

Анастасия СЕМЕНОВА

# ИСЦЕЛЕНИЕ ПОСТОМ



*Очищение  
души и тела*



«КРЫЛОВ»

# **Анастасия Николаевна Семенова**

## **Исцеление постом**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17203687](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17203687)  
Исцеление постом: Крылов; Санкт-Петербург; 2010  
ISBN 978-5-9717-0846-9*

### **Аннотация**

Что такое православный пост? Зачем церковь предписывает нам воздерживаться от определенной пищи, мыслей и поступков? Чем отличаются посты друг от друга? В чем целительное значение поста? На эти и многие другие вопросы, касающиеся столь важной части жизни православного христианина, отвечает в своей книге Анастасия Семенова. Автор объясняет, чем пост отличается от голодания и диет, нужно ли поститься больным, беременным и детям, приводит примеры исцеления с помощью поста от таких тяжелых недугов, как туберкулез и рак. В отдельной главе представлены рецепты постных блюд в зависимости от сезона. Соблюдение православных постов помогает преодолевать жизненные трудности, способствует избавлению от внутренней грязи и наполняет человека созидательной энергией. И поскольку православный пост — это время духовного просветления, а не только телесного воздержания, то, воспользовавшись приведенными советами, вы обретете новые силы для счастливой и долгой жизни.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1                           | 5  |
| Исцеление тела – исцеление души   | 5  |
| Не хлебом единым                  | 9  |
| Смирение – важное условие поста   | 14 |
| Пост учит ценить то, что имеешь   | 19 |
| Пост закаляет волю                | 26 |
| Пост продлевает жизнь и молодость | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

# **А. Н. Семенова**

## **Исцеление постом**

© Семенова А. Н., 2009

© Издательство «Крылов», 2010

**\* \* \***

# **Глава 1**

## **Пост – очищение души**

### **Исцеление тела – исцеление души**

Я назвала эту книгу «Исцеление постом» – но, как вы, наверное, догадываетесь, здесь не будет врачебных рекомендаций о лечении тех или иных заболеваний, не будет и рассуждений о диетах, о лечебном голодании и других подобных вещах. Православный пост не имеет ничего общего с лечебным голоданием и диетой. Потому что пост исцеляет в первую очередь не тело, а душу.

Но возможно ли здоровье тела без здоровья души? Конечно, невозможно. И сегодня все больше людей убеждаются в этом на своем собственном опыте. Не может быть телесного здоровья без здоровой, чистой, исцеленной души! И все болезни рано или поздно отступят от человека, вспомнившего о душе, позаботившегося о ее чистоте.

Моя подруга развелась с мужем, и на нее посыпались, казалось, все несчастья разом. А самое главное, что она, прежде цветущая, здоровая, сильная, чуть ли не в одночасье превратилась почти что в инвалида. На нее навалились все болезни сразу, какие только можно себе представить!

Непонятного происхождения аллергия, другие кожные расстройства, астматические приступы, проблемы со щитовидкой, с желудком... Врачи лишь разводили руками – и ничем не могли ей помочь. Чем она только ни лечилась – и самыми дорогими лекарствами, и народными средствами – травами и пиявками, и к колдунам ходила, и к экстрасенсам... Все бесполезно!

Не знала она, что все ее многочисленные болезни сводятся на самом деле к одному-единственному диагнозу: к жгучей, доходящей до ненависти обиды на оставившего ее мужа, а заодно и на всех мужчин вообще. Что корни ее нездоровья – в больной, страдающей душе, ибо обида – это и есть не что иное, как одна из самых опасных болезней души.

А «лечение» от обиды только одно – прощение. Как бы ни было больно, горько, тяжело – нельзя держать разъедающее душу и тело зло на обидчика, нельзя, если только хочешь остаться здоровым, полноценным человеком, умеющим радоваться жизни.

Но моя подруга этого не знала. И прощать она не умела и не хотела. Вот и болела, и страдала все тяжелее. До того момента, пока не спас ее случай.

