

Игумен Борис (Долженко)

В НАЧАЛЕ ДУХОВНОГО ПУТИ

Разговор с современником



Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
2012

УДК 242
ББК 86 372
Б 74

Рекомендовано к публикации
Издательским Советом
Русской Православной Церкви
ИС-12-123-2309

К читателям

Учение Христово до кончины мира останется неизменным, но меняются положение Церкви в обществе, отношение общества к христианским ценностям, меняются люди, их понятия, язык, условия жизни, а главное – «душевная начинка» человека, и неизбежно возникает потребность и даже необходимость взглянуть на учение Христово глазами современника, соотнести с ним новые условия жизни, донести его смысл до изменившихся людей. Поэтому во все времена пастыри Церкви толковали Священное Писание, объясняли церковные правила, каноны, обряды, писали нравственные поучения для своих современников.

Цель этой книги – помочь современному христианину найти ответы на трудные вопросы духовной жизни. Если это кому-либо поможет на пути спасения, то и слава Богу!

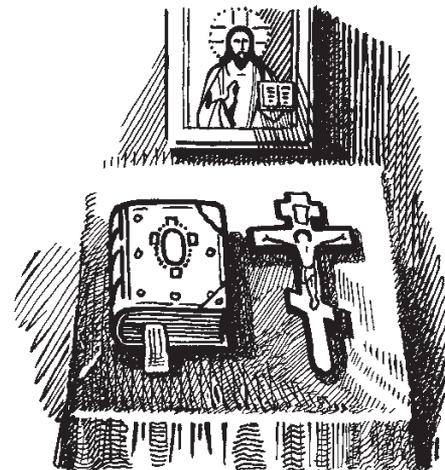
*Игумен Борис,
Николо-Бабаевский монастырь,
2011 г.*

Борис (Долженко), игумен
Б 74 В начале духовного пути. Разговор с современником. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2012. – 256 с.

Книга явилась плодом многолетних наблюдений, чтения и осмысления подвига святых отцов и собственного жизненного опыта ее автора – настоятеля Николо-Бабаевского монастыря Ярославской епархии, где провел последние годы жизни святитель Игнатий (Брянчанинов). Отец Борис родился в годы советской власти, обрел веру в сознательном возрасте и прошел путь от простого мирянина до игумена. Книга будет особо интересна и полезна тем, кто в наше время заново открывает для себя Православие, – как живое свидетельство современника, прошедшего тем же путем обретения истины и вхождения в Церковь.

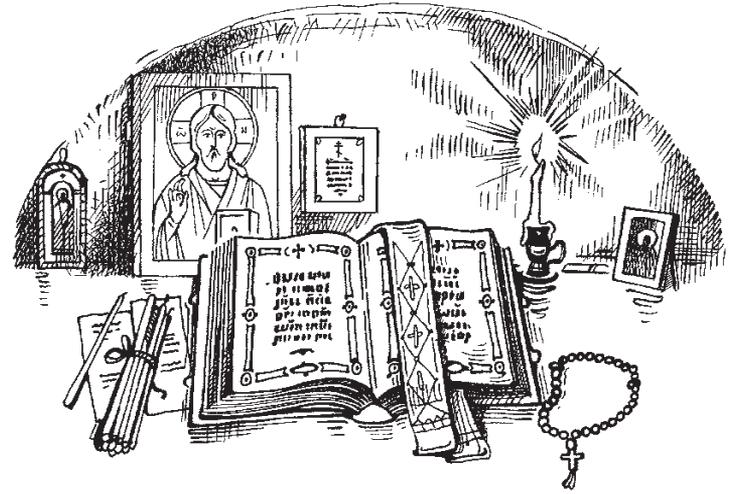
© Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви, 2012
© Борис (Долженко), игумен, 2012

ISBN 978-5-88017-226-9



Часть 1

ДУШЕ МОЯ, ДУШЕ МОЯ,
ВОСТАНИ...



ВЕТХИЙ И НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

В начале своего духовного пути, после обращения к Богу и воцерковления, христианин вдруг замечает внутри себя раздвоение: одна часть его души верует в Бога, жаждет угождать Ему, жить по заповедям Божиим, другая же хочет жить по законам мира сего, иметь земные блага, вкушать мирские удовольствия и наслаждения. Однако эти два пути жизни совместить невозможно, и в человеке начинается внутренняя борьба.

