

ЗДАРОЎЕ І ГІГІЕНА

*Серыя дакладаў*

Ксёндз Уладыслаў Завальнюк

# **ГІСТАРЫЯ ГРАФІЯ ПОСТУ**

Агульнасць поглядаў Царквы і медыцыны



ЗДАРОЎЕ І ГІГІЕНА

*Серыя дакладаў*

Ксёндз Уладыслаў Завальнюк

# ГІСТАРЫЯГРАФІЯ ПОСТУ

Матэрыялы да доктарскай дысертацыі кандыдата  
гістарычных навук, ксяндза-магістра  
Уладыслава Завальнюка

Агульнасць поглядаў Царквы і медыцыны



Мінск  
2015

УДК 272 – 442. 47 – 615. 852

ББК 86.375

3-13

**Ксёндз Уладыслаў Завальнюк**

Навучанні старажытнацаркоўнай літаратуры пра пасты ў каментарыях да кніг Новага Запавету (I–III стст.) Мінск: Рымска-Каталіцкая парафія Святога Сымона і Святой Алены, 2015.

Кніга знаёміць чытача з навучаннем пра пасты ў I–III стст. нашай эры. Разглядаецца позірк Царквы на пост ў першыя стагоддзі Хрысціянства.

**ISBN № 978-985-6652-53-3**

©. Афармленне.

РО Рымска-Каталіцкая парафія  
Святога Сымона і Святой Алены, 2015

Усе правы мае чытач!  
Прачытай і перадай іншым.



## НАВУЧАННІ СТАРАЖЫТНАЦАРКОЎНАЙ ЛІТАРАТУРЫ ПРА ПАСТЫ Ў КАМЕНТАРЫЯХ ДА КНІГ НОВАГА ЗАПАВЕТУ (I–III СТСТ.)

Зыход з гістарычнай арэны відавочцаў Ісуса Хрыста паставіў перад Царквой праблему пісьмовай фіксацыі засведчаных імі ўчынкаў і вучэння Збаўцы. У царкоўнай гістарыяграфіі прынята лічыць, што першымі працамі папулярызацыі вучэння Хрыста былі пасланні Апостала Паўла. Са з'яўленнем пасланняў Апостала Паўла (сярэдзіна 60-х гг. н.э. – 1-е дзесяцігоддзе II ст.) літаратурна аформіліся шматлікія святыя кнігі хрысціян, якія апавядалі пра служэнне Ісуса Хрыста і ўзнаўлялі яго словы. Не пазней за II ст. корпус святых кніг хрысціян стаў называцца Евангеллем (*Добрай Навінай* або *Новым Запаветам*). Аснову Евангелля складала вестка аб новым саюзе, які Гасподзь заключыў з вернікамі на карысць Свайго адзінага Сына і змацаваў яго Сваёй Крывёй [1, с. 915].

Адзначым, што ў хрысціянскім багаслоўі з першых дзён станаўлення Царквы было прынята за правіла тэксты Новага Запавету арганічна звязваць са старазапаветнымі (Старым Запаветам). Вучэнне Ісуса Хрыста, новазапаветныя звесткі пра жыццё першых хрысціянскіх супольнасцей сведчылі, што сэнс пісанняў Новага Запа-

вету не можа быць правільна зразумелым без сувязі са Старым Запаветам. Гэта ўстаноўка праходзіць праз усю царкоўную данікейскую літаратуру, з дапамогай якой даследчыкі праводзяць рэканструкцыю гісторыі старажытнай Царквы.

Канон Святога Пісання (*сукупнасць тэкстаў святых кніг Бібліі Старога і Новага Запаветаў, якія прызнаюцца Царквой богаадухоўленымі*) сфарміраваўся пасля падаўлення рымлянамі іудзейскіх паўстанняў 70 і 135 гг., выгнання яўрэяў з Іерусаліма і разбурэння Іерусалімскага храма. Менавіта ў гэты перыяд рабіны... прынялі рашэнне ўключыць у кодэкс Святога Пісання іудаізму толькі тыя кнігі, арыгіналы якіх захаваліся, напісаныя на старажытнаяўрэйскай мове. Так, да канца II ст. н.э. быў створаны Палесцінскі кодэкс Святога Пісання Старога Запавету... Яўрэйскі корпус Святога Пісання (Танах) быў упершыню названы Апосталам Паўлам **Старым Запаветам** [2; с. 1264; 1317].

У гэты ж перыяд у хрысціянстве (*на ўзоры іудзейскага*) фарміруецца кодэкс Святога Пісання Новага Запавету. Пры гэтым кнігі неапостальскага паходжання ў яго не ўключаліся [3, с. 747].

Першая пісьмовая згадка пра кнігі Евангелля адносіцца да 3-га дзесяцігоддзя II ст. Яна зроблена ў «Царкоўнай гісторыі» Яўсевія Кесарыйскага, дзе аўтар сведчыць пра Марка, які быў перакладчыкам Пятра. Ён сапраўды запісаў усё, што за-

помніў са сказанага і зробленага Госпадам са слоў Апостала Пятра... Клапаціўся Марк толькі пра тое, каб нічога не прапусціць і не перадаць няправільна». Так гаварыў Папій пра Марка; пра Матфея ён паведамляе наступнае: «Матфей запісаў гутаркі Ісуса па-яўрэйску, перакладаў іх хто як мог» [4, с. 142].

