

## Пощусь, молюсь, каюсь – а где же обновление?

Почему пост не делает нас добрее? Что мы делаем не так? И зачем вообще нужен пост? Размышляет **архимандрит Савва (Мажуко)**.



*Фото: patriarchia.ru*

Мысль о посте всегда будит лёгкую грусть. Нет, не о мороженом и пирогах я жалею. Хотя чувствуется вина и перед ними. Будто в спину тебе, уходящему с головой в аскезу, слышится кроткий упрёк: «На кого же ты нас покинул? Кто тебя пожалеет – одинокого, голодного?»

## Архимандрит Савва (Мажуко)



Говорящие пироги! Доведённое до отчаяния мороженое! Как же я без вас? Как вы без меня? Сырные плюшки, стыдливые кексики, обманутые торты. Когда ещё увидимся?

Но как же без поста? Ведь это время для духовного труда. А если я не буду трудиться, совсем пропаду. Простите, милые сердцу торты, потерпите, плюшки, преданное до последнего мороженое, – верь в меня, будут у нас ещё светлые деньки!

Шучу. Посмеиваюсь. Конечно же, грусть не от разлуки с пирогами.

Есть в нашей церкви давно определённый годовой ритм духовных упражнений. Четыре больших поста рифмуют этот повторяющийся цикл: Великий, Петров, Успенский и Рождественский. Четыре раза в год наступает для всех и каждого время привести себя в порядок, вернуть утраченную форму, обрести потерянное содержание. Своего рода военные сборы – чтобы не расслаблялись воины Христовы, «держали марку».

Отчего же грусть? «Военные сборы» – это весело, интересно, это бодрит и оживляет. Разве не так? Это всё понятно и душу радует, но ведь – не становлюсь я от этого лучше! Пощусь, молюсь, посещаю службы, каюсь – а где же оно, это искомое обновление? Такое чувство, что я топчусь на месте, а порой кажется, что становлюсь хуже от всех этих духовных упражнений. Сержусь. Нервничаю. Может, не стоит и браться? Или делаю я что-то не так?

Есть у меня приятель, ревностный христианин. Хотя и недавно начал ходить в храм, но в ритм церковной жизни вошёл с живым энтузиазмом, который никак не разделяет его супруга – человек абсолютно нецерковный, но трезвый и отзывчивый. Добрая жена. Но приятель как-то на неё пожаловался:

– Представляете, батюшка, она мне говорит: опять поститься собираешься? Что же ты всё постишься да на службы ходишь, а дома ругаешься, как и раньше? Молишься, а не меняешься!

Опытный полемист знает: переспорить женщину невозможно. Лучший способ переспорить даму – натравить на неё другую даму. Но тут не стоит препираться. Супруга оказалась прозорливой. Какие верные слова!

Спасибо этой чуткой женщине – она нашла точное определение, она озвучила проблему. Молишься, а не меняешься! Постишься, а добрее не становишься! Почему мы не меняемся? – вот главный вопрос! Причём не меняемся в лучшую сторону?

Мы легко можем раздобреть постом, но подобрать – редко. Почему пост не делает нас добрее? Почему наши духовные упражнения остаются такими бесплодными? Что мы делаем не так?

Самое главное, что нужно усвоить: пост – это не цель, а средство, и как у средства у него подчинённая роль. Природа поста и молитвы как духовных упражнений универсальна – в каждой развитой религии или духовной школе, например, философской, непременно есть набор таких духовных упражнений, которые помогают человеку подчинить своё тело и эмоции духу.

Конечно, в зависимости от религиозного или философского учения характер и сами задачи этих духовных упражнений могут отличаться и отличаются кардинально. Молитва и пост буддиста – это нечто абсолютно иное, чем пост и молитва христианина. Буд-

дист тоже молится, а постится порой гораздо жёстче, чем любой из православных монахов. Но с евангельской точки зрения все эти буддистские упражнения не только бесплодны, но и вредны. У нас разнятся не только мотивы, но и поставленные перед подвижниками задачи.

В Евангелии нет заповеди вычитывать вечерние молитвы или соблюдать Успенский пост, нет там и чинопоследования вечерни и упоминания о каноне к причастию. Аскетические упражнения и правила создали люди, что никак не умаляет ценности этих правил. Аскеза – опыт Церкви, купленный потом и кровью многих поколений подвижников, искавших правильные пути стяжания Святого Духа Божьего. Это Дух подлинной и бескорыстной любви к Богу и людям.

Евангелие – икона Христа, по образу Которого мы должны научиться жить, мыслить и действовать. Христос – Воплощённый Бог-Человеколюбец, завещавший нам научиться любить людей, жить по правде, быть верным Богу, и в поступках своих и помышлениях быть, как наш Бог – снисходительными и милосердными. Это и есть цель нашей духовной жизни. Если уж совсем просто – стать добрее, стяжать подлинную доброту и сердце милующее. Это – цель. А средств к её достижению обнаружено в многовековом церковном опыте немало, и все они, к сожалению, вещи трудные и малоприятные.

