

# Лицом к себе

• как •

побеждаются  
страсти

ИГОРЬ  
БОНДАРЬ

Игорь Бондарь

# Лицом к себе

Часть I

## **Как побеждаются страсти**

*2-е издание, переработанное*



Москва

Частное издательство

«Золотое сечение»

2025

УДК 248.1  
ББК 86.37  
Б81

**Бондарь, И. Н.**

Б81 Лицом к себе. Часть I. Как побеждаются страсти / Игорь Бондарь. — 2-е изд., перераб. — Москва : Частное издательство «Золотое сечение», 2025. — 180 с. + вклейка.

ISBN 978-5-907756-45-8

Книга адресована всем искренним людям, которые стремятся понять и обрести смысл жизни в каждом её мгновении. Основываясь на речениях святых и праведников разных эпох, она подводит читателя к пониманию простых и вечных ценностей человечества, которые остаются неизменны во времени. Книга подскажет, как можно освободиться от своих страстей и уже в этой жизни обрести настоящие любовь и радость, гармонию и счастье. Авторские размышления.

Для широкого круга читателей.

**УДК 248.1**  
**ББК 86.37**

© Бондарь И. Н., 2025  
© Оформление. Частное  
издательство «Золотое  
сечение», 2025

**ISBN 978-5-907756-45-8**

## Предисловие

Существует красивая притча о том, как один искренний юноша в двадцать лет обратился к Господу с просьбой изменить этот несправедливый мир. Прошло десять лет, но мир оставался прежним. Тогда юноша в тридцать лет обратился к Богу с просьбой изменить хотя бы его деревню. Прошло ещё десять лет, но деревня не менялась. Следующие десять лет он просил изменить соседей, затем собственную семью. Но всё оставалось прежним. В шестьдесят лет он обратился с просьбой изменить хотя бы его вредную жену, но Бог и здесь был глух к его просьбе. Наконец, в семьдесят лет он взмолился: «Господи! Я всё понял, помоги мне измениться самому!», — на что Господь сказал ему: «А знаешь, сегодня ты, наконец, сделал свой первый шаг в Мою сторону!»

Множество людей, постоянно занятых критикой и исправлением своего окружения подчас даже не допускают мысли о своей собственной греховности, не замечают своих проблем. Причина этого кроется в нашем эго, страстях нашей души. Именно они «помогают» нам видеть недостатки в других людях и охраняют от любого критического взгляда

на себя. К сожалению, слишком часто это удаётся сохранить у нас эту иллюзию относительно себя до конца жизни.

Гораздо меньшему числу людей всё же удаётся разрушить этот миф эго о нашей собственной непогрешимости и честно посмотреть на себя. Для всех тех, кто искренне хочет и готов измениться, обрести свободу от страстей и изложен данный материал.



## ***О христианстве наших дней***

Мы абсолютно и полностью принимаем Учение, принесённое на землю Иисусом Христом, и считаем все Его Евангельские речения — бесспорной и единственной Истиной на земле. В данной книге мы опираемся в первую очередь именно на них. Кроме того, в «Приложении 2» нами также дана подборка замечательных речений известных христианских святых и праведников по всем темам, которых мы здесь касаемся.

Человек неизбежно заблудится в этой жизни, если он не имеет в ней правильных и многократно подтверждённых Богом ориентиров. Также очень плохо, если даже мы считаем себя христианами, но не читаем внимательно при этом слов Того, последователями Кого мы себя называем. Слов, которых древнее человечество ждало пять тысяч лет, и ради принесения нам которых, Господь и прошёл Свой тернистый крестный путь.

К сожалению, мы сегодня очень многое утратили. Здесь, наверное, уместно будет сослаться на очень важные слова великого русского святого 19-го столетия преподобного Серафима Саровского. Святого, который удостоился видеть Самого Господа, и к которому 12 (!!!) раз приходила Божья Матерь. Эти слова он

произнёс в своей беседе о цели христианской жизни: **«...мы удалились от простоты первоначального христианского ведения и, под предлогом просвещения, зашли в такую тьму неведения, что нам уже кажется непостижимым то, о чём древние до того ясно разумели»**. Суть же учения Христа, принесённого Им людям, действительно не так сложна. Она ясно и недвусмысленно изложена в Нагорной проповеди и других местах четырёх Евангельских текстов.

В Учении Господа совсем не много сказано об обрядах, правилах и других внешних служениях Ему. Но оно полностью обращает всё наше внимание на веру в живого Бога и внутреннюю духовную работу, ведёт человека к любви и доброте, прощению и покаянию в своих грехах. Учит нас, как не идти на поводу у страстей своего «ветхого» человека, а с помощью Божией освобождаться от них. Помогает нам обретать истинную любовь к Богу и людям, душевную чистоту. И только такому человеку, прошедшему этот нелёгкий и не быстрый путь, даруется Богом тот Рай, о котором с древности мечтают люди.

Только один раз в истории земного человечества Бог вышел к нам Сам и сказал самые важные для нас слова. Давайте же не поленемся их прочесть, и никогда не будем их ставить в один ряд со множеством других слов, произнесённых на этой земле.

## Глава 1

### **Виды страстей (эго)**

**К**аждый опытный полководец перед началом наступления на противника, больше всего желает знать о плане его обороны. Точное знание о противостоящих силах поможет ему правильно выстроить свои действия, и так он понесёт гораздо меньше потерь и быстрее достигнет победы. Кроме того, зная всё, он не оставит войск неприятеля в своём тылу, чем избежит неприятной партизанской войны.

Наше наступление на страсти — это тоже борьба со своим «ветхим» и греховным человеком. Противостоящие нам силы очень долго и успешно занимают увод людей с правильной дороги к Богу, и их недооценка обойдётся нам дорого.

Именно по этой причине мы попытались сделать приблизительную схему некоторых основных видов страстей в форме дерева. В её основу легли различные высказывания христианских святых и праведников на этот счёт (см. Приложение 2), а также другая полезная информация. Разумеется, эта схема очень далека от идеала, к тому же



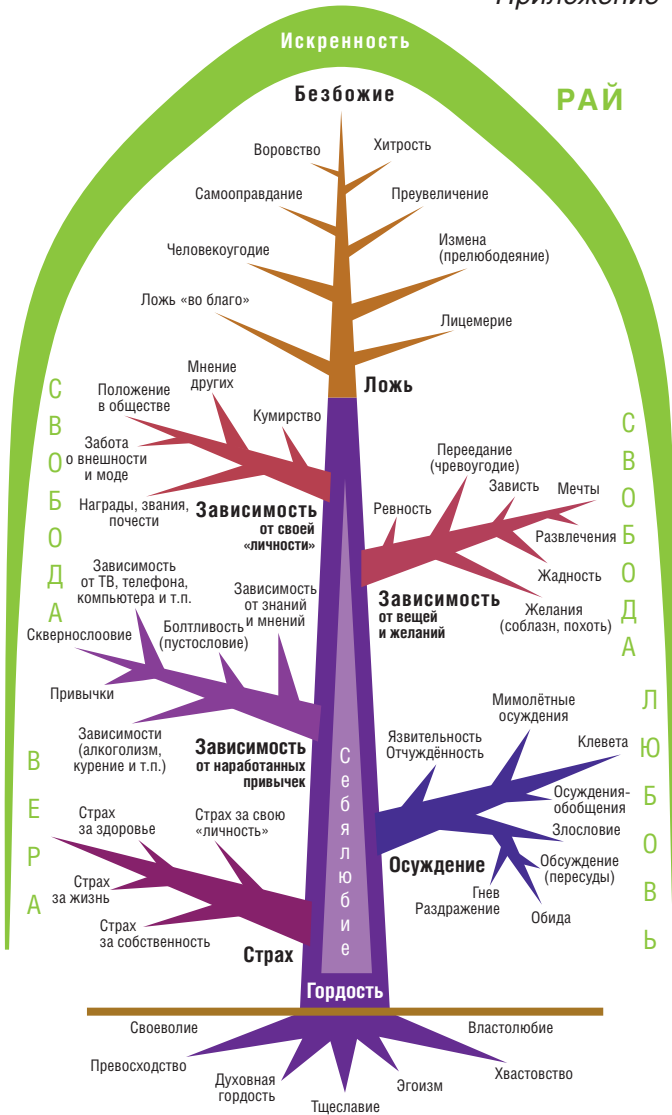
носит весьма обобщённый характер. Однако и в таком варианте, она сможет оказать нам существенную помощь.

## ***Древо страстей (эго)***

Дерево, как ничто другое, подходит для наглядного представления структуры эго, находящегося в нас (см. Приложение 1). Человек, идущий к Богу, должен очистить в нём от эго корень, ствол и каждую ветвь. И лишь в этом случае можно сказать, что он действительно очистился от всех своих страстей.

### ***Фальшивая личность***

Наша личность состоит из Божественной души и страстей, которые приносят в неё фальшь. И чем больше в нас страстей, тем всё более наша личность, наше сознающее «я», фальшиво. Однако, настоящие «мы» появляемся на свет лишь после долгой и кропотливой работы по умалению своего «ветхого» человека. А до того времени мы либо бессознательно растим своё эго, слепо следуя за его голосом, либо сознательно умаляем его, работая над собой духовно и следуя за голосом Господа.



## Гордость

Корнем и стволом этого дерева эго, является наша **гордость** и её страсти. Гордость, с разной степенью развитости присутствует в каждом из нас — дерево не может существовать без корней. Однако увидеть её не так-то просто. Может понадобиться значительное время по работе над своими страстями, прежде чем гордость «позволит» явно себя рассмотреть.

Гордость неоднородна и у каждого человека имеет свою особую структуру. Формируют её всё те же страсти, некоторые из которых мы привыкли считать даже чертами своего характера. Однако, к нашей истинной сущности, к нашей душе, они не имеют никакого отношения.

**Себялюбие** — это стержень и основание нашей гордости, да и всего эго в целом. Если наша любовь к себе, своему телу, своим желаниям и привычкам заполняет всё наше сердце, то как в нём могут поселиться любовь к Богу и другим людям?

Другие страсти, из которых состоит наша гордость, это **тщеславие, эгоизм, упрямство, хвастовство, властолюбие** и другие. Каждая из них подобна натянутой струне на гитаре, а все вместе они издают специфическое звучание нашей фальшивой личности. В результате, практически

ни один поступок человека, с не умалёнными страстями, не может быть совершён без аккомпанемента какой-нибудь из струн этой «гитары гордости».

Первое, что начинает делать в нас наша фальшивая личность, так это заботиться о своей безопасности. Так в человеке появляется **страх**. Страх за то, что он может потерять эту «личность», что она может заболеть. Страх лишиться чего-то «важного» для себя или «подмочить» свою репутацию в обществе. Страх — это главный и верный страж эго. Недаром люди, которым удалось полностью очиститься от страстей, забывают, что такое страх и живут любовью и верой.

