

А. Ю. Андрианов

## РОЛЬ РЕЖИМА ПИТАНИЯ В ДУХОВНОМ СТАНОВЛЕНИИ НАСЕЛЬНИКОВ РУССКИХ ПРАВОСЛАВНЫХ МОНАСТЫРЕЙ XIX в.

Предлагаемая вниманию читателей статья является частью более широкого исследования автора, посвященного образу жизни насельников русских православных монастырей XIX в. Образ жизни этого слоя русского народа с этнографической точки зрения практически не изучен. Научное значение данной проблемы гораздо шире, чем задача выявления особенностей культуры конкретной группы в составе этноса. Широта эта определяется духовным влиянием монастырей на разные слои населения. Постоянный поток богомольцев создавал устойчивый способ связи обителей с миром, способствуя непосредственному выходу монастырского религиозного опыта в народ. В России не было монастырей, которые не посещались бы паломниками, — различие было лишь в масштабах процесса — со всей ли страны шло движение или же носило местный характер. Сведения, полученные во время пребывания в монастырях на богомолье, имели широкое распространение, особенно в крестьянской среде, среди односельчан каждого паломника.

Для нас в исследовательском плане представляют интерес следующие проблемы: каким был монашеский идеал XIX в. и каковы были способы его достижения; как монастырский образ жизни и его составляющие (суточное распределение времени, одежда, пища, трудовые послушания, молитва) соответствовали цели иноческого жития, формулируемой самими монашествующими как «спасение души», «стяжание Духа Святаго» или, в современном приближении, духовно-нравственному совершенствованию личности. Ответить на поставленные вопросы мы попытались в двух аспектах — теории и практики, если так можно сказать, монастырской действительности XIX столетия, т. е. какими положениями святоотеческой традиции определялась та или иная составляющая образа жизни насельников и как данные положения воплощались в биографиях конкретных людей.

Этим подходом к решению задачи обусловлен и выбор источников. Используются как тексты уставов монастырей, святоотеческих поучений монашествующим, так и жизнеописания иноков XIX в., свидетельства о них современников. «Монастырский мужской общежительный устав» о Серафима (Веснина) привлек наше внимание тем, что его автор первопричиной упадка высокой монастырской жизни считал «забвение священных заветов святых отцов, правил и уставов, оставленных нам великими подвижниками и учителями церкви»<sup>1</sup>, поэтому монашествующие современного о. Серафиму периода «наиболее должны руководиться священным писанием и писаниями отеческими, преимущественно аскетического направления, по причине крайнего оскудения живых сосудов Божественной благодати»<sup>2</sup>. В силу вышеизложенного, желая способствовать монастырскому возрождению, о. Серафим (Веснин) дает ясное и подробное описание каждой стороны обительской жизни.

В данной статье мы пытаемся рассмотреть, как режим питания насельников русских православных монастырей XIX в. отвечал достижению стоявшей перед ними цели — воспитанию в иноках необходимых для монашествующих личностных качеств.

Иноческой жизни свойственна размеренность и неуклонная постепенность восхождения к степеням монашеского совершенства, что на долгом опыте многих поколений монашествующих признано наиболее безопасным и удобным путем, предохраняющим человека от необдуманных порывов горячего стремления к желаемому, а также от пассивного ожидания долженствующих наступить пере-

мен. От вступившего в стены обители требуется ровное, постоянное волевое усилие по изживанию собственных недостатков и стяжанию присущих иноку достоинств, добродетелей.

Соответственно все течение жизни монастыря должно отвечать выработке этих навыков.

Данный подход — постепенность совершенствования личности в свете заданных идеалов — мы встречаем и в уставных требованиях, регламентирующих вопросы питания. Монашеская жизнь по усиливающейся строгости аскетической практики делится, как известно, на пребывание собственно в стенах общежительной обители, в общежительном и безмолвном скитах, пустыни и затворе. Это увеличение предъявляемых насельнику уставных требований находит отражение и в режиме питания — в суточном количестве приема пищи и в самом рационе.

