

Священник
Павел Гумеров

ПРАВОСЛАВНАЯ АСКЕТИКА, ИЗЛОЖЕННАЯ ДЛЯ МИРЯН

О БОРЬБЕ
СО СТРАСТЯМИ



Павел Гумеров
Православная аскетика,
изложенная для мирян.
О борьбе со страстями

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51323651

*Православная аскетика, изложенная для мирян. О борьбе со страстями. – 3-е изд. испр.: Сретенский монастырь; Москва; 2016
ISBN 978-5-7533-1113-9*

Аннотация

Книга Павла Гумерова призвана помочь православному христианину в его борьбе со страстями и греховными привычками. Опираясь на Священное Писание, труды святых отцов и свой собственный священнический опыт, автор раскрывает психологические особенности поведения и мышления человека, которому Бог судил жить и спастись в XXI веке.

Содержание

Нужна ли современному мирянину аскетика?	5
Глава I	10
Глава II	18
Глава III	30
Глава IV	37
Глава V	46
Глава VI	59
Глава VII	74
Глава VIII	91
Глава IX	110
Глава X	132
Глава XI	139
Глава XII	151
«Царство Небесное силою берется»	166
Примечания	168

Священник Павел Гумеров

Православная аскетика, изложенная для мирян.

О борьбе со страстями

Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви

ИС Р16-519-0875



© Сретенский монастырь, 2016

Нужна ли современному мирянину аскетика?



В старину на Руси любимым чтением всегда были «Добротолюбие», «Лествица» святого Иоанна Лествичника и другие душеполезные творения. Современные православные христиане, к сожалению, редко берут в руки эти великие книги. А жаль! Ведь в них содержатся ответы на вопросы, которые очень часто задают на исповеди: «Батюшка, как не раздражаться?», «Как бороться с унынием и ленью?», «Как жить в мире с близкими?», «Почему мы постоянно возвращаемся к одним и тем же грехам?» На эти вопросы отвечает наука, которая в богословии называется **аскетика**. Гово-

рит она о том, что такое страсти и грехи, как с ними бороться, как обрести мир душевный, как стяжать любовь к Богу и ближним.

Слово «аскетика» сразу вызывает ассоциации с древними подвижниками, египетскими пустынножителями, монастырями. Аскетические опыты, борьбу со страстями многие считают делом сугубо монашеским. «Ну а мы – люди немощные, в миру живем, мы уж так как-нибудь». Это, конечно, глубокое заблуждение. К ежедневной борьбе, войне со страстями и греховными привычками призван каждый православный христианин без исключения. Об этом говорит нам апостол Павел: *те, которые Христовы* (то есть все христиане. – *Свящ. П.*), *распяли плоть со страстями и похотями* (Гал. 5, 24). Как солдаты принимают присягу и дают клятву защищать Отечество и сокрушать его врагов, так и христианин, как воин Христов, в Таинстве крещения присягает на верность Христу и «отрекается от дьявола и всех дел его», то есть от греха. А значит, предстоит бой с лютыми врагами нашего спасения: падшими ангелами, страстями и грехами. Бой не на жизнь, а на смерть, бой трудный и ежедневный, если не ежечасный, – «покой нам только снится». И поэтому изложение православной аскетики более всего уместно на основании учения о восьми человеческих страстях и противоборстве с ними¹.

¹ Восточные святые отцы, говоря о страстях, единодушно называют число восемь. В западном богословии принято учение о семи страстях, впервые оно было

Слова «аскетика», «аскетизм» произошли от греческого глагола «аскео», что в переводе означает «искусно и старательно перерабатывать», «обрабатывать грубые материалы и в этом упражняться». В древней языческой Греции аскетами называли атлетов, так как они проводили время в постоянных тренировках и упражнениях и при этом вели строгий, воздержанный образ жизни. Позже именование «аскет» закрепилось за людьми, подвизающимися в воздержании и стяжании добродетелей.

Таким образом, труд христианина по спасению своей души можно сравнить с работой спортсмена, укрепляющего свое тело и волю в постоянных занятиях, или воина, упражняющегося в боевом искусстве, чтобы быть всегда готовым к военным действиям.

Свой скромный труд я составил на основании Священного Писания, святоотеческой аскетической письменности и собственного небольшого священнического опыта. Учение Церкви о страстях и борьбе с ними переложено в книге на современную почву, для православных христиан, которым Бог судил жить и спастись в веке XXI. Также я взял на себя смелость использовать некоторые знания из багажа практической, прикладной психологии, переосмыслив их согласно с учением святых отцов о борьбе со страстями, ибо и святитель Феофан Затворник приводил в своих сочинениях психологические аналогии и даже призывал составить учебник,

в котором можно было совместить христианство и психологию. Психология изучает механизмы человеческого поведения и мышления. Практическая психология помогает человеку справиться со своими дурными наклонностями, победить депрессию, научиться ладить с самим собой и людьми, и психологические знания могут быть весьма полезными в духовном делании.

Беда в том, что психология не является единой научной дисциплиной, такой как физика, математика, химия или биология. Существует множество школ, направлений, которые называют себя психологией. К психологии относятся и психоанализ Фрейда и Юнга, и новомодные течения типа нейролингвистического программирования (НЛП). Некоторые направления в психологии совершенно неприемлемы для православных христиан. Поэтому приходится собирать какие-то знания по крупицам, отделяя зерна от плевел.

Перед тем как начать изучение основных страстей и методов борьбы с ними, давайте зададим себе вопрос: для чего мы боремся с нашими грехами и страстями? Недавно услышал, как один известный православный богослов, профессор Московской духовной академии (не буду называть его имени, так как очень уважаю его, он был моим преподавателем, но тут я в корне не согласен с ним), сказал: «Богослужение, молитва, пост – всё это, так сказать, строительные леса, подпорки для возведения здания спасения, но не цель спасения, не смысл христианской жизни. А цель – избавление от

страстей». Не могу с этим согласиться, так как избавление от страстей тоже не самоцель, а о настоящей цели говорит предподобный Серафим Саровский: «Стяжи дух мирен – и вокруг тебя спасутся тысячи». Цель жизни христианина – стяжание любви к Богу и ближним. Сам Господь говорит только о двух заповедях, на которых зиждется весь Закон и пророки. Это *возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим и возлюби ближнего твоего, как самого себя* (Мф. 22, 37–39). И далее: *на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки* (Мф. 22, 40). Это самые главные заповеди, исполнение которых – смысл и цель христианской жизни. А избавление от страстей лишь средство, как молитва, богослужение и пост. Если бы это было целью, то недалеко ушли бы мы от буддистов, которые тоже ищут бесстрастия, нирваны.

Но человеку невозможно исполнить две главные христианские заповеди, пока над ним господствуют страсти. Подверженный страстям, грехам, он любит себя и свою страсть. Разве может тщеславный, гордый любить Бога и ближних? А находящийся в унынии, гневе, служащий сребролюбию? Вопрос риторический.

Служение страстям и греху не позволяет христианину исполнить ключевую заповедь Нового Завета – заповедь о любви.

Глава I

Страсти и страдания



С церковно-славянского языка слово «страсть» переводится как «страдание» (отсюда, например, «страстотерпец», то есть терпящий страдания, мучения). И действительно, ничто так не мучает людей, как собственные страсти, укоренившиеся грехи.

Сначала они служат удовлетворению греховных потребностей, а потом люди сами начинают служить им: *всякий, делающий грех, есть раб греха* (Ин. 8, 34).

В каждой страсти есть момент греховного удовольствия для человека, но тем не менее страсти мучают, терзают и порабощают грешника.

Самый яркий пример страстной зависимости – алкоголизм и наркомания. Алкоголь, наркотики становятся не только частью души человека, но и входят в обмен веществ, становятся частью биохимических процессов в его организме. То есть эта зависимость духовнотелесная. И лечить ее нужно двояко: и душу, и тело. Но в основе лежит грех, страсть. У алкоголика, наркомана разваливается семья, его выгоняют с работы, он теряет друзей, всё приносит он в жертву страсти. Человек, зависимый от алкоголя и наркотиков, готов на любое преступление, чтобы удовлетворить свою страсть. Недаром подавляющее большинство убийств совершается под воздействием алкогольнаркотических веществ.

Другие страсти могут не меньше порабощать душу, но в данном случае они еще усиливаются телесной зависимостью.

Люди, далекие от Церкви, от духовной жизни, часто видят в христианстве одни запреты. Мол, напридумывали каких-то табу, ограничений, чтобы людям жизнь усложнить.

В Православии нет ничего случайного, лишнего, всё гармонично и закономерно. В мире духовном, как и в мире физическом, есть свои законы, которые, как и законы природы, нельзя нарушать, это неизбежно приведет к катастрофе. Часть этих законов выражена в заповедях, которые оберегают нас от беды. Заповеди, нравственные предписания можно сравнить с надписями, предупреждающими об опасности: «Осторожно, высокое напряжение!», «Не влезай, убьет!»; «Стоять! Зона радиационного заражения», «Ядовито», «Токсично» и т. д. Нам, конечно, дана свобода выбора, но если мы не будем учитывать эти предписания, обижаться потом нужно только на себя. Грех – нарушение очень тонких и строгих законов духовной природы, и он наносит вред в первую очередь самому согрешившему. А в случае со страстями вред от греха усиливается многократно, ибо грех становится постоянным, приобретает характер хронической болезни.

Слово «страсть» имеет два значения.

Первое. Как говорит преподобный Иоанн Лествичник: «Страстью называют уже самый порок, от долгого времени гнездившийся в душе и через навык сделавшийся как бы природным ее свойством, так что душа уже произвольно и сама собой к нему стремится». То есть страсть – это уже нечто большее, чем грех, это греховная зависимость, рабство

определенному виду порока.

Второе значение слова «страсть» объединяет целую группу грехов. Например, в книге «Восемь главных страстей с их подразделениями и отраслями», составленной святителем Игнатием (Брянчаниновым), перечислены восемь страстей и после приводится список грехов, объединенных этой страстью. Например, ГНЕВ: «Вспыльчивость, принятие гневных помыслов, мечтание гнева и отмщения, возмущение сердца яростью, помрачение его ума, непрерывный крик, спор, бранные слова, ударение, толкание, убийство, памятозлобие, ненависть, вражда, мщение, оклеветание, осуждение, возмущение и обида на ближнего»¹.

Святые отцы, как правило, говорят о восьми страстях:

- 1) тревоообъядение,
- 2) любодеяние,
- 3) сребролюбие,
- 4) гнев,
- 5) печаль,
- 6) уныние,
- 7) тщеславие,
- 8) гордость.

Некоторые, говоря о страстях, объединяют печаль и уныние. Но это немного разные понятия, разговор о них пойдет позже.

Иногда восемь страстей называют **смертными грехами**, потому что они могут (если полностью завладеют человеком)

нарушить духовную жизнь, лишит спасения и привести к вечной смерти. Согласно святым отцам за каждой страстью стоит определенный бес, зависимость от которого и делает человека пленником соответствующего порока. Это учение коренится в Евангелии: *Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и, не находя, говорит: возвращусь в дом мой, откуда вышел; и, придя, находит его выметенным и убраным; тогда идет и берет с собой семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там, – и бывает для человека того последнее хуже первого* (Лк. 11, 24–26).

О семи страстях обычно пишут западные богословы, например, Фома Аквинат. На Западе числу семь придают особое значение.

Страсти являются извращением естественных человеческих потребностей. Человеческой природе свойственны потребность в пище и стремление к продолжению рода. Гнев может быть праведным (например, к своим грехам или к врагам веры и Отечества), а может привести к убийству. Бережливость перерождается в сребролюбие. Мы скорбим о потере близких людей, но это не должно перерасти в отчаяние. Целеустремленность, упорство не должны приводить к гордости.

Один западный богослов приводит удачный пример. Он сравнивает страсть с псом. Очень хорошо, когда пес сидит на цепи и охраняет наш дом, но беда, когда он залез лапами

на стол и пожирает наш обед.

Во втором томе «Добротолюбия» святой Иоанн Касиан Римлянин говорит, что страсти подразделяются на **душевные**, то есть исходящие из душевных склонностей, например гнев, уныние, гордость и т. д., – они питают душу, и **телесные** – они в теле зарождаются и тело питают. Но так как человек душевнотелесен, то страсти разрушают как душу, так и тело.

Этот же святой пишет, что первые шесть страстей как бы происходят одна из другой. И «излишество предыдущей дает начало последующей». Например, от излишнего чревоугодия происходит блудная страсть. От блуда – сребролюбие, от сребролюбия – гнев, от гнева – печаль, от печали – уныние. И лечится каждая из них изгнанием предыдущей. Чтобы победить блудную страсть, нужно связать чревоугодие. Чтобы победить печаль, нужно подавить гнев, и т. д.

Особая тема – тщеславие и гордость. Но и они взаимосвязаны. Тщеславие дает начало гордости, и бороться с гордостью нужно, победив тщеславие. Святые отцы полагают, что некоторые страсти совершаются телом, но зарождаются они в душе, выходят из сердца человека: *из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодения, любодения, кражи, лжесвидетельства, хуления – это оскверняет человека* (Мф. 15, 19–20). Самое страшное, что страсти не исчезают со смертью тела. А тело, как инструмент, которым человек чаще всего совершает грех, умирает, исчезает. Невоз-

возможность удовлетворить свои страсти – вот что будет мучить и жечь человека после смерти.

Святые отцы учат, что там страсти будут мучить человека гораздо сильнее, чем на земле, палить как огнем. И не только телесные страсти, такие как блуд или пьянство, но и душевные: гордость, тщеславие, гнев, ведь там тоже не будет возможности их удовлетворить. И главное: бороться со страстями человек тоже не сможет, это возможно только на земле, ведь земная жизнь дается для покаяния и исправления.

Воистину, чему и кому человек служил в земной жизни, с тем он будет и в вечности. Если служит своим страстям и дьяволу, с ними и останется. Например, для наркомана будет бесконечная, никогда не прекращающаяся ломка, для алкоголика – вечное похмелье и т. д. Но если человек служил Богу, был с Ним на земле, он может надеяться, что будет с Ним и на небе.

Земная жизнь дается нам как подготовка к вечности, и мы здесь, на земле, осознаем, что для нас главнее, что составляет смысл и радость нашей жизни: удовлетворение страстей или жизнь с Богом. Рай – это место особого присутствия Божия, вечное богообщение, и насильно Бог туда никого не помещает.

Протоиерей Всеволод Чаплин приводит следующую аналогию: «На второй день Пасхи 1990 года владыка Костромской Александр служил первую со времен гонений службу в Ипатьевском монастыре. До последнего момента было

не ясно, состоится ли богослужение, – таково было сопротивление музейных работников... Когда владыка вошел в храм, музейщики во главе с директрисой стояли в притворе с гневными лицами, некоторые со слезами на глазах. «Попы оскверняют храм искусства...» Во время крестного хода я держал чашу со святой водой. И вдруг владыка говорит мне: «Пошли в музей зайдем, в их кабинеты!» Зашли. Владыка громко говорит: «Христос воскрес!» – и кропит музейщиков святой водой. В ответ – перекошенные от злобы лица. Наверное, так же богоборцы, перейдя черту вечности, сами откажутся войти в рай – им там будет невыносимо плохо.

Глава II

Покаяние – основа духовной жизни



Человек – существо, ко всему привыкающее. Привыкает и к собственным грехам и страстям, хотя и чувствует ненормальность, неуютность своего положения, но не имеет решимости и силы воли начать борьбу с грехами. Как часто супруги, некогда любившие друг друга, уже много лет живут в состоянии вялотекущего конфликта, мучаются и, конечно, хотели бы любви, нормальных человеческих отношений, но настолько привыкли к такой ситуации, настолько смирились с ней, что палец о палец не ударят, чтобы что-то изменить. Грехи – причина наших духовных, а иногда и физических болезней. Даже люди, весьма далекие от Церкви, это понимают. От гнева, уныния, чревоугодия, пьянства и других страстей мучаются не только христиане. Грехи не позволяют нам стать счастливыми здесь, на земле, тем более – в вечности. Как может быть счастливым человек, над которым властвуют гордость, тщеславие, гнев или блудная страсть?

Как начать борьбу со страстями? Святитель Феофан Затворник пишет, что сначала нужно буквально **возненавидеть** грех, с которым мы боремся, и, «отделив от себя беспокоящую нас страсть и сознав ее врагом своим, начните воевать против нее, перебирая одно оружие за другим, пока она не убежит или не спрячется от вас»².

После того как мы твердо решили встать на борьбу с грехом, необходимо принести покаяние в нем, ибо только в Таинстве исповеди мы получаем разрешение от греха.

Остановимся на этой теме подробнее.

Покаяние, без сомнения, основа духовной жизни. Об этом свидетельствует Евангелие. Предтеча и Креститель Господень Иоанн начал свою проповедь словами: *покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное* (Мф. 3, 2). Точно с таким же призывом выходит на общественное служение Господь наш Иисус Христос (см.: Мф. 4, 17). Без покаяния невозможно приблизиться к Богу и победить свои греховные наклонности. Господь дал нам великий дар – исповедь, в которой мы разрешаемся от наших грехов, ибо священник наделен от Бога властью «вязать и решить» грехи человеческие.

Нередко можно слышать такое утверждение: «Как у вас, верующих, всё легко: согрешил – потом покался, и Бог всё простил». В Пафнутьево-Боровском монастыре был в советское время музей. После осмотра посетителями монастыря и музея экскурсовод поставил пластинку с песней «Жило двенадцать разбойников» в исполнении Шаляпина. Федор Иванович своим неповторимым басом выводил: «Бросил своих он товарищей, бросил набеги творить, сам Кудеяр в монастырь пошел, Богу и людям служить». После прослушивания записи экскурсовод говорил примерно следующее: «Ну, вот чему учит Церковь: грехи, воруй, разбойничай, всё равно потом можешь покаяться». Такая вот неожиданная трактовка известной песни. Так ли это?

Действительно, есть люди, которые воспринимают Таинство исповеди именно так: как некую духовную моечную, душевую. Можно возиться в земле, грязи и не бояться: мол, по-

том всё отмоется в душе. «Грязь – не сало: потер, и отстало». Думаю, такая исповедь пользы не принесет. Человек будет подходить к Таинству не во спасение, а в суд и осуждение. И формально «поисповедавшись», разрешения грехов от Бога он не получит. Не всё так просто. Грех, страсть наносит душе большой вред, и даже покайся, человек несет последствия своего греха. Как у больного, переболевшего ospой, остаются на теле шрамы. Недостаточно просто исповедовать грех, нужно приложить усилия к тому, чтобы победить склонность ко греху в своей душе. Как врач удаляет раковую опухоль и назначает курс химиотерапии, чтобы победить болезнь, не допустить рецидива. Конечно, не просто сразу оставить страсть. Но кающийся не должен лицемерить: покаюсь и дальше буду грешить. Человек обязан приложить все силы, чтобы встать на путь исправления, и не возвращаться ко греху, просить у Бога помощи для борьбы со страстями: «Помоги мне, Господи, яко немощен есмь». Християнин призван сжигать за собой мосты, которые ведут обратно к греховной жизни. Покаяние по-гречески – «метаноия», то есть в переводе – «изменение».

Для чего мы каемся, если Господь и так знает все наши грехи? Да, знает, но ждет от нас раскаяния, признания их. Приведу пример. Ребенок залез в шкаф и съел все конфеты. Отец прекрасно понимает, кто это сделал, но ждет, когда сын сам придет и попросит прощения. И конечно, в этот момент надеется, что сын даст обещание постараться больше так ни-

когда не делать.

Исповедь, конечно, должна быть частной, а не общей. Я имею в виду практику, когда священник читает список возможных грехов, а потом просто накрывает исповедника епитрахилью. Слава Богу, храмов, где проводится такая «исповедь», осталось очень мало. Общая исповедь стала почти повсеместным явлением в советское время, когда немногочисленные действующие храмы по воскресным, праздничным дням, а особенно в пост были переполнены молящимися. Поисповедовать всех желающих было просто невозможно. Проводить исповедь после вечерней службы тоже почти нигде не разрешалось. Один старый священник, прослуживший в нашем храме более пятидесяти лет, рассказал мне, что в Великий пост батюшкам приходилось ходить по рядам исповедующихся, чтобы только успеть накрыть каждого епитрахилью. Конечно, такая «исповедь» – явление ненормальное и пользы, очищения душе она не приносит.

Само слово «исповедь» означает, что христианин пришел **поведать**, исповедать, рассказать о своих грехах. Священник перед исповедью читает молитву: «Сия рабы Твоя, **словом** разрешитесь благоволи». Сам человек разрешается от своих грехов посредством **слова** и получает от Бога прощение. Конечно, иногда бывает очень непросто, стыдно открывать свои душевные раны, но именно так мы избавляемся от греховных навыков, преодолевая стыд, вырывая их как сорняк из своей души. Без исповеди, без очищения от грехов

и страстей невозможно с ними бороться. Сначала нужно их увидеть, вырвать, а потом сделать всё, чтобы они не выросли вновь в нашей душе.

Невидение своих грехов – признак духовной болезни. Почему подвижники видели грехи свои, бесчисленные, как песок морской? Святые приближались к источнику света – Богу и начинали замечать такие тайные места своей души, которые мы просто не замечаем. Они наблюдали свою душу в ее истинном состоянии. Довольно известный пример: допустим, в комнате грязно и не убрано, но сейчас ночь и всё скрыто полумраком. Но вот забрезжил в окошко первый лучик солнца, осветил часть комнаты. И мы начинаем замечать беспорядок. Дальше – больше, и когда солнце освещает всю комнату, грязь и разбросанные вещи уже видны повсюду. Чем ближе к Богу, тем виднее грехи.

«К авве Дорофею пришел один знатный горожанин маленького города Газы, и авва спросил его: “Именитый господин, скажи мне, за кого ты считаешь себя в своем городе?” Он ответил: “Считаю себя за великого и первого в городе”. Тогда преподобный снова спросил его: “Если же ты пойдешь в Кесарию, за кого будешь считать себя там?” Человек тот ответил: “За последнего из тамошних вельмож”. – “Если же ты отправишься в Антиохию, за кого ты будешь там себя считать?” – “Там, – ответил он, – буду считать себя за одного из простолюдинов”. – “Если же пойдешь в Константинополь и приблизишься к царю, там за кого ты будешь считать

себя?” И он ответил: “Почти за нищего”. Тогда авва сказал ему: “Вот так и святые: чем более приближаются к Богу, тем более видят себя грешными”»³.

Исповедь – это не отчет о духовной жизни (что в ней хорошо, а что плохо) или беседа со священником. Это – обличение себя, без всякого самооправдания и саможаления. Только тогда мы получим удовлетворение и облегчение и отойдем от аналоя легко, как на крыльях. Господь и так знает все обстоятельства, которые привели нас к греху. Совершенно недопустимо рассказывать на исповеди, какие люди нас подтолкнули ко греху. Они ответят за себя сами, мы же должны отвечать только за себя. Муж, брат или сват послужили нашему падению, не имеет сейчас никакого значения, нам необходимо понять, в чем виноваты именно мы сами. Святой праведный Иоанн Кронштадтский говорит: кто привык каяться здесь и отчитываться за свою жизнь, тому будет легко давать ответ на Страшном Суде Божиим.

Святые отцы называют исповедь вторым крещением, крещением слезами. Как и в крещении, нам дается дар – прощение грехов, и нужно ценить этот дар. Нельзя откладывать исповедь на потом. Исповедоваться надо почаще и подробно. Неизвестно, сколько Господь дал нам времени на покаяние. Каждую исповедь необходимо воспринимать как последнюю, ибо никто не знает, в какой день и час Бог призвет нас к Себе.

Грехи не нужно стыдиться исповедовать, надо стыдиться

ся их совершать. Многие думают, что священник, особенно знакомый, осудит их, хотя на исповеди показаться лучше, чем они есть, самооправдаться. Уверяю вас, что любого батюшку, который более-менее часто исповедует, уже ничем нельзя удивить, и вы вряд ли скажете ему что-то новое и необычное. Для священника великое утешение, когда он видит перед собой искренне кающегося, пусть даже в тяжких грехах. Значит, он не зря стоит у аналоя.