Афіцыйныя пастановы Царквы пра канон Новага Завету былі прынятыя Памесным Лаадыкійскім Саборам (каля 363). 59-е правіла гэтага сабора забараніла богаслужэбнае выкарыстанне «якіх-небудзь іншых кніг і псалмоў, акрамя прызнаных Царквой»; 60-е правіла ўтрымлівала пералік кніг Старога Завету і Пісання Новага Завету, прызнаных Царквой кананічнымі [3, с. 747].

У рэканструкцыі старажытнацаркоўнай гісторыі значнымі фактарамі з'яўляюцца таксама помнікі пісьменства, тварэнні старажытнацаркоўных сведак, асабліва тых, якіх сама Царква прызнае прывілеяванымі выразнікамі, тлумачальнікамі хрысціянскага вучэння. У гісторыі хрысціянства склалася традыцыя называць іх «Айцамі Царквы». Яны былі пераемнікамі Апосталаў, будаўнікамі асноў Усяленскай Царквы ў пачатковы перыяд яе гістарычнага жыцця [5, с. 3; 6, с].



Першым царкоўным аўтарам, які сведчыў пра існаванне канону новазапаветных кніг, з'яўляецца Ірэней Ліёнскі (каля 202). Ён рэгулярна цытаваў Евангелле ад Матфея (нараўне з іншымі кнігамі) у якасці боганатхняльнага Пісання, якое стаяла на адным узроўні з Пісаннем Старога Запавету. Яго сістэму выкладу ўзялі за аснову Арыстыд [7], Іпаліт Рымскі [8], Тэртуліян [9], Кіпрыян Карфагенскі [10], Мелітон Сардзійскі [11] і інш. Гэтыя аўтары рэгулярна звярталіся да цытавання Старога і Новага Запаветаў як у палеміцы з ерэтыкамі, так і ў навучальных і пераканальных творах аскетычнага, этычнага ці дысцыплінарнага характару, звернутых да супольнасці вернікаў [12, с. X–XI].

Трэба адзначыць і такі фактар, што з першых дзён гістарычнага існавання Царквы ў супольнасці вернікаў склалася практыка звароту да першапачатковай яе гісторыі, разумення духу старажытнацаркоўнага жыцця, раўнанне на прапанаванае Новым Запаветам, на адпаведнасць яго патрабаванням і заповедзям.

Айцы Царквы лічылі, што Новы Заповіт прыняты ў неабходнай для ўсяго чалавецтва паўнаце. Новых адкрыццяў яна не атрымлівала, а задачай яе стала не вынаходзіць новыя вучэнні, а захоўваць і падтрымліваць нязменным Адкрыццё Хрыста. Новы Заповіт і традыцыі, закладзеныя Апостальскай Царквой, сталі канонам для пра-

вільнай ацэнкі наяўнай царкоўнай рэчаіснасці і вызначэння ладу царкоўнага жыцця ў пэўных умовах. Вышэйазначанае выклікала ў супольнасці вернікаў імкненне да яго дэталёвага, глыбокага вывучэння і каментавання.

Хрысціянства, якое нарадзілася ў праблемнай правінцыі Рымскай імперыі, прапаведавалася першапачаткова яўрэямі як рэфармаваны іудаізм. Яно прыняло і захавала ад іудаізму ўсё, што было прывабным у дактрынах яўрэяў [5, с. 303].

**Практыка посту, якая існавала ў іудаізме як форма рэлігійнага аскетызму і сродак для падрыхтоўкі да вышэйшага злучэння з Богам, была таксама прынятая і развітая хрысціянствам, пра што сведчаць старажытнацаркоўныя навучанні.**

Старажынацаркоўная пісьменнасць апостальскага перыяду (I ст. н. э.) была выклікана ўнутранымі патрэбамі хрысціянскіх Цэркваў. Яна адрознівалася літаратурнай прастатой, засяроджанай на інтарэсах выключна ўнутрыхрысціянскага жыцця. Як Царква не магла заставацца доўга ў стане першапачатковай непасрэднай прастаты і адасобленасці ад навакольнага культурнага свету, так і старажынацаркоўная літаратура, якая адлюстроўвала жыццё, не магла абмяжоўвацца тымі пытаннямі і тымі формамі выкладу, якімі можна было задаволіцца на мяжы I–II ст.

Судакрананне з элінскай культурай і гнастычнымі сістэмамі, а таксама ўступленне ў Царкву адукаваных язычнікаў, якія імкнуліся знайсці сябе ў сваіх новых вераваннях, служылі стымулам для навуковай распрацоўкі царкоўнага вучэння, а таксама яго філасофскага абгрунтавання.

Самаабарона хрысціянства ад рымскай дзяржавы і язычніцкага грамадства знайшла сваё ранняе літаратурнае выражэнне ў апалагетычнай пісьменнасці II ст., аднак станаўленне багаслоўскай навукі адбываецца на мяжы II–III ст. Імперскаму грамадству неабходна было высветліць яе сутнасць і ісціну для забеспячэння справядлівых адносін да хрысціян [5, с. 183].

