще нет, в следующую за ней Неделю о блудном сыне верующие постятся в среду и пятницу — как это бывает обычным образом в течение всего года. А начало Масленичной недели называется днем заговенья на мясо, после которого мясные продукты не употребляются вплоть до Пасхи (в этом году Светлое Христово Воскресение празднуется 19 апреля. — Прим. ред.). Но зато абсолютно всю неделю можно вкушать молочные продукты, масло, яйца и сыр. Отсюда и такое название — сырная неделя”, — объясняет председатель Учебного комитета Русской православной церкви протоиерей Максим Козлов.

В храмах эта неделя тоже особенная: в среду и пятницу совершаются великопостные богослужения.

“В данном случае в церковном уставе заключен педагогический момент: с одной стороны, постепенно подготовить верующего к посту путем введения определенных ограничений, а с другой — дать некую вольницу накануне великопостного воздержания”, — подчеркивает священнослужитель.

Поэтому, по словам о. Максима, настоящая цель Масленицы — не объесться блинами до отвращения, а постепенно приучить себя к воздержанию, чтобы вступить в Великий пост сознательно. То есть не ради диеты после богатой на блюда недели, а для духовной пользы.

Главное — умеренность

Известно, что принципа постепенной подготовки к Великому посту Церковь придерживалась еще в первом тысячелетии нашей эры. С той эпохи остались многочисленные изречения святых, утверждавших, что умеренность важна не только для души, но и для тела.

Столетия спустя слова отцов Церкви подтвердили научные исследования.

“Для любого человека пресыщаться любимым продуктом, до которого он, что называется, дорвался, чрезвычайно вредно. Из-за этого растягивается желудок. А в Масленицу те же блины в большом количестве в сочетании с рыбой, мясом (если его употреблять в пищу в этот период. — Прим. ред.), сметаной — это бомба замедленного действия, особенно для страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Ну и в весе можно набрать где-то пять килограммов за неделю”, — объясняет известный диетолог, профессор Академии постдипломного образования Федерального медико-биологического агентства Маргарита Королева.

Поэтому церковный устав, по ее словам, неспроста запрещает мясо в Масленичную неделю — это очень тяжелый для пищеварения продукт. И конечно, нужно подготовить к посту организм, чтобы не было резкого перехода от жирной пищи к растительной.

“Уже во время Масленицы следует готовить кишечник к посту продуктами, содержащими клетчатку: пусть на столе будут свежие овощи и фрукты. И организм мягко перестроится на постную пищу, которая переваривается за короткий промежуток времени”, — советует врач.

Однако это вовсе не значит, что стоит отказываться от блинов. Диетолог призывает не пренебрегать традицией и “съесть один-два”. Кроме того, есть куда более “легкие” для организма блины — гречневые или рисовые например.

“Самое ценное — не сам праздник, а насколько “празднично” наше здоровье: как мы себя чувствуем, в какой степени активны и продуктивны. Если с этим все в порядке, то и в пост мы войдем спокойно”, — подчеркивает Королева.

И конечно, главное — умеренность в еде. Причем как в Великий пост, так и в предшествующую ему Масленичную неделю. Не зря ведь в народе говорят: “Сытое брюхо к молитве глухо”.

ria.ru