В исповеди кающемуся дается не только прощение грехов, но и подается благодать и помощь Божия на борьбу с грехом. Поэтому исправление своей жизни мы начинаем с исповеди. Соловецкий старец Наум рассказывал: «Раз привели ко мне женщину, желавшую поговорить со мной. Недолгой была моя беседа с посетительницей, но страстный помысел напал на меня и не давал мне покоя ни днем ни ночью, и при этом ни день или два, а целых три месяца мучился я в борьбе с лютой страстью. Чего только я не делал! Не помогали и купания снеговые. Однажды после вечернего правила я вышел за ограду, полежать в снегу. На беду заперли за мной ворота. Что делать? Я побежал кругом ограды ко вторым, третьим монастырским воротам – везде заперто. Побежал в кожевню, но там никто не жил. Я был в одном подряснике, и холод пронизывал меня до костей. Я едва дождался утра и чуть жив добрался до кельи. Но страсть не утихала. Когда настал Филиппов пост, я пошел к духовнику, со слезами исповедал ему свое горе и принял епитимию, – тогда только,

благодатью Божией, обрел я желаемый покой».

Исповедь должна быть частой и, по возможности, у одного и того же священника. В наше время всеобщего непослушания, к сожалению, далеко не у всех православных есть духовный отец. Если христианин действительно хочет вести духовную брань со страстями, он должен довериться духовнику, который будет знать состояние его души и направлять на пути ко спасению. Когда человек исповедуется у одного священника, он стремится исправиться хотя бы из чувства стыда перед духовником. Редкая исповедь (несколько раз в год) часто приводит к окаменению сердечному. Совесть уже легко примиряется с так называемыми мелкими, бытовыми грехами: «Ну что такого? Вроде всё нормально. Не убиваю, не краду, не прелюбодействую». Частая исповедь заставляет душу беспокоиться, будит ее от дремоты. С грехами нельзя мириться, уживаться. Начав бороться даже с одной какой-нибудь греховной привычкой, чувствуешь, как легче становится дышать и духовно, и физически.

Люди, которые исповедуются редко или формально, иногда вообще перестают видеть свои грехи. Любому священнику это хорошо знакомо. Приходит человек на исповедь и говорит: «Не грешен ничем» или: «Грешен всем» (что вообще-то то же самое).

Всё это происходит, конечно, от духовной лени, нежелания вести хоть какую-то работу над своей душой. В связи с этим вспоминается одна история. К провинциальному

священнику на исповедь пришла пожилая женщина: «Всю жизнь честно прожила, никого не обижала, нет у меня грехов». Батюшка и так и эдак пытается подвигнуть ее к покаянию, задает ей разные вопросы, но старушка непреклонна: ничем не грешна, и всё. Тогда священник, всё больше хмурясь, спрашивает ее: «А ты где работала, матушка?» Она отвечает: «Да в колхозе, милый». «И что, никогда ничего чужого, лишнего в колхозе не взяла?» – «Да нет, там и взять было нечего, нам ни продуктов, ни денег не давали, только палочку-трудодни ставили». Тогда батюшка не выдержал: «Не обманывай, мать, я сам в колхозе работал!» Пусть не обидятся на меня труженики села, среди них действительно есть люди кристальной честности, просто этот случай показывает, как порой нелепо выглядит человек, пришедший на исповедь и не видящий своих грехов.

Подведем некоторый итог.

Итак, для вступления на путь войны против страстей прежде всего нужно иметь твердую решимость, возненавидеть страсть всей душою и ополчиться на нее. Второе – покаяться в грехах, прибегнув к Таинству исповеди, но не просто исповедовать грехи, а принять решение бороться с ними. И после исповеди, не оглядываясь назад, сжечь все мосты, связывающие с прошлой страстной греховной жизнью, и идти вперед, побеждая страсти.

Юлий Цезарь, переправившись из Галлии через ЛаМанш, высадился на территории нынешней Англии. Он поднял свое

войско на скалы и велел посмотреть вниз. Внизу воины увидели пылающие корабли. Последнее, что связывало их с землей, было уничтожено. Им оставалось одно: идти вперед и побеждать. Вставший на путь борьбы со страстью не может озираться назад.

И третье условие, с помощью которого можно одержать победу над страстями, – осознание своей немощи. Без помощи Божией, только своими силами страсти победить невозможно. Это будет не борьба со страстями, не очищение от них, а замещение одной страсти на другую. Кстати, метод замещения используют некоторые недобросовестные психотерапевты. Например, человеку предлагается победить тоску, депрессию самовлюбленностью и тщеславием. Даются специальные упражнения, как полюбить себя и начать жить в свое удовольствие. В этом случае дьявол может отойти от человека до времени, сделать вид, что побежден, но потом напасть с новой, десятикратной силой.

Борясь со страстями без смирения, можно впасть в гордость – худшую из страстей. На этом основано такое явление, как прелесть. Святому Антонию Великому была показана земля, как бы опутанная сетью, и он воскликнул: «Кто же может избежать сих сетей?» И был ему ответ: «Смирение!»

Вопреки известному выражению «подобное лечится подобным», страсти лечатся противоположным, то есть воспитанием в душе противоположной добродетели. Об этом пишет святитель Игнатий (Брянчанинов). Каждой из восьми

страстей он противопоставляет христианскую добродетель. Например: чревоугодие побеждается воздержанием, гнев – кротостью, тщеславие – смирением. Подробнее об этом речь пойдет в следующих главах.

Глава III

Борьба с помыслами



Отсечение дурных помыслов – необходимое условие борьбы со страстями.

Страсть рождается в душе человека не сразу. Святые отцы говорят, что начинается она с прилога, или **приражения**. По-славянски «приразиться» значит столкнуться с чем-то.

Прилог возникает в сознании человека от впечатлений увиденного, по какой-либо другой причине или как образ, навязанный врагом – дьяволом, но он приходит помимо воли человека, без его соизволения и участия. Человек сам волен принять прилог в сердце или отринуть его. Если прилог принят, он уже обдумывается, делается своим. Отцы называют это также **сочетанием** или собеседованием с помыслом.

Третья стадия – это **склонение к помыслу**, или **сосложение**, когда воля настолько подпала под влияние греховной мысли, настолько сроднилась с ней, что человек готов перейти к действиям. Грех уже наполовину совершён в мыслях. Как говорит Господь в Евангелии: *из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодения, любодения, кражи, лжесвидетельства, хуления* (Мф. 15, 19). Таким образом, показывая, с чего начинается грех – *со злого помысла* о нем, и святой апостол Иаков пишет: *похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть* (Иак. 1, 15).

Греховный помысел, который поселился в душе и сердце, обязательно когда-нибудь перейдет в действие. Человек, позволяющий себе нескромные взгляды, не хранящий свое зрение и слух от соблазнительных картин, имеющий в уме

нечистые, блудные помыслы, не может оставаться целомудренным.

Может ли кто взять себе огонь в пазуху, чтобы не прогорело платье его? Может ли кто ходить по горящим угольям, чтобы не обжечь ног своих? – вопрошает премудрый Соломон (Притч. 6, 27–28).

Поэтому тем, кто хочет вести духовную жизнь, следует помнить, что дурные помыслы нужно умерщвлять в зародыше, *разбивать младенцев их о камень* (Пс. 136, 9). А зародыш помысла есть (как уже было сказано выше) **прилог**. Это нечто нам совсем не принадлежащее, но сродни зловредному насекомому, стремящемуся залететь в приоткрытое окно нашего сознания.

Как-то в одной книге по психологии прочел, что наши мысли вовсе не являются нашей собственностью и порождением нашего ума. То, что мы думаем, – результат множества причин и обстоятельств: воспитания, условий жизни, времени, в котором мы живем, страны, в которой мы родились, и т. д. Например, если бы мы родились в другой стране, в другое время или получили другое воспитание, мы и думали бы иначе. Так что это не совсем наши мысли, они могут возникнуть по очень многим не зависящим от нас причинам. (Следует добавить, что люди православные хорошо знают: греховные мысли могут приходить еще из одного источника, и источник этот хорошо известен – это враг рода человеческого.) Конечно, вышеизложенные замечания касаются только

не укоренившихся в сознании помыслов; если человек принял мысль и начал ее обдумывать, он уже сроднился с ней, она становится его собственной.

Психологи советуют отделять плохие мысли от хороших и оформлять с плохими «развод», то есть не пускать их в свое сознание, не считать своими, а к хорошим мыслям, наоборот, «свататься», заменяя мрачные, агрессивные светлыми, добрыми, позитивными. Мне эта мысль весьма понравилась, но как же я был удивлен, когда у святителя Феофана Затворника прочел почти дословный, очень похожий совет: «Великая ошибка, и ошибка всеобщая, – почитать всё возникающее в нас кровною собственностью, за которую должно стоять, как за себя. Все греховное есть пришлое к нам, потому его всегда должно отделять от себя, иначе мы будем иметь изменника в себе самих. Кто хочет вести брань с собою, тот должен обнаружить в себе врага, кроющегося в нем. Отделив от себя известное порочное движение и сознав его врагом, передай потом это сознание и чувству, возроди в сердце неприязнь к нему. Это – самое спасительное средство к изгнанию греха. Всякое греховное движение держится в душе через ощущение некой **приятности** от него; потому, когда возбуждена неприязнь к нему, оно, лишаясь всякой опоры, само собою исчезает»⁴.

Действительно, грех и скверна не могут быть частью души, они не родственны человеку, а привнесены первородным грехом, который омывается водами святого крещения.

Ребенок, только что крестившийся, чист как Ангел Божий, и «всё греховное есть пришлое к нам», приходит уже потом. И только приняв грех в себя, согласившись с ним, мы сами поселяем его в своей душе. И тогда уже выгнать его ох как непросто.

Щит веры

Мы должны установить в своем сознании как бы некий фильтр, решить, какие мысли для нас желательны, а какие нельзя подпускать и на пушечный выстрел. Так, родители могут заблокировать доступ детям на некоторые сайты или телевизионные каналы. Можно привести еще пример. Когда раздается звонок в дверь, мы же не сразу распахиваем ее, не спросив: «Кто там?» Нет, мы сначала смотрим в глазок, и только убедившись, что это звонит знакомый нам человек, впускаем его в дом.

Помыслов не нужно бояться, но и нельзя беседовать с ними.

Как-то я исповедовался одному опытному священнику в том, что замучили греховные помыслы, и он дал такой совет: «Воспринимай помыслы как что-то внешнее, не имеющее к тебе отношения. Мысль может контролировать приходящие к нам помыслы, и в нашей воле, принять или нет». Допустим, сидит человек в доме. Окна и двери закрыты. За окнами буря, метель, непогода. Но они не вредят ему, пока он не от-

крыл окно. Но стоит открыть – непогода ворвется внутрь и станет неуютно и холодно. Так же и мысли: они неизбежны, но не должны входить в душу и осквернять ее.

Важно не только избавляться от греховных помыслов и не допускать их в свою душу, но и заполнять ее мыслями другими, духовными, светлыми, добрыми. Ведь есть закон: природа не терпит пустоты. И духовная природа тоже. Помните притчу, как нечистый дух выходит из человека и, изгнанный, ходит по пустынным местам, потом возвращается и, найдя свое место незанятым, приводит семь злейших себя бесов. Свято место, как говорится, пусто не бывает.

Святитель Феофан советует поставить после изгнания злых помыслов у самого входа в душу как бы щит и не пускать их обратно: «А для сего спеши восставить в душе убеждения, противоположные тем, на которых держится смущающий помысел»⁵.

Мы уже говорили, что каждой страсти есть противоположная добродетель. Так и каждой греховной мысли можно противопоставить противолежашую, добродетельную. Например: блудной – целомудренную, чистую; гневливой – доброжелательную; помыслу осуждения – помысел оправдания, жалости к ближнему и т. д.

В заключение приведу еще один совет епископа Феофана – начинать борьбу с помыслами с молитвы ко Господу, святым и Ангелу Хранителю и не приписывать успехи духовной брани нашим собственным стараниям, но только помо-

щи Божией.

Нужно найти главную свою страсть и бороться с ней как деятельно, так и в мыслях. Брань эта никогда не прекратится. «Но все легче и легче... или все удобнее и удобнее будет преодолевать ее. И опытности прибавится; так что и заметить и отразить нетрудно будет»⁶.

Глава IV

О вреде некоторых источников информации



Дурные мысли, греховные желания, стремления не являются кровной собственностью нашей души. Они приходят извне и могут быть как приняты и взращены, так и отринуты и изгнаны. На то и дана нам свободная воля.

Откуда же приходят греховные помыслы? Источник их один. Бог зла не сотворил, и первым, кто начал творить зло во вселенной, был сатана. *Кто делает грех, тот от диавола, потому что сначала диавол согрешил*, – говорит апостол Иоанн Богослов (1 Ин. 3, 8). И принимая крещение, мы «отрекаемся от сатаны и от всех дел его». То есть от дел греха. Поэтому люди, сеющие грех и соблазн творящие, конечно, ведомы дьяволом.

Дурные, греховные помыслы почти всегда рождаются от зрительных, слуховых и каких-либо других чувственных образов и впечатлений. Конечно, могут быть помыслы и прямо, непосредственно всеваемые сатаной, но их не так много, как порой кажется. Каковы эти внешние раздражители низменных инстинктов? На первом месте, без сомнения, стоят современные источники массовой информации: телевидение, желтая и развлекательная пресса, радио, очень многие интернет-сайты. Почти все массмедиа у нас частные, а значит коммерческие, их доход и благосостояние зависят только от одного – от рейтинга. Чем больше будут смотреть или слушать в данный час определенный канал, тем больше рекламных компаний будут вкладывать в него деньги – всё очень просто. То же и с газетами: чтобы заставить как можно боль-

ше людей читать определенный материал, нужно подогреть интерес к нему. Для этого необходимо постоянно развлекать, играть на самых низменных страстях и пороках, показывать что-то полузапретное (запретный плод, как известно, сладок). Но это только один аспект этой проблемы, ведь кроме коммерческой стороны вопроса есть куда более важная сторона; мы подвергаемся жесточайшему натиску греха, огромные средства тратятся на то, чтобы разложить наш народ нравственно и духовно.

Кроме СМИ источником греховных помыслов могут быть книги, фильмы, разговоры, встречи и т. д.

Как же можно сохранить свою душу и ум в чистоте, если мы живем в мире, где информация, зрительные и звуковые образы пронизывают весь наш быт? Да, конечно, сложно, но необходимо. В аскетике это называется хранение зрения, слуха и ума.

Начнем с того, что 90 % информации, которую получает ежедневно современный человек, ему не только не нужна, но и очень вредоносна. Не говоря уже о том, что вся эта информация отвратительного качества. Помните, как говорил профессор Преображенский в булгаковском романе «Собачье сердце»: «Не читайте до еды советских газет. Можно испортить пищеварение». Думаю, что современную прессу и после еды читать не стоит.

Подавляющее большинство наших современников из-за любви к СМИ вообще отучились самостоятельно мыслить

и анализировать. Да и времени на это нет, ведь нужно прочитать все газеты и журналы, на которые подписались, посмотреть последние новости, пока стоишь в пробках, послушать любимую радиостанцию, да еще чтобы вечером на сериал сил хватило. При этом человек находится в полной уверенности, что его мысли – это его собственные мысли. Он уже не понимает, где говорит за него Владимир Познер, где Александр Гордон, а где вообще Михаил Задорнов. Способность к самостоятельному мышлению почти утрачивается. Если и наблюдается еще какое-то разномыслие среди нашего населения, так это только потому, что люди смотрят разные передачи и их точки зрения не всегда совпадают. Как говорил Козьма Прутков: «Многие люди подобны колбасам: чем их начинят, то и носят в себе». По этому принципу работает наша четвертая власть, которая действительно является властью реальной, способной манипулировать сознанием людей как угодно.

У нас частенько говорят о фальсификации выборов, о неправильном подсчете голосов и подложных бюллетенях. Но ведь достаточно за несколько недель до выборов ежедневно показывать по телевидению одно и то же лицо, и все как один за него проголосуют. Какими бы качествами кандидат ни обладал. Наполеон говорил: «Несколько газет могут сделать больше, чем целая армия». Что бы сказал Бонапарт, если бы был знаком с телевидением! Но тема наша все-таки не политические технологии, а борьба со страстями, поэто-

му вернемся к ней.

Можно сказать совершенно точно: телевизор, желтая и бульварная пресса многие интернет-сайты разжигают в нашей душе все восемь страстей.

Давайте возьмем список страстей и посмотрим, как СМИ способствуют их пробуждению в душе человека.

Чревообъядение. Проявление этой страсти есть чревоугодие, пьянство, наркомания и курение. Телевидение и другие СМИ нацелены на культ гедонизма, наслаждения. Вспомним хотя бы рекламу: «Не дай себе засохнуть!», «Еда – это наслаждение, наслаждение вкусом!» Про явную и скрытую рекламу пива и других алкогольных напитков можно и не говорить. Нам всячески стараются внушить, что без алкоголя жизнь невысказана. Если показывают фильм или сериал из жизни военных или оперов (то есть «настоящих мужчин»), то весь их быт постоянно сопровождается приемом спиртного (водки и пива). Не секрет, что всё это щедро оплачено спонсорами, чей товар рекламируют актеры. Почти все герои постоянно курят. К слову сказать, в голливудских фильмах уже практически нельзя увидеть положительного героя, который пьет спиртное или затягивается сигаретой. Американцы наконец поняли, какое действие подобные примеры оказывают на молодежь.

Но всё это еще цветочки. На нашем телевидении нередки сцены, где вполне положительные герои употребляют наркотики и курят травку. Помню, в одном известном российском

фильме как рекламный слоган несколько раз звучит фраза: «Трава – не наркотик!»

Любодеяние. Достаточно перелистать любую популярную газету или включить телевизор, особенно какой-нибудь молодежный канал, скажем MTV. Весь теле- и радиоэфир наполнен непристойными сценами, разговорами на тему сексуальных отношений, шутками «ниже пояса» и передачами «про это». В европейских странах, и даже в Америке, фильмы и передачи эротического содержания уже давно показывают только в определенное время, поздно вечером.

Сребролюбие. На тему культа алчности, жадности, сребролюбия существует масса теле- и радиопередач, в которых целенаправленно внушается, что без приложения особых усилий и труда можно «стать миллионером». Возбуждается и обратная сторона алчности – зависть. Ведь тот уровень жизни, то есть товары и развлечения, которые рекламируют СМИ, доступны только небольшому кругу людей. А остальным остается только глотать слюнки и завидовать.

Гнев. Зависть вызывает гнев. Когда в стране многие сидят без работы, не получают месяцами зарплату и не могут прожить на пенсию, вполне понятно – то, что люди видят по телевизору, вызывает их раздражение и гнев: рейтинги самых богатых людей страны, реклама жилья за несколько тысяч долларов за квадратный метр и т. д. Любая сводка новостей – причина для гнева: коррупция, несправедливость, бездействие властей и правоохранительных органов. Прибавим к

этому возбуждающие агрессию фильмы со сценами насилия и жестокости. И можно только догадываться о воздействии на человеческую душу интервью с маньяком, рассказывающим, какое удовольствие он получает от убийства.

Печаль, уныние. Программы новостей, кроме печали, уныния и тревоги, ничего вызвать не могут: катастрофы, ДТП, аварии, убийства, войны и локальные конфликты, кризисы и дефолты, и так – каждый день.

Тщеславие. Гордыня. Когда из TV и прессы человек ежечасно узнает о людских пороках и грехах, он неизбежно впадает в осуждение и превозношение: «Если звезды и политики погрязли в разврате и излишестве, то я еще очень даже ничего». С другой стороны, он начинает свыкаться с тем, что порок, грех – это норма жизни.

Пусть меня простят, что я так долго и нудно излагал всем хорошо известные истины, но иногда в повседневной суете мы просто не задумываемся, каким зверям открываем ворота, когда включаем телевизор или берем в руки газету. То, о чем даже взрослый человек, может быть, и никогда бы не задумался, вытаскивается наружу с помощью пошлого фильма или развратной статьи. Самые низменные инстинкты растормаживаются, если не хранить свое зрение и слух.

Что делать? Вековечный российский вопрос. Неужели жить в информационной изоляции и не знать ничего, что делается в мире и стране? Проблема эта сильно преувеличена. Мы живем не в пустыне, не на необитаемом острове. Все но-

вости, которые нам действительно нужны, мы узнаем и так, ну, может быть, с опозданием на один день. Нам всё равно их сообщат на работе, друзья, знакомые, родственники и т. д. Но теряем мы, общаясь со СМИ, гораздо больше. Можно сказать совершенно точно: тот, кто регулярно смотрит телевизор, слушает радио и читает прессу, не может сохранить свой ум, слух и зрение в чистоте.

Телевидение, кинематограф очень агрессивны, по силе воздействия они стоят на первом месте. Ведь человеку вкладывается в сознание уже готовая картинка, ему не нужно раздумывать, включать воображение, ему предлагается готовый образ. И что самое страшное – этот образ он уже начинает считать порождением своего ума. Недаром Ленин, великий знаток манипуляции массовым сознанием, говорил: «Из всех искусств для нас важнейшим является кино».

Человек, который смотрит телевизор, не может заниматься уже ничем другим. Даже радио можно слушать и, например, мыть посуду, телевизор – нельзя.

Если профессия человека не связана с политикой или какими-либо сферами деятельности, где действительно нужны последние новости, то он ничего не потеряет, если ограничит общение со СМИ до минимума. А приобретет очень многое: ясность ума, ограничение соблазнов и бездну свободного времени, которое можно потратить на чтение хорошей литературы, культурный досуг, общение с близкими. СМИ недаром разжигают все страсти, их действие подобно дей-

ствию страстей, они дают зависимость, подсадку.

Поэтому необходимо ограничить влияние на наши умы массмедиа. Если в доме есть дети, то сделать это просто необходимо. Нужно постараться хотя бы в пост, в среду и пятницу не смотреть телевизор. Иначе вся наша борьба со страстями будет неэффективной. А тем, кто боится остаться без информации, можно посоветовать выбрать наиболее нейтральные и безобидные радиопередачи, газеты и сайты, содержащие блоки новостей. Таковые пока еще есть.

Глава V

Чревообъядение. «Их бог – чрево»²



² Флп. 3, 19.

Как и всякая страсть, чревообъядение, чревоугодие происходит из вполне естественной человеческой потребности. Человек имеет нужду в пище и питье. Кроме того, яства и питье – дар Бога; вкушая их, мы не просто насыщаем организм питательными веществами, но и получаем удовольствие, благодаря за это Творца. К тому же трапеза, застолье – это возможность пообщаться с ближними, друзьями, она объединяет нас. Вкушая пищу, мы получаем радость от общения и подкрепляемся телесно. Недаром трапезу святые отцы называют продолжением литургии. На службе нас объединяет духовная радость от совместной молитвы, мы причащаемся от одной Чаши, а потом разделяем с близкими по духу людьми и телеснодушевную радость.

В первые века христианства после Евхаристии устраивались так называемые агапы, или вечера любви, где христиане за общим столом вкушали пищу, ведя духовные беседы. Поэтому во вкушении пищи и употреблении вина нет ничего греховного и скверного. Всё зависит, как всегда, от нашего отношения к этому действию и от соблюдения меры.

Где же эта мера, эта тонкая грань, отделяющая естественную потребность от страсти? Она проходит между внутренней свободой и несвободой в нашей душе. Как говорит апостол Павел: *Умею жить и в скудости, умею жить и в изобилии; научился всему и во всем, насыщаться и терпеть голод, быть и в обилии и в недостатке. Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе* (Флп. 4, 12–13).

Свободны ли мы от привязанности к пище и питью? Не владеют ли они нами? Что сильнее – наша воля или наши желания? Апостолу Петру было открыто от Господа: *что Бог очистил, того ты не почитай нечистым* (Деян. 11, 9). И нет греха во вкушении пищи. Грех не в пище, а в нашем отношении к ней.

Но давайте по порядку. Святитель Игнатий (Брянчанинов) так определяет страсть чревообъядения: «Объядение, пьянство, нехранение и разрешение постов, тайноядение, лакомство, вообще нарушение воздержания. Неправильное и излишнее любление плоти, ея живота и покоя, из чего составляется самолюбие, от которого нехранение верности к Богу, Церкви, добродетели и людям»⁷.

Страсть чревоугодия бывает двух видов: чревобесие и гортанобесие. *Чревобесие* – это обжорство, когда чревоугодника интересует больше количество, а не качество пищи. *Гортанобесие* – лакомство, услаждение гортани и вкусовых рецепторов, культ кулинарных изысков и гурманства. Страсть чревообъядения (как, впрочем, и многие другие пороки) достигла своего уродливого апогея в Древнем Риме. Некоторые патриции, чтобы бесконечно наслаждаться на великолепных пирах, заводили себе специальные приспособления из птичьих перьев, чтобы после того, как чрево будет пресыщено до отказа, можно было, вызвав рвоту, опорожнить желудок. И снова удовлетворять безумную страсть чревоугодия.