### *Осуждение*

Очень частая тема наших бесед с людьми — это осуждение и обсуждение других людей. **Осуждение** — это страсть, разновидность эго. Наше фальшивое «я» никогда не хочет быть ниже других, поэтому оно всегда стремится быть выше. А осуждение, это как раз тот лёгкий и безусильный способ возвыситься в своих глазах, ничего особенно при этом не делая. Так эго взращивает само себя, с помощью осуждения.

Существуют разные по силе и хитрости виды осуждения. Крайние, и хорошо видимые формы проявления этой страсти — это

**гнев и раздражение. Гнев (ненависть)** — это максимальная степень осуждения и неприятия чего-либо. Когда мы находимся в состоянии гнева, то в нас совсем нет любви, а значит, и нет Бога. **Раздражение** — это лишь разбавленный гнев.

Вслед за гневом и раздражением, по убыванию следуют **обида, злословие, клевета, осуждение**. Все эти разновидности страсти тоже, при желании, хорошо видны. Часто в жалости к себе скрыта обида на Самого Бога. Так, жалуясь на свою судьбу, мы обычно хорошо понимаем, что Бог и есть творец наших судеб. После этого идут более тонкие формы осуждения, такие как **отчуждённость** или **язвительность**. Человек при этом осуждает кого-то тихо, либо с иронией, часто сам того не замечая.

Существуют также мимолётные **осуждения-штампы**, которые мы выдаём как определения людям, при беглом взгляде на них. Например, кого-то можем охарактеризовать, как злого, а кого-то как глупого. В результате, незаметно для себя, мы легко можем осуждать по сотне человек в день.

Следующий хитрый вид осуждения — это **осуждение-обобщение**. Говоря, к примеру, фразу «все мы грешники», мы на самом деле тем тонко оправдываем себя и осуждаем остальные шесть миллиардов людей нашей планеты.

Ещё одно малозаметное осуждение — это **обсуждение (пересуды)** других людей. Попробуйте обсудить кого-либо, полностью избегая осуждения. Для этого нам сначала потребуется полностью умалить своё эго.

Так что человеку, который доходит в своей духовной работе до умаления страсти осуждения, приходится долго и творчески разбираться в её хитросплетениях. Однако, это и одна из самых плодотворных работ.

### *Зависимости*

Следующая задача эго состоит в том, чтобы создать для человека как можно больше **зависимостей** в этом мире. Внимание человека, по правилам лукавого, никогда не должно быть свободным. Человек, свободный от зависимостей опасен для эго, так как может начать задумываться о смысле жизни, о душе, о Боге, и «накопать» в этих размышлениях много интересного о фальшивости ценностей этого мира и своей «личности». А это очень вредное для эго занятие.

Система зависимостей держится на нескольких ветвях. Первая ветвь — это **зависимость от наработанных нами привычек и штампов поведения**. Как правило, все их мы считаем неотъемлемой частью «своего образа жизни». Здесь есть и вредные при-

вычки, с которыми мы постоянно боремся, и «невредные», которыми мы подчас даже гордимся, считая их уже своей неповторимой особенностью. Так, например, человек может гордиться тем, что употребляет в разговоре неприличные слова или часами болтает по телефону. В последние годы в число наших привычных «друзей» вошли и опасные **«электронные зависимости»** — телевизоры, компьютеры, сотовые телефоны и т. д. Привыкание к ним практически мгновенное и поглощение внимания человека тотальное.

У человека, пребывающего в кругу своих привычных зависимостей, эго ворует все здоровые желания его души, возвращая взамен желания мирские и безразличие ко всему важному. Часто в таких людях присутствуют лень, безволие, уныние и невнимательность.

Следующая ветвь «зависимостей» — это **зависимость человека от вещей и мыслей о них, а также от своих желаний**. Другие люди, в свете эго, также попадают в категорию удобных либо неудобных одухотворённых вещей. Причём, если вдруг «близкий» нам человек начинает себя вести так, как нам не нравится, то он тут же покидает категорию близких нам людей.

В результате возвращения в себе эго зависимости к вещам, человек постепенно доходит и до поклонения их универсальному символу — деньгам.

Ещё одна **ветвь зависимостей**, касается непосредственно фальшивой личности. Для нашей гордости недостаточно просто иметь эту личность — ей нужно, чтобы наше «я» было высоко ценимо другими людьми. В результате множество людей всю свою жизнь строят личность, достойную зависти других. **Статус в обществе, звания и награды, престижное образование, внешняя красота и модность** — на поддержание этого мыльного пузыря это мы тратим подчас просто невероятные усилия. Только вот Бога при этом понемногу теряем, приобретая взамен **холодность сердца и кумирство**.

### *Ложь*

Зависимости часто лишают нас правильного взгляда на истинную суть вещей. Кроме того, наши страсти через них всегда подталкивают нас на совершение греха для получения и сохранения тех самых «ценностей». В частности, они любят соблазнять нас покинуть территорию честности.

Так возникает **соблазн лжи**. Вначале такой тонкий, как **ложь «во благо»** или **умолчание**, затем грубее и грубее. Далее ложь **самооправдания** понемногу «помогает» искривлять наше сознание, и мы перестаём видеть происходящие вокруг нас события в истинном свете. Не случайно в христиан-



стве дьявол по-другому называется лукавым и отцом лжи. Оправданиям лжи нет границ, — даже самые закоренелые преступники всегда умудряются оправдывать себя. И только Господь может помочь человеку, пребывающему во лжи, вернуться на территорию искренности и честности.

Одним из самых хитрых видов лжи является **человекоугодие**. Наше вечное «поддакивание» другим из желания не расстраивать их и себя, часто приводит к тому, что те коснеют в своей греховности и так теряют шанс увидеть свои страсти, начать бороться с ними и приближаться к Господу.

### *Эгоистические мысли*

Ещё одна задача эго заключается в том, чтобы не оставлять наше мышление свободным ни на минуту, постоянно переключая его с одной ветви «Древа эго» на другую. В результате, человек всю жизнь занимается обдумыванием своих зависимостей, осуждений и страхов практически без пауз.

Разумеется, это очень общее описание схемы расположения эго в нас. Оно позволяет лишь понять его вид и структуру. А дальше нужно просить у Господа показать именно наши страсти, и просить помочь избавиться от них. Это как раз тот случай, когда просить не просто можно, а нужно. Никто кроме Отца

не знает нас так хорошо и точно, и никто кроме Него не может помочь нам умалить наше эго и избавиться от страстей.

И ещё один, очень важный вывод, который даёт понимание расположения эго в нас. Наш критический взгляд на себя показывает место «топору» Бога, которым Он рубит наши страсти. И здесь очень важно место нанесения удара. Например, мы видим в себе проявление «преувеличения». Если мы не идём дальше, то «рубится» только этот вид эго. Если при каждом видении «преувеличения» мы понимаем, что это проявление «лжи», то тем самым «рубится» вся ветка страстей лжи. И все остальные виды лжи тоже со временем слабеют.

Однако самые болезненные удары эго получает тогда, когда «рубится» его корень, то есть когда мы добираемся до страстей «гордости», до своего фальшивого «я». Если в том же «преувеличении» мы зададим себе вопрос, для чего мы соврали, то нам станет очевидно, что истинной причиной нашей лжи было желание вызвать «зависть» у других, либо поднять свой авторитет. То есть проявилось «тщеславие».

И так с каждым, даже самым малым видом эго. Человек никогда не делает греховных поступков, если это не нужно какой-то части нашего фальшивого «я», страстям нашей «гордости». Так что полезнее меньше вре-

мени тратить на мелкие «ветки», а лучше сразу переходить от них к корням своих страстей.

### *Результаты работы*

А теперь коротко о результатах этой работы. Человек, который действительно занимается умалением своих страстей, всегда чувствует эти результаты. Так, умаление эго лжи ведёт человека к честности и искренности. Умаление зависимостей даёт нам ни с чем не сравнимое чувство внутренней свободы. Избавление от эго осуждения открывает в нас истинную любовь к людям. Укрепление в душе веры даёт нам радость и постепенно умягчает все наши страхи. Избавление же человека от всех страстей и их корня — гордости, раз и навсегда соединяет его сердце с Господом.



## Глава 2

# Как умягчаются страсти (эго)

### *Умаление страстей (эго)*

Из предыдущей главы хорошо понятно, с чем именно придётся нам столкнуться на пути умаления своих страстей. Далее же, для начала правильной работы нам необходимо изначально верно расставить приоритеты в ней. **Только Бог через Святой Дух может очищать нас от страстей.** Но чтобы Он это делал, мы в первую очередь должны сами искренне желать от них очиститься. И лишь в этом случае Создатель даёт нам помощь в виде Духа Святого, в виде Света, **«Который просвещает всякого человека, приходящего в мир»** (Иоанн 1:9).

Ведь что такое наше эго и страсти? Во многом это и есть та самая грязь, которую мы добровольно насобирали в течение своей жизни, каждый раз уступая греху. Вспомним себя в детстве. Разве у нас была такая сильная гордость или фальшивая личность, разве у нас были такие серьёзные зависимо-

сти или ложь? Конечно, нет. Всё это наши более поздние «приобретения».

Труднее всего взяться за борьбу со своими страстями на начальном этапе духовного пути, когда эго ещё сильно и яростно сопротивляется любому критическому взгляду человека на себя. Без полной искренности и доли мужества, это будет практически невозможно. Но если человек всё же найдёт в себе силы бороться с Божией помощью с увиденными в себе страстями, то успех, безусловно, окрылит его. Ведь разве это не удивительно, что если мы будем честно видеть в себе проявление, к примеру, раздражения, каяться в нём, сопротивляться ему и просить Господа о помощи, то оно будет реально уходить из нас.

Сама борьба со своим эго — это искренний поиск в себе страстей. При этом наше видение и нетерпение к своим страстям является необходимым условием для направления туда Богом Своего божественного Света. Так что только каждый искренний взгляд на свой проступок, раскаяние в нём и желание его не повторять, реально может ослабить его в нас.

Если человек в своей духовной работе доходит до того, что начинает с интересом выявлять в себе страсти, — считай, что дело серьёзно сдвинулось. Это значит, что он понял главное, и дальше будет уже непросто сбить его с правильного пути к Богу.

Также очень полезно составлять и периодически обновлять на бумаге список своих страстей. Окружающие нас люди будут лучшими нашими помощниками в этой работе. Многим из них нравится критиковать других людей. Давайте же использовать их энтузиазм, а заодно и проверять себя на правильное отношение к критике. Нужно чаще уделять этому списку внимание, просить Господа о том, чтобы Он помогал нам видеть проявления всех страстей, и тогда мы сразу почувствуем фундаментальные результаты.

Смирение, как ничто иное, помогает нам переносить нападки эго. Однако важно не подменять этот прекрасный метод простым терпением. Терпение — это выработка устойчивости к неприятной ситуации, и оно иногда просто укрепляет эго так, что человек может начать считать себя стойким и выносливым. Смирение — это полное принятие любой ситуации, как полезной для нашей души и абсолютное доверие Господу в её разрешении. Смирение приводит к растворению всего эго и рождает в человеке лёгкость и спокойствие.

