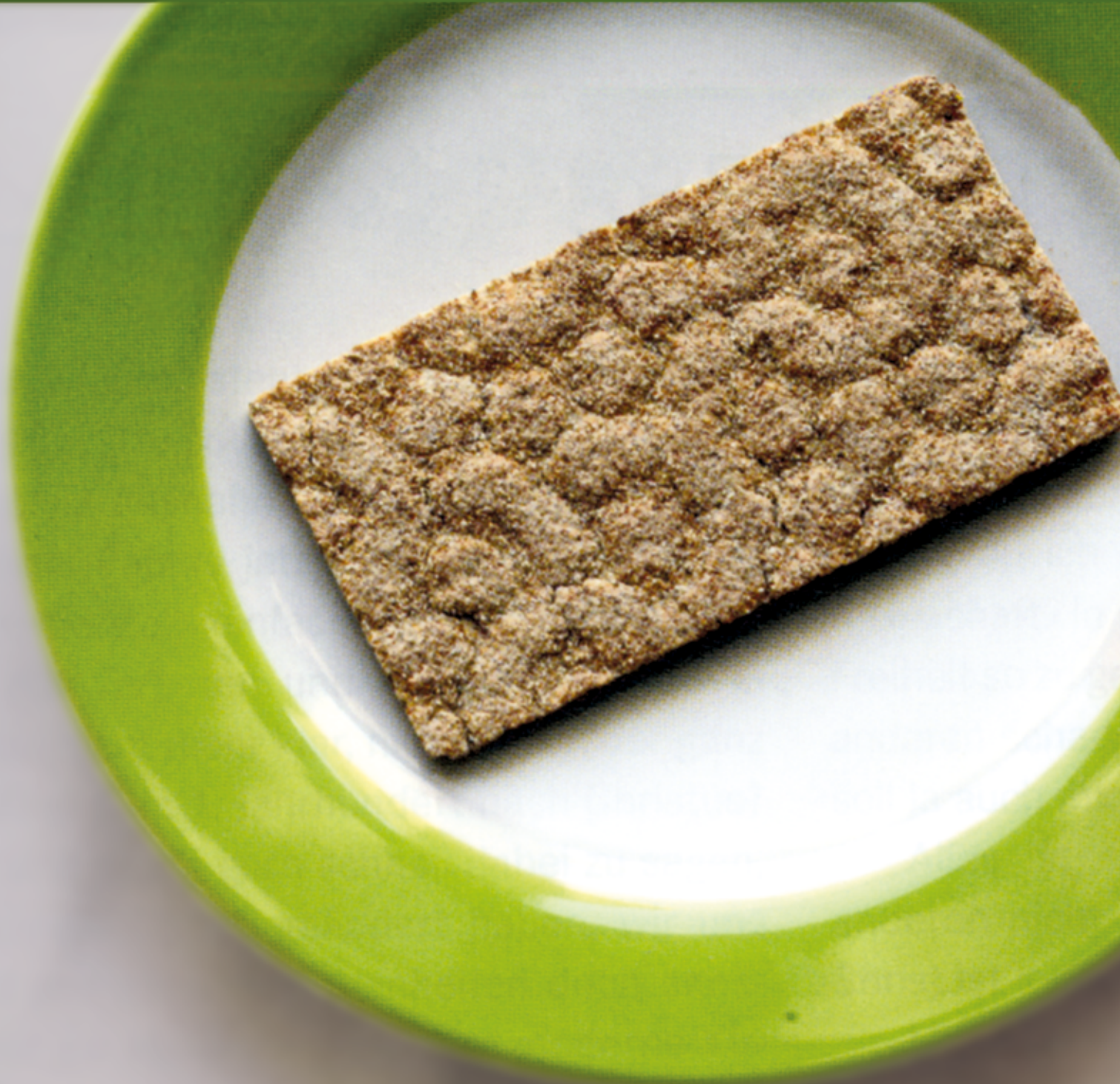


Der Bote



Вестник

Evangelisch-lutherische Zeitschrift № 1/2020 Евангелическо-лютеранский журнал



Тема номера:
«Зачем же мне поститься?»
(2 Цар. 12,23)

Unser Thema:
“Was soll ich fasten?”
(2 Sam. 12,23)



В НОМЕРЕ: IN DIESEM HEFT:

От редакции / Editorial **3**

Юлия Другова / Julia Drugowa

Проповедь / Predigt 4-5

Через страх и молчание
Durch Angst und Schweigen

Евгений Лукинов / Jewgenij Lukinow

Тема номера: «Зачем же мне поститься?» (2 Цар. 12,23)

Unser Thema: „Was soll ich fasten?“ (2 Sam. 12,23)



«Пост, который Я хочу» – каков он? **6-11**

„Ein Fasttag, wie Ich ihn liebe“ – wie sieht der aus?

Брэдн Бюркле / Bradn Buerkle

Семь недель в диалоге с самим собой **12-13**

Елена Дякива

«Постимся постом приятным» **14-17**

„Angenehm fasten“

о. Максим Зенков / Vater Maxim Senkow

«В современной культуре люди, **20-25**

в каком-то смысле, всё время постятся»

Интервью с Владом Бухтояровым

„In der modernen Kultur fasten die Menschen
in gewissem Sinn die ganze Zeit“

Interview mit Wlad Buchtojarow

«Смирять свою душу» **26-29**

„Seine Seele demütigen“

Д-р Коринна Кертинг / Dr. Corinna Körting

Покаяние и память о предках **30-31**

Екатерина Карасёва

История Церкви 32-33

«Корни же переживают зиму...»

Отрывок из мемуаров Георга Кречмара

Детская страничка 18-19

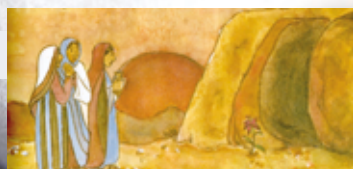
Песня «Христос воскрес!»

Мастерим крест

Музыка 34-35

Самый старый пасхальный гимн

Елена Дякива



В Е С Т Н И К

Журнал Централизованной
религиозной организации
«Евангелическо-
Лютеранская Церковь России»
выходит 3 раза в год

Редактор журнала
Елена Дякива

Верстка

Юлия Другова

Перевод на немецкий язык

Герхард Ройттер

Руфь Штубеницкая

Корректурa немецких текстов

Герхард Ройттер

Корректурa

Марина Худенко

Мнение редакции может
не совпадать с точкой
зрения автора

Адрес:

Россия,

191186, Санкт-Петербург,
Невский пр., 22-24

Тел.: (812) 571-94-17

E-mail: bote@elkras.ru

При перепечатке
ссылка обязательна

Регистрационное
свидетельство № 018676
от 7 апреля 1999 года

Отпечатано в типографии
ООО «АКЦЕНТ типография»,
Россия, Санкт-Петербург

Подписан в печать
03.04.2020

Тираж: 1000 экз.

DER BOTE

Zeitschrift der zentralisierten
religiösen Organisation
„Evangelisch-
Lutherische Kirche Russlands“
erscheint dreimal im Jahr

Redaktion

Elena Djakiwa

Lay-Out

Julia Drugowa

Übersetzungen ins Deutsche

Gerhard Reutter

Ruth Stubenitzky

Korrektur der deutschen Texte

Gerhard Reutter

Korrektur

Marina Chudenko

Namentlich

gekennzeichnete

Artikel geben nicht grundsätzlich
die Meinung der Redaktion wieder

Adresse:

Newski pr., 22-24

191186 St. Petersburg,

Russland

Tel.: (812) 571-94-17

E-mail: bote@elkras.ru

Druck: GmBH „ACCENT

printing house“,

Russland, St. Petersburg

Redaktionsschluss –

03.04.2020

Auflage: 1000

Дорогие читатели!

Сегодня многие люди во всем мире испытывают большой страх – не только за свое здоровье, но и из-за сложившейся нестабильной экономической ситуации и неуверенности в завтрашнем дне. Как представителям христианской веры нам нужно внушать своим близким надежду и оптимизм, чтобы они могли оставить чувство страха и не поддаваться всеобщей панике.

Иисус говорит, что не нужно бояться во время смуты, а именно так можно описать и происходящее в настоящее время, так как Он дал нам мир: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам; не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается» (Ин. 14,27). Тем самым Он не отрицал, что и в нашей жизни, и вокруг нас порой будут складываться тяжелые ситуации, но они не должны иметь над нами власть: «Сие сказал Я вам, чтобы вы имели во Мне мир. В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир» (Ин. 16,33).

Основной темой этого пасхального номера «Вестника» является пост. Сложно было предположить, что на фоне сложившейся в мире ситуации эта тема окажется настолько актуальной. Наши постоянные авторы поделились своими мыслями относительно этого религиозного явления и его места в современной жизни.

Брэнд Бюркле пытается раскрыть библейский взгляд на пост и показать его место в истории Церкви. В продолжение этой темы, мы предлагаем статью о посте в Ветхом Завете д-ра Коринны Кертинг.

О проекте „Sieben Wochen ohne“, объединившем всю Евангелическую Церковь в Германии, рассказывает редактор Елена Дякива. Наш автор из Православной Церкви протоиерей о. Максим Зенков знакомит читателей с традициями православного поста. А о посте в современном иудаизме читайте в статье востоковеда-гебраиста Екатерины Карасёвой.

Пост в рамках любой конфессии это не только примитивный отказ от еды, но и еда несет не только функцию насыщения – об этом эксклюзивное интервью с психотерапевтом, специалистом по интуитивному питанию и диалектической поведенческой терапии Владом Бухтояровым.

В феврале 2020 года в Санкт-Петербурге, в кафедральном соборе свв. Петра и Павла, состоялась презентация книги воспоминаний первого Архиепископа Евангелическо-Лютеранской Церкви в России, на Украине, в Казахстане и Средней Азии д-ра Георга Кречмара «Возрождение Евангелическо-Лютеранской Церкви в России». В рубрике «История Церкви» мы предлагаем вашему вниманию небольшой отрывок из нее.

В рубрике «Музыка» редактор Елена Дякива предлагает вспомнить самый старый из дошедших до наших дней немецкий пасхальный гимн и ознакомиться с историей его появления.

Чтобы ни происходило вокруг нас, «ничто не может отделить нас от любви Бога, которая является нашей во Христе Иисусе, нашем Господе» (Рим. 8,38-39). Иисус умер и воскрес, чтобы мы могли иметь жизнь.

Сейчас, когда мы готовим журнал к выпуску, близится к завершению Страстное время. Многие из вас в эти дни находятся дома в рамках национального карантина. Можно рассматривать это явление как вынужденное заточение, а можно – как беспрецедентную возможность для осуществления истинного смысла, вкладываемого в пост: переосмысления жизненных ценностей и духовного пробуждения. И помните, что за Страстным Временем всегда следует светлый праздник Пасхи!

Берегите себя и своих близких!



Liebe Leserinnen und Leser!

Heute haben viele Menschen in aller Welt große Angst – nicht nur um Ihre Gesundheit, sondern auch aufgrund der instabilen wirtschaftlichen Lage und der Unsicherheit hinsichtlich der Zukunft. Als Vertreter des christlichen Glaubens müssen wir unseren Nächsten Hoffnung und Optimismus geben, damit Sie Ihr Angstgefühl zurücklassen können und nicht in allgemeine Panik verfallen.

Jesus spricht, dass man sich in der Zeit der Wirren, denn so kann man das Geschehen derzeit beschreiben, nicht zu fürchten braucht, denn er hat uns den Frieden gegeben: „Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht“ (Joh. 14,27). Dadurch hat er nicht widersprochen, dass sich auch in unserem Leben und um uns herum zuweilen schwierige Situationen ergeben werden, aber sie dürfen keine Macht über uns haben: „Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden (Joh. 16,33).

Das Hauptthema dieser Osterausgabe des „Boten“ ist das Fasten. Man konnte sich schwerlich vorstellen, dass sich das Thema vor dem Hintergrund der weltweit entstandenen Situation als so aktuelle erweist. Unsere ständigen Autoren lassen uns Ihre Gedanken zu diesem religiösen Phänomen und seinem Platz im heutigen Leben wissen.

Bradn Buerkle versucht, die biblische Sicht auf das Fasten zu erschließen und seinen Platz in der Kirchengeschichte zu zeigen. Als Fortsetzung dieses Themas schlagen wir den Artikel über das Fasten im Alten Testament von Dr. Corinna Körting vor.

Über das Projekt „Sieben Wochen ohne“, das die gesamte Evangelische Kirche in Deutschland umfasst, erzählt die Redakteurin Elena Djakiwa. Unser Autor aus der Orthodoxen Kirche, Erzpriester Vater Maxim Senkow, stellt den Lesern die Traditionen des orthodoxen Fastens vor. Und über das Fasten im heutigen Judentum lesen Sie etwas im Artikel der Orientalistin und Hebraistin Jekaterina Karasjowa.

Fasten ist im Rahmen einer jeden Konfession kein bloßer Verzicht auf Essen, denn Essen hat nicht nur die Funktion der Sättigung – hierüber ist das Exklusivinterview mit dem Psychotherapeuten, Spezialisten für intuitive Ernährung und dialektische Verhaltenstherapie Wlad Buchtojarow.

Im Februar 2020 fand in der St. Peter-und-Paulkathedrale zu St. Petersburg eine Präsentation des Buches mit Erinnerungen des ersten Erzbischofs der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Russland, der Ukraine, Kasachstan und Mittelasien Dr. Georg Kretschmar „Wiedererstehen der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Russland“ statt. In der Rubrik „Kirchengeschichte“ bieten wir Ihnen einen kleinen Abschnitt daraus.

In der Rubrik „Musik“ erinnert Redakteurin Elena Djakiwa an das älteste bis heute erhaltene deutsche Osterlied und stellt die Geschichte seiner Entstehung vor.

Was auch immer uns um uns herum geschehen möge, denn nichts „uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn“ (Röm. 8,38-39). Jesus ist gestorben und auferstanden, damit wir leben können.

Jetzt, wenn wir die Zeitschrift zur Ausgabe vorbereiten, nähert sich die Passionszeit zum Ende. Viele von Ihnen werden im Rahmen der nationalen Quarantänemaßnahmen zu Hause sein. Man kann diesen Zustand als erzwungenes Eingesperrtsein ansehen, aber man kann es auch als beispiellose Möglichkeit für die Verwirklichung des wahren Sinns auffassen, der im Fasten liegt: das Überdenken der Werte im Leben und das geistige Erwachen. Und bedenken Sie, dass auf die Passionszeit immer das lichte Osterfest folgt!

Behüten Sie sich und Ihre Nächsten!

От имени редакции,
Юлия Другова, технический редактор журнала
«Der Bote/Вестник», г. Санкт-Петербург

Im Namen der Redaktion,
Julia Drugowa, Redakteurin-Layerin der Zeitschrift
„Der Bote/Вестник“, St. Petersburg

Через страх и молчание



Евгений Лукинов, пастор общины г. Краснотурьинска, Свердловская обл.

Jewgenij Lukinow, Pastor der Gemeinde in Krasnoturinsk, Gebiet Swerdlowsk

«**И** выйдя, побежали от гроба; их объял трепет и ужас, и никому ничего не сказали, потому что боялись» (Мк. 16,8).

Дорогие братья и сестры, этими словами заканчивается один из эпизодов пасхальной истории в Евангелии от Марка. Странно. Ведь юноша в белой одежде не только озвучивает цель прихода женщин ко гробу. Он возвещает им, что Иисус Назарянин воскрес. И он же дает женщинам поручение рассказать об этом ученикам и Петру, обозначая им место (Галилея) предстоящей встречи с Воскресшим.

Что делают женщины? 8-й стих 16-й главы Евангелия от Марка дает исчерпывающий ответ. Можно ли их за это осуждать?! Лично я не буду. Марк тоже этого не делает. Во всяком случае, из текста Евангелия от Марка мы можем сделать вывод, что автор в последующих стихах делает попытку защитить женщин и показать, что Мария Магдалина всё же сделала так, как ей сказали.

Но свое размышление я хочу построить не на споре о том, *что* является дополнением к тексту и как на самом деле всё было. Я всё же остановлюсь именно на 8-м стихе.

Страх, трепет, ужас и молчание – вот, чем заканчивается этот пасхальный эпизод. И этот эпизод – не вымысел, а реальность. Причем реальность и наших дней. Страх, заставляющий молчать, и молчание, рожденное чувством страха – это то, что, я уверен, хорошо знакомо каждому из нас, это часть нашей реальности. Даже тогда, когда речь идет о нашей вере. И, быть может, в особенности тогда, когда речь идет о нашей вере, страх и молчание сопутствуют нам.

Для меня этот стих является свидетельством того, как всё же похожи между собой библейские герои и мы, живущие в XXI веке. А это значит, что Слово Божье – такое разное: осуждающее и оправдывающее, лишающее покоя и несущее мир, повергающее в прах и поднимающее с колен, убивающее и воскресающее – актуально и сегодня.

Встреча с Иисусом Христом. Ваша встреча с Воскресшим – кто-нибудь может вспомнить и рассказать: как это было, какие эмоции тогда

вы испытали? Этот небольшой евангельский отрывок напомнил мне стихотворение Беллы Ахмадулиной:

Дождь в лицо и ключицы,
И над мачтами гром.
Ты со мной приключился,
Словно шторм с кораблем.

То ли будет, другое...
Я и знать не хочу –
Разобьюсь ли о горе,
Или в счастье влечу.

Мне и страшно, и весело,
Как тому кораблю...
Не жалею, что встретила.
Не боюсь, что люблю.

Я не знаю, кому посвятила Белла Ахмадулина это стихотворение. Но встреча незабываема, это след на всю жизнь! В трех четверостишиях – буря эмоций и образов, начиная от ужаса и заканчивая победой любви над страхом. Кто-нибудь из нас может описать встречу с Воскресшим Христом или веру в Христа так же пронзительно, чувственно, с признанием в любви?! Надеюсь, что да (во всяком случае, надеюсь, что нечто подобное произойдет и с вами).

Пасхальная история заканчивается хорошо. Мы можем радоваться! Весть о Воскресшем Иисусе Христе всё же дошла до учеников, и они понесли ее дальше. Сегодня эта радостная весть звучит для нас, наших родных и близких, тех, кто рядом, и тех, кто далеко. Эта живая история для живых людей, испытывающих страх и ужас, знающих боль потери и безнадёжность, ищущих утешение и даже повод начать всё сначала. Это история для нас и о нас!

«Христос воскрес!» – пусть это будут не только слова, традиционные для такого праздника и иногда уже кажущиеся банальными.

«Христос воскрес!» – пусть это станет глотком воды в жару, спасительным камнем среди бурлящих вод, стеной во время ветра, огнем во время холода...

Христос воскрес! Воистину воскрес! ■



Durch Angst und Schweigen

„Und sie gingen hinaus und flohen von dem Grab; denn Zittern und Entsetzen hatte sie ergriffen. Und sie sagten niemandem etwas; denn sie fürchteten sich.“ (Mk. 16,8)

Liebe Geschwister, mit diesen Worten endet eine der Episoden aus der Ostergeschichte im Markusevangelium. Seltsam. Der Jüngling im weißen Gewand spricht ja nicht nur laut aus, wozu die Frauen ans Grab gekommen sind. Er verkündigt ihnen, dass Jesus von Nazareth auferstanden ist. Und er gibt den Frauen auch den Auftrag, den Jüngern und Petrus davon zu erzählen und ihnen den Ort (Galiläa) der kommenden Begegnung mit dem Auferstandenen zu nennen.

Und was tun die Frauen? Vers 8 aus Kapitel 16 des Markusevangeliums gibt eine erschöpfende Antwort. Kann man sie dafür verurteilen?! Ich persönlich tue das lieber nicht. Markus tut das auch nicht. Auf jeden Fall können wir aus dem Text des Markus evangeliums schließen, dass der Autor in den folgenden Versen einen Versuch unternimmt, die Frauen zu verteidigen und zu zeigen, dass Maria Magdalena doch noch getan hat, was ihr gesagt worden war.

Aber meine Gedanken möchte ich nicht auf dem Streit darüber aufbauen, was eine spätere Ergänzung zum Text ist und wie alles wirklich war. Ich bleibe jetzt einmal bei Vers 8.