Поистине, *их бог – чрево, и слава их – в сраме, они мыслят о земном* (Флп. 3, 19). Недаром люди пресыщенные, страдающие чревоугодием редко интересуются духовными вопросами. Культ пищи, телесных наслаждений не позволяет вспоминать о горнем. Как говорили святые отцы: «Тучные птицы не могут летать».

Чревообъядение, винопитие рождает и другую телесную страсть – сладострастие, блудную похоть. Как говорится: «Сласти (то есть чревоугодие) рождают страсти».

Пресыщение чрева не только не позволяет думать о Боге, молитве, но и мешает хранить себя в чистоте. «Кто наполняет чрево и обещается быть целомудренным, тот подобен утверждающему, что соломой остановит действие огня. Как невозможно соломой удержать стремительность разливающегося огня, так невозможно пресыщением остановить жгучее стремление непотребства», – говорит подвижник IV века преподобный Нил Синайский⁸.

«Молитвою и постом»

Чем лечится страсть чревоугодия? Святые отцы советовали любой страсти противопоставлять противоположную ей добродетель. И бес чревоугодия *изгоняется только молитвою и постом* (Мф. 17, 21). Пост – великое воспитательное средство. Блажен, кто приучен к воздержанию душевному и телесному и неукоснительно соблюдает установленные цер-

ковные посты и постные дни.

Тут хотелось бы немного сказать о смысле православного поста. Пост сейчас соблюдают многие, но правильно ли соблюдают? В ресторанах и кафе во время постов появилось специальное постное меню. Дикторы телевидения и радио говорят о начале поста. В продаже имеется немало кулинарных книг с рецептами постных блюд. Так в чем же суть поста?

Пост – это не диета. Пост (особенно Великий) святые отцы называли весной души. Это время, когда мы особенно внимательно относимся к своей душе, внутренней жизни. Прекращаются супружеские плотские отношения, увеселения. До революции во время Великого поста закрывались театры. Постные дни установлены, чтобы мы иногда замедляли сумасшедший бег суетной земной жизни и могли посмотреть внутрь себя, своей души. Постом православные христиане говеют и причащаются Святых Таин.

Пост – время покаяния в грехах и усиленной борьбы со страстями. И в этом нам помогает вкушение постной, более легкой низкокалорийной пищи и воздержание от удовольствий. Думать о Боге, молиться, вести духовную жизнь легче, когда тело не пресыщено, не отягощено. «Чревоугодник называет пост временем плача, а воздержанный и в посте не смотрит угрюмо», – пишет преподобный Ефрем Сирин⁹. Это одно из значений поста. Он помогает нам сосредоточиться, настраивает на духовную жизнь. Второе значение пощения

– жертва Богу и воспитание своей воли. Пост – установление не новое, а древнейшее. Можно сказать, пост – первая заповедь человеку. Когда Господь дал повеление Адаму вкушать от всех плодов райского сада, кроме плодов дерева познания добра и зла, Он установил первый пост. Пост – это послушание Божественному установлению. Богу не нужны всесождения и кровавые жертвы. Ему нужно *сердце сокрушенно и смиренно* (Пс. 50, 19), то есть наше покаяние и смирение, послушание. От чего-то (хотя бы от мяса, молока, вина и некоторых других продуктов) мы отказываемся ради послушания Ему. Приносим в жертву наше воздержание, ущемление своей воли.

Еще одно значение поста – в воспитании воли и подчинении ее духу. Постом мы даем понять чреву, кто в доме хозяин! Человеку, не привыкшему поститься, дисциплинировать себя, очень тяжело обуздывать страсти, бороться с ними. Христианин – это воин Христов, а хороший воин находится в постоянной боевой готовности, тренируется и обучается, держит себя в форме. В Церкви нет ничего случайного и бессмысленного; не соблюдающие пост, пресыщенные никогда не узнают настоящего вкуса пищи, этого дара Божия. Даже праздничная трапеза для непостящихся становится чем-то вполне обыденным, а для нас даже скромное застолье после продолжительного поста – настоящий праздник.

Пост чрезвычайно полезен и в супружеской жизни. Су-

пруги, привыкшие к воздержанию во время постов, никогда не пресытятся своими интимными отношениями, они всегда желанны друг другу. И наоборот, пресыщение ведет либо к взаимному охлаждению, либо к излишествах и изощрениям в интимной жизни.

Духовнотелесная зависимость

Пьянство, наркомания и курение также проявление страсти чревоугодия, невоздержания. Эти пороки – греховная, страстная зависимость, зависимость не только духовная, но и болезннотелесная.

Вино далеко не безопасно, но Священное Писание не относится к нему как к чему-то скверному, греховному и нечистому. Христос благословил брак в Кане Галилейской, восполнив оскудение запасов вина, претворив воду в вино на свадьбе. Господь Сам разделял дружескую трапезу с апостолами и своими последователями и употреблял вино. Святой пророк псалмопевец Давид воспевает: *вино... веселит сердце человека* (Пс. 103, 15). Но в Библии дается и предупреждение: *не упивайтесь вином, от которого бывает распутство...* (Еф. 5, 18).

Пьяницы... Царства Божия не наследуют (1 Кор. 6, 10). Нам дается предостережение: вино содержит в себе опасность, нельзя упиваться им, необходимо соблюдать осторожность и знать меру.

Пьянство, алкоголизм – наша общенациональная беда, беда страшная. Человек становится алкоголиком не на пустом месте. И алкоголь, и наркотики – очень простой способ мгновенного получения радости, эйфории. И пока алкоголь или наркотик действует в организме, человек имеет некий эрзац счастья. То, что он, может быть, не смог получить в жизни, к чему нужно прилагать много усилий, дается мгновенно. Для настоящего счастья нужно много потрудиться. Часто человек становится алкоголиком или наркоманом, когда у него неблагополучно в семейной, личной жизни. Большинство подростков-наркоманов не получили в своей семье должной любви, многие были сиротами при живых родителях, а человеку трудно жить без любви, он страдает, ищет какой-то заменитель, способ забыться.

Американские исследователи утверждают, что 100 % случаев наркомании связаны с ощущением утраты смысла жизни. На вопрос, всё ли им представляется бессмысленным, 100 % наркоманов отвечают утвердительно. В Центре реабилитации наркоманов применили метод логотерапии (с помощью которого пациенты обретали смысл жизни), и удалось добиться сорокапроцентного излечения по сравнению с 11 % традиционных методов лечения. Вот почему так высок процент ремиссии в центрах лечения алкогольной и наркотической зависимости при храмах и монастырях. Ведь страждущим указывается подлинный смысл жизни в Боге, в вере, в труде на благо Церкви и людей. Они каются в грехах

(а без покаяния невозможно победить страсть), участвуют в Таинствах, вместе молятся об исцелении.

Если в семье существует такая беда, больной человек может справиться только при ее поддержке, помощи и любви близких людей. Он должен чувствовать, что его любят, что он не один, за него борются, к его беде равнодушны. Бесы алкоголизма и наркомании очень сильны, они крепко держат человека, власть их над ним велика. Недаром алкоголики, наркоманы часто начинают видеть эти темные сущности наяву. Бесы пьянства во всех странах, во все времена являются в одинаковом виде. В связи с этим вспоминается один случай. Во время перестройки начался некоторый подъем церковнообщинной жизни, и православные люди стали собираться друг у друга для духовных бесед, общения, чаепитий. И вот такая встреча происходила в квартире у одной верующей женщины. Собралась группа прихожан и батюшка. Очень скромный, тихий, почти ничего не говорил, а сидел себе тихонечко в уголке. Муж этой женщины, будучи человеком неверующим, к этим собраниям тем не менее относился вполне терпимо. Он стал задавать священнику вопросы, выражая свои сомнения в существовании духовного мира. Батюшка молча слушал, а потом сказал только одну фразу: «Ответьте мне, пожалуйста, почему алкоголики всех времен и народов видят бесов одинаково?» После этого мужчина уже никаких вопросов не задавал, а весь вечер просидел задумавшись. Он и сам страдал алкоголизмом. Почему ал-

коголики видят бесов? На наше счастье, мир духов закрыт от наших очей. Наша земная телесная оболочка, так называемая *риза кожанья* (Быт. 3, 21), не позволяет видеть ангелов и бесов. Но в некоторых случаях люди их видят. Часто это происходит, когда душа уже готова разлучиться с телом. Описываются случаи, когда грешники видели толпы бесов, стоящих у их постели и протягивающих к ним свои лапы. Человек, страдающий алкоголизмом, наркоманией, настолько истончает свою земную оболочку, находясь практически в предсмертном состоянии, что начинает видеть духовные сущности, а так как служит страстям и греху, то и видит, естественно, не Ангелов Света. Человек пьющий часто является орудием в руках дьявола. Большинство преступлений, особенно убийств, совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Но, несмотря на силу этой страсти и власть дьявола, надежда всегда остается. Если человек искренне хочет избавиться от зависимости и горячо просит Бога об исцелении, Господь обязательно поможет. Беда в том, что многие не имеют решимости сделать это или просто не хотят. Уже было сказано, что страсть, при всей своей мучительности, одновременно услаждает одержимого ею. И вот этого человек терять не хочет и хоть о чем-то задумывается, когда уже доходит до края, до предела: либо Господь посещает тяжелой болезнью, либо рушится семья и пр. А тогда ведь может быть уже поздно.

Человек, который встал на путь излечения, который хочет порвать со страстью алкоголизма, должен помнить: даже если он избавится от недуга, он не перестанет быть больным, поэтому даже прикасаться к водке и вину ему категорически запрещено. То, что позволено обычному здоровому человеку, то есть ощущать веселье от вина и соблюдать меру, ему уже не дано. Недаром люди, входящие в группу АА³, даже после того, как они полностью бросили пить, всё равно называют себя алкоголиками. От пьянства нельзя освободиться полностью, не завязав с алкоголем. Компромисс здесь невозможен. Сей демон изгоняется только постом (полным воздержанием).

Нет греха в куренье табака?

В заключение этой темы хотелось бы немного сказать о другой зависимости – табакокурении. Курение, к сожалению, далеко не все считают привычкой опасной и греховной. «Вот пьянство, наркомания – это другое дело, а курение – так, пустяки». В обязанности священника входит напутствие и причащение умирающих на дому и отпевание усопших в храме. Так вот, мне бы очень хотелось, чтобы те люди, которые так легкомысленно относятся к курению, хоть раз побеседовали с теми несчастными, которые умирали от рака

³ Анонимные алкоголики.

горла, легких, печени, вызванных табачной зависимостью. А сколько лет жизни похитили сами у себя такие больные? Это знает один Господь.

Уже немолодая женщина, прихожанка нашего храма, даже придя на раннюю литургию, не могла не покурить, для нее это было невыносимо. Учитывая ее болезнь, я был вынужден допускать ее до причастия. Вскоре она умерла от рака горла. Но даже если курильщик может выдержать и не курить до литургии, как можно, причастившись, вскоре затягиваться ядовитым дымом?

Когда разговариваешь с человеком сильно курящим, с трудом терпишь застарелый запах изо рта, часто свидетельствующий о его болезни. В некоторых странах правительство весьма обеспокоено здоровьем граждан. Постоянно повышаются цены на табачные изделия, запрещается реклама табака, на коробках сигарет печатают списки болезней, неизбежные у курильщиков. В Австралии на сигаретных пачках изображены органы, пораженные заболеваниями, вызванными курением: например, легкие, черные от табачного дегтя, и т. д.

Все эти ужасы я рассказываю не для того, чтобы кого-то обидеть, но, может быть, те, кто уверен, что с табаком можно дружить, задумаются, чем может закончиться это увлечение.

Всякая страсть весьма сильна и сидит не только в теле, но и в душе, в сознании человека. Многие люди, бросившие курить достаточно давно, рассказывали мне, что часто видят

во сне, как они с наслаждением затягиваются сигаретой. Вот какой глубокий след оставил в их душе этот порок.

Глава VI

Любодееяние. «Демон нечистоты»



Думаю, каждому священнику периодически приходится отвечать на один вопрос (обычно его задает молодежь): «Почему телесные, плотские отношения между мужчиной и женщиной вне брака считаются грехом, ведь всё это совершается по обоюдному согласию, никому не причиняется вред, ущерб; вот прелюбодеяние – другое дело, это измена, разрушение семьи, а здесь что плохого?»

Для начала вспомним, что такое грех. *Грех есть беззаконие* (1 Ин. 3, 4). То есть нарушение законов духовной жизни. А нарушение как физических, так и духовных законов ведет к беде, к саморазрушению. На грехе, на ошибке ничего хорошего построить нельзя. Если при основании дома допущен серьезный инженерный просчет, дом долго не простоит. Такой дом был построен както в нашем поселке. Стоял, стоял, а через год развалился.

Священное Писание называет сексуальные отношения вне брака блудом и относит их к наиболее тяжелым грехам: *Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии* (то есть занимающиеся рукоблудием. – *Свящ. П.*), *ни мужеложники... Царства Божия не наследуют* (1 Кор. 6, 9–10). Не наследуют, если не покаются и не перестанут блудить. Церковные канонические правила для впавших в блуд, например святителя Василия Великого, святителя Григория Нисского, также очень строги. Таковым запрещается причащаться, пока не покаются и не понесут епитимью. О сроках епитимьи умолчу. Современный чело-

век этого не выдержит. Почему же Церковь с такой строгостью смотрит на грех блуда и в чем его опасность?

Нужно сказать, что плотское, интимное общение между мужчиной и женщиной никогда Церковью не возбранялось, а благословлялось, но только в одном случае: если это был брачный союз. И не только венчанный, но и заключенный по гражданским законам. Ведь и в первые века христианства существовала проблема, когда один из супругов принимал христианство, а другой (или другая) пока еще нет. И апостол Павел не разрешает таким супругам разводиться, признавая, что это тоже брак, пусть пока без благословения церковного.

Тот же апостол пишет о супружеских телесных отношениях: *Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим* (1 Кор. 7, 3–5).

Господь благословил брачный союз, благословил плотское общение в нем, служащее деторождению. Муж и жена отныне уже не двое, а *одна плоть* (Быт. 2, 24). Наличие брака – это еще одно (пусть не самое главное) отличие нас от животных. У зверей брака нет. У людей же существует брак, взаимная ответственность, обязанности друг перед другом и перед детьми. Телесные отношения, несомненно, сильное пережи-

вание, и они служат еще большей привязанности супругов. *К мужу... влечение твое* (Быт. 3, 16), – сказано про жену, и это взаимное влечение супругов также помогает скреплению их союза.

Но то, что благословляется в браке, является грехом, нарушением заповеди, если совершается вне брака. Супружеский союз соединяет мужчину и женщину в *одну плоть* (Еф. 5, 31) для взаимной любви, рождения и воспитания детей. Но Библия говорит нам и о том, что в блуде люди тоже соединяются в *одну плоть*, но только уже в грехе и беззаконии. Для греховного наслаждения и безответственности. *Разве не знаете, что тела ваши суть члены Христовы? Итак отниму ли члены у Христа, чтобы сделать их членами блудницы? Да не будет! Или не знаете, что совокупляющийся с блудницею становится одно тело с нею?* (1 Кор. 6, 15–16).

И действительно, каждая беззаконная плотская связь наносит глубокую рану душе и телу человека, и когда он захочет вступить в брак, груз прошлой греховной жизни будет обязательно напоминать о себе.

Блуд соединяет людей, но для того, чтобы осквернить их тела и души.

Любовь между мужчиной и женщиной возможна только в браке, где люди дают друг другу перед Богом и людьми обеты верности и взаимной ответственности. Ни частые половые связи, ни сожительство с одним партнером в модном ныне «гражданском браке» не дает человеку настоящего сча-

ства. Потому что брак – это не только телесная близость, но и духовное единение, любовь и **доверие** любимому человеку. Понятно, что ни беспорядочные связи, ни сожитительство без регистрации этого дать не могут. Какими бы красивыми словами ни прикрывались любители «гражданского брака», в основе их отношений лежит одно – взаимное недоверие, неуверенность в своих чувствах, боязнь потерять «свободу». Люди блудящие обкрадывают сами себя; вместо того чтобы идти открытым, благословленным путем, они пытаются украсть счастье с черного хода. Один весьма опытный в семейной жизни священник сказал как-то, что живущие вне брака подобны тем, кто, не имея сана, надевает на себя священнические облачения, и дерзает служить литургию. Они хотят получить то, что им не принадлежит по праву.

Данные статистики свидетельствуют, что браки, в которых был период сожительства до женитьбы, распадаются гораздо чаще, чем те, где супруги такого опыта не имели. И это понятно и объяснимо: грех не может лежать в фундаменте семейного здания. Ведь телесное общение супругов дается им как награда за их терпение и чистоту. Молодые люди, которые не хранят себя до брака, – люди расхлябанные, безвольные. Если они ни в чем не отказывали себе до брака, то так же легко и свободно пойдут налево уже в браке.

Храни сердце твое

С чего начинается грех блуда? *Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем* (Мф. 5, 28). Вот где начало страсти. Человек выпускает ее в сердце, услаждается ею, а там уже недалеко и до телесного греха. Да, грех исходит из сердца, но и в сердце он тоже как-то попадает. Блудная страсть, как говорят святые отцы, напрямую связана с предыдущим грехом, то есть страстью чревоугодия, телесного пресыщения и излишнего винопития. «Воздержание порождает целомудрие, чревоугодие же есть мать блудной похотливости». Вспомним еще: *не упивайтесь вином, от которого бывает распутство* (Еф. 5, 18). Любодеяние – страсть плотская, и обуздывать ее нужно, приучая плоть к воздержанию и умеренности. Жирная, сытная, острая пища, обильное винопитие – всё это горячит кровь, возбуждает. Это общеизвестный факт.

Другой фактор, влияющий на буйство плоти, – это нехранение зрения и других чувств. Быть может, у нас нет еще чудовищного разврата, в котором утопал Древний Рим, хотя мы приближаемся к этому. Но вот такой пропаганды и рекламы этого греха Рим точно не знал. В главе о средствах массовой информации уже было немало сказано об этом. Не только телеэфир (телевизор хоть можно выключить), но и улицы наших городов наполнены изображениями обнаженных тел.

Притом бесстыдные рекламные щиты порой «украшают» самые напряженные трассы. Думаю, что аварийность около таких плакатов повышается в несколько раз. Один московский священник как-то не выдержал, принес большую лестницу и на огромном непристойном плакате написал черной краской: «Лужков, ты мэр Содома и Гоморры?»

Конечно, всё это делается, чтобы разложить, ослабить нацию. Известный факт, что Гитлер распространял на оккупированных территориях порнографию и противозачаточные средства. Притом в самой Германии порнография была запрещена. Можно ли уберечься от всей этой скверны, которая буквально преследует нас на каждом шагу? Сложно, но необходимо. Господь не дает испытания не по силам. И тот человек, который хочет хранить свою душу и тело в чистоте, сможет сделать это даже в Содоме как праведный Лот.

Первое, что нужно сделать, – это сократить количество источников соблазна до минимума (подробнее об этом в главе о СМИ).

Второе. Не фиксировать свое внимание на раздражающих объектах, не прилепляться к ним. Не пожирать глазами соблазнительные картины, а научиться скользить по ним взором, как бы не замечая их.

И третье. Не только не проявлять особого внимания к соблазнам, но и изменить свое отношение к ним, воспринимать как нечто нейтральное.

Приведу пример. Хотя я имею довольно большой води-

тельский стаж, но всё же страдаю невнимательностью, рассеянностью на дороге. В пути могу засмотреться на что-нибудь интересное, необычное, и это меня не раз подводило. Пришлось выработать правило, дать себе зарок: за рулем следить только за дорожной обстановкой, знаками, показаниями приборов, а на всем остальном, отвлекающем, не фиксировать взор, как бы скользить взглядом по предметам. Такой прием помогает хранить зрение. Когда встречаешь что-то бесполезное, вызывающе соблазняющее, нельзя не видеть этого (хотя полезно и отвести взор), но можно не рассматривать, не останавливаться взглядом. Конечно, для этого нужен определенный навык. Но потом уже чисто автоматически начинаешь отсеивать то, на что не следует смотреть.

Еще один важный фактор для хранения себя от соблазнов – изменение отношения к ним. Например, на женщину можно смотреть как на предмет вожделения, а можно (даже если она не очень скромно одета) – иначе. Об этом пишет святитель Феофан Затворник: «Как же быть, если, живя в обществе, нельзя не смотреть на жен? Но ведь не просто смотрящий на жену прелюбодействует, а смотрящий с вожделением. Смотреть – смотри, а сердце на привязи держи. Смотри очами детей, которые смотрят на женщин чисто, без дурных мыслей»¹⁰.

На человека противоположного пола можно смотреть как на сестру или на мать (на брата или отца), без разжигающей нас похоти. Ведь часто мы сами готовы открыть душу стра-

сти. Но если она закрыта на замок, соблазнительному образу, картинке сложно будет проникнуть вовнутрь. Если человек женат, для него существует только одна женщина – супруга. Только ее он может любить как женщину, все остальные не имеют пола. Он должен видеть в них только человеческое, а не женское. Враг очень силен, и от нескромного взгляда, легкого флирта до прелюбодеяния – один шаг. Хранить в чистоте нужно не только зрение, но и ум. Нечистые, блудные мысли, как грязь, пачкают, оскверняют душу и сердце. Недаром демона блуда преподобный Ефрем Сирин назвал «бесом нечистоты». О том, как бороться с греховными нечистыми помыслами, мы подробно говорили в главе «Борьба с помыслами».

Всё, что было сказано выше, относится к помыслам, чувствам, желаниям. С этого начинается страсть блуда. Второе, о чем нужно помнить, – это наше поведение. *Горе тому человеку, через которого соблазн приходит* (Мф. 18, 7). Нескромная одежда, двусмысленные шутки, легкость в обращении с противоположным полом – всё это может навредить не только нам, но и окружающим. И тогда «горе нам». Что бы мы ни делали, нужно всегда задумываться: не движет ли нами бессознательно какая-либо страсть и как наше поведение отзовется в сердце другого человека.

Горе миру от соблазнов

Многое в нашей жизни зависит от отношения к той или иной проблеме. Даже к явному соблазну можно относиться вполне нейтрально. Но если специально настраивать себя, подогревать в себе страсть, достаточно небольшого толчка, чтобы страсти сорвались с цепи.

В наше время и средства массовой информации, и современная литература, искусство, даже образование, пытаются внушить нам мысль, что грех – это норма, а черное – это белое. Особенно ярко пропагандируется грех блуда: сексуальная жизнь необходима всем без исключения (в разных формах), без этого просто нельзя прожить, без этого у тебя никогда не будет ни счастья, ни здоровья, вообще ничего. Всё перевернулось: грех, извращения – это не то, от чего надо избавляться, а то, без чего невозможно прожить. Источник тоже известен. Нам предлагается чудовищная ложь, а «отец лжи», как известно, дьявол.

Можно ли жить в этом страшном мире разврата и греха и сохранить чистоту?

Евангелие, Новый Завет, где блуд называется смертным грехом, написано не только для людей I века. Оно написано для всех времен, и для нас, христиан XXI столетия. Где жили первые христиане? В Римской империи. А Рим достиг такого уровня распущенности, разврата, половых извращений,

до которых наша страна пока, слава Богу, еще не дошла. И тем не менее христиане смогли сохранить себя, свои семьи от натиска нечистоты. Христианство, несмотря на жесточайшие гонения, смогло изменить этот мир. Империя в начале IV века стала христианской.

Если говорить не о временах первых христиан, а о нашем недавнем прошлом, еще 20 лет назад то, что современная молодежь считает смешным, нелепым и устаревшим, было нормой. Нормой было обязательное создание семьи. Большинство девушек хранило себя, свою чистоту до брака. Сожителство без брака осуждалось обществом и было явлением крайне редким. Семейные традиции не умерли даже в советское безбожное время. Любой нормальный человек рано или поздно понимает, что путь распущенности, вседозволенности, разрушения семьи – это путь в никуда. Америка, измученная плодами «сексуальной революции», повернулась в сторону нравственных, семейных ценностей. С 1996 года в США введена программа под названием «Обучение воздержанию». На ее реализацию выделяется по 50 млн долларов в год. Задача этой программы – противостоять половой распущенности, абортam, внебрачной беременности, пропагандируя воздержание и объясняя подросткам, что оно не наносит вреда организму.

В нашей стране, к сожалению, пока всячески насаждается мнение, что воздержание вредно: «Если есть органы – они должны работать во что бы то ни стало. Если есть желания

— они должны удовлетворяться». Поэтому мы и перегнали всех по абортам и количеству брошенных детей.

