

## Основы духовной жизни в Православной Церкви



Каждый человек, который обращается к Богу и становится православным христианином, неизбежно выходит на путь духовной жизни, а у нее есть свои законы. Знать их ему так же полезно и необходимо, как водителю – правила дорожного движения.

Один из основных законов говорит о том, что христианину жизненно необходима борьба с *греховными страстями*. Что это такое, откуда они в нас и почему с ними необходимо бороться?

Православие говорит человеку горькую правду – от рождения каждый из нас имеет не только прекрасный образ Божий, но и болезнь. Ее источником является *первородный грех*, который каждый человек наследует от своих родителей со времени грехопадения первых людей – Адама и Евы. Следствием грехопадения наших прародителей стало то, что прекрасная, чистая и добрая душевно-телесная природа человека, созданная Богом, -

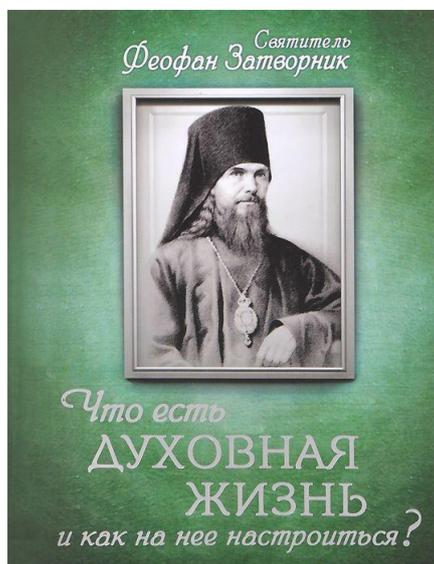
искажилась, повредилась, заболела. Эту болезнь и называют грехом, и передаётся она из поколения в поколение...

Грех, живущий в каждом из нас, можно символически представить в виде греховного семени, в котором заключены все греховные страсти. Святые отцы выделяют *8 основных страстей*: **чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость**. Они отравляют жизнь человека: вызывают различные болезни (как душевные, так и телесные), стрессы, депрессии, неврозы... Эти болезни мучают как самого человека, так и его окружающих. Более того, страсти соблазняют, толкают нас на различные виды греха, а значит — пытаются увести нас от Бога, от спасения, и ведут к погибели, к аду. Все грехи – есть следствие проявления в нас греховных страстей, они есть зло, живущее внутри каждого из нас. Очевидно, что с ними необходимо каким-то образом бороться.

В светском обществе также признается необходимость борьбы человека с самим собой. Только название другое – избавление от недостатков или самосовершенствование. Однако эта борьба настолько серьезна и жизненно необходима, что вести ее без благодатной Божией помощи, без руководства Христовой Церкви просто невозможно. Ведь к внутренней борьбе со страстями присоединяется и борьба со злыми духами (бесами), которые через греховные мысли искушают и соблазняют нас.

Когда мы искренно исповедуемся в Таинстве Исповеди, то Господь Иисус Христос прощает нам наши грехи, уничтожает их, но страсти в нас остаются. Господь дает нам силы и Свою помощь для борьбы с ними, и, что очень важно, не допускает до нас искушения большего, чем мы можем перенести.

Церковь не зря часто называют лечебницей. Только в Церкви, Главой которой является Иисус Христос, человек имеет возможность исцелиться от страстей. Чтобы лечение протекало успешно — нужно сразу взять правильное в нем направление.



Первое – осознать болезнь, увидеть себя больным и захотеть лечиться. Только тот, кто видит себя больным и погибающим, осознает потребность в Спасителе, у него рождается крик души: «Господи, спаси!». Второе — обратиться ко Христу, молиться Ему и читать Евангелие, жить по заповедям Божиим, участвовать в богослужениях. Также важно обратиться к учению Православной Церкви через чтение духовной литературы. С различными вопросами следует обращаться к священнослужителям, к представителям Церкви. Важно подробно подготовиться к Таинству Исповеди, и, если благословит священник, готовиться и к Таинству Причащения. Важно определить главную страсть, которая на сегодняшний день мучает, возненавидеть ее всеми силами души и начать с ней бороться. **Как бороться? Об этом можно узнать из приведенной ниже литературы и приложения.**

Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет, что у христианина есть только два состояния: или борьба или плен. Эта борьба – путь покаяния, путь спасения для христианина. Можно сказать то же самое и другими словами: борьба с самим собой – это постоянное стремление человека к совершенству, к тому, чтобы стать лучше. Только не ради своей славы, а ради славы Божией. Не нужно смущаться и бояться этой борьбы. Бог укрепляет нас в ней, дает такие силы, о которых мы даже не подозреваем. **Она – благо для нас.** Благодаря борьбе с греховными страстями мы можем познать, что такое настоящая радость, настоящая внутренняя свобода, счастье. Только в этой борьбе человек по-настоящему, глубоко осознает нужду во Христе, что углубляет его веру, надежду, и молитву. В ней глубоко познается то, что есть любовь Божия и Его милосердие к нам.



Известную фразу святого Серафима Саровского: «спасись сам и вокруг тебя спасутся тысячи» можно изложить и другими словами: «победи грех внутри себя и этим ты очень поможешь не только себе, но и ближним на их пути ко спасению».

Удивительно то, что жизненные обстоятельства, в которых живет каждый из нас, не случайны, они соотносятся с состоянием нашей души. Через них Господь направляет нас к тому, чтобы мы заглянули внутрь себя, и начали бы постепенно наводить там порядок. Ради того, чтобы Сам Господь мог вселиться в нас, и, вселившись — не только исцелить нашу душу от греховных язв, но и быть с нами всегда: как в земной жизни, так и в вечности. Единство со Христом — есть главная цель в жизни верующего, только оно даёт ему подлинное счастье.

Ведя борьбу с греховными страстями, одновременно нужно стремиться развить в себе *добродетели*, которые Евангелие именует сокровищами небесными (Мф. 6:20-21). Святые Отцы выделяют *8 основных добродетелей*, противоположные указанным выше 8-ми греховным страстям: **воздержание, целомудрие, нестяжание, кротость, блаженный плач, трезвение, смирение, любовь**. Они есть самое ценное, что мы можем приобрести во время земной жизни. Добродетели связаны с *образом Божиим* и заложены в каждого из нас от рождения, нужно только их в себе развивать. Сумму всех добродетелей можно символически представить в виде доброго семени. Получается, что рождается младенец, имея в себе как доброе семя, данное от Бога, так и греховное, наследованное по причине катастрофы, которая случилась с первыми людьми в раю.

Душа каждого человека бессмертна. Пока мы живем на земле, у нас есть возможность заглушать в себе греховное семя, и развивать доброе. От того, какими они станут к моменту окончания земной жизни – зависит наша жизнь в вечности.

Настоящая, правильная духовная жизнь приносит человеку уже в земной жизни подлинное счастье, в ней он становится человеком настоящим. Духовная жизнь – это целое искусство. О том, как правильно ее вести, как применять в ней различные средства (молитва, пост, добрые дела, участие в Таинствах, чтение Священного Писания и др.), как бороться со страстями и развивать в себе добродетели, говорит нам святоотеческое наследие Православной Церкви, которое каждый из нас имеет возможность узнать и применить в своей жизни.

### **Рекомендуемая литература по основам духовной жизни.**

#### **Статьи, книги**

- Архиепископ Аверкий (Таушев). Духовность и душевность.
- Арх. Аверкий (Таушев). Святоотеческое учение о борьбе со страстями.
- Протоиерей Вадим Леонов. Основы православной антропологии.
- Митрополит Иларион (Алфеев). О молитве.

#### **Книги подвижников благочестия XX века**

- Архимандрит Иоанн (Крестьянкин). Опыт построения исповеди.
- Схиигумен Иоанн (Алексеев). Письма Валаамского старца.
- Игумен Никон (Воробьев). Нам оставлено покаяние.
- Н. Е. Пестов. Современная практика православного благочестия.
- Игумен Марк (Лозинский). Духовная жизнь мирянина и монаха (по творениям и письмам святителя Игнатия Брянчанинова).