Начнем с *общежительного монастыря*. Питание трехразовое. После ранней литургии общий чай с сахаром. Хлеб черный или пшеничный, по усмотрению настоятеля. «За обедом подавать три блюда: холодное, суп и каша или взамен ея что-либо другое, смотря по местным условиям; по великим праздникам можно прибавлять еще одно блюдо на утешение братии... За вечерней трапезой подавать два блюда: холодное и суп, а затем чай с белым, черным или пшеничным хлебом»<sup>3</sup>. Три раза питаются только «послушники и слабые черноризцы», «иноки и ревнующие черноризцы, готовящиеся к пострижению в монашество, есть и пить утром не должны...

3. Разрешается в положенные по уставу дни рыбу и скоромную пищу, как-то: молоко, яйца, сыр, масло скоромное и т. п. Молоко подавать в скоромные дни к чаю, утром и вечером, мясная же пища ни в коем случае не разрешается, хотя бы и больным:

4. Строжайше воспрещается иметь в монастыре какие-либо спиртные и хмельные напитки и виноградные вина, кроме необходимого количества для церковного служения.

5. Посты соблюдать строго по уставу, изложенному в типиконе. По понедельникам принимать пищу постную, как в среду и пятницу»<sup>4</sup>.

*Общежительный скит*. «На основании правил св. отец монаху ни под каким видом нельзя ранее девятого часа по восточному времени, а по нашему 3-го часа пополудни принимать пищу, и то однажды в день, а по средам и пятницам ничего, разве только просфоры»<sup>5</sup>.

В общежительном скиту также устанавливается довольствие пицей на два разряда.

Первый разряд: «...принимать пищу один раз в день за исключением субботних, воскресных и праздничных дней и исключительно только хлеб, воду и квас. По средам и пятницам во все время года и на 1, 4, 7-й неделях великого поста воду холодную без меда и сахара, а в остальные дни хлеб с горячей водой с медом и сахаром. Время употребления пици вместе за одной общей трапезой в 3 часа пополудни, но на другом столе от довольствующихся пицей второго разряда. В скоромные исключительно праздничные дни во все время года разрешать ягоды, фрукты и овощи для утешения.

Так как одним ржаным хлебом без горячей пици питаться трудно, в виду могущего быть расстройства желудка, то для поддержания здоровья и правильного пищеварения давать на трапезу первого разряда каждому скитнику в день по 1,5 фунта хлеба белого или пшеничного, попеременно по усмотрению начальника скита, а ржаного по произволению, кто сколько пожелает.

Кроме сего каждому скитнику, довольствующемуся трапезой первого разряда, давать ежедневно по целой просфоре после литургии в церкви, каковую он может употребить в церкви или в келлии, предварительно приобщившись агиасмой и антидором\*, а также выпить один стакан воды малого освящения...

\* Агиасма — святая вода, освящаемая накануне праздника Богоявления. Антидор — часть просфоры.

Довольствие пищей второго разряда следующее: после литургии в 10 часов дня в общей трапезе будет малый обед, за которым каждому брату будет предложено приобщиться агиасмы и по частице просфоры... В праздники же будет сие предложено в церкви после литургии...

Пища поставлена будет из одного холодного и горячего блюда и горячей воды с сахаром...

В 3 часа пополудни — обед из 3 блюд и горячей воды с медом или куском сахара. Белый и пшеничный хлеб поставлять на трапезу по воскресным, праздничным и другим дням по усмотрению начальника скита»<sup>6</sup>.

В общежительном скиту скоромная пища уже полностью исключена, в том числе и для богомольцев. Воспрещается и «питие чая... как средство возбуждающее»<sup>7</sup>.