Без абсолютной искренности полное искоренение эго невозможно. Бог и так берёт на себя почти всю работу, сжигая наши страсти. От нас же требуется лишь честный, критический, покаянный взгляд на себя.

Процесс умаления эго является видимым во времени. Человеку, со всей искренностью приступившему к этой работе, достаточно несколько месяцев, чтобы уже увидеть первые фундаментальные результаты и тем укрепиться в правильности выбранного пути.

Единственным критерием того, что страсти из нас действительно уходят, является не наша психологическая устойчивость в ситуациях, когда они проявлялись, а отсутствие нашей негативной реакции.

При работе по умалению эго все наши усилия должны быть направлены на честное видение своих страстей и желание их искоренить. Именно под эту цель Бог даёт божественный Свет для их растворения.

Человек, возненавидевший в себе греховность, получает помощь от Бога в виде божественного Света очень быстро, практически сразу. Ведь Святой Дух, — это Сам Бог, который прекрасно видит и направление наших усилий, и желание вытаскивать из себя все нечистоты, которые в нас есть, и помогает в зависимости от этого.

Никакого духовного роста человека без борьбы со своими конкретными страстями не будет — будет лишь возвращение духовного эго. Истинная духовность — это отсутствие страстей в человеке. Вся Божественная «педагогика» по отношению к нам существует лишь для того, чтобы надёжно

упереть нас в свои страсти и грехи, а вся работа лукавого в нас заключена в том, чтобы мы «талантливо» из каждой такой ситуации выкручивались.

Выявлению и искоренению в нас страстей, видению грехов, очень помогает чтение святых и праведников, которые уделяли этому вопросу первостепенное значение. Святой Паисий Святогорец, например, и особенно его пятый том «Страсти и добродетели» — просто бриллиант на этом пути. Его живой язык и огромный практический опыт позволяют нам с десятков разных сторон увидеть страсти в себе и, с помощью Божией, искоренять их. Практически все основные виды страстей и их проявления в человеке рассмотрены им буквально под микроскопом.

### *Помощь от нашего окружения*

Создатель всегда очень точно и безошибочно помещает души Своих детей в эту жизнь. Всё наше окружение: семья, сослуживцы, друзья, просто знакомые никогда не бывают случайными. Все они даны нам Богом в помощь нашей духовной работе. Нередко мы бываем недовольны ими, осуждаем, раздражаемся и даже гневаемся на них, часто забывая при этом, что **наше осуждение, раздражение и гнев — это уже только наши страсти, которые не дадут именно нам войти**



**в Царствие Божие.** Поэтому наше окружение как раз и является тем самым честным зеркалом, в котором отражается всё наше эго и все наши страсти.

Так как наше окружение часто нам не нравится, то мы порою мечтаем, а иногда и делаем что-то для того, чтобы его поменять. Однако всегда забываем при этом, что именно в нём кроются «ключи» к спасению нашей души. Только это окружение безошибочно отражает все уродства нашего эго. Именно это наше окружение является лекарством, данным нам Самим Богом для врачевания и искоренения наших страстей, и что без него мы этого сделать не сможем. Скажите, как мы можем по-другому увидеть свою страсть, если у нас не будет никакой возможности для её проявления?

Мы можем уехать подальше от всех и жить, как нам кажется свободно, но тем только замедлим процесс нашего духовного выздоровления, потому что наши страсти, таким образом, будут умяляться гораздо медленнее или не будут вообще. Бегство от тех лекарств, которые нам даёт Бог, — это есть начало самолечения, которое неизбежно несёт нам вред. Конечно, речь здесь не идёт о людях, оставивших мир ради служения Господу.

Только ежедневно наблюдая нашу негативную реакцию на других людей, как-то: осуждение, раздражение, гнев, ложь, зависть

и другие всевозможные греховные страсти, видя их проявление в нас и прося Господа, об избавлении от них, мы можем врачевать с Божьей помощью свою душу. По-другому, без этих лекарств данных нам Богом, душу не исцелить. Человек, который отвергает такую помощь — тем самым сильно усложняет для себя задачу спасения своей души.

Если же мы хотим помочь и своему окружению, то должны в первую очередь начать работать над собой, над искоренением страстей своей души. Преподобный Серафим Саровский сказал очень важную фразу: **«Стяжи дух мирен и тысячи вокруг тебя спасутся»**. Это потому, что только человек, который на самом деле умалил с Божией помощью свои страсти, знает как помочь другим. Человек, который только теоретически понимает, как это всё делать, но не освободился ещё от страстей, всегда будет ошибаться. Поэтому, только занимаясь собой, мы можем максимально помочь и нашему окружению стать лучше.

В человеке, который прорабатывает в себе день за днём свои страсти, неизбежно проявляется любовь. Та самая любовь, о которой Господь говорил: **«По тому узнают все, что вы ученики Мои, если будете иметь любовь между собою»** (Иоанн 13:35). И люди вокруг него чувствуя это, тоже постепенно начинают меняться.

## *Покаяние*

Покаяние — это боль души о совершённом греховном поступке. Это досада на себя за слабость, чувство вины перед Господом, иногда человеком, чувство обиды за свою, опять замаранную душу. Сила покаяния кроется не в её продолжительности, а лишь в её искренности и глубине. Видение в себе греха без чувства раскаяния — это, по сути, его одобрение. Формальное раскаяние без сердечной боли за содеянное — это хитрость лукавого, который таким образом подменяет саму суть покаяния и оставляет грех нераскаянным.

Прошение прощения — это раскаяние в действии. Как сказано у одного из святых: «С каждым «прости» тает гордость». Покаяние, не доведённое до слов прощения перед Богом и людьми — это хитрая победа наших страстей над душой.

### *Умаление гордости (эго)*

Стволом и корнем всего дерева эго является наша гордость и её страсти. Именно она является основой нашего фальшивого «я», и инициатором всех наших греховных мыслей и поступков. И, соответственно, если мы хотим устранить причину подобных мыслей и дел, то должны вплотную заниматься поисками их «командира».

Именно потому самый короткий путь умаления нашего эго, — это поиск конкретной страсти, вызывающей греховные мысли в нас. Ею может быть и эгоизм, и упрямство, и тщеславие, и себялюбие, и высокомерие, и некоторые другие страсти, составляющие нашу гордость.

Если после обнаружения греховной мысли, мы не забываем точно определить и увидеть в себе её «автора», то в данном случае мы выполняем нашу часть работы по умалению эго максимально эффективно. Дерево с подточенными корнями долго не простоит.

### *Многогранность некоторых страстей (эго)*

Некоторые страсти могут иметь несколько проявлений в нас. Так, например, ложь может выглядеть как «ложь во благо», как умолчание, как хитрость, как человекоугодие, как самооправдание и т.п. Но человек, очень часто видит в себе лишь какое-то одно проявление. Однако одна бывает только правда, а у лжи всегда есть в запасе десятки близких к правде оттенков.

Чтобы умалить любую часть эго нужно вначале её увидеть, признать её наличие в себе и раскаяться в ней. Только в этом случае Бог направляет на неё Свой божественный Свет. **Господь не помогает нам**

**избавиться от тех язв, которые мы в себе не видим, а значит, считаем нормой.**

В качестве дополнительной помощи мы всегда должны использовать подсказки других людей. Их любовь к критике — порою просто бесценная помощь, которую мы должны с благодарностью принимать.

Нужно чаще использовать свой прошлый опыт. При таком многостороннем подходе к умалению эго, работа эта будет действительно более полной и займёт намного меньше времени. Ведь всё наше прошлое — это бесценная личная энциклопедия уже состоявшихся проявлений эго в нас. Каждая, даже самая маленькая страсть, конечно же, оставила десятки отпечатков своих «лап» в минувших ситуациях. Ведь Бог обычно что и делает, так это ежедневно ведёт нас от одного проявления нашего эго к другому. И если мы, как опытные охотники, с помощью интуиции будем временами листать личную «энциклопедию», то гораздо быстрее выявим все виды и подвиды страстей в себе, и с Божией помощью избавимся от них.

### *Индивидуальные и скрытые виды страстей (эго)*

Ещё одна хитрая разновидность эго, суть которой в следующем. Например, мы работаем над спокойствием и скромностью,

внимательно следя за своим поведением и отношением к людям. Однако при этом мы можем не обращать никакого внимания на свой резкий стиль вождения машины, на проявление своих страстей в профессиональной деятельности, на азарт в различных спортивных играх. В результате, так мы регулярно подпитываем и даже растим своё эго на этих малозаметных территориях.

Другой пример, когда мы коллекционируем что-нибудь. Здесь могут быть дорогие вещи и копеечные, серьёзные коллекции и лишь пара экземпляров чего-нибудь. Лукавому всё равно на что нас ловить, главное, чтобы мы ловились. В результате, можно развить серьёзную гордость и зависимость от вещей материального мира на паре, к примеру, старинных монет, или необычной расцветки зонтиков. Коллекционеры по размерам эго зачастую могут превосходить даже миллиардеров.

Порядок работы с этими страстями прежний, — признание в себе, видение всех их проявлений в жизни, желание от них избавиться.

### *Построение духовной работы*

При работе со своими страстями очень важно выработать правильный её порядок. Эго, понимая, что человек серьёзно за него

взялся, часто пытается помешать ему чрезмерностью. К примеру, человек приступает к разбору своей обиды на кого-то. А это тут же начинает подбрасывать ему мысли: «Да! Но ты ещё обижен и на того, и на того». И в результате человек думает уже о десятке своих проступков, а по сути, ни об одном. Поверхностный перебор и перечисление страстей и грехов к их умалению не ведёт. Где в такой суете мыслей место для глубины наших чувств? Гораздо полезней разбирать каждый пример подробно, с осознанием своей неправоты и искренним раскаянием. Лишь при такой нашей работе над собой Божественный Свет будет умалять наши страсти.

Желательно заниматься разбором происшедших проявлений страстей в себе систематически, в удобный для духовной работы период. Всё остальное время нужно просто быть очень внимательным к своему поведению.

## ***Интуиция (помыслы от Бога, глас Божий)***

Интуиция это, пожалуй, одно из немногих необъяснимых явлений, которое человечество, в значительной части своей, признаёт и учитывает. Несмотря на то, что природа

интуиции наукой совсем не описана, тем не менее многие люди сталкивались с её проявлениями в своей жизни. Ну и коль интуиция многими признаётся, а наука нам не может сказать ничего определённого на сей счёт, то давайте тогда попробуем посмотреть на данный вопрос с точки зрения божественного устройства мира.