Furcht, Zittern, Entsetzen und Schweigen – damit endet diese Osterepisode. Und diese Episode ist keine Erfindung, sondern Realität. Und zwar auch eine Realität unserer Tage. Angst, die zum Schweigen bringt, und Schweigen, das aus dem Gefühl der Angst geboren ist – das ist, da bin ich sicher, etwas, was jeder von uns gut kennt, ein Teil unserer Wirklichkeit. Selbst wenn es um unseren Glauben geht. Und vielleicht sogar besonders, wenn es um unseren Glauben geht, begleiten uns Angst und Schweigen.

Für mich ist dieser Vers ein Zeugnis davon, wie stark doch die Ähnlichkeit zwischen den Helden der Bibel und uns, die wir im 21. Jahrhundert leben, ist. Und das bedeutet, dass Gottes Wort – so unterschiedlich, verurteilend und rechtfertigend, beunruhigend und

Frieden bringend, in den Staub werfend und aufrichtend, tötend und auferweckend – auch heute aktuell ist.

Eine Begegnung mit Jesus Christus. Eure Begegnung mit dem Auferstehenden – kann sich jemand erinnern und erzählen, wie das war, welche Emotionen ihr damals empfunden habt? Dieser kleine Abschnitt aus dem Evangelium hat mich an ein Gedicht von Bella Achmadulina erinnert:

Hals und Wangen sind nass,
Donner rollt über dem Mast.
Du bist mir passiert
wie der Sturm dem Schiff.

Kommt es so oder so?
Ich will gar nicht wissen –
ob mich Kummer zerschlägt
oder Glück emporreißt.

Ich habe Angst und Spaß
wie jenes Schiff,
Bedaure unser Treffen nicht,
fürchte nicht, dass ich liebe.

Ich weiß nicht, wem Bella Achmadulina dieses Gedicht gewidmet hat. Aber die Begegnung ist unvergesslich, sie hinterlässt ihre Spur für das ganze Leben! In drei Vierzeilern ein Sturm von Emotionen und Bildern, vom Entsetzen bis zum Sieg der Liebe über die Furcht. Kann jemand von uns die Begegnung mit dem auferstandenen Christus oder den Glauben an Christus auch so tiefgehend, sinnlich, mit einem Liebesbekenntnis beschreiben?! Ich hoffe, dass es so ist (auf jeden Fall hoffe ich, dass ihr etwas Ähnliches erlebt).

Die Ostergeschichte endet gut. Wir können uns freuen! Die Botschaft vom auferstandenen Jesus Christus hat die Jünger doch erreicht, und sie haben sie weitergetragen. Heute erklingt diese frohe Botschaft für uns, unsere Verwandten und Freunde, für die, die bei uns sind, und für die, die fern sind. Es ist eine lebendige Geschichte für lebendige Menschen, die Angst und Entsetzen empfinden, die den Schmerz des Verlustes und die Hoffnungslosigkeit kennen, die auf der Suche nach Trost und sogar nach einem Anlass, alles von vorn zu beginnen, sind. Diese Geschichte ist für uns und handelt von uns!

„Christus ist auferstanden!“ Möge dieser Satz mehr für uns sein als die Worte, die bei diesem Fest üblich sind und manchmal schon banal erscheinen.

„Christus ist auferstanden!“ Möge dieser Satz ein Schluck Wasser in der Hitze sein, ein rettender Fels inmitten tosender Fluten, eine Mauer im Sturm, ein Feuer in der Kälte ...

Christus ist auferstanden! Er ist wahrhaftig auferstanden! ■

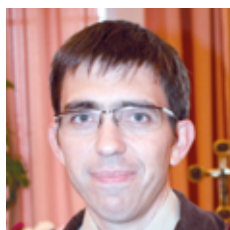


Уильям Блейк «Три женщины у входа в гробницу»

William Blake „Drei Frauen am Eingang zum Grab“

«Пост, который Я хочу» – каков он?

Пост в Библии и истории Церкви



Брэдн Бюркле, пастор, руководитель проекта «Образование для служения» в Евангелическо-Лютеранской Церкви России, г. Москва

Bradn Buerkle, Pastor, Leiter des Projekts „Bildung für den Dienst“ in der Evangelisch-Lutherischen Kirche Russlands, Moskau

В библейских текстах мы не находим общего богословского обоснования поста как такового. Писание не объясняет, зачем он вообще нужен

Путь к восстановлению гармонии

В вопросах поста те из нас, кто живет в «православном» контексте (да и те, кто живет в «мусульманском»), ощущают огромный контраст между нами и нашими практикующими свою веру соседями.

Многие из тех, кто никогда сам не постился, могут скептически спрашивать – в чем может быть причина сознательного отказа от еды? Зачем создавать для себя лишние сложности и портить себе и, впоследствии, другим настроение? Мы ведь знаем, что в Библии и в истории Церкви есть множество примеров, когда пост использовался неправильно – либо как инструмент для «зарабатывания баллов» у Бога, либо как инструмент контроля над людьми. Да и сегодня часто наблюдаемый подход к посту как к специфическому виду диеты не очень вдохновляет на то, чтобы испробовать эту «духовную» практику на себе.

Но, с другой стороны, читающий Библию христианин может задать вопрос – почему в Библии и в ранней Церкви такое практическое проявление веры было намного более развито, чем в нашей Церкви сейчас? Как соблюдающие пост христиане понимают это действие, и возможно ли допустить такую практику в рамках нашей лютеранской конфессии, которая исповедует спасение благодатью по вере?

Чтобы ответить на этот вопрос, для начала нужно обратиться к смыслу аскетизма – сознательного отказа от нормальных, естественных удовольствий в жизни ради какой-то высшей цели. Принятие пищи – нормальная часть человеческого существования. Поэтому по самой своей природе отказ от него предполагает, что есть проблема в текущем состоянии тела и души человека. Тот, кто

постится, старается исправить дисбаланс, и воздержание от еды выбивает его из обычного ритма жизни, что в данной ситуации идет этому человеку на пользу. Другими словами, тот, кто постится исходит из убеждения в том, что есть связь между жизнью тела и той духовно-душевной гармонией, которая нуждается в восстановлении.

Древняя практика без богословского основания

Пост как духовный акт широко практикуется в самых различных религиозных течениях. Его корни – в глубокой древности, задолго до его появления в текстах избранного народа – в Ветхом Завете. Соседи израильтян также постились, и их практика не отличалась принципиально, а только лишь в деталях. Так как все были убеждены в духовной пользе отказа от еды, в библейских текстах мы не находим общего богословского обоснования поста как такового. Писание не объясняет, зачем он вообще нужен.



„Ein Fasttag, wie Ich ihn liebe“ – wie sieht der aus?

Fasten in Bibel und Kirchengeschichte

Weg zur Wiederherstellung der Harmonie

In Fragen des Fastens empfinden diejenigen unter uns, die in einem „orthodoxen“ Umfeld aufgewachsen sind (und auch die, die in einem „muslimischen“ Umfeld leben), den enormen Kontrast zwischen uns und unseren Nachbarn, die ihren Glauben praktizieren.

Vielleicht fragen viele von denen, die selber noch nie gefastet haben, skeptisch: Was kann der Grund für den bewussten Verzicht auf Essen sein? Wozu sollte man sich künstlich Probleme schaffen und sich und damit auch anderen die Laune verderben? Wir wissen doch, dass es in der Bibel und der Kirchengeschichte viele Beispiele dafür gibt, dass das Fasten falsch genutzt wurde – entweder als Mittel, um bei Gott zu „punkten“, oder als Mittel, andere zu kontrollieren. Und auch heute inspiriert der häufig beobachtete Ansatz, das Fasten als eine besondere Art Diät zu begehen, nicht gerade dazu, diese „geistliche“ Praxis an sich selber auszuprobieren.

Aber andererseits könnte ein bibellesender Christ die Frage stellen, warum diese praktische Ausdrucksform des Glaubens in der Bibel und der frühen Kirche viel weiterentwickelter war als in unserer Kirche heute. Wie verstehen Christen, die ein Fasten einhalten, diese Handlung, und ist es möglich, eine solche Praxis innerhalb unserer lutherischen Konfession zuzulassen, die die Errettung aus Gnade durch den Glauben bekennt?

Um auf diese Frage zu antworten, muss man sich zunächst dem Sinn der Askese – des bewussten Verzichts auf normale, natürliche Freuden im Leben im Namen eines höheren Ziels – zuwenden. Die Nahrungsaufnahme ist ein normaler Teil unserer menschlichen Existenz. Deshalb setzt ein Verzicht darauf seiner Natur nach voraus, dass es beim gegenwärtigen Zustand des Körpers und der Seele des Menschen ein Problem gibt. Wer fastet, bemüht sich, ein Ungleichgewicht auszugleichen, und der Verzicht auf Essen wirft ihn aus dem gewohnten Lebensrhythmus, was in dieser Situation gut ist. Mit anderen Worten, wer fastet, geht von der Überzeugung aus, dass es eine Verbindung zwischen dem Leben des Körpers und der geistlich-seelischen Harmonie gibt, die wiederhergestellt werden muss.

Wir finden in den biblischen Texten keine allgemeine theologische Begründung des Fastens an sich. Die Schrift erklärt nicht, wozu es überhaupt nötig ist

Uralte Praxis ohne theologische Begründung

Das Fasten als geistlicher Akt wird in weiten Kreisen ganz unterschiedlicher religiöser Strömungen praktiziert. Seine Wurzeln liegen in grauer Vorzeit, weit früher als seine Ausdrucksformen in den Texten des auserwählten Volkes – im Alten Testament. Die Nachbarn der Israeliten fasteten auch, und ihre Praxis unterschied sich nicht grundsätzlich, sondern nur in Details. Da alle vom geistlichen Nutzen des Verzichts auf Essen überzeugt waren, finden wir in den biblischen Texten keine allgemeine theologische Begründung des Fastens an sich. Die Schrift erklärt nicht, wozu es überhaupt nötig ist.

Aber aus indirekten Anzeichen können wir schließen, dass Einschränkungen der Ernährung – auch diejenigen im Garten Eden (1. Mose 2) und in den besonderen Vorschriften für das auserwählte Volk (3. Mose 11) – den Menschen an Gott denken ließen, der uns alles Nötige für unsere Existenz gibt. Ein zeitweiliger vollständiger Verzicht auf alles Essen wurde dagegen zu besonderen Anlässen genutzt.





Установление практики поста в конкретные даты церковного календаря имело как положительные, так и отрицательные последствия... Формализация поста смещала акцент от смысла поста на способ поститься правильно

Но по косвенным признакам мы можем понимать, что ограничения в употреблении пищи – в том числе в Эдемском саду (Быт. 2) и в особых предписаниях для избранного народа (Лев. 11) – напоминали человеку о Боге, Который дает всё необходимое для нашего существования. Полный же отказ от всякой еды на время использовался по специальным поводам.

В целом, мы видим, что библейские авторы высоко ценят пост, считают, что он может быть весьма полезным. Но его общее одобрение только усиливает ту критику, которую пророки направляли на конкретную практику поста. Особенно тогда, когда пост становится просто ритуалом и уже не сопровождается никаким стремлением к праведности. Пророки говорили о том, что пост сам по себе не заслуживает внимания Бога. Внешние знаки послушания еще не говорят о настоящем покаянии, без которого отказ от еды недостойн называться постом.

Как написано у пророка Исаии, (58,4–8, современный русский перевод РБО): «Вы поститесь – и множатся раздоры и распри, вы жестоко бьете людей кулаками. Пока вы поститесь так, не будет голос ваш услышан на высотах! Разве таков пост, которого Я хочу, день, когда человек смиряет себя? Склонять голову, словно тростник, лежать на дерюге, в пыли, – вы зовете это постом, днем, что угоден Господу? Пост, которого Я хочу, таков: снимите узы несправедливости с человека, с его шеи снимите ярмо! Порабощенным даруйте свободу, всякое ярмо уничтожьте! С голодным поделись едой, бедняков бездомных к себе домой приведи. Увидишь нагого – одень его; не отворачивайся от своих родных. Тогда воссияет твой свет, как заря, и быстро наступит твое исцеление. Перед тобою пойдет избавление твое, а позади – слава Господа, как защита».

«Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры»

Новый Завет также сочетает практически негласную поддержку поста с критикой его искаженной практики.

Когда начался новый этап в жизни Иисуса после Его Крещения, Он постился (Мф. 4.2). Самые первые христиане также постились (Деян. 13,2; 1 Кор. 7,5). Это было частью их духовной практики.

Мы видим здесь эхо ветхозаветных тем и образов. Например, сорокадневный пост Иисуса отмечает Его как мессианскую фигуру, обетованного пророка, подобного Моисею, который получил откровение в пустыне после сорокадневного поста. Послания и Деяния свидетельствуют о том, что ранние последователи Христа повторяли Его практику – постились перед тем, как начать проповедовать и исцелять. Кроме того, в Новом Завете сохраняются такие ветхозаветные смыслы поста, как знак скорби, покаяния или интенсивной просительной молитвы.

Но Новый Завет сохраняет также и сильную пророческую критику неверного соблюдения поста. Например, в Нагорной проповеди Иисус говорит: «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6,16–18). Инструкции, содержащиеся здесь, указывают на очевидность наличия практики поста и одновременно подчеркивают природу истинного поста – он не должен быть «напоказ».

Иисус также указывает на то, что есть времена неподходящие для поста: когда «жених» (Мессия) «празднует со своей возлюбленной» (т. е. пребывает со своим народом); но «когда отнимется у них жених», тогда придет время поститься (Мф. 9,14–15).

Не знак праведности, но духовная потребность

В ранней Церкви пост имел место в моменты напряженного ожидания прихода Спасителя (см. также пост пророчицы Анны в Лк. 2). Но он не считался обязательной частью ежедневной практики веры. Поэтому христиане постились не из чувства долга, а в качестве физического проявления своей духовной потребности. Поэтому неудивительно, что в Новом Завете и в истории ранней Церкви дисциплина поста поощряется, но в то же время этот акт не имел того формализованного или ритуализированного характера, который иногда был присущ иудаизму.

Если взять Библию в целом, то мы видим, что пост сам по себе никогда не был признаком праведности, но люди, которые знали Божью праведность, действительно постились в любые времена.

Это также касается и времен, последовавших за написанием Нового Завета. В текстах того периода – периода «мужей апостольских» – мы видим, что пост обсуждается чаще, чем в Новом Завете. В таких важных текстах конца I – начала II века, как Дидахе и Пастырь Гермы, мы видим, что пост практиковался в ранних христианских общинах и что лидеры Церкви уже начали думать об урегулировании практических вопросов. Например, по каким дням недели поститься.

Пост с ранних времен был близко связан с периодом приготовления к Крещению. А так, как Пасха, перед которой тоже постились, особенно на неделе перед ней, со временем стала главным праздником для этого Таинства, постепенно сформировалось время церковного года, которое мы называем «Страстное время» или «Великий пост».

Но всё это происходит уже примерно в IV веке. Тогда и в течение столетия до и после этого Отцы Церкви говорили о посте не только как о практике для определенного времени года, но и как о важной части следования за Христом в целом. Но при этом

Insgesamt sehen wir, dass die biblischen Autoren das Fasten schätzen und der Ansicht sind, dass es sehr nützlich sein kann. Aber die allgemeine Befürwortung lässt jene Kritik, die die Propheten an der konkreten Praxis des Fastens übten, nur noch stärker hervortreten. Besonders wenn das Fasten zu einem bloßen Ritual wird und nicht mehr von irgendeinem Streben nach gerechtem Leben begleitet wird. Die Propheten sprachen davon, dass das Fasten an sich keine Aufmerksamkeit Gottes verdient. Die äußeren Zeichen des Gehorsams besagen noch keine echte Buße, ohne die ein Verzicht auf Essen der Bezeichnung „Fasten“ nicht würdig ist.

Wie beim Propheten Jesaja (58,4-8, Gute Nachricht Bibel) steht: „Ihr fastet zwar, aber ihr seid zugleich streitsüchtig und schlägt sofort mit der Faust drein. Darum kann euer Gebet nicht zu mir gelangen. Ist das vielleicht ein Fasttag, wie ich ihn liebe, wenn ihr auf Essen und Trinken verzichtet, euren Kopf hängen lasst und euch im Sack in die Asche setzt? Nennt ihr das ein Fasten, das mir gefällt? Nein, ein Fasten, wie ich es haben will, sieht anders aus! Löst die Fesseln der Gefangenen, nehmt das drückende Joch von ihrem Hals, gebt den Misshandelten die Freiheit und macht jeder Unterdrückung ein Ende! Ladet die Hungernden an euren Tisch, nehmt die Obdachlosen in euer Haus auf, gebt denen, die in Lumpen herumlaufen, etwas zum Anziehen und helft allen in eurem Volk, die Hilfe brauchen! Dann strahlt euer Glück auf wie die Sonne am Morgen und eure Wunden heilen schnell; eure guten Taten gehen euch voran und meine Herrlichkeit folgt euch als starker Schutz.“

„Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler“

Das Neue Testament verbindet ebenfalls eine praktisch stillschweigende Unterstützung des Fastens

mit der Kritik an einer verfälschten Praxis desselben.

Als nach seiner Taufe eine neue Etappe im Leben Jesu begann, fastete er (Mt. 4,2). Die ersten Christen fasteten ebenfalls (Apg. 13,2; 1 Kor. 7,5). Das war Teil ihrer geistlichen Praxis.

Wir sehen hier ein Echo alttestamentlicher Themen und Bilder. Zum Beispiel markiert sein vierzigstägiges Fasten Jesus als messianische Gestalt, den verheißenen Propheten wie Mose, der seine Offenbarung in der Wüste nach einem vierzigstägigen Fasten empfing. Die Briefe und die Apostelgeschichte bezeugen, dass die frühen Nachfolger Jesu seine Praxis nachahmten – sie fasteten, bevor sie begannen, zu predigen und zu heilen. Außerdem bleiben die alttestamentlichen Sinngebungen des Fastens als Zeichen der Trauer, der Buße und der intensiven Fürbitte im Neuen Testament erhalten.

Aber das neue Testament behält auch die starke prophetische Kritik an einem falschen Fasten bei. Zum Beispiel sagt Jesus in der Bergpredigt: „Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.“ (Mt. 6,16-18). Die hier enthaltenden Anleitungen weisen darauf hin, dass die Praxis des Fastens offensichtlich vorhanden war, und betonen gleichzeitig die Natur des wahren Fastens – es darf nicht „zur Schau gestellt“ werden.

Jesus weist auch darauf hin, dass es Zeiten gibt, die für das Fasten ungeeignet sind: wenn der „Bräutigam“ (der Messias) mit seiner Braut feiert (also bei seinem Volk ist); aber wenn „der Bräutigam von ihnen genommen wird“, dann kommt die Zeit zum Fasten (Mt. 9,14-15).

Die Festlegung der Fastenpraxis an bestimmten Daten des Kirchenkalenders hatte sowohl positive als auch negative Auswirkungen... Die Formalisierung der Fastenpraxis verschob den Akzent vom Sinn des Fastens auf die richtige Fastenmethode



Василий Поленов
«Был в пустыне»
(1909 год)

Wassilij Polenow
„Er war in der Wüste“
(1909)

Реформаторы начали критиковать пост в духе пророков. Но, как и их библейские предшественники, Мартин Лютер и его сподвижники не стали полностью отказываться от поста

→ они давали понять, что, во-первых, пост должен быть «тайным» и скромным и, во-вторых, что он менее важен, чем доброе дело во благо ближнего. Правда, с развитием общинного монашества, пост стал считаться частью того доброго дела, который монашествующий совершает ради блага всей христианской Церкви.

Как и во многих других аспектах церковной жизни, христиане греческого и латинского обряда со временем стали хуже понимать друг друга и в вопросах поста. На Западе пост стал для рядовых (т. е. не монашествующих) христиан способом борьбы с искушениями плоти. Он соблюдался менее аскетично, чем на Востоке, где пост стал считаться важным инструментом в восстановлении подобия Божия в человеке, и потому серьезный христианин не мог позволить себе не придерживаться правил очень строгого поста.

Но как бы ни понимался пост, и в Византии, и на Западе появляется стремление к установлению правил соблюдения поста посредством решений Соборов и канонического права. Установление практики поста в конкретные даты церковного календаря имело как положительные, так и отрицательные последствия. С одной стороны, Церковь таким образом дала верующим регулярное напоминание о том, как Иисус страдал для нас, о скорби, о грехе и необходимости покаяния, и об ожидании будущего вечного пира с Мессией. Но, с другой стороны, формализация практики поста смещала акцент от смысла поста на способ поститься правильно.

