Святое и Божественное Писание говорит: Когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, и не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица (ср. Мф. 6, 16–17).

Святой Максим Исповедник говорит, что помазать голову — значит напоить свой ум Божественными словами, чтобы лицо наше сияло оттого, что внутри у нас обретается Божественное сознание, ведь лицо показывает, что у человека имеется в сердце.

Пост никак не является поводом для печали, напротив, он служит поводом к тому, чтобы нам еще больше приблизиться к Богу, а приближение к Богу может доставлять только духовную радость.

Покаяние означает обращение к Богу, обращение, которое бывает, когда мы приходим в состояние умиления[1]. Работа над своей совестью приносит умиление, а пост делает нас более чувствительными, более мягкими, более близкими к тому состоянию, когда человек жил с Богом. Тогда люди питались только плодами земли, а никак не мясом.

Святые отцы говорят, что то, что Бог сделал с Ноем после потопа, сказав ему: всё движущееся, что живет, будет вам в пищу (Быт. 9, 3), было не благословением, а снисхождением. Бог знал, что люди всё равно начнут есть мясо, даже если Он им не разрешит. Что уже и случилось с людьми до потопа, хотя Бог и говорил им: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам сие будет в пищу (Быт. 1, 29). Несмотря на это, люди ели мясо и даже стали есть друг друга в ту эпоху, когда на земле появились исполины.

Поэтому давайте не будем уподобляться свиньям, отягощающим себя всем, что только может влезть в рот, а будем подобны мудрым, выбирающим то, что приближает нас к благостыне. Мы же видим, что овца питается травой, и она такая кроткая, что даже Сам

Спаситель уподобил Себя Агнцу. Святые отцы говорят, что «многая еда подобна шумному войску»: не дает нам спать, не дает молиться и даже оставаться спокойными.

И все же самое важное, на что мы должны обратить внимание, — это то, что Бог не хочет от нас поста бесплодного, ведь важно не то, сколько мы постились, а то, какую пользу мы из этого извлекли. Огромная польза, которую мы можем получить от поста, — это достигнуть более спокойного состояния, в котором мы могли бы познавать Бога. А чтобы пост не оставался бесплодным, особое внимание в этот период уделяется слову Божию, изложенному в Священном Писании, в Псалтири и у святых отцов.

У тех, кто воздерживается от тяжелой пищи, очевидно, имеется большее внимание ума, а значит, нам надо понять, что его мы и должны достигнуть, и тогда увидим в себе перемену. Вместо разрушенной скинии, то есть участи злого человека, которую мы разорили своим воздержанием от яств, мы водружаем краеугольный камень слова Божия, чтобы на этом месте процвели добро и любовь.

В Патерике, у аввы Иоанна (Колова), говорится: «Если царь захочет взять город, он первым делом перекрывает воду и пищу, и враги (страсти) тогда погибают от голода, покоряются ему. Так же и телесные страсти: если человек будет пребывать в посте и голоде, они ослабеют в брани с его душой». Так мы разрушим в себе ветхого человека и обновимся в свете Божественных учений.

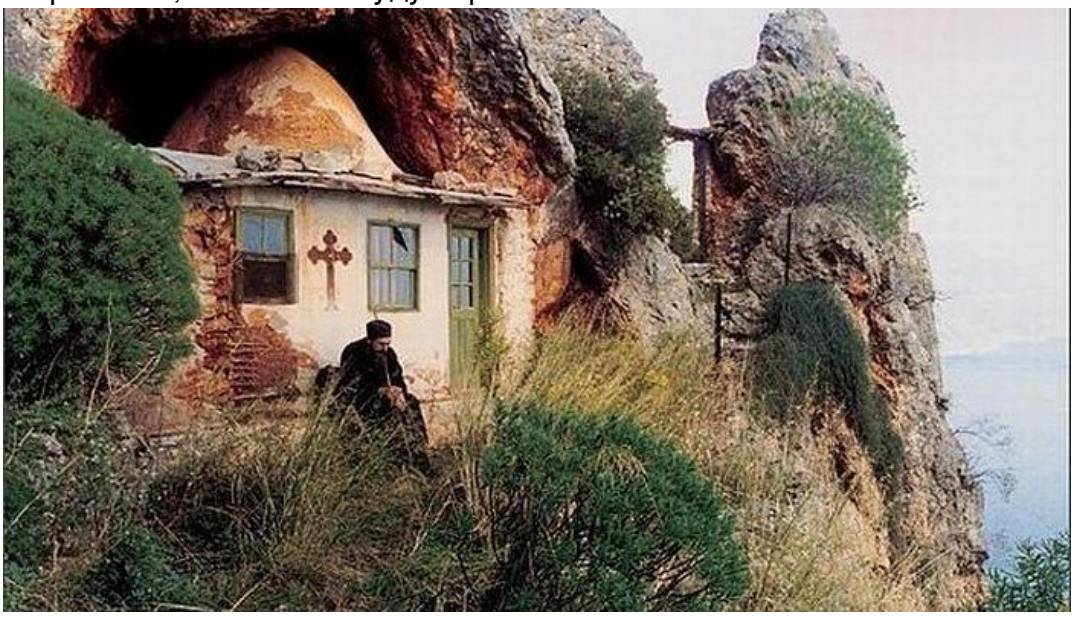
Огромна скорбь бесплодного поста, он являет собой лицемерную злобу. Один монах говорил, что видел совершавших сверхчеловеческие подвиги, которые питались одними корнями, но как же печально было видеть, что они лишены были плодов духовных! Они совершали телесные подвиги, не имея действия благодати. И сегодня тоже можно услышать о таких, кто вычитывает всю Псалтирь целиком без передышки или ничего не ест очень долгое время, но только те, кто вкусил радость от слова Божия, знают, что, когда благодать Божия посетит тебя слезами, ты и одной кафизмы в Псалтири дочитать до конца не сможешь.