На самом деле интуиция — это голос Господа, слышимый нашей душой. (См. подборку высказываний на этот счёт в Приложении 2 — «Речение святых и праведников»). Христианское название интуиции, — **«помыслы от Бога, глас Божий»**. Среди людей интуиция часто проявляется в таких словах как «душа к чему-то не лежит» и т.п. Наша **совесть** — это тоже одно из её проявлений. Вот как сказал об интуиции митрополит Вениамин (Федченков): **«У души есть свой, более глубокий разум, интуиция, внутреннее восприятие истины»**. Главное предназначение интуиции в том, чтобы человек слышал от Господа важные для себя вещи, укреплялся благодаря ей в вере.

Человеку не так сложно понять, действительно ли следовал он голосу Господа в той или иной ситуации, или же он доверился голосу эго. Если после совершения поступка, мы чувствуем угрызения совести, убеждаем себя в том, что поступили правильно, выис-



кивая аргументы в свою пользу, то скорее всего мы поступили неправильно. Душевный дискомфорт после нашего действия и есть оценка Господом этого поступка. После правильного решения в какой-то ситуации, человек чувствует внутренний комфорт и лёгкость, а совесть больше не возвращает его к ней.

При должном внимании к себе, человек со временем всё точнее и точнее узнаёт в сердце тихий, тёплый голос Господа, среди вечно осуждающего, раздражённого и суетливого хора голосов эго.

### *Развитие интуиции*

У каждого человека, как правило, уже есть свой многократный опыт общения с Господом через интуицию. Причём, следование этому голосу всегда заканчивалось положительно для нас. И наоборот, если нам, к примеру, не хотелось куда-то идти, но мы шли, то впоследствии часто жалели об этом.

Интуиция — полезный инструмент, которым можно в себе развивать. Лучшие наши действия для этого, — это процесс очищения нашей души от эго в результате работы над своими страстями. Умаление в человеке эго влечёт за собой и ослабление его голоса внутри нас, снижая тем самым все «помехи» для голоса Господа.

Узнавать интуицию и отличать её от голосов эго можно также наблюдая за оттенками их интонаций. Голос души всегда тихий и спокойный. Он никогда и никуда не торопит, и призывает к спокойствию, миру, любви. Он не стремится выйти на передний план, хотя при желании всегда слышим. Голос же эго всегда громкий, всегда доминирующий. Он вечно о чём-то спорит, кого-то осуждает, куда-то торопит, чего-то страстно желает и кого-то ненавидит. Интонации этих голосов настолько разные, что при желании их легко можно научиться различать за непродолжительный период времени.

### *Возможности интуиции в вопросах борьбы со страстями (эго)*

Важнейшее предназначение интуиции — это подведение нас к мысли о нашей греховности, к необходимости очищения своей души. Поэтому вся информация о наших страстях и совершённых грехах будет быстро подсказана нам Господом в виде мыслей, воспоминаний, нужных строк из книг и другими способами.

Мы можем, к примеру, спросить Бога о том, в каких случаях сегодня мы поступили неправильно, и после получим воспоминания об этом. Мы даже можем запросить подсказку по конкретному виду нашего эго

или сразу по нескольким. Нет пределов использования помощи Господа в данном вопросе — было бы наше искреннее желание этим заниматься.

Желательно задавать следующий вопрос Господу уже после получения ответа на предыдущий. Это нужно делать для того, чтобы не было путаницы в голове, и чтобы яснее улавливать интонацию ответа, и так постепенно привыкать к ней

Можно задавать и более сложные вопросы — например, интересоваться лучшей последовательностью умаления наших страстей. Ведь эго в людях индивидуально, и путь его умаления может сильно различаться. Бывает так, что за одним видом эго прячутся другие, которых мы пока что не видим, и начав работу именно с него, мы быстрее продвинемся вперёд. Господь всегда поможет нам, и найдёт способ подсказать важное для нас. Однако очень важно, чтобы в нас не зародилась и тени гордости от того, что Господь отвечает нам.

## ***Внимание к мыслям***

Мысли — это основное оружие эго, и в руках этого хитрого и опытного противника, это оружие порой очень действенно. Понадобится много времени и сил, чтобы

научиться видеть и отражать все эти атаки лукавого. Однако унывать не стоит, ведь ситуацией всегда и полностью управляет один лишь Господь — без Его попущения не происходит ничего.

Ни Бог, ни лукавый, ни на день не прекращают борьбу за нашу душу. И мысли с обеих сторон постоянно приходят к нам и пытаются добраться до нашего сердца, вызвать там отклик. И если мы хотим, чтобы в данной борьбе победил Господь, то должны серьёзно подойти к отражению мыслей Его противника. И начинать здесь нужно с абсолютного внимания к своим мыслям. Вопрос этот имеет огромную важность в нашем духовном делании. Ведь не случайно Иисус ставил бодрствование по важности рядом только с молитвой.

### *Помыслы «справа» и «слева»*

Известный афонский святой Паисий Святгорец в своём третьем томе «Духовная борьба» даёт бесценное развёрнутое руководство по успешному ведению этой главной «военной компании» для каждой души, идущей к Богу. Мысли, посылаемые нам с разных сторон Господом и лукавым, он очень образно характеризует, как помыслы «справа» и помыслы «слева». И наш успех в противостоянии «левым», лукавым помыслам зависит в основ-

ном от того насколько грамотно и искренне мы ведём это сражение.

На начальном этапе человеку достаточно уверенно и бескомпромиссно начать различать в себе эти помыслы. Здесь нам помогут и интуиция, и рекомендации христианских святых и праведников. Помысел, который искренне охарактеризован нами, как «левый», сразу попадает под сжигающее действие Божественного Света. В результате этой работы нами накапливается бесценный опыт противостояния лукавым мыслям.

Сам по себе лукавый помысел не может нанести вреда нашей душе. Он подобен дорожной рекламе, мимо которой мы можем просто проехать и через секунду о ней забыть. Хуже, если помыслу удаётся пробудить в нас некий интерес. Отсюда уже могут последовать и одобрение помысла, и наши конкретные дела по воплощению его в жизнь. Так грех проникает в нашу душу и затем расширяет там свою территорию. Без нашего одобрения и согласия с ним он может лишь искушать нас мыслями. Изгоняется грех из нас лишь Господом в ответ на наше искреннее раскаяние в нём.

Подобно этому наши добрые помыслы также расширяют территорию в нашей душе, только на этот раз уже для присутствия там Господа. Поэтому всегда полезно учиться смотреть на этот мир без лукавых помыслов, а сразу с теплотой и любовью. И в этом нет

ни малейшего самообмана. Господь, видя этот мир, всегда любит и его, и каждого человека в нём живущего. Вот и давайте приближать себя к этому видению. Это не просто, суметь с теплотой посмотреть на любого человека, но крайне необходимо. Истинный Рай только за этой дверью.

Наше это весьма хитро и опытно, и ждать быстрых и лёгких результатов на этом пути не приходится. Это работа на многие месяцы и годы. «Левые» помыслы никогда не оставят своих попыток проникнуть в нас. Но по мере очищения нашего сердца Господом, их шансы на успех в этом будут всё меньше.

### *Рассеянные помыслы*

Рассеянные помыслы, заставляющие наш ум парить в самых разных сферах, подчас наносят нам не меньше вреда, чем «левые». Плохие помыслы видны, и человек, вставший на путь борьбы с ними, довольно быстро при соответствующей бдительности начинает их замечать. И если это видит успехи человека в этой духовной работе, то оно несколько меняет тактику, отправляя нам рассеянные, внешне безобидные помыслы.

Однако вся «почта» приходит к нам в сердце лишь только с двух адресов. И если отправитель не Господь, то значит Его враг, который таким хитрым образом ворует наше

время и уводит нас от главной духовной работы.

### *«Отваживание» эгоистичных мыслей*

Мы все проявляем себя в этой жизни с помощью мыслей, слов и дел. И мысли со словами при этом, не стоит считать чем-нибудь менее значимым, чем дела. Об этом хорошо сказано в следующем Евангельском речении Иисуса: **«исходящее из уст — из сердца исходит — сие оскверняет человека»** (Матф. 15:18). То есть для Господа наши греховные мысли столь же серьёзны, как и поступки. Поэтому практика бдительности в отношении своих мыслей очень важна в нашей духовной работе.

Всегда полезно развивать в себе умение видеть появление в нас греховных мыслей в самом начале. От того, в какой стадии мы увидим нападение «левой» мысли на нас, зависит и эффективность нашего отпора ей. Это как реакция, к примеру, на лису, повадившуюся в наш курятник. Если мы замечаем её, когда она уже утащила нашу курицу, то можем дальше лишь оплакивать свою потерю. Если нам удаётся застать её в курятнике в момент преступления, то возможно плутовке уже достанется палкой по спине. После этого у неё будет явно меньше желания приходить к нам опять. А если

мы проявляем бдительность, и поймаем её на входе, то в этот раз под палку попадает её нос — самое чувствительное место. После такой встречи её желание лезть в наш курятник снова будет минимальным, — тут уже впору подумывать о другом курятнике. То же самое приблизительно и с мыслями. Только в роли палки здесь выступает Божественный Свет, который также разгоняет лукавые мысли на разных этапах обнаружения с разной силой.

Описанные выше методы относятся к оборонительной тактике. Однако есть и более действенный метод. Человек, который начинает с интересом и здоровой настойчивостью искать в себе скрытые виды страстей, становится похож на охотника на лис. Причём Господь всегда безошибочно подскажет ему места нор всех плутовок. Не сложно догадаться, что такую опасную для себя территорию лисы покинут в первую очередь.

### *О взгляде*

Теперь о нашем взгляде. И Господь, и лукавый могут его направлять. Если мы понаблюдаем за своим взглядом хотя бы день, то легко обнаружим десятки, а то и сотни попыток эго использовать его. Наш взгляд на что-то осуществляется за доли секунды. Мы не можем успеть воспрепятствовать



этому своей бдительностью, как в случаях, например, с появлением мыслей. Поэтому это никогда не упускает возможности направить наш взгляд на всё то, что может вовлечь нас в круговорот желаний либо размышлений на мирские темы — телеэкраны, рекламу, непотребные события и т.п. Только вот у Господа сегодня не так много что осталось для показа нам, с тем, чтобы мы вспомнили о Нём. И во всех этих случаях мы должны понимать, кем инициирован взгляд, и реагировать уже в соответствии с этим.

## ***Смирение***

Лучше всего умягчает нашу гордость, да и всё это в целом, смирение. И тут очень важно точно понимать, что же это такое. Ответ есть уже в самом этом слове — это наша способность всегда и на всё смотреть **с миром**, то есть с верой, спокойствием и доброжелательностью.

Смирение неразрывно связано с искренней верой в Бога. Смирение без веры, либо основанное на рассудочной вере называется терпением. Терпеливому человеку часто приходится убеждать себя в правильности тех или иных, происходящих вокруг него событий. Он так же не может до конца от-

решиться от ожидания «благополучного» их разрешения.

Смиренному человеку это не нужно. Он всегда пребывает в непоколебимой вере в мудрость и правильность всего, происходящего вокруг. И Господь за его веру иногда открывает ему истинный смысл некоторых событий.

