



# ТРОИЦКИЙ ЛИСТОК

№ 51 • 2015

## О молитве и воздержании

Проповедь Святейшего Патриарха Кирилла  
в понедельник первой седмицы  
Великого поста 2013 года.  
Зачатьевский монастырь г. Москвы

**В**сех вас поздравляю с началом Святой Четыредесятницы.

Мы вступили в особое время, которое для каждого православного христианина сопровождается молитвой, воздержанием, приуготовлением себя к достойной встрече Воскресшего Спасителя в лучезарную ночь Святой Пасхи. Смысл поста, как об этом говорят святые отцы, заключается в перемене ума и сердца. Собственно говоря, слово «перемена» и слово «покаяние» — на греческом языке одно слово «метанойя». И поскольку именно покаяние находится в центре великопостного поприща, то это означает, что целью поста является перемена.

Мы постоянно меняемся, человек никогда не находится в одном и том же состоянии. Есть такая поговорка: «Невозможно войти в одну и ту же воду». Это действительно так. Каждый момент времени нас меняет. Выходя из дома одними, мы возвращаемся в конце рабочего дня в дом другими, и сами это чувствуем. Меняется наше настроение, состояние души. Что-то в течение дня поразило наше сознание, что-то мы увидели, а чего-то не увидели, с кем-то помирились, а с кем-то вошли в конфликт. Каждый день меняет человека, и нельзя сказать, что эта перемена всегда к худшему или к лучшему. Нередко в течение дня мы становимся и лучше, и хуже. А что же говорить о жизни? В течение жизни этих перемен так много, что к завершению земного бытия мы приходим совсем иными, чем были в детстве, в юности.

Господь будет всех нас принимать к Себе такими, какими мы переступим черту жизни и смерти. Вот для того, чтобы у нас были перемены к добру, для того, чтобы обретать нам надежду на спасение в веке будущем, и предлагается верующему человеку

поприще Великого поста. За эти недели, отделяющие нас от Святой Пасхи, мы действительно должны измениться к лучшему, и Церковь предлагает нам средства, с помощью которых мы можем достичь перемен.

Очень важным таким средством является молитва. В молитве мы обращаемся к Богу, в молитве мы раскаиваемся пред Господом, в молитве мы благодарим Бога за милости, которые Он нам дает, в молитве и через молитву мы слышим ответ от Господа. Бог дает нам силу Своей благодати, чтобы поддержать в добрых делах, в добрых мыслях, в добрых чувствах. Поэтому неслучайно, что великопостные молитвы так продолжительны. Однако совершенно очевидно, что человек не может удержать свое сознание в молитве в течение многих часов богослужения. В Великом посту утренние богослужения длятся четыре, а иногда и более, часа. Ну, как же за это время можно удержать мысль? По слабости своей мы рассредоточиваемся, мы начинаем о чем-то думать; иногда и физическая усталость начинает одолевать. У некоторых появляется чувство беспокойства, так что возникает вопрос: «А нужно ли дальше стоять в храме? Может, лучше уйти?»

И ответ такой: не нужно уходить из храма. Нужно только, чтобы наша мысль, которая не может постоянно пребывать в молитве из-за нашей ограниченности и слабости, не расстраивала нашего внутреннего духовного состояния. А потому, пребывая в храме, нужно слушать внимательно песнопения, молитвословия; а если мы чего-то не понимаем — не страшно, потому что сам текст несет в себе благодатную силу. Прислушиваясь к тексту, слушая прекрасную церковную музыку, отвечая сердцем на понятные в богослужении слова, которые произносит диакон или священник, мы настраиваем себя, своего внутреннего человека, на ту самую волну, на которой благодать Божия действует на человека.

Есть еще и некое физическое условие, которое во многом предопределяет возможность перемены человека к лучшему. Этим условием является воздержание. Наши праотцы согрешили в раю невоздержанием, вкусив от запретного плода. Для того чтобы выйти из состояния греха и стать лучше, мы должны проявить воздержание. В первую очередь, мы воздерживаемся от скоромной пищи и делаем это неслучайно, потому что духовное и материальное связаны в единой природе человека. Душа и тело неразрывно, неразлучно существуют в человеческой личности до момента смерти, а это означает, что как душа оказывает воздействие на тело, как здоровый дух нередко определяет здоровье человеческого тела, так и наоборот, физическое состояние человека может влиять на состояние духа: «в здоровом теле — здоровый дух».

Почему же так происходит? А потому что действительно духовное и физическое неразрывны в единой личности человека. Мы знаем, что некоторые болезни, может быть, даже большинство, затрагивают не

только тело, но и дух человека. У некоторых болезней эта связь особенно очевидна. Например, при алкоголизме: все ведь начинается с неправильной жизненной установки, с расслабления, с неспособности воздержания, а заканчивается распадом личности, физическим уничтожением организма.