Детородные органы даны нам для репродукции, для воспроизведения потомства. И все животные организмы их для этого и используют. Нефункционирование их не может привести к потере здоровья. Женщина может родить за свою жизнь одного ребенка, а может вообще не родить, но это не значит, что она будет болеть. В человеческом организме заложены механизмы саморегуляции. Всё зависит от нашего отношения к проблеме воздержания. Если человек настроится, что жить не сможет без половых связей, ему действительно будет невозможно воздержаться. А настроенный на воздержание, хранящий себя от соблазнов сможет это понести.

Вот что говорит о воздержании православный семейный психолог Ирина Анатольевна Рахимова: «Большое заблуждение, что воздерживаться вредно. Считается, что каждый (в том числе и вне брака) должен иметь регулярную половую жизнь, удовлетворять свои потребности, без этого, дескать, будут болезни, неврозы и психические расстройства. Это ловушка. Все неврозы и расстройства в голове человека, в том, что он сам себе внушил. В теории сублимации есть большая доля правды. Если человек не заикливается на телеснополовой теме и живет воздержанно, он может использовать нерастраченную энергию для реализации себя в творчестве, труде, научной деятельности, других сферах».

В браке также необходимо научиться воздержанию. Ведь существуют посты, периоды беременности, болезни. У многих профессиональная деятельность предполагает длительные командировки. Так было всегда, и супруги как-то терпели, смирлись. Многие благочестивые многодетные матери и во время беременности и кормления грудью (а это больше двух лет) не имели плотского общения с мужем.

А сейчас даже иные врачи советуют лечить некоторые болезни (в частности, простатит) с помощью случайных связей. Например, неженатому они советуют завести любовницу, чтобы «подлечиться». Что тут можно сказать? Простатит – болезнь не новая. Но в наше время безнравственность и распущенность захватили все слои общества и сословия. В том числе и врачей. Никакой грех не может лежать в основе лечения. Грех не созидает, а разрушает. Недобросовестные врачи иногда дают просто дикие советы. Один мужчина потерял единственного ребенка; он очень тяжело болел и умер у него на руках. Этот человек тяжело переживал свою горе, тем более что его жена уже не могла родить. Он лежал в больнице, консультировался у психиатров, психотерапевтов, и вот что они ему предложили: «А ты заведи себе любовницу, и пусть она родит тебе ребенка, или разведись с женой и женись на молодой, вот и будут у тебя дети». Да, воистину: «Ужасный век, ужасные сердца!»

Бог в помощь!

Брань с разжжением плоти – вещь естественная, не нужно ее бояться. Каждый человек ощущает в своем теле определенные чувственные движения. Но эти движения не должны выходить из-под контроля. Наши гормоны, наше естество нужно всегда держать на коротком поводке и в строгом ошейнике, иначе этот пес вырвется и может покусать нас самих.

Если мы хотим бороться с похотью плоти и просим у Бога помощи, Господь обязательно поможет. Если не будет борьбы с плотью, не будет и награды за подвиг.

В книге «Луг духовный» описан такой случай. Некий пресвитер Конон часто совершал Таинство крещения. Всякий раз, когда ему приходилось помазывать святым елеем и крестить женщин, он впадал в большое смущение и по этой причине даже хотел уйти из монастыря. Тогда явился ему святой Иоанн Креститель и сказал: «Будь тверд и терпи, и я избавлю тебя от этой брани». Однажды к нему пришла девушка персиянка. Она была так прекрасна, что пресвитер не решился помазать ее елеем. Она ждала два дня. Между тем пресвитер Конон, взяв мантию, удалился со словами: «Я не могу более здесь оставаться». Но здесь ему явился Иоанн Предтеча и сказал: «Возвратись в монастырь, и я избавлю тебя от брани». Конон с гневом ответил ему: «Будь уверен, ни за

что не вернись. Ты не раз обещал мне это, но так и не выполнил обещания». Тогда святой Иоанн раскрыл его одежды и трижды осенил крестным знамением. «Поверь мне, Конон, – сказал Креститель, – я желал, чтобы ты получил награду за брань эту, но так как ты не захотел, я избавлю тебя, но вместе с тем ты лишаешься награды за подвиг». Возвратившись в монастырь, пресвитер крестил персиянку, как бы и не заметив, что она женщина. После чего до самой смерти совершал крещение без всякого нечистого возбуждения плоти.

В заключение вспомним, какими средствами ведется борьба с блудной страстью. Плотскую похоть не случайно сравнивают с огнем. Святые отцы единодушно говорят, что нельзя давать ей никакой пищи (топлива) через пресыщение плоти, зрение, слух и другие чувства. Тогда с ней нетрудно будет справиться. Внезапно вспыхнувшее пламя можно легко затоптать, но пройдет всего несколько минут, и запылает весь дом. Кто хоть раз видел большой пожар, знает, как неуправляема огненная стихия.

Глава VII

Сребролюбие. «Куль золотого тельца»



Сребролюбие, любовь к деньгам, культ материальных ценностей – бич сегодняшнего времени.

Наше общество – это общество потребления, потребления материальных благ, удовольствий, развлечений. А всякое развлечение требует средств. Культ денег настолько вошел в повседневный быт, что курс валют является обязательной новостью, которую передают каждый час по радио наряду с прогнозом погоды, как будто это важно и необходимо знать каждому. В сознание людей крепко вбивается, что без больших денег, без богатства невозможно быть счастливым человеком. Всё можно приобрести только за деньги. Если их нет, ты неудачник. Как-то увидел в продаже книгу «Как воспитать будущего миллионера». Богачей предлагается воспитывать с пеленок, нацеливать их на успех. Как воспитать честного, доброго, порядочного человека, многих уже не заботит.

Несчастен будет тот человек, которого безумные родители с детства ориентируют на успех, карьеру, богатство. Он никогда не найдет настоящей дружбы, любви, веры, ведь их нельзя купить за деньги.

Почему тяжело спастись богатому?

Сребролюбие, служение материальному есть идолопоклонство в чистом виде, поклонение золотому тельцу. Хотя,

конечно, любая страсть – идол: *не можете служить Богу и маммоне* (Мф. 6, 24), то есть богатству.

Но служение материальным благам особенно отводит человека от духовных ценностей. Его душа замещается другим, он становится в полном смысле слова **материалистом**. Помыслы и думы о земных благах и ценностях не оставляют место для духовного. Вот почему сказано: *трудно богатому войти в Царство Небесное* (Мф. 19, 23).

Богу в нашем сердце нужно место, чтобы за что-то удержаться в душе человека, тогда ему можно помочь. А если сердце, душа заняты только материальным? Это не значит, что спастись нищему, бедному легко. Нищета тоже может породить множество пороков: зависть, самолюбие, уныние, ропот и т. д. Но в Евангелии сказано о трудностях спасения для богатого. И из истории видно, что и Христос, и апостолы были очень бедны, не имели где главу преклонить; бедных христиан было гораздо больше. Хотя среди святых были люди и весьма богатые: Авраам, цари Давид, Соломон, императоры, князья и др. Не богатство само по себе является грехом, а отношение к нему. Всё, что нам Господь дает: таланты, богатство, – не наше. Мы всего лишь управители, приставники, это – Божие. И мы должны не только вернуть то, что нам дано, но вернуть с процентами, приумножить, используя эти дары на помощь ближним и для спасения души.

Но часто бывает не так, материальные ценности занимают настолько господствующее положение в умах людей, что

о Боге, о душе, о ближних они почти не вспоминают. Верующему бывает очень не просто общаться с человеком мирским. Он говорит только о земном, материальном.

В Евангелии мы находим немало притчей о богатых и богатстве. Многие из них говорят о правильном отношении к богатству, а некоторые очень наглядно, образно показывают безумие людей, живущих только земными, тленными ценностями.

В Евангелии от Луки есть такая притча: *у одного богатого человека был хороший урожай в поле; и он рассуждал сам с собою: что мне делать? некуда мне собрать плодов моих? И сказал: вот что сделаю: сломаю житницы мои и построю бо€льшие, и соберу туда весь хлеб мой и всё добро мое. И скажу душе моей: душа! много добра лежит у тебя на многие годы: покойся, ешь, пей, веселись. Но Бог сказал ему: безумный! в сию ночь душу твою возьмут у тебя; кому же достанется то, что ты заготовил? Так бывает с тем, кто собирает сокровища для себя, а не в Бога богатеет (Лк. 12, 16–21).* Святой праведный Иоанн Кронштадтский, толкуя эту притчу, как бы вопрошает богача: что ты безумствуешь, говоря: *некуда мне собрать плодов моих*. Как некуда? Вот тебе житницы – руки бедных: преподай дары благодати Божией, данные для многих, многим бедным и получи за это от Господа прощение грехов и велию милость; поступив таким образом, ты поступишь сообразно с волей Божией, ибо Господь дает нам избытки для вспоможения бедным,

ибо милостивые сами помилованы будут (см.: Мф. 5, 7)¹¹.

В притче этой вовсе не осуждается богатство, а осуждается отношение к нему богача. Он всю жизнь прожил в кутежах и веселье, и даже стоя на пороге смерти так и не понял, зачем Бог дал ему это имение. А оно дается только для одного: чтобы материальные сокровища превращать в духовные, нетлеющие. Помогать нуждающимся, делать добрые дела, украшать храмы и спасать душу данным тебе богатством. Но для богатого человека всё это ох как непросто. Жизнь в довольстве и неге засасывает, делает нечувствительным к чужой боли. Несчастья и боль нуждающихся, обездоленных становятся бесконечно далеки. Человеку, не испытавшему, что такое бедность, лишения, трудно понять голодного: «сытый голодного не разумеет».

Некоторый человек был богат, одевался в порфиру и виссон и каждый день пиршествовал блистательно. Был также некоторый нищий, именем Лазарь, который лежал у ворот его в струпьях и желал напиться крошками, падающими со стола богача, и псы, приходя, лизали струпья его. Умер нищий и отнесен был Ангелами на лоно Авраамово. Умер и богач, и похоронили его. И в аде, будучи в муках, он поднял глаза свои, увидел вдали Авраама и Лазаря на лоне его, и возопив, сказал: отче Аврааме! умилосердись надо мною и пошли Лазаря, чтобы омочил конец перста своего в воде и прохладил язык мой, ибо я мучаюсь в пламени сем. Но Авраам сказал: чадо! вспомни, что ты получил уже доб-

рое твое в жизни твоей, а Лазарь – злое; ныне же он здесь утешается, а ты страдаешь (Лк. 16, 19–25). Почему богач попал в ад? Ведь в Евангелии не сказано, что он кого-то убил или обокрал, чтобы получить свое богатство. Ну подумаешь, любил ежедневные пиры, зато был верующим, знал Авраама. Но, видимо, не было у него никаких добрых дел, нечем ему оправдаться, всё то, что дано ему было как средство спасения души, бездумно потрачено только на себя. «Получил ты уже что хотел!» – говорит ему Авраам. Все эти годы у самых ворот дома богача лежал больной, голодный нищий Лазарь. Богатый даже знал, как его зовут, но не принял в его судьбе никакого участия, даже крошек со стола ему не подавали. Сердце богача ожирело, и он уже не замечал страданий другого. *Где сокровище ваше, там будет и сердце ваше* (Мф. 6, 21), – говорит Христос. Сердце богача принадлежало земному сокровищу. Душа его была заполнена только служением телесным удовольствиям, в ней не было места для любви к Богу и его творению – человеку. Он здесь, на земле, сделал свой выбор: жить бездуховной жизнью, не думать о душе. После смерти человек уже не может измениться; если Бог не был нужен ему здесь, то он не сможет находиться с Ним там. Не Господь наказывает человека, но сам человек обрекает себя на мучения. Райская жизнь со святыми, богообщение еще более мучительны для грешника, чем огонь геенны.

Приведу пример, который частично объясняет эту мысль. Для верующего человека молитва, праздничная, воскресная

служба, общение с братьями по вере – радость. А попробуй-те заставить стоять три часа на праздничной всенощной человека не только непривычного, но и неверующего. Он и полчаса не простоит – весь изведется и измучается.

Как-то я был приглашен отслужить панихиду на кладбище. Собралась родня, и после первых же слов заупокойных песнопений вдруг почти все родные и друзья, за исключением трех старушек, отошли на несколько метров, повернулись спиной и закурили. Я попросил их не курить рядом с могилой и принять участие в заупокойной молитве, но они лишь отошли подальше и продолжали перекур. Около могилки я заметил несколько бутылок со спиртным и закуску. Видимо, молодых людей интересовала только эта часть «мероприятия». Бог насильно никого не спасает. Каждый сам выбирает, быть ему с Богом или вне Его.

Не очерстветь сердцем

Большинство людей далеко не богаты. Если бы евангельские притчи относились только к богатым, они бы не были записаны в Евангелии, ибо в притчах Господь обращается ко всем людям, а значит и к нам тоже.

Жить только земными интересами, не помнить о смерти, забыть о ближних можно, не только имея большое стяжание. Но богатая, сытая жизнь к этому более располагает. Когда у человека скромный достаток, он может перестать помогать

нуждающимся, оправдывая себя тем, что нужно кормить семью, самим, дескать, мало. Сейчас, когда все вокруг говорят про экономический кризис, многих охватывает страх, тревога за грядущий день. И очень важно нам всем не очерстветь сердцем подобно богачу из притчи. Помнить про тех Лазарей, которым еще хуже, чем нам. Милосердного, щедрого Господь никогда не оставит без пропитания. В духовной жизни есть такой замечательный принцип, даже закон: **рука дающего не оскудеет**. Человека, который помогает другим, Господь всегда вознаграждает с избытком, даже в земной жизни. Но для этого, конечно, нужно иметь веру и решимость.

Я был молод и состарился, и не видел праведника оставленным и потомков его просящими хлеба. Он всякий день милует и займы дает, и потомство его в благословение будет, – говорит псалмопевец Давид (Пс. 36, 25–26). Конечно, здесь не обещается какого-то большого богатства и благосостояния, но ясно одно: без средств к пропитанию и всего необходимого человек милостивый не останется.

Если супруги хотят иметь много детей (то есть делают свой выбор в сторону духовного богатства), они также никогда не останутся без помощи Божией. Есть такая пословица: «Если Бог дал ребенка, даст и на ребенка». Один многодетный папа рассказывал, что с каждым новым чадом благосостояние их семьи не только не уменьшалось, а, напротив, росло. Бог посылает помощь многодетным самыми разными

путями. В Евангелии сказано: *не заботьтесь и не говорите: что нам есть? или что пить? или во что одеться? потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам* (Мф. 6, 31–33). Многодетные христиане ищут не комфортной, праздной жизни, а именно Царства Божия, они живут не для себя, а для детей, растят и воспитывают их, не жалея времени и сил, и потому остальное «прилагается им».

Нам сейчас постоянно внушается, что всё можно купить за деньги. Без денег ты никто, ноль без палочки. А если богат, твои возможности ограничены только размером банковского счета. Но даже самый примитивный и приземленный человек поймет: за деньги можно купить далеко не всё; любовь, дружбу, верность, талант, доброе имя и даже здоровье не купишь.

А можно ли без этого быть счастливым? Счастье нематериально, оно не зависит от благосостояния. Счастливый в семейной жизни, любимый всеми и сам любящий бедняк неизмеримо счастливее любого богача. В Евангелии прямо сказано: *жизнь человека не зависит от изобилия его имущества* (Лк. 12, 15). Нередко большое имение приносит большие заботы и скорби. Иногда приходится беседовать с женами новых русских, и как же их становится жаль. Еще молодые женщины, с высшим образованием, всё свое свободное время

тратят на благоустройство дома, бесконечные евроремонты, спорят со строителями, все их мысли заняты, какую купить мебель, как ее расставить, где повесить картины и т. д. Имение-то большое, требует постоянного попечения. И на это уходят лучшие годы жизни. А сколько средств и сил требуется на охрану богатства! Большое богатство – это вещь в себе, оно не столько радует, сколько порабощает.

Сребролюбие и другие грехи

Любостяжание, служение золотому тельцу, порождает многие пороки. Убийство, грабежи, обман – это то, что нередко лежит в основании большого богатства. Заработать богатое имение честным трудом непросто. Человек, одержимый сребролюбием, ради денег готов если не на всё, то очень на многое.

Мы удивляемся, куда пропали хорошие, добрые, талантливые фильмы и телепередачи, почему сейчас так мало одаренных писателей, пробуждающих в людях благородные чувства? Почему с экранов на нас льется сплошной поток секса, насилия, агрессии и нецензурной брани? Одна из главных причин – искусство стало коммерческим. Киностудии, издательства, телеканалы хотят вернуть свои инвестиции с большой прибылью. Для этого их продукция должна устраивать массовую аудиторию и вызывать интерес. В фильм вложили два миллиона долларов – нужно получить не ме-

нее трех. Очень сложно собрать полные залы, показывая действительно хорошую картину. Редким исключением стал фильм «Остров» П.Лунгина, рассказывающий о покаянии и возрождении человеческой души и некоторые другие картины.

В Древнем Риме толпа кричала: «Хлеба и зрелищ!» Какие тогда были зрелища? Театр, прославляющий разврат, жестокие кровавые бои гладиаторов и пытки христиан на арене Колизея. Как в древности, так и сейчас любимые народные зрелища одни и те же.

На властителях человеческих дум – писателях, журналистах, кинематографистах лежит огромная ответственность. «Как слово наше отзовется». Ведь их творения становятся достоянием миллионов людей. И если человек одаренный совершает свое дело из сребролюбия, тщеславия, а душа его преисполнена нечистоты, он способен соблазнить множество людей. И что самое страшное, если он действительно талантлив, разрушительное дело продолжается и после его смерти.

У И.А.Крылова есть одна не очень известная, но очень поучительная басня. Сюжет ее таков. По смерти в ад попадают два человека, Разбойник и Сочинитель. Первый, понятное дело, грабил людей, а второй —

Разливал в своих твореньях яд.

Вселял безверие, укоренял разврат.

И вот под котлом, где сидел Разбойник, был разведен большой костер, а под Писателем огонек еле-еле горел. Прошли века, и под Разбойником огонь давно погас, а «под Сочинителем он злей с часу на час». Взывая к властителям ада, Писатель стал вопрошать: «За что такая несправедливость?» И вот какой последовал ответ:

Он вреден был,
Пока лишь жил;
А ты... уже твои давно истлели кости,
А солнце разу не взойдет,
Чтоб новых от тебя не осветило бед.
Твоих творений яд не только не слабеет,
Но, разливаясь, век от веку лютееет.

И далее показана картина разрушительного действия книг Сочинителя: юноши, восставшие против «супружества, начальства, власти» и впавшие в безверие, целая страна, доведенная до гибели мятежами и раздорами под влиянием его сочинений, и т. д.

А сколько впредь еще родится
От книг твоих на свете зол!

Ныне получил большое распространение еще один порок, порожденный сребролюбием, – игромания. Люди проигры-

вают в казино, в игровых автоматах всё свое имущество, доходят до разорения, иногда до самоубийства. Игроком движут две страсти: **алчность** и **азарт**, жажда риска, острых ощущений. И вторая, как правило, берет верх, человек не может вовремя остановиться и попадает в полную зависимость от нее.

Совершенно точно установлено, что игромания, пристрастие к азартным играм является такой же зависимостью, как наркомания и алкоголизм, и с трудом поддается лечению.

В современном мире мы видим немало примеров человеческого сребролюбия в особо крупных размерах. Одним из таких примеров является московское строительство. Несколько лет назад власти Москвы заявили, что все ветхие пятиэтажки будут снесены к 2010 году, а на их месте будут построены большие, комфортабельные дома. Началось строительство. В нашем районе Измайлово стройка идет особенно бурно, так как район перспективный, зеленый, рядом парк. Ломались трехэтажные, пятиэтажные дома, а на их месте возводились от 18 до 30 этажей. Но, видимо, никто не подумал, что район просто не рассчитан на такое огромное население. Количество поликлиник, школ, детских садов, линий городского транспорта и т. д. остается прежним. Все дворы, все улицы, прилегающие к новостройкам, оказались забитыми машинами. На улицах вдоль домов автотранспорт припаркован в два ряда и между ними узкий проезд, где автомобили разъезжаются по очереди. Пробки, заторы, в мет-

ро не войти, наземный транспорт переполнен. И это только одна сторона проблемы. Жить в тридцатиэтажных небоскребах очень небезопасно. А если пожар на тридцатом этаже? Тушение пожаров в многоэтажных домах, по мнению специалистов, дело весьма проблематичное. Квартирный вопрос, который, как известно, «испортил москвичей», конечно же, не был решен. В новостройки переселяют жителей снесенных домов, и только небольшой процент жилья отдается очередникам. Остальной жилищный фонд продается по цене несколько тысяч долларов за квадратный метр. Люди многие годы стоят в очереди на жилье, живут в невыносимых условиях, а Москва перенаселяется. В чем проблема? В сребролюбии. Недвижимость в Москве – золотое дно, это миллиарды долларов. Жизнь в столице из-за вечных пробок, перенаселенности, плохой экологии стала почти невозможной. А всему виной – человеческое сребролюбие.

Виды сребролюбия

Сребролюбие бывает разное:

- **расточительность, транжирство;**
- **скупость, жадность.**

В первом случае человек, имея богатство, бездумно тратит его на развлечения, удовлетворение своих потребностей, роскошную жизнь. В другом случае он может жить очень бедно, во всем себе отказывать, но служить богатству как

идолу, копить, собирать и ни с кем не делиться. Чахнуть как Кощей, как Скупой рыцарь над своим золотом.

Известный американский миллионер Джон Рокфеллер, обладая огромным богатством, жил как бедняк. Он довел себя до полного нервного и физического истощения из страха, что его бизнес потерпит крах и он лишится хоть части своего богатства. Он тяжело болел, соблюдал строжайшую диету.

Правда, справедливости ради надо сказать, что во второй половине жизни Рокфеллер пересмотрел свои взгляды и стал тратить большие суммы на благотворительность.

Страсть к накопительству, скупость – черта, присущая не только богачам. Довольно часто люди задают вопрос: что такое мшелоимство, о котором мы читаем в исповедальной вечерней молитве? Мшелоимство – это стяжание ненужных для нас вещей, когда они от долгого хранения и бездействия как бы покрываются **мхом**. Этим грехом могут страдать и люди весьма бедные, приобретая и копя посуду, одежду, любые другие предметы, заполняя ими все шкафы, полки и кладовки и часто забывая даже, что где лежит.

Противоборство с любостяжанием

Как бороться со страстью сребролюбия?

Воспитывать в себе противоположные добродетели:

– милосердие к бедным, нуждающимся;

– попечение не о земных ценностях, а о стяжании духов-

ных даров;

– размышление о духовных вопросах, а не земных, меркантильных.

Добродетель не придет сама собой: человек, расположенный к сребролюбию, скупости, жадности, должен понуждать себя к милосердию и употреблять богатство на пользу своей душе. Например, когда мы подаем милостыню, нужно подавать ее не так: «На тебе, Боже, что нам не гоже», а так, чтобы даяние было действительно жертвой, сопровождалось внутренней борьбой с нашей скупостью, привязанностью к материальному. Вот тогда это будет настоящая милостыня, а не формальность. А то иной раз получается, что мы отдали нищему какую-то мелочь, которая просто тянет нам карман, и еще ждем, что он будет за это благодарен. *Кто сеет скупо, тот скупо и пожнет, а кто сеет щедро, тот щедро и пожнет* (2 Кор. 9, 6).

Понуждая себя делиться, отдавать, помогать другим, мы сможем избавиться от сребролюбия и жадности. Мы поймем, что *блаженнее давать, нежели принимать* (Деян. 20, 35), что, раздавая, мы можем получить большую радость и удовлетворение, чем копя и собирая ценности, которые нам самим порой приносят мало пользы.

Многие задаются вопросом: кому подавать милостыню, ведь иногда возникают сомнения в честности просящего, в том, что он употребит нашу помощь во благо? Здесь нет единого мнения святых отцов. Одни полагают, что нужно пода-

вать всем просящим, ибо Господь Сам знает, просит человек искренне или обманывает, и на нас не будет греха подавать как Самому Христу. Другие говорят, что творить милостыню нужно с большим рассуждением. Я думаю, что истина где-то посередине. Конечно, мы в любом случае не прегрешим, даже если подадим нечестному человеку. «Профессиональные нищие» были во все века, и во времена Спасителя тоже. И тем не менее и Господь, и апостолы раздавали милостыню нищим. Но если у нас нет уверенности в человеке, можно подать ему небольшую сумму, а более щедрую помощь оказать действительно нуждающимся. Вокруг нас столько горя, среди наших знакомых и родных наверняка есть такие люди. Хороший совет содержится в житии святого праведного Филарета Милостивого. Этот святой прославился своим нищелюбием и милосердием. У него было три ящика, наполненных порознь золотыми, серебряными и медными монетами. Из первого получали милостыню совсем неимущие, из второго – лишившиеся средств, а из третьего – те, кто лицемерно выманивал деньги.