Подвизающиеся по «железобетонному» уставу молитвы показывают, что они обыкновенные уставщики; утверждают, что исполняют свой долг, но, как говорит святой Иоанн Лествичник, они подобны двум жерновым камням, которые всегда вращаются на одном месте и никогда не могут сдвинуться вперед. Стареют, так и не познав состояния блаженства, любви, в котором ты, как сын в Отчем доме, ничего не делаешь ради вознаграждения или потому, что это нужно сделать, а делаешь всё из удовольствия, наслаждаясь плодами, как чем-то таким, в чем нуждается не Отец, а твоя душа.

Тогда радость переполняет нас, и подвиги доставляют удовлетворение. И хотя времена сейчас трудные, а ревность духовная охладела, но мы еще складываем в свою котомочку то, что складываем, и веруем, что Бог силен подать нам благодать, какими бы тяжелыми ни были времена на земле. Известно, что на фронте подкрепление посылается туда, где потери тяжелее, — так и благодать посетит нас тогда, когда мы попадем в еще большую беду, если не впадем в малодушие.

В 20 лет, когда я почти ничего не знал о Боге, при наступлении Великого поста один монах сказал мне, что теперь, в пост, кладут больше земных поклонов. Услышав это, я возмутился: почему, когда я хорошо питаюсь, надо делать меньше поклонов, а теперь, когда не ем ничего, надо класть больше земных поклонов? Однако с тех пор прошло уже много лет, в течение которых я на собственном опыте понял, что многая еда приводит за собой отяжеление тела, расслабление, сон и леность, а пост делает тело подобным перышку, и ты достигаешь такой легкости, что сотни земных поклонов уже не только кажутся тебе пустяком, но ты еще и испытываешь потребность в том, чтобы их класть.

Когда хочется есть, а силы у тебя еще имеются, рекомендуется класть земные поклоны, чтобы отвлечь внимание ума от желудка. Дело в том, что когда тело совершает усилие, то кровь приливает и направляется к той части тела, которая это усилие совершает. Работа желудка — тоже усилие, так что, когда он действует, он является центром, к которому посылается кровь. А если кровь будет посылаться к другим частям тела, которые действуют в этот момент, она уже не сможет питать желудок. И он, будучи лишен того, что заставляло его вставать на дыбы, будет, таким образом, сидеть себе смирненько, не в силах будучи работать.



Каждый знает, что когда находишь себе дело, ты забываешь о голоде, а этим делом может явиться и определенное усилие, в особенности умное делание. А если мы еще подумаем о том, что ум, чтобы функционировать, тоже нуждается в том, чтобы его соответствующим образом питали кровеносные сосуды, то вот мы и откроем уравнение, которое очень нетрудно решить. Итак, вывод таков: если у нас имеется умное делание, то желудок будет для нас только рабом, которому мы дадим есть тогда, когда сочтем нужным.

И если мы будем сосредоточенными, лицо наше исполнится радости, поскольку кровь будет направлена к голове. И вот ты уже помазываешь себе голову, а не как те, кто находит радость в яствах, — они помазывают свой желудок и расширяют себе чрево. Поэтому первыми правит голова, а вторыми — желудок.

Великая брань, однако, великая борьба с привычкой ожидает тех, кто не приучен обходиться без скоромной еды и не приучен от еды отказываться. Изменение времени приема пищи и уменьшение порций — это борьба, и первые дни здесь самые трудные, поскольку организм требует еды в те часы, к которым приучен. Это брань, отвлекающая нас от молитвы, она подобно тому, как если кто-нибудь стучится к тебе в дверь во время молитвы и дергает тебя: «Дай мне того-то, дай!»

Так и желудок, когда он приучен принимать пищу и не получает, говорит: «Дай мне еды, дай!» — но через определенное время «гонений» и терпения привыкнет к новым условиям. Поэтому святые пустынники, пятница ли была или четверг, держали всегдашний пост, кроме субботы и воскресенья, воздерживаясь от пищи до одного и того же часа. Постоянно держать пост легче, чем сегодня есть скоромное, а завтра воздерживаться: им мы вводим душу в великий покой, оберегая ее от бесполезной брани.

Дело в том, что в действительности мы тяжело постимся по той причине, что не привыкли к этому: скоромная еда усиливает аппетит, от этого нам бывает тяжелее и на молитве, и во всем. Поэтому, даже если нет поста, если тело у нас сильное и артачится, рекомендуется есть больше постного в качестве средства для пользы души и тела, это делает нас ближе к умилению.

Однако не будем полностью или непомерно лишать желудок питания, а будем подавать ему еду, как рабу, который помогает нам, ища среднего пути и избегая крайнего воздержания, способного довести нас до бездействия и болезни. Идея заключается в том, чтобы сократить подаваемый нами овес, чтобы конь наш (тело) перестал быть таким норовистым. Святой Иоанн Кассиан говорит: «Постом человека во всю его жизнь должна быть уравновешенность, потому что прием пищи в меру и с рассуждением подает телу здоровье, не лишая его святости».

Пост надо регулировать в зависимости от наших занятий. Святые отцы говорят, чтобы мы ели столько, чтобы нам не терять молитву, а я дерзнул бы добавить: будем поститься столько, чтобы нам не терять молитву. То есть не будем через силу держаться устава поста, доводя себя до состояния бездействия, а будем подкрепляться настолько, насколько нуждаемся, чтобы сохранять ум свой проницательным, ведь если ум наш будет помрачен, то пост уже не будет пользовать нас нимало.