Первая часть души на языке Священного Писания именуется «новым человеком», а вторая – «ветхим человеком». Каждый из этих двух «человеков» имеет как бы свое невидимое тело, состоящее из соответствующих желаний, чувств, мыслей, нуждающееся в определенной пище для поддержания своего существования. За ветхим человеком стоят демоны,

за новым же – благодать Божия, Ангел Хранитель и святые.

Апостол Павел призывает христиан совлечься *ветхого человека* и облечься в человека нового (Кол. 3, 9–10). И вот, следуя его призыву, мы лишаем ветхого человека его привычной пищи, приготовленной из различного рода грехов. Он алчет, жаждет. Борьбой со страстями мы отсекаем ему уды – ему больно, он не хочет умирать, он отчаянно борется за свою жизнь. Кто всерьез боролся со страстями и греховными привычками – бросал пьянство, курение, наркотики, – понимают, о чем идет речь. Борьба длится долгие годы. Лавры победителя получает тот из «человеков», чью сторону принимает наше личностное начало, наше «я». В начале «я» часто колеблется, поддерживает и оправдывает ветхого человека, а иногда и полностью переходит на его сторону, совершая произвольные грехи. Если удастся оторвать свое «я» от ветхого человека и склонить его на сторону нового, если нам удастся отождествить себя с новым человеком, *по образу Создавшего его*, то ветхий, греховный человек постепенно слабеет, утрачивает цельность, распадается на отдельные части. Новый же человек, напротив, укрепляется, обретает единство, формируется как личность. Описанный процесс – общий для всех без исключения людей, правильно идущих путем христианского совершенства.

Борьба с ветхим началом в себе бывает особенно трудной, если человек долго жил вне Православия. Чаще всего эта борьба продолжается

до самой смерти, и спасения христианин удостаивается как воин, погибший на поле брани. В этом смысле те, кто были с детства воспитаны в Православной вере, находятся в неизмеримо более выгодном положении, чем обратившиеся к вере в зрелом возрасте.

ТРИ ПЕРИОДА ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

Святые отцы указывают и на другой общий закон духовной жизни, когда говорят о трех ее периодах. Прообразовательно эти периоды соответствуют трем временным отрезкам странствования ветхозаветного израильского народа к земле обетованной: исшествию из Египта, скитанию по пустыне и входу в страну обетования.

Итак, первый период духовной жизни – **период призывающей благодати Божией**. Он начинается с сознательного обращения человека от неверия к вере. Уверовавший получает обильнейшую благодать Божию: ему легко выстаивать длительные богослужения и молиться дома, соблюдать посты, он не может этим насытиться. Его часто посещают умиление и духовная радость. Священные книги вызывают восторг и желание подражать святым угодникам Божиим. В согрешениях новообращенный христианин горячо кается, в поступках слушается своей совести. Меняются его мировоззрение, взгляды, понятия, отношение к событиям, поведение. Одновременно с большими внутренними переменами

перестраивается внешняя жизнь: изменяются отношения с родственниками, круг знакомых (вместо прежних появляются новые), зачастую ему приходится сменить место работы, а иногда и место жительства. Для всего этого нужны силы и содействие Божие, и они щедро подаются. Если человек не был крещен в младенчестве, он осознанно принимает крещение. Отрыв его от прежней греховной жизни подобен исшествию Израиля из Египта, сопровождавшемуся многими чудесами и Божественной помощью. Переход же через Чермное море и потопление фараона подобны крещению, при котором человек освобождается от рабского подчинения духовному фараону – дьяволу.

Для чего же дается человеку призывающая благодать Божия? Для отрыва от прежней греховной жизни, для преобразования внутреннего мира, укрепления веры, приобретения благочестивых навыков к молитве домашней и церковной, к посту, для получения опыта непрелестного благодатного внутреннего состояния, о котором впоследствии христианин будет вспоминать и к которому будет стремиться. Призывающая благодать дается новонаначальному христианину не по заслугам, а даром, на короткий срок, обычно, по наблюдению опытных подвижников, около трех лет. Надо дорожить этим временем, чтобы успеть выполнить то, к чему нас призывает Господь.