Найбольш вядомымі помнікамі старажытна-царкоўнай літаратуры, якія ўзніклі на рубяжы II–III стст., з'яўляюцца кнігі Юсціна Філософа (Пакутніка) «Першая Апалогія» і «Дыялог з Трыфанаў». У іх ёсць згадкі пра пост, а па сваім змесце яны бліжэй за ўсё стаяць да новазапаветнага пісьменства.

Царкоўная гістарыяграфія адзначае, што паміж апалагетамі II ст. Юсцін Мучанік займаў выключнае становішча. Ён з'явіўся ўзорам для шэрагу наступных апалагетаў: Тацыяна, Афінагора, Феафіла, Мелітона, Мінуція Фелікса, Тэртулліяна і інш. Захоплены вучонасцю і літаратурнай дзейнасцю, Тацыян называе яго «цудоўны

Юсцін». Вельмі рана яму быў прысвоены тытул «Філосаф і Пакутнік» [5, с. 235].

У сваіх кнігах Юсцін фрагментарна закрануў тэму посту, аднак адзначыў яго прынцыповае значэнне ў сістэме маральных каардынат, задзеных Новым Запаветам. Ён даводзіў, што сапраўднасць хрысціянскай рэлігіі заснавана на маральным вучэнні, якое яна ўтрымлівае, і ўласцівых хрысціянам дабрадзейных справах: любові да Бога і да блізкіх, вернасці, цярплівасці, падпарадкаванні законам, асабліва цноты і чысціні. Юсцін спасылаецца на прарокаў, якія прадказалі пра ўстанаўленне для ўсіх людзей і на ўсе часы Новага Запавету, які адмяняе Стары, дадзены толькі іудзеям.

«Нам (*хрысціянам*) падараваны закон вечны і дасканалы, і завет верны, гэта – Хрыстос, пасля якога няма больш ні закона, ні пастановы ці заповедзі».

Аўтар сцвярджаў, што адпушчэнне грахоў даруецца не праз іўдзейскія абмыванні і ахвяры, а верай, праз кроў і смерць Ісуса Хрыста. Справядлівасць заключаецца не ў знешніх абрадавых справах, а ва ўнутраным ачышчэнні сэрца. Абразанні, пасты і святы, ахвяры, святкаванне суботы і падобныя ўстанаўленні і ўзаконенні Старога Запавету – гэта ўсё ў мінулым, а аб іх скасаванні было наперад абвешчана [13, с. 235].

Багасловы, гістарыёграфы Царквы адзначаюць, што ў царкоўна-гістарычным і дагматычным дачыненні асабліва важнае значэнне для хрысціянства маюць заключныя главы Першай Апалогіі, у якіх утрымліваюцца каштоўныя звесткі аб заключэнні Таінства Хросту і Еўхарыстыі. Яны займаюць класічнае месца ва ўсіх спрэчках адносна першапачатковых форм старажытнацаркоўнага культу.

Пра заключэнне Таінства Хросту Юсцін апавядае наступнае: «Хто пераканаецца і паверыць, што гэта вучэнне і словы нашы праўдзівыя, і абяцае, што можа жыць у адпаведнасці з імі, тых (*катэхуменаў – людзей, якія не прынялі хрышчэнне, але ўжо дасведчаных у асновах веры*) вучаць, **каб яны з малітвай і постами прасілі ў Бога адпушчэння ранейшых грахоў, і мы молімся і посцімся з імі**» [14].

У хрысціян I–II стст. мы бачым зусім іншы, чым у іудаізме, змест і сэнс постніцтва і аскетызму. Гэта пераканаўча даказвае Мітрапаліт Ніжагародскі і Арзамаскі Георгій.

У сваім даследаванні «Эклезіалягічныя аспекты поста» ён адзначае, што ў II ст. яшчэ адзін хрысціянскі аўтар – Св. Арыстыд, «Апалогія» якога датуецца пачаткам II ст., дапаўняе «Першую Апалогію» Юсціна і прыводзіць цалкам пераканаўчае і яснае сведчанне пра тое, што ў **ранняй Царкве была распаўсюджана прак-**

**тыка посту не столькі для асабістага духоўнага ўзрастання, колькі на карысць сваім па веры (Гал 6, 10).**

**«Калі ж хтосьці, раб ці бедны, – піша Св. Арыстыд аб хрысціянах, – посцяць дні два ці тры і тое, што вырашылі патраціць на сябе, пасылаюць ім, самі радуюцца, што прынеслі на радасць іншым».**

Калі хрысціяне пасціліся дзеля таго, каб прынесці іншым членам Царквы неабходныя матэрыяльныя даброты, то яны яшчэ з большай стараннасцю павінны былі пасціцца і маліцца пра адпушчэнне грахоў катэхуменаў.

Такое разуменне посту грунтавалася спасылкай на вучэнне Самога Ісуса Хрыста пра пост і малітву як найважнейшыя сродкі выгнання дэманаў з апантанага імі чалавека (Мк 9,29)... Георгій робіць выснову аб новым напаўненні рэлігійнага стану ў хрысціянстве, ва ўсякім разе ў яго задуме і найбольшым увасабленні – рэлігія цалкам і да канца падпарадкавалася ідэалу любові, самааддачы, ахвярнага служэння [7], [15, с. 16].

