Иоанн (Шаховской), архиеп.

 Психология поста.

Пост — это установление новых ценно­стей человеческой личности. Все низ­кое пред Богом становится низким и для человека. Все высокое пред Богом делается высоким и для человека.

Нельзя познать океана божественной жизни, не войдя в него. Этим существенно отличается мудрость истинно-религиозная от философии отвлеченной.

Не надо менять сердца и внутрен­них устремлений духа при тщательном и честном изучении Гегеля, Фихте, Канта, Шопенгауера. На периферии вашего созна­ния и интеллекта будут запечатлеваться эти системы и рассуждения самых противоре­чащих друг другу философов, не трогая глу­бины жизни вашего сердца, вашей совести. Но совсем другое — область религиозного познания. Его сущность — это новая жизнь, новый путь воли, новый мир бытия, новый человек.

В безрелигиозной жизни призрак «ново­го» и некое томление по нему сопровождает нас повсюду. Все толкает нас на что-то «новое», кричит о необ­ходимости «нового» и все принуждает нас к чему-то «новому» — хотим мы его или не хотим.

**Пост – это установление новых ценностей человеческой личности. Все низкое пред Богом становится низким и для человека. Все высокое пред Богом делается высоким и для человека.**

Но истинная но­визна есть постоянное неисчерпаемое благо от прикосновений к истинному Бытию.

Истина жизни не находится ни в чем «новом». Все это старый хлам души, ей знакомый давно, тот же ла­биринт нескончаемых старых, по-старому обновляемых переживаний. Есть лишь один выход из этого заколдованного круга — Христос.

Вот где открытие нового мира. Нового не на час, не на год, а на все года; насыщаю­щего человеческое сердце до конца.

Здесь мы подошли вплотную к уразуме­нию поста, смысла пощения, как воздержа­ния, удержания себя от не-истинных или не-вечных ценностей, от не-истинных или не-вечных отношений.

He-истинная ценность — это ценность призрачная, созданная лишь болезнью души или ненасытной потребностью тела. Не-вечная ценность — это ценность лишь для земли, на мгновение (земная пища, сон и т.д.). Ценность эта, безгрешная сама по себе, делается не-истинной, ложной, когда обращается людьми в вечную, в по­следнюю ценность человека, то есть заме­няет человеку цель жизни.

Пост отрясает с человека все неверное, призрачное и лишнее, что для нее превра­тилось уже в нечто самодовлеющее и зава­лило камнями вход в истинное. Центр поста есть вкушение истин воли Божией, богоустановленной жизненной гармонии вещей.

Пост есть веселие, радость духа, торже­ство вечности над временностью, победа правды над ложью, любви над ненавистью, света над тьмою; это цвет жизни, лучшая песнь человека в мире, песнь, переходящая в пасхальное песнопение.

Поэтому Господь повелевает постящим­ся не быть мрачными, но помазать главу и умыть лицо свое (см. Мф. 6, 17).

Непонимание поста и воздержания, это­го пути сердца в Царство Божие, есть непо­нимание своей глубины и широты в Боге. Опытные в духовном деле знают, что суще­ствует прямая зависимость сеяния в дух от сеяния в плоть (см. Гал. 6,8) .

Сеющие в плоть не после, а уже сей­час пожинают в каком-то смысле тление; сеющие же в дух по­жинают не потом, а тотчас же жизнь веч­ную, в виде утонче­ния духовного слуха и зрения, обострения восприятия духовных истин, лучшего слышания Божиих запове­дей, наитончайшего разумения своей души и душ других людей, облегчения сердечной молитвы, прикосновения к смиренности Небесной и миру Христову, столь вожде­ленному для всякого сердца.

**Истинная новизна есть постоянная неисчерпаемое благо от прикосновений к истинному бытию.**

Пост — это сеяние в Дух, причащение Духа Божия, и потому пост всегда заканчи­вается и исполняется в Святом Причастии Тела и Крови Христовых. Все остальное — подготовка.

Путь не должен делаться самодовле­ющим и закрывать самую цель пути.