Однажды она, неверующая, неожиданно для себя зашла в храм – проходила мимо и зашла, просто так, для интереса. Ноги сами как-то подвели ее к иконе Богоматери. Прямо в душу взглянули с иконы строгие, но такие понимающие, такие любящие глаза. И моей подруге неожиданно для са-

мой себя вдруг захотелось излить душу, высказать, выплакать все перед этими глазами. Впервые за долгие годы она заплакала – да так, что слезы полились сплошным потоком. До сих пор после развода она ни разу не плакала, а лишь ожесточенно загоняла свою боль поглубже в душу, не давая ей пролиться ни единой слезинкой. Теперь же все горе, все, что наболело, выплеснулось наружу. Перед иконой Богородицы горько рыдала эта гордая, непреклонная, будто из железа сделанная женщина.

Все рассказала она тогда Богородице, ничего не утаила, всеми своими горькими обидами поделилась. А когда выплакалась – вдруг почувствовала невероятное облегчение, почти радость, и ощутила, как будто внутри сияет какой-то чистый, ясный и тихий свет. Поняла она тогда, что этот тихий свет внутри – это и есть душа. Душа, которая начинает выздоравливать.

Уже на следующий день она заметила, что привычные аллергические симптомы прошли!

Нет, она не стала после этого фанатично верующей. Но в церковь ходит, и молиться научилась, и посты соблюдать начала... Уже через год ее было не узнать. Болезней – как не бывало, да и внешне она преобразилась: как будто помолодела, из ожесточившейся «железной леди» превратилась в мягкую, нежную, милую и приветливую женщину. Обиды ушли, в душу вернулась любовь. И кстати, женское счастье, утраченное, казалось, навсегда, прочно поселилось

в ее доме в лице добродушного, симпатичного усатого представителя сильной половины человечества.

Уже и ученые свидетельствуют: причины болезней надо искать не в теле, а в душе. Обиды, ненависть, зависть, претензии к себе, к другим людям, к миру – вот что калечит и заставляет страдать душу, вот что приводит в конечном итоге и к болезням тела.

Пост – одно из самых сильных целительных средств для души. Что же делает его таким?



# Не хлебом единым

Может быть, вы заметили, что, когда с нами случаются неприятности, когда нас одолевает тоска, или мы находимся в сильном нервном напряжении, или приходит беда, – сам собою пропадает аппетит. В такие моменты мы, как правило, с большим трудом заставляем себя проглотить хотя бы крошку, а иногда даже думать о еде не хочется. «Это на нервной почве», – говорим мы. И не догадываемся, что это не совсем так.

Дело в том, что в трудные моменты жизни нам нужна особая сила духа. А пища физическая, обеспечивающая калориями тело, лишь отвлекает от духа так необходимые ему силы – ведь силы эти идут на переваривание пищи. Чрезмерное потребление пищи может ослабить душу еще и потому, что переедание нарушает хрупкое равновесие между телом и душой – тело начинает преобладать, перетягивать чашу весов, заявлять о своем главенствующем положении по отношению к душе. Но человек тем и отличается от животного, что главенствующее место у него должна занимать душа! Когда же главным становится тело, душа ослабевает, истощается, и человек, по сути, превращается в животное, то есть в организм, в котором лишь протекают физиологические процессы, без всякого намека на пребывание в нем духа – на одухотворенность.

Отказываясь от пищи в трудные минуты жизни, наш организм таким образом очень мудро регулирует сам себя. Он как бы заставляет тело отойти в сторону, позволяя дать «подышать», набраться сил и душе, а значит, окрепнуть для преодоления трудностей.

Ведь душе тоже нужна пища – и не меньше, а может, и больше, чем телу! Но мы, занимаясь бесконечной «кормежкой» тела, забываем об этом. Забываем – и воспринимаем словосочетание «духовная пища» как иносказание, метафору, не задумываясь о его вполне конкретном, реальном смысле.

И вот душа страдает без духовной пищи – ведь пища эта самая вовсе не является чем-то эфемерным и абстрактным. Она вполне реально может давать силы, питать душу.

