

Как современному человеку бороться со страстями

Советы пастырей

Великий пост – время особо сосредоточенной духовной жизни. И хотя бороться со своими страстями мы призваны ежедневно, если не ежеминутно, в иное, «непостное» время, сбиваемые суетой и бешеным ритмом современной жизни, мы оказываемся отвлеченными от духовной работы. Пост возвращает нас к ней. Вот почему именно сейчас мы обратились к пастырям Русской Православной Церкви с просьбой дать советы, как вести борьбу со страстями нам, христианам информационной эпохи, на что прежде всего обратить внимание, как настроиться, где искать помощь и поддержку, – в надежде, что это духовное делание продолжится и по окончании Великого поста.



Будьте внимательны к себе

Игумен Нектарий (Морозов):

– Один из самых важных моментов борьбы со страстями – то, что называется внимательной жизнью. Это особенно актуально сейчас, потому что никогда человек не был настолько перегружен информацией, настолько перегружен всем, что в него входит извне, никогда не был так невнимателен, как сейчас. Именно поэтому нам сегодня так трудно бороться со страстями. Не только из-за того, что мы очень гордые, не только из-за того, что мы очень слабые, но еще и из-за того, что наше внимание постоянно находится в рассеянии.

Нужно не только произволению к борьбе со страстями, но очень важно еще и озаботиться о внимании. И когда мы это внимание к себе теряем, надо обязательно вновь его приобретать, потому что при помощи внимания можно увидеть, что ты собираешься делать, что ты собираешься сказать, что в твоём сердце происходит.

Разговор о борьбе со страстями сегодня – это вопрос внимательной христианской жизни. Это самое главное.

Обращайтесь к опыту святых отцов и подвижников



Протоиерей Сергей Правдолюбов:

– Опыт борьбы со страстями сегодня ничем и никак не отличается от такого опыта прошлых веков. Наш век мало привнес нового в эту борьбу. Но не могу удержаться от удивления по поводу отваги вопрошающего. Кто такой я, чтобы мог дать три-пять советов?! В «Достопамятных сказаниях» находим совершенно поразительные советы духоносных отцов-подвижников древности необычайной краткости. И какое там пять! Одно или два изречения, в которых вместились вся жизнь и весь их подвиг. Читаешь, и тебя пронизывает обжигающая насыщенность смысла и духа слов святого подвижника. Так что же может сказать

обычный приходской батюшка в ответ на эти вопрошания? Конечно, ничего!

Кроме одного – не высказывания, а просто наблюдения. Привычка осуждать направо и налево – это от школы, от студенческих лет. Перед экзаменом или зачетом надо прочесть большой материал и запомнить: это хорошо, а это плохо; это черное, а это белое; это доброе, а это злое. Но проходит время, и наконец надо понять, что не бывает человека только хорошего или только плохого. Идет постоянная борьба хорошего с плохим в одном человеке. И кто ты такой, что с легкостью молниеносно делаешь вывод и приговариваешь одного человека направо, другого налево? Может, хватит держаться за «вечную молодость», за постоянное пребывание в студенческом состоянии?! Может, пора решительно отбросить это подростковое восприятие?! Тем более что постоянно молодиться свойственно больше женщинам, чем мужчинам.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) советовал молиться Иисусовой молитвой 100 раз в день

И еще одно. Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) советовал всем – и мирянам, и мирским батюшкам – молиться Иисусовой молитвой 100 раз в день. Это очень много, если учесть, что отец Иоанн советовал не торопиться, а медленно читать. Но эта молитва так помогает собирать ум, не развлекаться, осознавать и осмысленно прочитывать молитвы Литургии, что получается совсем по-другому

служить. И постепенно приходит осознание многого, не только в понимании молитв, но и своих грехов. Это помогает как раз в борьбе с греховными помыслами, помогает как раз в борьбе со страстями.



Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

Протоиерей Максим Козлов:

– Свой опыт – это такая вещь... Как можно его транслировать, потому что «никого не называй блаженным до смерти» (Сир. 11: 28). Впрочем, некоторые вещи можно и озвучить. Первое: для того, чтобы со страстями бороться, нужно этого хотеть – реально хотеть. Святитель Игнатий Кавказский говорит: «Произволяющий способен» – то есть: кто хочет, тот сможет. И хотеть бороться нужно сейчас. Есть прекрасное воспоминание блаженного Августина

в «Исповеди», где он покаянно говорит о своей молодости: «Вот я тогда просил Бога: “Господи, сделай меня чистым – только не теперь”». Так что если мы хотим бороться со страстями, то делать это нужно сейчас и молиться нужно о том, чтобы Господь нам сейчас послал помощь. Третье: нужно представлять, что борьба со страстями – это не фокус-покус, который тотчас получится, стоит только попросить, чтобы мы проснулись белыми, пушистыми и бесстрастными или, как любит говорить профессор Алексей Ильич Осипов, «в непадательном состоянии». Не проснешься в непадательном состоянии без собственных усилий. Вот, пожалуй, этого и хватит для начала.

Протоиерей Олег Стеняев:

– Как сегодня бороться со страстями? В книге Екклесиаста говорится: «Нет ничего нового под солнцем» (Еккл. 1: 9). Если нам говорят, что вот что-то новое, – не надо с доверием к этому относиться: это просто забытое старое. На самом деле если бы ситуация менялась кардинально, то потребовалось бы вообще новое откровение от Бога. Но мы не ждем нового откровения, есть Священное Писание, которое научает и наставляет нас на всякую правду. Есть опыт святых отцов, которые подсказывали нам, как более правильно бороться с теми или иными страстями.

Так, например, преподобный Макарий Египетский выделяет три главные страсти, которые, в его понимании, рожают все остальные. Это страсть славолюбия, сластолюбия и сребролюбия. Что такое страсть славолюбия? Это когда

человек требует для себя и добивается для себя особого отношения, то есть он хочет выделиться из общей массы людей, у него появляется дух гордыни и дух такого азартного соревнования с другими людьми. Такая страсть очень опасна. Сластолюбие – это страстное чувство, которое доминирует в настоящем мире, потому что люди заражены этой страстью не в силу только испорченности нашей природы в результате грехопадения, но и в силу того, что эта страсть культивируется в средствах массовой информации, через книги, через фильмы, через выступления разных представителей власти, через медиапространство и проч. Страсть сребролюбия – это вообще очень опасный культ. Вспомним: когда евреи вышли из египетского рабства, они не успели дойти до святого Ханаана, как в пустыне диавол подкинул им культ золотого тельца. Нечто подобное происходит и с современным российским сознанием. Мы вышли из коммунистического «Египта», не успели дойти до православного «Ханаана», как в пустыне некоей неопределенности диавол нам подкинул культ обогащения – золотого тельца – как некую новую национальную идею. Чтобы все конкурировали друг с другом, каждый против всех, каждый за себя. В этом есть серьезная опасность. И если стремление к славолюбию, сластолюбию, сребролюбию будет доминировать, то вряд ли мы можем рассчитывать на возрождение нашего народа.

Протоиерей Александр Кузин:

– Современный опыт соответствует святоотеческому опыту – от первых веков христианства и до сих пор. Ничего не изменилось. Самые опасные страсти, по мнению святых отцов, – гордыня и сребролюбие. Сребролюбие – страсть человеческая, гордыня – сатанинская. От гордыни происходит уныние, от уныния – пьянство и много других грехов. Страшно, что человек не желает признавать над собой никакую власть. «Мы – не рабы, рабы – не мы» сильно въелось в сознание народа с некоторых времен. Смирись, гордый человек: Бог гордым противится, смиренным же дает благодать.

Борьба со страстями – долгий и упорный труд



Протоиерей Павел Гумеров:

– В наше время, конечно, страсти усиливаются. Сегодня господствует культ страстей. На это заточена и реклама:

многие товары пропагандируют через некую страсть, которая у каждого человека есть. Чаще всего это блудная страсть, либо страсть гордыни, тщеславия, чревоугодия. Есть некие такие «кнопочки», на которые нажимают, заставляя человека покупать какие-то товары. Так что сегодня пропаганда страстей идет очень серьезно.