*Безмолвный скит.* «Когда положена одна трапеза, то в 10 часов приобщаются агиасмы и кушают просфору в своих келлиях и кружку холодной воды... В три часа собираются за общую трапезу, каковая поставляется из двух блюд — холодного и горячего без масла и кипяченой воды с медом или сахаром.

Когда же положено две трапезы, то в 10 часов собираются на общую трапезу после приобщения агиасмы и антидора; нужно заметить, что когда две трапезы, то выдается только по кусочку просфоры, а когда одна трапеза, то по цельной просфоре; на первой трапезе вкушают пищу, предложенную из одного блюда холодного или горячего, кипяченой же воды не подается.

В 3 часа по звону собираются на вторую трапезу, каковая предлагается из трех блюд: холодного, супа и каши или киселя, — и подается кипяченая вода с медом и сахаром...

Для желающих большего воздержания можно разрешить и следующее довольствие пищей: принимать пищу один раз в день, за исключением субботних, воскресных и праздничных дней, и исключительно только хлеб, воду и квас.

По средам и пятницам подавать во все время года и на 1, 4 и 7-й неделия великого поста воду холодную без меда и сахара, а в остальные дни хлеб с горячей водой с медом или сахаром»<sup>8</sup>.

*Пустынь.* «Принимать пищу однажды в день в 3-м часу пополудни, а перед трапезой приобщаться агиасмы, антидора и просфоры. Трапеза пустычника должна состоять из одного блюда вареных огородных овощей, кашицы из толокна или крупы овсяной или ячной...»<sup>9</sup>.

*Затвор.* «Пища затворников должна быть самая умеренная, хлеб с горячей или холодной водой однажды в день, а по субботам, воскресеньям и праздникам одно блюдо горячего, но без рыбы»<sup>10</sup>.

Из вышеизложенного отчетливо видна размеренность приобретения постнической добродетели. Знакомство с уставами, святоотеческими поучениями показывает, насколько трезв и разумен подход монашествующих к питанию. Истинный инок отнюдь не фанатичный аскет и не чревоугодник. Количественная сторона рациона определялась исходя из того, «что мы главным образом должны умерщвлять страсти, а не тело, и усугублять пост, постепенно приучая к сему свой организм»<sup>11</sup>, «всем же одну меру назначить невозможно, потому что тела имеют различные степени в силе и крепости, подобно меди, железу и воску»<sup>12</sup>, «но по общему убеждению св. отцов мерное употребление пищи и пития в таком количестве, чтобы после вкушения пищи и пития еще чувствовали голод»<sup>13</sup>. С таким подходом к питанию согласна и современная медицина. Мы видим, что степень аскетической строгости по отношению к пище различна не только между обителем и скитом или пустынью, градация существует и внутри каждой категории насельников. Так, в обители это — «послушники и слабые черноризцы», «иноки и ревнующие черноризцы». В скиту мы также видим два разряда довольствия пищей. В монастырях, где было несколько скитов, различия существовали и между скитами. Например, на Валааме: «В трапезе скитян установлена следующая постепенность: трапеза Никольского, Ильинского и Авраамиевского скитов — монастырская, трапеза Святоостровская — лишена скоромного масла и

рыбы (по понедельникам же, средам и пятницам, исключая дней Св. Пятидесятницы, святоостровские скитяне воздерживаются и от вкушения постного масла); в скиту Всех Святых не полагается рыбное, трапеза скита св. Иоанна Предтечи и скита Коневской Божией Матери — всегда постная из овощей...»<sup>14</sup>.

Выбор ступени аскетического подвига осуществлялся свободным волеизъявлением, но вместе с тем принималась и полная мера ответственности за соблюдение правил этой ступени, если, конечно, желающий допускался к тому настоятелем и духовным отцом, которые как старшие по опыту иноческой жизни могли дать верную оценку готовности насельника к искомому подвигу. Сочетание свободы выбора и подчинение условиям выбранного имело мощное воспитывающее значение.