Обычно новоначальные ошибочно думают, что эта благодать будет их постоянной спутницей, и соответственно планируют свое будущее: мечтают оставить мир, уйти в монастырь,

в лес, в пустыню, в горы, чтобы там всецело предаться богоугождению. Но по прошествии времени они вдруг начинают чувствовать в себе странную перемену: горение духа сменяется охлаждением, молиться, поститься и ходить в храм нет желания, частыми гостями души становятся гнев, уныние, маловерие, помыслы блуда. Человек начинает метаться, искать причину происходящего, хочет вернуть утраченное. Иногда эта неприятная перемена застаёт его уже в монастыре, и тогда он думает поправить дело сменой монастыря или возвращением в мир. Возможно, одна из причин трехлетнего искуса перед принятием монашества, принятого во многих монастырях, связана с тем, что человек должен пережить оставление призывающей благодати и затем уже выбрать жизненный путь.

Оставлением призывающей благодати начинается второй период духовной жизни – назовем его условно **несением креста своего**. Кто правильно воспользовался первым периодом, те вступают во второй подготовленными, без смущения и страха. Кто же провел его без пользы, не понимая происходящего с ним, быстро теряет свою духовность, перестает посещать храм, интерес к спасению исчезает, и жизнь втягивается в прежнее мирское русло.

В Священном Писании образ второго периода духовной жизни мы видим в сорокалетнем странствовании израильского народа по пустыне. В этом трудном путешествии Господь непрестанно бдел над избранным Им народом, часто впадавшим в ропот, малодушие

и маловерие. Так и ныне Христос невидимо сопутствует христианину на его крестном пути, укрепляя в моменты сомнений, посылая помощь и утешение, а также и уроки веры. Как в древности Господь посылал в укрепление странствующим в пустыне небесную манну, так ныне питает Он путника в Царство Небесное Святыми Дарами в Таинстве причащения. Как чудесно избавлял Он от укусов ядовитых змей с верою взирающих на медного змея, воздвигнутого Моисеем на знамя, так и ныне избавляет от ядовитого жала древнего змия силой знамения Креста Христова. Все, кто вышел из Египта, оказались недостойными земли обетованной и умерли в пустыне. В землю обетованную вошли уже новые люди, родившиеся во время странствования. Так и ветхий наш человек во второй период духовной жизни должен умереть, а новый, созданный *по Богу* (см. Еф. 4, 24), укрепнуть и вступить в землю обетованную. В этот период христианин своей жизнью исполняет слова Апостолов: *Многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие* (Деян. 14, 22).

Возникает вопрос: «Неужели второй период духовной жизни совсем безблагодатный? И если так, то каким же образом пребывает с нами благодать Святого Духа, полученная в Таинстве крещения?» Благодать, конечно же, остается с нами, но неявно, а подобно светильнику, горящему под спудом. Без помощи благодати мы не смогли бы ни веровать, ни молиться, ни преодолевать искушения. Духовная жизнь христианина в окружающем

его греховном мире держится только на благодати Божией и является настоящим чудом. Если в нас есть духовная жизнь – значит, есть и благодать, которая ее невидимо поддерживает.

Второй период духовной жизни продолжается иногда десятки лет, и чаще всего в землю обетованную христианин вступает уже после смерти. Но некоторые из христиан еще в земной своей жизни сподобляются вкусить начатки будущих благ. Постепенно возрастая и укрепляясь в душе крестоносца, благодать наконец проявляется вовне, становится очевидной и для него самого, и для всех окружающих.

Тогда начинается третий период духовной жизни – **возвращение благодати Божией**, только теперь в значительно большей степени, или силе. Этой благодати сподобились святые угодники Божии, многие из которых прославлены Церковью, а другие ведомы одному только Богу.

ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ ДУШЕВНУЮ ПУСТЫНЮ

Во всех аскетических книгах мы читаем, что для обретения духовной жизни надо ограничить, истощить телесные потребности. Это достигается телесным постом. Подобным же образом требуется ограничить и потребности душевные до необходимого минимума. Это называется постом душевным. Другого пути к духовной жизни нет. Второй пост, душевный, намного труднее первого, телесного. Душа,

лишенная привычной пищи, не сразу бывает способна вкушать пищу духовную. Состояние опустошенности далеко не сразу сменяется полнотой жизни духовной. Это состояние приходится терпеть порой годами, что можно уподобить переходу через пустыню, где путешественник терпит голод и жажду.