У першай палове II ст. значным выпрабаваннем для маладой Царквы стаў гнастыцызм – сукупнасць сістэм, якія ўзніклі ў I ст. Яны прадстаўлялі намаганні філасофскай думкі, з аднаго боку, паглынуць хрысціянства і пераўтварыць яго ў простую рэлігійную філасофію, з другога боку, намаганні рэлігійнай думкі не здавольвацца

прастатой Евангелля, а знайсці ў ім больш глыбокі, патаемны сэнс [16, с. 1337–1339].

У той час, калі хрысціянскія апалагеты II ст. прыкладалі намаганні, каб сваімі творамі садзейнічаць Царкве ў яе барацьбе з язычнічкім урадам і паганскім грамадствам, народнай рэлігіяй, іншыя царкоўныя пісьменнікі прысвяцілі сябе барацьбе з дактрынальнымі памылкамі гностыкаў, якія пагражалі веры. Гностыкі не адмаўлялі права Царквы на існаванне, але імкнуліся падарваць давер да апостальскага вучэння.

Асноўную ролю ў барацьбе з гнастыцызмам адыграла Александрыйская школа багаслоўя, знакамітымі прадстаўнікамі якой былі прэсвітары Клімент і Арыген.

Тэму посту Арыген закрануў у «Каментарыі да Евангелля ад Матфея». Пры тлумачэнні слоў Евангелля: «Я маю ўсякія веды і ўсю веру; так што магу і горы перастаўляць» (1 Кар 13, 2).

Арыген паказвае, што не адну толькі гару, але і значна большае перастаўляе той, хто мае ўсю веру, якая ёсць «як гарчычнае зерне». І няма нічога немагчымага для таго, хто верыць так моцна.

Далей па тэксце Арыген расстаўляе акцэнт на [словы]: «Гэты род не можа выйсці інакш; як ад малітвы і посту» (Мк 09,29), – тым самым ён ўзмацняе значэнне посту. Аўтар каментарыя тлумачыць і дае наказ, што, калі прыйдзеца клапа-

ціцца аб кімсьці, хто пакутуе ад хваробы, вера забараняе заклінанні:

**«Не гавары з нячыстым духам як са слухачом, а карыстаючыся поста́м і малітвай, молячыся аб церпячым, сваім поста́м выганяй з яго нячысты дух».** У гэтым аўтар бачыць раўназначнасць посту і малітвы [17, с. 76].

Тэма посту, фрагментарна адлюстраваная Арыгенам у «Каментарыі на Пасланне да Рымлян» і гаміліі на кнігу Лявіт, раскрывае сутнасць сапраўднага ўстрымання. Аўтар канстатаваў, што хрысціяне здзяйсняюць справы веры: посцяць, праяўляюць міласэрнасць, вывучаюць Закон Божы, у цяжкасцях прымаюць пакуты Хрыста.

Сапраўднае нападзенне хрысціянскага посту, на думку Арыгена, складала шэраг кампанентаў: **«Устрымлівайся ад усякага граху, не прымай ніякую ежу заганнасці, не імкніся ні на якія балі асалоды, не сагравайся нікім віном раскошы. Устрымлівайся ад дрэнных дзеянняў, пазбягай пажадлівых размоў, стрымлівай сябе ад найгоршых разважанняў. Не дакранайся да крадзеных хлябоў, скажонных вучэнняў. Не прагні хлуслівых страў філасофіі, якія б цябе ад праўды адварнулі. Такі пост богаспадобны».** [18, с. 239].



Духоўную сілу посту абрунтавана развіў у каментарыях да кніг Новага Завету Тэртуліян. У царкоўнай гістарыяграфіі багаслоў і філосаф прызнаны арыгінальным і індыўідуальным пісьменнікам данікейскай эпохі.

Варта адзначыць яго здольнасць да сціслай і дакладнай фармулёўкі дагматычных і маральных ісцін, таму лацінскае багаслоўе ў гэтых адносінах у многім абавязана яго генію [5, с. 499]. Пост у творах Тэртуліяна атрымлівае вялікую значнасць: **«Навошта сумаваць? Бо Ён вучыў, што нават лютыя дэманьы выганяюцца постами. Што дзіўнага, калі з дапамогай гэтага выводзіцца дух нячысты, а ўваходзіць Дух Святы?!»** [19, с. 146]. Далей аўтар канстатаваў, што новым вучням (*хрысціянству*) Гасподзь дае дар Божы і новую малітву: Евангелле замест закона.

У Евангеллі ад Матфея (9, 15; 9,17) на пытанне фарысеяў: «Чаму вучні Іаанавы і фарысейскія посцяць, а Твае вучні не посцяць?», Ісус адказаў: «Ці могуць сумаваць сыны ў харомах шлюбных, пакуль з імі малады?». І растлумачыў далей, што ніхто не ўлівае віно маладое ў мяхі старыя: інакш маладое віно парве мяхі, і віно выцеча, і мяхі прападуць (Мф 9,17).