Что же это за пища, так необходимая для усиления и укрепления души?

Вы, может быть, обращали внимание, что довольно часто известные преуспевающие артисты, певцы, музыканты, познавшие в этой жизни, кажется, все, что только можно и нельзя, в конце концов приходят к Богу. А ведь им доступно было все – и всевозможные материальные блага, и изысканные яства, и разнообразие жизненных впечатлений, и самореализация в искусстве, и вершины творчества, и общение с множеством талантливых людей... Какой, казалось бы, еще духовной пищи можно пожелать? Но, оказывается, сколь ни хороша, но не та эта пища. Не насыщает она,

не дает удовлетворенности, оставляет в итоге какую-то пустоту в душе. Оказывается, даже искусство, даже творчество, даже общение с самыми интересными людьми не является все же полноценной духовной пищей!

Душе нашей требуется пища еще более утонченная, еще более высокая.

Все знают евангельское изречение: «Не хлебом единым жив человек». Но мало кто знает, что у него есть продолжение: «Не хлебом единым жив человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих».

Так вот она, истинная духовная пища, – слово Божие! Но что же это за слово такое, и как именно оно питает нашу душу, так, оказывается, нуждающуюся в нем?

Сознание современного человека с трудом воспринимает тексты древних священных книг. И словосочетание «слово Божие» большинству людей сегодня практически ни о чем не говорит. И приходится им, материалистически воспитанным, объяснять все это с точки зрения энергетики, биополя, той науки, которую сейчас называют био-энергоинформатикой. Приходится – никуда не деться. Видимо, сегодня это один из тех путей, которым человек может прийти к Богу. Поэтому очень часто проводится такая аналогия: то, что называется словом Божиим, – это есть некий невидимый поток энергии и информации, получаемый человеком свыше, из Космоса, – и реально насыщающий, питающий душу.

Условно можно сказать и так, но все же эта аналогия недо-

статочно точна. Ведь под энергией мы обычно понимаем достаточно грубые, вполне материальные волны, токи, излучения. Слово же – материя гораздо более тонкая. Это – пища именно для духа, и она не просто грубо насыщает его, а возвышает, приводит к состоянию восторга, восхищения, упоения. «Слово Божие» – лучше и не скажешь. Священные книги древности потому и являются великими, что они всегда были, есть и будут шире, глубже, истиннее любых толкований, объяснений и интерпретаций.

Когда в минуты горя и отчаяния, инстинктивно отказавшись от пищи, мы вдруг входим в незнакомое нам прежде состояние озарения, просветления и постигаем какую-то непреложную истину, например, каждой своей клеткой ощущаем, что мир прекрасен во всех своих проявлениях несмотря ни на что, – это мы прикоснулись к слову Божию. И душа ожила, засияла, словно родилась заново. Когда мы чувствуем, что можем великодушно простить своего обидчика, – это тоже слово Божие, зазвучавшее в нас, давшее душе новую силу, новую радость.

Без слова Божия голодна душа – а голод души мучительнее, чем голод тела. Когда голодна душа – даже в вихре наслаждений съедает человека мучительная тоска, да такая, что белый свет немилым кажется.

Только перестав потакать во всем своему телу, можно воспринять это слово Божие, эту пищу духовную. И именно слово Божие, эта высшая сила, дает нашей душе здоровье,

тем самым исцеляя и тело.

Тот, кто питается словом Божиим, никогда не умрет от голода, даже при полном отсутствии пищи для тела. И чтобы научиться питаться словом Божиим, надо соблюсти одно важное условие: смирить и приучить к воздержанию свое тело.

# Смирение – важное условие поста

Мой хороший знакомый, молодой, талантливый и многообещающий архитектор Андрей, долгое время вел совершенно разгульный образ жизни. Была у него такая беда – он не выносил одиночества, без которого в принципе немыслима его профессия. А потому работа все чаще уходила на задний план, и ни дня, ни ночи не проходило у него без шумных компаний, застолий, веселья. Обладающий незаурядной внешностью, он пользовался неизменным успехом у женщин, и множество представительниц слабого пола проходили через жизнь Андрея, беспрестанно сменяя друг друга. Наконец он окончательно забросил работу и явно покатился по наклонной плоскости. Но ничего в своей жизни менять не собирался. «Я привык жить весело! – говорил он. – И по-другому жить не буду!»