Человеку, желающему приобрести смирение, важно, прежде всего, сосредоточиться на укреплении своей веры. Смирение же с истинной верой всегда неразлучно. Ведь тут всё просто: лишь человек, который пока не может до конца довериться Господу, не может полностью смириться, и оставить своё беспокойство.

## ***О вере в Бога***

Любой человек всегда имеет веру. Бог так устроил людей, что те просто не смогли бы жить, если бы они не были во всём твёрдо уверены. Люди верят в науку, в разные теории построения человеческого счастья, в мудрых и добрых политиков, в красивую и вечную любовь. Вот только в Бога верят не сильно и особенно теперь. А зря — ведь речь тут идёт о нашем будущем.

Люди, сумевшие не утратить и даже преумножить свою веру в наше, наполненное

прагматизмом и лицемерием время, особенно ценны перед Господом. Как же и где человеку можно укрепить свою веру к Господу? Преподобный Серафим Саровский сказал как-то одному своему посетителю, что **«неверующего ничем не уверуешь»**. И это так, людям невозможно самим укрепить свою веру. Как, впрочем, и вообще ничего сделать на духовном пути. Лишь один Бог может прибавить веру тем, кто действительно сильно этого хочет и просит об этом Его.

При небольшой вере Господь по молитве к Нему может просто поднять её до уровня, с которого человек начинает видеть проявления божественного в своей жизни. Однако в дальнейшем для укрепления веры требуется работа самого человека над своими страстями. И если человек это делает хорошо, то Господь может показать ему примеры Своего присутствия на земле. Задача же человека, видя их, не отворачиваться, а ломать свои старые, земные объяснения на этот счёт, и заменять их новыми, данными ему Богом. И таким образом постепенно укрепляться в вере в Него.

### *Укрепление веры, чудеса Божьи*

Теперь более подробно о том, как человек, с помощью Божьей, может укрепить свою веру в Него. Сам процесс можно уподобить

строительству «храма веры» внутри нас. Как и для начала любого земного строительства, здесь тоже нужны знания о том, как строить и строительные материалы.

В основе этого «храма веры» должно находиться Учение Господа и Его Заповеди. Фундаментом и стенами его являются все чудеса, описанные в Евангельских текстах, и чудеса, происходившие со многими святыми — они сильно помогают укрепить нашу веру. Что же касается других «кирпичиков» для строительства, то ими могут быть и те маленькие чудеса, и помощь, которые Господь являет и оказывает каждому искреннему путнику к Нему, и видение которых рождает в нас ответную любовь. Наш собственный опыт наблюдения за помощью божьей нам, может и должен быть добавлен в храм нашей веры к Богу.

Всегда полезно чувствовать, что Господь любит нас, на разных примерах, явленных нам. Здесь уместно будет припомнить речение преподобного Исаака Сирина на этот счёт: **«Не испытывай явногo покровительства Божия, сердце не в состоянии надеяться на Бога»** (Исаак Сирин «Слова подвижнические»).

Господь близок всем людям, и Он очень часто даёт им «кирпичики» для строительства храма веры. Это те события и помощь в жизни каждого из нас, которые не имеют

логического или мирского объяснения, и которые мы сами нередко называем чудом. Эти примеры мы тоже должны любовно собирать, помнить о них, и укрепляться в вере.

У большинства же людей эти драгоценные «кирпичики» Господа просто валяются строительным мусором на задворках памяти. Приведём ещё одну цитату преподобного Исаака Сирина, уместную здесь: **«Благодарность приемлющего побуждает дающего давать дары больше прежних»** (Исаак Сирин «Слова подвижнические»). Зачем Господу давать нам новые примеры Своего участия по отношению к нам, если мы не видим, не помним или не ценим всего того, что Он уже делал для нас ранее?

Часто именно поэтому храм нашей веры пребывает в плохом состоянии. А о самом дорогом, что у нас было, о том внимании, которое Господь оказывал именно нам, мы порою даже не вспоминаем. И лишь после того, как человек наведёт полный порядок в этом вопросе, найдёт и аккуратно сложит все прежние «кирпичики» Господа, Он будет давать ему новые, наполняя тем его сердце истинной верой, любовью и благодарностью.

## *Наблюдение за божественной педагогикой*

В некоторых ситуациях нашей жизни полезно видеть некий общий смысл событий за их частными проявлениями. При этом всегда нужно помнить, что все жизненные уроки и ситуации даются нам Богом с единственной целью — заставить нас увидеть свою греховность и побудить к борьбе со своими страстями. С тем, чтобы в итоге прийти к Нему. Так что не нужно стесняться обращаться к Господу за разъяснениями в тех или иных ситуациях. Он и без нашей просьбы это делает всю жизнь. А по нашей просьбе сделает больше и с радостью.

Вся наша жизнь — это школа Господа. И если мы сохраняем в этой «школе» понимание главного, и стремимся к душевной чистоте, доброте и любви, то уроки в ней не сложные. Если же мы сбиваемся с правильного пути, то Создатель начинает нам напоминать об этом различными, не самыми приятными событиями, причём начинается всё с самых малых проблем в нашей жизни. Если же мы коснеем в своём непонимании, либо нежелании поступать правильно, то Богу приходится посылать нам неприятности и по-серьёзнее. Ведь спасение нашей души — это единственный смысл этой жизни и для нас, и для Него.

Нужно быть очень внимательным к событиям вокруг нас. Если, например, у нас долго не проходит звонок, не открывается Интернет или не покупается билет, то может не стоит торопиться «продавливать» ситуацию с двойным напором? Возможно иногда просто лучше призадуматься — почему?

Однако тут важно не впасть в другую крайность, и не начать воспринимать абсолютно все события вокруг, как некие знаки, посланные нам. Не стоит развивать в себе новую манию.

## ***О молитве и прошениях к Господу***

Молитва имеет огромную силу и значение, так как это самое прямое общение созданий со своим Создателем. И от направленности искренних устремлений человека в ней, его просьб и пожеланий будут зависеть и ответные шаги Бога по отношению к нам.

Господь, во время Своего прихода на землю не скрыл ничего из того, что Он хотел бы увидеть от каждого из нас, с тем, чтобы потом предоставить нам возможность присутствовать в Вечности. Нагорная проповедь в Евангелие от Матфея, многие другие места в Евангельских текстах, просто и недвусмысленно излагают суть Его учения.

Есть множество толкований людей на божественные темы. Но есть только одна бесспорная инструкция Самого Бога о том, как к Нему прийти. Это свод высказываний Иисуса Христа в Святом Евангелие. И естественно, что любое отклонение от них, уводит нас в сторону от Него.

В молитве «Отче наш», оставленной Господом всем нам, Он учит нас всегда и во всём предавать себя Божией воле и полагаться на неё: **«да будет воля Твоя и на земле, как на небе»** (Матф. 6:10)

В Евангельских речениях Иисус неоднократно доводит до нас эту волю Отца Небесного и в отношении молитв к Нему:

Господу не нужны длинные и формальные обращения к Нему, совершаемые по привычке. **«А молясь, не говорите лишнего, как язычники, ибо они думают, что в многословии своём будут услышаны»** (Матф. 6:7)

Далее Господь расставляет приоритеты в материальных и духовных прошениях к Нему: **«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам»** (Матф. 6:33), и в отношении мирских просьб: **«Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всём этом»** (Матф. 6:32).

Отцу незачем знать сотни языков, на которых Его дети со всей земли обращаются



к Нему. Он прекрасно и без искажений понимает их на языке сердца. И плохо, если наши уста говорят с Ним, а сердце молчит — Отец нас не слышит. **«Приближаются ко Мне люди сии устами своими, и чтут Меня языком, сердце же их далеко отстоит от Меня; но тщетно чтут Меня, уча учениям, заповедям человеческим»** (Матф 17:7)

И ещё одно, очень важное указание Господа. **«Не всякий, говорящий Мне: „Господи! Господи!“ войдёт в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного»** (Матф. 7:21).

То есть, просто молитва, оторванная от духовного делания человека и соблюдения им Заповедей, данных нам Господом, в Царство Небесное не ведёт. Только человек, очищенный от страстей с помощью Божией и своей кропотливой духовной работой, достигший духовной чистоты, может рассчитывать на то, чтобы в это Царство войти. **«Итак, будьте совершенны, как совершён Отец ваш Небесный»** (Матф. 5:48).

Поэтому любые наши шаги в этом направлении вызовут многократную ответную реакцию Господа с тем, чтобы помочь нам этой чистоты достичь. Все молитвы о помощи в том, чтобы увидеть свои страсти, и с помощью божьей искоренить их, будут услышаны и исполнены Создателем в первую очередь.

Главное, чтобы мы не забывали при этом делать свою часть духовной работы. А всё остальное, при таком нашем подходе к жизни, по Его же словам, нам приложится.

Теперь о прошениях к Богу. Они необходимы. Ведь мы Его дети, и больше всего Он хочет, чтобы мы пришли к Нему. Поэтому все наши прошения в этом направлении выполняются Им с особым удовольствием. Спрашивайте и просите Его, — это нормально, когда дети говорят с родителями и просят их о помощи. Спрашивайте Его о том, что в нас не так, что мы должны в себе увидеть и искоренить, над чем нам сейчас работать. Просите Отца помочь во всех трудностях на этом пути, чтобы в конце соединиться с Ним.

Важно понимать, что Бог любит помогать нам, но не работать вместо нас. Из всей работы нам и так осталось-то честно видеть свои страсти, затем видеть их проявления в своей повседневной жизни, искренне в них каяться и далее просить у Господа помощи по избавлению от них. И от этой работы Он нас не освободит. Поэтому нет смысла просить Его избавить нас от всех страстей вообще. В ответ на эту просьбу Он лишь начнёт показывать нам наши конкретные язвы. А вот просьба о помощи по избавлению нас от конкретного вида эго, который мы в себе видим — вместе с нашим искренним раская-

нием и усилием противостоять ему — будет иметь силу.

Не нужно также забывать просить у Господа то, к чему мы собственно и стремимся — любви в наше сердце к Нему, к людям — Его детям, умения прощать и т.д. У Него так часто просят всякую мелочь, а Он просто мечтает подарить Своим детям что-то по-настоящему дорогое. Но сегодня, к сожалению, это просят не часто.

И ещё одно. Самое страшное, что может произойти с нами на пути к Богу, так это потеря правильного направления. Учитывая талант и опыт лукавого в этих вопросах, такой вариант развития событий представляется более чем реальным. Поэтому нужно просить Господа о том, чтобы Он всегда вёл нас, не позволяя бы нам заблудиться, и вовремя показывал бы нам все ловушки лукавого.



## Глава 3

### Об осуждении

**Т**рудно переоценить важность этого вопроса. Не зря Господь, во время Своего прихода на землю, уделял ему такое большое значение (см. далее главу «Читая Евангелие»). В чём же здесь секрет, почему так важно никогда не осуждать людей и всегда прощать их? Для понимания этого, давайте посмотрим на природу осуждения.

