

## **Как сохранить молитвенный настрой в течение поста?**

### **Советы пастырей**

*Мы приблизились к концу третьей недели Великого поста, и уже многие из нас в суете повседневности чувствуют некоторое охлаждение по сравнению с первыми днями. Как сохранить молитвенный и сосредоточенный настрой в течение всего поста? Как не растерять духовные плоды, приобретенные в первые дни?*



\*\*\*

**Священник Валерий Духанин:**

Мы все люди очень и очень немощные, и ждать от себя неослабного подвига нельзя. Это даже может привести к серьезным сбо-



ям и срываю, когда кто-то заранее рисует в своем воображении, как пройдет все поприще поста без единой погрешности, тщательно старается, а потом где-то поскользывается и из-за этого впадает в отчаяние, потому что считает, что весь пост он испортил себе. Страсти

зачастую проявляют себя там, где мы их никак не ожидаем. Но самые падения попускаются Богом из-за нашей самоуверенности, чтобы мы смирились и впредь надеялись не на свои труды, а на Бога. В этом тоже есть Промысл Божий, подчас непонятный нам.

В пост многие страсти обостряются, в нас вскрываются внутренние болезни, язвы нашей души, о которых мы и не подозревали. Это нужно для того, чтобы увидеть, насколько мы изъедены грехом, чтобы наглядно понимать, что преодолевать в себе, над чем еще работать. Здесь главный принцип: если ты сбился, упал, то поднимись, отряхни с себя пыль и иди дальше, набравшись духовного опыта.

Важно помнить еще вот что. Если зерно при сеянии упало в землю неглубоко, то оно быстро дает росток и всходит, но также быстро и гибнет, потому что нет достаточной глубины. То же самое и у нас, когда мы зажигаемся какими-то аскетическими подвигами, хотим быстро обрести плоды, рьяно рвемся вперед, а потом, встретив тяжесть повседневных трудов, оскудеваем. Для духовных плодов необходима не горячность и рвение, а глубина духовного делания.

Чтобы сохранить духовный настрой, стоит помнить, что мы приступаем к подвигу не ради восторгов, не ради комфорта сердца и услаждения наших душевных чувств, а для возделывания нашей

души, для выпалывания сорняков, которые засели где-то внутри. И в этом смысле важно набраться терпения, чтобы трудиться, подниматься от падений, все равно вставать на молитвенное правило, даже если внутри уже нет никакого желания.

Представим человека, который, приехав к себе на дачу, невероятно обрадовался, почувствовал вдохновение от вида природы, с радостью что-то поделал на грядках, а потом все отложил, потому что ему стало нудно и скучно от постоянных трудов. Такой огород быстро зарастет сорняками, так что потом и не пройти среди зарослей.

В духовной жизни нельзя жить только первыми вдохновениями. Иначе ты не пройдешь всего духовного пути, а душа покроется колючими зарослями страстей. Необходимо терпение, даже когда кажется, что сердце молчит и нет смысла приступать к какому-либо деланию. Молитва ценна не только тогда, когда идет от вдохновленного и теплого сердца, но и когда ты чувствуешь внутри сухость, бессилие, оскудение, и все равно молишься. Пусть ты ослаб, и мысли уходят в сторону, но Бог принимает молитву, когда ты, вопреки всему, стараешься возвращать ум к святым словам молитв и не бросаешь правила. Схиигумен Савва Псково-Печерский как-то сказал: «Не бросай молитвы, когда враг нагоняет на тебя бесчувствие; кто понуждает себя в молитве при сухости души – тот выше молящегося со слезами». Духовные успехи наступают именно тогда, когда ты замечаешь за собой ослабление и, вопреки всему своему нежеланию, все равно идешь вперед.