И здесь мы переходим к тому, как соблюдение уставных положений, в частности регламентирующих питание, способствовало выработке самодисциплины, развитию волевой сферы личности.

Одним из трех обетов, принимаемых при пострижении, является послушание. Преодоление эгоистических наклонностей требовало немалых усилий, и на воспитание добродетели послушания был направлен весь уклад монастыря. Касалось это и питания.

Так, насельник в ходе трапезования должен был выполнять следующие правила поведения: «В определенное время по звонку колокола братия собирается трапезовать в общую монастырскую трапезную.

По входе в трапезную вошедший брат должен положить три поклона пред иконами и сидящим направо и налево и садится на последнее место, ожидая начала трапезования. До начала трапезования сидеть молча, творя про себя Иисусову молитву.

Когда будут садиться за трапезу, то должно наблюдать порядок старшинства, дабы не сесть впереди старшего...

Руки во время употребления пищи на стол не класть и не облакачиваться, как делают миряне.

Когда сядешь за трапезу... не простирай дерзновенно руки твоей ко снейдам, предлежащим на трапезе, прежде, чем начнут есть старшие из твоих братий»<sup>15</sup>.

Воспитание необходимых иноку качеств характера достигалось как собственными усилиями, так и мерами внешнего воздействия. К первому можно отнести размышления насельника над приобретенными знаниями, осознание насущности формирования в себе тех или иных достоинств, добродетелей. Внешне же на насельника влиял в этом направлении весь строй монастырской жизни — сообщаемые ему сведения, поучения наставников, ежедневный пример поведения старших иноков.

Так, уже в уставах иноку сообщалось, в частности, что «роптать на пищу не должно никому, чтобы не получить от Бога наказания подобно древнему Израилю, костьми павшему в пустыне за такое роптание»<sup>16</sup>, приводились примеры бытовавших в иноческой среде сказаний о том, что «был один старец прозорлив в братии и видел духом ядущих, сидящих за трапезой, каковы суть: одних ядущих мед, других хлеб, а иных мотылу, т. е. скотский сухой навоз»<sup>17</sup>, чем еще более подчеркивался вред роптания на пищу, что не могло не оказывать сильного эмоционального воздействия на мировоззрение искренне верующего человека.

Как пример наставнического поучения, можно привести следующее высказывание игумена Глинской пустыни Филарета (Данилевского, умер в 1841 г.): «Если конек твой, т. е. тело, начинает резвиться, немедля накинь на него узду строгого воздержания, когда ж изнемогает, дай ослабу и благоразумно подкреплй его, ибо аще надмеру потрудиши тело свое, смущение души наведеши»<sup>18</sup>. Или такое рассуждение старца схимонаха Зосимы (Верховского, умер в 1833 г.): «Что легче — быть ли всегда в умеренном воздержании или объедаться и опиваться? И простой ли пищею удовлетворяться, которую мирно иметь по милости Божией без излишних забот, или стараться неусыпными хлопотами и ласкательствами около богатых снискивать удовлетворение своему чреву? Скажем например: один употребляет хорошую и

дорогую пищу, а другой простую, и оба, насытившись, перестали есть. Спрашивается: когда прошла минута ядения, чем первый счастливее последнего? Напротив, последний, вероятно, и здоровее, и крепче, и трезвее, а первый сколько хлопотал, беспокоился для гнусных последствий и неминуемых болезней»<sup>19</sup>.