Что делать? Давайте сначала разберемся, что же такое страсть и чем она отличается от обычного греха. Страсть – это своего рода хроническая болезнь. Вот есть обычная болезнь, а есть болезнь, которая стала уже для человека постоянной. Это зависимость, это греховная привычка, человек становится рабом этой привычки, он не может уже без нее, он хочет отлепиться от нее, мучается, но... эта привычка стала частью его души, частью его жизни. Вот в чем особенность страсти. Начинается с совершения обычного греха, потом это становится зависимостью, человек погружается в эту пучину... «Соскочить» очень тяжело.

Страсть – это страдание. Она дает человеку не только какие-то «приятные бонусы», но доставляет человеку и сильные страдания. Почему человек страдает? Хроническая болезнь – это страдание всегда.

Как с этим бороться? Для этого существует наука, называемая аскетикой. Об этом есть замечательные книги: «Лествица», «Добротолюбие», поучения Аввы Дорофея... Также труды святителя Феофана Затворника, святителя Игнатия (Брянчанинова) – их советы годятся не только для людей того времени, но и для современных мирян. Из

нынешних подвижников можно порекомендовать замечательные поучения святого Паисия Афонского.

О каких особенностях борьбы со страстями пишут святые отцы? Первое: страсть невозможно победить, если ты не очень хочешь с нею бороться. Просто так пытаться вяло ее отгонять – бесполезно. Почему? Потому что степень поражения очень серьезна. Хроническую болезнь невозможно вылечить, если ты будешь иногда пить какие-то таблеточки. Должна быть очень серьезная работа. И быстро победить страсть не получится. Ведь если страсть приобреталась годами, то за две недели ты ее не вылечишь. Повторюсь: это серьезная работа, для этого нужно очень серьезное желание.

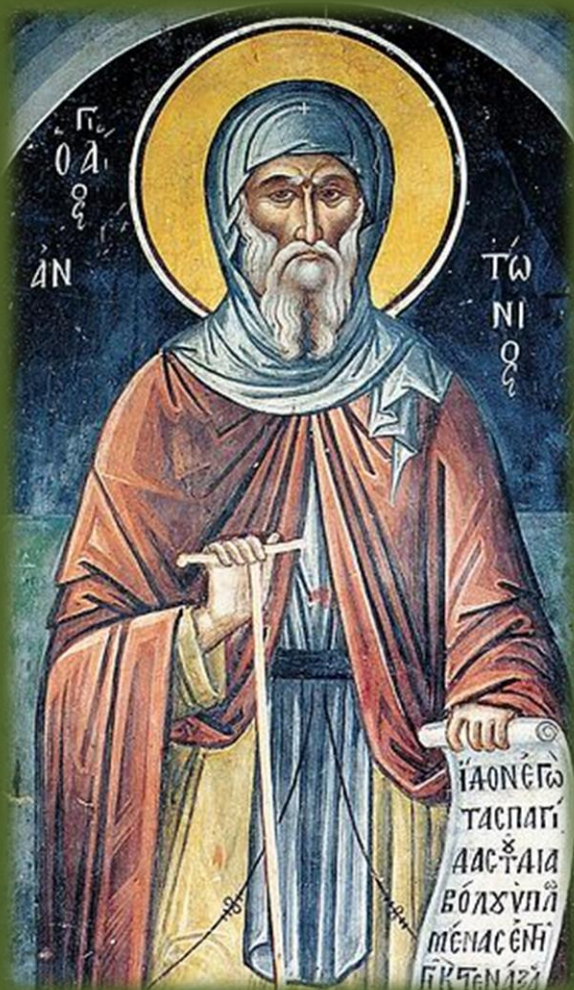
Что нужно сделать, чтобы появилось это желание? Нужно, во-первых, осознать всю немощь свою. Нужно понять, что не ты управляешь своей жизнью, – ею управляет страсть. А ты, как послушный ослик, идешь, куда тебя поведут. Когда человек понимает, что он, взрослый, сильный, стал рабом какой-то своей привычки, которая его совершенно разрушает, рушит его жизнь и отношения с близкими, то, ужасаясь этому, он начинает бороться. Он понимает, что это не просто какая-то привязанность, а это – серьезная зависимость. А когда он уже знает, что не он управляет страстью, а его страсть – им, он начинает призывать на помощь Бога, потому что без Бога страсть победить невозможно.