Но вмешалась трагическая случайность – и заставила его изменить образ жизни. После очередной гулянки он с друзьями возвращался с чьей-то дачи в машине с подвыпившим водителем. Машину вынесло на встречную полосу – прямо под колеса «КамАЗа». Погибли все, кроме Андрея – он спасся чудом, его каким-то образом выбросило из машины за мгновение до того, как она была буквально раздавлена тяжелым грузовиком.

На два года он оказался прикован к постели. Жизнь по-

вернулась к нему совсем другой стороной. Все прежние друзья-приятели и подружки куда-то испарились сами собой. Андрей оказался практически в полной изоляции, в столь страшном для него одиночестве, наедине со своей душой.

Вот тут-то он и осознал наконец, что эта самая душа у него есть. И что душа эта измучилась, исстрадалась, изголодалась по настоящей духовной пище. Тяжелые травмы, боль физическая и душевная, вынужденное одиночество сделали свое дело – Андрей начал очень много размышлять о жизни, о смысле бытия, обратился к духовной литературе, к молитве. Через два года он встал на ноги – и это был уже совершенно другой человек. От него как будто исходила какая-то сила, мудрость и свет сияли в глазах. Естественно, о возвращении к прежнему образу жизни и речи быть не могло. Одиночество его больше не страшило – более того, оно стало для Андрея самым плодотворным источником творчества. Сейчас можно с уверенностью сказать: он состоялся и как личность, и как творческий человек.

Жизнь только и делает, что пытается приучить нас к смирению – к смирению желаний и прихотей тела и к обращению внутрь себя, к потребностям души. И если мы не хотим приходить к этому смирению добровольно, жизнь начинает приводить нас к нему с помощью очень жестких принудительных мер, как в случае с Андреем.

Приводить себя к смирению хотя бы четыре раза в год, во время православных постов, уже достаточно, чтобы душа

ожила и получила новую силу, чтобы жизнь в нас возродилась и мир засиял новыми красками, чтобы ушли страдания душевные, а с ними и болезни тела.

При этом ограничение в пище во время поста важно во все не само по себе. Ограничение в пище— это совсем не самоцель. Это скорее помощь себе в смирении всех своих желаний, в воздержании от недостойных мыслей, чувств и поступков.

Ведь не имеет никакого смысла пост, если, отказываясь от пищи, мы в то же время кому-то завидуем, или ругаемся в очередях, или мечтаем отомстить своим врагам. Бесмысленно поститься, если мы при этом лжем, сквернословим, сплетничаем или просто много болтаем попусту. Бесполезно поститься, если при этом мы не усмиряем свой ум и продолжаем предъявлять претензии близким, или обижаемся на них, не желая их принимать такими, какие они есть, и сами не прощаем обидчиков.

Но все дело в том, что именно воздержание в пище помогает нам и легче прощать, легче освобождаться от зависти и злости, легче обретать смирение, достойно перенося трудности. Тело, не отягощенное излишествами в пище, дает свободу душе – и душа, освободившись, расправив крылья, обретает нужную ей силу и для прощения, и для освобождения от грехов, и для исцеления, и для преодоления любых испытаний.

Поэтому пост – время духовного просветления, а не толь-



ко телесного воздержания.

Обратите внимание: ведь в прежние времена в России во время постов замирала вся светская жизнь, как в небольших деревнях, так и в крупных городах. В посты не венчали новобрачных. Считалось, что в это время надо воздержаться и от выполнения «супружеских обязанностей». Ребенка, зачатого в пост, батюшки крестили очень неохотно! Недопустимы были и любые развлечения. Люди знали только две дороги – на работу и в церковь. Кроме того, православие рекомендует в дни поста даже эмоции свои сдерживать – и радость, и печаль не должны быть слишком бурными, сильными, выплескивающимися наружу. Все чувства должны стать тихими, светлыми.