Иногда старцами намеренно создавалась ситуация, имевшая воспитательный характер. Так, в жизнеописании преподобного о. Амвросия (Гренкова, умер в 1891 г.) встречаем: «...в Оптином скиту, вследствие старческого предания, установился обычай для всех скитских пить чай утром и вечером не более как по три чашки. Старец Амвросий строго держался этого правила. Но вот иногда за диктованием письма он забудет, сколько выпил чашек, а может быть, только покажет вид, что забыл. Спросит у подходящего келейника: „Сколько я выпил?“ Ответит: три. — „Врешь, две“, — заспорит старец с келейником. — „Ну — тогда еще налью“, — скажет келейник. „Ну, бери, ну — тебя совсем“, — заключит старец. Между тем все он делал и говорил с нравственной целью, чтобы и ученики его, глядя на пример своего учителя, старались строго соблюдать старческие уставы, не презирая их за кажущуюся малость»<sup>20</sup>.

Или же педагогическая ситуация складывалась естественно, и воспитательное значение имели действия старца по ее разрешению. Схимонах о. Зосима (Верховский) во времена руководства им же основанной Троице-Одигитриевской женской пустыни предложил одной сестре скрытый ею от старца и от сестер фунт чаю, который она получила в подарок, бросить в печь, после того, как она, рассказавшись, призналась в содеянном и просила прощения. «Сестра немедленно сие исполнила, и хотя в первые минуты жаль было ей чая, но вскоре почувствовала утешение в душе своей»<sup>21</sup>.

В случае безрезультатности положительных мер воздействия применялись дисциплинарные взыскания, когда насельник должен был нести ответственность за выбранную им норму поведения. Например, в общежительном монастыре «иноки и ревнующие черноризцы, готовящиеся к пострижению в монашество, есть и пить утром не должны... За нарушение утреннего воздержания подвергнуть нарушителей строгому взысканию, а за неоднократное нарушение — не удаивать пострижения в монашество; доколе не приучат себя ничего не есть и не пить в эти часы»<sup>22</sup>. Когда корректировка насельником своего поведения отсутствовала, то неисправимых, в частности, в роптании на пищу увольняли из обители, «ибо если не нравится пища и порядки — не следовало поступать в обитель»<sup>23</sup>.

Что же до развития волевых свойств личности, то уже само соблюдение режима питания будь то в монастыре, скиту или пустыне, требовало от насельника значительных усилий по преодолению стремления угождать собственным неконтролируемым потребностям, навыкам саможаления, просто вредным привычкам. Пища в течение суток принималась строго определенное количество раз в точно отведенные для того часы. В кельи пища могла отпускаться только больным и престарелым, по разрешению настоятеля. Мы видели, как «нарастает» от монастыря к пустыни ограничение состава пищи, запрет на употребление тех или иных продуктов. Выполнение правил наружного поведения, начиная с устранения привычки облокачиваться на стол и до требования соблюдать тишину в трапезной, не праздничать, также являлось нелегким трудом самовоспитания до тех пор, пока не становилось естественной нормой поведения.

Таким образом, приобретение добродетели послушания, даже только в частном вопросе питания, предполагало наличие у насельника высокого уровня самосознания и развитых волевых качеств.

Особенно отчетливо проявлялись эти личностные свойства во время прохождения иноком многодневного поста — вершины аскетического режима питания.

Надо подчеркнуть, что всякое усиление поста предпринималось только с благословения духовного отца, что позволяло избежать крайностей аскетизма (в противовес невоздержанию). Тем самым снималась возможность возникновения чувства собственной исключительности, гордыни, что, естественно, шло вразрез с идеалом смирения.

К многодневному посту насельник был подготовлен всей школой монастырского жития, но тем не менее предшествовавшая подготовка не снимала необходимости волевого начала.

Приведем для иллюстрации сказанного несколько описаний подобного подвижничества.