Человеку трудно решиться на переход незнакомой пустыни: кто знает, где у нее конец, сможет ли он хотя бы вернуться назад, если кончатся силы, или ему суждено умереть среди песков? Такие мысли обычно посещают человека перед путешествием по естественной пустыне. В случае же пустыни душевной, как только неподготовленный предварительно человек почувствует ее «вкус», у него, как правило, пропадает желание углубляться в нее, ему становится жутко, как бы земля уходит из-под ног.

Поэтому в душевном посте необходима постепенность, подобно тому как и в посте телесном. Невозможно после невоздержного угождения чреву сразу сесть на сухоядение...

К душевной пище ветхого человека относится действие по страстям, угождение страстям. Если страсти живут в нас, они настойчиво, как голодный кот, требуют своей пищи. Пища эта греховная, но, пока мы не достигли бесстрастия, мы вынуждены, как невольники, кормить их. Понимающий свое пленение делает это с укорением себя и отвращением, а не понимающий – порой с удовольствием, полагая, что питает самого себя. Так, в притче о блудном сыне (см. Лк. 15, 11–32) свиньи

изображают греховные страсти; грешник, удалившийся от Бога, рад был насытить себя пищей свиней – рожцами. Но это невозможно (*никто не давал ему*)... Невозможно бессмертную душу человека насытить удовлетворением страстей. Грех – состояние вечного ненасыщения.

Страстью в христианской аскетической традиции называют постоянно действующее в душе человека влечение ко греху. В славянском языке словом «страсть» обозначается также страдание, к примеру, в выражениях «Страсти Христовы», «Страстная седмица». И это совпадение не случайно, слова «страсть» и «страдание» сродны как по происхождению, так и по смыслу. Греховные страсти святые отцы считают болезнями человеческой души.

Греховные страсти – следствие первородного греха и передаются вместе с ним по наследству. Нет человека, в котором бы не действовали страсти. Даже в детях, как бы хорошо мы их ни воспитывали, как бы ни ограждали от дурных влияний, уже в дошкольном возрасте обнаруживаются действия страстей.

Святые отцы насчитывают восемь главных греховных страстей: чревоугодие, гнев, блуд, сребролюбие, уныние, печаль, гордость и тщеславие. Состояние свободы от греховных страстей в христианстве называется бесстрастием. Бесстрастие есть исцеление души от греховных недугов, исправление греховной поврежденности человека. По мере исцеления от страстей в человеке укрепляются добродетели – свойства, составляющие в совокупности

совершенство и богоподобие человека. Заметим, что понятие бесстрастия есть и в восточных религиозных практиках, основанных на индуизме и буддизме, но там бесстрастие – это бесчувствие, избавление от всех чувств, как злых, так и добрых. Такое «бесстрастие» – это не исцеление, а дополнительное повреждение человеческой природы.

Остановимся подробнее на каждой из перечисленных страстей.

ЧРЕВОУГОДИЕ

Питание – важная сторона человеческой жизни, далеко не безразличная спасению и духовному совершенствованию. В монастырях братья вкушают пищу за общей трапезой, которая освящается молитвой, сопровождается чтением святых отцов и рассматривается Церковным Уставом как продолжение богослужения. Поэтому трапезная часто устраивается в притворе храма.

В пище мы должны иметь воздержание, вкушать не более, чем требуется для поддержания телесного здоровья и исполнения возложенных на нас обязанностей. «Хлеб наш насущный даждь нам днесь», – просим мы в молитве Господней, этим свидетельствуя, что дать нам необходимое для жизни – дело Промысла Божия.

Грехи, связанные с принятием пищи, происходят от страсти чревоугодия. Рассмотрим их.

Объядение, обжорство – это пресыщение, часто имеющее следствием расстройство здоровья: тяжесть в животе, затрудненное дыхание и прочее. *Страдание бессонницею и холера и резь в животе бывают у человека ненасытно-го*, – говорит Писание (Сир. 31, 23).

Лакомство, называемое также **гортанобесием**, – это услаждение не количеством, а вкусом пищи, чрезмерная заботливость о приобретении и приготовлении пищи изысканной и вкусной.