«Да за что же это такое наказание?» – могут спросить многие из вас. В самом деле, не так просто понять, что воздержание от всех житейских радостей вовсе не является наказанием. Ведь это необходимое условие для того, чтобы люди хоть иногда устремляли свой взор не во внешний мир, а в глубины своей души. И как часто бывает, что человек, отвратившись от внешнего и обратившись к своей душе, именно там, в душе, находит истинные богатства, истинные ценности, истинную радость – все то, что не может дать внешний мир.

Для такого человека пост становится вовсе не наказанием, а совсем наоборот – праздником! Встреча с самим собой, с собственной душой, о которой мы так часто забываем в будничной суете, воцарение мира и порядка в душе –

это ли не есть самый настоящий, самый большой и самый главный в жизни праздник?

Конечно, сегодня никто не может заставить нас в дни поста воздерживаться от супружеской жизни, отказываться от чтения детективов и не включать телевизор. И все же давайте будем помнить, что в дни поста надо побольше задумываться о своей жизни, о своем предназначении в мире, о тайнах бытия, а также анализировать свои поступки и мысли, стараться исправлять их к лучшему. И постараться уйти от ненужной суеты, от пустословия, от дежурного, истощающего душу общения. Лучше побольше оставаться наедине с собой, смотреть на небо, любоваться природой, задумываться о вечных непреходящих ценностях жизни – словом, почаще вспоминать о душе.

А там, в душе, – несметные богатства, там – вечный праздник единения с Богом. Ведь душа – это не что иное, как Божья искра в нас, частица Бога. Не будем забывать об этом. Пост помогает нам ощутить в себе эту божественную искорку, эту свою причастность к Богу и ко всему нашему огромному и таинственно-непостижимому миру. А это ощущение единения – и есть великое счастье.

# Пост учит ценить то, что имеешь

Всем известна русская пословица: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как нужно бы научиться хранить, ценить то, что имеем, не дожидаясь, пока это будет потеряно! Но почему же не умеем мы дорожить этим? Может быть, из-за той же самой пресыщенности, из-за того, что все привычное быстро приедается, перестает восприниматься как необходимое, нужное, ценное?

То же произошло и с моей подругой, оставленной мужем. Когда он был ее мужем – она воспринимала это как само собой разумеющееся: ну подумаешь, муж – невелика ценность. А вот когда он ее оставил, оказалось, что это и было счастье. Уж как она потом казнила себя – что своего счастья не ценила, не понимала, какой прекрасной была ее жизнь. Так часто бывает, правда? В момент счастья мы не очень-то осознаем, что это и есть счастье. Понимаем это только тогда, когда оно уходит. А потому, собственно, и упускаем счастье, что не ценим каждый момент бытия, значит, не можем и жить полноценно.

Кстати, муж от подруги, как выяснилось, ушел именно потому, что семейная жизнь перестала быть праздником, что перестали его ценить и уважать в этом доме, жена воспринимала его почти как предмет мебели – удобный, привычный, полезный, но не так уж и необходимый. Вот он

и ушел к женщине, которая умела ценить каждый миг общения с ним...

К чести моей подруги, она сумела, хоть и поздно, все это понять и извлечь необходимые уроки из случившегося. И она научилась дорожить каждым мигом жизни, каждым мгновением встреч с любимым человеком, да и просто тем, что солнце светит, что снег идет, что весна приходит на смену зиме...

А ведь счастлив по-настоящему лишь тот, кто умеет замечать эти маленькие чудеса, которые каждый миг несет нам жизнь, – замечать и радоваться им. Капли воды, стекающие с мокрых листьев дерева после дождя, бабочка, севшая на цветок, восход солнца над морем... Все это маленькие чудеса, которые мы не замечаем, мимо которых проходим так, как будто собираемся жить на этой необыкновенно прекрасной планете еще тысячу лет и все это успеет нам тысячу раз надоесть... А на самом деле жизнь не так длинна. И полноценно проживает ее лишь тот, кто никогда не устает радоваться и удивляться каждому мигу бытия.