Тэртуліян ў гэтай прыпавесці ўбачыў іншы сэнс. **У каментарыі да Евангелля ад Матфея пост успрымаецца не як індыўідуальны ас-**

**кетычны подзвіг, а як праяўленне сведчання Богачалавечага жыцця Царквы.**

Дэталёва раскрывае гэты аспект посту А. Шмеман. Спасылаецца на трактат Тэртуліяна «Аб посце», у якім, як вядома, пост па серадах і пятніцах пазначаецца лацінскім ваенным тэрмінам «statio», што абазначае «воінскі каравульны пост».

**«Царква заўсёды на варце, яна чакае прышэсця Жаніха і чакае Яго з гатоўнасцю і радасцю. Такім чынам, сапраўдны пост – гэта не толькі пост членаў Царквы, але і Царква сама як Пост, як чаканне Хрыста, Які прыходзіць да яе ў Еўхарыстыі і Які прыйдзе ў славе ў канцы вякоў [20, с. 65].**

На ідэю любові, роўнасці, справядлівасці як новага напаўнення рэлігійнага стану праз пост указаў у каментарыях да кнігі Новага Запавету Кіпрыян Карфагенскі. На змест літаратурных твораў апошняга моцна паўплываў аўтарытэт Тэртуліяна. Пра гэта засведчыў у V ст. Еранім, які заўважыў, што, як даказваюць яго творы, блажэнны Кіпрыян карыстаецца пастулатамі Тэртуліяна-настаўніка [5, с. 505].

Пост як галоўны сродак ўдасканалення духу і волі ў трактатах Кіпрыяна «Аб паўшых», «Аб малітве Гасподняй» «Аб карысці цярпення» становіцца адным з арыенціраў, эталонам новага пагаднення, дзе сорок дзён посціць Той, Хто насы-

чае іншых, прагне і адчувае голад, і той, хто адчуў голад слова і Божую ласку, насыціўся нябесным хлебам. Ён уступае ў барацьбу са спакуснікам – д'яблам і, задаволіўшыся толькі сведчаннем перамогі над ворагам, проціборствуе яму аднымі словамі (Мф 4,2). Ён не паказвае Свайго панавання над вучнямі, як над рабамі, але, будучы добразычлівым і пакорлівым, палюбіў іх братняй любоўю; Ён меў ласку нават памыць ногі Апосталам, каб прыкладам Сваім навучыць, якім павінен быць раб да роўных сабе ... [10, с. 181].

Данікейскі перыяд старажытнацаркоўных тлумачэнняў, каментарыяў да кнігі Евангелля заканчваецца творчасцю выдатнага багаслова Іпаліта Рымскага. Сваёй літаратурнай дзейнасцю і колькасцю твораў ён саступае першынство толькі свайму сучасніку Арыгену.

Творы Св. Іпаліта дзеляцца на 1) экзагетычныя (каментарыі, трактаты, гаміліі); 2) дагматычныя; 3) палемічныя; 4) хранаграфічныя; 5) кананічныя (Апостальскае Паданне). Многія з яго твораў не страцілі свайго значэння і каштоўнасці да нашага часу. («Апостальскае Паданне»). Патралагі падзяляюць яго на тры часткі: рэгламент для іерархіі, правілы для свецкіх, царкоўныя звычаі.

**Менавіта ў трэцяй частцы дадзена апісанне нядзельнай Еўхарыстыі, правілы пастоў для ўдоў, нявінніц, святароў, свецкіх,**

## **епіскапаў у перыяд Вялікадня і абраду хросту.**

Там жа (*трэцяя частка*) рэкамендуецца штодзённае прычашчэнне дома і клапатлівае абыходжанне са Святым Прычасцем. Затым ідуць прадпісанні аб малітве і катахетычных навучаннях, аб пахаванні і хрэсным знаку. Твор заканчваецца эпілогам, у якім аўтар зноў згадвае пра загаловак сваёй працы і заклікае да захавання Апостальскага Падання. ... [8].

Для Царквы «Апостальскае Паданне» мае вялікае багаслоўскае, літургічнае і кананічнае значэнне. Яно ўзнаўляе першую карціну літургічнага жыцця Царквы, а таксама ўмовы існавання рымскай абшчыны ў пачатку III ст.

Данікейскі перыяд хрысціянскай Царквы ўвасобіўся ў старажытнацаркоўнай літаратуры як адрэзак часу, калі адбывалася энергічная барацьба са знешнімі і ўнутранымі ворагамі. З аднога боку, язычніцтва выступае непрымірымай супрацьлегласцю новай рэлігіі, а таксама ўсяго рэлігійна-палітычнага ладу Грэка-Рымскай імперыі.

З іншага боку, працэс элінізацыі рэлігій накіроўваецца і на хрысціянскую Царкву, каб зрабіць яе элементам ўсеагульнага сінкрэтызму рэлігій. У барацьбе з гэтымі ворагамі ўзнікла апалагетычная царкоўная літаратура.

У сваіх працах, у тым ліку і ў каментарыях канону Новазапаветных кніг, на прыкладзе тэмы посту апалагеты Арыстыд, Юсцін выканалі бага-слоўскую задачу – перакладаць ісціны Адкрыцця на сучасную мову і раскрываць іх змест з дапамогай сучасных паняццяў. Да канца II ст. на месца папулярнай філасофіі апалагетаў прыйшлі навуковыя сістэмы, навуковыя даследаванні аб сутнасці рэлігіі.