#### **Святоотеческие книги**

- Преподобный Серафим Саровский. О цели христианской жизни.
- Преподобный Паисий Святогорец. Слова. Том 3. Духовная борьба.
- Святитель Николай Сербский. Беседы на Евангелия.
- Святитель Феофан Затворник. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?
- Святитель Феофан Затворник. Четыре слова о молитве.
- Преподобные Оптинские старцы. Письма и наставления.
- Святитель Игнатий Брянчанинов. Аскетические опыты.
- Святитель Игнатий Брянчанинов. Отечник.
- Блаженный Августин. Исповедь.
- Преподобный Авва Дорофей. Душеполезные поучения.
- Преподобный Никодим Святогорец. Невидимая брань.
- Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица.

Книги спрашивайте в приходских библиотеках и церковных лавках, в интернете они доступны в электронном виде.

# Борьба с греховной страстью: общие принципы.



1. Увидеть в себе греховную страсть и ее пагубные действия. Осознать, что страсть — есть болезнь, от которой нужно лечиться.
2. Осознать, что самому, своими силами с этой страстью справиться невозможно. Слезная, сокрушенная молитва к Богу об исцелении.
3. Осознать страсть, как врага, живущего в душе. Возненавидеть ее всеми силами души — это есть праведный гнев.
4. Крепкая вера и надежда на то, что с Божией помощью страсть будет побеждена. При этом помнить, что за один день с ней не справиться.
5. Засыпать и просыпаться с краткой сердечной молитвой об исцелении. Поддерживать в себе молитвенный настрой в течение дня.
6. Проанализировать, как страсть себя проявляет, наверняка есть типичные ситуации, может быть ежедневные. Настроиться победить ее именно в эти моменты, определить заранее свои слова и действия в соответствии с Евангелием. Основа настроя — молитва, исполненная веры и надежды.
7. Зорко следить духовным оком за состоянием своей души. Постараться не пропустить того момента, когда страсть начнет воздействовать на сердце.
8. Если борьба происходит с гневом, то первое, что нужно сделать при его закипании в душе — стиснуть зубы, чтобы страсть не вырвалась наружу. И тут же применять главное оружие — молитву.
9. Постоянно, в течение дня поддерживать себя молитвой (например, Иисусова молитва или своими словами об исцелении от страсти и стяжании добродетели).
10. Насаждать в себе добродетель, противоположную страсти. Гневу противоположна кротость, чревоугодию — воздержание и так далее.
11. Если страсть проявилась — как можно быстрее остановиться и воззвать от сердца «Господи, прости!», также помириться с ближними, если причинил им какую-либо неприятность.
12. Не отчаиваться от проявлений страсти. В борьбе случаются не только победы, но и поражения. Упав, нужно встать с надеждой и продолжать борьбу. При этом не оправдывать себя и каяться перед Богом. Никого и ничто не обвинять в своих неудачах.
13. Исповедоваться Богу в совершенных грехах как ежедневно, в повседневной молитве, так и регулярно в Таинстве Исповеди. Участвовать в Таинстве Причащения.
14. В вопросах борьбы со страстями спрашивать советов священника. Для этого желательно попросить у батюшки специальное время для духовной беседы.
15. Читать святоотеческую литературу на тему духовной жизни. Например, «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться» свт. Феофана Затворника, «Духовная борьба» преп. Паисия Святогорца, «Душеполезные поучения» преп. аввы Дорофея.
16. Первый этап борьбы — не допускать внешних проявлений страсти, не допускать греха делом и словом. Параллельно с ним должен идти и второй этап — внутреннее очищение сердца, борьба с греховными помыслами.
17. Невидимая брань (даже тогда, когда внешние проявления страсти почти незаметны) продолжается многие годы, а может продолжаться и всю жизнь.
18. Борьба со страстями ведется ради того, чтобы быть в единстве со Христом. Он — есть цель, а борьба — средство для достижения цели.

Подготовил священник Андрей Молодкин.

Приветствуется копирование и распространение в просветительских целях.  
© 2024 Православный просветительский центр [pravcenter.de](http://pravcenter.de)