И второе: осознав свою немощь и обратившись за помощью к Богу, нужно начать серьезную духовную работу по замещению этой страсти на противоположную добродетель. В чем это заключается? Человек должен как можно чаще исповедоваться, причащаться, каяться в своих грехах, работать с духовником, читать аскетическую литературу – там указаны разные методы борьбы со страстями. Но самое главное – не забывать, что, когда он смог свою страсть в душе связать, побороться с ней с помощью Божией, ему надо обязательно – ибо свято место пусто не бывает – заменить ее добродетелью, противоположной этой страсти. Об этом говорит святитель Игнатий в своих творениях.

Для того, чтобы добродетель пустила корни в душе, нужно серьезно упражняться. Потому что одна плохая привычка заменяется приобретением навыка хорошего, устойчивого. И на это тоже нужно время. Такая вот работа, которая называется аскетикой. Работа очень интересная, кстати, потому что ты действительно видишь, как меняется твоя жизнь, когда из нее уходят страсти, тебе становится легче дышать, открываются совсем новые радости.

Будьте умны, но умны по-святоотечески

Преподобный Антоний Великий



– Современный опыт борьбы со страстями существует благодаря тому, что называется словом «аскетика»: это учение отцов Церкви о борьбе со страстями. И эта удивительная наука начинается в Новом Завете с того, как Господь говорит: даже не само действие может быть греховно, но помысел или взгляд, который человек должен уметь отсекают. Поэтому борьба со страстями всегда начинается с глубочайшего внима-

ния к себе. И совершенно замечательно, если современные наши христиане, собираясь пройти этот путь борьбы со страстями, начнут в большей степени не увлекаться книжками типа, скажем, «Сто тысяч советов батюшки по каким-то поводам», а возьмут в руки, допустим, первый том «Добротолубия» и внимательно прочтут поучения преподобного Антония Великого. Или прочтут поучения Иоанна Кассиана Римлянина, который очень точно, очень четко, очень ясно и понятно современному человеку го-

ворит о борьбе со страстями. И лучше всего, если настольной книгой современных православных христиан будет книга преподобного аввы Дорофея «Душеполезные поучения». Мне кажется, в этих поучениях современный человек может найти для себя огромное количество важных замечательных вещей, которые поставят всё на свои места.

Те, у которых душа умна, могут рассудить, что добро и что зло, и злого убегают

Вот, например, в поучениях Антония Великого говорят такие ясные и прекрасные вещи: «Люди обычно именуется умными при неправильном употреблении этого слова. Не те умны, которые изучили изречения и писания мудрецов, но те, у которых душа умна, которые могут рассудить, что добро и что зло. И злого убегают, а о добром и душеполезном радуют и делают то с великим к Богу благодарением. Одни эти люди поистине должны именоваться умными». Вот как все просто изложено! А сегодня под словом «ум» человечество стало подразумевать интеллект. И интеллект стал для людей неким продуктом. Интеллект – это то, благодаря чему человек может быть успешным. Интеллект – это то, благодаря чему человек может быть богатым. Интеллект – это то, благодаря чему человек может осуществлять свой карьерный рост. И так далее. А мы видим, что в духовном смысле, в аскетическом смысле интеллект и ум – вещи разные. Ум связан с

сердцем человека, ум связан с выбором человека, с нравственным содержанием человека.