Но как живет человек часто в мире ради самой этой своей жизни, живет как живет­ся, а если можно, то и получше станет жить (не понимая, что жизнь эта его не есть цель, но лишь путь к цели), так и пост обычно пережи­вается человеком вне его цели, а лишь как нечто в себе самом имеющее смысл, как ис­полнение известного обряда.

Оттого часто встречаются среди христи­ан такие постящиеся, которые сочтут для себя великим грехом вкусить в пост что- нибудь молочное (не говоря уже о мясе), но остаются бесчеловеч­ными и жестокосерд­ными в отношении к своим ближним.

Люди, которые по­стятся и молятся ме­ханически, не созна­тельно, обманывают не только самих себя, но и Господа.

Пост — это целост­ное миросозерцание евангельское.

Прекрасно и чудно оно: Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные. Это на­чало поста.

А его действие: и Я успокою вас.

Философия поста: Возьмите иго Мое на себя, а его психология: и научитесь от Меня.

Исполнение поста: и найдете покой душам вашим. Характеристика же общая поста: ибо иго Мое благо и бремя Мое легко (Мф. 11; 28-30).

 **Пост есть веселие, радость духа, торжество вечности над временностью, победа правды над ложью, любви над ненавистью, света над тьмою,; это цвет жизни, лучшая песнь человека в мире, песнь, переходящая в пасхальное песнопение.**

Больным, немощным, рождающим не заповедан физический пост. Он им уже дан в болезнях, и муках, и ослаблении физиче­ского их состава.

Ради духа и цели своей жизни, им надо укреплять свою плоть земной пищей. Пост для них лишь в одном духе, в сердце, где его начало и где его конец для всякого чело­века.

Для здоровых, сильных, у коих избыток физической силы препятствует молитве, це­ломудрию, смирению, пост — великое благо. Он полезен даже для здоровья. Медицине хорошо известно, что болезни разных вну­тренних органов (особенно во второй по­ловине жизни) развиваются несравненно легче от переедания, чем от недоедания.

Пресыщенный человек всегда находит­ся в каком-то обольщении относительно себя. Он считает себя всегда лучше, чем он есть, и доброта его, как доброта пьяницы, исходит не от глубины сердца, а от глубины желудка.

Но лишь стоит такому человеку немно­го попоститься, утеснить плоть, сузить свое пространство жизненное на земле каким- либо самоограничением, как он увидит все свое бунтующее эгоистическое естество.

Надо пройти человеку через всю боль об­наружения своего грешного подполья. Надо ущемить, расшевелить плоть свою, душу свою; надо лишить себя каких-то своих цен­ностей, каких-то своих пристрастий и посмо­треть, каково внутреннее нашего естества.

Надо поднять половицу и посмотреть, нет ли гадких насекомых в доме нашего сердца.

Надо нам пред Богом и пред собою снять с себя украшающую и скрывающую недостатки одежду, опрысканную духами цивилизационного самообольщения, и по­смотреть на гной своей больной, может быть, смертельно души.

Пост обнаруживает всю нашу несостоя­тельность, всю нашу душевную нищету, но вместе с тем и силу Божию, действую­щую в слабости человеческой.

Это уже громадное достижение поста в деле человеческого самопознания и позна­ния Бога.

Пост открывает тройственность сил, действующих в человеке: 1) собственную человеческую энергию духа; 2) силу Божию, извне приходящую, сродную духу и бла­женную для него; 3) силу темную, реально могущую воздействовать каждое мгнове­ние на человеческий дух, силу, тоже прихо­дящую извне.

Освободиться от силы темной можно только молитвой и постом (Мф. 17, 21), как сказал Сам Основатель жизни человека. Молитва без поста, —— то есть без свободы сердца от всего в мире, от всяких ценностей, зависимостей

и привязанностей душевных и плотских, не есть молитва, но то, что Спаситель называ­ет многоглаголанием.