Пост для лютеран: символ полной зависимости от Бога

Утрата добровольного характера поста и его превращение в предпосылку получения благодати в многом объясняет то, почему

реформаторы начали критиковать пост в духе пророков. Но, как и их библейские предшественники, Мартин Лютер и его сподвижники не стали полностью отказываться от поста, а, наоборот, исходили из того, что христиане будут поститься. Например, в Кратком катехизисе мы читаем о том, что «пост и телесное приготовление, конечно, представляют собой хорошую внешнюю подготовку» к Причастию (КК, VI), даже если они не являются центральной составляющей участия в Таинстве.

Споры эпохи Реформации переместили протестантов на траекторию, которая отвела их от активного использования практики поста в своей христианской жизни. И здесь играли роль не только богословские вопросы. Развитие научного мировоззрения, в котором «духовность» и «телесность» зачастую разобщены, и интересы нашего общества потребления еще больше усилили тенденцию к тому, чтобы забыть о посте. А если говорить о сегодняшнем дне, пример наших соседей по «религиозной площадке» тоже далеко не всегда вдохновляет нас на восстановление старой, почти забытой у нас, практики поста.

Однако, длительный опыт поста, которым обладает человечество, его библейское обоснование и отсутствие духовно-телесной гармонии у нас, сегодняшних людей, – всё это говорит о том, что не стоит списывать со счетов этот традиционный способ практики собственной веры. А для нас, лютеран, пост может пониматься не как «доброе дело», а как знак нашей полной зависимости от Бога и Его благодати. Добровольный пост может стать для нас и знаком надежды, свидетельствующим о нашем ожидании прихода Мессии, Который, повторяя слова Моисея, говорил: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Мф. 4,4). ■



Питер Брейгель Странный
«Битва Масленицы
и Поста» (1559 год)
(Фрагмент)

Pieter Bruegel der Ältere
„Kampf zwischen Fasching
und Fasten“ (1559)
(Fragment)

Kein Zeichen von Gerechtigkeit, sondern ein geistliches Bedürfnis

In der frühen Kirche fand das Fasten zu Momenten statt, in denen das Kommen des Retters angespannt erwartet wurde (s. auch das Fasten der Prophetin Hanna in Lk. 2). Aber es galt nicht als verbindlicher Teil der täglichen Glaubenspraxis. Deshalb fasteten die Christen nicht aus Pflichtgefühl, sondern um ihr geistliches Bedürfnis physisch auszudrücken. Daher verwundert es nicht, dass im Neuen Testament und in der frühen Kirche zur Disziplin des Fastens angespornt wird, während dieser Akt aber nicht den formalisierten und ritualisierten Charakter besaß, der dem Judentum manchmal eigen war.

Wenn wir die Bibel als Ganzes betrachten, sehen wir, dass das Fasten an sich niemals ein Zeichen von Gerechtigkeit war, dass aber Menschen, die Gottes Gerechtigkeit kannten, wirklich zu allen Zeiten fasteten.

Das betrifft auch die Zeiten, die nach der Niederschrift des Neuen Testaments folgten. In den Texten jener Zeit der „Apostolischen Väter“ sehen wir, dass das Fasten häufiger behandelt wird als im Neuen Testament. In so wichtigen Texten vom Ende des 1. und Anfang des 2. Jahrhunderts wie der Didache und dem Hirten des Hermas sehen wir, dass das Fasten in den frühen christlichen Gemeinden praktiziert wurde und dass die Leiter der Kirche schon an die Regelung praktischer Fragen dachten. Zum Beispiel daran, an welchen Wochentagen man fasten sollte.

Das Fasten war von früh an eng mit der Zeit der Taufvorbereitung verbunden. Und da das Osterfest, vor dem auch gefastet wurde – besonders in der direkt vorangehenden Woche – mit der Zeit zum Hauptfest für dieses Sakrament geworden war, bildete sich allmählich eine Zeit im Kirchenjahr heraus, die wir „Passionszeit“ oder „Fastenzeit“ nennen.

Aber das alles geschieht erst ungefähr im 4. Jahrhundert und auch noch im Lauf eines weiteren Jahrhunderts. Die Kirchenväter sprachen vom Fasten nicht nur als Praxis für eine bestimmte Jahreszeit, sondern auch als wichtigem Bestandteil der Nachfolge Christi insgesamt. Aber dabei stellten sie klar, dass das Fasten erstens im Verborgenen stattfinden und bescheiden sein muss und dass es zweitens weniger wichtig ist als die guten Taten zugunsten des Nächsten. Mit der Entwicklung klösterlicher Gemeinschaften begann man allerdings, das Fasten als Teil des guten Werkes zu betrachten, das im Mönchsstand zugunsten der ganzen christlichen Kirche vollbracht wird.

Wie auch in vielen anderen Aspekten des kirchlichen Lebens begannen die Christen griechischer und lateinischer Tradition einander auch in Fragen des Fastens immer schlechter zu verstehen. Im Westen wurde das Fasten für Laien (also für Christen außerhalb des Mönchsstandes) zu einem Mittel im Kampf gegen die Versuchungen des Fleisches. Es wurde weniger asketisch praktiziert als im Osten, wo man begann, das Fasten als wichtiges Werkzeug zu betrachten, um die Gottesebenbildlichkeit im

Menschen wiederherzustellen, weshalb ein ernsthafter Christ es sich nicht leisten konnte, die Regeln eines sehr strengen Fastens nicht zu befolgen.

Aber wie auch immer das Fasten verstanden wurde, sowohl in Byzanz als auch im Westen entsteht das Bestreben, durch Konzilsbeschlüsse und kanonisches Recht Regeln für das Einhalten des Fastens aufzustellen. Diese Festlegung der Fastenpraxis an bestimmten Daten des Kirchenkalenders hatte sowohl positive als auch negative Auswirkungen. Einerseits gab die Kirche den Glaubenden damit eine regelmäßige Erinnerung daran, wie Jesus für uns gelitten hat, an Trauer, Sünde und die Notwendigkeit der Buße und auch an die Erwartung des kommenden ewigen Festmahls mit dem Messias. Aber andererseits verschob die Formalisierung der Fastenpraxis den Akzent vom Sinn des Fastens auf die richtige Fastenmethode.

Fasten für Lutheraner: Symbol der vollständigen Abhängigkeit von Gott

Der Verlust des freiwilligen Charakters des Fastens und seine Verwandlung in eine Bedingung für den Erhalt der Gnade erklärt, warum die Reformatoren begannen, im Sinn der Propheten das Fasten zu kritisieren. Aber wie auch ihre biblischen Vorgänger sagten Luther und seine Mitstreiter verzichteten auf das Fasten nicht völlig, sondern gingen im Gegenteil davon aus, dass die Christen fasten würden. Zum Beispiel lesen wir im Kleinen Katechismus über die Vorbereitung zum Abendmahl: „Fasten und leiblich sich bereiten ist zwar eine feine äußerliche Zucht ...“ (KK, VI), selbst wenn es kein zentraler Bestandteil der Zulassung zum Abendmahl ist.

Die Streitigkeiten der Reformationszeit brachten die Protestanten auf eine Bahn, die sie von der aktiven Nutzung der Praxis des Fastens in ihrem christlichen Leben abbrachte. Und hier spielten nicht nur theologische Fragen eine Rolle. Die Entwicklung des wissenschaftlichen Weltbildes, in dem das „Geistliche“ und das „Körperliche“ häufig nichts miteinander zu tun haben, und die Interessen unserer Konsumgesellschaft haben die Tendenz, das Fasten zu vergessen, noch verstärkt. Und was die heutige Zeit angeht, so inspiriert uns auch das Vorbild unserer „Religionsnachbarn“ bei weitem nicht immer zur Wiederaufnahme der alten, bei uns fast vergessenen Praxis des Fastens.

Die lange Erfahrung der Menschheit mit dem Fasten, seine biblische Begründung und das Fehlen von geistlich-körperlicher Harmonie bei uns heutigen Menschen sagt uns jedoch, dass man diese traditionelle Weise, den eigenen Glauben zu praktizieren, nicht abschreiben sollte. Und für uns Lutheraner ist es möglich, das Fasten nicht als „gutes Werk“ zu verstehen, sondern als Zeichen unserer vollständigen Abhängigkeit von Gott und seiner Gnade. Ein freiwilliges Fasten kann für uns zum Zeichen der Hoffnung werden, das unser Warten auf das Kommen des Messias bezeugt, welcher mit Mose sagte: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht.“ (Mt. 4,4) ■

Die Reformatoren begannen, im Sinn der Propheten das Fasten zu kritisieren. Aber wie auch ihre biblischen Vorgänger verzichteten Luther und seine Mitstreiter auf das Fasten nicht völlig

Семь недель в диалоге с самим собой



Елена Дякина,
редактор журнала
"Der Bote / Вестник",
г. Санкт-Петербург



Логотип акции „Sieben Wochen ohne“

Участвующие в „Sieben Wochen ohne“ сами решают, от чего они готовы отказаться в Страстное время... здесь идет речь о личном сознательном выборе, каким, впрочем, является и само участие в акции

Всё новое – это хорошо забытое старое. Иногда случается так, что традиции прошлых столетий возвращаются и обретают новый смысл. Это происходит и с традициями религиозными.

К примеру, в 2016 году мы посвятили один из номеров нашего журнала феномену паломничества и выяснили, что во второй половине XX века снова появился интерес – в том числе и у людей нерелигиозных – к забытым паломническим тропам в Европе – пути св. Иакова – но уже не с целью, как в Средневековье, таким образом совершить некий труд, который зачтется для спасения души, а с различными другими целями.

Похожее возрождение пережила и традиция поста в евангелических кругах в Германии в 1980-е годы. Как это произошло, об этом мы и поговорим в этой статье.

Как известно, в евангелической Церкви нет как таковых установленных и зафиксированных в календаре постов. Реформаторы в свое время упразднили пост в качестве «добраго дела», и эта традиция у лютеран и других протестантов была предана забвению на века, но не навсегда.

В 1983 году группа лютеранских пасторов и журналистов в Гамбурге решила держать пост в течение всего Страстного времени. На призыв присоединиться к этому, опубликованный в газете Североэльбской Евангелическо-Лютеранской Церкви, отозвалось 70 человек. Год спустя в этой акции приняло участие 300 человек, а в 1989 году число последователей достигло уже полумиллиона. Так появилась акция под названием „Sieben Wochen ohne“ – «Семь недель без», призывающая евангелических христиан отчасти вернуться к старинным традициям и провести время перед Пасхой особым образом.

Со временем „Sieben Wochen ohne“ стала проектом всей Евангелической Церкви в Германии. А его координация в 1992 году перешла

от Североэльбской Церкви к Бюро евангелической публицистики во Франкфурте-на-Майне, которое занимается этим и по сей день, ежегодно обеспечивая участников акции необходимыми материалами.

Конечно, возникает вопрос, зачем постящимся какие-то особенные «материалы» для этого? Разве недостаточно просто исключить употребление определенных продуктов? Дело в том, что, во-первых, участвующие в „Sieben Wochen ohne“ сами решают, от чего они готовы и хотят отказаться в Страстное время. Например, от шоколада или алкоголя, или мяса и т.д.

Но это не обязательно должны быть пищевые продукты, кто-то может, например, временно отказаться от просмотра телевизора, или, что актуальнее в наше время, использования Facebook и т.д. То есть здесь идет речь о личном сознательном выборе, каким, впрочем, является и само участие в акции. Здесь нет ничего обязательного, это важно.

Главное, чтобы отказ от чего-то привычного и регулярного в повседневности освободил на эти семь недель пространство в жизни человека для особых размышлений и наблюдений. Как раз для этого и работает офис, координирующий акцию. Каждый год „Sieben Wochen ohne“ проходят под особой темой, призывающей обратить внимание на определенный аспект своей жизни – отношения с самим собой, с окружающими и с Богом – и изменить его к лучшему.

Среди тем прошлых лет были такие: «Ближе! – Семь недель без смущения» (2010 год); «Передышка. Почувствовать, как течет жизнь» (2007 год); «Решиться! – Семь недель без колебаний» (2009 год); «Любовные письма. Отметить важное» (2006 год); «Это был я! – Семь недель без отговорок» (2011 год).

Помимо общей темы существуют еще и отдельные темы на каждую неделю. Например, в прошлом, 2019, году тема акции звучала как «Только честно! – Семь недель без лжи». А недельные темы были такие: 1. «Искать правду»; 2. «Познавать правду»; 3. «Быть честными друг к другу»; 4. «Не обманывать самого себя»; 5. «Жить по правде»; 6. «Бороться за правду»; 7. «Ожидать правду».

Для каждой недели предлагается, как правило, библейский текст и размышление теолога на тему недели. Эти материалы можно найти, прежде всего, на официальном сайте „Sieben Wochen ohne“. Ежегодно выпускается календарь на весь период Страстного времени, он содержит названия тем, яркие символические фотографии к этим темам, небольшие художественные тексты и цитаты известных людей. Его могут приобрести все желающие.



Символическое фото акции „Sieben Wochen ohne“ – 2020, прошедшей под девизом «Уверенность! – Семь недель без пессимизма»

Также записываются тематические видео, рассылаются тематические мэйлы, организуются чаты с мотивирующими материалами в WhatsApp и т.д. Есть даже приложение „Sieben Wochen ohne“ – каждый год новое – для мобильных телефонов, которое можно приобрести за небольшую плату. В отдельных церковных общинах Германии создаются специальные группы участников акции, проводятся тематические молитвы и т.п.

Открывается „Sieben Wochen ohne“ каждый год специальным богослужением в одной из евангелических церквей Германии, которое проводится в первое воскресенье Страстного времени. В этом году такое богослужение прошло 1 марта в евангелической церкви св. Луки и св. Павла в Марбурге и транслировалось по центральному телевизионному каналу на всю страну.

В общем, делается всё необходимое, чтобы не только популяризировать такую форму поста в Страстное время в евангелической Церкви, но и наполнить ее важным и интересным содержанием, а также поддержать каждого ее участника лично. Согласно статистике, в наши дни в этой акции ежегодно участвуют в Германии более двух миллионов человек.

С чем можно сравнить „Sieben Wochen ohne“? Лично мне такой формат напоминает психологические онлайн-марафоны или онлайн-курсы, которые в наше время, не в последнюю очередь благодаря социальным сетям, пользуются всё большей популярностью.

В них также есть специальная тема, над которой работают участники, есть материалы, задания, которые задают направление процессу, есть поддержка группы (а в „Sieben Wochen ohne“ это может быть и малая группа в общине, и одновременно другие участники по всей стране), они продолжают ограниченное время – как правило от одной до нескольких недель, и их целью является улучшение качества жизни.



Цель же акции „Sieben Wochen ohne“ – дать людям импульсы, которые помогут им сделать собственную жизнь осознанной. Это важно для современного человека, которому в повседневной спешке зачастую сложно остановиться и «провести ревизию» своей жизни: просто не хватает для этого времени, или он не знает, с чего начать.

Такая акция – пример того, как люди в наши дни переосмысливают древние традиции и вновь открывают для себя их пользу, может быть, немного под другим углом: с позиции сегодняшних представлений о мире, сегодняшнего знания о себе и сегодняшних потребностей.

Принять участие в этой акции, конечно, могут и христиане из других стран, все материалы можно найти в интернете. Помимо официального сайта, у „Sieben Wochen ohne“ есть и страничка на Facebook. А также, вдохновившись идеей акции, каждый может, и не участвуя именно в ней, сам для себя поразмышлять над тем, что для него означает Страстное время и как бы он хотел его провести. ■

«Быть честными друг к другу» – символическое фото третьей недели акции „Sieben Wochen ohne“ 2019 года

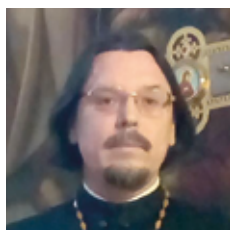
Цель акции „Sieben Wochen ohne“ – дать людям импульсы, которые помогут им сделать собственную жизнь осознанной



С растущей популярностью акции появились и карикатуры на тему „Sieben Wochen ohne“

«ПОСТИМСЯ ПОСТОМ ПРИЯТНЫМ»

О традициях поста в Православной Церкви



Протоиерей о. Максим Зенков,
Санкт-Петербургская митрополия

Erzpriester Vater Maxim Senkow,
Metropole von St. Petersburg

В настоящее время в Православной Церкви сохраняется, пожалуй, самый сложный распорядок относительно постов и постных дней, в который вошли установления за всю многовековую историю развития восточного христианства

П риблизается главный христианский праздник – Пасха Христова. Все христиане готовятся к его встрече согласно правилам и традициям своих конфессий. Одной из таких древних традиций является предпасхальный пост. Пост как ограничение на принятие той или иной пищи был дан в качестве заповеди еще Адаму и Еве в Раю, где Бог запретил им вкушать плоды с дерева познания добра и зла (Быт. 2,16–17). В соблюдении этого запрета заключалось послушание первых людей воле Божьей, которое они не смогли выполнить, поддавшись искушению врага человеческого рода дьявола.

За многие века существования христианства в различных христианских обществах понятие поста претерпевало серьезные изменения, как в сторону его усиления, так и в сторону различных послаблений. В настоящее время в Православной Церкви сохраняется, пожалуй, самый сложный распорядок относительно постов и постных дней, в который вошли установления за всю многовековую историю развития восточного христианства.

Когда-то во времена Ветхого Завета и в древней Церкви постом называли полный отказ от пищи в течение всего дня, до вечера. Сегодня же в постные дни обычно запрещается употребление яиц, мясной и молочной пищи, если пост не строгий, а также рыбы, если пост строгий.

Помимо воздержания от пищи или изменения ее состава пост предполагает также воздержание от увеселений и супружеских отношений, но только по взаимному согласию, руководствуясь словами апостола: «Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим...» (1 Кор. 7,5). Поэтому во время многодневных постов не совершается таинство брака, и не играют свадьбы.

Еженедельными постными днями в Православной традиции являются среда и пятница в течение всего года. В среду пост установлен в воспоминание предательства Христа Иудой, в пятницу – в память крестных страданий и смерти Спасителя. Кроме того, существуют четыре многодневных поста: Петров пост, Успенский пост, Рождественский пост и Великий пост.

Петров пост установлен перед праздником апостолов Петра и Павла 12 июля, в честь святых апостолов, которые постом и молитвою приготавливались к всемирной проповеди Евангелия и готовили себе преемников в деле спасительного служения. Продолжение этого поста различно, в зависимости от того, как рано или поздно бывает Пасха. Изначально он появился и был установлен для тех, кто по какой-то причине не смог поститься в Великий пост перед Пасхой.

Через месяц после Апостольского поста наступает строгий Успенский пост – перед праздником Успения Пресвятой Богородицы 28 августа. Он продолжается две недели – с 14 по 27 августа. Этим постом Церковь призывает нас к подражанию Божьей Матери, которая перед переселением своим на небо непрестанно пребывала в посте и молитве.

Рождественский пост перед праздником Рождества Христова 7 января длится, как и Великий пост, сорок дней. Он готовит верующих к празднику Рождества. В сочельник Рождества по традиции не вкушают пищу до появления первой звезды.

Вообще посты связаны с числом 40 потому, что именно столько дней, согласно Евангелиям, сам Иисус Христос постился в пустыне. Самый главный пост называется Великим или святой Четыредесятницей. Он длится даже несколько дольше, чем сорок дней, потому что к нему присоединяется Страстная седмица.

Великий пост у православных начинается с Чистого понедельника после Прощеного воскресенья. В Прощеное воскресенье принято просить друг у друга прощения за обиды, нанесенные в течение года. На первой неделе поста с понедельника по четверг по вечерам в храмах

„Angenehm fasten“

Über die Traditionen des Fastens in der orthodoxen Kirche

Es nähert sich der wichtigste christliche Feiertag – Ostern. Alle Christen bereiten sich darauf gemäß den Regeln und Traditionen ihres Glaubens vor. Eine dieser alten Traditionen ist das Fasten vor Ostern. Das Fasten als Verzicht aufs Essen bestimmter Nahrung wurde noch Adam und Eva im Paradies als Gebot gegeben, wo Gott ihnen verboten hat, die Früchte des Baumes der Erkenntnis von Gut und Böse zu essen (Genesis 2,16–17). Die Einhaltung dieses Verbotes wäre der Gehorsam der ersten Menschen gegenüber dem Willen Gottes gewesen, den sie nicht erfüllen konnten, sondern der Versuchung des Menschenfeindes, des Teufels, nachgegeben haben.