Не секрет, что все люди вокруг нас временами совершают разные греховные поступки. И если мы склонны к осуждению, то постепенно нам случается осудить очень многих. И наоборот, если кто-нибудь становится на путь прощения, то ему со временем предстоит простить людям практически все виды плохих поступков.

А теперь давайте поглядим, какое же это имеет отношение к нам. Здесь нам предстоит прийти к одному очень важному выводу. **Человек, который осуждает кого-то за конкретный грех или проступок, обычно имеет склонность к подобным грехам в себе.** Так, например, если осуждаем кого-то за ложь, то значит, мы и сами имеем склонность

ко лжи, а если упрекаем других людей в жадности, то и у нас самих ещё не всё в порядке с щедростью. Если человек осуждает кого-то за определённую страсть, то он и сам вероятно имеет подобный, или ещё более хитрый изъян.

Наше эго категорически не желает принять этот факт, но есть хороший способ в этом удостовериться. Обычно нас окружают десятки близких людей, чьи характеры нам хорошо известны. И эти люди нередко любят осуждать и обсуждать других людей. Понаблюдайте за ними. Попробуйте найти хотя бы один случай, когда осуждающий не имел бы той же страсти, что и осуждаемый им человек. А если так у всех, то и мы точно не лучше. Ведь и Иисус не кому-то, а нам говорит, что мы видим соринку в глазу брата, а в своём бревна не замечаем. Человек, который умалил с Божией помощью в себе хотя бы один вид эго, никогда не будет осуждать в нём других. Ему хорошо известно, каких больших усилий это стоит.

И какой же вывод у нас получается? Человек, который старается не осуждать какой-то недостаток в другом, на самом деле этим умалит ту же страсть в себе. А человек, который старается вообще не осуждать других людей, тем самым постепенно умалит многие свои страсти, и в нём проявляется настоящая любовь.

Любовь и осуждение находятся на разных полюсах. Если мы кого-то по-настоящему любим, то не способны его осудить ни за что. Всё, что мы испытываем в таких случаях, так это переживание за человека и желание как-то ему помочь. А если мы по-настоящему начинаем любить Бога, то тогда мы начинаем переживать и за всех Его детей.

### ***Наши осуждения в прошлом***

Кроме текущего времени необходимо внимательно просмотреть своё прошлое, где у всех нас накопилось множество обид на других людей в течение этой жизни. Мы их не чувствуем, потому что уже привыкли к их тяжести. Подобно тому, как можно привыкнуть управлять сильно гружёным самосвалом. Однако разница хорошо почувствуется тогда, когда мы его полностью разгрузим.

Нужно попросить у Господа показать нам наиболее серьёзные грехи и осуждения из нашего прошлого. Это всегда будет пытаться отвлечь нас от этого процесса. Нужно отметить его голос, и записать на листочке грехи и имена тех людей, которых мы когда-то сильно осудили. Искреннее раскаяние перед ними и Господом всегда поможет нам снять этот груз с нашего сердца.

Также полезно спрашивать у Господа, какие ещё «долги» за нами числятся. В качестве дополнительной помощи хорошо использовать литературу с подробным перечнем существующих грехов и страстей. Книга архимандрита Иоанна (Крестьянкина) «Опыт построения исповеди», написанная простым и понятным языком, прекрасно подходит для этой цели и поможет нам не пропустить ни один наш «долг». Полезно время от времени повторять эту работу. Ведь по мере очистки нашего сердца мы становимся способными видеть все новые «пласты» наших прошлых грехов.

Также очень важно понять цель данной работы и не впасть в другую крайность. Мы должны полностью и искренне очиститься от груза прошлого и дальше тратить всё своё время на внимание за днём сегодняшним — мы для того и ищем грехи, чтобы их не повторять. Возвращаться же к прошлым грехам полезно лишь тогда, когда в нас начинают мелькать гордые помыслы.

Прекрасно, если у нас возникло желание исповедоваться в своих грехах в храме. Чем больше наше отвращение к греху, чем сильнее желание надёжно от него избавиться — тем лучше. Однако важно помнить, что суть истинного покаяния кроется только в глубине нашего раскаяния.

## *Порядок работы с осуждениями в прошлом*

Порядок работы при рассмотрении своих прошлых обид и осуждений приблизительно такой же, как и при работе со своими недостатками. Не нужно частить с именами и событиями — спешка никогда не нужна в духовной работе. Один глубоко проработанный случай с искренним в нём раскаянием гораздо эффективней, чем десять поверхностных. Намного важнее глубина видения своей неприглядности в тех или иных ситуациях. Также, не стоит забывать делать паузы между различными фактами из нашей жизни.

Человек, который лишь поверхностно перебирает свои прошлые грехи, похож на спешащего кладоискателя, ищущего под землёй сразу несколько кладов. Дойдя до крышки одного клада, он тут же начинает искать следующий и выбрасываемой землёй присыпает только что открытый.

Ведь задача всей этой работы заключена не просто в поиске своих грехов, а в достижении важного понимания того, как много проступков в прошлом были сделаны нами в результате действия в нас различных страстей. Очень полезно сохранить это важное для нас понимание на всю жизнь и в дальнейшем внимательно следить за истинной мотивацией всех наших действий.



## *Мимолётные осуждения*

У эго осуждения много различных хитростей и уловок. И оно способно закрыть наше сердце от людей, от Господа, от ощущения любви и радости. Эта страсть будет стараться до последнего участвовать в наших жизненных ситуациях или хотя бы как-то вмешиваться в них. Результат данного вмешательства этого эго всегда налицо, причём в прямом смысле слова. Посмотрите на лица вечно осуждающих людей, и вам всё станет понятно. Искренняя, тёплая улыбка здесь, к сожалению, весьма редкий гость.

Человеку, который серьёзно взялся за умаление в себе эго осуждения, будет полезно знать одну из его «фирменных» хитростей, а именно — мимолётные осуждения. Это короткие осуждения-штампы, которые мы часто выдаём как определения при взгляде на кого-нибудь, и которые лукавый старается быстрее прикрыть новыми событиями. Например, мы можем при беглом взгляде, кого-то охарактеризовать как злого, кого-то как глупого, кого-то как полного или некрасивого. Тем не менее, это самое обычное осуждение, которое влечёт для нас все те же последствия.

Чтобы не попадаться на данную уловку, нам следует заранее подготовить правильный взгляд на людей, не зависящий от их внешности и поведения, и далее проявлять

постоянную бдительность при их оценке. Ведь в каждом из них, как и в нас, есть та же частица Бога. По сути, все мы братья, хотя иногда разные внешне или по взглядам. Вполне возможно ещё вчера, мы делали вещи более неприятные, чем они. И вчера Господь прощал нас, а сегодня прощает их. Почему бы и нам не пробовать почаще смотреть на них глазами Отца, с терпением, надеждой и любовью.

Господь так устроил мир, что люди, окружающие нас, являются некими зеркалами, возвращающими в наше сердце чувства, отправленные к ним. Проверить данный факт проще простого. Поняв и приняв данный вывод, мы уже не будем более бездумно раскидываться своими осуждениями. Но и это ещё не всё.

Этими же «зеркалами» мы можем очищать наше сердце, если вместо осуждения начнём посылать им терпение, веру, любовь. От данного занятия бывает большая духовная польза. Во-первых, мы начинаем часто испытывать тепло в своём сердце, а во-вторых, постепенно приближаться к той истинной любви, о которой нам говорил Господь.

## **Любовь**

Человек, который день за днём старается обрести не осуждающий ум, и борется со своими страстями, неизбежно достигнет

территории настоящей любви. Наша Божественная душа подобна драгоценному сосуду, а если долго и хорошо чистить чашу из золота, то она не может не заблестеть. И это уже будет не та поверхностная любовь, к которой привыкло человечество, и которую считает нормой (и при которой, добрая половина наших заклятых врагов — это в прошлом горячо «любимые» нами люди).

Истинная любовь не зависит ни от чего — она просто есть. Такая любовь не пропадает и не становится меньше от неправильного поведения других людей. Лампочка горит одинаково, независимо от того, нужен людям её свет или нет.

Человечество всегда имеет примеры настоящей любви в своей жизни, правда, часто не понимая этого. Так любовь матери к своим детям, если она не замутнена раздутым эго, близка к настоящей любви. Мать всегда прощает и оправдывает своих детей. Господь вложил здесь настоящую любовь, чтобы каждый человек в своей жизни мог прикоснуться к ней, и потом её помнить.

У мужчин проявление этой любви бывает в основном в период завоевания сердца своей избранницы. Ведь сердце можно завоевать только любовью. Именно в это время мужчины делают сотни милых и трогательных глупостей. Они часто забывают слова «практичность» и «рационализм», и просто

пребывают в состоянии любви и счастья (зачастую непонятного и забавного для окружающих). Однако для самого любящего, любовь — это единственно важная реальность на тот момент, которую он не готов променять ни на что. И это правильное чувство, потому, что за любовью стоит Бог.

Конечно, бывают и другие многочисленные случаи проявления истинной любви в нашей жизни. Человек при этом неизбежно забывает себя ради другого. И Господь обязательно даёт почувствовать такому человеку состояние настоящего счастья. Ведь Любовь — это одно из имён Господа, и Он хочет подарить её нам: **«По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою»** (Иоанн 13:35).

### *Любовь Господа к нам*

Сколько раз мы способны прощать детей, поступающих вопреки нашим указаниям? Один, пять, десять? А теперь давайте посчитаем, сколько раз прощает нам наши ошибки и упрямство Господь в течение жизни.

Каждый день Он ставит нам полезные для души уроки в виде различных жизненных ситуаций, организует необходимые встречи с другими людьми, обставляет всё это разными декорациями, призванными помочь нам принять верное решение. И всё

это исключительно для того, чтобы мы очистились от страстей и пришли к **своему вечному счастью и радости. Всё что получает в результате Отец, так это то, что Он будет радоваться, глядя на нашу радость. И ничего больше.**

Несколько уроков каждый день, тысячи за год, десятки тысяч за жизнь. И всё это лишь ради нашего спасения. Вот что такое любовь Создателя к Своим детям.

### *Путь к Господу по любви и страху*

Путь к Господу, указанный Иисусом Христом в Евангельских текстах один, однако люди с разными чувствами идут по нему. Кто-то идёт из чувства любви к Господу и радости о Нём, а кто-то из страха наказания за неправедную жизнь. Вполне понятно, что подобная разница бывает из-за страстей — чем меньше их в людях остаётся, тем большую любовь к Богу они способны ощутить.

Чтобы хорошо понять разницу чувств Отца Небесного к тем и другим, возьмём понятный пример из человеческой жизни. Ведь Господь создал нас по образу и подобию Своему, вложив в нас кусочек Своей Божественной души. Так что в своих добрых чувствах мы можем немного понять чувства Отца по отношению к нам.