 «Не уподобляйтесь,— говорит Он, языч­никам,— тем, которые думают, что во мно­гоглаголании своем будут услышаны» (см. Мф. 6, 7). Ему нужно не столько само наше прошение, сколько соединение нашего духа с Ним, с Его Духом.

Через прошение ли, через покаяние ли, через благодарение или славословие ли — наш дух соединяется, сродняется с Духом Божиим и оживает, воскресает, находит в Нем свое блаженнейшее бессмертие.

Пост, во внешнем выражении своем, ко­нечно, может рассматриваться и как упраж­нение, в смысле приобретения опыта. Тренировка своего тела и своей души, за­калка чувств, очистка ума, оснастка своего жизненного корабля для встречи вечности, а перед нею последнего шторма, последнего вицу и посмотреть, всежизненного наводнения — смерти.

Смерть предлежит всем. И тем, кто о ней думает и к ней мудро готовится, и всем прочим ,прячущим голову своей души от смерти в песок мелких чувств и переживаний. Как страус не спасается от смерти подобным маневром, так и люди не избегают своей кончины от того, что они о ней стараются не думать.

Но только думать о смерти надо чисто, мудро, целесообразно, религиозно. Пост этому учит. Он удаляет не только забвение о смерти, но и легкомысленную о ней па­мять. «Эх! Мы живем только раз!» — несут­ся восклицания хохочущих и опьяненных людей. Конечно, это не есть память о смер­ти. И не все воины, глядящие бесстрашно в лицо смерти, имеют благословенную о ней память.

Религиозная память о смерти есть па­мять о конце всей старой номенклатуры ценностей и переживаний этой жизни; и благоговейная память о новой, о бессмерт­ной жизни в мире вечной Божественной правды и гармонии.

Христианская память о смерти — не о смерти, а о торжестве Жизни за узким вхо­дом в смерть. Оттого христианская память смертная всегда светла. Она ободряет и укрепляет человека в этой земной жизни, ибо через нее он созерцает уже здесь семя будущего. Во всех временных явлениях на­ходит бессмертный смысл, видит от­светы непрелож­ной и светлой веч­ности.

Пост обостря­ет видение всей временности этого мира и реальности мира будущего. Он углубляет чувство ответственности за земную жизнь, за всякое ее дело и слово; за всякое мгновение.

Приводя нас к познанию нашей сла­бости, пост дарует нам смягченное и про­светленное отношение к недостаткам окру­жающих нас людей.

Новый человек творится Господом из покаяния, как ветхий человек — из праха земного.

Свой Дух Жизни Господь вдыхает в че­ловеческое покаяние, как в земной прах, и сотворяет человека по образу Своему и по подобию.

Мы, люди,— стершиеся монетки, поте­рявшие на себе царский лик. Пост, покая­ние чудесно обновляют печать Божию на нашем лице; в глазах, в словах, в мыслях и самых затаенных думах отражается Божие Царство и отсвечивает через нас в мир.

Пост Светлый есть близкое достижение мира Божественного. Невидимые ангель­ские крылья вырастают у владеющего воз­держанием и светло влекут его в новую и новую жизнь. Телесное и душевное через пост преображается в духовное.

Смысл жизни найден; и человек, имею­щий веру и волю освобождаться от самого себя, от всей своей са­мости и гордыни, по­лучает дар становить­ся рабом Божиим.

Истинный раб Бо­жий — это то же, что друг Божий, что сын Божий. Это человек, свободный от зла, от неправды, от томления в своей грешной ограниченности.

Цель поста — чистое Приобщение Тела и Крови Христовых. Для того Святые Отцы и установили поприще поста и дали нам время покаяния, чтобы мы, очистив и омыв себя, таким образом приступали к Таинству.

Святитель Иоанн Златоуст

Пост — это уста­новление новых ценностей человече­ской личности. Все низкое пред Богом становится низким и для человека. Все высокое пред Богом делается высоким и для человека

Новый человек творится Господом из покаяния, как ветхий человек — из праха земного

Истинная новизна есть постоянная неисчерпаемое благо от прикосновений к истинному Бытию