Глава VIII

Гнев – «убийца любви»



Один американский психолог, специалист по вопросам семьи и брака, Гари Смолли назвал гнев убийцей любви. Речь шла о семейной жизни, но это выражение можно отнести и к человеческим взаимоотношениям вообще. Раздражительность, гнев не только являются причиной конфликтов, но и убивают чувства любви, дружбы, симпатии, уважения. В минуту гнева меняется наше отношение к человеку, его черты, особенности, милые привычки, вызывавшие, может быть, наше восхищение, предстают теперь в искаженном, уродливом, карикатурном виде. Как говорится, от любви до ненависти – один шаг.

Если человек увидит свое лицо в зеркале в припадке гнева, ярости, он просто ужаснется и не узнает сам себя. Настолько изменился его облик. Но гнев помрачает не только и не столько лицо, сколько душу. Гневающийся становится одержим бесом гнева. Большинство убийств происходят не с целью ограбления и устранения свидетелей, конкурентов, а просто в пылу ссоры или драки. Конечно, как правило, здесь не обходится без алкоголя. Друзья, приятели, а иногда и самые близкие, родные друг другу люди, еще недавно вместе выпивавшие, в приступе пьяного гнева хватаются за ножи, тяжелые предметы, и происходит непоправимое. В скупых милицейских сводках это называется «убийство на бытовой почве». И таких убийств, я повторяю, подавляющее большинство.

Но даже если дело не доходит до физического насилия,

любые проявления гнева убивают нашу душу изнутри и разрушают отношения с ближними. Сколько браков распалось из-за постоянных ссор и споров между супругами, сколько родственников и бывших друзей годами не общаются, поссорившись когда-то из-за сущих пустяков.

Причины гнева

Попытаемся рассмотреть основные причины, вызывающие раздражительность и гнев.

Святитель Феофан, Затворник Вышенский пишет: «Гнев и обидчивость от самоцена (то есть самолюбия. – *Свящ. П.*), по которому мы признаем и чувствуем себя стоящими немало; потому, когда кто дерзнет не воздать нам должного, кипятимся и замыслиаем отмщение»¹². Самомнение, самолюбие, завышенная самооценка – вот основные причины обидчивости и гнева. Легко быть спокойным и снисходительным, когда тебя все хвалят, а тронь только пальцем – сразу видно, чего мы стоим. Горячность, вспыльчивость может быть и следствием чересчур темпераментного характера, но всё же характер не может служить оправданием для гнева. Человек раздражительный, горячий должен знать эту свою черту и бороться с ней, учиться сдерживаться. Тем больший будет ему венец за труд. Спокойному, флегматичному легче бороться с раздражением и гневом. Есть люди, обладающие властным, доминирующим характером, они хотят, что-

бы всё было по их желанию, не терпят возражений. Таким тоже очень непросто преодолевать вспышки раздражительности и сдерживать порывы гнева. Святитель Феофан советует таким: «Вижу, что причина... в том, что вам не хочется пожертвовать чем-либо из заведенной аккуратности... это болячка ваша. Прогоните ее, негодную, и покойнее будет. Явите сим самоотвержение: ибо тут вся самость и с руками и с ногами»¹³.

Святые отцы называют еще одну причину гнева – **зависть**, которая часто бывает связана со сребролюбием, недаром эта страсть в списке страстей стоит перед **гневом**. Завидуют обычно тем, кто богаче, удачливее, кому больше дано. Даже очень богатые люди пребывают в состоянии постоянной конкуренции, соперничества: у кого больше нулей на банковском счету. Зависть приводит к ненависти, нередко толкает на убийство. «Кто уязвляется завистью и соперничеством, – говорит преподобный Ефрем Сирин, – тот жалок; потому что он – соучастник дьявола, завистью коего *вошла в мир смерть* (Прем. 2, 24). Сердце его всегда изнемогает от печали, тело снедается бледностью, и силы его истощаются. Зависть и соперничество – страшная отравка: от них рождаются оклеветание, ненависть и убийства»¹⁴.

Виды гнева

Гнев может иметь разные проявления. Это и раздражительность, вспыльчивость, страстные споры. Это и злопамятство, ненависть, жажда отмщения, непросщение обид.

Любовь к словопрениям, спорам также может стать источником гнева, привести к конфликтам.

Опасность велика, потому что спор – чаще всего не выяснение истины, а некая словесная дуэль, поединок, который происходит из желания потешить самолюбие, самоутвердиться. В споре почти всегда присутствует обида проигравшего. В пылу спора легко перейти грань и впасть в раздражение и гнев. Когда кончаются аргументы, часто в ход идет крик, а порой взаимные оскорбления. Поэтому споров нужно всячески избегать.

О раздражительности, вспыльчивости поговорим немного позже, а сейчас я хотел бы немного остановиться на злопамятстве, обидчивости. Злопомнение (так называется этот грех по-славянски) – страшное чувство. Оно как кислота разъедает душу обидчивого и разрушает ее изнутри. Гнев, обидчивость – оружие обоюдоострое, и направлено оно в первую очередь не на наших обидчиков, а на нас же самих. «Обидеться» – глагол с возвратной частицей. «Ся» – по-славянски «себя», то есть мы обижаем не кого-то, а самих себя. Ненавидящие и обидящие знать не знают, может быть, что

мы на них гневаемся, не подозревают, как мы страдаем и переживаем. Они спят себе спокойно и ни о чем не думают, а обиженные вынашивают планы мести, не спят ночей, впадают в уныние, тоску, теряют аппетит и покой, думая только о своей обиде. Человек обидчивый наказывает сам себя, доводит до полного изнеможения. Состояние гнева – тяжелый стресс. Поэтому умение прощать врагов и обидчиков приносит огромную пользу не только духовному, но и психическому и физическому здоровью.

Как научиться прощать? Первое: понять, что нужно это в первую очередь нам же самим. Мы многое приобретем, если научимся не обижаться на людей. Второе: нужно понять, что человек, который нас обидел, не ведал, что творил. Ведь даже самый закоренелый злодей имеет свою оправдательную версию. Когда распинали Господа нашего Иисуса Христа, иудеи действительно думали, что делают богоугодное дело, они не увидели в Нем Сына Божия, но душа их и разум были ослеплены страстью гнева и зависти, они не понимали, что совершают. И поэтому Христос молился с Креста: *Отче! прости им, ибо не знают что делают* (Лк. 23, 34). И этого также «не знают» все преступники и обидчики. Ибо, если бы знали, что совершают грех, преступление, за который **обязательно** ответят перед Богом, задумались бы. Они либо не понимают, что такое грех, либо не осознают всей меры ответственности за него. Это люди, достойные жалости, люди несчастные, заблудшие и духовно больные.

Все наши обиды – порождение самолюбия. И действительно серьезных среди них вообще не много. Злонамеренных, сознательных обидчиков – единицы. В основном люди обижают друг друга либо случайно, либо от недостатка ума и такта, вовсе этого не желая.

Раз обидчивость есть порождение самолюбия, нужно воспитывать в себе смирение. Поменьше обижаться и побольше обращать внимание на себя: в чем здесь моя вина? Что я сделал не так, если возникла конфликтная ситуация? Может быть, нелестные эпитеты, которыми меня наградили, действительно недалеко от истины? Ведь есть люди, способные ни с кем не ссориться и не конфликтовать, а другие на каждом шагу умудряются раздражаться, спорить и обижаться.

Еще один хороший способ: постараться встать на место обидчика, войти в его положение и оправдать его. Выступить не обвинителем, а адвокатом. Тогда будет легче простить. Например, нас обидела чем-то продавщица в магазине. Мы дали ей денежные купюры не развернутыми, а сложенными или смятыми, на что она достаточно резко и раздраженно отреагировала. Но представьте себе, что нам один раз на дню было лень развернуть купюры, а она весь день с утра до вечера стоит у прилавка, расправляет мятые деньги, отпускает товар, отсчитывает сдачу да еще и несет материальную ответственность. А может быть, дома у нее проблемы, болеют дети, муж ушел и т. п. И таким образом оправдывая человека, мы научимся не осуждать его, а жалеть и понимать.

Гнев и молитва – вещи несовместные

Господь в Священном Писании говорит: *Итак, если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой* (Мф. 5, 23–24). И еще: *если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших* (Мф. 6, 14–15).

Молитва человека непримиренного, злопамятного лицемерна. Как мы можем читать молитву Господню «Отче наш», в которой есть слова: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим», и при этом иметь в сердце непрощенную обиду? Неискреннюю, лицемерную молитву Господь не приемлет. Совершенно немыслимо приступать к Таинству причащения, не простив от всей души обидчиков. Если мы дерзаем причащаться в таком состоянии, то принимаем Святые Тайны в суд и осуждение, уподобляясь Иуде-предателю. Поэтому нужно использовать все средства и пути к примирению. Как говорит апостол Павел: *Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми* (Рим. 12, 18). А если невозможно, если человек никак не хочет идти на примирение? В таком случае нужно хотя бы в

душе примириться с ним и от всего сердца простить ему все обиды. И конечно же молиться за него.

Непримиренность, вражда отводит от нас благодать Божию. Вот какой пример приводит в своем «Отечнике» святитель Игнатий (Брянчанинов): «Два брата были во вражде между собой. Во время гонений на христиан их схватили и, подвергнув многим мучениям, посадили в тюрьму. Один из них сказал другому: “Брат! Нам должно примириться и не гневаться одному на другого, потому что завтра мы должны умереть и предстанем Господу”. Но тот отказался от примирения. На другой день их вывели из тюрьмы, чтобы отсечь им головы. Брату, желавшему примириться, голова была отрублена прежде, и он в вере отошел ко Господу. Другой же, не хотевший примириться, отрекся от Христа. Мучитель спросил: “Почему ты не отвергся вчера, прежде пытки, чтоб избежать ран, а отвергся только сегодня?” Он отвечал: “Я преступил заповедь Господа моего – не примирился с братом. За это Бог оставил меня и отъял от меня Свою помощь. Лишенный ее, я отрекся от Христа”»¹⁵.

* * *

Гнев, ненависть отнимают от человека удерживающую благодать Божию, лишают его разума. Одержимый бесом гнева способен поднять руку даже на самых близких ему людей. В начале этой главы уже было сказано, что большинство

убийств совершается в пылу гнева. И самое первое убийство на земле тоже совершилось по этой причине. Отчего пошел на братоубийство Каин? Причина – в самолюбии и зависти к брату. Господь принял жертву Авеля, а на дар Каина не призрел, потому что увидел, что тот принесен не от чистого сердца. Видя мрачные мысли Каина, Господь предупреждает его: *...у дверей грех лежит; он влечет тебя к себе, но ты господствуй над ним* (Быт. 4, 7). Вспомним: каждый грех начинается с принятия помысла о нем; Каин посеял в сердце семена ненависти к брату, не стал бороться, «господствовать» над гневом и дошел до убийства.

Приведу еще один пример, показывающий, до какого состояния может дойти человек, поддавшийся гневу. Отец святой великомученицы Варвары Диоскор был язычником. Овдовев, он сосредоточил всю свою душевную привязанность и заботу на единственной дочери. Воспитывал ее, скрывая от посторонних глаз, готовил к замужеству с богатым и знатным человеком, нанял языческих учителей для ее образования и воспитания. Диоскор думал, что любит свою дочь. Но вот Варвара тайно принимает христианство. Когда отец узнал об этом, гневу его не было предела. Варвара бежала и спаслась тогда чудом. Найдя свою дочь, отец избил ее, заключил под стражу, долго морил голодом, а потом отдал правителю города на страшные пытки и истязания. Диоскор сам казнил свою дочь, отрубив ей голову мечом. Гнев Божий не замедлил покарать Диоскора и правителя. Они оба были по-

ражены молнией.

Что случилось с Диоскором? Почему он, еще недавно окружавший единственную дочь заботой и попечением, так жестоко и беспощадно расправился с ней? Дьявол нашел его слабое место – гневливость. Не поборов в себе страсть гнева, нечестивый отец был полностью захвачен ею, он уже не владел собой, превратившись в покорное орудие в руках сатаны.

* * *

Страсть гнева, как и блудную, святые отцы не зря сравнивают с огнем, пламенем, пожаром. «Из искры возгорится пламя» – начавшись с небольшой вспышки, гнев способен за считанные минуты охватить душу и привести к непоправимым последствиям. Как не допустить пожара, как гасить в себе адский пламень?

Преподобный авва Дорофей приводит такую аналогию: «Кто разводит огонь, тот берет сначала малый уголек: это слово брата, нанесшего оскорбление (то есть внешний фактор, вызвавший гнев и раздражение. – *Свящ. П.*). Вот это пока еще только малый уголек, ибо что такое слово брата твоего? Если ты его перенесешь, то ты и погасил уголек. Если же будешь думать: зачем он мне это сказал, и я ему скажу то и то, и если бы он не хотел оскорбить меня, он не сказал бы этого, и я непременно оскорблю его. Вот ты и подложил лучинки или что-либо другое, подобно разводящему огонь»¹⁶.

С раздражением, гневом нужно бороться сразу, в самом начале, пока они еще подобны угольку. Уголек легко затоптать, погасить. Но если не только не гасить его, но раздувать, поддерживать горение – пожар неминуем. Как помысел, пока еще он не вошел в сердце, прогоняется легко, но когда он угнездился в душе, справиться с ним сложнее, так и первоначальный гнев, раздражение преодолевать надо на самом подходе. Ответная внутренняя реакция на какое-то неприятное нам событие – действие вполне естественное. Например, нас случайно толкнули на улице. Первая реакция, конечно, возмущение, но его тут же надо гасить, чтобы оно не перешло в гнев.

Святитель Феофан советует: «Вспышки одолевают... Учитесь не давать им ходу, а как только покажутся, подавлять их. Вспылить будто ничего, но тут весь эгоизм, или грешный человек. Молитесь и сами собирайте мысли, которые были бы водой против сего огня. Память Божию держите и память смертную. Эти два помышления суть держава всего доброго и прогнание всего недоброго... На свете ничего нет, из-за чего можно бы серьезно ссориться, кроме спасения души»¹⁷.

В борьбе с раздражительностью и гневом очень помогает принцип взвешивания. Его суть в том, что, когда мы даем волю своим эмоциям, ссоримся с ближними, гневаемся, нужно сделать паузу и взвесить на мысленных весах: на одной чаше то, ради чего мы раздражались, что нас вывело из

себя; а на другой то, что мы теряем в результате ссоры, конфликта: это мир душевный, наши теплые отношения с ближними, их расположение, доверие к нам. Полезно вспомнить, как мы обычно чувствуем себя после ссоры, когда дали волю гневу, выпустили пар, наговорили много лишнего. В душе образуется опустошенность, мрак, нам стыдно за несдержанность, слабование. И вот, когда всё это будет взвешено, обычно желание ссориться как-то пропадает. Самое главное здесь уметь вовремя сделать паузу и представить себе, что же мы теряем.

Справиться с раздражением, мрачными, злопамятными мыслями помогает чтение Евангелия и Псалтири. И хотя в минуту раздражения бывает очень непросто понудить себя на чтение, но потом приходит успокоение. Можно отвлечься от гневных, раздраженных мыслей какой-нибудь работой. К человеку, сидящему праздну, демоны гнева приступают особенно часто. Это касается и остальных страстей. Лень, безделье, праздность – питательный бульон для выращивания всех видов страстей.

Помогает победить гнев и чувство юмора. Ведь обида, гневные мысли – порождение гордыни, самолюбия. Поэтому к себе нужно относиться с иронией, а также не воспринимать слишком близко к сердцу обиды и колкости в свой адрес. Шутка, юмор, употребляемые в меру, никогда не отрицались святыми отцами. Святитель Феофан Затворник в своих письмах разным людям часто по-доброму шутит; пре-

подобный Амвросий Оптинский сочинял даже специальные шуточные стишки, наставляя проходящих к нему. Умеренная веселость, чувство юмора – это своего рода предохранительный клапан, который устанавливается на паровом котле или на газобаллонном оборудовании. Он оберегает котел, баллон от излишнего давления, от взрыва. Если слишком серьезно относиться к повседневным неприятностям, можно просто сойти с ума. Как-то один охотник проходил мимо кельи преподобного Антония Великого и услышал, как преподобный что-то рассказывает братии и они все вместе смеются. Потом он спросил у старца: «Как же могут монахи шутить и смеяться?» Авва попросил охотника натянуть свой лук сильнее. Тот выполнил просьбу. Тогда преподобный Антоний сказал: «Еще сильнее». Этот человек возразил: «Тогда лук просто лопнет!» – «Вот так и человек не может постоянно находиться в напряжении, ему нужны разрядка, отдых», – сказал преподобный.

Раздраженного, гневного разговора, ссор нужно, конечно, избегать. Но что делать, если между людьми действительно возникли серьезные противоречия, проблемы и их нужно как-то разрешить, иначе отношения могут зайти в тупик? Конечно, бывают очень сложные проблемы, которые нельзя замалчивать, делать вид, что ничего не происходит. И тогда действительно необходимо их решать. Но никакие переговоры ни в коем случае нельзя вести в минуту раздражения и гнева, иначе ничего хорошего не получится. Нужно обя-

зательно выбрать время, когда страсти улягутся и оппоненты успокоятся. В раздражении человек не способен принять правильное решение. Он находится в состоянии аффекта, помрачения, он неадекватен. В момент гнева говорю уже не я, а мой гнев. Преподобный Моисей, старец Оптинский, видя какую-либо провинность одного из вверенных ему монахов, не сразу делал ему замечание, но через некоторое время, когда и он сам, и провинившийся пребывали в спокойном состоянии духа.

В германской армии действовал закон: жалобы военнослужащих друг на друга принимались не сразу после инцидента, но по прошествии определенного времени. Это помогало принять правильное решение.

В Священном Писании сказано: *солнце да не зайдет во гневе вашем* (Еф. 4, 26). Святой Иоанн Кассиан Римлянин говорит, что в умах гневающихся заходит Солнце правды – Христос, ибо ум бывает омрачен гневом.

Но вернемся к теме «серьезного разговора». Зарубежный психолог, писатель Лен Макмиллан сформулировал основные правила мирного и конструктивного «выяснения отношений» на основании той же цитаты из апостола Павла: *Гневаясь, не согрешайте: солнце да не зайдет во гневе вашем; и не давайте места диаволу* (Еф. 4, 26–27).

Как гневаться, не согрешая? Надо взяться за саму проблему, а не раздражаться, нападать на собеседника. Ведь для того и ведется серьезный разговор, чтобы не обижать друг

друга, а прийти к какому-то решению. В споре очень часто забывается самое главное – предмет спора, люди переходят на личности. Ориентируясь на саму проблему, «не будем давать место дьяволу». В разговоре с близкими людьми мы в первую очередь должны дать им понять, что по-прежнему любим их, но нам необходимо обсудить и решить определенные вопросы. Важно не перейти грань и не изменить в процессе разговора отношение к ближнему, не прогневаться на него. Наши отношения не должны пострадать из-за обсуждения проблемы.

Солнце не должно зайти в нашем гневе. Нельзя затягивать решение важного вопроса, ибо нет смысла решать проблему, когда оба собеседника уже не владеют собой. Не нужно допускать, чтобы гнев перерос в затаенную обиду, которая может успеть пустить корни в сердце.

Обсуждая сложившуюся ситуацию, надо говорить прямо, искренне, без лукавства. Если мы будем что-то замалчивать, то вскоре вопрос возникнет опять. Не оставляйте вопроса нерешенным.

Конечно, эти основные постулаты «серьезного разговора» я изложил вкратце и своими словами. Разрешать конфликтную ситуацию нужно, руководствуясь не своими амбициями, а желанием мира и любви, прося у Бога помощи, тогда будет результат.

Многие люди в ссоре, в конфликте боятся сделать первый шаг к примирению. Понятно, что это непросто, но опасать-

ся того, что нас неправильно поймут, не нужно. Чаще всего это воспринимается с пониманием. Нашего оппонента скорее всего тоже тяготит сложившаяся ситуация, но он также боится первым пойти навстречу. Идя на примирение с ближним, ни в коем случае нельзя указывать на его ошибки (так мы еще больше поссоримся), а смиренно признать свои собственные и попросить за них прощения. Вышеупомянутый Лен Макмиллан описывает пример такого примирения: «Мы только что поселились в нашем доме. Напротив него на лугу росло большое дерево, и вот настало время, когда листва осыпалась. По нашему городу ездила специальная машина, убиравшая мусор. Каждый понедельник она собирала опавшую листву, которую жители сгребали к обочине тротуара. В один прекрасный день, закончив эту работу, я отдыхал в гостиной. Выглянув в окно, я увидел, как, выйдя из своего дома, наш сосед стал пинать мою кучу листьев обратно на лужайку. Повидимому, какие-то листья попали на его территорию.

Меня охватил гнев, когда я увидел, что он делает. Как только он вошел в дом, я вышел и снова сгреб листья на край тротуара. Но стоило мне самому вернуться в гостиную, как он опять вышел и начал пинать мою кучу назад. Не помню, как долго продолжалось это глупое соревнование, но я не на шутку был взбешен. Однако мне не пришло в голову поговорить с соседом и попытаться тут же уладить конфликт. Следующие три месяца мы глядели друг на друга с ненави-

стью. Стоило ему выйти из дома, когда я находился на заднем дворе, я тотчас же уходил к себе. Если на улицу выходил я, уходил он. Напряжение достигло такого накала, что казалось, мы с соседом вотвот задымимся. Наконец, придя в себя, я сказал жене, что так больше продолжаться не может. У меня не хватило смелости встретиться с соседом лицом к лицу, поэтому я придумал следующее: позвонил ему по телефону. “Привет, это Лен, – сказал я. – Не вешайте, пожалуйста, трубку, мне надо Вам кое-что сказать. Извините, что я вел себя так глупо. Мне очень жаль, что я задел Ваши чувства, расположив эту кучу листьев напротив Вашего дома. Прошу прощения”. Не успел я закончить, как он сказал: “Лен, я чувствую то же самое. Я всё хотел набраться смелости и тоже позвонить Вам. Спасибо, что Вы сделали это за меня”.

Если бы я следовал Божьим правилам, которые Он оставил нам на случай разногласий, я бы избавил себя и своего соседа от трех месяцев бесполезных переживаний. Если бы я попытался разрешить эту проблему сразу (в тот же день, пока не зашло солнце), мы спали бы спокойно в ту ночь, как, впрочем, и во все последующие»¹⁸.

Преподобный Ефрем Сирин так говорит о подобных ситуациях: «Если случилась ссора между братьями, то первый раскаявшийся получит венец победы, но венчается и другой, если не отвергнется раскаяния, но с готовностью сделает, что нужно для мира»¹⁹.

Говорят, что первым должен просить прощения тот, кто умнее. Великодушие, смирение, умение простить – это, конечно, свойства, присущие сильным натурам. Брань, крик – оружие слабого, слабовольного. Но, победив гнев, раздражение, будем избегать соблазна впасть в гордыню, иначе мы можем просто заменить страсть гнева на страсть гордости. Один монах часто подвергался насмешкам и внешне спокойно и терпеливо переносил их. Когда братья спросили его, как ему удастся не раздражаться на обидчиков, он сказал им: «Да что я буду обращать внимание на этих собак». Оказывается, в его душе царили гордость и презрение к людям.

В заключение этой главы хотелось бы сказать о самом главном: о том, с чего нужно всегда начинать борьбу с гневом. А начинать ее нужно с молитвы за тех, на кого мы гневаемся, кто обижает нас. Евангелие дает нам прямое указание, как поступать с такими людьми: *молитесь за обижающих вас и гонящих вас* (Мф. 5, 44). Молясь за обидчиков, мы уже боремся с гневом, перестаем видеть в них врагов, а начинаем осознавать, что они нуждаются в нашей молитвенной помощи. Молиться нужно не только за обижающих нас, но и вообще о разрешении любой напряженной, немирной ситуации. В таких случаях также просят помощи у апостола любви Иоанна Богослова. Молитвы «о примирении во вражде сущих» и «о ненавидящих и обидящих нас» есть в любом полном молитвослове.