Поскольку духовное и физическое так тесно связаны в человеческой личности, Церковь не только призывает к тому, чтобы в течение поста мы использовали духовное средство преображения себя — а именно молитву, но и предьявляет требования к состоянию нашего физического тела. Мы ограничиваем себя в еде, знаем, что ограничения в калорийной пище, в животных жирах, употребление овощей определенным образом влияют на состояние нашего тела. Может быть, ученые могут объяснить это и с точки зрения науки, но мы объясняем перемену, которая происходит в человеке, на основании того опыта, который существует в Церкви. Постная пища утончает наши чувства, делает нас более восприимчивыми к молитве, более отзывчивыми на прикосновение к святыне.

Действительно, есть эта, быть может, не до конца многими понимаемая, но реальная связь. Когда человек вкушает калорийную пищу, особенно в избытке, — какая уж там молитва после обеда? Спать хочется, кровь от головы к желудку переходит, человек не может сосредоточиться на духовном. Отказ же от пищи дает силу видеть, понимать и чувствовать то, что трудно почувствовать вне поста. Вот почему Церковь и предлагает соблюдать пост.

Но есть еще что-то, что имеет большой смысл и большое значение. Во время поста мы ограничиваем самих себя, мы обуздываем свои желания. Мы, несомненно, воспитываем свою волю, мы становимся сильнее, мы одерживаем над собой победу. А как же можно достичь перемен, если не одерживать над собой победу? Если не сможем в малом — в ограничении пищи, что же говорить о большем? Какие задачи, требующие самоограничения, можно перед собой ставить, если сделать даже самое незначительное оказалось невозможным? Поэтому пост как ограничение себя в пище является очень важным показателем готовности и способности человека к внутреннему духовному росту.

Но и еще что-то очень важное связано с постом. Мы постимся, потому что существует церковный Устав. Ограничивая себя, мы накладываем на себя некие узы, некие вериги духовные. Для чего мы это делаем? Мы делаем это из-за послушания Господу. Это наша маленькая жертва Богу — небольшая, но существенная. И Господь видит наше желание принять на себя бремя ради Него, ради исполнения Его заповедей, ради того чтобы быть ближе к Нему, ради того чтобы переменить свой ум и свое сердце. Этот подвиг постный, как жертва благоуханная, восходит к Господу, и Господь отвечает нам, потому что Он никогда не бывает у нас в долгу. Если ради Него мы поступаемся своими интересами и ограничиваем себя, то

Господь восполняет эту как бы ограниченность тем, что является более существенным для человека — происходит перемена нашего внутреннего состояния, перемена ума и сердца.

Есть, конечно, и опасности, связанные с постом, некие искушения. Иногда, когда человек постится, ему кажется, что он лучше других. Он взирает на окружающих как бы с высоты своего положения, — может быть, и не говорит отчетливо самому себе, но где-то в подсознании откладывается мысль: «я ведь не такой, как другие, — смотрите, люди ведут себя так, будто никакого поста нет, но я же пощусь!» Тем самым он повторяет грех фарисея, который говорил: «Благодарю Тебя, Господи, что я не такой, как этот мытарь».

Пост не должен стать для нас поводом для впадения в самый тяжкий грех — грех гордости и превозношения. Именно поэтому Господь и говорит: «если хочешь поститься, не надо принимать вид постящегося». Будь радостным, светлым. Ничто не должно говорить другим, что ты несешь на себе эти бремена, — тогда пост становится богоугодным.

Бывает, что во время поста, который, конечно, связан с ослаблением физических сил, появляется усталость, вместе с усталостью — раздражительность; порой мы являемся свидетелями конфликтов между людьми постящимися. Это большой грех, и если человек чувствует некую усталость, если нарастает раздражительность и конфликтность, то нужно усилить молитву; и самое главное — необходимо самому себе внушить, что всякое нарушение внутреннего мира и покоя во время поста перечеркивает весь смысл великопостного подвига

Время поста — это непростое время. Трудно бороться с самим собой, со своими грехами, греховными наклонностями, преодолевать ограничения, связанные с пищей. Но ведь мы знаем, — и не только на основе своего собственного опыта, но и на основе всей церковной истории, из опыта святых подвижников и угодников Божиих, — как человек действительно преображается силой молитвы и силой воздержания.

Вот и в первый день Великого поста, который начался этим дивным богослужением, мы открываем дверь, ведущую нас к Светлому Христову Воскресению, которое мы должны встретить с преображенными умом и сердцем. Аминь.

Братья и сестры, если вы хотите получать ежедневные смс с цитатами Патриарха на свой мобильный телефон (Билайн), позвоните по тел.: 8 903 799 79 77, и узнайте, как это можно сделать.