И вот такими умными сегодня люди не хотят быть. Более того, они считают, что те, кто выбирает добро, – дураки по сравнению с теми, кто выбирает выгоду. А одно из совершенно замечательных поучений о духовной жизни, о борьбе со страстями в том числе, говорит, как человек должен прежде всего правильно делать свой выбор, отличать добро от зла, каждому слову придавать истинное значение. И эти истинные значения и смыслы искать в Священном Писании и в опыте нашей Церкви. Мне кажется, что это очень важное для современного человека поучение. Ведь что для нас важно в современном мире? Чем мир нынешний всё-таки отличается от мира прошлых поколений? У нас слова потеряли свой исконный смысл, очень сильно этот смысл изменили. Вот как Антоний говорит: уже в те времена слово «ум» меняло свой смысл, и он возвращает нас к изначальному смыслу этого слова. Ум – это не хитрый, изворотливый интеллект, ум – это божественный дар, человеку данный для различения добра и зла. И борьба со страстями не может начаться без того, чтобы человек правильно не определил, что есть что: что есть любовь, что есть свобода, что есть добро и что есть зло. Вот это различение – первый шаг в борьбе со страстями.

Протоиерей Алексей Уминский

*Чем больше человек себе запрещает,
тем он свободнее*



Священник Александр Шумский:

– Способы борьбы со страстями во все времена одни и те же: это покаяние в своих грехах, которые перерастают в страсть. С этого надо начинать, другого пути нет: покаяние в церкви, перед священником. Далее – проявление своей личной воли к борьбе со страстями. Это обязательный момент, причем необходимый в первую очередь.

В человеке надо воспитывать с детства навыки самозапрещения. Человек тем свободнее, чем больше он может себе запретить, и наоборот. К. Ушинский, наш гениальный

педагог, многое в своих сочинениях посвятил умению ребенка запрещать самому себе. Противоположность Ушинскому – доктор Спок, например, известный американский педагог, который говорил, что ребенку надо все разрешать, что чем больше ему даешь внешней свободы, тем лучше. А все наоборот на самом деле: чем больше ребенок умеет себе запрещать, тем он свободнее. А чем больше он себе попускает, тем больше он впадает в страсть и, соответственно, становится рабом страстей.