Im Christentum hat sich das Konzept des Fastens während vieler Jahrhunderte in den verschiedenen christlichen Gemeinschaften wesentlich verändert – sowohl in Richtung seiner Stärkung als auch in Richtung verschiedener Erleichterungen. Heutzutage wird in der orthodoxen Kirche die wohl komplizierteste Ordnung in Bezug auf Fasten und Fastentage beibehalten, zu der die Bestimmungen aller Jahrhunderte seit der Entwicklung des Ostchristentums gehören.

Früher im Alten Testaments und in der alten Kirche bedeutete das Fasten den Vollverzicht aufs Essen während des ganzen Tags bis zum Abend. Heute ist es normalerweise verboten, an Fastentagen Eier, Fleisch- und Milchprodukte zu essen, wenn das Fasten nicht streng ist, sowie Fisch, wenn das Fasten streng ist.

Fasten bedeutet nicht nur, aufs Essen zu verzichten oder dessen Rezeptur zu ändern, sondern auch, auf Vergnügungen und eheliche Beziehungen zu verzichten, aber nur im gegenseitigen Einvernehmen laut den Worten des Apostels: „Entziehe sich nicht eins dem andern, es sei denn eine Zeit lang, wenn beide es wollen, dass ihr zum Beten Ruhe habt; und dann kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versuche, weil ihr euch nicht enthalten könnt.“ (1 Kor. 7,5). Daher wird während mehrtägiger Fastenzeiten das Sakrament der Ehe nicht vollzogen und es werden keine Hochzeiten gefeiert.

Die wöchentlichen Fastentage während des Jahres sind in der orthodoxen Tradition Mittwoch und Freitag. Am Mittwoch ist das Fasten zum Gedenken

Heutzutage wird in der orthodoxen Kirche die wohl komplizierteste Ordnung in Bezug auf Fasten und Fastentage beibehalten, zu der die Bestimmungen aller Jahrhunderte seit der Entwicklung des Ostchristentums gehören



→ читается Великий покаянный канон святого Андрея архиепископа Критского (VII–VIII вв.). Текст канона пронизан чувством раскаяния за грехи и охватывает события всего Ветхого и Нового завета: от грехопадения Адама и Евы до земной жизни Иисуса Христа.

Четвертая неделя поста называется Крестопоклонная. В это время в центре всех православных храмов лежит для поклонения животорящий Крест Спасителя. Это время символизирует середину поста. Шестое воскресенье поста по календарю называется Вербным или праздником Входа Господня в Иерусалим. За ним следует последняя Страстная неделя, которая заканчивается светлым праздником Пасхи.

Сам по себе пост не является самоцелью, но является средством, который приготавливает верующих к исповеди и достойному принятию святого Причастия. Здесь уместно напомнить наставление святого архиепископа Константинопольского Иоанна Златоустого (IV век): «Ошибается тот, кто считает, что пост – лишь в воздержании от пищи. Истинный пост – есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи, клятвопреступления».

Постные установления не должны превращаться в «букву закона» или «фарисейское соблюдение субботы». Об этом мы читаем в Евангелии. В субботу, когда еврейский закон запрещал какую бы то ни было работу, Иисус с учениками проходил полем, и ученики его стали срывать колосья. Фарисеи, увидев это, сказали Иисусу: «Смотри, что они делают в субботу, чего не должно делать». Тогда Иисус напомнил им рассказ о том, как голодный Давид со

своими спутниками вошел в храм и стал есть жертвенные хлебы, которые могли есть только священники, и сказал: «Суббота для человека, а не человек для субботы» (Мк. 2, 23–27).

Именно об этом в современной практике поста наиболее полно сказал Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл 20 декабря 2019 года на Епархиальном собрании города Москвы: «Формально действующий на сегодняшний день устав постов содержится в Типиконе, соответствующие главы которого восходят к ближневосточной монастырской практике, включающей не только воздержание от скоромных продуктов, но и многие дни так называемого сухоядения и даже некоторые дни полного воздержания от пищи. Очевидно, что современный человек, особенно если он не приучен к посту, не способен соблюдать пост в полной мере. Ситуация усугубляется тем, что популярные газеты и светские сайты, желающие как-то осветить тему поста, размещают „постные календари“ именно в соответствии с упомянутой ближневосточной практикой. В итоге обыватель смотрит на постные предписания как на некую невыполнимую экзотику. Кроме того, существенно более высокая стоимость рыбных изделий (а уж тем более иных морских продуктов) заставляет даже церковные семьи приобретать более дешевые скоромные продукты. Значит ли это, что можно взять и отменить постные предписания? Нет, конечно. Однако одно дело – пост для монаха, другое дело – для человека, выполняющего тяжелую физическую работу. Должна быть вдумчивая пастырская работа с нашими прихожанами, индивидуальный подход, чтобы каждый из них участвовал в посте, особенно в Великом посте, –

участвовал по мере своих сил, но участвовал непременно».

А о том, в чем заключается для христиан цель поста и как в нем следует участвовать, замечательно рассказывается в одной древней притче. Пришла однажды некая женщина и сказала старцу: «Авва, я пощусь и вкушаю один раз в неделю и ежедневно изучаю Ветхий и Новый Завет». Старец отвечал ей: «Сделалась ли для тебя скудость всё равно что изобилие?» Она сказала: «Нет». – «Бесчестие как похвала?» Она сказала: «Нет». Авва: «Враги как друзья?» Она ответила: «Нет». Тогда говорит ей мудрый тот старец: «Иди трудись, ты ничего еще не имеешь». ■

Сам по себе пост не является самоцелью, но является средством, который приготавливает верующих к исповеди и достойному принятию святого Причастия

Популярные газеты и светские сайты размещают «постные календари» именно в соответствии с упомянутой ближневосточной практикой...

Populäre Zeitungen und profane Websites, die das Thema Fasten irgendwie behandeln wollen, geben „Fastenkalender“ nach der oben erwähnten Praxis des Nahen Ostens an...



an den Verrat Christi durch Judas und am Freitag zum Gedenken an das Leiden und den Tod des Erretters am Kreuz. Darüber hinaus gibt es vier mehrtägige Fastenzeiten: die Apostel-Fastenzeit, die Marienfastenzeit, das Weihnachtsfasten und die Große Fastenzeit.

Das Apostel-Fasten ist zu Ehren der Heiligen Apostel, die sich selbst durch Fasten und Gebet auf die weltweite Verkündigung des Evangeliums und ihre Nachfolger im Heildienst vorbereiteten, vor dem Hochfest der Apostel Petrus und Paulus am 12. Juli angesetzt. Die Dauer dieses Fastens ist unterschiedlich, je nachdem, wie früh oder spät Ostern ist. Anfangs wurde es für diejenigen eingesetzt, die aus irgendeinem Grund während der Großfastenzeit vor Ostern nicht fasten konnten.

Einen Monat nach der Apostel-Fastenzeit folgt die strenge Marienfastenzeit – vor dem Mariä-Himmelfahrts-Fest am 28. August. Sie dauert zwei Wochen: vom 14. bis 27. August. Mit diesem Fasten ruft uns die Kirche dazu auf, die Mutter Gottes nachzuahmen, die vor ihrem Heimgang zum Himmel ständig gefastet und gebetet hat.

Das Weihnachtsfasten vor dem Fest der Geburt Christi am 7. Januar dauert wie auch die Große Fastenzeit vierzig Tage. Es bereitet die Gläubigen auf die Weihnachtsfeiertage vor. Am Heiligabend isst man traditionell erst dann, wenn der erste Stern erscheint.

Im Allgemeinen ist das Fasten mit der Zahl 40 verbunden, weil Jesus Christus selbst nach den Evangelien genau so viele Tage in der Wüste fastete. Die wichtigste Fastenzeit heißt die Große oder Heilige Quadagesima. Sie dauert sogar etwas länger als vierzig Tage, weil die Karwoche dazuzählt.

Diese Fastenzeit beginnt am Reinen Montag nach dem Versöhnungssonntag. Am Versöhnungssonntag ist es Brauch, sich beieinander für Beleidigungen zu entschuldigen, die im Laufe des Jahres begangen wurden. In der ersten Fastenwoche von Montag bis Donnerstag wird in der Kirche abends der Große Bußkanon von St. Andreas, Erzbischof von Kreta (7.-8. Jh.), vorgelesen. Der Text des Kanons ist mit dem Gefühl der Reue für die Sünden durchdrungen und deckt die Ereignisse des gesamten Alten und Neuen Testaments ab: vom Sündenfall Adams und Evas bis zum irdischen Leben Jesu Christi.

Die vierte Fastenwoche heißt Kreuzverehrungswoche. Zu dieser Zeit liegt im Zentrum aller orthodoxen Kirchen das lebenspendende Kreuz Christi zur Verehrung. Diese Zeit symbolisiert die Mitte der Fastenzeit. Der sechste Fastensonntag im Kalender heißt Palmsonntag oder das Fest des Einzugs des Herrn in Jerusalem. Dann folgt die letzte Woche, die Karwoche, die mit dem lichten Osterfest endet.

Das Fasten ist nie Selbstzweck, sondern ein Mittel, das uns für die Beichte und ein würdiges Empfangen der Eucharistie vorbereitet. Es ist angebracht, an die Anweisung des heiligen Erzbischofs von Konstantinopel, Johannes Chrysostomus (4. Jahr), zu erinnern: „Wer glaubt, dass Fasten nur Nahrungsverzicht ist, irrt sich. Wahres Fasten ist die Entfernung vom Bösen, die Zügelung der Zunge, das

Ablegen des Zorns, die Bändigung von Lüsterheiten, das Unterlassen von Verleumdungen, Lügen und Schwurbrüchen.“

Die Fastenordnungen sollten nicht als „Buchstabe des Gesetzes“ befolgt oder in die „Einhaltung des Sabbats durch die Pharisäer“ umgewandelt werden. Darüber lesen wir im Evangelium. Am Samstag, als das jüdische Gesetz jegliche Arbeit verbot, gingen Jesus und die Jünger durch ein Feld, und seine Jünger begannen, Ähren zu pflücken. Als die Pharisäer dies sahen, sagten sie zu Jesus: „Schau, was sie am Sabbat tun, was sie nicht tun sollten.“ Dann erinnerte Jesus sie an die Geschichte, wie der hungrige David mit seinen Gefährten den Tempel betrat und begann, Opferbrote zu essen, die nur Priester essen durften, und sagte: „Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht, und nicht der Mensch um des Sabbats willen.“ (Mk. 2, 23-27)

Genau über diese Dinge in der heutigen Fastenpraxis sprach der Heilige Patriarch von Moskau und ganz Russland Kirill auf der Diözesantagung der Stadt Moskau am 20. Dezember 2019 am ausführlichsten: „Die formalen Fastenordnungen sind im Typicon enthalten, dessen entsprechende Kapitel auf die Praxis von Klöstern im Nahen Osten zurückgehen, die nicht nur Enthaltung von bestimmten Lebensmitteln, sondern auch viele Tage des sogenannten Trockenessens und sogar einige Tage mit völligem Verzicht auf Lebensmittel beinhaltet. Es ist offensichtlich, dass der heutige Mensch, insbesondere wenn er nicht ans Fasten gewöhnt ist, dem Fasten nicht in vollem Umfang folgen kann. Die Situation wird verschärft durch die Tatsache, dass populäre Zeitungen und profane Websites, die das Thema Fasten irgendwie behandeln wollen, «Fastenkalender» nach der oben erwähnten Praxis des Nahen Ostens angeben. Infolgedessen betrachtet eine durchschnittliche Person die Fastenanweisungen als eine Art unmögliches Exotikum. Darüber hinaus zwingen die deutlich höheren Kosten für Fischprodukte (und noch mehr für andere Meeresprodukte) sogar kirchliche Familien, billigere Fleisch- und Milchprodukte zu kaufen. Bedeutet dies, dass wir Fastenanweisungen so leicht außer Kraft setzen können? Natürlich, nicht. Eine Sache ist jedoch das Fasten für einen Mönch, eine andere Sache ist das Fasten für eine Person, die harte körperliche Arbeit leistet. Es sollte eine durchdachte Priesterarbeit mit unseren Gemeindegliedern geben, individuelle Erörterung, damit jeder von ihnen am Fasten teilnimmt, insbesondere an der Großen Fastenzeit – teilnimmt, so gut wie er kann, aber auf jeden Fall teilnimmt.“

Und was der Zweck des Fastens ist und wie man daran teilnimmt, erzählt bemerkenswert dieses alte Gleichnis: Einmal kam eine Frau zum Mönchsvater und sagte: „Abba, ich faste und esse einmal pro Woche und studiere täglich das Alte und Neue Testament.“ Der Älteste antwortete ihr: „Ist Entbehrung für dich gleich wie Überfluss geworden?“ Sie sagte: „Nein.“ „Schande wie Lob?“ Sie sagte: „Nein.“ Abba: „Feinde wie Freunde?“ Sie antwortete: „Nein.“ Dann sagt der Weise zu ihr: „Geh und arbeite weiter, du hast noch nichts.“ ■

Das Fasten ist nie Selbstzweck, sondern ein Mittel, das uns für die Beichte und ein würdiges Empfangen der Eucharistie vorbereitet

Христос воскрес!

Слова И. Языковой

Музыка Ю. Пастернака

G C D7 G C G

Чу-до вы-ше всех чу-дес - Хрис-тос вос-крес! Смерть у-шла и страх ис-чез -

7 C D7 G C G C G

Хри-стос вос-крес! Хо-ры ан-ге-лов с не-бес про-слав-ля-ют Бо-жий Крест.

13 C D7 G Am7 D7 G

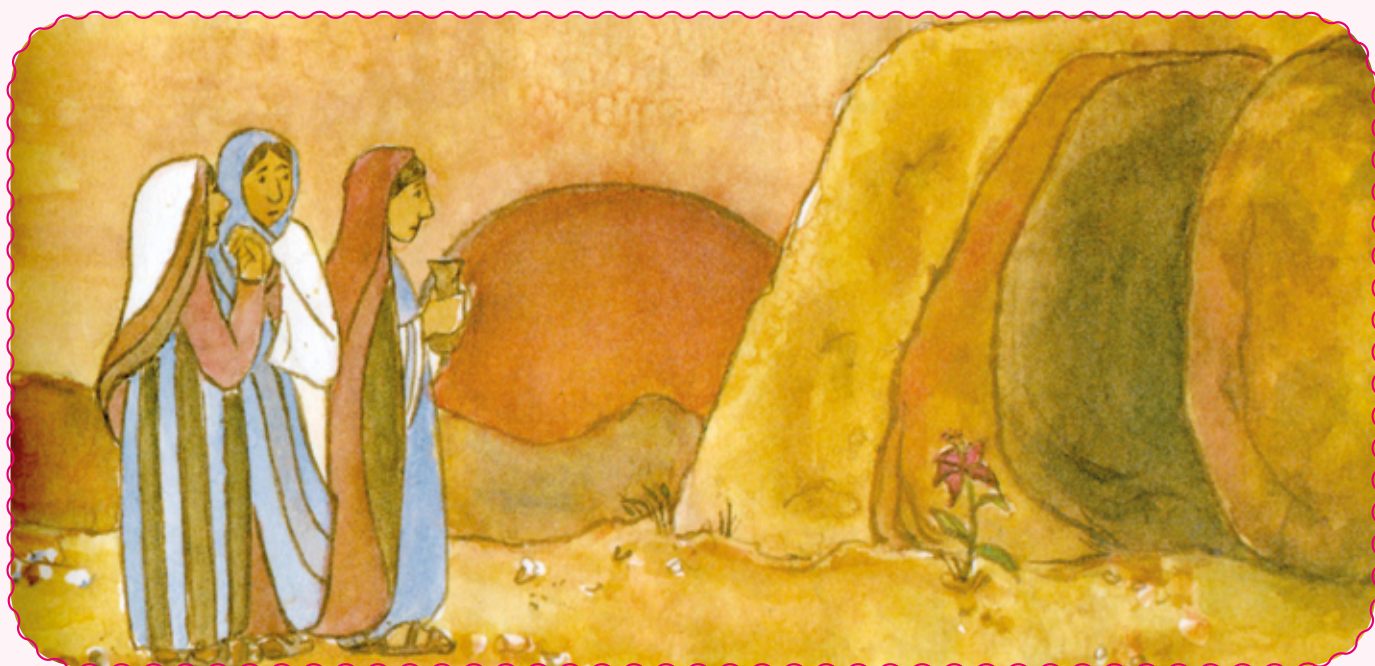
Хри - стос вос - крес - во - ис - ти - ну вос - крес!

17 C B7 Em C D7 G

Хри-стос вос - крес - во - ис - ти - ну вос - крес!

**Чудо выше всех чудес - Христос Воскрес!
Смерть ушла и страх исчез - Христос Воскрес!
Хоры ангелов с небес прославляют Божий крест.
Христос Воскрес - Воистину Воскрес!**

**Нас Господь от смерти спас - Христос Воскрес!
Царство Божие среди нас - Христос Воскрес!
Веселись и славословь - нынче царствует любовь!
Христос Воскрес - Воистину Воскрес!**



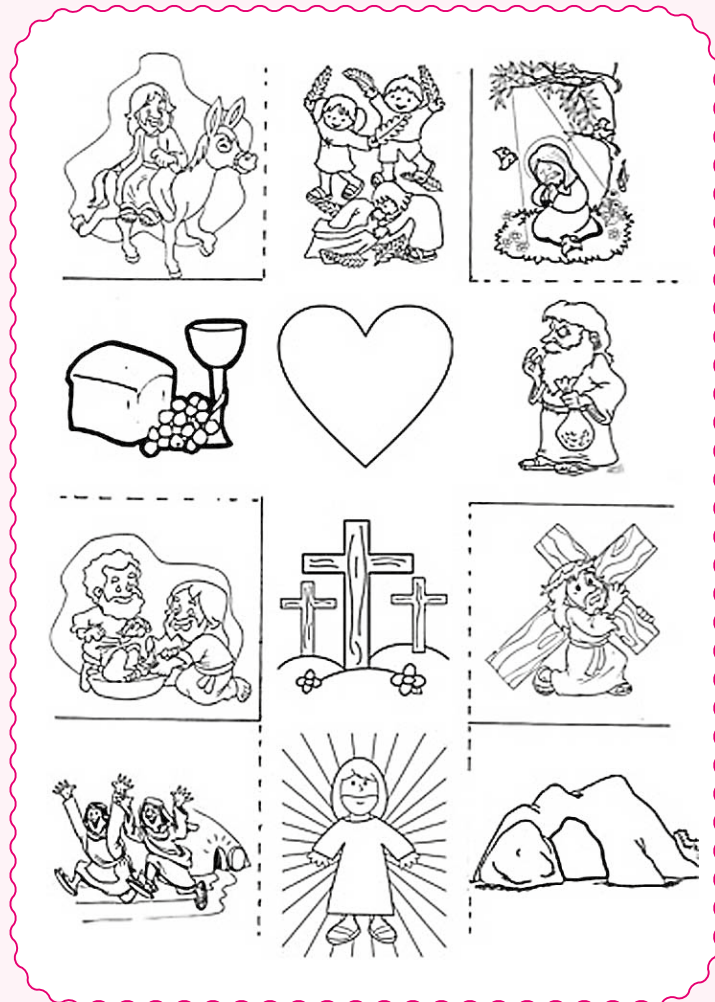
Мастерим крест

В праздник Пасхи и всё пасхальное время мы вспоминаем о Воскресении Иисуса. В этом номере мы предлагаем тебе сделать из бумаги крест, который будет напоминать о последних событиях земной жизни Христа, предшествующих Его Воскресению из мертвых.

Для этого тебе понадобится лист светлой бумаги, цветные карандаши или фломастеры и ножницы.

Вырежи по трафарету прямоугольник с девятью изображениями (см. наш трафарет). Затем подумай, о каком евангельском событии рассказывает каждая из картинок, и раскрась их. Потом аккуратно сделай надрезы только по **сплошным** линиям и получившиеся квадратики аккуратно согни по **пунктирным** линиям. Получился крест с сердцем в середине, которое символизирует любовь Бога к нам. Открывая отдельные фрагменты этого креста, как показано на фото, ты будешь вспоминать о том, что произошло с Иисусом и Его учениками, когда Он вошел в Иерусалим.