Такім чынам, у перыяд, пазначаны ў нашым даследаванні, назіраецца шырокае развіццё бага-слоўскай літаратуры. Арыген сваімі тэкстуальна-крытычнымі, герменеўтычнымі і экзагетычнымі працамі паклаў пачатак сістэматычнай тэалогіі, а таксама заснаваў біблейскую навуку ў яе галоўных адгалінаваннях. Нараўне з ім варта вылучыць Клімента, Іпаліта, Тэртуліяна і інш. Царкоўная літаратура гэтага перыяду адрозніваецца значнай колькасцю твораў і разнастайнасцю іх зместу, надзвычай важнымі ўнутранымі якасцямі.

**Тэма постніцтва даследавалася фрагментарна, але менавіта ў працах гэтых аўтараў была закладзена аснова яго навуковага вызначэння і новазапаветнага нападзення рэлігійнага стану – любові, роўнасці і ахвярнасці.**

## ПОСТ ПРАРОКА ДАНИІЛА

1. У трэці год царавання Ёакіма, цара Юдэйскага, прыйшоў Навухаданосар, цар Вавілонскі, да Іерусаліма і ўзяў яго ў аблог.
2. І аддаў Гасподзь у рукі яго Ёакіма, цара Юдэйскага, і частку посуду Божага, і ён адправіў іх у зямлю Сэнаар, у дом свайго бога, і ўнёс гэты посуд у скарбніцу бога свайго.
3. І сказаў цар Асфэназу, начальніку сваіх еўнухаў, каб ён з сыноў Ізраілевых, з роду царскага і княскага, прывёў
4. хлопцаў, у якіх няма ніякай цялеснай хібы, прыгожых сабою і цямных да ўсякай мудрасці, і здатных да навук і кемлівых і здольных службыць у царскіх харомах, і каб навучыў іх кнігам і мове Халдэйскай.
5. І прызначыў ім цар штодзённую ежу з царскага стала і віно, якое сам піў, і загадаў выхоўваць іх тры гады, па заканчэнні якіх яны павінны былі стаць перад царом.
6. Сярод іх былі з сыноў Юдавых Данііл, Ананія, Місаіл і Азарыя.
7. І пераназваў іх начальнік еўнухаў – Данііла Валтасарам, Ананію Сэдрахам, Місаіла Місахам і Азарыю Аўдэнагам.

8. Данііл даў сабе абяцанне не апаганьвацца прысмакамі з царскага стала і віном, якое п'е цар, і таму прасіў у начальніка еўнухаў, каб не апаганьвацца яму.

9. Бог даў Даніілу ласку і добрую прыхільнасць начальніка еўнухаў;

10. і начальнік еўнухаў сказаў Даніілу: баюся я гаспадара майго, цара, які сам вызначыў вам ежу і пітво: калі ён убачыць вашыя твары худзейшымі, чым у хлопчыкаў, аднагодкаў вашых, дык вы зробіце галаву маю вінаватаю перад царом.

11. Тады сказаў Данііл Амэлсару, якога начальнік еўнухаў прыставіў да Данііла, Ананіі, Місаіла і Азарыя:

12. зрабі выпрабаванне рабам тваім: дзесяць дзён; няхай даюць нам у ежу **гародніну і ваду** для піцця;

13. і потым няхай явяцца перад табою нашыя твары і твары тых хлопцаў, якія кормяцца царскаю ежаю, і потым рабі з тваімі рабамі, як убачыш.

14. Ён паслухаўся іх у гэтым і выпрабоўваў іх дзесяць дзён.

15. А як прайшло дзесяць дзён,  
**твары іх былі прыгажэйшыя,  
і з цела яны былі здаравейшыя**  
за ўсіх тых хлопцаў, якія карміліся царскімі  
прысмакамі.

16. Тады Амэлсар забіраў іхнюю ежу і віно  
на пітво, а даваў ім **гародніну**.

17. І даў Бог чатыром гэтым падлеткам веданне  
і разуменне ўсякай кнігі і мудрасці, а Даніілу  
яшчэ даў разумець і ўсякія бачанні і сны.

18. Па заканчэнні тых дзён, калі цар загадаў  
прывесці іх, начальнік еўнухаў прывёў іх да  
Навухаданосара.

19. І цар гаварыў з імі, і з усіх хлопцаў не  
знайшлося падобных на Данііла, Ананію, Місаіла  
і Азарыю, і пачалі яны службыць перад царом.

20. І ў кожнай справе мудрага ўразумення,  
пра што ні пытаўся ў іх цар, ён знаходзіў іх  
у дзесяць разоў вышэй за ўсіх чарадзеяў  
і вешчуноў, якія былі ва ўсім царстве яго.

21. І быў там Данііл да першага года цара Кіра.

*(Дан 1, 5-21)*



*N.B.*

*На сённышні дзень у Польшчы існуюць здраўніцы-санаторыі пад назвай "Post Daniela", у меню якіх ўваходзяць толькі сокі і салаты з садавіны і агародніны. Гэтыя санаторыі карыстаюцца вялікай папулярнасцю не толькі ў мясцовага насельніцтва, але таксама і ў замежных гасцей, якія тут праходзяць курс аздараўленчага посту – устрымання.*

Дыета Даніеля, якая грунтуецца выключна на соках і салатах, а таксама стравах, прыгатаваных з гародніны і невялікай колькасці садавіны, атрымала сваю назву ад Бібліі з кнігі прарока Даніеля. У ёй можна прачытаць, што харчаванне гароднінай і піццё вады амалоджвае і лечыць.

