

Как научиться расслабляться в меру, не растягивая Светлую седмицу до Вознесения?

Отдых — две минуты... и Бог в помощь

Спортсмен и во время отпуска будет стараться сохранять нужную форму, и не будет считать минимальные тренировки какой-то нагрузкой. Быть все время напряженным невозможно. Как научиться расслабляться в меру, не растягивая Светлую седмицу до Вознесения?

Чтобы не затух огонь, нужно постоянно раздувать угли. Для христианина это — чтение свв. Отцов. И самая первая аскетическая книга — «Поучения аввы Дорофея». Конечно, это не так легко читается, как жития. Это такой же духовный труд, как, скажем, молитва. К этому надо себя принуждать. Но без знания основ аскетики христианин уподобляется солдату, который изучил кучу литературы про автомат Калашникова, про героев, которые им пользовались, а самого автомата в руках не держал.

Второе — необходимо учиться молиться внимательно, любить молитву. Вот это уже проблема великая. Для нас молитва — в основном, повинность. Отойдешь от икон — и сердце пустое: значит, неправильно молился. Плод правильной молитвы — тихая радость, мир, кротость, воздержание, любовь ко всем без различия. А как молиться правильно — читайте опять же у Отцов. Самый близкий к нам по времени учитель молитвы — свт. Игнатий (Брянчанинов).

Ну, и последнее: все должно быть в меру. Не грех и фильм когда-то посмотреть. Нехорошо, когда за одним фильмом смотришь второй, потом третий и так далее. Поэтому, расслабляя свои духовные мышцы, не забудьте себе скомандовать, как опытный тренер: «Отдых — две минуты». И Бог в помощь.