<http://sermais.blogspot.com>



«В современной культуре люди, в каком-то смысле, всё время постятся»



Влад Бухтояров, психотерапевт, специалист по интуитивному питанию и диалектической поведенческой терапии

Wlad Buchtojarow, Psychotherapeut, Spezialist für intuitive Ernährung und dialektische Verhaltenstherapie

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что у еды помимо насыщения есть еще множество функций? А знаете ли вы, для чего людям нужны пищевые ограничения и в чем могут быть отличия и сходства диеты и поста? Об этом и не только мы побеседовали с Владом Бухтояровым, психотерапевтом, специалистом по интуитивному питанию и диалектической поведенческой терапии, а также заместителем председателя Совета ев.-лют. общины св. Анны и св. Петра в Санкт-Петербурге.

Мой первый вопрос очень простой: что такое еда (кроме того, что она источник энергии)?

Это, наверное, один из самых сложных вопросов, которые мне задавали! Источник энергии – да. Но в него нагружают много всяких и моральных, и эмоциональных смыслов. Есть в этом что-то, что для человека является привычкой, удовольствием, традицией семьи. И есть что-то, чем общество нагружает это – часто это как раз моральные какие-то оценки. В диетическом подходе как раз в еде очень много этой моральной оценки. И эта моральная оценка часто мешает людям делать выбор, основанный на своих ощущениях и предпочтениях. Для них в этом случае будет важно «хорошо или плохо». Хорошо ли есть блины в воскресенье в 9 вечера, если ты проголодался? Иногда дать ответ на подобный вопрос – это основная часть терапии, если у людей какие-то проблемы есть с едой.

А какую роль играет еда в коммуникации между людьми?

Ну, опять же, начиная с традиции: вот мы с тобой встретились и пьем кофе. Иногда это необходимая часть коммуникации. Например, в некоторых семьях, если ты не сел и не поел так, как надо, то больше тебя на порог не пустят.

Я в последнее время, знаешь, думаю про какие-то такие вещи, как эволюционные штуки, и про древние традиции. Это же очень древняя традиция мирного застолья, когда мы сидим вместе, никто ни на кого не нападает,

никто ни у кого ногу отрубить не хочет, чтобы съесть, потому что вот мы сидим, и у нас есть еда. И поэтому совместное принятие пищи сегодня, скорее всего, на нас также и на нейрофизиологическом уровне влияет: мы ощущаем, что мы у очага – тепло, безопасно. Это ощущение безопасности очень важно в коммуникации. Поэтому это используется многими, и это нормальная история. Но опять же, в диетическом мире это осуждается: «Вы что, не можете так встретиться, поболтать?»

Не можем! А все эти обильные застолья на наших праздниках, часто, с весьма избыточным количеством еды?

И, смотри, в этом же часто тоже проявляется такой момент – не заботы, а насилия, когда ты должен вести себя определенным образом: положено сидеть и есть. А если ты не хочешь, этого не принимают: «В смысле, не хочешь горячее есть? Бабушка старалась!»

То есть это воспринимается как отказ принять чью-то заботу?

Чаще всего это так воспринимается. Это как раз к твоему первому вопросу, что такое еда. Для многих в ней смешаны разные моменты, которые человек не разделяет бессознательно. Если кто-то говорит: «Я не хочу твою еду», это значит, он не уважает меня, не уважает мой труд, и это бывает сложно. Кстати, часто используется такой прием терапевтический, предлагают говорить в ответ людям, которые пищевое насилие осуществляют: «Очень ценю твой труд, заботу, классно, что ты постаралась! Но не хочу». И это бывает нелегко очень.

Что такое пищевые ограничения? Не связанные со здоровьем, а связанные с личными ценностями, те, которые взрослый человек сознательно принимает, например, вегетарианство или отказ от употребления алкоголя? И как это связано с нашим отношением к миру, к жизни?

Важный момент, который ты выносишь за скобки, что, действительно, есть ограничения по здоровью. Но! Их количество на самом деле значительно меньше, чем люди эти ограничения практикуют. И есть гипотеза, что сейчас еда и диетические ограничения играют роль в обществе, близкую к той, которую раньше играл секс в качестве повода для осуждения. Если раньше могли осуждать кого-то за его интимные связи, мол, какой она нехороший образ жизни ведет, то сейчас говорят: «Вот какой нехороший человек! Углеводы ест после шести!»

Есть гипотеза, что сейчас еда и диетические ограничения играют роль в обществе, близкую к той, которую раньше играл секс в качестве повода для осуждения

„In der modernen Kultur fasten die Menschen in gewissem Sinn die ganze Zeit“

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass Essen noch eine Vielzahl anderer Funktionen außer dem Sättigen hat? Und wissen Sie, wofür die Menschen Ernährungsrestriktionen brauchen und worin die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Diät und Fasten bestehen können? Über diese und noch andere Fragen haben wir mit dem Psychotherapeuten und Spezialisten für intuitive Ernährung und dialektische Verhaltenstherapie Wlad Buchtojarow gesprochen, der auch stellvertretender Vorsitzender des Kirchenvorstandes der ev.-luth. St.-Annen-und-Petri-Gemeinde in St. Petersburg ist.

Meine erste Frage ist ganz einfach: Was ist Essen (außer, dass es eine Energiequelle ist)?

Das ist wahrscheinlich eine der schwierigsten Fragen, die mir jemals gestellt wurden! Eine Energiequelle ist es. Aber diese Energiequelle wird mit vielerlei Sinngebungen befrachtet, sowohl moralischen als auch emotionalen. Es hat etwas, was für den Menschen eine Gewohnheit, ein Genuss, eine Familientradition ist. Und es hat etwas, womit die Gesellschaft es befrachtet – häufig sind das gerade moralische Bewertungen. Bei der Herangehensweise der Diät beinhaltet das Essen sehr viel von ebendieser moralischen Bewertung. Und diese moralische Bewertung hindert die Menschen häufig daran, eine Wahl zu treffen, die auf den eigenen Empfindungen und Vorlieben beruht. Für sie ist in diesem Fall das „Gut oder schlecht“ wichtig. Ist es gut, am Sonntag um 9 Uhr abends Pfannkuchen zu essen, wenn man Hunger bekommt? Manchmal besteht eine Therapie in der Hauptsache darin, eine solche Frage zu beantworten, wenn die Menschen Probleme mit dem Essen haben.

Und welche Rolle spielt das Essen in der Kommunikation zwischen Menschen?

Na ja, wenn man wieder bei der Tradition beginnt: Jetzt haben wir beide uns getroffen und trinken einen Kaffee. Manchmal ist das ein notwendiger Teil der Kommunikation. In manchen Familien wird man zum Beispiel nicht wieder eingeladen, wenn man nicht richtig gegessen und getrunken hat.

Weißt du, in letzter Zeit denke ich über solche Sachen nach wie Evolutionsdinge und Urtraditionen. Das ist doch die ganz alte Tradition der friedlichen Tafelrunde, wenn wir zusammensitzen, keiner jemanden angreift, keiner einem anderen das Bein abhacken und aufessen möchte, weil wir hier sitzen und zu essen haben. Und deshalb beeinflusst uns die gemeinsame Nahrungsaufnahme heute höchstwahrscheinlich auch auf neurophysiologischer Ebene: Wir spüren, dass wir am heimischen Herd sind, wir fühlen uns warm und sicher. Dieses Gefühl der Sicherheit ist sehr wichtig in der Kommunikation. Deshalb

wird es von vielen genutzt, und das ist eine normale Geschichte. Und das ist wiederum in der Diätwelt zu spüren: „Könnt ihr euch etwa nicht einfach so treffen und miteinander reden?“

Das können wir nicht! Und all diese üppigen Tische auf unseren Festen mit einer häufig sehr übermäßigen Menge an Essen?

Und sieh mal, darin drückt sich doch häufig ein Aspekt aus – nicht der Fürsorge, sondern des Zwanges, wenn man sich auf eine bestimmte Weise verhalten muss: Jetzt wird gegessen und gegessen. Und wenn du keine Lust dazu hast, wird das nicht akzeptiert: „Was meinst du damit, du möchtest nichts Warmes essen? Oma hat sich Mühe gegeben!“

Das wird dann also als Ablehnung der Fürsorge aufgefasst?

Meistens ja. Das betrifft gerade deine erste Frage, was Essen ist. Für viele sind darin verschiedene Aspekte vermischt, die der Mensch unterbewusst nicht auseinanderhält. Wenn jemand sagt „ich möchte dein Essen nicht“, bedeutet das, er respektiert mich nicht, schätzt meine Arbeit nicht, und das ist manchmal schwierig. Übrigens wird häufig folgende therapeutische Technik angewandt: Man schlägt vor, zu den Menschen, die Essenszwang ausüben, zu sagen: „Ich schätze deine Arbeit und Fürsorge sehr, toll, welche Mühe du dir gegeben hast! Aber ich habe keinen Hunger.“ Und das ist manchmal sehr schwer.

Was sind Ernährungsrestriktionen? Nicht gesundheitliche, sondern solche, die mit persönlichen Werten zu tun haben und die ein erwachsener Mensch bewusst annimmt, zum Beispiel vegetarisches Leben oder der Verzicht auf Alkoholkonsum? Und was hat das mit unserer Beziehung zur Welt und zum Leben zu tun?

Ein wichtiger Aspekt, den du ausklammerst, ist, dass es wirklich gesundheitliche Restriktionen gibt. Aber! Ihre Anzahl ist in Wirklichkeit deutlich geringer als die der Menschen, die diese Restriktionen praktizieren. Und es gibt eine Hypothese, die besagt, dass Essen und diätetische Einschränkungen heute eine Rolle in der Gesellschaft spielen, die derjenigen nahekommt, welche früher Sex als Grund für Anschuldigungen spielte. Während man früher wegen seiner intimen Beziehungen abgeurteilt werden konnte – was führt die für ein schlechtes Leben! – so sagt man heute: „Was für ein schlechter Mensch! Der isst nach sechs Uhr Kohlenhydrate!“

Da ist viel moralische Bewertung drin!

Ja. Und Restriktionen sind gerade ein Mittel, sich moralisch überlegen zu fühlen: „Ich mache es richtig gut!“

Es gibt eine Hypothese, die besagt, dass Essen und diätetische Einschränkungen heute eine Rolle in der Gesellschaft spielen, die derjenigen nahekommt, welche früher Sex als Grund für Anschuldigungen spielte





Здесь много моральной оценки!

Да. И как раз ограничения – это способ почувствовать моральное превосходство: «Я – молодец! Я-то ем только органическую еду». И здесь тоже намешивается много чего социального. В России тема органической еды – тема чуть менее модная, а на Западе – более, потому что уровень благосостояния другой. И там это момент социального разделения: «А я ем только органическую еду!» Ты можешь ходить в специальный магазин с органической едой, где всё в два раза дороже, или в обычный супермаркет. Многим первое дает ощущение морального превосходства: «Я не где-то там покупаю, а в хорошем месте хорошую правильную органическую еду».

Возможно, это связано и с социальным расщеплением? Через покупку такой еды может подчеркиваться принадлежность к определенному социальному слою, так же как через приобретение статусных брендовых вещей?

Да, это тоже важно.

А когда человек садится на диету, чтобы каким-то образом исправить свою фигуру, не сродни ли это пищевым ограничениям, связанным с ценностями?

У этих ограничений бывает очень большая смысловая нагрузка. Иногда это способ контролировать хотя бы что-нибудь в своей жизни. Вот это не могу контролировать, вот то не могу, буду хотя бы еду и свое тело контролировать. Кажется, что это прямая дорога к счастью: минус десять килограмм и – тадам! – ты сразу будешь привлекательный, красивый, всеми любимый, здоровье будет лучше. Чаще всего это не так. Чаще всего, после этих ограничений потом будут излишества. В этом смысле идеологические ограничения вообще носят другой смысл. Поэтому, когда, к примеру, некоторые смешивают для себя идеи про пост и про похудение, это, по-моему, весьма экзотически и странно, потому что это подрывает смысл глубокий духовный, который может там быть.

Есть такое явление, что в присутствии людей с пищевыми – прежде всего идеологическими – ограничениями (также и временными, такими как пост) окружающие могут чувствовать себя иногда не очень комфортно. Почему так происходит?

Вообще любое отличие вызывает раздражение. Всё, что непривычно и незнакомо, вызывает раздражение. А часто люди и выпячивают эти отличия, потому что используют как способ для достижения морального превосходства. (Может, видела такой мем: похороны, гроб, который сейчас будут опускать, священник спрашивает: «Хочет ли еще кто-то что-нибудь сказать?» Тишина. И тут один человек: «Я – веган!»). Но даже если человек ведет себя по-другому, то ощущать кого-то отличным от себя бывает непросто. Если люди в принципе умеют отличия принимать, то они принимают их любые, в том числе в пищевом поведении.

Это такая общая культура толерантности. Вообще, в современной культуре больше ограничивающего, люди в каком-то смысле всё время постятся: это можно, это нельзя. А вообще это вопрос и о том, что еда также может быть и способом проявления агрессии, способом демонстрации этой агрессии.

Что такое «религиозный пост» с твоей точки зрения? Зачем человеку ограничивать себя в еде, чтобы быть ближе к Богу или подготовиться к религиозному празднику?

Мне как раз очень нравится лютеранский подход: ограничения – это один из способов исследовать свою осознанность. И, скорее, осознанно выбрать, от чего я отказываюсь. В этом смысле мне нравится проект Евангелической Церкви в Германии „7 Wochen ohne“. Каждый год предлагается, от чего можно отказаться в Страстное время. Там, например, было «Семь недель без критики своего тела» и «Семь недель без критики» вообще, «Семь недель без агрессии». В этом смысле, это классная штука! Я не знаю, почему раньше в пост были обязательны ограничения в еде. Думаю, Церковь эксплуатировала сельскохозяйственный цикл жизни. Просто, мало еды, просто, и так тяжело, а давайте добавим в это какой-то религиозный смысл. Сейчас же те, кто выбирает в качестве поста именно пищевые ограничения, мне кажется, опять же могут испытывать моральное превосходство: мы такие правильные люди, мы делаем хорошее дело. Их поддерживает не только религиозная культура, но и культура диетическая. Диетическая культура – это немножко такая инквизиция: вот ты питаешься правильно, вот тебе индульгенция. Поэтому, чем мне нравится лютеранский подход к посту, это реформаторство в чистом виде – когда мы говорим: тебе не нужен пост, чтобы убрать моральную оценку в еде. И так можно быть в контакте с собой, со своей жизнью, со своим телом, с едой.

А всё-таки зачем человеку ограничивать себя в чем-то, чтобы почувствовать себя «хорошим»?

Потому что это самый простой способ. Он очень линейный. Делай «А», делай «Б», и будет тебе хорошо. Это как раз то, что эксплуатировалось в религии. Ты выполняешь правила Церкви, ты платишь денежку и получаешь индульгенцию, вот тебе спасение души. И в этом смысле лютеранство – это подход, который говорит: «Знаете, похоже, что нет. Похоже, что всё чуточку сложнее». Это более глубокий подход, но вместе с тем более сложный. Нужно выбирать самому, при этом мы не знаем, какова будет моральная оценка.

Зачем человеку ограничивать себя в еде, чтобы вспомнить о каких-то печальных событиях, почтить память? К примеру, в иудаизме практикуются такие посты. Какую символическую функцию выполняет здесь еда?

Твой вопрос уже частично дает ответ. Это, с одной стороны, символическая функция. С другой, я думаю, в этом есть также и какая-то

Сейчас те, кто выбирает в качестве поста именно пищевые ограничения, опять же могут испытывать моральное превосходство: мы такие правильные люди, мы делаем хорошее дело

Ich für mein Teil esse ja nur organisches Essen.“ Und hier kommt auch viel Soziales dazu. In Russland ist das Thema des organischen Essens etwas weniger in Mode und im Westen mehr, weil das Wohlstandsniveau ein anderes ist. Und dort ist es ein Moment der gesellschaftlichen Trennung: „Ich esse nur organisches Essen!“ Man kann in einen speziellen Bioladen gehen, wo alles doppelt so teuer ist, oder in den gewöhnlichen Supermarkt. Vielen verleiht ersteres ein Gefühl der moralischen Überlegenheit: „Ich kaufe nicht irgendwo, sondern an einem guten Ort gutes richtiges organisches Essen.“

Hat das vielleicht mit der sozialen Schichtung zu tun? Kann durch den Kauf von solchem Essen die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gesellschaftsschicht betont werden, genauso wie durch den Erwerb von Statussymbolen wie Markenkleidung?

Ja, das ist auch wichtig.

Und wenn man Diät macht, um dadurch seine Figur zu korrigieren, ist das nicht auch mit den wertebedingten Ernährungsrestriktionen verwandt?

Diese Restriktionen sind manchmal mit sehr viel Sinnggebung befrachtet. Manchmal ist es ein Mittel, wenigstens irgendetwas im Leben zu kontrollieren. Über dies habe ich keine Kontrolle, über das auch nicht, dann will ich wenigstens meinen Körper unter Kontrolle behalten. Es scheint, als sei das der direkte Weg zum Glück: zehn Kilo weniger und – taaa! – man ist sofort attraktiv, schön, von allen geliebt, die Gesundheit ist besser. Meistens ist es nicht so. Meistens kommt nach diesen Einschränkungen dann die Unmäßigkeit. So gesehen haben ideologische Restriktionen einen ganz anderen Sinn. Deshalb ist es meiner Ansicht nach sehr exotisch und seltsam, wenn einige Menschen für sich zum Beispiel die Idee vom Fasten mit der vom Abnehmen vermischen, denn das untergräbt den tiefen geistlichen Sinn, den das Fasten haben kann.

Es gibt so ein Phänomen, dass die Mitmenschen sich in Gegenwart von Personen mit Ernährungsrestriktionen, besonders mit ideologischen (auch befristeten wie das Fasten) manchmal nicht besonders wohl fühlen. Wie kommt es dazu?

Überhaupt jeder Unterschied ruft Irritationen hervor. Alles, was ungewohnt und unbekannt ist, macht ärgerlich. Und häufig tragen die Menschen diese Unterschiede auch noch zur Schau, weil sie sie als Mittel nutzen, zur moralischen Überlegenheit zu kommen. (Vielleicht hast du dieses Internet-Mem gesehen: Eine Beerdigung, der Sarg wird gleich heruntergelassen, der Priester fragt: „Möchte noch jemand etwas sagen?“ Stille. Und da ruft einer: „Ich bin Veganer!“). Aber sogar wenn ein Mensch sich anders benimmt, fällt es trotzdem oft nicht leicht, zu fühlen, dass jemand anders ist.

Wenn die Menschen prinzipiell gelernt haben, Unterschiede zu akzeptieren, akzeptieren sie beliebige Unterschiede, auch im Ernährungsverhalten. Das ist eine allgemeine Kultur der Toleranz. Überhaupt gibt es in der modernen Kultur mehr Einschränkendes, die Menschen fasten in gewissem Sinn die ganze Zeit: Dies darf man, das nicht. Und eigentlich geht es darum, dass Essen auch eine Ausdrucksform von Aggression sein kann, eine Art, diese Aggression zu demonstrieren.

Was ist „religiöses Fasten“ aus dieser Sicht? Wozu sollte man sich im Essen einschränken, um Gott näher zu sein oder sich auf ein religiöses Fest vorzubereiten?