Дыета Даніеля доўжыцца да 40 дзён, шырока выкарыстоўваецца ў перыяды ад 2 да 6 тыдняў. Лячэнне можна паўтарыць праз год.

*Як дыета дзейнічае?*

Дыета ўздзейнічае як венік ачышчаючы арганізм ад таксінаў і адкладаў. Яны ўтвараюцца, бо мы звычайна пастаўляем целу занадта многа ежы, чым гэта сапраўды неабходна. Гэты лішак арганізм назапашвае, як на складзе, але яго магчымасці абмежаваныя. Адкладзенае "смецце" выклікае шматлікія захворванні (сэрца, сасудаў, пухліны).

**Дыета Даніеля – від посту, які накіраваны, каб ініцыяваць працэс унутранага стрававання.**

Натхнёнае дыетай цела (*пазбайленае будаўнічага матэрыялу*) пачынае пераварваць тое, што вы паклалі – у першую чаргу тлушчы, што прыводзіць да страты вагі, потым хворую, пашкоджаную тканіну, якая выдзяляе таксіны, цяжкія металы. Арганізм пачынае функцыянаваць больш эфектыўна і вяртаецца ў стан раўнавагі.

*У чым дапамагае дыета Даніеля?*

Дыета Даніеля рэкамендуецца ў перыяд стомы, пры дрэнным настроі, нізкім супраціве, атэрасклерозе нырак, сэрца і сасудаў, алергіі. Лечыць астму, рэцыдывавальныя інфекцыі, дыябет тыпу II, гіпертанію, атлусценні, гіперхалестэрыніямію, язвы, завалы, нервовую сістэму, глаўкому.

*Што такое аздарайляльны крызіс?*

Ён закранае тых, хто пачынае выкарыстоўваць дыету Даніеля ў першыя дні. Гэта адбываецца таму, што ўсе “залежы”, якія раней захоўваліся ў цэле, зноў вяртаюцца ў крываток, што прыводзіць да рэцыдыву сімптомаў розных захворванняў, нават вельмі старых (*можна аднавіць траўмы, праблемы са скурай, галаўныя болі*). Крызіс праходзіць за некалькі дзён.

*Што трэба прымаць у ежу?*

*Садавіна і гародніна:* капуста, рэдзька, буракі, морква, радыска, цыбуля-парэй, часнок, салата, памідоры, яблыкі, перац, марынаваная гародніна,

агуркі, грэйпфрут, лімоны, зеляніна, гарбуз, каля-  
ровая капуста.

*Што не трэба есці?*

Бульбу, бабовыя, хлеб, малако, мяса, алей  
збожжа, арэхі, піць каву, моцны чай і алкаголь

*Дыета Даніеля – самыя важныя прынцыпы:*

- ешце сезонную гародніну з арганічнага  
земляробства

- абмяжуйце спажыванне солі,

- гародніну трэба кіпяціць нядоўга.

- Салаты не могуць быць запраўленыя маянэ-  
зам, смятанай, аліўкавым алеем, а толькі свежымі  
травамі.

- Піце 2 літры вадкасці ў дзень (*паміж пры-  
ёмам і ежы*).

*Прыклады страў:*

салаты (*любья, з гароднінай*)

лечо, суп (*кіпячоная вада – без мяса і тлушчу*);

напрыклад, буракі, морква вараная і тушаная гарод-  
ніна.

*Агародніннае рагу:*

гародніна / садавіна запечаныя.

*Дыета Даніеля - дзённае меню:*

*Сняданне:*

- маркоўны сок, салата з квашанай капустай,  
морквай, яблыкамі; салат з яблыкамі і брокалі;  
вараная гародніна; садавіна - яблык.

### *Абед:*

- таматавы суп; салата з салеры, радыска, цыбуля; белая радыска, салата, яблыкі, кроп, цыбуля з варанай гароднінай; *садавіна*: чарніцы.

### *Вячэра:*

- агароднінныя сокі (*морква, салера, перац*); салат сквош, морква, яблыкі; капуста з морквай, цыбуляй, яблыкам; яблычнае пюрэ з запечанымі яблыкамі.

### *Рэцэпт баршчу:*

#### *Склад:*

- 1 кг чырвоных буракоў
- 3 лустачкі хлеба з непрасеянай мукі
- чайная лыжка цукру, галоўка часнаку
- спецыі - соль, перац, маяран, кмен.

#### *Спосаб прыгатавання:*

Буракі нарэзаць лустачкамі, выразаць хворыя ўчасткі (*не чысціць*), заліць халоднай вадой (*кіпячай*), дадаць часнак. Дадаць хлеб, цукар – у земляным закваскі судна спынена на працягу 3 дзён. Па заканчэнні гэтага часу змяшаць, працадзіць. Заправіць па смаку.