Как же вернуть эту остроту восприятия жизни, как вернуть утерянную способность замечать, видеть все то, что происходит вокруг, радоваться каждой мелочи, не проходить равнодушно мимо прекрасных мгновений собственной жизни? Выход только один – время от времени добровольно ограничивать себя в получении удовольствий. И лучше всего это делать именно в пост.

Вы ведь знаете, какой радостной бывает встреча с близкими после даже недолгой разлуки. То же самое и с пищей: когда мы на какое-то время «разлучаемся» с ней, она становится только вкуснее. И с другими удовольствиями: отказав себе в развлечениях на время, ограничив круг общения, мы потом будем общаться с большей радостью, с большим удовольствием и при этом избежим пресыщенности жизнью.

Да, пост поначалу может представляться нам делом нелегким и невеселым. Да и лень подчас не дает нам начать следовать посту. Но стоит только один раз преодолеть себя, проявить силу воли, как радостная и светлая сторона поста спешит открыться нам. И мир предстает совсем в других красках...

Помню, когда я была еще начинающей журналисткой, редакция одной крупной газеты, где я тогда стажировалась, направила меня в так называемую «командировку по письму». Тогда была в моде газетная рубрика «Письмо позвало в дорогу» – считалось, что ни одно письмо читателей не должно остаться без отклика, и даже по самому мелкому поводу в самые отдаленные уголки страны отправлялись корреспонденты. Надо ли говорить, что молодых стажеров чаще всего отправляли туда, куда никаким образом не хотелось ехать маститым «акулам пера», – в самые что ни на есть глухие деревеньки за сотни километров от города.

В одной из таких деревенок оказалась и я. Ехала я туда, надо сказать, с раздражением: мало того, что два года отрабо-

тала без отпуска в этой газете, успела порядком измотаться, а в штат меня брать что-то не торопились, — а тут еще эта поездка в какую-то тмутаракань совершенно некстати, по письму, явно написанному рукой деревенского склочника, который жаловался на своего соседа, обвиняя его во всех грехах. Поездка была некстати потому, что я тогда поссорилась с любимым человеком, из-за чего пребывала в весьма нервном состоянии, и никак мне не хотелось уезжать, пока отношения не будут выяснены.

И вот еду я в эту деревеньку, сижу в автобусе и почти плачу от обиды, оттого что, как мне тогда казалось, так неудачно с самого начала все складывается в моей жизни. Стоял декабрь, за окнами автобуса расстилались бескрайние поля, сплошь покрытые снегом. И вот странно — чем дальше от города, тем больше успокаивалась я, глядя на эти поля. А когда приехала в деревеньку — и вовсе ахнула от красоты невиданной: синее небо, искрящийся на солнце белый снег на деревьях и крышах домов, а тишина какая, а воздух какой — чистоты и свежести необыкновенной. И церковка действующая — маленькая, аккуратненькая, чистенькая — в деревушке сохранилась, и так радостно, умиротворенно стало на душе от одного ее вида... Так чисто от белого снега, так тихо было вокруг, что я невольно подумала: вот хорошо бы, чтобы и на душе всегда была такая чистота — и не было больше этой смуты душевной, этого беспокойства, раздражения, как у меня в последнее время...

Отправилась я напрямик к председателю сельсовета, сказала, что я журналистка, приехала по скандальному письму. Председатель, очень доброжелательная женщина, прямая, статная, энергичная, хоть уже и немолодая, сказала: «Ой, да что вы, давно уже нет никакого скандала. Помирились наши скандалисты, прощения прилюдно друг у друга попросили. Хотите, познакомлю вас с обоими?» И добавила доверительно, чуть понизив голос: «Пост сейчас, а народ у нас верующий. Какие могут быть склоки?» Удивилась я слегка таким словам – все-таки времена были советские, атеистические. И решила и впрямь познакомиться со «склочниками».