Mir gefällt der lutherische Ansatz besonders gut: Einschränkungen sind eine der Methoden, um das eigene Bewusstsein zu erforschen. Und eher bewusst zu wählen, auf was ich verzichte. In diesem Sinn gefällt mir das EKD-Projekt „7 Wochen ohne“. Jedes Jahr wird vorgeschlagen, auf was man in der Passionszeit verzichten kann. Da gab es zum Beispiel „sieben Wochen ohne Runtermachen“, besonders auch ohne Kritik am eigenen Körper. So gesehen ist das eine tolle Sache! Ich weiß nicht, warum beim Fasten früher unbedingt das Essen eingeschränkt wurde. Ich denke, die Kirche hat den landwirtschaftlichen Lebenszyklus ausgenutzt. Man hatte einfach wenig Essen, man hatte es einfach sowieso schon schwer, dann lasst uns doch wenigstens einen religiösen Sinn dazugeben. Aber heutzutage scheint mir, diejenigen, die zum Fasten Ernährungsrestriktionen auswählen, können sich wieder moralisch überlegen fühlen: Wir sind so korrekte Menschen, wir tun eine gute Sache. Sie werden nicht nur von der religiösen Kultur unterstützt, sondern auch von der Diätkultur. Die Diätkultur ist so ein bisschen eine Inquisition: Du ernährst dich richtig, du bekommst den Ablass. Deshalb gefällt mir an der lutherischen Herangehensweise ans Fasten, dass sie wirklich hundertprozentig reformatorisch ist – wie wir sagen: Du brauchst kein Fasten, um die moralische Bewertung

Heutzutage können sich diejenigen, die zum Fasten Ernährungsrestriktionen auswählen, wieder moralisch überlegen fühlen: Wir sind so korrekte Menschen, wir tun eine gute Sache





→ нейрофизиологическая функция: можно физически почувствовать, что испытывали люди тогда. С другой стороны, ты всё равно не почувствуешь себя точно так же, как твои предки, которые в гораздо более сложных, суровых условиях жили. Но помнить об этом, хотя бы на уровне телесном, может быть важно.

А есть еще традиция поминать умершего, угощая живых едой. О чем это, по-твоему?

Ну здесь, с одной стороны, отголоски древней языческой традиции – буквального восприятия того, что духи едят. Египтяне, отправляя своих покойников в потусторонний мир, снаряжали их всем, также и едой. Санта-Клауса, который приходит в дом, надо напоить молоком и дать ему печенье – в американской традиции.

А еще, я думаю, это символ опять же этой безопасности, этого застолья. Мы садимся вместе и вспоминаем предков. Мы показываем им, что у нас всё хорошо, что мы их помним. Иногда к этому подходят особенно, когда на поминках ставят на стол любимую еду покойного. С таким смыслом, что он был бы рад, если бы все попробовали, например, его любимые конфеты. Мне кажется, это рационально более понятным: ты печешь что-то по рецепту бабушки и таким образом ее вспоминаешь.

Ну, это уже такое символическое присутствие умершего родственника. Будто он сам сидит тут и всех угощает. Как будто таким образом бессмертие обеспечивают ему?

Да-да! Знаешь, фильм прекрасный есть «Джулия и Джулия». Там буквально обыграли эту историю. Там начинающая писательница пытается добиться какого-то успеха, писать про кулинарию. И она находит записки женщины, которая составила книгу рецептов и стала очень известной, и начинает по этой книге готовить. И там сравниваются две истории жизни. Через эту готовку в жизни главной героини начинают удивительным образом воспроизводиться события из жизни автора книги. Там игра в параллели между жизнями. Рекомендую посмотреть!

И чтобы подвести итог нашему разговору, еще раз, какие функции есть у еды?

Ну начнем с того, что это – то, из чего состоит наше тело. Наше тело меняется полностью от макушки до пяток за пять лет – ни одного атома старого не остается. В этом смысле мы – буквально то, что мы едим. Наш способ выживания он очень сильно завязан на еду, поэтому прием пищи – это очень глубокий механизм спокойствия и безопасности, наш рептильный мозг это знает. У этого появляется символический смысл. Это закрепляется в культуре. У этого часто появляется моральная оценка. Это становится элементом социального взаимодействия. У этого есть экономический смысл определенный. В традиционных культурах люди с большим достатком, с более обильным и разнообразным питанием – это часто люди с большим весом. И это иногда в таких культурах бессознательно воспринимается как признак богатства, здоровья, успеха. А в более развитых культурах наоборот: менее обеспеченные люди едят простую углеводную дешевую жирную еду, фаст-фуд, и у них больше вес. И тут важен такой момент, что часто еда, вес, тело используются как способ дискриминации. В общем, вопрос о том, что такое еда, – это такая веревочка, за которую потянешь и оттуда вываливается много чего еще. Это еще и способом знакомства с культурой очень хорошим может быть. Еще и гедонистическая функция: еда как источник наслаждения, это очень важно. Тогда еда становится способом заботы о себе и способом позитивного контакта с миром.

Что ты хотел бы пожелать нашим читателям?

Я пожелал бы гармонии – с собой, со своими представлениями о жизни, с окружением. И мне кажется важным бережное, внимательное, сочувственное отношение к себе. И нужно выбрать самому, может быть, соблюдение поста будет результатом такого отношения. Или же, наоборот, не стоит критиковать себя за то, что соблюдать пост не удается. ■

Беседу вела Елена Дякина

des Essens wegzuräumen. Man kann auch so mit sich selbst, mit seinem Leben, mit seinem Körper, mit dem Essen in Kontakt sein.

Aber wozu sollte der Mensch sich überhaupt irgendwelche Einschränkungen auferlegen, um sich „gut“ vorzukommen?

Weil das die einfachste Methode ist. Sie ist ganz geradlinig: Tue „A“, tue „B“, und es geht dir gut. Das ist genau das, was in der Religion ausgenutzt wurde. Du richtest dich nach den Regeln der Kirche, du gibst deinen Obolus und bekommst den Ablass, bitte schön, hier hast du das Seelenheil. Und so gesehen ist das Luthertum ein Ansatz, der sagt: „Wisst ihr, es ist anscheinend doch nicht so. Es ist anscheinend ein kleines Bisschen komplizierter.“ Das ist ein tiefergehender Ansatz, aber auch ein komplizierterer. Wir müssen selber wählen und wissen dabei nicht, wie die moralische Bewertung ausfallen wird.

Warum sollte der Mensch seine Ernährung einschränken, um sich an traurige Ereignisse zu erinnern, um das Gedenken zu achten? Zum Beispiel wird im Judentum solches Fasten praktiziert. Welche symbolische Funktion hat das Essen hier?

Deine Frage gibt zum Teil schon die Antwort. Es ist einerseits eine symbolische Funktion. Andererseits denke ich, dass es auch eine neurophysiologische Funktion hat: Man kann körperlich spüren, was die Menschen damals durchlebt haben. Andererseits wird man sich trotzdem nicht genauso fühlen wie die Vorfahren, die unter sehr viel schwierigeren und rauerer Bedingungen lebten. Aber sich daran zu erinnern, und sei es auch nur auf körperlicher Ebene, kann wichtig sein.

Und dann gibt es noch die Tradition, eines Verstorbenen zu gedenken, indem man die Lebenden mit Essen bewirtet. Worum geht es da deiner Ansicht nach?

Na ja, einerseits klingt hier eine alte heidnische Tradition nach – eine buchstäbliche Auffassung der Aussage, dass Geister essen. Die Ägypter statteten ihre Toten für die Reise ins Jenseits mit allem aus, auch mit Essen. Wenn Santa Claus ins Haus kommt, muss man ihm Milch und Kekse anbieten – in der amerikanischen Tradition.

Außerdem, denke ich, ist dies wieder ein Symbol für diese Sicherheit, diese Tischgemeinschaft. Wir setzen uns zusammen und gedenken der Vorfahren. Wir zeigen ihnen, dass es uns gut geht, dass wir uns an sie erinnern. Manchmal macht man das auf besondere Art, indem man beim Leichenschmaus das Lieblingsessen des Verstorbenen aufträgt. In dem Sinn, dass er sich freuen würde, wenn alle zum Beispiel seine Lieblingspralinen probierten. Das scheint mir rational verständlicher: Man bäckt etwas nach Omas Rezept und erinnert sich so an sie.

Na ja, das ist dann schon eine symbolische Anwesenheit des verstorbenen Verwandten. Als ob er selbst hier säße und alle bewirtete. Als ob man ihm so Unsterblichkeit verschaffen könnte?

Genau! Weißt du, es gibt einen wunderbaren Film „Julie & Julia“. Da wird buchstäblich mit dieser Geschichte gespielt. Da versucht eine beginnende Schriftstellerin, zum Erfolg zu kommen und über die Kochkunst zu schreiben. Und sie entdeckt die Aufzeichnungen einer Frau, die ein Kochbuch zusammengestellt hat und sehr berühmt geworden ist, und beginnt nach diesem Buch zu kochen. Und dort werden zwei Lebensgeschichten verglichen. Durch dieses Kochen beginnen die Ereignisse im Leben der Hauptfigur auf erstaunliche Weise die Ereignisse im Leben der Buchautorin abzubilden. Dort besteht das Spiel in der Parallele zwischen den Lebensgeschichten. Der Film ist zu empfehlen!

Und um unser Gespräch zusammenzufassen, noch einmal: Welche Funktionen hat das Essen?

Na ja, fangen wir damit an, dass es das ist, woraus unser Körper besteht. Unser Körper wird innerhalb von fünf Jahren vollständig, vom Scheitel bis zur Sohle, ausgetauscht – kein einziges altes Atom bleibt. So gesehen sind wir buchstäblich das, was wir essen. Unser Überleben hat sehr viel mit Essen zu tun, deshalb ist die Nahrungsaufnahme ein sehr tief liegender Mechanismus zur Beruhigung und Sicherheit, unser Reptilhirn weiß das. Es bekommt einen symbolischen Sinn. Es wird in der Kultur festgeschrieben. Es bekommt häufig eine moralische Bewertung. Es wird zum Element unserer Interaktion. Es hat einen bestimmten wirtschaftlichen Sinn. In traditionellen Kulturen sind die besser gestellten Personen mit reichhaltigerer und abwechslungsreicherer Nahrung häufig die mit dem größeren Körpergewicht. Und in solchen Kulturen wird es manchmal unbewusst als Feier des Reichtums, der Gesundheit und des Erfolgs aufgefasst. Und in weiter entwickelten Kulturen ist es umgekehrt: die weniger gut gestellten Personen essen einfache, kohlenhydrat- und fettreiche Speisen, Fast Food, sie haben ein höheres Körpergewicht. Und hier ist der Aspekt wichtig, dass das Essen und der Körper häufig als Mittel zur Diskriminierung eingesetzt werden. Alles in allem ist die Frage nach dem Essen wie eine Schnur, an der man zieht, und dann kommt noch ganz viel Anderes hervor. Auch noch die hedonistische Funktion: das Essen als Genussquelle, das ist sehr wichtig. Da wird das Essen zu einer Methode, für sich zu sorgen und in positiven Kontakt mit der Welt zu treten.

Was möchtest du unseren Lesern wünschen?

Ich würde ihnen Harmonie wünschen – mit sich selbst, mit ihren Vorstellungen vom Leben, mit der Umgebung. Und mir scheint eine rücksichtsvolle, aufmerksame und mitfühlende Haltung zu sich selber wichtig zu sein. Und man muss selber wählen; vielleicht ist die Einhaltung des Fastens das Ergebnis dieser Haltung. Oder umgekehrt, dass man sich nicht dafür kritisieren sollte, dass es nicht gelingt, das Fasten einzuhalten. ■

Interview: Elena Djakiwa

«Смирять свою душу»

Пост в Ветхом Завете



Д-р Коринна Кертинг, профессор
Отделения евангелической теологии
Факультета гуманитарных наук
Университета г. Гамбурга

Prof. Dr. Corinna Körting,
Fachbereich Evangelische Theologie,
Fakultät für Geisteswissenschaften,
Universität Hamburg

«Пост» означает: добровольный и ограниченный по времени полный отказ от приема пищи (частично включая и питье). При этом следует отличать пост от постоянного, определяемого пищевыми законами, отказа от употребления определенных продуктов питания. Являясь составной частью так называемых обрядов самоуничтожения (знаков выражения горя, отчаяния и самоунижения, таких как: облачение во вретисце, лежание во прахе, самобичевание или ранение кожи, подстригание волос головы или бороды, снятие или раздражение одежд), пост редко описывается как изолированное действие. Дни поста образуют тем самым некую весьма значительную паузу в повседневности, выделяют человека – особенно в случае индивидуального поста – из общества (2 Цар. 12,16–23) и таким образом создают пространство для покаяния (обращения) или скорби.

Наиболее употребительными в Ветхом Завете для обозначения поста являются такие понятия, как глагол שָׁמַ [šûm] и существительное שֹׁמֵ [šôm]. Альтернативным понятием является נָחַ [‘nh] – «быть ничтожным» / «смирить себя», которое не в последнюю очередь в выражении שָׁמַ אֶת נַפְשׁוֹ הָיָה [‘nh (’æt) næræš] – «смирять свою душу / свою жизнь» означает различные самоуничтожения, включая пост (ср. Лев. 16,29,31; Лев. 23,27,32; Числ. 29,7; Числ. 30,14; Ис. 58,3,5; Пс. 34,13). Также могут употребляться такие выражения, как «не есть и не пить» (ср. Исх. 34,28; Втор. 26,14; 1 Цар. 1,8; Дан. 10,3).

Ритуальный пост

Укорененный в ветхозаветном культовом законодательстве ритуальный пост – это только тот, который является частью обширного ритуала на Йом Киппур (Лев. 16,29,31; Лев. 23,27,29;

Числ. 29,7). Через пост народ выражает свою готовность к покаянию. Благодаря этому он активно участвует в событиях Дня искупления. Конечно, сам по себе пост не обладает искупительным действием (это меняется только в III-II веке до Р.Х.). Искупление в Йом Киппур достигается посредством ритуальных действий первосвященника.

Однако, помимо этого, говорится и об отдельно практикуемых специальных днях поста в связи с какими-то трудными ситуациями (1 Цар. 7,6; Иоиль 1,14). Так, евреи Персидской империи постятся в связи с запланированными против них погромами; они сетуют, плачут и лежат во вретисце и пепле (Есф. 4,3).

Посты, возникшие в связи с бедственными ситуациями, впоследствии частично институционализировались и обрели свое место в календаре. Это относится к посту в канун праздника Пурим (13 Адара; Есф. 9,31), так же как и к дням поста, упомянутым в Зах. 7,1–3 и Зах. 8,18–19. Пост становится здесь способом воспоминания. Четыре дня поста в книге Захарии определенно восходят к обычаям периода Вавилонского изгнания, однако только в более поздней еврейской традиции они были соотношены с конкретными событиями в период пленения. Особым значением как день поста и скорби среди этих четырех дней обладает 9 Ава.

Эти четыре дня поста посвящены: в четвертом месяце (17 Таммуза = июнь / июль) воспоминанию о взятии Иерусалима сначала Навуходоносором (Иер. 39,2; Иер. 52,6; 4 Цар. 25,3), а затем еще раз Титом; в пятый месяц (9 Ава = июль / август) трауру по разрушению Первого Храма в 587 году до Р.Х. (4 Цар. 25,8; Иер. 52,12) и Второго Храма в 70 году от Р.Х., а также трауру по павшим последними борцам восстания Бар-Кохбы (132–135 от Р.Х.) и по изгнанным из Испании в 1492 году евреям (Плач Иеремии); в седьмой месяц (3 Тишрея = сентябрь / октябрь) воспоминанию об убийстве наместника Годолии (4 Цар. 25,22; Иер. 41,1); в десятый месяц (10 Тевета = декабрь / январь) воспоминанию о начале осады Иерусалима (4 Цар. 25,1).

«Так говорит Господь Саваоф: пост четвертого месяца и пост пятого, и пост седьмого, и пост десятого соделается для дома Иудина радостью и веселым торжеством; только любите истину

Укорененный в ветхозаветном культовом законодательстве ритуальный пост – это только тот, который является частью обширного ритуала на Йом Киппур

„Seine Seele demütigen“

Fasten im Alten Testament

„Fasten“ bedeutet: freiwilliger und zeitlich begrenzter, vollständiger Verzicht auf Nahrungsaufnahme (teilweise einschließlich Getränken). Damit ist Fasten von einer auf Dauer angelegten, durch Speisegesetze geregelten Vermeidung bestimmter Lebensmittel zu unterscheiden. Als Bestandteil von sog. Selbstminderungsriten (Zeichen zum Ausdruck von Trauer, Verzweiflung und Selbstdemütigung wie: das Tragen eines Saq-Gewandes, das Wälzen in Staub, Schlagen oder die Haut Ritzen, Scheren von Haupt- und Barthaar, Ablegen oder Zerreißen von Kleidern) wird das Fasten jedoch selten als isolierte Handlung beschrieben. Fastentage führen damit zu einer massiven Zäsur im Alltag, grenzen, besonders als individuelle Fastentage, aus der Gesellschaft aus (vgl. 2 Sam 12,16-23) und schaffen auf diese Weise Raum für Buße (Umkehr) oder Trauer.

Die weitaus am häufigsten im Alten Testament für „Fasten“ verwendeten Begriffe sind das Verbum צום [šûm] bzw. das Nomen צום [šôm]. Ein Alternativbegriff ist ענה [‘nh] „niedrig sein / sich demütigen“, der nicht zuletzt in der Redewendung ענה (את) נפִּי [‘nh (‘æt) næpæš] „seine næpæš / seine Seele / sein Leben demütigen“ verschiedene Selbstminderungsriten einschließlich des Fastens abdeckt (vgl. Lev 16,29,31; Lev 23,27,32; Num 29,7; Num 30,14; Jes 58,3,5; Ps 35,13). Es können jedoch auch Umschreibungen wie „nicht essen und trinken“ (vgl. Ex 34,28; Dtn 26,14; 1Sam 1,8; Dan 10,2f.) verwendet werden.

Ritueller Fasten – Fastentage

In der alttestamentlichen Kultgesetzgebung verankertes rituelles Fasten findet allein als Teil der umfangreichen Riten für den Jom Kippur (Lev. 16,29,31; Lev. 23,27,29; Num. 29,7) statt. Das Volk verleiht durch Fasten seiner Bußwilligkeit Nachdruck. Es ist damit aktiv am Geschehen des Sühnetages beteiligt. Allerdings hat das Fasten selbst keine sühnende Wirkung (das ändert sich erst im 3./2. Jh. v. Chr.). Sühne am Jom Kippur wird durch die rituellen Handlungen des Hohepriesters erreicht.

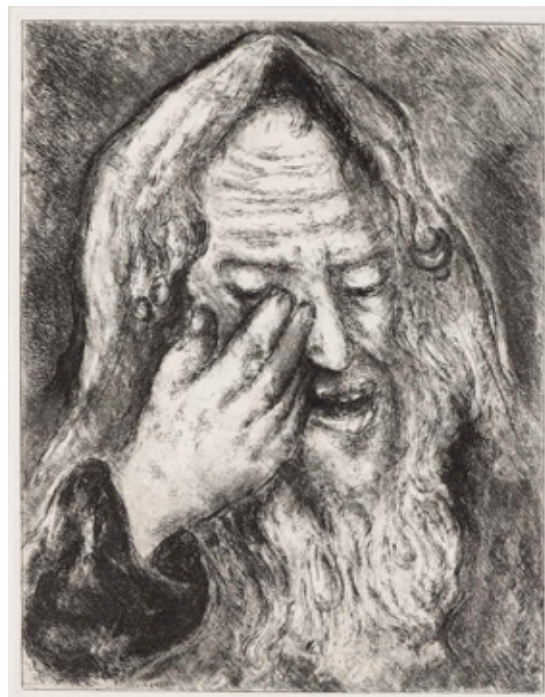
Darüber hinaus wird jedoch in verschiedenen Zusammenhängen von in Notsituationen eigens einberufenen Fastentagen gesprochen (vgl. u.a. 1 Sam. 7,6; Joel 1,14). So fasten die Juden des

persischen Reiches angesichts der gegen sie geplanten Pogrome; sie klagen, weinen und liegen in Sack und Asche (Est. 4,3).

Fastentage aus Notsituationen heraus sind teilweise nachträglich institutionalisiert worden und haben einen Platz im Kalender erhalten. Das gilt für das Fasten am Vorabend des Purimfestes (13. Adar; vgl. Est 9,31) ebenso wie für die in Sach 7,1-3 und Sach 8,18-19 genannten Fastentage. Fasten wird hier zu einem Modus der Erinnerung. Die vier Fastentage des Sacharjabuches gehen sicher auf Bräuche der Exilszeit zurück, sind jedoch erst in späterer jüdischer Tradition mit konkreten Exilsereignissen in Verbindung gebracht worden. Von herausgehobener Bedeutung unter den vier Tagen ist der 9. Av als Fasten- und Trauertag.