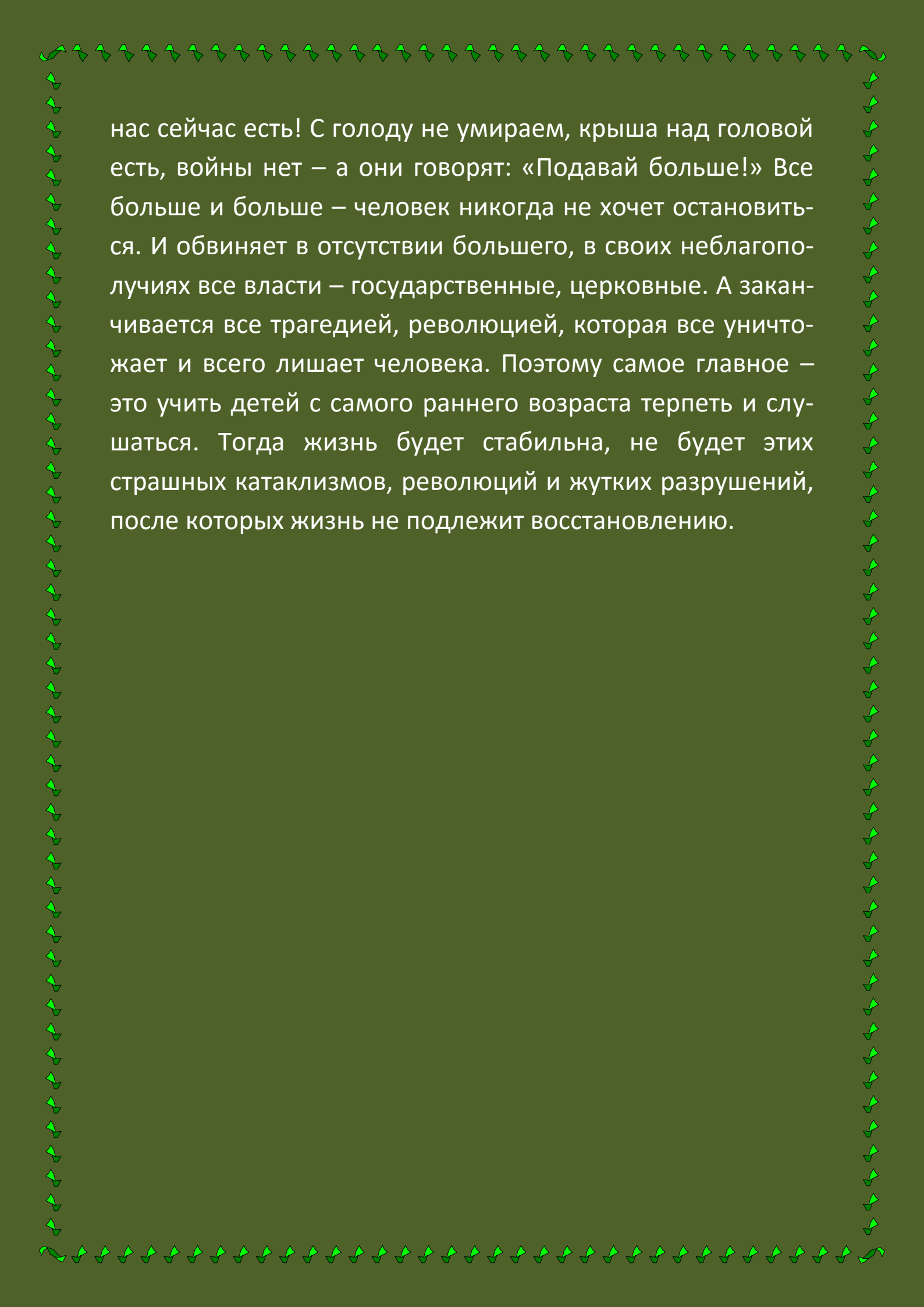
Поэтому надо учить ребенка, да и не только ребенка, способности уметь себе запрещать. И уже потом, когда человек сделал все, что он может сделать сам, своей волей, если у него уже не хватает сил, тогда нужно к Богу обращаться, чтобы Он укрепил наше благое волеустремление. Нельзя с этого начинать, мне кажется. Когда человек ничего делать не хочет, а только «Боже, помоги мне сделать то-то», это не совсем правильно, мне думается. Сначала сам попробуй сделать! А когда у тебя уже не хватает сил, ты начинаешь утопать, вот тогда ты говоришь: «Господи, спаси!», и Он протягивает тебе руку, то есть когда ты сам потрудился. А некоторые думают так: будем молиться только, просить у Бога, а сами делать ничего не будем. Тогда и молиться не получится, кстати говоря. Мне кажется, в этом случае должна быть вот такая последовательность, о которой я сказал.

Терпение, воздержание, послушание нужно воспитывать с самого детства

Терпение, воздержание должны воспитываться с самого начала в ребенке. А самые основные страсти сегодня такие: в первую очередь это, конечно, непослушание. Никто не хочет никого слушаться. Даже в Церкви мы видим печальные примеры того, когда церковные чиновники, которых сняли с постов, начинают проявлять не то что непослушание, а просто разнузданность. Непослушание в семье – когда жена не слушается мужа, дети не слушаются родителей. Непослушание – это страсть. Далее: это чудовищная нетерпеливость людей. Люди ничего не хотят терпеть.

Это духовные страсти. Чтобы их победить, нужно слушать Церковь, прежде всего, нужно воспитывать себя, сознательно себя подчинять, учиться подчиняться. Это непросто. Здесь и смирение воспитывается, и терпение, а, как мы помним, начало всех добродетелей – терпение. Поэтому нужно учиться терпению. Тебе сказали: «Сделай то» – тебе не нравится, но ты должен сделать, то есть ты должен проявить свою волю в правильном направлении. И в детях нужно воспитывать умение подчиняться.