Конфликт, яйца выеденного не стоивший, и правда оказался исчерпанным, поссорившиеся стороны помирились.

Вот тебе и командировка по письму! Что же, уезжать ни с чем? Предстать перед редакционным начальством без единой строки в блокноте? Нет, такого допустить я не могла. Да и уезжать из так понравившейся мне деревеньки, честно говоря, мне уже не хотелось.

«Да вы оставайтесь, оставайтесь! – радушно предложила председатель. – У нас народ знаете какой замечательный? Будет о чем написать!»

Вот я и осталась. Поселили меня в маленькой избушке у тихой уютной старушки Авдотьи Михайловны. Встретила она меня радушно, накормила «чем Бог послал». И показала мне тогда эта постная пища – капуста квашеная, кар-

тошечка с лучком – вкуснее любых деликатесов.

В общем, вместо запланированных двух дней прожила я в этой деревне целую неделю. Все узнала про пост от Авдотьи Михайловны, про традиции древние православные. И к постной пище она меня приучила – и честное слово, без мяса я нисколько не страдала, даже не вспомнила о нем ни разу. Видно, достаточно было пищи духовной – ведь и в церковь мы тогда ходили, и молитвам разным она меня учила. А еще – общалась я с удивительными деревенскими людьми, выслушивала истории их жизни, открывала для себя необыкновенные человеческие характеры.

Через неделю уезжала я обновленная, совсем в другом состоянии – душа моя и впрямь сияла, как чистый деревенский снег на солнце. Все тревоги, неприятности как-то отошли на второй план. И самое интересное, что, вернувшись, я легко разрешила все свои проблемы. Легко помирилась с любимым человеком (который, кстати, впоследствии стал моим мужем) – помирилась, вдруг поняв, что повод для размолвки был такой мелкий, что грех было ссору-то заводить из-за этого. А помирившись, вдруг по-новому взглянула на свою жизнь. Порадовалась, оценила заново, что есть у меня и любовь, и интересная работа, которая позволяет мне встречаться с такими замечательными людьми, получать такие необыкновенные впечатления! И даже с редакционным начальством оказалось приятно встретиться после вынужденной разлуки, и снова хотелось жить и работать.



А статья у меня получилась не о заурядной соседской склоке, а о необыкновенных деревенских людях, таких открытых, радушных, чистых. Конечно, в те времена нельзя было написать ни про пост, ни про веру, ни про православные традиции. Но вот о том, как душа очищается рядом с такими чистыми людьми, мне поведать тогда все же удалось. Статью высоко оценили в редакции – и, кстати, именно после этой публикации меня приняли наконец-то в штат газеты.

Так одна неделя жизни в деревне, где был и пост, и церковь, и чистые, спокойные, умиротворенные люди, практически изменила мою жизнь, научила ценить ее, радоваться ей – радоваться и своей суетливой работе, и тому, что есть возможность иногда вырваться из шумного города и окунуться в другую, тихую деревенскую жизнь, где еще живы православные традиции...

Как нужно нам всем хотя бы иногда вырываться из своей обычной суетливой раздраженности и окунаться в мир и покой православного поста. И не обязательно для этого ехать в далекую деревню – это я поняла с годами. Ведь наша душа всегда с нами. И всегда мы можем погрузиться в нее и найти там и радость, и мир, и покой. Всегда, в любой момент, где бы мы ни находились. Надо только захотеть...

# Пост закаляет волю

Пост исцеляет душу – и укрепляет ее. Окрепнув душой, мы гораздо легче выдерживаем все мелкие неприятности, сложности, проблемы, которыми полна наша жизнь.