Die vier Fastentage gelten: im 4. Monat (17. Tammuz = Juni / Juli) der Erinnerung an die Überwindung der Jerusalemer Stadtmauer zuerst durch Nebukadnezar (vgl. Jer. 39,2; Jer. 52,6f; 2 Kön. 25,3f.) und später noch einmal durch Titus; im 5. Monat (9. Av = Juli / Aug.) der Trauer um die Zerstörung des ersten Tempels 587 v. Chr. (vgl. 2 Kön. 25,8ff.; Jer. 52,12ff.), des zweiten Tempels 70 n. Chr. wie auch der Trauer

In der alttestamentlichen Kultgesetzgebung verankertes rituelles Fasten findet allein als Teil der umfangreichen Riten für den Jom Kippur statt



Марк Шагал «Плач Иеремии», 1956

Marc Chagall „Jeremias Klagelied“, 1956

→ и мир» (Зах. 8,19). Эти слова Захарии нацелены, однако, не на установление постоянных дней поста как дней скорби и плача, а именно на их полное перерождение из дней траура в дни радости.

Связь скорби, плача и поста очевидна.

Также ясно и то, что дни поста, названные выше, нужно соблюдать коллективно. Не ответственным при этом остается вопрос, насколько была развита литургическая традиция этих дней.

Большие псалмы-плачи из Псалтири вполне могли исполняться во время траурных церемоний, но в их нынешнем виде

они выглядят как оформленные для книжного сборника тексты. Чтение Плача Иеремии на 9 Ава было установлено только с середины VIII века от Р.Х. (Трактат Соферим 18,4). Поэтому на сегодняшний момент есть лишь только попытки восстановить ритуал поста (в т.ч. и с помощью Книги пророка Иоиля).

Но всё-таки мы можем назвать основные элементы ритуала, которые сопровождают пост: наряду с обрядами самоуничтожения, это, не в последнюю очередь, и молитва. В итоге возникает вопрос, возможно ли расставить эти примеры в хронологическом порядке. Пост, будь то коллективный или индивидуальный, – это широко распространенный культурный феномен. Единственный укорененный в ветхозаветном календаре пост, на Йом Киппур, – это, согласно дате установления этого Дня Искупления, скорее, феномен раннего периода после возвращения из Вавилонского плена.

Но для двух аспектов поста всё-таки удастся установить процесс их развития. Искупительное действие поста приобретает значение только в III-II веке до Р.Х., равно как и другой его аспект – дивинация, вступление в контакт с божественным.

Коллективный и индивидуальный пост

Причина или цель поста – как для коллектива, так и для индивидуума – могут очень варьироваться. Как показывают вошедшие в календарь дни поста, бедственные ситуации являются весьма существенным фактором, обуславливающим потребность в посте. Целью поста вследствие этого может быть движение покаяния, знак обращения (1 Цар. 7,6), это может быть выражение плача и скорби (ср. Есф. 4,3) или же это может быть приготовлением к получению информации от Бога (Суд. 20,26–28). В Неем. 1,4–11 становится также отчетливо видно, насколько переплетены между собой эти приведенные здесь смыслы. Неемия охвачен горем,

он постится и произносит молитву покаяния и обращения. Только в молитве цель поста становится по-настоящему ясна.

Функции поста

Пост покаяния

Бедственное положение требует коллективного обращения, раскаяния, приближения к Богу. Пост – это выражение этого внутреннего движения (Иоиль 2,12). Необходимо подчеркнуть, что такой пост фактически осуществляется как некий коллективный акт, сопровождаемый святым собранием (אָסָרָה; Иоиль 1,14; Иоиль 2,15; Неем. 9,1) с молитвой. В Иона 3 коллективный пост доходит до того, что в нем участвуют также и животные.

Давид постится, когда лежит при смерти рожденный от его нелегитимной связи с Вирсавией ребенок. Здесь идет речь о посте покаяния. Но вот пост траура за ним здесь не следует (2 Цар. 12.16.20–23). Давид завершает свой пост, как только ребенок умирает.

И, наконец, пост покаяния становится актом личного благочестия (Пс. 68,11; Пс. 108,24).

Пост траура

Связь поста с другими ритуалами самоуничтожения становится особенно отчетливой на примере поста траура. В контексте смерти Саула (1 Цар. 31,13; 2 Цар. 1,11; 1 Пар. 10,12) упоминается пост, разрывание одежд, стелание и плач. Это продолжается семь дней подряд.

Пост как подготовка к получению информации от Бога и к встрече с Богом

Пост в сложных ситуациях может также служить конкретной цели подготовки к получению информации от Бога или просьбы о вмешательстве Бога для оказания помощи (Суд. 20,26; Есф. 4,16; Езд. 8.21.23; Пс. 34,13; 2 Пар. 20,3). Постятся также при подготовке к личной встрече с Богом. Моисей постится 40 дней на Синае (Исх. 34,28; Втор. 9,9-10; ср. Мф. 4,2); Анна постится, прежде чем предстать перед Богом (1 Сам. 7–10); в зачатках апокалиптической литературы пост как подготовка к встрече с Богом становится уже весьма значимым (Дан. 9,3; Дан. 10,3).

Критика поста

Выражаемая пророками критика поста относится, подобно критике жертв и празднеств, к мотивации постящегося, к преследованию собственных интересов и к недостаточному усердию в почитании Бога. Также и идея о том, что таким образом можно добиться Божьего внимания, является ложной. Пост, который, напротив, угоден Богу, – это праведные дела и забота о бедных (Ис. 58,1-12; Зах. 7,5-10). ■

(Оригинал статьи на немецком языке был опубликован в 2012 году в «Научном библейском лексиконе» www.wibilex.de)



Гравюра «Царь и жители Ниневии каются», Криспин де Пассе, около 1586 года, по эскизу Мартина де Воса

„Der König und die Leute von Ninive tun Buße“, Stich, Crispin de Passe, um 1586, nach dem Bild von Maarten de Vos

Посты, возникшие в связи с бедственными ситуациями, впоследствии частично институционализировались и обрели свое место в календаре

um die letzten gefallenen Kämpfer des Bar-Kochba-Aufstandes (132-135 n. Chr.) und die 1492 aus Spanien vertriebenen Juden (Klagelieder Jeremias); im 7. Monat (3. Tishri = Sept. / Okt.) dem Gedenken der Ermordung des Statthalters Gedalja (vgl. 2 Kön. 25,22ff.; Jer. 41,1f.); im 10. Monat (10. Tebet = Dez. / Jan.) der Erinnerung an den Beginn der Belagerung Jerusalems (vgl. 2 Kön. 25,1).

„So spricht der Herr Zebaoth: Die Fasten des vierten, fünften, siebenten und zehnten Monats sollen dem Hause Juda zur Freude und Wonne und zu fröhlichen Festzeiten werden. Doch liebt Wahrheit und Frieden!“ (Sach. 8,19). Die Aussage Sacharjas zielt allerdings auch nicht auf die dauerhafte Installation von Fastentagen als Trauer- und Klagetagen, sondern gerade auf deren grundsätzliche Verwandlung von Trauer- zu Freudentagen.

Die Zusammengehörigkeit von Trauer, Klage und Fasten steht außer Frage. Ebenso klar ist, dass Fastentage, wie sie oben genannt wurden, kollektiv zu begehen sind. Unbeantwortet ist hingegen das Problem, inwieweit diese Tage liturgisch gestaltet sind. Die großen Volksklagelieder des Psalters mögen bei Klagefeiern gesungen worden sein, erweisen sich in ihrer jetzigen Gestalt aber als für den Buchzusammenhang gestaltete Texte. Die Lesung der Klagelieder Jeremias für den 9. Av ist erst seit der Mitte des 8. Jh.s n. Chr. belegt (Traktat Soferim 18,4). So ist es bisher bei Versuchen geblieben, ein Ritual eines Fastentages nachzuzeichnen (u.a. anhand von Joel).

Wesentliche Elemente eines Rituals, die mit dem Fasten einhergehen, neben den Selbstminderungsriten nicht zuletzt das Gebet, sind jedoch benennbar. So stellt sich schließlich die Frage, ob die Belege chronologisch zu ordnen sind. Fasten, sei es kollektiv oder individuell, ist ein weit verbreitetes kulturelles Phänomen. Das einzige im alttestamentlichen Festkalender verankerte Fasten, das des Jom Kippur, ist, je nach Datierung der Einführung dieses Sühnetages, wohl eher ein frühnachexilisches Phänomen.

Für zwei Aspekte des Fastens lässt sich dennoch eine Entwicklung nachzeichnen. Die sühnende Wirkung des Fastens gewinnt erst im 3./2. Jh. v. Chr. an Bedeutung, ebenso wie sein divinatorischer Aspekt.

Kollektives und individuelles Fasten

Auslöser oder Ziel eines Fastens für Kollektiv wie Individuum können sehr variieren. Wie die institutionalisierten Fastentage zeigen, sind Notsituationen jedoch ein wesentlicher auslösender Faktor. Das Ziel des Fastens kann in der Folge eine Bußbewegung sein, ein Zeichen der Umkehr (1 Sam. 7,6), es kann Ausdruck von Klage und Trauer sein (vgl. Est. 4,3) oder aber einen Gottesbescheid vorbereiten (Ri. 20,26-28). In Neh. 1,4-11 wird jedoch auch deutlich, wie sehr diese hier getrennt aufgeführten Bereiche miteinander verzahnt sind. Nehemia wird von Trauer überfallen, er fastet und spricht ein Gebet der Buße und Umkehr. Erst im Gebet wird das Ziel des Fastens wirklich deutlich.

Fasten in Notsituationen kann durch den König, einen Propheten, Priester oder die Ältesten einberufen (vgl. 1 Sam. 14,24-30; 1 Kön. 21,9.12.27; Jo. 1,13-15) oder aber individuell durchgeführt werden.

Funktionen des Fastens

Bußfasten

Not verlangt kollektive Umkehr, Buße, Hinwendung zu Gott. Fasten ist ein Ausdruck dieser inneren Bewegung (Joel 2,12). Hervorzuheben ist, dass dieses Fasten tatsächlich als kollektiver Akt durchgeführt wird, jeweils begleitet von einer heiligen Versammlung (הַצְּרָה ‘ăšārāh; vgl. Joel 1,14; Joel 2,15; s. auch Neh. 9,1) mit Gebet. In Jona 3 geht das kollektive Fasten schließlich so weit, dass auch die Tiere beteiligt sind (Jona).

David fastet, als das aus der illegitimen Beziehung mit Batscha stammende Kind im Sterben liegt. Es wird sich hier um ein Bußfasten handeln. Ein Trauerfasten hingegen schließt sich nicht an (vgl. 2 Sam. 12,16.20-23). David beendet das Fasten nach dem Tode des Kindes. Bußfasten erweist sich schließlich als ein Akt persönlicher Frömmigkeit (vgl. Ps. 69,11; Ps. 109,24).

Trauerfasten

Die Verbindung von Fasten mit anderen Selbstminderungsriten wird vor allem beim Trauerfasten deutlich. Im Kontext von Sauls Tod (vgl. 1 Sam. 31,13; 2 Sam. 1,11f.; 1 Chr. 10,12) werden Fasten, das Zerreißen von Kleidern, Klagen und Weinen genannt. Es dauert sieben Tage lang.

Fasten zur Vorbereitung von Gottesbescheid und Gottesbegegnung

Das Fasten in Notlagen kann schließlich auch dem konkreten Ziel der Vorbereitung für einen Gottesbescheid oder der Bitte um helfendes Eingreifen Gottes dienen (vgl. Ri. 20,26; Est. 4,16; Esr. 8,21.23; Ps. 35,13; 2 Chr. 20,3). Auch als individuelle Vorbereitung einer Gottesbegegnung wird gefastet. Moses fastet 40 Tage auf dem Sinai (Ex. 34,28; Deut. 9,9-10; vgl. Mt. 4,2); Hanna fastet, bevor sie vor Gott tritt (1 Sam. 1,7-10); in den Anfängen der apokalyptischen Literatur wird Fasten als Vorbereitung der Gottesbegegnung jedoch erst wirklich prominent (vgl. Dan. 9,3; Dan. 10,3).

Fasten-Kritik

Prophetisch geäußerte Fastenkritik bezieht sich, ähnlich der Kritik an Opfern und Festen, auf die Motivation der Fastenden, auf das Verfolgen eigener Interessen und auf das fehlende Bemühen um die Ehre Gottes. Auch die Annahme, Gottes Aufmerksamkeit erzwingen zu können, ist falsch. Das Fasten, das Gott hingegen gefällt, ist rechtes Handeln und Fürsorge für die Armen (vgl. Jes. 58,1-12; Sach. 7,5-10). ■

(Der Artikel wurde 2012 in „Das Wissenschaftliche Bibelllexikon im Internet“ veröffentlicht.
www.wiblex.de)

Fastentage aus Notsituationen heraus sind teilweise nachträglich institutionalisiert worden und haben einen Platz im Kalender erhalten

Покаяние и память о предках

Пост в современном иудаизме



Екатерина Карасёва, востоковед-гебраист,
г. Санкт-Петербург

Влюбой религии пост – это не просто набор пищевых запретов, а, прежде всего, время очищения и покаяния. Иудаизм не является исключением. Однако иудейские традиции, связанные с постом, сильно отличаются от христианских. С точки зрения пищевых ограничений, главное отличие состоит в том, что иудеям нельзя есть и пить абсолютно ничего, даже воду. Разумеется, такие посты никогда не длятся дольше суток.

Пост обычно начинается с восходом солнца и заканчивается на закате дня. Однако бывают и такие посты, которые длятся целые сутки, от заката до заката. Не все могут выдержать подобное испытание, поэтому тем, кому здоровье не позволяет поститься – беременным и кормящим матерям, больным, детям – разрешено употреблять пищу и пить воду, но всячески рекомендуется делать это только по необходимости, а не для удовольствия, и ограничиваться самыми минимальными порциями.

Единственный пост, который определен в Торе (Пятикнижии Моисеевом), самый важный и серьезный пост в иудаизме – это пост в Йом Киппур, Судный день. Он отмечается в десятый день месяца Тишрей – первого месяца еврейского нового года (и седьмого, согласно Торе) и приходится на сентябрь или октябрь григорианского календаря.

Согласно еврейской традиции, в этот день вершится небесный суд над всеми иудеями и происходит запись в Книгу Жизни на следующий год. Религиозный закон предписывает в этот день не есть, не пить, не мыться, не стричь ногти, не носить кожаную обувь, не совершать никакую работу. Дети, начиная с девятилетнего возраста, постепенно приучаются поститься наравне со взрослыми.

Йом Киппур – это день, предназначенный для покаяния, для возвышенных мыслей. Именно в Йом Киппур решается судьба души на ближайший год: будет ли человек жить, или же грехи его настолько велики, что он не удостоится записи в Книге Жизни. Взвешиваются на весах справедливости все его деяния за последний год. Само название «Йом Киппур» переводится с иврита как «день искупления».

На свою участь можно немного повлиять. Между еврейским Новым годом (Рош ха-Шана) и Йом Киппуром есть так называемые «Дни трепета», когда можно путем искреннего раскаяния и усердных молитв заслужить прощение у Бога и у людей. В эти десять дней евреи стараются особенно усердно молиться и просят друг у друга прощения за все свои поступки и за невыполненные обеты.

Когда наступает Судный день, иудеи собираются в синагоге на совместную молитву. Даже те евреи, которые в остальное время года не соблюдают традиции, в этот день стараются прийти в синагогу и держать пост вместе со всеми. Йом Киппур – это, пожалуй, самый людный день в синагоге, поэтому каждая община старается провести богослужение как можно более торжественно.

Канон на Йом Киппур включает такие молитвы, как «Коль нидрей» («Все обеты») и завершающая молитва «Неила» («Запирание»). Крупные синагоги будто соревнуются друг с другом, кто пригласит более именитого кантора вести службу. Заканчивается служба молитвой о том, чтобы в будущем году все евреи встретились в Иерусалиме и отстроили Храм.

Трудно провести целый день без еды и питья, поэтому перед закатом, до начала Судного дня, проводят так называемую разделительную трапезу («сеуда мафсекет»), чтобы подготовиться к важному событию, набраться сил и настроиться на нужный лад. В Йом Киппур в еврейской среде бытует пожелание «Цом каль!», что означает «Легкого поста!»

После Судного дня также принято проводить торжественную трапезу. Даже хлеб для совершення благословения макают не в соль, как обычно, а в мед.

Иудеям нельзя есть и пить абсолютно ничего, даже воду. Разумеется, такие посты никогда не длятся дольше суток

Другой значимый пост – Девятое Ава, всеобщий день траура. Ав – одиннадцатый месяц еврейского календаря (или пятый, согласно Торе), выпадает на июль-август. Этот пост, тоже библейский, был упомянут еще в Библии, в книге пророка Захарии. Он, как и пост в Йом Киппур, начинается с вечера и длится сутки, в то время как остальные посты длятся с восхода до заката.

Девятого Ава, согласно традиции, произошло множество трагических для еврейского народа событий. Был разрушен Первый и Второй храм Соломона, затем в Средневековье евреев именно в этот день изгнали из Испании. Далее, уже в XX веке, 9 Ава началась Первая мировая война, затем, во время Второй мировой войны, произошла депортация евреев из Варшавского гетто, открылся лагерь смерти Трешлинка. Это – далеко не полный список скорбных событий.

Потому Девятое Ава стал днем памяти обо всех гонениях еврейского народа. Согласно религиозным законам, как и в Йом Киппур, Девятого Ава принято воздерживаться от еды и питья, мытья, ношения кожаной обуви, однако совершение работы не запрещено. Иудеи проводят этот день, вспоминая о трагических событиях истории и отдавая дань памяти предкам.

Время скорби начинается уже за несколько дней до поста: с 1 Ава не приветствуется есть мясо и пить вино в будние дни, музицировать, строить дом и заниматься ремонтом, покупать новые вещи для удовольствия. В сам пост 9 Ава некоторые в знак особой скорби спят на полу, подложив под голову камень. Прочие стараются спать не на кровати, а на матрасе прямо на полу. Многие современные израильтяне в этот день смотрят фильмы о еврейской истории и Холокосте, читают книги на эту тему. Примечательно, что в этот день нельзя читать Тору – это радует сердце, а в день траура не следует радоваться.

Существуют и другие важные посты в иудаизме, установленные пророками еще в Библии: пост семнадцатого Таммуза (июнь-июль) в память о захвате Иерусалима римлянами, пост десятого Тевета (декабрь-январь) – в память об осаде Иерусалима вавилонским царем Навуходоносором, пост Гедальи (Годолли) 3 Тишрея в память об убийстве Гедальи бен Ахикама, еврея-наместника Иудеи во времена вавилонского пленения, поставленного вавилонянами, при котором царство процветало и жило в мире.

Пост Эстер 13 Адара (февраль-март) установлен в память о дне, когда над еврейским народом, находившимся под властью персидского царя Ахашвероша (Артахсеркса), нависла угроза полного уничтожения. Благодаря подвигу Эстер (Есфирь), дочери сузского еврея Мордехая (Мардохея), народ Израиля был спасен, и в честь этого на следующий день, 14 Адара, отмечается праздник Пурим.

Накануне Песаха (еврейской Пасхи), который начинается 15 Нисана (апрель), принято поститься первенцам, старшим сыновьям в семье, – в память о чуде спасения еврейских первенцев от десятой казни египетской (Исх. 12). Если же старший сын еще юн и не достиг тринадцатилетнего возраста, за него пост должен держать отец.

Кроме общеиудейских постов, еврей может назначить сам себе личный пост – если приснился дурной сон, если предстоит важное событие, вообще в любой момент, когда человек чувствует в этом потребность. Еврейская община может объявить пост внутри себя, чтобы отвести беду.

Любой пост – большой или малый, установленный в Библии или лично постящимся – это время очищения души и освобождения от будничных мыслей и забот. ■

Еврей может назначить сам себе личный пост – если приснился дурной сон, если предстоит важное событие, вообще в любой момент, когда человек чувствует в этом потребность

**Йом Киппур
в израильской армии
(Фото: www.idf.il)**



«Корни же переживают зиму...»

Отрывок из мемуаров Георга Кречмара

В прошлом номере мы вспоминали о 10-летию со дня кончины первого Архиепископа Евангелическо-Лютеранской Церкви в России, на Украине, в Казахстане и Средней Азии (ЕЛЦ) д-ра Георга Кречмара (1925–2009). В конце прошлого года в Москве вышла книга «Возрождение Евангелическо-Лютеранской Церкви в России», в которой опубликованы его воспоминания о воссоздании лютеранской Церкви на постсоветском пространстве и о его служении в ней.

