

СЕРИЯ «ПРАВОСЛАВИЕ В ЖИЗНИ»

Архимандрит Борис (Долженко)

# ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

ОТВЕТЫ СОВРЕМЕННОМУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКОВСКОЙ ПАТРИАРХИИ  
РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ  
МОСКВА • 2012

УДК 242  
ББК 86 372  
Б825

Рекомендовано к публикации  
Издательским Советом  
Русской Православной Церкви  
ИС-12-123-2310

**Борис (Долженко), архимандрит**

**Б825** Трудные вопросы духовной жизни: Ответы современнику. — М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2012. — 80 с.

Духовная жизнь похожа на полет птицы. Пока птица движется вперед, она не падает на землю. Так и нам надо постоянно двигаться вперед. Между тем после воцерковления мы обычно останавливаемся и не знаем, что делать дальше. В этой книге сделана попытка рассказать о дальнейшем пути после воцерковления и даны ответы на многие вопросы, которые возникают у человека, идущего к Богу.

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

ISBN 978-5-88017-298-6

## Две части души

**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, нуждается в определенной пище для поддержания своего существования. За ветхим человеком стоят демоны, за новым же — благодать Божия, Ангел Хранитель и святые.

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 удостоивается как воин, погибший на поле брани. В этом смысле те, кто был с детства воспитан 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 Землю 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

спосещают 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 изменить 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 израильского народа 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 — диаволу.

Для чего же дается человеку призывающая благодать Божия? Для отрыва от прежней греховной жизни, для преображения

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 застает 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* (Еф. 4, 22), окрепнуть 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 верить, 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.

## О страстях

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. Они 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 бесстрашием. Бесстрашие 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 бесстрашия есть и в восточных религиозных практиках, основанных на индуизме и буддизме, но там бесстрашие — это бесчувствие, избавление от всех чувств, как злых, так и добрых. Такое «бесстрашие» — 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 братия 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 нужно иметь воздержание, вкушать не более того, сколько 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 проч. *Страдание бессонницею и холера и резь в животе бывают у человека ненасытного*, — говорит Писание (Сир. 31, 23).

**Лакомство**, называемое также **гортанно-бесием**, — 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 болезней.

**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 им 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 — хронические гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени или поджелудочной железы, сахарный диабет и проч. Больным людям в посты, по благословию 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, которые будут

возложены на родных и близких, или по-пасть во время поста в больницу, где нерас-судительный 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). Можно вспомнить и о том, что даже древние египетские 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 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 близких 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 начальства, пред ним мы вынуждены ограничивать наши желания, смиряться даже тогда, когда он поступает, 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, воззрев 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 мучат 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, вышедший, например, от начальника, ходит по коллективу подобно эстафетной палочке: никто не прилагает усилия погасить гнев терпением, смирением и молитвой, но произвольно 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.

Слова *плодитесь и размножайтесь* глабоко 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 незаконных 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, антиквариат. Вожделенная цель, идеал любостыжания — богатство. Сначала человек стремится к приобретению денег, чтобы купить на них самое необходимое, удовлетворить свои скромные желания и упрочить положение в обществе. Но по мере того, как им овладевает страсть сребролюбия, разумные пределы накопительства и стяжания исчезают. В жертву обогащению приносятся нравственные ценности: совесть, честность, добрые отношения с людьми, а порой даже

и здоровье. Вместо них появляется бессердечие, расчет, скупость, жадность, способность к обману. Человек теряет чувство меры в накопительстве, выгода и прибыль полагаются в основание всех дел и отношений с людьми. Через это он обретает в душе своей новое божество — мамону, золотого тельца.

Впрочем, справедливо замечено, что страсть — не в самом богатстве, а в отношении к богатству. Утвержденный в добродетели человек может пользоваться богатством себе во спасение, употребив его для пользы ближних, своего народа и отечества, чему в Библейской истории, в житиях святых и в истории России можно найти достаточно много примеров.

### **Уныние**

Ослабление, охлаждение духовной жизни, общий упадок душевных сил — признаки того, что нас постигло уныние. Ум поражен тупостью, сердце — нечувствительным, воля — нежеланием что-либо делать. Окружающие люди и обстановка невыносимы до отвращения, появляется чувство богооставленности. Возникают навязчивые мысли о смене обстановки и обстоятельств

совершеннейшая любовь чаще всего остается безответной. И духовная любовь человека к ближним своим в этом подобна любви Божественной — чаще всего она бывает без взаимности.

По мере преуспевания в евангельской любви родственные и дружеские связи ослабевают, человек начинает более ценить духовное родство. Он не испытывает прежней вражды к недругам своим, прощая им обиды и желая спасения — полагая начало заповеданной Спасителем любви к врагам.

Добродетель любви к ближнему — одна из самых трудных среди добродетелей. Не каждому в наше время удастся встретить в своей жизни человека, достигшего благодатной любви к ближнему. Поэтому христианам, делающим лишь первые шаги в духовной жизни, надо сдержанно относиться к порывам прямо сейчас же возлюбить ближних своих как самих себя, равно как и врагов своих, т.е. достичь сразу высших степеней этой добродетели. Надо сперва понять, что путь этот будет долгим и нелегким, и приложить труд к приобретению этой царицы добродетелей, вершины христианского совершенства.

## Содержание

Две части души . . . . .	3
Три периода духовной жизни . . . . .	4
О страстях . . . . .	10
Чревоугодие . . . . .	11
Гнев . . . . .	16
Блуд . . . . .	18
Сребролюбие . . . . .	20
Уныние . . . . .	21
Печаль . . . . .	26
Тщеславие . . . . .	29
Гордость . . . . .	33
Взаимодействие страстей . . . . .	37
Рассуждение . . . . .	42
Лесенки восхождения . . . . .	46
Иисусова молитва . . . . .	48
Причащение и исповедь . . . . .	58
Смирение . . . . .	69
Любовь к Богу и ближним . . . . .	74

*Религиозно-просветительская литература*

Серия «Православие в жизни»

*Архимандрит Борис (Долженко)*

**ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ**

**Ответы современнику**

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*

Редактор *О. Темнова*

Технический редактор *З. Кондрашова*

Корректор *Т. Горячева*

Верстка *Ю. Рахманина*

Подписано в печать 30.01.2012.

Формат 70×100 1/32. Объем 2,5 п. л.

Печать офсетная. Тираж 15 000 экз. Заказ №

Издательство Московской Патриархии

Русской Православной Церкви

119435, Москва, Погодинская ул., 18

*Оптовый отдел реализации:*

(499) 246-20-85, 246-52-08

*Магазин на ул. Погодинская:* (499) 245-30-68

*Магазин на ул. Бакунинская:* (499) 246-25-35

e-mail: [books@rop.ru](mailto:books@rop.ru)

<http://www.rop.ru>