И еще, иногда важно смотреть на себя как бы со стороны: а что со мной происходит, чем я занят в данный момент, каков я пред Богом. В Отчнике рассказывается про одного старца-подвижника, который, где бы ни находился, часто проверял свой ум вопросом:

«Где мы?» Если ум его пребывал в молитве и славословии Бога, то он говорил: «Хорошо, хорошо». Если же ум занят был чем-то посторонним, то он укорял себя: «Возвратись немедленно на свое дело». Еще он говорил себе: «Близок час моего отшествия, но я не вижу в себе ничего доброго». Это помогало ему сохранять себя в постоянном бодрствовании. Постараемся и мы помнить, что мы всегда пред взором Божиим, что совершающееся внутри нашей души не проходит бесследно и что Господь с Его всемогущей помощью всегда готов нам помочь.

\*\*\*

### **Протоиерей Игорь Рябко:**

Молитвенно-покаянная сосредоточенность — высокая нота, и удержать ее можно только в уединении, и то не всем, не каждому и не всегда. Что касается того, как «в целом» достичь максимума в повседневной суете дел, то я бы рекомендовал следующее.



Наша жизнь — это духовная стройка, а каждый ее прожитый день — положенный кирпич. Глина этого кирпича состоит из трех ингредиентов: это наши мысли, чувства и желания. Сочетаясь между собой, они порождают намерения, а те — поступки.

Важно уметь хранить контроль над этими тремя базовыми составляющими, чтобы мысли не рассеивались, желания не возбуждали «желательную» и «яростную» часть души, а чувства находились в плоскости молитвенного настроения и покаянной памяти. Это очень сложно. Для этого необходимо убрать из поля зрения и слуха все то, что будет отвлекать ум от внутренней со-

средоточенности. По крайней мере лишить себя любых форм развлечения и праздности.

Наш ум – это жернова, которые работают без перерыва. Поэтому, если мы не будем подсыпать туда пшеницы, бесы обязательно будут подсыпать плевелы. Давайте уму пищу для размышления. Для этого нужно читать что-либо питающее ум благими чувствами и размышлять над прочитанным. Если это перейдет в навык, то вас можно будет поздравить с дорогой покупкой.

\*\*\*

### **Протоиерей Андрей Николаиди:**



Наверное, чтобы не растерять плодов, нужно совсем о них не думать. Ведь если мы приступаем к посту и молитве ради благодатных даров, ради очищения тела, ради мира в семье, мы теряем главное – Христа. Любое доброе дело, совершаемое не ради Господа, а ради какой-либо другой цели, нельзя рассматривать как добродетель. Более того, если после определенного периода поста мы видим у себя какие-то «дары», нам надо быстро бежать к духовнику, так как это самый яркий признак прелести. Ведь точное исполнение заповедей Божиих рождает в душе человека ощущение собственной немощи. Если, постясь, мы станем всматриваться в себя – какую добродетель я приобрел, какие духовные дары открылись у меня сегодня – мы ввергнем себя в бездну эгоизма, который обязательно потянет за собой клубок других грехов. Пост – это время, когда надо перестать рассматривать себя любимого и постараться увидеть боль, страдания, печаль, неприятности тех, кто очутился по воле Бога

рядом с нами, потому что только взглядевшись в их глаза мы увидим Бога.

\*\*\*

### **Протоиерей Игорь Фомин:**

Молитвенная жизнь является основным фундаментом нашего богообщения. В молитве мы различаем как бы два состояния: это молитвенное правило и сама молитва. Молитва – это есть богообщение, беседа с Богом, причем беседа является не монологом, а диалогом. Господь всегда отвечает на нашу молитву. Как сохранить именно это состояние?



Заботливая Мать-Церковь настраива

ет нас на первой неделе Великого поста на молитвенный подвиг через канон преп. Андрея Критского. Мне кажется, именно внимательное вхождение в это состояние и является как бы основным принципом сохранения всей этой молитвы. Дело в том, что молитва – это личностное состояние человека, и, когда мы начинаем молиться, мы должны закрыться в клети своего сердца, как сказано в Священном Писании, и вознести свою молитву к своему Отцу Небесному.