#### *Даніель дыета - супрацьпаказанні:*

дыябет (тып I), гіпертырэоз, актыўная форма сухотаў, наднырачнікавы недахоп, кахексіі (рак, сухоты), перыяд пасля трансплантацыі органаў, вострая парфіра, дэпрэсіі, цяжкай сардэчнай недастатковасць, хваробы нырак, печані, цяжарнасць і грудное кармленне, дзіцячы ўзрост.

<http://www.ofeminin.pl/diety/dieta-daniela-jadlospis-s603979.html>

## Літаратура

1. Католическая энциклопедия. «Научная книга». В 5 т. Т. 3. – М. : Изд-во францисканцев, 2007. – 1910 с.
2. Библия Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. Российское библейское общество. – М., 1997. – 1371 с.
3. Католическая энциклопедия. «Научная книга». В 5 т. Т. 1. – М. : Изд-во францисканцев, 2002. – 1906 с.
4. *Евсевий Памфил, еп., Церковная история.* – М. : Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2008. – 608 с.
5. *Сагарда, Н. И.* Лекции по патрологии. I–IV века / Н. И. Сагарда; под общ. и науч. ред. диакона А. Глущенко и А. Г. Дунаева. – М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2004. – 796 с. (разд. паг.) ил.
6. *Лортц, Йозеф.* История Церкви, рассмотренная в связи с историей идей: в 2 т. / Йозеф Лортц – М.: Христианская Россия, 1999–2000. – Т.1: Древность и Средние века. – 1999. – 511 с.
7. *Аристид.* Апология, которую афинский философ Аристид держал пред императором Адрианом О почитании Бога Всемогущего [Электронный ресурс] / *Аристид* – Режим доступа: <http://mstud.org/library/a/aristides/apologia.htm> – Дата доступа: 01.12.2014.
8. *Римский, Инполит.* Апостольское Предание [Электронный ресурс] / *Римский Инполит* <http://mstud.org/library/h/hippolyt/traditions.htm>: 01.12.2014.

9. *Тертуллиан. Избранные сочинения / Тертуллиан.* : пер. с лат.; общ. ред. и сост. А. А. Столярова. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Культура», 1994 – 448 с.

10. *Карфагенский, Киприан. Творения святого священномученика Киприана епископа Карфагенского / Киприан Карфагенский.* Киев: Тип. Г. Т. Корчак-Новицкого, 1879. – 347 с.

11. Сардийский Мелитон. О пасхе [Электронный ресурс] / Мелитон Сардзийский – Режим доступа: <http://khazarzar.skeptik.net/books/melito.htm> – Дата доступа: 01.12.2014.

12. *Библейские комментарии отцов Церкви и других авторов I–VIII веков. Новый Завет. Т. I а: Евангелие от Матфея 1–13 /* под ред. Манлио Симонетти; рус. изд. под ред. Ю. Н. Варзонины; пер. с англ., греч., лат., сир. – Тверь: Герменевтика, 2007. – 432 с.

13. *Мученик Юстин (Иустин).* Первая апология [Электронный ресурс] / Юстин (Иустин Мученик) – Режим доступа: <http://khazarzar.skeptik.net/books/justinus/tryphon.htm> – Дата доступа: 01.12.2014.

14. *Мученик Юстин (Иустин).* Разговор с Трифonom-иудеем [Электронный ресурс] / Юстин (Иустин Мученик) – Режим доступа: <http://khazarzar.skeptik.net/books/justinus/tryphon.htm> – Дата доступа: 01.12.2014.

15. *Митрополит Нижегородский и Арзамаский Георгий. Эклисиологические аспекты поста / Георгий Митрополит Нижегородский и Арзамаский // Труды Нижегородской духовной семинарии.: Сборник работ преподавателей и студентов. Выпуск 10. – Н. Новгород, 2012. – С. 7–23.*

16. *Католическая энциклопедия. «Научная книга». В 5 т. Т. 2. – М.: Издательство францисканцев, 2007.–1818 с.*

17. *Библейские комментарии отцов Церкви и других авторов I–VIII веков. Новый Завет. Т. I б: Евангелие от Матфея 14–28 / под ред. Манлио Симонетти; рус. изд. под ред. Ю. Н. Варзонины; пер. с англ., греч., лат., сир. – Тверь: Герменевтика, 2007. – 432 с.*

18. *Библейские комментарии отцов Церкви и других авторов I–VIII веков. Новый Завет. Т. 9: Послания к Колоссянам, Фессалоникийцам 1-е и 2-е, Тимофею 1-е и 2-е, Титу, Филимону/под ред. Питер Гордэй; рус. изд. под ред. А. М. Шуфрин и Г. И. Беневич. пер. с англ., греч., лат., сир. – Тверь : Герменевтика, 2006. – 480 с.*

19. *Библейские комментарии Отцов Церкви и других авторов I–VIII веков. Новый Завет. Т. 2: Евангелие от Марка / под ред. Т. К. Одэн и К. А. Холл; рус. изд. под ред. К. К. Гаврилкин и С. С. Козин; пер. с англ., греч., лат., сир. – Тверь: Герменевтика, 2001. – 400 с.*

20. *Шмеман, А. протопресвитер. Великий пост / А. Шмеман – М.: изд-во храма Святой мученицы Татианы, 2008. – 176 с.*