

## Пост как духовное обновление человека

[И. Васильева]

#7 от 25.03.2009

Сегодняшнее трудное и беспокойное время особенно благоприятно для душевного осмысливания многих социально-психологических феноменов социальной жизни, особенно это касается религиозных обычаев и традиций. Люди все чаще обращают свой взор в прошлое, ищут и находят в нем истоки не только настоящего, но и будущего.

Восстанавливаются и строятся разрушенные церкви и храмы, иконы и другие памятники культуры. Чего греха таить, ранее посещение храмов, соблюдение церковных ритуалов в большинстве своем было данью моде, подражанием примерам, широко рекламируемым средствами СМИ, когда руководители нашего государства и члены правительства выстаивают Рождественские и Пасхальные всенощные служения в главном храме страны. Сегодня люди уже ищут успокоения и находят его в православных храмах, посещая службы и участвуя в соблюдении постов по своему внутреннему убеждению. Одновременно многие, проявляя большой интерес к всевозможным диетам, основанным на голодании, понимают, что это путь к здоровью. Однако простой голод или модные диеты не смогут дать человеку то, что сможет получить он при соблюдении схемы постов, которая апробирована веками. Именно в это время приходит осознание того, что, очищая во время поста свое тело, мы очищаем свои помыслы и свою душу. Пост – это время, когда тело, не «отягощенное яствами и не пресыщенное грехом» дает возможность подумать о душе, о том, что мы называем вечным.

После каждого поста верующий христианин невольно несколько другими глазами смотрит на себя, на свое место в жизни. Пост не цель, а средство – средство «смирить свою плоть и очиститься от грехов», а выражаясь понятиями, близкими современному человеку, – пост служит для перераспределения энергии в организме. За счет «утеснения телесного Я» происходит возрастание душевной (психологической) и духовной зрелости личности. Обостряется восприятие мира, человек выходит из привычной рутины, окружающее представляется ему необыкновенным и ярким. Весеннее обновление природы знаменуется таянием снега, журчанием ручейков, появлением первых робких зеленых ростков и бурным разливом рек. Динамику психологического личностного роста во время поста можно представить метафорически в образе разлива реки в половодье. В природе существует универсальный закон, согласно которому интенсивность бывает пропорциональна степени ограничения. Так, чтобы мощь напора воды трансформировалась в электричество необходимо воздвигнуть препятствие разливу реки – плотину. Вода, устремляясь через плотину, энергия падающей воды становится источником света и тепла. Человек тоже, наполняясь энергией, чувствует пробуждение, а пост дает очищение от ненужных привычек, открывает возможность нового жизненного старта.

Пост также можно воспринять как великолепную возможность тренинга наслаждения выбором – отказываясь от скоромной пищи, человек проникается более высокими

устремлениями жизни. Современные психологи считают, что комфортное состояние в ситуации выбора, то есть реализация дара свободы, что является показателем высокого уровня личностной зрелости, поскольку любой выбор представляет собой тренировки силы воли и духа, говоря отчетливое «нет возможности искушения и чревоугодия».

Духовные аспекты поста заключаются в том, что человек чаще задает себе насущные вопросы – «зачем я это делаю» и оказывается перед необходимостью уяснения смысла – «откуда я пришел», «куда я иду, в чем значимость моего пути». Возвращение к подобным «вечным» вопросам приводит человека к воспитанию чувства благодарности и почтительности к тем, кто шел этим путем перед ним; доброжелательности и уважению по отношению к тем, с кем идешь по своему пути.

И. Васильева, ст. преподаватель кафедры педагогики и психологии управления социально-экономическими системами