Все знают, как легко иногда бывает опуститься, облениться, прекратить следить за собой. Один мой знакомый, оставшись без работы, так привык целыми днями лежать на диване, что через некоторое время его было не поднять уже никакими силами. Он не хотел искать работу – ведь для этого надо было встать с дивана, одеться и – о, ужас! – выйти на улицу и куда-то идти, а от этого можно очень сильно устать! А на диване так хорошо, мягко, уютно... Кончилось тем, что ему было лень встать даже для того, чтобы пообедать, а есть хотелось, и он, не вставая с дивана, попытался дотянуться до отдаленного края стола, где лежала пачка печенья. Пока тянулся, задел торшер, торшер упал, зацепив полку с цветами, цветочный горшок упал на голову новоявленному Обломову... Теперь он лежит на диване уже с сотрясением мозга.

Смех смехом, но именно так начинается деградация души. Начинается она вот с такого нежелания преодолевать себя даже в мелочах, с нежелания делать усилия даже для собственного блага. А деградировавший человек все больше уподобляется тем же животным, то есть теряет все признаки

наличия души, ума, воли... Деградировавший человек терпит крах всей своей жизни – он уже не способен проявить себя ни в чем, он не может реализоваться, он утрачивает таланты и способности, которые у него были, он в конце концов глупеет на глазах.

Пост – замечательный повод для мобилизации самодисциплины, для укрепления воли, для поддержания стойкости духа, для тренировки устойчивости и закаленности, которые так необходимы при встрече с зачастую суровыми жизненными обстоятельствами. Пост позволяет научиться преодолевать себя, стойко переносить трудности, – а тот, у кого есть опыт преодоления себя, становится гораздо более жизнестойким, сильным, не страшась трудностей.

Ведь именно в пост нам приходится преодолевать, говоря религиозным языком, множество «соблазнов». В самом деле, вы каждый день ходите на работу – а там никто и не думает поститься. И пока вы едите капустный салат, вокруг все с аппетитом наворачивают бутерброды с колбасой или бифштексы. Это ли не соблазн? Конечно, соблазн. Попробуйте хоть раз устоять – и испытаете ни с чем не сравнимую радость в душе: я могу, значит, я сильный, значит, у меня есть воля!

При этом совсем не обязательно и даже вредно всем на каждом шагу заявлять, что вы поститесь. Постарайтесь не афишировать этот факт, а тем более не бравировать им. Пусть окружающие думают, что у вас диета или прос о аппе-

тит плохой. Не всегда нужно такие вещи выставлять на всеобщее обозрение. Это ваше, и только ваше дело. Но и в другую крайность впадать не надо – не надо стыдиться и усердно скрывать, что вы соблюдаете пост. Не заводите разговор об этом первыми, но если кто-то будет спрашивать – ответьте честно. Умный человек поймет. Насмешничать будет лишь неумный. Так вы заодно разберетесь, кто есть кто из ваших знакомых и коллег. Достойно преодолеть непонимание, а может, и откровенные насмешки окружающих – это ведь тоже закалка для души, тренировка на стойкость! Зато в сложных жизненных обстоятельствах тот, кто выдержал пост, проявит себя смелее, мужественнее, достойнее, чем тот, кто над ним насмехался. Вот увидите, так оно и будет.

# Пост продлевает жизнь и молодость

Попробуйте последовательно вспомнить самые важные, крупные события в вашей жизни, не останавливаясь на частностях. Вам покажется, что жизнь промелькнула очень быстро, – ведь она шла как бы от одного события к другому, а о том, что было между ними, сразу и не вспомнишь, как будто и не было ничего...

Но не поддавайтесь этому обманчивому впечатлению. Теперь попробуйте вспомнить какой-то период вашей жизни в мелочах. Вспомните не события, а то, о чем вы тогда думали, о чем переживали, какие впечатления получали, какие чувства рождались в душе, а мысли в голове... А сколько было таких мгновений, наполненных впечатлениями, мыслями, чувствами! Правда, теперь жизнь уже не кажется такой короткой, так быстро промелькнувшей?

Когда мы живем от события к событию, когда жизнь заполнена какой-то внешней суетой – она летит быстро. Но стоит нам обратиться внутрь себя, к жизни своей души, как каждый миг по насыщенности, наполненности может раздвинуться до масштабов месяца, а то и года.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.