Глава IX

Печаль. «Червь в сердце»



Печаль имеет много названий и оттенков: огорчение, тоска, горе, скорбь, хандра, меланхолия, отчаяние. Иногда печаль называют унынием, хотя многие святые отцы разделяют эти две страсти. Почему – об этом речь позже. Сейчас самое распространенное название печали – депрессия. Депрессию, тревогу (это тоже проявление депрессии) психиатры и психотерапевты называют раком XXI века, чумой нашего времени. И хотя в современном мире некоторые страсти достигли невиданных пределов, печаль, отчаяние, потеря смысла жизни приобрели характер эпидемии. Печаль преподобный Нил Синайский называет «червем в сердце». Эта страсть как смертельная болезнь точит, разъедает человека изнутри, может довести его до полного изнеможения (а иногда до смерти), если не начать бороться с ней.

Как и всякая страсть, печаль имеет вполне естественное происхождение. Горе, страдания, скорбь, плач – обычная эмоциональная реакция человека на тяжелые обстоятельства жизни. Когда умирает близкий человек, редко кто останется безучастным, равнодушным к этому событию. Сам Господь наш Иисус Христос заплакал, когда пришел ко гробу Своего друга Лазаря. Он *Сам восскорбел духом и возмущился и сказал: где вы положили его? Говорят Ему: Господи! пойди и посмотри. Иисус прослезился. Тогда Иудеи говорили: смотри, как Он любил его* (Ин. 11, 33–36).

Мы не можем оставаться равнодушными к тяжелым потрясениям. Наши эмоции помогают нам, во-первых, пере-

жить стресс, во-вторых, мобилизовать силы для борьбы с трудностями, они должны подвигнуть нас к каким-то действиям. Но беда, когда эмоции берут над нами верх. Когда мы входим в затяжное состояние печали, тут уже недалеко до депрессии. Что такое страсть печали, депрессия? Это затянувшееся болезненное состояние души. Печаль становится зависимостью, мы начинаем служить ей, и она, как и всякий идол, требует жертв. Человек, который находился в депрессии и потом смог с помощью Божией преодолеть это состояние, потом с ужасом вспоминает о нем как о кошмарном сне. Всё, что беспокоило его тогда, казалось чудовищной проблемой, теперь кажется смешным и нелепым. Вообще говоря, печаль – это легкое помешательство, во время депрессии человек не способен адекватно оценивать обстоятельства жизни, людей и себя самого. Какие мысли обычно вертятся в голове у погруженного в печаль? «Всё плохо, в моей жизни нет ничего хорошего, меня никто не любит, не понимает, в моей жизни нет никакого смысла». И конечно, самобичевание: «Я самый несчастный, я неудачник, я глупый никчемный человек, приношу людям одни страдания». Во всем этом монологе самое тревожное и абсурдное – это категорические суждения: **всё, ничего, никто, самый** и т. д. Любому здоровому, вменяемому человеку, не находящемуся в состоянии затяжной депрессии, понятно, что не может быть **всё** плохо. Это абсурд. У каждого человека есть возможности для жизни и счастья. Просто депрессивный человек этого упор-

но не хочет замечать. Наверняка есть и здоровье (в той или иной степени), есть какое-то дело, работа, есть умения, навыки, есть близкие люди, родственники и друзья, а значит, есть возможность любить и быть любимым. И каждый это понимает. В человеке говорит не его разум, а кто-то другой. Кто? Его страсть, она завладела его душой и сознанием. И как мы помним, страсти не есть принадлежность, собственность нашей души, они приходят извне, мы их только впускаем в себя.

Теперь ясно, кто нашептывает нам мысли о бессмысленности жизни и нашей полной несостоятельности. Бес печали. И мы покорно слушаем его, принимая его «послания» за свои собственные мысли. Здесь следует вспомнить, как бороться с дурными мыслями, об этом уже шла речь в главе «Борьба с помыслами». Принцип тот же: не считать их своими и не допускать в дом нашей души. А если они уже здесь, гнать их поганой метлой и поскорее поселить на их место других квартирантов, то есть светлые, добрые мысли.

Опасность печали, депрессии в том, что она – страсть, а значит, действует как любая из восьми страстей. С одной стороны, мучает человека (помните, страсть значит страдание), а с другой стороны, доставляет массу приятных ощущений, иначе никто не попался бы на крючок дьявола. И страдающему печалью тоже, как ни странно, в чем-то нравится сладостный плен страсти. «Ничто так не пьянит, как вино страдания!» – писал Бальзак.

И поэтому очень непросто выйти из этого состояния, поэтому так плохо действуют утешения близких; человек ждет не исцеления, он поглощен саможалением, он вовсе не хочет утешаться. Печаль действительно может пьянить, как вино, как наркотик, и находиться в этом теплом, затягивающем болоте для депрессивного легче, чем бороться со своей немощью. Ведь куда проще плыть по воле волн. Вот почему очень часто к депрессии, меланхолии склонны люди ленивые, не приученные к труду.

Виды печали

Печаль рождается, конечно, не на пустом месте. Рассмотрим основные причины возникновения этой страсти. Уже не раз было сказано, что в основе страсти может лежать предыдущая в перечне страстей перед ней страсть. Так, перед печалью значится гнев, и следовательно, он может служить причиной депрессии. Почему? Вспомним, какое чувство мы испытываем после ссоры, раздраженного выяснения отношений. Нам стыдно, мы опустошены, пребываем в унынии, нам неловко за нашу резкость, невыдержанность. Бывает, что гнев порождает **обиду**, раздражает **самолюбие**, мы долго не можем простить, и это раздражение, обида, злопамятство приводят к печали, мрачному настроению. Часто можно встретить людей, которые считают, что все вокруг им что-то должны и все кругом виноваты. А у православного

человека должно быть всё наоборот: не мне должны, а я всем должен; не все виноваты в моих бедах, а я сам виноват в своих проблемах. Когда человек будет жить по такому принципу, ему легко можно будет справиться и с унынием, и он будет видеть, как его жизнь и взаимоотношения с близкими налаживаются. А думать, что все мне должны и все виноваты, – типичная психология неудачника.

Печаль, депрессия – болезнь неврастеничных людей, то есть неуравновешенных, не владеющих собой. У таких людей период возбуждения, подъема, всплеск эмоций, иногда и гневных, раздраженных, сменяется тоской, апатией, унынием.

Но гнев, неуравновешенность, неврастения – это только одна из причин депрессии. **Затяжная печаль может быть вызвана тяжелыми обстоятельствами жизни, часто смертью близких или болезнью, другими потрясениями.** Депрессия может иметь и наследственный характер. Например, родители депрессивного человека страдали неврастением или меланхолией. Но надо сказать, что наследственность не является в данном случае каким-то непреодолимым фактором, об этом нужно знать, а «кто предупрежден, тот вооружен». Хотя печаль может быть вызвана горем, скорбью, тяжелые события не являются **причиной** печали, они только спровоцировали ее. Причина всегда в самом человеке, который так или иначе воспринимает события жизни. По мнению психиатров, психологов, депрессия не зависит от об-

стоятельств жизни и среды обитания, причина ее всегда не внешняя, а внутренняя. Это подтверждают данные статистики. Самый высокий процент депрессий и самоубийств не в бедных странах «третьего мира», а в развитых и богатых, где уровень жизни достаточно высок и людям уже нечего больше желать. Каждый пятый представитель «золотого миллиарда» (то есть богатейших людей планеты) страдает депрессией. И что самое удивительное, среди нищих, бомжей почти нет самоубийц. Казалось бы, жизнь у них такая, что, как говорят, «хоть в петлю лезь», а суицидов практически нет.

Возложи надежду на Бога

Почему страсть печали, тревоги, беспокойства так распространена в современном мире? Изза упадка веры. Запад стремительно теряет веру, Европа уже объявила себя постхристианской. В нашей стране тоже, к сожалению, уже нет того подъема, притока людей в храмы, что был в 90-е годы XX века, – начался период охлаждения. Большинство людей тем не менее называют себя верующими, но во что они верят? В год Козы, Петуха, Свиньи, астрологию и прочий оккультизм. Когда у человека нет настоящей веры в Бога, что и *волос с головы вашей не пропадет* без воли Божией (Лк. 21, 18), в его сердце поселяется тревога, беспокойство, а это уже начало депрессии. Он начинает всего бояться и думать: «Что со мной случится завтра, а вдруг заболею, а на пенсию

нынче не проживешь, вдруг убьют, вон какие ужасы по телевидению показывают. Вдруг потеряю работу и умру с голода, а тут еще экономический кризис...» Изза страха, тревоги люди боятся доверять друг другу, создавать семьи, рожать детей. Верующий человек хорошо знает: если захотел иметь много детей, Господь их **никогда** голодными и раздетыми не оставит. Если помогаешь другим, сам никогда не останешься без куска хлеба – это закон духовной жизни. Еще одно проявление безверия – утрата смысла жизни, а ведь именно это лежит в основе депрессии: смысла жить нет, жизнь кончена, я никому не нужен и т. д.

У христианина всегда есть смысл жить. Этот смысл – в любви к Богу и ближнему, он знает, верит как верующий человек, что Бог его никогда не оставит, с Богом он не один на один с бедой. Как говорится в одной из песен Константина Кинчева: «С Богом надежнее жить, с Богом легко умирать». А для маловерного современного человека и жизнь страшна, а что уж говорить о смерти! Таким образом, справиться с печалью, депрессией можно, только возложив надежду на Господа, доверив Ему свои скорби и проблемы, попросив у Него помощи и поддержки. Нашу тревогу за будущее, настоящее, за детей (за них мы тоже очень тревожимся) нужно возложить на Бога: *Возверзи на Господа печаль твою, и Той ты препитает* (Пс. 54, 23).

Вкус жизни

С упадком веры связана также утрата у депрессивного человека интереса к жизни. Его всё перестает радовать, он ничего не ценит и мало на что обращает внимание. А ведь жизнь во всех ее проявлениях – это самый главный дар Бога человеку, и не ценить ее – большой грех. Ведь человек будет счастлив только тогда, когда сам этого захочет, когда начнет радоваться жизни. *Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За всё благодарите*, – говорит нам апостол Павел (1 Фес. 5, 16–18). Именно **благодарите**. Через благодарность к Богу мы научаемся **ценить** дары жизни. А радость, счастье приносит только то, что ценится. Один священник советовал своим духовным чадам в конце каждого дня записывать не менее 50 пунктов: «За что мне благодарить Бога». Другой батюшка приехал за советом к старцу протоиерею Николаю Гурьянову на остров Залита. Приехал с какой-то скорбью, и вот отец Николай, выслушав его, сказал: «Радуйся!» Священник подумал: чему же тут радоваться? И отец Николай продолжил: «Радуйся, что родился, радуйся, что крестился, радуйся, что в вере православной, радуйся, что жив пока!»

Впавшим в печаль, потерявшим радость и вкус жизни можно посоветовать внимательно подходить к каждому дню. Что бы вы ни делали, делайте со вниманием и смыслом. Во всем старайтесь видеть что-то хорошее, приятное, учитесь

радоваться даже самой малой радости. Апостол Павел говорит: *Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию* (1 Кор. 10, 31).

Так, мы молимся перед едой о ниспослании «хлеба насущного» и едим с благодарностью Творцу, не просто запихивая в себя пищу, а вкушая с радостью, осознавая, что это дар Божий. А.И.Солженицын описывает, как обедает заключенный лагеря особого назначения. С каким особым удовольствием он это делает! А ведь он ест баланду, которая у нас, наверное, вызвала бы рвотные позывы. А для заключенного и эта пища – большая радость. Он вкушает не торопясь свою пайку черного хлеба, а потом до блеска вычищает оставшимся куском миску. И он помнит, что на вечер у него остался еще один кусок, заработанный и спрятанный с большим трудом где-то под матрасом.

Действительно, человек бедный, лишенный многих удовольствий может получать от жизни гораздо больше радости, чем обеспеченный всеми земными благами.

Когда я учился в семинарии, академии, условия жизни семинаристов были вполне казарменные: общежитие, комнаты на двадцать с лишним человек, учеба, работа, вечерние занятия, вечерняя проверка, отбой и подъем. И так кому четыре, а кому и восемь (если еще академия) лет. Помню, постоянно хотелось спать и есть. И ни до, ни после семинарии я никогда не получал такого удовольствия от самых простых вещей: сна, трапезы, прогулки. Помню, как готовишься ко

сну, не спеша взбиваешь подушку, укутываешься одеялом и просто проваливаешься до самого подъема. А работа дежурного по столовой! До сих пор вспоминаю, как мы с ребятами после работы налили в большую тарелку сгущенку и ели, обмакивая в нее хлеб.

Человеку, который хочет избавиться от печали, нужно учиться видеть смысл и радость в каждом дне, часе и минуте жизни. Идем на прогулку – стараемся на всё обращать внимание, наблюдаем, общаемся с кем-то – стремимся увидеть в нем что-то хорошее, чему-то научиться. Читаем книгу – не просто «глотаем страницы», а вдумываемся, делаем пометки, анализируем. Так наша жизнь будет приобретать осмысленность и полноту. Очень хорошо, если работа действительно по душе, приносит удовлетворение, увлекает. Но даже если пока такой нет, любое дело, даже столь примитивное, как уборка, мытье посуды и пр., если научиться видеть в нем приятные стороны, может принести радость и удовлетворение, особенно когда сделано хорошо и на совесть.

Смысл страданий

О том, что печаль может быть вызвана скорбями, речь уже шла выше. Но одних скорби повергают в бездну уныния, а другие с честью выходят из них, страдания гнут их, но не ломают. Здесь всё дело в отношении к скорбям.

Хотим мы этого или не хотим, но страдания неизбежны.

Еще ни один человек на земле их не избежал. Страдания, болезни, смерть вошли в мир с грехопадением Адама. Изменилась человеческая природа, изменился и весь мир. Но повторяю, что к страданиям, скорбям можно относиться по-разному. Впервых, нужно помнить, что Бог **никогда и никому** не посылает креста выше сил. Он Отец наш и лучше нас знает, что могут понести Его дети, а что нет... *Верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, чтобы вы могли перенести* (1 Кор. 10, 13). Вовторых, за периодом скорбей всегда будет утешение. Если где-то у человека отнимается, значит в другом месте прибывает.

В нашей жизни просто так ничего не случается, каждое событие имеет значение. Бессмысленно Бог страдать не попускает. Либо мы страдаем во очищение наших грехов, чтобы не мучиться в жизни вечной, либо скорби посылаются нам, чтобы оградить от грехопадений и других опасностей. Еще один смысл скорбей – в очистительном действии, которое они производят на нашу душу. Страдания (если мы правильно к ним относимся) делают нас лучше, чище, добрее. Заставляют по-другому взглянуть на себя, научиться оказывать помощь ближнему, сострадать ему. Любой священник может рассказать, сколько прихожан пришли в церковь через жизненные испытания, скорби: смерть родных, тяжелые болезни, потерю работы и прочее. Когда всё хорошо и ладится, люди, к сожалению, в храм не спешат. Скорби, свои

собственные и чужие, заставляют задуматься о самых главных вопросах: смысле жизни, спасении души, сочувствии к чужому горю.

В Англии произошла большая авария, крушение автобуса с детьми, многие погибли, многие пострадали. Христианского писателя К.Льюиса спросили, как Бог допустил такую страшную трагедию. И он ответил, что страдания – это тот резец, с помощью которого Творец как скульптор высекает из человека прекрасную статую.

Что такое любая катастрофа? Это, кроме огромного горя, возможность проявить все свои самые лучшие человеческие качества. Проявить сострадание, оказать помощь, поддержку страждущим, утешить скорбящих, посочувствовать им, поддержать в трудную минуту и самим о многом задуматься. Для пострадавших – возможность обратиться с горячей молитвой к Богу, задуматься о том, о чем в повседневной суете, может быть, и не помышляем, – о спасении души. Что для Бога важнее: тело человека, которое болеет, стареет, умирает, или его бессмертная душа? Конечно же душа, и поэтому Он попускает нам пострадать. И иногда по прошествии многих лет мы видим, что эти испытания были посланы не случайно, они были нужны нам. Протоиерей Николай Гурьянов много лет просидел за веру православную в лагерях. Он говорил, что нисколько не жалеет о годах, проведенных в тюрьме. Очень многие люди, прошедшие через ад лагерей, тюрем, ссылок, потерявшие здоровье, не жалели

об этом и вспоминали этот период с благодарностью Богу. А иначе и быть не может, ведь если иметь другой подход к жизни, не выжить в этих страшных испытаниях.

Человек сам не знает, на что способен: кто-то выносит тяжелейшие испытания, а кто-то из-за малых неприятностей впадает в тоску, отчаяние и готов уйти из жизни. Когда человек решается на самоубийство (если, конечно, суицид не результат психического заболевания) – это всегда слабость, малодушие и маловерие. Самоубийца хочет уйти от временных, земных страданий, не может терпеть их, не знает, что ждет его там, где страсть будет мучить вечно.

Всё, что ни делает Господь, – всё к лучшему, таков должен быть наш девиз на каждый день. Часто нас тревожат не только реальные, но и предполагаемые, гипотетические скорби и испытания. Одна знакомая мне женщина говорила: «Давайте переживать неприятности по мере их поступления». Кстати, прожила она до 103 лет. От тревог и волнений есть испытанное средство – МОЛИТВА. Не раз прибегал к нему, переживая за детей. Каждый раз, когда я тревожился о них, находясь вдалеке от дома, читал краткую молитву об их здравии и спасении, и волнение отступало.

Печаль, депрессия лечатся благодарностью Богу, верой и доверием Ему. Справиться без веры в Бога со страстью печали до конца просто невозможно. Если человек ни во что не верит, рано или поздно тоска и отчаяние вновь вернутся к нему. Пусть даже в конце жизни. Потому что настоящей

надежды у него нет.

Я служу в церкви при кладбище, довольно часто приходится общаться с людьми, скорбящими о кончине родных и близких. Уход близкого человека – это действительно огромное потрясение. Очень многих оно повергает в состояние безысходной печали. Мы, люди верующие, имеем великое утешение в нашей скорби. *Бог не есть Бог мертвых, но живых* (Мф. 22, 32), – говорит нам Христос. Душа человеческая жива, она не умирает, а смерть – это не конец жизни, а переход в другое бытие. Хотя, конечно, это всегда разлука с любимыми, но разлука не вечная. То, что мы любим в человеке – его отношение к нам, мысли, чувства, характер, всё это принадлежит к его бессмертной душе, а не телу, которое болеет, стареет, изменяется, а потом и умирает. Душа вообще не имеет возраста. Второе утешение, которое имеют православные христиане, это молитва за ушедшего. Усопшие ждут от нас только одного – горячих молитв за них. Сами за себя они помолиться уже не могут. Молиться, каяться в грехах, изменять свою жизнь можно только пока мы живем на земле. И молитва – это связующая нить с нашими близкими, возможность выполнить долг любви. Ведь очень часто, теряя родных, друзей, человек испытывает чувство вины, что он не сделал для них важного и нужного. И сейчас он имеет все возможности к этому. Нужно почаще ходить в церковь, подавать заупокойные поминовения, читать дома Псалтирь за усопших, подавать милостыню в их память и постоянно мо-

литвенно помнить о них.

Наша скорбь, печаль, депрессия – большое препятствие в молитве. Человек в таком состоянии ни к чему не способен, даже есть, пить, думать для него трудно, тем более молиться. Поэтому, если мы любим наших близких, мы должны справиться со своим состоянием, ибо они сейчас очень нуждаются в нашей помощи и любви. А любовь продолжается, она не прекращается со смертью, ведь свойство любви – это вечность. *Любовь никогда не перестает...* (1 Кор. 13, 8).

Еще один очень важный момент, который нужно помнить, когда теряешь близких. К сожалению, существуют негласные и совершенно неправильные (неправославные) ритуалы оплакивания усопших. Это и причитания, стенания у гроба и соболезнования, в которых сквозит черная тоска, и другие никому не нужные действия. Многим кажется, что всё это нужно делать в память об усопшем, выражая тем самым свою любовь к нему.

Скажите, хотелось бы нам, чтобы наши родные, любимые люди после нашего ухода впали в черную тоску, депрессию и, может быть, попали в больницу с нервным расстройством? Конечно, нет, если мы любим их, желаем им добра, хотим, чтобы они были счастливы. И нашим усопшим хочется того же. Чтобы мы жили, радовались жизни, вспоминали их молитвой и добрым словом. Христианская скорбь светла. Похороны православного человека – проводы в вечность. Мы вспоминаем добрые дела усопшего с благодарностью и, ко-

нечно же, молимся за него, желая ему Царства Небесного.

Трудотерапия

Скажу немного об одном обязательном средстве борьбы с печалью и унынием. Преподобный Амвросий Оптинский говорил: «Скука – унынию внука (внучка), а лени дочь». Лень, праздность, скука, уныние и печаль – близкие родственники. Около праздного, ленивого всё время выются бесы печали, он легкая добыча для них. Человек целеустремленный, любящий труд редко тоскует. Когда борет тоска, первый симптом – ничего не хочется делать, полное расслабление. Здесь нужно шаг за шагом **понуждать** себя хоть к какому-нибудь делу. Тоскующий просто обязан **подвигать** себя на труд, хотя любое занятие в состоянии депрессии уже маленький подвиг, от слова «подвигаться», «двигаться». Как в фильме «Тот самый Мюнхгаузен» бургомистр говорит: «Каждый день к 9 утра я должен идти в магистрат, и не скажу, что это подвиг, но вообще что-то героическое в этом есть».

Большинство людей, которые исповедовались мне в грехе печали и уныния, не имели постоянного занятия, работы. Очень хорошо, когда печальный найдет дело, которое может увлечь его. Но даже если такого занятия нет, нужно понуждать себя заняться любым простым и незамысловатым трудом. Каждый час дня и даже минуты должны быть чем-то заполнены, чтобы не оставалось места для мрачных мыслей.

Человек не может думать сразу о двух вещах, поэтому нужно заменять негатив позитивом, думать о хорошем.

У одного старца был ученик. Однажды старец услышал бесов, вопиявших: «Горе нам от этих монахов: и к старцу приблизиться не можем, и к его ученику тоже, потому что он разоряет и строит, и никогда не видим его праздным». Старец недоумевал, что же разоряет и строит его ученик? Тогда он пошел к ученику, и тот показал ему камни, из которых он возводил стены и потом снова разрушал их. «Поступая так, я не ощущаю уныния». Старец понял, что бесы не могут приблизиться к ученику, потому что он никогда не сидит праздным, и поощрил его к продолжению труда.

Стирка, уборка, домашние дела – это то, чем всегда можно заполнить время даже при отсутствии постоянной работы. Говорят: «Если женщина впала в тоску и хочет покончить с собой, она должна взять мыло, веревку... и отправиться стирать белье». Как бы тяжело ни было, понудить себя к занятиям. Прочел как-то еще один замечательный совет: «Если вы в печали, тоске и кажется, что вас никто не любит, окажите помощь ближнему, сделайте доброе дело, желательно тому, кому еще хуже, чем вам». Таким образом мы сразу убиваем двух зайцев, отвлекаемся от тоски, ощущаем, что нужны кому-то, и понимаем, что не мы нуждаемся в жалости и помощи, а ближний.

Грехи умножают печаль

Чем еще может быть вызвана печаль, депрессия? Грузом греховной жизни, часто неисповеданными, нераскаянными грехами. Тяжко ходить с таким грузом. Ведь совесть, этот глас Божий, говорит в каждом человеке. И если он не знает, как избавиться от грехов, как каяться в них, впадает в тоску. Тут, конечно, нужна подробная исповедь, и желательно за всю сознательную жизнь.

Молодая женщина обратилась к одному известному психотерапевту с жалобой на тревогу и депрессию. Молодость у этой особы прошла очень бурно: множество блудных связей, неудачный брак, развод. Притом воспитывалась она в традиционной патриархальной семье, где ей старались привить (правда, безуспешно) строгие моральные принципы. Ситуация ясна: голос совести и стыд за греховную, беспутную жизнь обличают женщину, а она не знает, как ей правильно поступить, и отчаивается. Кроме печали ее мучают страхи, ей кажется, что должно что-то случиться и она обязательно будет наказана за грехи юности.