Важно уважать иерархию – любую: церковную, государственную, семейную. Почему все революции происходят? – Люди не хотят терпеть и слушаться. «Все плохо, мы терпеть больше не желаем!» – «А на каком основании вы хотите лучше жить? Чем мы заслужили лучшую жизнь? – спрашиваешь сегодня некоторых революционеров. – Ты достоин лучшей жизни, что ли?» Слава Богу, что такая у



нас сейчас есть! С голоду не умираем, крыша над головой есть, войны нет – а они говорят: «Подавай больше!» Все больше и больше – человек никогда не хочет остановиться. И обвиняет в отсутствии большего, в своих неблагополучиях все власти – государственные, церковные. А заканчивается все трагедией, революцией, которая все уничтожает и всего лишает человека. Поэтому самое главное – это учить детей с самого раннего возраста терпеть и слушаться. Тогда жизнь будет стабильна, не будет этих страшных катаклизмов, революций и жутких разрушений, после которых жизнь не подлежит восстановлению.

Не поддавайтесь на провокации



Диакон Владимир Василик:

Оградите себя от потока информации

– Борьба со страстями... Не могу сказать, что аз грешный сильно в этом преуспел, но опыт здесь следующий. В современном мире огромную роль играет видеосфера. А интернет, телевидение, рекламная продукция предлагают множество искушений, особенно плотских. Как сказал один мой знакомый иеромонах, современная техника предоставляет огромные возможности, но пользоваться ими по-настоящему может только человек нравственный. Поэтому совет: интернетом пользуйтесь в чисто прагматических целях. У вас есть конкретная задача: например,

написать статью или реферат, посмотреть погоду. Лазайте, смотрите. Всё! Не увлекайтесь. И тут речь идет не только о грубых вещах, типа изображений красивых женщин, но не нужно увлекаться даже информационными потоками. Потому что они мутны, они не проверены, они искусительны и как раз призваны управлять обществом, вызывать соответствующие чувства – чаще всего чувства страха, ненависти, неуверенности и агрессии. Либо эти чувства «сливать». Интернет играет роль и клапана, играет одновременно роль и известного рода канализации. Он и напаяет агрессией и нечистыми чувствами человека, и в то же время как бы позволяет их сливать – своеобразный вариант «черной исповеди».

У Толкина есть потрясающий образ Палантира – хрустального шара, через который можно видеть весь мир, но и через который можно стать рабом зла. Так вот, интернет и телевидение запросто могут стать для вас Палантиром, который вас засосет и изуродует. И сожжет духовно, как из-за Палантира сгорел герой «Властелина колец» Дэнэттор. Именно в отношении видеоряда, видеопродукции надо быть предельно осторожным. Ничего лишнего.

Второй совет: в нашем мире всё на скоростях. Временами для принятия решения нужны секунды. Так вот, во время этих секунд всё-таки найдите время помолиться. Совет Ангела-Хранителя. Даже в самых экстремальных ситуациях, когда, скажем, вы за рулем или в кресле оператора, найдите на это время.

Третье: старайтесь избегать спешки. Приходится нам всем спешить, но внутри всё-таки старайтесь сохранять благородную неторопливость и взвешенность. Не вливайтесь в этот страшный ритм спешки, в процессе которого можно ожесточиться, очерстветь и наконец окаменеть в мертвящем окаменении света. Вы можете кого-то ранить, а может быть, и смертельно. Задеть, а потом и вам не простят, и вы, самое главное, можете не простить.

И следующий совет: не поддавайтесь на провокации, какие бы они ни были. Их вокруг много – и рекламные, и информационные. Не спешите верить всякому слуху. Но проверяйте всё. Должно быть благородное недоверие всему, что вы слышите, особенно от лиц незнакомых.

Ну, и что касается общения в интернете: никогда не разговаривайте с неизвестными – как правило, это провокаторы и подлецы.