Безвременное ядение – прием пищи в неустановленное время. В церковной традиции не принято также есть ночью и утром перед Литургией, кроме исключительных случаев и болезни.

Тайноядение – прием пищи украдкой, тайком от других.

Употребление табака, алкоголя сверх меры, наркотиков. Привыкание к ним до зависимости.

Нарушение постов, установленных Церковью. Хотя посты ограничивают, в первую очередь, потребности тела, они имеют духовные цели: напоминают о самой первой Божьей заповеди, нарушенной Адамом в раю, помогают бороться со страстями, оживляют духовную жизнь, укрепляют волю христианина в послушании Богу и Церкви. Некоторые усердные постники из новоначальных пытаются исключить из питания не только мясо в согласии с традицией русского и афонского монашества, но также рыбу и молоко. Это удается в течение первых нескольких лет (обычно не

более пяти), пока организм имеет внутренние резервы, а затем им все-таки приходится вернуться к употреблению рыбы и молока в непостные дни. Сейчас здоровые люди встречаются редко, у большинства – хронический гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, болезни печени или поджелудочной железы, сахарный диабет... Больным людям в посты, по благословиению духовника, допускаются различные послабления, особенно если начинается обострение болезни. Лучше ослабить пост, насколько этого требует болезнь, чем совсем слечь, оставив работу и свои повседневные обязанности, которое будут возложены на родных и близких, или попасть во время поста в больницу, где нерассудительный подвижник вовсе лишится богослужения и вынужден будет есть все, что дадут.

Здесь необходимо сказать несколько слов о современных увлечениях голоданием и вегетарианством. Заметим сразу, что эти явления не христианские. Мы не имеем свидетельств об их богоугодности в Священном Писании. Пропагандируются они обычно авторами, далекими от христианства, а цели голоданий и диет исчерпываются обычно стройной фигурой и здоровьем.

Вегетарианцам можно указать на то, что Иисус Христос и апостолы ели рыбу, а практикующим многодневное голодание – на слова молитвы Господней: *хлеб наш насущный подавай нам на каждый день* (Лк. 11, 3)¹. Можно

¹ Заметим, что различные толкования этих слов молитвы Господней расширяют понятие *хлеб насущный*, но

вспомнить и о том, что даже древние египетские святые подвижники, ведущие строгий аскетический образ жизни, из опыта нашли, что лучше всего есть один раз в день не досыта – такой режим питания наиболее благоприятствует духовной жизни. Многодневные же посты, к которым прибегали духоносные отцы и Сам Господь, совершались в исключительных случаях и, скорее, являются свидетельством святости, а не средством к ее достижению. О непользности многодневных постов для новоначальных говорят также многие примеры из современной жизни. Мне встречались люди, голодавшие до тридцати, сорока дней, и, как нарочно, все они имели большие проблемы со смирением, которое является фундаментом христианской духовности. Обычно у таких людей не все благополучно и с пониманием православного вероучения, по многим вопросам которого они придерживаются своих мнений. Во время длительного голодания человек находится в особом внутреннем состоянии и не способен жить в обычном режиме, исполняя повседневные обязанности. Поэтому не стоит удивляться, если многодневное голодание без благословения духовника закончится большим искушением.

Немалый подвиг – удерживаться от чревоугодия за праздничным столом, когда на нас

не отменяют и прямого смысла. Эти слова не заставляют нас, конечно, есть каждый день, но если и едим, то ничего духовного не лишаемся. Можно вспомнить и слова апостола, что *пища не приближает нас к Богу* (1 Кор. 8, 8). – *Здесь и далее в сносках, если особо не отмечено, – примечания автора.*

действует искушение не только внутреннее, но и со стороны окружающих, которые считают своим долгом следить за нашей тарелкой и рюмкой и решительно пресекают все наши попытки есть и пить умеренно. Трудно бывает устоять, не испортив в то же время праздничного настроения ближних и добрых отношений с ними... Счастлив тот христианин, кто имеет возможность встречать праздники в скромной обстановке, перенося центр праздничного торжества на богослужение и причащение.