О. Феофан (Талуниг, умер в 1819 г.), проводил св. четырёхдесятницу без пищи в рославльской пустыни. Сохранилось свидетельство очевидца: «О. Феофан положил не употреблять пищи и не ложиться спать. Сверх обычной келейной службы, исправлял келейное правило, и правило его было большое — до 800 поклонов. Он во время сего правила, чтобы не упасть от изнеможения, надевал особые нарукавники, привязанные шнурками к крючкам, на которых висела на стене икона, и так простаивал на молитве целые ночи. Сверх того, сам топил печку, помогал другим петь и постоянно виден был бодрым. Во весь пост он не вкусил ничего и только однажды в неделю испивал воды, смешанной с уксусом, от сухости во рту. В одно время, заметив его в истощении, я сказал ему: „Отче, ты очень изнурил себя“. Феофан отвечал на это: „Нет! Христос-Спаситель излил всю Свою кровь до последней капли, а во мне еще много найдется крови“. Выдержав с Божью помощью свой подвиг неослабно, он приобщился Святых Христовых Таин»<sup>24</sup>.

Сохранились воспоминания о многодневном посте иеросхимонаха Агапита (Болховитинова, умер в 1825 г.): «...начал готовиться к принятию великого ангельского чина. Помолившись и приняв благословение настоятеля, определил я себе сорокодневное говение. Двадцать дней провел без тяжести — в молитве, без сна и пищи, но ослабел и по совету настоятеля, скушав гривенную просфору, около фунта весом, и испив чашу воды, продолжал говение, которое только с помощью Божью совершил. Предпоследние дни были чрезвычайно тяжки: я весь горел, изнеможение одолело, и впал, так сказать, в забытие тонкого сна, и вижу благолепнейшую и величественную Деву, которая, напомнив мне о немощи моей, приказала с опасением и надеждою не на себя, а на Господа Бога, приниматься за особенные подвиги и произнесла: „Крепись и надейся на Меня!“ Затем благословила подкрепиться пищею и питием. Подкрепленный таковым духовным утешением Богоматери и пищею я уже бодрственно совершил говение. Так Богоматерь приветливо возвала и благословила меня, недостойного, к подвигам жизни ангелоподобной. Это благодатное видение ободрило мой дух, укрепило во мне телесные упавшие силы, и я, в радостном трепете, пал тогда пред иконою Богоматери и излил горячую благодарственную молитву моей благой утешительнице и покровительнице всех христиан»<sup>25</sup>.

Примеры многодневных постов в силу их широкой распространенности в иноческой среде XIX столетия могут быть продолжены, но общим для них содержанием, как видно и из двух приведенных описаний, помимо собственно отказа от сна и пищи, является усиленная молитвенная деятельность постящегося.

И здесь мы переходим к рассмотрению цели монашеского режима питания: ради чего проводилось ограничение количества и состава пищи, находившее абсолютное выражение в длительном воздержании.

Человеком, вставшим на путь иноческого делания, владело стремление достигнуть полноты христианского совершенства. Воплощению данного идеала были подчинены все стороны его жизни в монастыре. Отвечал этому и режим питания. Опираясь на опыт святоотеческой традиции, иноки XIX в. следующим образом обосновывали необходимость поста. Вот что сказано в «Скитском безмолвном уставе» о. Серафима (Веснина): «Святой Симеон Новый богослов говорит: „Три бо суть: сласть, имение, слава, вредящая иноку. А ще если от сих не освободится — несть инок“. И далее составитель поясняет: „Какая же главная и первая из сих страстей? Сласть“, т. е. сластолюбие и чревообъядение. Кто не победит чрева, тому не победить и остальных двух. А не победив сих трех главных страстей, не победить ни одной страсти. Само собою разумеется, что если кто не победит чрева, то ему ни в коем случае не победить второй главной страсти — „имения“, т. е. сребролюбия. Как же? Очень просто. Привыкший угождать своему

чреву в силу необходимости должен иметь деньги на свои прихоти; боясь дабы не лишиться видного послушания, он начинает копить деньги на черный день, а потому он боится говорить правду, а всем лицемерит и льстит, дабы достигнуть земной славы, при которой ему легче угождать своему чреву»<sup>26</sup>.