На этом пути мы должны применить всяческие средства, чтобы нас не отвлекал внешний мир. То есть для внешнего мира мы должны умереть на какой-то период. Есть определенные раздражители, которые в нас вызывают душевный порыв не соответствующий молитве. Вот эти раздражители должны быть устранены из жизни человека. Что это за раздражители? Совершенно разные. Лукавый ставит каждому свою подножку, о которую спотыкаются. У кого-то это социальные сети, у кого-то это ре-

акция на его ближних, у кого-то это еда и т.д. Каждый должен, в общем-то, смотреть и знать себя очень хорошо – что его отстраивает от Бога, что его приближает к Богу. И пользоваться только теми средствами, которые дают ему возможность гореть Христу.

Я считаю, что молитва должна выражаться в том, что ты непрерывно ходишь пред лицом Божиим. Ощущение присутствия Бога в твоей жизни должно быть непрерывно. Это и есть самый главный эффект молитвы. Молитвенное правило, которое мы соблюдаем, – утренние и вечерние молитвы, молитвы в течение дня – это тот камертон, который должен нас настроить. Чтобы правильно молиться, мы должны понимать, как это делали другие люди. Заботливая Церковь дает нам этот пример. Чтобы сохранить молитву, надо уметь молиться вместе с другими и быть готовым на подвиг.

Любой плод должен проходить несколько стадий: стадию появления, стадию созревания, стадию вкушения. В начале поста он появляется, потом мы должны его всячески уберечь от морозов и других внешних воздействий, чтобы он созрел. Ну а вкушение плода по окончании Великого поста – это та награда, которую мы будем переживать в Светлое Христово Воскресение. То ликование души, которое присуще каждому христианину. И как определить правильное ли у тебя ликование или неправильное?! Если ты хочешь поделиться и делишься этим ликованием с другими – это правильное ликование души. Если ты хочешь не растерять ликование и всячески это от других скрываешь – это неправильный плод, неправильное духовное состояние.

\*\*\*

## Протоиерей Андрей Овчинников:



Сохранение молитвенного настроения во многом зависит от нашего желания. Самое главное – захотеть. Успех любого дела зависит от состояния нашей воли, а оно у всех людей разное. Вся христианская духовная жизнь призывает нас к непрестанному труду над самим собой. Такой труд нашу волю закаляет и укрепляет. В Евангелии он назван самоотвержением и перековыванием своего внутреннего состояния.

Молитвенный труд никому не дается легко. Здесь действует правило святых отцов – «дай кровь и прими дух». Молитва дается только молящемуся, и только молитвенная практика определит успех дела. Великий пост – время особенное и по-своему уникальное. Многими ощущается особая благодатная помощь Божия на духовные труды и подвиги. Включиться в молитвенно-покаянный ритм нужно с первых великопостных дней, а лучше часов. «От ревностного начала будет нам несомненная польза», – учит преп. Иоанн Лествичник. Опыт показывает печальную картину – настоящая, подлинная, серьезная духовная жизнь возможна для нас только в Великий пост. В остальные дни градус ее напряжения сильно падает, и ревность к духовным трудам намного слабей. Поэтому соберем все свои силы духовные и телесные для достойного проведения поста. Пост, по мысли свт. Игнатия Брянчанинова, есть основание христианских добродетелей, а их вершиной является молитва. На молитву нужно серьезно настроиться. В молитвенном труде очень помогает великопостное богослужение, во время которого, согласно свт. Игнатию Брянчанинову, хорошо упражняться в неспешном и внимательном чтении Иисусовой молитвы. Важно максимально удалиться

от любых развлечений и праздности. Сократить до минимума общение с людьми, не требующими нашего участия и помощи. Особый труд – покинуть социальные сети и сидение в интернете. Важно взять в руки Священное Писание, для Великого поста обязательно про-/перечитать Библейские книги – Бытие, пророка Исаию, притчи Соломона и Книгу Иова. Ежедневно читаем Псалтирь. С рассуждением утесняем свое чрево и понижаем аппетиты. Нормальный постник к Пасхе все-таки должен похудеть.