Итак, к примеру, уходя утром на работу, мы просим сына приготовить нам ужин. И если придя вечером домой, мы находим прекрасно накрытый стол, а сверх того и убранную квартиру, то какой любовью к сыну переполнится наше сердце! Такому ребёнку ничего не жалко будет купить в подарок.

А если мы увидим, что наше чадо прогуляло где-то весь день, и вспомнило о нашей просьбе лишь перед самым нашим возвращением, если оно начало исполнять поручение в последнюю минуту и только из страха наказания, то и отношение к нему будет совсем другое.

Точно также и среди людей, идущих к Господу. Те из них, которые помнят слова Иисуса: **«Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди»** (Иоанн 14:15), и с любовью выполняют их, могут рассчитывать на такое же отношение Господа к ним. Ведь не зря же Он сказал: **«Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам»** (Иоанн 15:7).

А если людьми движет только страх наказаний, и если они начинают вспоминать о Господе и Его Заповедях лишь в результате уже получаемых от Него напоминаний, в виде болезней или проблем в жизни, то такие путники имеют гораздо меньшую

ценность перед Господом. И именно таким людям Бог сказал: **«Что вы завете Меня: Господи! Господи! — и не делаете того, что Я говорю?»** (Лк. 6:46).

Добавим ещё, что бывают и полезные страхи у людей — например, их страх за свою душу. Человек, имеющий этот страх, начинает ответственно относиться и к своей жизни, и к духовной работе.

### ***Духовная гордость, тщеславие (духовное эго)***

Каждый человек имеет в себе гордость, если он её сознательно не умалял. А ещё всегда есть опасность появления в нас духовной гордости, в результате неправильной нашей духовной работы. Кроме того, многие обычные и хорошо знакомые людям виды страстей, тоже могут со временем преобразоваться в псевдо-духовные, и гораздо менее заметные. Внешне мы тогда можем казаться праведными и благочестивыми, а внутри скрывать целое древо «духовного эго».

Вид такого духовного эго может быть очень объёмным. По сути, любая разновидность нашей мирской страсти может перерасти в псевдо-духовную. Так, например, человек жадный может развить в себе эго

**духовной жадности.** Отличительными его признаками будет то, что он становится способен с лёгкостью жертвовать большие суммы, к примеру, на строительство храма. Однако желания помочь своему ближнему он не испытывает, а это для Господа не менее важно. Но сам факт того, что он жертвует много денег на богоугодное дело, полностью закрывает от него реальную картину и сводит к нулю критику всех остальных.

**Духовная обида и духовное осуждение** — это, наверное, самый распространённый вид духовного эго. Данная разновидность эго очень близка к простой обиде, только здесь мы не приемлем отличие чьих-то взглядов от своих собственных. В подавляющем числе случаев на начальных этапах продвижения, такое духовное эго возникает почти у всех духовных путников по отношению к своим ближайшим родственникам или близким, которые, не меняясь, остаются в старом сознании. К слову, в котором пребывали и мы до недавнего времени. В результате возникает духовная отчуждённость, когда окружающие люди начинают делиться для нас на «своих» и «чужих» по духовным признакам. Человек при этом неизбежно теряет лёгкость общения с теми, кого относит к «чужим». В результате правильной



духовной работы кто-то перерастает это состояние, а кто-то так и остаётся в нём. Правильное же духовное состояние, это когда мы никого не избегаем даже мысленно, а всегда испытываем лёгкость и теплоту в общении с любым человеком.

Желание славы человеческой легко может перерасти в **тщеславие духовное**. Если человек начинает гордиться и сам положительно оценивать свои духовные успехи и добродетели, то неизбежно такими мыслями наносит себе огромный духовный вред и взращивает тем своё духовное эго. Не меньший вред нам наносит и неприятие критики от окружающих нас людей.

Всегда полезно помнить, что любое наше дарование или успех в жизни — это дар Господа нам. Лишь при таком постоянном взгляде на истинную суть вещей в нас начинает возрастать настоящая любовь и благодарность к Богу, а гордость и тщеславие терять почву под собой.

Порядок умаления духовного эго абсолютно схож с процессом умаления обычного эго. Главное, как и всегда, это признание в себе конкретного вида эго, раскаяние в нём, искреннее видение его проявлений в своей жизни. Божественный Свет вслед за нашим желанием избавиться от него, со временем выполнит всю остальную работу по его умалению.

## *Проявление духовной гордости (духовного эго)*

Наличие духовного эго невозможно полностью утаить ни во внешних проявлениях человека, ни на уровне чувств и ощущений у людей, с ним общающихся. Любой вид духовного эго есть страсть, и временами она бывает хорошо видима. Людям, имеющим в себе эту страсть иногда свойственны проявления гнева, раздражительности, обиды и осуждения, хотя они могут быть и сильно завуалированы. Также они любят учить и укорять других, спорить и доказывать свою правоту, зачастую движимые при этом духовным тщеславием. К тому же, и это наиболее верные признаки, они всегда скрыто или явно раздражаются на критику и не сильно любят просить прощения.

И пусть нас не сбивают с толку «духовные» причины тех внешних проявлений их страстей. Духовное эго также, если не больше, закрывает сердце от Бога. Поэтому подобным людям неведом истинный, обучающий смысл Промысла Божьего на земле, и многое из происходящего вокруг кажется им неправильным и несправедливым.

Люди, которые на самом деле умалили в себе эго, соединены в своём сердце с Господом. Они правильно видят Промысел Божий

по отношению к людям, всегда радуются работе Отца на земле, и помогают своей добротой людям.

*Духовная гордость,  
скрытая гордость (духовное эго)*

Основанием и корнем духовного эго также является гордость, только псевдо-духовная на этот раз. Степень её проявления может сильно различаться — от ярко выраженной до почти незаметной. И если «шумных» гордецов легко распознать по внешним признакам и поведению, то в отношении скрытых духовных гордецов это может не сработать. Внешне они могут казаться весьма благочестивыми, а внутри скрывать целое древо псевдо-духовного эго.

Отличить людей, имеющих духовную гордость от истинных праведников возможно также на уровне чувств и ощущений. Каждый духовный учитель может поделиться только тем духовным богатством, которое он имеет. Праведник, пребывающий во свете Духа Божьего, передаёт этот Свет с любовью другим людям. И хотя его наставления, это далеко не всегда поглаживание по головке, всё равно люди уходят от него светлыми, радостными и божественно окрылёнными. Именно за этим светом множество людей ежедневно приезжали к преподобному Сера-

фиму Саровскому, святому Паисию Святогорцу, архимандриту Иоанну (Крестьянкину) и многим другим истинным христианским учителям.

Если же после общения с духовным наставником мы чувствуем в душе лишь мрачность и уныние, то можем не сомневаться, что с нами тоже поделились духовным «богатством». Однако к свету оно не имеет никакого отношения.

Кроме того, не нужно забывать прислушиваться к своей интуиции. Господь всегда точно знает, кто перед нами. И Он не будет это от нас скрывать, если мы Его об этом спросим.

### *Как умягчать духовную гордость (духовное эго) в себе*

Скрытая или духовная гордость очень коварна. Она незаметно закрывает наше сердце от Бога и может свести на нет вообще всю духовную работу. Поэтому нужно периодически проверять себя на возможное наличие её семян в нас. Сделать это при соответствующей искренности несложно.

Первым признаком её наличия в нас является наше негативное отношение к критике других людей в наш адрес. Человек, который правильно совершает духовное делание, он радуется любой возможности лишней

раз проверить себя на предмет наличия какого-нибудь страсти.

Другим признаком скрытой гордости является наше отношение к себе и к своей духовной работе. Если мы сами начинаем считать себя человеком добродетельным, делающим нечто значимое на духовном плане, то в нас есть духовная гордость или тщеславие.

Для того чтобы понять, какой вид духовного эго в нас, мы должны знать структуру духовной гордости в целом. Так же, как и обычная гордость, она состоит из нескольких частей. Основные из них, — это вера в собственную непогрешимость, полагание больше на свои силы. Человек, имеющий скрытую гордость, чувствует превосходство по отношению к другим людям. К тому же ему всегда тяжело просить прощение.

Порядок умаления духовной гордости тот же, — искренность в выявлении этого вида эго в себе, раскаяние в нём, честное видение всех его проявлений в повседневной жизни.



## Глава 4

# Читая Евангелие

**С**амая большая трагедия, какая только может произойти с путником к Богу на пути к Нему — это потеря правильного направления движения. Поэтому всегда полезно периодически сверять свои духовные часы с самым точным духовным хронометром на земле — со словами Самого Господа, которые Он оставил нам.

### ***Значимость Евангельских текстов***

Трудно переоценить значение Евангельских текстов для человека. Никогда и нигде более Бог не обращался к Своему любимому созданию так прямо и понятно, как во время прихода Своего Сына на землю. Подготовка данного, переломного для всего человечества события, велась Богом пять тысяч лет. За это время израильскому народу были посланы двадцать пять Пророков, свидетельствовавших о Его посланнике, совершались многие масштабные чудеса, свидетелями которых

были многие десятки, а иногда и сотни тысяч людей, живших в то далёкое время. Ни один другой проект Создателя на земле, явленный Им людям, даже не близок по своим масштабам истории выхода Его Сына к ним.

Всё это помогает нам правильно понять значимость тех слов, которые Он оставил нам в четырёх Евангельских текстах. Там всего достаточно для того, чтобы человек, который читает их сам, смог бы не сбиться с пути к Богу. И именно ради этого всё и вершилось.

Однако, человечество порою безнадёжно в своём умении сбиваться с истинного пути. Даже эти самые простые и понятные каждому человеку слова, оно умудрилось истолковать в десятках различных, часто противоречащих друг другу, вариантах. В результате дорога к Господу сегодня выглядит не как прямая линия наверх, а скорее, как раскидистый куст со многими ветвями, порою сникшими до земли.

Так может быть, просто ещё раз откроем Евангелие и попытаемся сами увидеть то, что Господь на поверхности оставил каждому из нас?

### *Нагорная проповедь*

В Нагорной проповеди, произнесённой Господом, изложена суть учения, оставленного Богом людям. Здесь Он наиболее полно и подробно излагает Свои Заповеди

и объясняет нам тот новый уровень душевной чистоты, без которого никто не сможет прийти к Богу. Об этом Он Сам говорит очень ясно и понятно в начале проповеди:

***«Итак, кто нарушит одну из заповедей сих малейших и научит так людей, тот малейшим наречётся в Царстве Небесном; а кто сотворит и научит, тот великим наречётся в Царстве Небесном»*** (Матф. 5:19).

Так давайте ещё раз внимательно посмотрим на то, чему нас учит Господь в Нагорной проповеди.

В начале проповеди Господь говорит о блаженстве нищих духом и плачущих, кротких и чистых сердцем, правдолюбцах, миротворцах и изгнанников за правду. Затем Он говорит нам о греховности прелюбодеяния и греховности разводов. Далее Иисус учит нас избегать любых клятв. После этого Он заповедует нам не противиться злему, а также быть смиренными и щедрыми по отношению к просящим у нас.