Как видим, пощение имело целью устранение страстей, способствовало духовному развитию личности. Иноки считали — и это также было выверено опытным путем аскетической практики, — что «пост окрыляет дух, освобождает его от плоти, от господства страстей. Во время воздержания от пищи является бодрость и веселость духа»<sup>27</sup>.

В то же время, имея в виду опасность отклонений, крайностей в этом отношении, всячески подчеркивалось, что пост сам по себе всего лишь средство, а не цель. Сохранилось следующее устное поучение схимонаха Зосимы (Верховского): «Не гонитесь за одним постом, Бог нигде не сказал „аще постницы, то мои ученицы“, но „аще любовь имате между собою“. И диавол никогда не ест и не спит, но все он диавол. Без любви и смирения от одного поста и бдения из человека делается бесом»<sup>28</sup>, т. е. акцент делался на совершенствовании личностных свойств насельника, формировании особого склада характера.

Приведем еще один пример формирования определенных, заданных идеалом черт характера. Насельник монастыря посвящал себя Богу, имея Его как бы свидетелем и судьей собственной жизни. К Богу, к стремлению выполнить Его заповеди должны быть направлены мысли, чувства и поступки каждого христианина, а особенно монашествующего. Иноку необходимо было иметь непрестанную память о Господе. Воспитывать насельнику подобное чувство, естественно, помогал уклад монастыря. Рассмотрим, как влиял на это режим питания. Уставом ход трапезования построен на постоянном осознании участвующим в нем, что «употреблять пищу должно во Славу Божию... что человек вкушает не беззаботно, но как бы имея зрителем Бога»<sup>29</sup>. О Боге в трапезной напоминают иконы, совершаемые пред ними поклонны, пение молитв до и после принятия пищи, молитвенные возгласы, сопровождающие раздачу блюд и их перемену. Самой важной по эмоциональному влиянию частью трапезы было, несомненно, чтение житий святых. Уставом подчеркивается, что «чтеца надлежит ставить способного к чтению и громогласного, дабы чтение не было суетным биением воздуха»<sup>30</sup>. О значимости воздействия житий святых говорит и то, что в безмолвном скиту довольствующиеся одной трапезой от «присутствия на трапезе не освобождаются, ибо должно им слушать внимательно чтение житий святых, питая душу свою духовной пищей, а телесную могут не вкушать»<sup>31</sup>.

Той же задаче отвечали и читаемые по окончании трапезы настоятелем поучения специально о монашеской жизни. Выше мы уже говорили о правилах наружного поведения в трапезной, но иноческие правила требовали, чтобы насельник был занят и внутренней дисциплиной, а именно: «сидя за трапезой, учит Преподобный Серафим Саровский: ...внимай себе, питая душу молитвою. А игумен Назарий учит коротко и ясно: не выпускай из мысли твоей молитву Иисусову и смешивай ее языком с пищей; т. е. имей пищу во устах, молитвой растворенную»<sup>32</sup>.

Напоминанием о Боге служило и само чередование постных и скоромных дней, связанных с событиями церковного года. Так, например, пост по понедельникам был посвящен молитвенному воспоминанию святых бесплотных сил небесных, по средам и пятницам — преданию на смерть и крестным страданиям Господа Иисуса Христа, что, несомненно, было весьма значительно для верующего человека. По праздничным дням торжественность монастырского трапезования усиливалась. В трапезную направлялись попарным шествием прямо из церкви по окончании литургии. Впереди шли клиросные, поющие псалмы. За ними в особом сосуде несли просфору Пресвятой Богородицы. Затем с жезлом в руке следовал настоятель, далее в порядке старшинства священнослужители, старцы и прочая братия. Молитвы, которые пелись в трапезной в праздничные дни, были более продолжительные<sup>33</sup>. Все это усиливало эмоциональное воздействие данного чина, воспитывавшего своим строго установленным порядком христианское отношение

к удовлетворению одной из важнейших потребностей человека, а также формировавшего многие необходимые иноку личностные свойства.