ГНЕВ

Когда мы встречаем препятствия в исполнении желаний, терпим неудачи в делах, когда ущемляется наше самолюбие и чувство собственного достоинства, мы чувствуем в себе движение гнева. Гнев может быть направлен на людей, животных, обстоятельства, на неодушевленные предметы и даже на самого себя, когда мы совершили ошибку. Мы знаем на собственном опыте, что такое раздражение, гнев и, наконец, «багровая» ярость, когда человек теряет над собой контроль и одержим одним желанием: стереть в порошок, уничтожить, разорвать на клочки своего недруга. Существуют и скрытые, тлеющие формы гнева: недовольство, ропот, злопамятство, мстительность, ненависть, – которые могут жить внутри человека неделями, месяцами, годами, иногда вспыхивать и переходить в открытые формы.

Очень часто недовольство и ропот направлены против начальствующих, пред ними мы вынуждены ограничивать наши желания, смиряться даже тогда, когда они поступают, с нашей точки зрения, неправильно и несправедливо.

Гнев – страсть агрессивная, разрушительная, стремящаяся ударить, уколоть, сделать больно, причинить вред, зло, поэтому ее называют также злобой.

Бывает и праведный гнев, когда он направлен против врагов Божиих – демонов и сознательных служителей сатаны, хулителей веры, а также против греха как врага человеческого спасения. *И, возрев на них с гневом, скорбя об ожесточении сердец их, [Господь] говорит тому человеку: протяни руку твою, – читаем в Евангелии (Мк. 3, 5).* Праведный гнев точнее назвать возмущением духа и ревностью по Богу.

Если человек не борется со страстью гнева, то он все чаще впадает в состояние ярости, устраивает конфликтные ситуации, ссоры и скандалы по ничтожным причинам, испытывает приступы беспричинного гнева и злобы, которые мучают его изнутри и вызывают желание «сорвать» их хоть на каком-нибудь человеке, или домашнем животном, или, на худой конец, на неодушевленном предмете. После такой разрядки человек испытывает чувство облегчения. Психология объясняет это тем, что человек сбросил с себя «негатив», но на самом деле он удовлетворил страсть гнева. Мы уже говорили о том, что страсти требуют себе пищи. Получив очередную порцию,

они ненадолго затихают. Иногда можно наблюдать, как импульс гнева, исшедший, например, от начальника, ходит по коллективу подобно эстафетной палочке: никто не прилагает усилия погасить гнев терпением, смирением и молитвой, но непроизвольно срывает его на ближнем, и, таким образом, импульс гнева передается дальше.

БЛУД

Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, – заповедал Бог первым людям (Быт. 1, 28). Брак и супружеская жизнь, освященные Церковью, грехом не являются. Блудные грехи – это извращение установленных и благословенных Богом супружеских отношений. Достаточно полно грехи эти перечислены в Библии (см. Лев., гл. 18 и 20) и в толкованиях седьмой заповеди Закона Божия. Поэтому не будем на них останавливаться.

Слова Божии *плодитесь и размножайтесь* глубоко проникли в естество человека и проявляются как инстинкт продолжения рода. На нем и паразитирует блудная страсть, не давая покоя человеку с отрочества и до самой смерти. Даже когда тело уже бессильно от старости и болезней, она мучит человека посредством помыслов, чувств, сновидений и беззаконных желаний. От борьбы с блудным бесом отнюдь не избавляет и обет безбрачия, который дают монахи; наоборот, внешние и внутренние искушения нередко усиливаются.

В Патериках, повествующих о жизни святых подвижников, указываются некоторые причины блудных искушений. Там речь идет, прежде всего, о монахах, но эти наблюдения приложимы ко всякому человеку. Блудная страсть возбуждается чревоугодием, винопитием, многоспанием, принятием блудных помыслов. Для современных христиан этот список требуется значительно расширить, добавив непристойные шутки и анекдоты, неразборчивое смотрение видеофильмов и чтение светских книг, газет и журналов, вольность в общении, рассматривание бесстыдных изображений, которые заполнили все пространство вокруг нас – от экрана телевизора и оберток товаров до шокирующих нарядов на улице и в общественном транспорте. Прежняя распутная жизнь весьма отягощает борьбу с блудной страстью, особенно если прежние блудные прегрешения не исповеданы.