Но что же советует ей доктор? Он успокаивает пациентку, говорит ей, что молодость такая и должна быть – бурная и веселая, что она ни в чем и ни перед кем не виновата. Он не снимает проблему, а только «замазывает», «закрашивает» ее, убаюкивая совесть своей подопечной. Ясно,

что такое «лечение» даст только кратковременное успокоение. Проблема, то есть груз прошлых грехов, остается, голос совести тоже полностью заглушить нельзя. Понастоящему преодолеть депрессию, вызванную стыдом за грехи, можно только покайсявшись в них, очистившись на исповеди. Исповеданный грех уже становится «яко не бывший», если человек искренне раскаивается в нем. Очень хорошо понести какую-нибудь епитимью от священника. И конечно, встать на путь исправления и борьбы с грехом, ведь грех исповедан, но его разрушительные последствия остаются.

Совість, конечно, можно подавить, как родник, который закидали камнями и залили бетоном, но рано или поздно она всё равно пробьется наружу.

Подведем итог нашей теме. Брань с печалью ведется с помощью укрепления в себе веры в Бога и надежды на Него. Нужно научиться видеть Его бесчисленные благодеяния в своей жизни и быть благодарными за них. Борьба с этой страстью – непрестанный труд. И труд наш личный. Потому что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Печаль, уныние – это расслабленность воли, а воспитывать ее может только сам человек. Бог не спасает нас без нас, Он посылает нам помощь и средства, а мы должны их использовать. Кстати, на этот счет есть одна притча, тоже про утопающего. Дом одного человека оказался в зоне наводнения. И вот, вода прибывает всё выше и выше, он уже перебрался на чердак. Но он верит, что Бог спасет его. Мимо плывут лю-

ди на лодке и кричат ему: «Прыгай к нам, мы спасем тебя!» Тот отвечает: «Нет, меня Бог спасет!» А вода всё выше, человек уже перелез на крышу. Мимо плывет какой-то плот, но и тут он не воспользовался случаем, думая, что Господь спасет его. Несчастный уже стоит по грудь в воде и видит большую доску, проплывающую мимо, но и здесь он не хочет схватиться за нее, думая, что Бог поможет ему чудесным образом. И вот человек погибает, душа его приходит к Богу и спрашивает: «Господи, что же Ты не выручил меня, ведь я так верил, так молился Тебе!» И Бог ответил ему: «Я три раза посылал тебе средства спасения, и ты ни разу не воспользовался ими».

Страсти печали и уныния, хотя и являются близкими и родственными друг другу, все-таки не одно и то же.

Вот как определяет, раскрывает грех **печали** святитель Игнатий (Брянчанинов): «Огорчение, тоска, отсечение надежды на Бога, сомнение в обетованиях Божиих, неблагодарение Богу за всё случившееся, малодушие, нетерпеливость, несамоукорение, скорбь на ближнего, ропот, отречение от подвига многотрудной христианской жизни, поползновение сойти с сего поприща. Уклонение от бремени креста – борения со страстями и грехом».

А вот отличительные признаки **уныния**.

«Леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитвенному. Оставление церковного молитвенного правила. Потеря памяти о Боге. Оставление непрестанной молитвы

и душеполезного чтения. Невнимание и поспешность в молитве. Небрежение. Неблагоговение. Праздность. Излишнее успокоение плоти сном, лежанием и всякого рода негой. Искание беструдного спасения. Перехождение с места на место с целью избежать тягот и лишений. Частые прогулки и посещения друзей. Празднословие. Кошунственные высказывания. Оставление поклонов и прочих подвигов телесных. Забвение грехов своих. Забвение заповедей Христовых. Нерадение. Пленение. Лишение страха Божия. Ожесточение. Нечувствие. Отчаяние»²⁰.

Глава X

Уныние. «Бес полуденный»



Итак, уныние, в отличие от печали, более связано с ленью, духовным и телесным расслаблением.

Святые отцы не зря называют уныние «бесом полуденным», борющим подвижника в середине дня, склоняющим монаха ко сну после обеда и отвлекающим его от молитвы. Следует помнить, что для монаха (особенно в древности) 12 часов дня – это действительно половина, середина дня, ведь встают монашествующие рано и по монашескому обычаю трапеза совершается дважды в день: в обед и ужин.

Святитель Феофан Затворник пишет, что уныние есть скучание за всяким делом, как житейским, бытовым, так и молитвенным, желание бросить делание: «Пропадает охота и в церкви стоять, и дома Богу молиться, и читать, и обычные добрые дела исправлять». *Воздрема душа моя от уныния*, – приводит святитель слова псалмопевца Давида²¹.

Уныние, скука, тягота духа и тела придут иногда, может быть, надолго, предупреждает епископ Феофан. Но не следует думать, что на душе всегда будут покой и радость от молитвы, бывают периоды спада, лени, охлаждения и маловерия. Охлаждение в духовной жизни, ее кризис – это один из признаков уныния. Но тут нужно применить волю и самопонуждение. В любом деле мы только тогда достигнем результата, когда будем постоянно принуждать себя к нему, поднимать за волосы, как известный барон Мюнхгаузен, и тянуть из этого болота лени, расслабления, тоски и уныния.

Ни в одном занятии никто ничего не добьется, если не будет принуждать себя к регулярному деланию. Это и есть воспитание воли. Не хочется идти в храм, не хочется вставать утром и вечером на молитву – заставляя себя делать это. Лень, тяжело вставать по утрам каждый день и идти на работу или делать повседневные дела, вспомним, что есть прекрасное слово «надо!» Не «хочу – не хочу», а просто «надо». И так, с этих мелочей, будем воспитывать в себе силу воли. Добрые дела тоже творятся не просто, на них тоже нужно понуждать себя, поднимать. Ведь в Евангелии нигде не обещается, что будет легко, а наоборот: *Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его* (Мф. 11, 12). Мы говорим: богослужение, церковная служба; но ведь служба по определению не слишком легкое, приятное занятие – это работа, труд, иногда тяжелый. И наградой за него бывают моменты духовного подъема, радостной молитвы. Но дерзновенно ожидать, что эти дары будут сопровождать нас постоянно. Часто нам бывает очень непросто стоять на молитве и в церкви. То тесно, то душно, может быть, кто-то отвлекает нас, шумит, но это не значит, что нужно ждать для молитвы каких-то особых условий, ведь можно никогда и не дожидаться. В церкви нужно искать не комфорта и душевных переживаний, а встречи с Богом.

Я заметил как-то, что один человек ходит в храм и причащается всегда в будни. Я спросил его, почему он не приступает к Святым Таинам в воскресенье или в праздники. Он

ответил, что в праздничные и воскресные дни ему не нравится бывать в церкви: слишком много народа, толкучка, суета и т. д., нет уж, я лучше в рабочий день, когда никто не мешает. Тогда я сказал, что это совершенно неправильно: в будние дни можно ходить в храм, но главное – посещать праздничные и воскресные службы, – это четвертая заповедь Закона Божьего (про день седьмой), и причащаться тоже нужно вместе со всеми прихожанами. Вся община церковная причащается от одной Чаши, в этом и есть наше единство. Конечно, может быть, кому-то молиться проще в пустом храме, чем при большом стечении народа, но ведь и в Царство Небесное мы собираемся попасть не в одиночестве. Службы, ектеньи так и составлены, что мы молимся всем собором, всем собранием прихожан, «едиными усты и единым сердцем». В советское время уцелело мало церквей, и они были переполнены так, что в храме иногда руку нельзя было поднять, чтобы перекреститься, а люди всё равно получали радость от молитвы.

Так что ко всему нужно себя понуждать, начиная, может быть, с малых шагов, тогда уныние не сможет утянуть нас в свою трясины, и мы будем постепенно отвоевывать островок за островком. И конечно, в таком деле требуется не порыв, а **постоянство**.

В «Отечнике» святителя Игнатия (Брянчанинова) описан случай, как некий монах впал в уныние, оставил исполнение молитвенного правила и не находил в себе сил, чтобы вновь

начать совершать монашеский подвиг. Старец, к которому он обратился за советом, рассказал ему такую притчу. Один человек имел поле, поросшее тернием. И вот он говорит сыну своему, чтобы тот очистил поле, и на нем можно было бы что-нибудь сажать. Сын пошел на поле, но, видя, в каком плохом оно состоянии, смутился, приуныл, лег на землю и заснул. Увидев его, отец сказал: «Сын мой, если бы ты каждый день обрабатывал хотя бы такой кусок земли, на котором ты сейчас спал, то работа продвигалась бы малопомалу и ты не оказался бы непослушным мне». Услыхав это, юноша поступил по указанию отца и в короткое время очистил поле от сорняков. «Так и ты, сын мой, – сказал старец брату, – не унывай, и малопомалу входи в подвиг, и Бог благодатью Своей введет тебя в прежнее состояние». Так и случилось, монах обрел духовный мир и преуспел о Господе.

Есть такое выражение: «Чем больше спишь, тем больше хочется». Чем больше находишься в неге и расслаблении, тем больше привыкаешь к этому состоянию. Не нужно забывать, что уныние – одна из восьми страстей, а значит берет в плен, порабощает человека, делает его зависимым. Не нужно думать, что привычка лениться, расслабляться, скучать когда-нибудь надоест и пройдет сама собой. С ней надо вести борьбу, дисциплинируя свою волю и душу, подвигая себя на всякое доброе дело.

Охлаждение

Одно из свойств уныния – охлаждение. Охлаждение начинается, как говорит святитель Феофан, забвением: «Забываются благодеяния Божии, и Сам Бог, и свое в Нем спасение, опасность быть без Бога, и память смертная отходит – словом, закрывается вся духовная область»²². Поостерегитесь и поспешите страх Божий восстановить и душу разогреть», – советует свт. Феофан²³. «Оно (то есть охлаждение. – *Свящ. П.*) бывает невольнo... но бывает и от произвольных дел... от внешних развлечений, беспорядочных разговоров, сытости, излишнего сна... и многого другого»²⁴.

Охлаждение, порожденное унынием и ленью, часто сопряжено с забвением благодеяний Божиих и утратой интереса к духовной жизни. Необходимо научиться видеть во всех повседневных событиях присутствие Бога, благодарить Его за те дары, которые Он нам посылает. Человек, впавший в уныние и охладевший духовно, редко исповедуется и причащается, ему сложно подготовиться и приступить к святым Таинствам. А без участия в Таинствах, без благодати Божией он тем более всё дальше и дальше будет удаляться от Бога, и охлаждение усиливается. Если нас борет уныние, первое, что нужно сделать, – подготовившись, подробно поисповедаться и причаститься. И стараться делать это почаще, **сохраняя в**

себе бесценный духовный дар.

Хорошо помню, какой подъем был после празднования 1000-летия Крещения Руси. Мои знакомые батюшки крестили детей и взрослых буквально тысячами. Стала возрождаться общинная жизнь. В начале 90-х годов появилось много церковных организаций, православных братств. Мы на деле узнали, что такое церковная жизнь, общее дело, что значит быть братьями и сестрами по вере. Возрождались храмы, монастыри, которые мгновенно заполнялись людьми, народом Божиим, готовым служить Христу. Но, к сожалению, за периодом духовного подъема пошел период охлаждения, спада. И многие люди, которые пришли в Церковь тогда, не смогли в ней удержаться. Духовная жизнь не может держаться только на порыве, пламенном горении. Спасение души – кропотливый труд, требующий постоянства. За подъемом может начаться спад. Вот тут-то и начеку бес уныния.

Если посетило уныние и духовное расслабление, нужно **в первую очередь** принуждать себя вести духовную жизнь, не оставлять молитвы, участвовать в церковных Таинствах. **Второе:** читать духовную литературу, Священное Писание, одухотворять свое бытие, преодолевать приземленность и видеть руку Божию в нашей жизни. **И третье:** понуждать себя трудиться в первую очередь для пользы других. Древние подвижники замечали, что бесы уныния не могут даже приблизиться к тому, кто никогда не бывает праздным.

Глава XI

Тщеславие. «Домашний вор»



Само это слово содержит в себе подсказку – стремление к тщетной, то есть суетной, пустой славе. Почему пустой, тщетной?

Ведь люди порой действительно стремятся к весьма высокому положению в обществе, их амбиции безграничны. Слово *тщетная* имеет также значение: «тленная», «скоропроходящая». Любая слава земная по сравнению с той, что уготовал Господь любящим Его, лишь прах и пепел, пар, поднимающийся от земли и тут же исчезающий. Но слава земная тщетна не только в масштабах вечности. Даже в краткий период нашей земной жизни слава, высокий пост, должность, известность – вещи самые ненадежные и недолговечные. Но тем не менее многие люди стремятся к славе, почету и уважению. А некоторые делают из этого идола, превращая тщеславие в самоцель. Но не только всецело одержимые такой страстью страдают от тщеславия. К сожалению, в разной степени тщеславие присуще всем нам. Каждому хочется выглядеть в своих глазах, а главное в глазах окружающих, лучше, чем он есть на самом деле. Любому из нас приятно, когда его хвалят, ценят, а не ругают. Почти каждый стремится занять не последнее положение в том социуме, в котором он находится. Но не этому учит нас Господь.

Однажды приступила ко Христу *мать сыновей Зеведеевых с сыновьями своими, кланяясь и чего-то прося у Него. Он сказал ей: чего ты хочешь? Она говорит Ему: скажи, чтобы сии два сына мои сели у Тебя один по правую сторону, а дру-*

гой по левую в Царстве Твоем. Иисус сказал в ответ: не знаете, чего просите. Можете ли пить чашу, которую Я буду пить, или креститься крещением, которым Я крещусь? Они говорят Ему: можем. И говорит им: чашу Мою будете пить, и крещением, которым Я крещусь, будете креститься, но дать сесть у Меня по правую сторонуи по левую – не от Меня зависит, но кому уготовано Отцем Моим. Услышавшие, прочиедесять учеников вознегодовали на двух братьев. Иисус же, подозревав их, сказал: вы знаете, что князья народов господствуют над ними, и вельможи властвуют ими; но между вами да не будет так: а кто хочет между вами быть бо€льшим, да будет вам слугою; и кто хочет между вами быть первым, да будет вам рабом; так как Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих (Мф. 20, 20–28).

Ни эта женщина, ни апостолы не знали еще, что должен претерпеть Господь в земной жизни. Они, как и все тогдашние иудеи, представляли мессию как земного царя, который освободит их от ненавистного римского владычества, восстановит израильское царство и даст евреям власть и привилегии.

Тщеславие прикровенное и явное

Тщеславие может быть страстью, смыслом жизни, а может

быть мелким, бытовым, но это не значит, что оно не опасно, ведь и могучее дерево вырастает из маленького семечка и «с голубого ручейка» начинается большая река.

Нередко на исповеди можно наблюдать такую картину. Приходит человек, который ходил в храм всю сознательную жизнь, и начинает вроде бы исповедоваться, а вроде бы и нет: «Да, я, конечно, грешен (как и все) тем-то, тем-то и тем-то. Словом, делом и помышлением, но это все так, по чистой случайности, по недоразумению, а вообще-то я примерный христианин, хожу в церковь, читаю Евангелие, делаю добрые дела». Притом эти люди, естественно, помнят Евангелие от Луки, которое читается в церкви в Неделю о мытаре и фарисее, перед Великим постом. Фарисей говорит о себе: *Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю* (Лк. 18, 11–12). Но к себе они эти евангельские слова, конечно, не относят. Или похожая ситуация. Женщина на исповеди называет грех, например «раздражаюсь, гневаюсь», а потом со всеми подробностями описывает, как и кто ее к этому греху подтолкнул. «Ну как тут не согресишь, опять зять пришел выпивши, мусор не вынес, вот и поругались. А так я хорошая, да и вообще, это не я, а он меня прогневал». Такая исповедь, конечно, никакой пользы не принесет. Ибо построена она на тщеславии. Человек боится даже у аналоя, перед священником показаться хоть чуть-чуть хуже,

чем он есть на самом деле. «То есть я, конечно, каюсь, но я не такой уж плохой. Не дай Бог священник подумает, что я какой-нибудь великий грешник». Но перед Богом-то мы не покажемся чище, чем мы есть. И даже молодому батюшке всё ясно: человек находится в плену мелкого тщеславия, боится уронить свое имя (или как сейчас модно говорить – имидж) благочестивого христианина или усердного прихожанина. Не дай Бог сказать что-нибудь лишнее, что может бросить на него тень и изменить мнение о нем.

И святитель Игнатий (Брянчанинов) говорит, что одно из проявлений тщеславия – «стыд исповедовать грехи свои, сокрытие их перед людьми и отцом духовным. Лукавство, самооправдание»²⁵.

Почему святые отцы, подвижники, победившие, казалось бы, все страсти, видели свои грехи бесчисленными, как песок морской? Именно потому, что они поборолли тщеславие и стяжали смирение. Им незачем было казаться в своих глазах и глазах других людей менее грешными, чем они есть. Приближаясь к Богу, они видели себя ничтожными перед величием Творца. Помните, как авва Дорофей спросил одного из знатных горожан городка Газзы, кем он будет почитать себя, когда приблизится к императору Византийской империи. И тот ответил: «Почти бедняком». Чем ближе человек к Богу, тем объективнее он оценивает себя.

От тщеславия прикровенного, тайного перейдем к открытому. Тщеславие – мощный стимул, помогающий лю-

дям добиться больших успехов. Посмотрим на так называемых звезд, людей знаменитых, чья деятельность связана с искусством, шоу-бизнесом или спортом. Они почти всегда служат идола тщеславия, кладут на алтарь этого божества лучшие годы жизни, здоровье, семейное счастье, материнство. Всё, что обычно для человека составляет огромную ценность, приносится в жертву тщеславию, и только ради одного – еще немного побыть на гребне славы, погреться в ее лучах. Известного оперного певца, который не так давно развелся с женой, спросили, что для него выше: семья или карьера, успех. Он уверенно сказал, что ради роста в своей профессии принес в жертву даже семью. Пение, музыка для него главное в жизни. Правильно говорил преподобный Амвросий Оптинский: «Где голосок – там и бесок». Бесок тщеславия.

А профессиональный спорт? Детство, молодость, здоровье, всё свободное время отдается для того, чтобы повесить на грудь позолоченный или посеребренный металлический кружок. Усилия прилагаются нечеловеческие, организм работает на износ. Мне приходилось общаться с профессиональными спортсменами, почти каждая ночь для них – пытка, всё тело, все старые травмы и переломы начинают болеть. Существует даже шутка: «Если у спортсмена с утра ничего не болит – значит он уже умер». А сколько интриг, зависти и преступлений вокруг шоу-бизнеса, спорта и политики!

Если человек уже укоренился в страсти тщеславия, он не

может жить без славы, жизнь теряет всякий смысл. Старейшие звезды используют любой скандал, даже сами их режиссируют и создают, чтобы еще хотя бы пару лет продержаться на вершине звездного Олимпа. Хотя, казалось бы, уже всё, что можно было, достигнуто, все награды, звания, регалии, богатства получены. Но тщеславие само по себе наркотик, без него их жизнь уже невозможна. Тщеславие рука об руку ходит с завистью. Тщеславный не терпит конкуренции, соперничества. Он всегда первый и единственный. И если кто-то в чем-то опережает, его начинает грызть черная зависть.

С человеком тщеславным, самовлюбленным, подверженным хвастовству очень тяжело общаться. Ведь слово **общение** означает, что мы имеем с собеседником что-то **общее**, а тщеславного интересует только собственная персона. Его эго, самолюбие превыше всего. Местоимения «я», «у меня», «мне» занимают в его речи первое место. Это всё в лучшем случае вызывает усмешки окружающих, а в худшем – раздражение, зависть и отчуждение. Наоборот, человек скромный, относящийся к себе с самоиронией, всегда приятный собеседник, у него много друзей, с ним приятно общаться. В разговоре он больше слушает, чем говорит, избегает многословия и никогда не выпячивает свое «я». Тщеславный, зараженный звездной болезнью человек рискует остаться один, ибо любит только себя и свое тщеславие.

Тщеславие может иметь не только грубые, очевидные формы, но и рядиться в одежды смиренные, даже монаше-

ские. Парадоксально, но тщеславный может даже совершать аскетические подвиги и гордиться своим «смирением». Питаемый тщеславием и врагом рода человеческого, такой горемонах может весьма преуспеть в своих «подвигах», но Господь обязательно смирит его. В Константинополе жили два брата мирянина, они были весьма набожны и много постились. Один из них ушел в монастырь и стал иноком. Его навещил оставшийся в миру брат. Тут он увидел, что инок принимает пищу в обеденное время; соблазнившись, сказал ему: «Брат, в миру ты не вкушал пищу до заката солнца!» Монах ответил ему: «Это правда! Но в миру я насыщался через уши, пустые людские слова и похвала немало питали меня и облегчали труды подвижничества».

Когда мы затеваем какое-либо хорошее дело, нужно быть особенно настороже, чтобы не плениться тщеславием. Ведь часто, когда мы помогаем людям, в глубине души нами движут самолюбие и тщеславие, и вроде бы совершив доброе дело, мы можем испортить весь труд ожиданием суетной похвалы. Трудящийся ради тщеславия и похвалы уже получает награду здесь, а значит не получит ее из рук Творца. Иногда мы можем наблюдать, как легко и быстро идет дело, если нами движет тщеславие, и, наоборот, с каким скрипом и какими искушениями продвигается по-настоящему доброе дело, затеянное без тайного желания получить похвалу и самоудовлетворение. Если же мы в чем-либо преуспели, нужно почаще вспоминать слова пророка Давида: *Не нам, Господи,*

не нам, по имени Твоему дай славу (Пс. 113, 9). И особенно полезно, если за труд нас не только не отблагодарят, но, напротив, будут поносить. Преподобный Исаак Сирин говорит: «Пей поношения как воду жизни». Вот такое дело действительно принесет пользу душе. А «за неблагодарных Бог благодарит», как говорил один мой хороший товарищ, ныне уже покойный.

Преподобный Исаак Сирин сказал, что воздаяние бывает не добродетели, не труду ради нее, а рождающемуся от этого смирению.

Тщеславие святитель Феофан Затворник называет «домашним вором», оно подкрадывается незаметно и похищает у нас тот труд и награду за него, которые мы затеяли ради Бога и ближнего. Так же происходит, когда мы из хвастовства начинаем рассказывать про свои добрые дела другим людям, сами у себя похищая возможность получить награду от Господа за них. Тщеславие может похитить и молитвенные труды, если они совершаются без смирения.

Борьба со страстью

Как же бороться с этим хитрым змием, который исподволь пролезает в душу и похищает наши труды, сводя их на нет?

Как уже неоднократно говорилось, противопоставлением ему добродетели – смирения. Известно, что самолюбие,

обидчивость – порождение тщеславия. Человек, не терпящий критики, легкоранимый, мгновенно обижается и как бы говорит себе: «Как они смеют? Ведь я не такой, я хороший, как они могут так говорить?»

Итак, как бороться с тщеславием и стяжать смирение? Трудно, но приходится признать, что скорее всего наши обидчики, критики правы. Ну, пусть не на все 100 %. Ведь со стороны виднее. Мы представляем себя всегда лучше, чем мы есть на самом деле, прощаем себе многое, чего не потерпели бы в других. Так что есть над чем задуматься. Обидчивого человека критика повергает в уныние, а умному она дает стимул для роста. Критика вообще бодрит и не дает почитать на лаврах, понуждает к исправлению. Мы должны не только не обижаться, но поклониться в ноги обидчикам, как нашим воспитателям, которые вовремя дают по носу и подрезают крылья нашему тщеславию.

Обиду, как и гнев, нужно гасить, когда она еще маленький уголек, искра. На самом подходе, пока пламя обиды еще не разгорелось. Если в костер не подкладывать поленьев, он погаснет. Если обиды не «солить», не осуждать, а постараться поскорее забыть (или просто изменить свое отношение к критике, то есть принять ее к сведению), обида быстро пройдет.

Люди духовные, подвижники не только не боятся поношений, но с радостью принимают, как будто напрашиваются на них, тем самым скрывая свои подвиги.

Старец Паисий Афонский рассказывал: «В одном монастыре Греции был обычай: за трудную работу давать братиям немного денег. Многие монахи хотели потрудиться побольше, а полученные деньги раздать бедным. Так делали все. Только один монах поступал по-другому. Никто никогда не видел, чтобы он подал милостыню хотя бы одному бедняку. И его прозвали Жадиной. Проходили годы. Всё оставалось по-прежнему. “Вот скупердяй!”, – думали другие монахи. Но вот пришло время перейти монаху, прозванному Жадиной, в жизнь иную, и он умер. Когда в окрестных селениях узнали про его смерть, в монастырь стали стекаться все жители, чтобы попрощаться с умершим. Они оплакивали его и сожалели о его смерти. А братия удивлялась. “Что сделали вам доброго этот человек, если вы так оплакиваете его?” – спросили они. Один крестьянин сказал: “Он спас меня!” А другой добавил: “И меня!” Оказывается, монах, которого прозвали Жадиной, копил деньги и покупал волов самым бедным крестьянам, чтобы они могли пахать землю и их дети не сидели бы без хлеба. Так он спасал их от голода и бедности. Как же были удивлены все те, кто считал монаха жадиной!»

