

“Поститесь сердцем”: Пост и молитва (Славко Барбарич, OFM)

В иудаизме и христианстве пост, молитву и дела милосердия нередко упоминают вместе. Однако, находясь в одном ряду с постом и делами милосердия, молитва не представляет собой нечто автономное по отношению к ним, а скорее, то, что связывает их изнутри. Наиболее полно молитву можно понять как раз в ее взаимосвязи с постом. Даже если кратко рассмотреть, как воспринимают и определяют молитву, мы увидим, что наибольшее внимание обращают при этом — и это нормально — на состояние сердца и души, тело же — как фактор в молитве или возможное ее выражение — учитывают меньше.

Ответ на вопрос, что такое молитва, можно найти в Катехизисе Католической Церкви, — в частности, в определениях св. Терезии Младенца Иисуса: «Для меня молитва — это порыв сердца, это простой взгляд, обращенный к небу, это крик благодарности и любви — как в испытании, так и в радости»; и св. Иоанна Дамаскина: «Молитва есть восхождение души к Богу или прошение у Бога подобающих благ» (20)

***«Для меня молитва — это порыв сердца, это простой взгляд, обращенный к небу, это крик благодарности и любви — как в испытании, так и в радости»
(св. Тереза Младенца Иисуса)***

Таким образом, беседа с Богом понимается, в основном, как духовный акт. Однако существуют подходы и опыт, когда в молитве участвует также и тело, а не только мысль, слово или духовные действия. Тело и движения, которые сопровождают слово, содействуют молитве, она достигает полноты своего выражения и легче охватывает всего человека.

Единство тела и души проявляется именно в молитве и в посте. Телесный пост дополняет молитву. Тот, кто постится, лучше молится, а тот, кто молится, легче постится. Тем самым молитва не ограничивается лишь молитвословием, а охватывает все человеческое существо. С помощью телесного поста человек признает перед Богом и людьми, что не способен существовать сам и нуждается в помощи. И, постясь, человек легче переживает эту свою немощь, потому что в телесном посте душа более открыта Богу. Без поста наше молитвенное слово молитвы не имеет подлинного основания.

В Ветхом Завете верующие постились и молились как по отдельности, так и группами в самых разных жизненных ситуациях и всегда получали помощь (См. Езд. 8:21-23; 2 Цар. 20:12). Иисус придавал посту и молитве особое значение, особенно в борьбе с темными духами (см. Мк. 9:29). Та же практика существует и в церковной традиции — и наиболее заметно это в правилах всех монашеских орденов и общин. Св. Бернард так пишет об отношении поста и молитвы:

Тот, кто постится, лучше молится, а тот, кто молится, легче постится.

«Скажу вам нечто, что вы легко поймете и что, если не ошибаюсь, вы нередко испытывали: пост придает устойчивость молитве и делает ее жарче... В молитве приобретают силу для поста, а в посте — благодать молитвы. Пост укрепляет молитву, а молитва укрепляет пост и приносит его Господу».

Это вполне понятно, если принять во внимание, что с помощью поста люди становятся более осознанными, открытыми Богу и духовной реальности. И по той же причине пост связан с Евхаристией – воздерживаясь и живя какое-то время на хлебе, человек готовится ко встрече с хлебом Божественным. В этой связи с Евхаристией, наивысшей встречей с Богом, особенно явно проявляется, насколько позитивное значение имеет пост и насколько способствует исполнению основной цели молитвы: встрече всего человеческого существа с Богом, Спасителем.

...пост связан с Евхаристией - воздерживаясь и живя какое-то время на хлебе, человек готовится ко встрече с хлебом Божественным.

Сегодня многим известен Ганди как человек, который умел поститься и молиться. Он говорил: «Моя религия учит, что в любой беде, которую не можешь разрешить, нужно молиться и поститься!» Хотя не секрет, что Ганди постился и молился с политическими намерениями, он глубоко верил, что только Бог может через пост и молитву изменить человеческие сердца и мысли; что с помощью поста и молитвы очищается и освобождается от заблуждений человеческое нутро; и что пост – это одновременно и проявление солидарности с людьми, которые страдают.

Из сказанного можно сделать вывод, что пост и молитва по сути своей нераздельны, как неразделен и человек — единое целое, состоящее из духа, души и тела.