Про святых часто пишут, что они были чисты душою и телом. Под телесной чистотой в этом случае имеется в виду чистота не от грязи вещественной, а от грехов, совершаемых телом, и в первую очередь – от грехов блудных.

СРЕБРОЛЮБИЕ

Правильнее назвать эту страсть любостыжанием, потому что она не ограничивается только деньгами, но распространяется на многие другие вещи, нужные и ненужные: монеты, марки, открытки, книги, картины, иконы,

малопонятно), по советам своих православных знакомых с большим стажем церковной жизни, опытных пастырей и уже имеющегося маленького собственного опыта. Можно ли при этом избежать многочисленных ошибок, недоумений, искушений, падений? Такой не легкой дорогой, не впадая при этом в уныние и с надеждой на Бога, приходится идти в наше время большинству и мирян, и монашествующих, и другого выбора им не оставлено. Об этом писал в свое время еще святитель Игнатий (Брянчанинов) – может быть, его слова в полной мере исполнились именно сейчас... Мне даже приходит мысль, что такой путь дал нашему поколению Бог вместо мученичества, исповедничества, пустынножительства и других подвигов.

Желаю всем читателям найти путь ко Христу, сподобиться вечной жизни и еще здесь, на земле, вкусить, «яко благ Господь».



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	3
<i>Часть 1</i>	
ДУШЕ МОЯ, ДУШЕ МОЯ, ВОСТАНИ...	5
Ветхий и новый человек	7
Три периода духовной жизни.	9
Переход через душевную пустыню	13
Чревоугодие	16
Гнев	20
Блуд.	22
Сребролюбие	23
Уныние	24
Печаль	29
Тщеславие	31
Гордость	35
Взаимодействие страстей	38
Осуждение.	43
Лесть и человекоугодие.	46
Искушения	47
Трезвение	49
Навыки	50
Рассуждение	53
Подделки и ловушки.	58
Помыслы.	61

Откровение помыслов	65
Причащение и исповедь	68
Духовничество	80
Лесенки восхождения	101
Покаяние в грехах и борьба со страстями	103
Иисусова молитва	105
Смирение.	113
Любовь к Богу и ближним	117

Часть 2

ПРОСЛАВЛЯЙТЕ БОГА И В ТЕЛАХ ВАШИХ, И В ДУШАХ ВАШИХ	123
Тело, душа, дух	125
Эмоции, настроения, состояния.	133
Изменения	136
Ассоциативное мышление	143
Воображение и фантазирование.	147
Сон.	150
Вхождение в мир духов.	160
О естественных способностях	165
О причинах ссор.	166
О самоубийстве.	168
Как приобретаются порча и беснование в современном мире	173
Средства защиты от демонических воздействий.	177

Часть 3

БЛАГОСЛОВЛЮ ГОСПОДА НА ВСЯКОЕ ВРЕМЯ	179
Келейное молитвенное правило и храмовое богослужение	181
Телесная немощь	184
Внимание во время богослужения.	186
Клиросное чтение.	190
Типикон и современная богослужебная практика	195

Часть 4

ЧТО СДЕЛАТЬ МНЕ ДОБРОГО, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ЖИЗНЬ ВЕЧНУЮ?	199
Добро и зло	201
Познание воли Божией	204
Иерархия ценностей	207
Здоровье	208
Употребление вина	210
Чтение книг духовного содержания	212
Прочее чтение.	216
Чудеса истинные и ложные	221
Не принимать и не отвергать	222
Равная ко всем любовь	223
Дружба	226
Болтуны	228
Милостыня	229
Странничество	236
Ответственность	238
Заклучение.	242

Игумен Борис (Долженко)
В НАЧАЛЕ ДУХОВНОГО ПУТИ
Разговор с современником

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*. Редактор *И. Быкова*. Технический редактор *З. Кондрашова*. Корректоры *О. Назаренко*, *Г. Островская*. Верстка *А. Лукина*. Подписано в печать 20.12.2011. Формат 84 × 108/32. Объем 8 п. л. Печать офсетная. Тираж 10 000 экз. Заказ №

Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви

119435, Москва, ул. Погодинская, д. 18
Оптовый отдел реализации: (499) 246-20-85, 246-52-08
Магазин: (499) 245-30-68
e-mail: books@rop.ru <http://www.rop.ru>