В заключение хотелось бы выразить надежду, что нам в какой-то степени удалось показать, как строй монастырской жизни (в частности, режим питания) способствовал выработке насущных для насельника русской православной обители черт характера. Также следует отметить, что предметом нашего исследования является изучение методов достижения монашеского идеала; в силу этого отклонения со «срединного» пути иноческого делания остаются вне рамок исследования. Безусловно, они (отклонения) имели место, и подчас в весьма значительных размерах. Но в XIX в., как и во все времена, человек был волен выбирать, каким путем следовать. Нас интересовал человек, искренне желавший достичь выбранного им идеала; интересовало, что влияло на становление его личности. Думается, что монастырская педагогическая система, давшая России (если ограничиться лишь XIX в.) таких людей, как пр. Серафим Саровский, св. Игнатий (Брянчанинов), св. Феофан (Говоров), и многих других, вполне заслуживает изучения.

#### Примечания

- 1 О. Серафим (Веснин). Монастырский мужской общежительный устав. Т. I. Ч. I. М., 1910. С. IX.
- 2 Там же. Т. I. Ч. I. С. X.
- 3 Там же. Т. I. Ч. I. С. 139.
- 4 Там же.
- 5 Там же. Т. II. Ч. I. С. 28.
- 6 Там же. Т. II. Ч. I. С. 30.
- 7 Там же. Т. II. Ч. I. С. 29.
- 8 Там же. Т. II. Ч. II. С. 22, 23.
- 9 Там же. Т. II. Ч. II. С. 24, 25.
- 10 Там же. Т. II. Ч. III. С. 37.
- 11 Там же. Т. II. Ч. II. С. 23.
- 12 Там же. Т. II. Ч. III. С. 25.
- 13 Там же. Т. II. Ч. I. С. 28.
- 14 Валаамский монастырь и его подвижники. СПб., 1903. С. 365.
- 15 О. Серафим (Веснин). Указ. раб. Т. I. Ч. I. С. 137.
- 16 Там же. Т. I. Ч. I. С. 138.
- 17 Там же. Т. II. Ч. I. С. 53.
- 18 Российский Государственный Исторический архив (далее — РГИА). Ф. 420. Оп. I. Д. 1769. Л. 8, об. 8.
- 19 РГИА. Ф. 420. Оп. I. Д. 1770. Л. об. 1.
- 20 Жизнеописание Оптинского старца иеросхимонаха Амвросия. М., 1900. С. 78, 79.
- 21 РГИА. Ф. 420. Оп. I. Д. 1770. Л. об. 9.
- 22 О. Серафим (Веснин). Указ. раб. Т. I. Ч. I. С. 139.
- 23 Там же. Т. II. Ч. I. С. 53.
- 24 О. Никодим (Конов). Жизнеописания отечественных подвижников благочестия XVIII и XIX веков. Март. М., 1907. С. 144.
- 25 Там же. С. 32.
- 26 О. Серафим (Веснин). Указ. раб. Т. II. Ч. II. С. 16, 17.
- 27 Там же. Т. II. Ч. II. С. 17.
- 28 РГИА. Ф. 420. Оп. I. Д. 1770. Л. об. 5.
- 29 О. Серафим (Веснин). Указ. раб. Т. I. Ч. I. С. 137.
- 30 Там же. Т. I. Ч. I. С. 137.
- 31 Там же. Т. II. Ч. II. С. 22.
- 32 Там же. Т. II. Ч. I. С. 53.
- 33 См.: Валаамский монастырь и его подвижники. С. 356—358.

## The role of diet and eating habits in the spiritual upbringing of the inhabitants of the Russian Orthodox monasteries in the XIXth century

Regarding diet and eating habits imposed on the monks as a component of the monastic pedagogical system, the author shows what features of character were formed in the process of pursuing the monk's ideal. Data on both quality and quantity of monastery food are adduced.