Такие труды создадут правильное молитвенное настроение. Ограничение в еде для тела восполняем пищей духовной. Самое главное – никакого расслабления и саможаления. Без пропусков читаем утреннее и вечернее правила, добавляем кафизму, покаянный канон и земные поклоны. В машине слушаем духовные песнопения и проповеди своих любимых батюшек. Одним словом, серьезной настрой на пост и молитвенный труд. Верю, что результат обязательно будет. Доказательство – в мирном внутреннем духе, неосуждении людей и реальном зрении своих грехов.

Все мы хотим, чтобы наш пост принес плоды и добрые результаты... Во-первых, Богу, потом ближним и, наконец, самим себе. Время поста – это время трудов покаяния, воздержания и молитвы. За пост мы много приобретаем хорошего, от многого плохого отказываемся...У многих из нас в пост появляется искреннее желание жить в духе Евангелия и никогда не отступать от Христа.

В нашу душу приходит долгожданный мир... Грех видится мерзким и ненавистным... На ближних смотрим другим взглядом. Все это означает, что от поста мы начали что-то доброе получать для своей души. И это хорошее и есть плоды поста. Приходит понимание, что главное – это не количество поклонов, не строгость воздержания, не объем прочитанной духовной литературы. А что

же? То, о чем говорило Евангелие Прощеного воскресенья, – это собрание сокровища, путь к которому начинается с прощения обид и грехов ближних и продолжается через подвиг всего поста.

То, что мы соберем за время поста, очень пригодится нам в течение всего года. А чтобы хватило на год, нужно очень бережно относиться к накопленному. «Итак мы, приемля царство непоколебимое, будем **хранить благодать**» (Евр. 12, 28), – учит нас св. ап. Павел, а в другом месте добавляет: «Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией» (Евр. 12. 15). Сколько трудов мы полагаем на приобретение благодати и всего доброго? А как легко и быстро можно все потерять...Опытный христианин познается не столько в стяжании благодати Божией, сколько в ее удержании. Как часто в храме Божиим мы чувствуем присутствие благодати в своем сердце. Но выходим «в мир», на улицу, начинаем без разбору смотреть по сторонам, достаем «мобилу», дома включаем телевизор, произносим недоброе слово, и наше сердце, совсем недавно такое мирное и спокойное, теряет благодать, и снова на душе тоска и уныние.

Почему так происходит? Очевидно, что нас кто-то обкрадывает, кому-то очень не нравится наше умиротворенное состояние. У святых отцов этот процесс потери благодати описан во всех подробностях. Дьявол особенно нападает на тех, у кого есть что-то ценное, то, что человека породняет с Богом и чего уже никогда не будет у него. Поэтому первое средство защиты от духовных воров и разбойников – это внимательная и трезвенная жизнь. «Бдите и молитесь, чтобы не впасть в искушение», – учит нас Святое Евангелие. Далее, нужно добавлять труды к трудам. Чтобы плыть против течения, нужно постоянно работать веслами; чтобы горел огонь, нужно постоянно подкладывать в него дрова. В духовной жизни не может быть отпусков, выходных, обеденных пе-

рерывов. Дьявол не спит и не ест, и не отдыхает, а «ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1 Петр. 5,8 ).

И, наконец, спокойно и со смирением будем относиться к неудачам и ошибкам. Отрицательный опыт нам тоже нужен, он многому может научить. Самое главное – из всего происходящего делать правильные выводы и не унывать. До Пасхи еще далеко, но время стремительно бежит вперед. Предлагаю заранее подумать о том, как мы будем жить после окончания поста? Сохраним ли молитвенное настроение, продолжим ли чтение и размышление о Священном Писании, будем ли вести внимательную жизнь в отношении своей души? Или пройдет пост, и все сойдет на нет?

Хочу всем пожелать, чтобы пост стал для нас верным другом, который всегда будет рядом с нами и в трудную минуту придет на помощь, чтобы плоды поста и собранное сокровище неокрадомо хранилось для нас на небе, а здесь радовало и утешало в трудные минуты скорбей и испытаний нашей веры.

