

## "Поститесь сердцем": Пост и молитва — здоровье души (Славко Барбарич OFM)

Categories : [Славко Барбарич](#)

Date : 06.05.2017



Старая поговорка гласит: «в здоровом теле – здоровый дух», однако с таким же основанием можно сказать: «здоровое тело – от здорового духа!» Человек представляет собой единое целое, даже если и говорят отдельно о теле, душе и духе. Состояние каждой из этих составляющих проявляется и сказывается на состоянии других.

Очевидно, что пост оказывает положительное воздействие на состояние здоровья тела и поддержание его равновесия, а тем самым - прямо или косвенно - и на состоянии психики. Если нарушается физиологическое равновесие, под угрозой оказывается и равновесие психики, а оно, в свою очередь, сказывается на теле. Возможно, наиболее очевидно это в двух крайних состояниях психики, которые проявляются через тело: булимии и анорексии. Булимия – это неумеренное потребление пищи с последующей искусственно вызываемой рвотой, а анорексия – отказ от еды. В основе обоих этих состояний – дисбаланс психики, который возникает в результате нарушения отношений с людьми, а также к себе и к природе.

Исцеление таких состояний начинается тогда, когда душа освобождается от негативного и превратного отношения к себе и другим. В этом смысле пост и молитва – это именно гигиена души. В основе душевных болезней лежит утрата внутренней свободы, когда человек оказывается поглощен самим собой, вещами и удовольствиями и становится фактически рабом самому себе, другим людям и вещам, и в подобном состоянии разрушает себя. Сколько людей растратили свое физическое и душевное здоровье, потому что были травмированы и обременены прошлым, а в поисках мира и решения своих проблем обращались к алкоголю, наркотикам и иным зависимостям! Не секрет, что зависимых становится все больше, все больше тех, кто страдает от депрессии, потерял смысл жизни, и тех, кто зависит от таблеток, в которых они ищут успокоения, что сказывается на физическом состоянии организма.

***...с малых лет учиться смотреть на жизнь и все, что в ней есть, в свободе сердца и души...***

Я не намерен вдаваться тут во всю психопатологическую проблематику, предлагать

упрощенные рецепты для всех душевных болезней или давать ложную надежду тем, кто несет крест душевных болезней, но хочу только обратить внимание, что с помощью поста и молитвы человеческой душе легче оставаться здоровой и сохранять мир. Поэтому важно понимать, что нужно избегать подчинения себя чему бы то ни было, и беречь внутреннюю свободу, а все эти проблемы начинаются с травм детского возраста. Когда спрашивают, нужно ли поститься детям, то ответ должен быть положительным. Конечно, речь не о таком посте, который соблюдают взрослые, но о воспитании правильного отношения к себе и другим.

Если дети изначально живут в условиях изобилия и получают все, чего захотят, немедленно и без усилий, у них не развиваются в должной степени определенные душевные механизмы, которые потребуются им позднее в жизни. Если детей в семье только один или двое, то они растут в атмосфере, которая способствует развитию эгоцентричности и искаженного отношения к другим. Жизнь, однако, непроста, в ней будут трудности, проблемы и борьба, в которой побеждают и проигрывают, или, во всяком случае, не получают немедленно и без собственных усилий то, чего человек пожелает. Тот, кто с детства привык иметь все, всегда и сразу и не научился смотреть на других безотносительно того, насколько они отвечают его нуждам, в ситуациях отказа теряет свой душевный покой и разрушается. Поэтому сейчас все больше людей с нестабильной психикой, которые теряют смысл жизни от первого поражения в учебе, работе или в любви, не находят радости в жизни и, обремененные эгоизмом, уклоняются на пути, на которых продолжают разрушать себя и других. Это приводит к состояниям или подавленности, или агрессивности, которые могут принимать различные облики.

Все, что я хотел сказать, можно представить намного проще: если мы хотим рассмотреть какую-то картину и насладиться ее красотой, нужно отойти от нее на такое расстояние, чтобы увидеть во всех подробностях. Когда наблюдатель подходит к произведению искусства слишком близко, его взгляд задерживается на частностях, которые имеют значение только в своей целокупности. Поэтому кто-то может увидеть лишь тень, какую-то черную точку или неровную линию, а кто-то, возможно, увидит цветок или красивый оттенок. Ни в том, ни в другом случае наблюдающий не сможет оценить картину. Первый, скорее, назовет картину темной, а второй – светлой, но ни первое, ни второе суждение не будут верными. Ибо и тень, и свет выполняют лишь определенную функцию. То же можно сказать и о человеке, который утратил внутреннюю свободу. Он оказывается слишком близко к самому себе, к вещам и другим людям, и в результате теряет представление о всей полноте жизни и создает нездоровые отношения.

Разумеется, было бы хорошо, чтобы каждый человек, а особенно ребенок, имел все необходимое для жизни, тем не менее, нужно с малых лет учиться смотреть на жизнь и все, что в ней есть, в свободе сердца и души. Этому легче научиться, если в семье постятся по два дня в неделю, как просит Богородица. В этом случае детям объясняют, что в течение этих двух дней не употребляют ничего лишнего, ничего, что, в конечном счете, не является насущным. Так, если в один из таких дней – в среду и пятницу – кто-то подарит ребенку шоколадку, его попросят отложить ее до завтра. Она – его, но прикоснуться к ней можно будет только завтра. Это время до завтрашнего дня становится временем душевного усилия, когда ребенок упражняется смотреть на то, что любит и хочет, – и оставлять это до завтра, а через это привыкает не следовать за вещами с жадностью и эгоизмом. Из этого усилия рождается внутренняя свобода, которая позже поможет ему в жизни относиться к себе, другим людям и вещам с достоинством настоящего человека.