Мой педагог по вокалу часто повторял: «Самое опасное для голоса – не петь». Если ты в чём-то преуспел, тебе обязательно нужно поддерживать форму.

Этот принцип распространяется и на спортсменов, и на музыкантов, на переводчиков и даже политиков. Мы вынуждены постоянно сопротивляться инерции мышц, слов, эмоций. Хороший пианист каждый день напоминает своим пальцам, кто у них хозяин,

не даёт им расслабиться, потому что очень легко потерять нужный навык и однажды потерпеть неудачу в схватке с инструментом.



Фото: [russian.korea.net](http://russian.korea.net)

Как люди верующие, мы тоже нуждаемся в поддержании формы. Если угодно, молитва требует профессионализма, который не мыслим без постоянства и принуждения, без следования заданному ритму. «Царство Небесное силою берётся, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11:12).

Однако всегда следует напоминать, что молитва и пост – средства, а не цель. Они должны способствовать человеку в стяжании Святого Духа Божия, Духа любви и доброты, потому что своими силами мы никогда не сможем быть подлинно добрыми и любящими. Если эта цель выпадает из горизонта подвижника, всё подвижничество превращается в абсурдную разновидность спорта: пост ради поста, молитва ради вычитки, когда вся радость поста заключается в эмоциональном комфорте – я всё сделал, как положено.

Достижениями в посте может похвалиться спортсмен, но не христианин. Можно даже освоить технологию сердечной молитвы – здесь тоже есть своя техника, но без обновления сердца, без стяжания милосердия и любви, без доброты это будет всего лишь оригинальный навык, сродни трюкам мнемонистов и фокусников.

Однако даже если цель поста и молитвы не утрачена, всё же следует помнить, что доброте надо учиться и понуждать себя не только к посту и молитве, но и к милосердию, нежности, приветливости. Мы смиряем себя в молитве и ограничиваем в телесных утешениях, чтобы, вырвавшись из пут собственных ощущений, разглядеть рядом с собой живых и уязвимых людей, тоскующих по доброму слову, искренней улыбке или сочувствию.

Евангелие, говоря о принуждении, имеет в виду не только молитвенное или постническое принуждение. Гораздо важнее принуждение к доброте. Следует заставлять себя быть приветливым, отзывчивым, внимательным и предупредительным, неустанно работать над этим, постараться стать – пусть вас не испугает эта фраза – профессиональным в доброте и этот благородный профессионализм постоянно поддерживать.

Добродетели не приходят даже по молитвенному прошению, над ними следует долго и кропотливо трудиться и, главное, не бояться этого труда. И потому так странно и отрадно читать у преподобного Макария Египетского, известного молитвенника и постника:

*«Если кто, не имея молитвы, принуждает себя к одной только молитве, чтобы иметь ему молитвенную благодать, но не принуждает себя к кротости, к смирению, к мудрости, к любви, к исполнению прочих заповедей Господних, и не заботится, не прилагает труда и усилия преуспеть в них; то, по мере его*

*произволения и свободной воли, согласно с прошением его, даётся ему иногда отчасти благодать молитвенная, но по нравам остаётся он таким же, каким был и прежде. Не имеет он кротости, потому что не взыскал труда и не приуготовил себя соделаться кротким; не имеет смиренномудрия, потому что не просил и не принуждал себя к тому; не имеет любви ко всем, потому что, прося молитвы, о сем не позаботился и не показал усилия».*

Вот откуда грусть – оказывается, можно даже молиться крепко и пламенно и оставаться злодеем. Это никуда не годится. Так я стану спортсменом в религии, могу даже выступать в состязании с буддистом – кто кого перемолит и перепостит – только что же во мне от Христа? Узнает ли Он во мне Своего сына и труженика, если я, увлекшись аскезой, совсем позабыл о доброте и любви к людям?

И тут неожиданно: тогда каков смысл молитвы? Не следует ли нам всё своё внимание сосредоточить на коррекции мыслей и поступков, – чтобы стать добрыми – это и будет духовным упражнением?

А вы пробовали не молиться? Попробуйте. Хотя бы для того, чтобы на всю жизнь запомнить, как черствеет, высыхает без молитвы душа, и сколько труда потом требуется, чтобы оживить её. Без молитвы наши усилия о доброте превратятся в дешёвый психотренинг, который всё же не приведёт ни к чему, потому что добро без молитвенного усилия всегда превращается в лицемерие.

А как же пост? Не лишний ли он в таком случае?

Молитвы просит не только душа, но и тело, оно тоже высыхает без молитвенного освящения, но приобщиться молитве тело не может без самоограничения. Нельзя тело оставить без молитвы.

Это будет уж совсем жестоко. Такие вещи понятны даже говорящим пирогам. Они в этом толк знают, а потому и прощают нам, маленьким постникам, наше скромное подвижничество.