В феврале 2020 года в Санкт-Петербурге, в кафедральном соборе свв. Петра и Павла, состоялась презентация книги. Ее представил Ханс Шван, который в последние годы жизни Георга Кречмара записал его воспоминания и затем стал координатором их издания на русском языке. Ханс Шван работал с 2001 по 2006 год главным управляющим ЕЛЦ в Петербурге, большую часть этого времени – вместе с первым Архиепископом. На немецком языке эти мемуары были опубликованы в 2019 году в Эрлангене (Германия) в ежегоднике Союза Мартина Лютера.

Первая глава книги посвящена корням лютеранства в России и жизни лютеранских общин в советский период. Небольшой отрывок из нее мы предлагаем вашему вниманию.

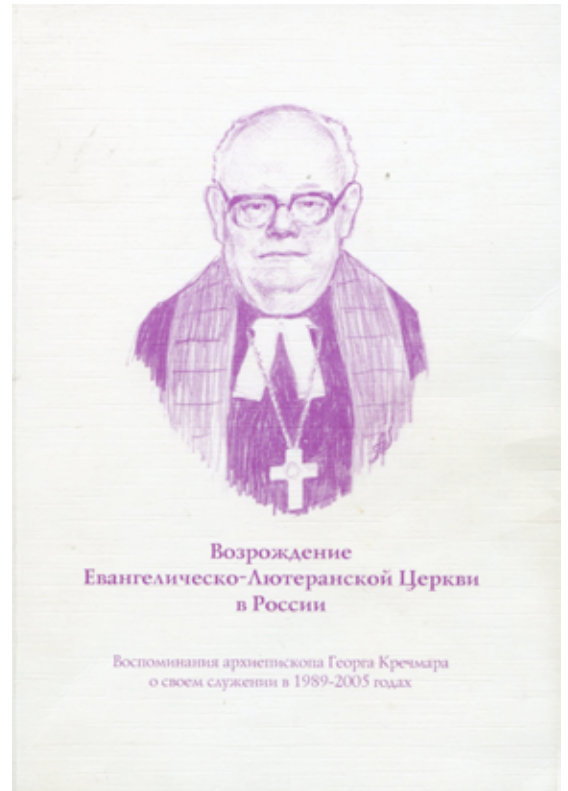
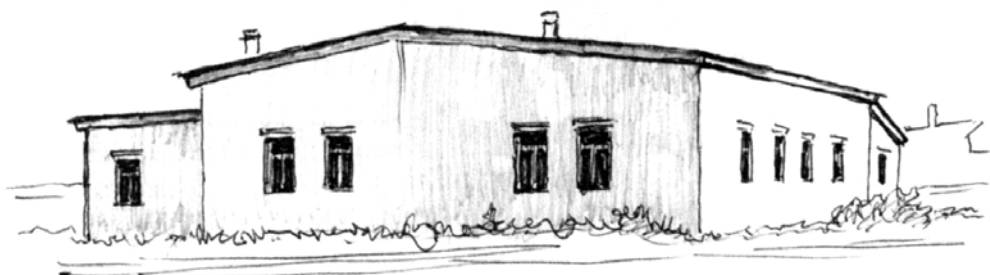


Пастор Евгений (Ойген) Бахман. Родился в 1904 году. Выпускник теологических курсов в Ленинграде. В 1930–1934 пастор прихода св. Анны в Ленинграде. Репрессирован. С 1955 года окормлял религиозные группы. (Иллюстрация из книги)

Новое начало

(...) Снова начали возникать лютеранские общины, причем далеко от тех мест, которые в России привычно ассоциировались с лютеранством, – в местах поселения депортированных на востоке. В лагерях и местах депортации лютеранская Церковь продолжала жить в песнопениях и молитве. Так, в узбекском городке Газалкенте основой для выросшей позже общины стал домашний кружок, возникший в 1948 году. В это время три выживших пастора: Артур Пфейфер (1897–1973) в Москве, Евгений Бахман (1904–1993) в казахстанском Целинограде и Иоганнес Шлундт (1900–1993) в Луге под Ленинградом, позже в Прохладном на Кавказе, – начали заново собирать общины. После смерти Сталина

Молитвенный дом в Акмолинске в 1957 году. В 1957 году в Акмолинске (Целинограде) удалось официально зарегистрировать общину. Это дало возможность действовать легально и поддерживать партнерские связи с лютеранами ГДР. (Иллюстрация из книги)



ограничение передвижения для немцев, так называемая «комендатура», было снято Указом Президиума Верховного Совета СССР от 13 декабря 1955 года, и уже в 1957 году пастор Евгений Бахман, проявив настойчивость по отношению к властям, смог официально зарегистрировать в Целинограде первую евангелическо-лютеранскую общину за пределами Прибалтики.

В 1960-е годы названными пасторами были предприняты попытки присоединить эти общины к Евангелическо-Лютеранской Церкви Эстонии. Пастор Шлундт вспоминает: «Мы с пастором Пфейфером пытались присоединить немецкие общины к Эстонской евангелической церкви и подчинить их эстонскому архиепископу Яану Кийвиту-старшему. Архиепископ был согласен с этим предложением и предпринял

соответствующие шаги в названном Совете в Москве. Но там его заявление было отвергнуто, ему было указано на границы Эстонии и Эстонской Евангелической Церкви: где они кончаются, там кончаются и его полномочия».

Началось время, когда вполне можно было воссоздавать, а потом и официально регистрировать лютеранские общины во многих местах. Когда были сняты ограничения передвижения, стали возможны контакты и с Прибалтикой, и с тогдашней Германской Демократической Республикой (ГДР), а позже даже со Всемирной Лютеранской Федерацией. Силами трех выживших пасторов удалось организовать активное визитационное служение. За период с 1960-х по 1980-е годы появилось еще около десяти пасторов для этих общин, которые готовились к служению с помощью самообучения и были рукоположены¹, один из них – тогдашним эстонским архиепископом Яном Кийвитом-старшим (1906–1971), около 1960 года. Облачения они в большинстве случаев получали из ГДР через Прибалтику. За этот период, вероятно, еще около 100 братьев получили благословление на служение проповеди и совершение таинств. Регулярные посещения общин в это время осуществляли эстонский, латышский, а также три литовских пастора. Но по большей части руководили этими общинами и группами, из которых многие смогли построить себе собственные молитвенные дома, неоплачиваемые проповедники. Общинная жизнь вначале складывалась только лишь под влиянием устной традиции. Книг, в том числе Библии, у людей практически не было или они были переписаны от руки. Несмотря на самоотверженное визитационное служение извне, большинство общин долгие годы оставалось в полной изоляции. Только в 1980 году старший пастор рижской церкви Иисуса Харальд Калнинь (1911–1997), продолживший работу пасторов Пфейфера, Бахмана и Шлундта, был назначен суперинтендентом с епископскими правами для немецких евангелическо-лютеранских общин, находившихся вне Прибалтики, по случаю Европейской конференции Всемирной Лютеранской Федерации в Таллине (ранее Ревель). Так как ближе к концу 1980-х годов советская религиозная политика изменилась, 13 ноября 1988 года Калниня смогли рукоположить в епископы в Риге, после того как присутствующие пропсты предварительно утвердили его в качестве своего духовного руководителя. Созыв синода в то время был невозможен, так как советские власти не допускали объединения изолированных общин.

1 Эдуард Руш во Фрунзе (Киргизия), Эрих Шахт в Сызрани (Самарская область), Рейнольд Мюллер и Рудольф Манн в Целинограде (Казахстан), Йоханнес Пабст в Караганде (Казахстан), Николаус Шнайдер в Омске, Рейнольд Роде в Прохладном (Кавказ), Вольдемар Эйхгольц в Токмаке (Киргизия)

Церковная жизнь, поддерживаемая проповедниками-мирянами, чаще всего в домашних кружках или так называемых молитвенных домах, вполне допускалась государством на уровне общины. Например, в Волгоградской области (раньше Волгоград носил название Царицын, потом Сталинград) в 1983 году существовало 13 официально зарегистрированных лютеранских общин. По всему Советскому Союзу их число предположительно доходило до 500. Лишь половина этих общин была в контакте с Харальдом Калнинем. Конечно, всё это было очень скромно по сравнению с богатой церковной жизнью в дореволюционное время или хотя бы еще в 1926 году. Разрушения были глубоки, а жизнь Церкви невозможно показать с помощью цифр и статистики. И всё же такое изменение кажется чудом. Христиане знают, что они с Богом, Который может творить чудеса и творит их. Казалось, епископ Теофил Мейер оказался пророком².

Рукоположение Харальда Калниня в епископы как знак начала возрождения

Политическая либерализация, начавшаяся в Советском Союзе с середины 1980-х годов, коснулась и лютеранских общин: было дано официальное разрешение рукоположить Харальда Калниня в епископы, что и произошло 13 ноября 1988 года. Решающим фактором здесь было тысячелетие Крещения киевского князя Владимира по греческому обряду в Херсонесе (ныне Севастополь) в Крыму, отмечавшееся в том же году Русской Православной Церковью. Это было событие решающей важности для России, мимо которого не могло пройти даже слабеющее советское государство.

Казалось, что теперь можно подумать о возрождении общин Евангелическо-Лютеранской Церкви. Для того, чтобы новая Церковь отличалась от Церкви в Прибалтике, сумевших, хотя и с большими ограничениями, сохранить свое существование, Харальд Калнинь выбрал название «Немецкая Евангелическо-Лютеранская Церковь в СССР (НЕЛЦСС)». Еще будучи суперинтендентом, он нашел энергичных мужчин, трудившихся проповедниками в общинах и теперь готовых налаживать контакты с другими общинами вокруг; были назначены первые пропсты.

На это время пришлось моя первая встреча с нашим будущим епископом Харальдом Калнинем. ■

2 Здесь имеется в виду проповедь, написанная епископом Теофилом Мейером в 1928 году, о которой идет речь в предыдущей части главы книги. В ней он сравнил лютеранскую Церковь в СССР в конце 1920-х годов со «странным растением острова Сахалин, полудеревом-полукустом, из которого летом за считанные недели может вырасти впечатляющее дерево. Однако с началом морозов зелень отмирает, корни же переживают зиму, чтобы снова прорасти следующим летом». Также он писал в этой проповеди: «несмотря на все разрушения, корни лютеранской Церкви в России еще существуют, и они еще породят новые ростки, стволы и ветви». (прим. ред.)



Пропст Эрих Шахт (1917–2000). Сын учителя-кюстера. В 1934 году был направлен на учебу в семинарию ЕЛЦ в Ленинград, но из-за ее закрытия не смог начать учебу. Репрессирован. Обучался у пастора Пфейфера. В 1966 году ординирован в Сызрани, Самарская обл. Благодаря его деятельности удалось, в частности, сохранить лютеранские традиции в отделенных друг от друга немецких приходах СССР. (Иллюстрация из книги)



Пастор Артур Пфейфер (1897–1972). В 1915–1926 работал учителем. С 1922 года слушатель богословских курсов в Петрограде. В 1924–1925 викариат в Москве, в 1925 году ординирован, служил в Поволжье. В 1930–1939 репрессирован. В 1946 году во время командировки в Берлин тайно установил контакт с ЕЦГ. В 1955–1972 получал из ГДР большое количество духовных книг и церковную утварь и распространял это по приходам. Стал центральной фигурой при восстановлении немецких лютеранских приходов в СССР. (Иллюстрация из книги)

Самый старый пасхальный ГИМН



Елена Дякова, редактор журнала *„Der Bote / Вестник“*, г. Санкт-Петербург

Едва ли можно представить себе празднование Пасхи без исполнения гимна „Christ ist erstanden“ («Наш восстал Спаситель», № 88 в Сборнике песнопений ЕЛЦ; СПб, 2009). Этот хорал является старейшим церковным песнопением на немецком языке, дошедшим до наших дней.

Появился он как «лейзе». «Лейзе» (или «ляйзе» – от немецкого *die Leise*) – такое название по созвучию получили короткие – чаще однострочные – духовные песнопения на народном языке, которые заканчиваются на «Кириэлейс /

С этой иллюстрацией „Christ ist erstanden“ был напечатан в сборнике, вышедшем в 1533 году в Виттенберге



Кириэлейсон» («Господи помилуй»). Они возникают в немецкоязычных регионах в Средневековье как ответ паствы на какую-то конкретную часть литургии.

Этот жанр представляет собой старейшие литургические песнопения западной традиции, исполняемые не на латинском, а на родном языке прихожан. Лейзе пели, прежде всего, на праздничных мессах, а также во время процессий.

Позже многие из них Мартин Лютер использовал для написания хоралов, дополнив их текст. Так, к примеру, песнопение „Gelobet seist du, Jesu Christ“ («Тебя, Иисус, благодарим», № 44 в Сборнике песнопений ЕЛЦ; СПб, 2009) также изначально было таким однострочным средневековым лейзе, возникшим как ответ на рождественскую секвенцию (церковное литургическое песнопение на латыни) „Grates nunc omnes“. Лютер в свое время сочинил к нему еще шесть строф, и так оно вошло в евангелические сборники песнопений. И это не единственный пример.

Что касается песнопения „Christ ist erstanden“, то оно также восходит к лейзе, самые ранние упоминания о котором датируются XII веком. Оно стало ответом на пасхальную секвенцию на латинском языке „Victimae Paschali laudes“ («Жертве пасхальной да вознесут хвалу христиане»). Ее текст приписывается германскому поэту и историку XI века Випо Бургундскому. В ней говорится об искупительной жертве Христа – «Агнца за овец», а затем следует диалог с Марией Магдалиной, которая описывает события Воскресения, свидетелем которых она стала. И мелодия „Christ ist erstanden“, разумеется, перекликается с этой секвенцией.

Со временем изначально четверостишие „Christ ist erstanden / von der Marter alle! / Des solln wir alle froh sein, / Christ soll unser Trost sein. / Kyrieleis“ дополняется новыми строфами, многострофные варианты известны уже в XV веке, а в XVI веке их издают в печатном виде.

В 1529 году Мартин Лютер канонизирует трехстрочный вариант песнопения, и в евангелическом сборнике во второй строфе песнопения вместо средневеково-католического „so freut sich alles, was da ist“ («радуется всё, что существует») появляется „So lobn wir den Vater Jesu Christ“ («мы восхваляем Отца Иисуса Христа»). Но, кстати, русский перевод этой строки в нашем песеннике – «поет пред Господом вся тварь» – получился ближе к средневековому католическому.

Но Лютер на этом не остановился. На основе „Christ ist erstanden“ и, в первую очередь, пасхальной секвенции „Victimae Paschali laudes“

Victimae paschali laudes
Easter Sequence from about 1040 AD
by Wipo (after 990 until after 1048)



Одно из первых изданий
„Christ lag in Todesbanden“

он пишет известный хорал „Christ lag in Todesbanden“ («Христос на смерть себя отдал», № 101 в Сборнике песнопений ЕЛЦ; СПб, 2009). Из средневековой секвенции заимствуется, прежде всего, мелодия и ее центральный смысл – победа жизни над смертью. Диалог же с Марией Магдалиной и какое-либо упоминание о ней в лютеровском хорале, как и в „Christ ist erstanden“, уже отсутствует.

То, как соотносятся мелодии всех трех песнопений, можно сравнить, прослушав их, а также посмотрев на нотный фрагмент выше.

Как это часто бывает, мелодии этих хоралов вдохновили впоследствии многих композиторов написание различного рода обработок. Так, еще в XVI веке швейцарский композитор Людвиг Зенфль написал красивый шестичастный мотет „Christ ist erstanden“. Также из этого времени известна обработка хорала для четырехголосного хора саксонского композитора Иоганна Вальтера.

В эпоху барокко на этот хорал написали кантаты Йоганн Пахельбель и Георг Филипп Телеман (TVWV 1:136). В 1899 году Макс Регер положил текст „Christ ist erstanden“ на музыку и включил его в сборник «Двенадцать немецких духовных песнопений» („Zwölf deutsche geistliche Gesänge“) для камерного хора а капелла. В XX веке к этому хоралу также обращались многие композиторы, к примеру, Герман Шредер или Оскар Готлиб Бларр – в своих органных произведениях.

Говоря о хорале „Christ lag in Todesbanden“, конечно, в первую очередь, следует вспомнить об одноименной кантате И.-С. Баха (BWV 4). Многочисленные хоральные прелюдии на эту мелодию писали как Бах, так и такие композиторы, как Пахельбель, Бём, Тундер, Кауфман, Шейдеман и др. А Телеман даже написал мессу на основе этого хорала (Missa brevis super „Christ lag in Todesbanden“ TVWV 9:3).

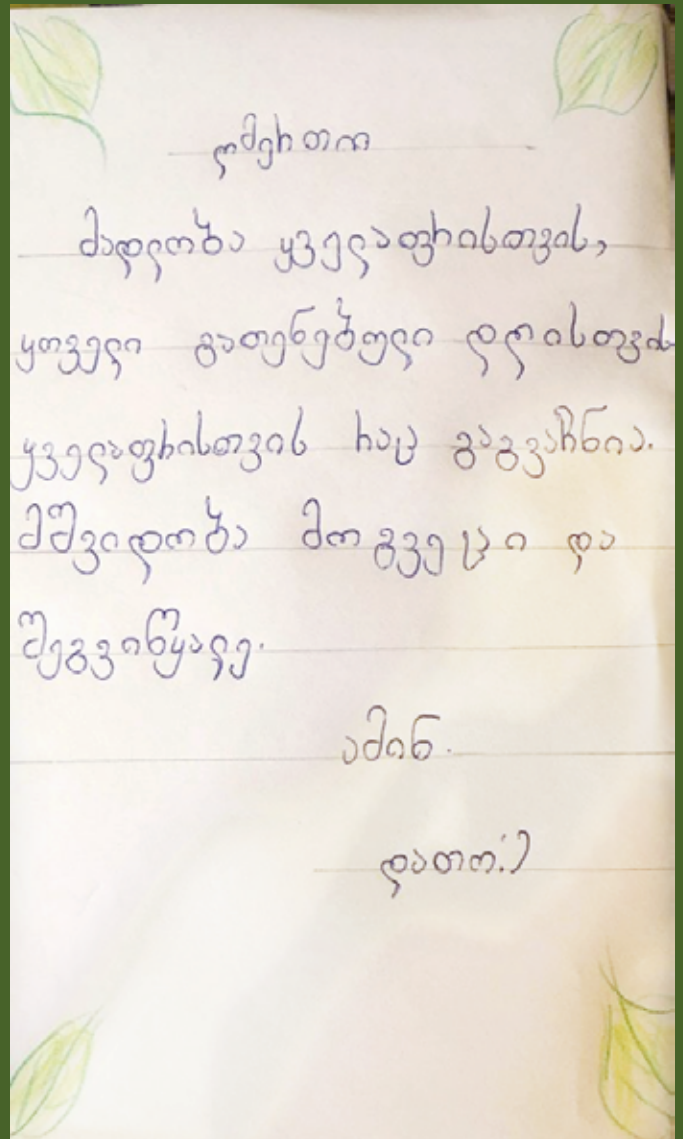
Прослушивание этих произведений в пасхальное время обогатит вас и умножит радость праздника. ■

1. Christ ist erstanden / von der Marter alle. / Des solln wir alle froh sein; / Christ will unser Trost sein. / Kyrieleis.
2. Wär er nicht erstanden, / so wär die Welt vergangen. / Seit dass er erstanden ist, / so lobn wir den Vater Jesu Christ. / Kyrieleis.
3. Halleluja, / Halleluja, / Halleluja. / Des solln wir alle froh sein; / Christ will unser Trost sein. / Kyrieleis.

Господи, спасибо за всё,
за утро каждого дня,
за всё, что мы имеем!
Даруй нам мир и помилуй нас.
Аминь.



Herr, gedankt sei Dir für alles,
für den Morgen eines jeden Tages,
für alles, was wir haben!
Schenke uns Frieden und vergib uns.
Amen.



Молитва и рисунок Давида Кацовенко (11 лет), участника воскресной школы ев.-лут. церкви Примирения г. Тбилиси, к Воскресенью Palmarum. (Оригинальный текст – на грузинском языке)

Gebet und Zeichnung zum Palmsonntag von Dawid Kazowenko (11 Jahre), Teilnehmer der Sonntagsschule der ev.-luth. Versöhnungskirche zu Tbilissi (Original in georgischer Sprache)