У святителя Феофана также находим совет, как побеждать тщеславие смирением. Одной женщине он пишет: «Не присаждаться в церкви хорошо. А придет тщеславие – нарочно присядьте, чтоб сказать помыслу, когда станет тщеславиться: сидела ведь и сама. Один отец, когда пришел помысел тщеславия, что много постится, вышел рано туда, где

много народу бывает, сел и начал есть хлеб»²⁶.

* * *

Итак, будем помнить, что начинается тщеславие с мелочей: кому-то похвастались добрым делом, где-то с радостью приняли похвалу и лесть, а там уже недалеко до того, чтобы страсть поселилась в нашей душе. Чтобы этого не произошло, будем отслеживать тщеславие в самом начале, относиться к своей персоне критично и почаще произносить: *Не нам, Господи, не нам, но имени Твоему* (Пс. 113, 9).

Глава XII

Гордость. «Грех Люцифера»



Нам, людям, воспитанным в советское время, с детства внушалось, что гордость чуть ли не главная добродетель советского человека. Помните: «Человек – это звучит гордо»; «У советских собственная гордость, на буржуев смотрим свысока». И действительно, ведь в основе любого бунта лежит гордость. Гордость – грех сатаны, первая страсть, которая появилась в мире еще до сотворения людей. И первым революционером стал сатана.

Когда был создан мир ангельский, Небесное Воинство, самый высший и могущественный Ангел – Денница не захотел находиться в послушании и любви к Богу. Возгордился своим могуществом и силой и возжелал сам стать как Бог. Денница увлек за собой многих Ангелов, и произошла на небе война. Архангел Михаил и Ангелы его сражались с сатаной и победили злое воинство. Сатана – Люцифер пал как молния с небес в преисподнюю. И с тех пор преисподняя, ад – это место, где обитают темные духи, место, лишённое света и благодати Божией.

Бунтарь-революционер не может не быть гордым, он продолжатель дела Люцифера на земле.

Коммунизм – это квазирелигия и, как любое вероучение, имеет свой «символ веры» и свои заповеди. Свои «мощи», «иконы», хоругви – транспаранты и крестные ходы – демонстрации. Только рай большевики предполагали построить на земле, без Бога, и, конечно, всякая мысль о смирении считалась смешной и нелепой. Какое еще смирение, когда «Мы

наш, мы новый мир построим, кто был ничем, тот станет всем».

Однако *Бог поругаем не бывает* (Гал. 6, 7), и сама история вынесла над большевиками свой суд. Рай без Бога построить не удалось, их гордые замыслы были посрамлены. Но хотя коммунизм пал, гордости не стало меньше, просто она приняла другие формы. Говорить с современным человеком о смирении тоже очень непросто. Ведь рыночное капиталистическое общество, нацеленное на успех и карьерный рост, также основано на гордыне.

Часто приходится слышать на исповеди, когда задаешь вопрос о грехе гордости, такой ответ: «Чегочего, а гордости у меня нет». Святителю Феофану Затворнику одна женщина пишет: «Говорила с духовным своим отцом и сказывала ему о себе разное. Он прямо мне сказал, что я горда и тщеславна. Я ему ответила, что я совсем не горда, но терпеть не могу униженности и угодничества». И вот что ответил ей святитель: «Отпели прекрасно. Вы не давайте себя им в обиду, чтоб знали, что за вас голою рукою нельзя хватать. Вишь выдумал называть как, да еще в глаза? Теперь и я вам приговорю: на что же лучшее доказательство, что вы горды, как отповедь ваша? Она не плод смирения. И зачем вам поперечить такому приговору?.. Лучше вам, не перечая, положить вникать в себя хорошенько, нет ли в самом деле в вас сего зелья, крайне недоброго»²⁷.

Итак, что же такое гордость и в чем этот грех проявля-

ется? Снова обратимся к святителю Игнатию (Брянчанинову): **Гордость:** «Презрение ближнего. Предпочтение себя всем. Дерзость. Омрачение, дебелость ума и сердца. Пригвождение их к земному. Хула. Неверие. Лжеименитый разум. Непокорность Закону Божию и Церкви. Последование своей плотской воле. Чтение книг еретических, развратных, суетных. Неповиновение властям. Колкое насмешничество. Оставление хриstopодражательного смирения и молчания. Потеря простоты. Потеря любви к Богу и ближнему. Ложная философия. Ересь. Безбожие. Невежество. Смерть души»²⁸.

Суд и осуждение

Святой Кассиан Римлянин говорит о гордости, что хоть она и стоит последней в списке восьми страстей, «но по началу и времени есть первая. Это самый свирепый и самый неукротимый зверь».

Почему? Давайте по порядку.

Гордость в череде страстей стоит после тщеславия, а значит и проистекает от этого порока, имеет в нем начало. «Блистание молнии предугадывает громовой удар, а о гордости предвещает появление тщеславия»²⁹, – наставляет преподобный Нил Синайский. Поиск тщетной, суетной славы, похвалы, завышенная самооценка рожают превозношение над людьми. «Я выше их, достойнее – они ниже меня». Это

и есть гордость. С подобным чувством связано и осуждение. Как же, если я выше всех, то, значит, и праведнее, все остальные грешнее меня. Завышенная самооценка не позволяет объективно судить о себе, зато помогает быть судьей других.

Гордыня, начавшись с тщеславия, может дойти до глубин адовых, ведь это грех самого сатаны, ни одна из страстей не может вырасти до таких пределов как гордость, в этом-то и есть ее главная опасность. Но вернемся к осуждению. Осуждать – значит судить, предвосхищать суд Божий, узурпировать Его права (в этом тоже страшная гордость!), ибо только Господь, знающий прошлое, настоящее и будущее человека, может судить о нем. Преподобный Иоанн Савваитский рассказывает следующее: «Раз пришел ко мне инок из соседнего монастыря, и я спросил его, как живут отцы. Он отвечал: “Хорошо, по молитвам вашим”. Затем я спросил об иноке, который не пользовался доброй славой, и гость сказал мне: “Нисколько он не переменился, отче!” Услышав это, я воскликнул: “Худо!” И только я сказал это, тотчас почувствовал себя как бы в восторге и увидел Иисуса Христа, распятого между двумя разбойниками. Я, было, устремился на поклонение Спасителю, как вдруг Он обратился к предстоящим Ангелам и сказал им: “Изриньте его вон, это антихрист, ибо осудил брата своего прежде Моего Суда”. И когда, по слову Господа, я изгонялся, в дверях осталась моя мантия, и затем я очнулся. “Горе мне, – сказал я тогда пришедшему брату, – зол сей день мне!” – “Почему так?” – спросил тот. Тогда я

рассказал ему о видении и заметил, что оставленная мной мантия означает, что я лишен покрова и помощи Божией. И с того времени семь лет провел я, блуждая по пустыням, ни хлеба не вкушая, ни под кров не заходя, ни с человеками не беседуя, пока не увидел Господа моего, возвратившего мне мантию», – повествует Пролог³⁰.

Вот как страшно выносить суждение о человеке. Благодарить отошла от подвижника только оттого, что он сказал про поведение брата: «Худо!» Сколько же раз на дню мы в мыслях или словом даем свою беспощадную оценку ближнему! Каждый раз забывая слова Христа: *Не судите, да не судимы будете* (Мф. 7, 1). При этом про себя мы в душе, конечно, думаем: «Уж я-то никогда не сделал бы ничего подобного!» И часто Господь для нашего исправления, чтобы посрамить нашу гордыню и желание осуждать других, смиряет нас.

В Иерусалиме жила девственница, которая шесть лет провела в своей келье, ведя жизнь подвижническую. Она носила власяницу и отреклась от всех земных удовольствий. Но бес тщеславия и гордости возбудил в ней желание осуждать других людей. Благодать Божия оставила ее за чрезмерную гордость, и она впала в блуд. Это случилось потому, что она подвизалась не из любви к Богу, а напоказ, ради суетной славы. Когда же она пришла в опьянение от демона гордости, святой Ангел, страж целомудрия, оставил ее.

Часто Господь попускает нам впасть именно в те грехи, за которые мы осуждаем ближних.

Наши оценки ближнего неполны и субъективны, мы не только не можем заглянуть в его душу, но порой вообще ничего не знаем о нем. Христос не осуждал явных грешников, ни блудниц, ни прелюбодеев, потому что знал, что земной путь этих людей еще не закончен и они могут стать на путь исправления и добродетели. Только суд после смерти подводит последнюю черту всему тому, что сделал человек в жизни. Мы видим, как человек грешит, но не знаем, как он кается.

Как-то я вернулся с кладбища, куда меня пригласили отслужить панихиду, и женщина, позвавшая меня, попросила освятить ей машину. При освящении присутствовал мой друг. Когда женщина уехала на уже освященной новенькой иномарке, он бросил фразу: «Да, не видно, чтобы она очень утруждалась, зарабатывая на эту машину». Тогда я рассказал ему, что у этой женщины большое горе, у нее не так давно убили сына, и она попросила меня отслужить панихиду на его могиле. По внешнему благополучию никогда нельзя судить о человеческой жизни.

Гордость и раскол

В наше время появилось немало *ругателей* (как их называет апостол Иуда – Иуд. 1, 18), которые постоянно находят поводы для возмущения церковной иерархией. Патриарх, видите ли, слишком много общается со светской вла-

стью, епископы все сплошь заражены стяжательством и симонией⁴, батюшки тоже думают только о доходах и все разъезжают на «мерседесах». Появились особые газеты и сайты, которые специализируются на обличении епископата. Отец Андрей Кураев как-то метко назвал журналистов, работающих в этом жанре, «профессиональными охотниками за митрополитами». Им, видимо, кажется, что сейчас наступили уже те самые времена, когда «архиереи и в воскресение Христа верить не будут». Полный упадок благочестия и церковной жизни.

Что движет этими людьми? Гордыня. Кто дал им такое право обличать архиереев и священников и что дают эти обличения? Они сеют вражду, смуту и разделение в сердцах православных людей.

Недостойные люди среди священников и епископов были во все времена, не только в XX или XXI веке. Но обратимся к золотому веку Православия, веку святости и расцвета богословия. IV век дал таких столпов Церкви, как святители Василий Великий, Григорий Нисский, Григорий Богослов, Афанасий Александрийский, Иоанн Златоуст и многие, многие другие. И вот что святитель Иоанн Златоуст пишет об этом золотом веке: «Что может быть беззаконнее, когда люди негодные и исполненные множества пороков получают честь за то, за что не следовало бы позволить им переступить цер-

⁴ Симония – распространенная, особенно в период Средневековья, покупка и продажа церковных должностей. – *Примеч. ред.*

ковного порога... Ныне грехами страдают начальники Церкви... Беззаконники же, обремененные тысячью преступлений, вторглись в Церковь, откупщики сделались настоятелями». Многие из святых епископов IV века, в том числе сам святитель Иоанн, были отправлены «разбойничьими соборами» иерархов в ссылку, а некоторые умерли в ней. Но никто из них никогда не призывал к расколу и разделению. Уверен, что за низложенными святителями пошли бы многие тысячи людей, если бы они захотели создать свою «альтернативную церковь». Но святые мужи знали, что грех раскола и разделения не смывается даже мученической кровью.

Не так поступают некоторые современные обличители. Они предпочитают раскол подчинению священноначалию, ими движет всё та же **гордыня**, которая лежит в основе любого раскола. Сколько сейчас появляется раскольничьих, каткомбных церквей, именующих себя православными: Истинная Православная церковь; Самая истинная Православная церковь; Самаясамая истинная и т. д. То есть каждая из этих лжецерквей считает по гордости себя лучше, чище, святее, чем все остальные.

Разного рода ругателям, следует вспомнить слова святителя Киприана Карфагенского: «Кому Церковь не мать, тому Бог не Отец». Церковь была, есть и будет, несмотря на недостойность некоторых иерархов, которые были, как я уже говорил, во все века и времена. Судить их будет Бог, а не мы. Господь говорит: *Мне отмщение, Аз воздам* (Рим. 12, 19).

А мы можем исправить Церковь только одним – нашим личным благочестием. Ведь мы тоже Церковь. «Спасись сам – и вокруг тебя спасутся тысячи», – говорил преподобный Серафим Саровский. А уж он это познал на собственном духовном опыте. Вот такие люди и являются той малой закваской, которая заквашивает всё тесто. Но, кстати, по моим наблюдениям, у ругателей с личным благочестием и нравственностью, как правило, туго. Зато гордыни хоть отбавляй.

Прельщение

Одним из самых страшных и трудноизлечимых видов гордыни является **прелесть**.

Прелесть значит прельщение. Дьявол прельщает человека, принимая вид Ангела Света, святых, Богородицы и даже Самого Христа. Человеку прельщенному даются от сатаны величайшие духовные переживания, он может совершать подвиги, даже чудеса, но всё это – пленение бесовскими силами. А в основе лежит гордыня. Человек возгордился своими духовными трудами, деланием, совершал их из тщеславия, гордости, часто напоказ, без смирения, и тем самым открыл душу действию враждебных сил.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) в своем «Отечнике» приводит пример, к каким страшным последствиям может привести прелесть: «Сказывали о некоем брате, что жил отшельником в пустыне и в течение многих лет был обольщаем

демонами, думая, что это были Ангелы. По временам приходил к нему его отец по плоти. Однажды отец, отправляясь к сыну, взял с собой топор с намерением на обратном пути нарубить себе дров. Один из демонов, предупреждая пришествие отца, явился сыну и сказал ему: “Вот диавол идет к тебе в подобии твоего отца с целью убить тебя, у него и топор с собой. Ты предупреди его, вырви топор и убей”. Отец пришел, по обычаю, и сын, схватив топор, нанес ему удар и убил его»³¹. Впавшего в прелесть очень тяжело вывести из этого

состояния, но такие случаи бывали. Как, например, с преподобным Никитой Киево-Печерским. Впав в прелесть, он смог предсказать некоторые события, выучил наизусть весь Ветхий Завет. Но после усиленной молитвы преподобных киево-печерских старцев бес отошел от него. После этого он забыл всё, что знал из книг, и отцы еле научили его грамоте.

Случаи бесовского прельщения встречаются и в наши дни. Со мной в семинарии учился молодой человек, который усиленно молился и постился, но, видимо, с неправильным, несмирением расположением души. Студенты стали замечать, что он целыми днями просиживает за книгами. Все думали, что он читает святых отцов. Оказалось, что он изучал книги по исламу и оккультизму. Перестал исповедоваться и причащаться. К сожалению, его не удалось вывести из этого состояния, и вскоре он был отчислен.

Грех гордости от мелкого тщеславия и гордыни может вырасти до страшной духовной болезни. Вот почему святые

отцы называли эту страсть самой опасной и наибольшей из страстей.

Брань с гордостью

Как же бороться с гордыней, презрением ближних, самовозвышением? Что противопоставить этому?

Святые отцы называют добродетель, противоположную гордыне, – любовь. Самая большая из страстей борется наивысшей добродетелью.

Как стяжать любовь к ближнему?

Как говорится, легко любить всё человечество, но очень непросто любить конкретного человека со всеми его недостатками и слабостями. Любовь – наивысшая добродетель. Когда Господа спросили, *какая наибольшая заповедь в законе?* – Он ответил: *возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя* (Мф. 22, 36–39).

Любовь – великое чувство, которое роднит нас с Богом, ибо *Бог есть любовь* (1 Ин. 4, 8), в любви единственное счастье, она способна помочь нам преодолеть все трудности и победить гордость и эгоизм. Но не все правильно понимают, что такое любовь. За любовь часто ошибочно принимают те приятные чувства, которые мы ощущаем, когда к нам хорошо относятся, но это не любовь. *Если вы будете любить лю-*

блящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари? (Мф. 5, 46). Легко и приятно любить человека, находиться рядом с ним, когда он нас только радует. И когда общение с ближним нас чем-то не устраивает, мы тут же меняем свое отношение к нему, часто до диаметрально противоположного. «От любви до ненависти один шаг». Но это значит, что мы любили ненастоящей любовью, наша любовь к ближнему была потребительской. Нам нравилось то приятное ощущение, которое было связано с общением с ним, а когда оно исчезло, исчезла и любовь. Получается, что мы любили человека как вещь, нужную нам, даже не как вещь, а как продукт, вкусную пищу, которую съели и забыли. Потому что о любимой вещи мы всё же заботимся. Например, старательно полируем кузов любимой машины, регулярно обслуживаем ее и т. д. То есть даже в вещь, если мы любим ее, вкладываем свою заботу и внимание. Итак, истинная любовь **дает**, а не требует. В этом и есть настоящая радость любви. Радость от получения чего-то – радость материальная, потребительская, а в дарении кому-то – истинная, вечная.

Любовь – это служение. Сам Господь наш Иисус Христос, когда Он умыл ноги апостолам на Тайной Вечери, сказал: *Итак, если Я, Господь и Учитель, умыл ноги вам, то и вы должны умывать ноги друг другу. Ибо Я дал вам пример, чтобы и вы делали то же, что Я сделал вам* (Ин. 13, 14–15). И Христос любит нас ни за что-то (потому что нас не за что особенно любить), а просто потому, что мы Его дети. Пусть

грешные, непослушные, духовно больные, но ведь именно больного, слабого ребенка родители любят больше.

Чувство любви не может существовать без наших усилий. Его нужно воспитывать в своем сердце, возгревать день за днем. Любовь – это сознательное решение: «Я хочу любить». И сделать всё, чтобы это чувство не погасло. Иначе наше чувство долго не протянет. Оно будет зависеть от множества случайных причин: эмоций, нашего настроения, обстоятельств жизни, поведения ближнего и т. д. В противном случае выполнить слова Христа невозможно, ведь нам заповедана любовь не только к близким: родителям, супругам, детям, но и ко всем людям. Любовь стяжается ежедневным трудом, но награда за этот труд велика, ибо ничто на земле не может быть выше этого чувства. Вначале нам приходится буквально понуждать себя к любви. Например, пришел домой усталый – не жди, пока тебе сделают приятное, сам помоги, помой, скажем, посуду. Одолело плохое настроение – понудь себя, улыбнись, скажи ласковое слово, не срывай раздражение на других. Обиделся на человека, считаешь его неправым, себя невиновным – понудь себя, прояви любовь и первым пойди примиришь. И гордость побеждена. Но здесь очень важно не возгордиться уже своим «смирением». Так, воспитывая себя день за днем, человек дойдет когда-нибудь до того, что уже не сможет жить по-другому, у него будет внутренняя потребность дарить свою любовь, делиться ею.

Очень важный момент в любви – способность видеть цен-

ность каждого человека, ведь в каждом есть что-то хорошее, просто нужно изменить свое часто предвзятое отношение к нему. Только воспитывая в своем сердце любовь к ближнему, меняя отношение к нему, научаясь видеть в нем хорошие стороны, мы будем шаг за шагом побеждать в себе гордость и превозношение. Любовь побеждает гордость, ибо гордость есть недостаток любви к Богу и людям.

Как научиться любви к Богу? Полюбив Его творение – человека. Человек – это образ Божий, и невозможно любить Первообраз и без любви, неуважительно относиться к иконе, изображению Бога. Недаром апостол Иоанн Богослов пишет нам: *Кто говорит: «я люблю Бога», а брата своего ненавидит, тот лжец: ибо не любящий брата своего, которого видит, как может любить Бога, Которого не видит? И мы имеем от Него такую заповедь, чтобы любящий Бога любил и брата своего* (1 Ин. 4, 20–21).

«Царство Небесное силою берется» Вместо заключения



Путь борьбы со страстями нелегок и тернист, мы часто изнемогаем, падаем, терпим поражение, иногда кажется, что сил больше нет, но снова встаем и начинаем бороться. Потому что путь этот единственный для православного христианина. *Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть* (Мф. 6, 24). Невозможно служить Богу и оставаться рабом страстей.

Конечно, ни одно серьезное дело не делается легко и быст-

ро. Восстанавливаем ли мы храм, строим дом, воспитываем ребенка, лечим тяжелобольного человека – всегда требуются большие усилия. *Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его* (Мф. 11, 12). Стяжание Небесного Царства невозможно без очищения себя от грехов и страстей. В славянском переводе Евангелия (всегда, на мой взгляд, более точном, образном) вместо глагола «берется» употребляется слово «нудится». И действительно, духовная работа требует не просто приложения усилий, но принуждения, понуждения, преодоления себя.

Человек, ведущий борьбу со страстями и побеждающий их, венчается за это от Господа. Однажды преподобного Серафима Саровского спросили: «Кто в нашем монастыре выше всех предстоит перед Богом?» И преподобный ответил, что это повар с монастырской кухни, по происхождению из бывших солдат. Старец сказал также: «Характер у этого повара от природы огненный. Он готов в запальчивости убить человека, но его непрерывная борьба внутри души привлекает к нему великое благоволение Божие. За борьбу ему подается свыше благодатная сила Святого Духа, ибо непреложно Божие слово, которое говорит: побеждающему (себя) дам место сесть с Собою и облеку в белые одежды (см.: Откр. 3, 21)»³².

Примечания

¹*Святитель Игнатий (Брянчанинов)*. Полное собрание творений. М., 2001. Т. 1. С. 156.

²*Святитель Феофан Затворник*. Созерцание и размышление. М., 1998. С. 135.

³*Авва Дорофей*. Поучения, послания, вопросы, ответы. М., 1991. С. 48–49.

⁴*Святитель Феофан Затворник*. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике. М., 1899. С. 280–281.

⁵ Там же. С. 281.

⁶*Святитель Феофан Затворник*. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь. 1994. Вып. 4. С. 98.

⁷*Святитель Игнатий (Брянчанинов)*. Полное собрание творений. М., 2001. Т. 1. С. 155.

⁸ Добротолюбие. М., 2001. Т. 2. С. 234.

⁹ Там же. С. 380.

¹⁰*Святитель Феофан Затворник*. Краткие мысли на каждый день года по церковному чтению из Слова Божия. М., 1991. С. 79.

¹¹*Иоанн Ильич Сергиев, прот.* Полное собрание сочинений. СПб., 1893. Т. 2. С. 644–645.

- ¹² *Советы православному христианину и комментарии.* М., 1994. С. 94.
- ¹³ *Святитель Феофан Затворник. Собрание писем.* СвятоВведенский Печерский монастырь. 1994. Вып. 4. С. 41–42.
- ¹⁴ *Добролюбие.* М., 1895. Т. 2. С. 401.
- ¹⁵ *Игнатий (Брянчанинов), еп. Отечник.* СПб., 1903. С. 456.
- ¹⁶ *Авва Дорофей. Поучения, послания, вопросы, ответы.* М., 1991, С. 107.
- ¹⁷ *Святитель Феофан Затворник. Собрание писем.* СвятоВведенский Печерский монастырь, 1994. Вып. 3. С. 158.
- ¹⁸ Цит. по: *Зорин К.В. Вино блуда.* М., 2007. С. 210–212.
- ¹⁹ *Добролюбие.* М., 1895. Т. 2. С. 403.
- ²⁰ *Святитель Игнатий (Брянчанинов). Полное собрание творений.* М., 2001. Т. 1. С. 156.
- ²¹ *Святитель Феофан Затворник. Псалом стоосьмнадцатый.* М., 1993. С. 107.
- ²² *Святитель Феофан Затворник. Собрание писем.* СвятоВведенский Печерский монастырь, 1994. Вып. 1. С. 85.
- ²³ Там же. Вып. 4. С. 221.
- ²⁴ Там же. Вып. 6. С. 86.
- ²⁵ *Святитель Игнатий (Брянчанинов). Полное собрание творений.* М., 2001. Т. 1. С. 156.

- ²⁶ *Святитель Феофан Затворник. Собрание писем. СвятоВведенский Печерский монастырь, 1994. Вып. 4. С. 195.*
- ²⁷ *Святитель Феофан Затворник. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М., 1995. С. 301.*
- ²⁸ *Святитель Игнатий (Брянчанинов). Полное собрание творений. М., 2001. Т. 1. С. 156.*
- ²⁹ *Добротолюбие. М., 1895. Т. 2. С. 267.*
- ³⁰ *Гурьев В., прот. Пролог в поучениях. М., 1912. С. 637.*
- ³¹ *Игнатий (Брянчанинов), еп. Отечник. СПб., 1908. С. 525.*
- ³² *Троицкие листки с луга духовного. ТСЛ. С. 81.*