Далее в проповеди Иисус учит нас не выставлять свою праведность напоказ и быть максимально скромными при оказании помощи другим.

После этого Он даёт слова Своей молитвы, специально оставленной Им людям с реко-



мендациями творить её уединённо, наедине с собою. Затем Он говорит о скромности при соблюдении поста и о необходимости копить себе нетленные богатства на Небе через праведную жизнь на земле.

Далее Он учит нас не беспокоиться о пище и одежде, а во всём полагаться на Бога, и искать прежде Царства Божьего. Для этого Иисус рекомендует просить и стучаться к Нему, ища «узкие врата» божьего пути. Также Он предупреждает об опасности учений лжепророков и учит, как их узнавать. **И в конце проповеди Иисус ещё раз предупреждает о том, что только тот, кто слушает Его слова и следует им, действительно идёт к Богу (см. Матф. 7:25—7:27).**

О вышеупомянутых темах Иисус в Нагорной проповеди говорит один, иногда два раза. Но есть там один вопрос, к которому Господь возвращается девять раз. Приводим эти высказывания ниже без комментариев. В этом просто нет необходимости, по причине их простоты и понятности.

***«Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут» (Матф. 5:7).***

***«А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего, подлежит суду...» (Матф. 5:22)***

**«Итак, если ты принесёшь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя прежде примиришься с братом твоим...»** (Матф. 5:23).

**«Миришься с соперником твоим скорее, пока ты ещё на пути с ним...»** (Матф. 5:25).

**«А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного»** (Матф. 5:44).

**«И прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим»** (Матф. 6:12).

**«Ибо, 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»** (Матф. 6:14).

**«Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы...»** (Матф. 7:1).

**«Итак, во всём, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними...» (Матф. 7:12).**

Опять прощение и опять неосуждение. Та, очень важная часть духовной работы, без которой никто не сможет умалить свои страсти и прийти к Богу. Господь Сам в Нагорной проповеди дважды сказал о важности этих слов. А разве может кто-нибудь знать лучше Него о том, как к Богу идти?

### ***Молитва «Отче наш»***

Эта молитва дана нам Самим Господом. Давайте попробуем ещё раз внимательно её прочесть.

**«Молитесь же так:**

***Отче наш, сущий на небесах! да святится имя Твоё;***

***да придет Царствие Твоё; да будет воля Твоя и на земле, как на небе;***

В первых словах молитвы Господь учит нас прежде всего стремиться в Царство Божье

и во всём искать волю и красоту Отца нашего Небесного.

***хлеб наш насущный дай нам на сей день;***

Скорее всего, речь в данном высказывании идёт не только о земной пище, но и о духовной. Это, несомненно, более широкая вера в Отца, в то, что Он заботится о нас всегда и во всём.

***и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим;***

Опять прощение. **Единственные слова в молитве о том, что должны делать именно мы.** И только в этом случае, в случае нашего полного прощения других, Господь действительно прощает и наши долги.

***и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого.***

Фраза с глубоким смыслом, который часто понимается нами не до конца. Начнём с просьбы избавить нас от лукавого. Слово «избавить» применяется тогда, когда речь ведётся об освобождении нас от чего-то. Следовательно, это «что-то» не где-то далеко. Мы все боимся какого-то удалённого лукавого, не понимая того, что он всегда в нас.

Это и есть наше эго, наш «ветхий» человек, наши страсти. И именно об освобождении от них, от наших страстей, и должен просить истинный путник к Господу.

После этого хорошо понимается и другая часть фразы. Причём обратите внимание, что просьба «не ввести нас во искушение» относится именно к Богу. Следовательно, именно Господь, за наши грехи попускает искушения нам. Говоря современным языком, Он создаёт нам условия жизни, при которых мы должны упереться в свои страсти и начать с ними бороться.

В результате истинный смысл этой фразы примерно такой: «Господи! Я понимаю, что все проблемы в моей жизни — это результат моих греховных мыслей и поступков. Спасибо Тебе за уроки, и помоги мне очиститься от моих страстей».

И здесь как в школе. Если ученик сам прилежно учится, то его любят и учителя, и родители. Кроме того, у него всегда остаётся свободное время на игры. Если же ученик ленив, то недовольство учителей и наказания от родителей — его вечные спутники. Всё свободное время он навёрстывает старые долги, и его жизнь лишена всякого комфорта.

***Ибо Твоё есть Царство и сила и слава во веки. Аминь» (Матф. 6:9).***

Наш мир не вечный. Когда-нибудь он выполнит свою задачу, уготованную ему Богом, и прекратит своё существование. Иисус много раз говорил и о его тленности, и о последних временах. Но есть в этом мире нечто, что много выше всего остального. Это человеческие души, — маленькие частички Бога, чьё Царство и сила и слава во веки. Это то, что имеет реальную ценность. И внимание или безразличие к чему, и определит наше место в Вечности.

## **Стать как дети**

У Иисуса есть одно, на первый взгляд необычное высказывание: **«если не обратитесь и не будете как дети, не войдёте в Царство Небесное»** (Матф. 18:3)? Давайте повнимательней приглядимся к детям и попытаемся понять, что имел в виду Господь? В чём отличие детей от нас, взрослых?

Первое что бросается в глаза, это гораздо большая честность и искренность детей. До тех пор, пока общество не привьёт им свой «прагматичный» подход к жизни, ложь им не очень-то свойственна. Да и после начала практики обмана, дети ещё долгое время делают это крайне неуклюже, и сильно стесняясь.

Следующее отличительное качество детей, которое уже не так часто встречается у взрослых, это лёгкость и простота. Дети всегда остаются собою, до тех пор, пока не начинают перенимать взрослые правила. Они не очень отягощены заботами и сложной рассудочной деятельностью. Они более спонтанны и более доверчивы.

И наконец, дети чисты и безгрешны. Они ещё не собрали груза грехов и ошибок и, следовательно, он не тяготит их. А отсюда и огромная лёгкость, и внутренняя свобода детей. Все эти качества, вместе взятые, и есть тот самый «талант» (см. притчу Господа о талантах), который Бог даёт от Себя каждому человеку, приходящему в земной мир. И который все мы впоследствии в той или иной степени утрачиваем, или преумножаем.

«Ветхий человек» изначально в природе каждого человека, поэтому не потерять хотя бы какую-то часть этого «таланта» на жизненном пути очень непросто. Однако и непросто до конца забыть тот детский вкус свободы.

Глубина падения у всех разная. Здесь всё зависит от нашей решимости сопротивляться искушениям этого мира. Но груз греха даётся почувствовать каждому, и для многих это является стимулом к духовной работе. И Бог всегда близок к таким людям. Ведь именно ради этого Им и была сотворена земная жизнь человека.

Не очень многим людям удаётся вернуть назад свой «талант». Для этого человеку необходимо долго и хорошо потрудиться на духовной ниве. И первыми, отличительными признаками успеха здесь, как раз и является возвращение тех самых детских ощущений лёгкости и радости, свободы и чистоты. Однако, это пока лишь восстановление того «таланта», который дал нам Бог. Но это и то драгоценное семечко, из которого мы можем дальше растить большее богатство, если продолжим духовный труд.

Мы должны стараться обрести то, чего у нас не было в нашу бытность детьми. Нам нужно стремиться взрастить в себе добродетели, о которых говорил Господь, и которые превосходят правила существования земного мира. Однако они являются обычными в том мире, куда мы желаем прийти. Любовь ко всем людям, неосуждение, самоотдача, бескорыстная помощь — вот далеко не полный перечень тех «талантов», которые Господь уже навсегда оставит с нами.

## ***Любовь к Богу и ближнему***

В Своём учении Господь ставит эти заповеди на первое и второе место, и называет наибольшими. И действительно, только любовью к Богу и окружающим нас людям,



измеряется вся высота и правильность нашей духовной работы. Бог есть великая Любовь, и когда она в нас есть — мы Ему дети, а если мы любовь утрачиваем, то становимся Ему совсем чужими. Очень хорошо об этом сказано у преподобного Макария Египетского. Он говорит о том, что *если даже мы получим от Бога все дары и добродетели, то нужно идти к любви, потому, что только обретенные в себе любовь не падают.*

Любовь к Богу и любовь к людям неразделимы, и одна не может существовать без другой. Человек, всем сердцем любящий Бога, не может быть равнодушен к Его творениям, имеющим в себе Его частицу. Преподобный Исаак Сирин так говорит об этом: **«Кто ближнего своего не любит, но говорит, что любит Бога, тот сам того не создавая, полностью сбился с пути».**

Как же нам обрести такую любовь? Иисус подробно указал нам путь к ней в Нагорной проповеди и других местах Евангельских текстов. Нужно начать с борьбы со своими страстями, с прощения других людей, с собственного смирения. Нужно раскаяться в своих грехах. Кроме того, полезна действенная любовь к людям в виде помощи и заботы о них. Человек, который постоянно делает эту работу, обязательно получит от Господа помощь и продвинется на этом пути.

И ещё. Нужно не забывать просить у Господа такую любовь. И это самый большой подарок, который Он может нам дать.

## **Фарисеи**

***«Лицемеры! Хорошо пророчествовал о вас Исаия, говоря: приближаются ко Мне люди сии устами своими, и чтут Меня языком, сердце же их далеко отстоит от Меня; но тщетно чтут Меня, уча учениям, заповедям человеческим» (Матф 15:7).***

Слово «фарисеи» уже давно стало известно всему миру. Фарисеи — это духовные учителя, искажающие волю Божию на земле, а часто и подменяющие её своей волей, правилами и человеческими учениями.

Ничто так не чуждо Господу, и ничто другое Он так не обличал во время Своего земного пути, как фарисейство. Что же это такое и почему оно так противно Богу? Давайте попробуем ответить на этот вопрос подробно, на основании Евангельских речений Господа о фарисеях.

Прежде всего, Он обличал фарисеев в том, что они искажают либо отменяют Слово Божие на земле. В результате такой подмены люди,

идущие за ними, могут идти уже ни к Богу, а совсем в другом направлении.

***«...зачем и вы преступаете заповедь Божию ради предания вашего? Ибо Бог заповедал: почитай отца и мать; и: злословящий отца или мать смертью да умрёт. А вы говорите: если кто скажет отцу или матери: дар Богу то, чем бы ты от меня пользовался, тот может и не почитать отца своего или мать свою; таким образом вы устранили заповедь Божию преданием вашим»*** (Матф. 15:3).

Далее Иисус подробно объяснял, кому на самом деле служат фарисеи и какое отношение они имеют к Господу.

***«...если бы Бог был Отец ваш, то вы любили бы Меня, потому что Я от Бога исшел и пришёл; ибо Я не Сам от Себя пришёл, но Он послал Меня. Почему вы не понимаете речи Моей? Потому что не можете слышать слова Моего. Ваш отец диавол; и вы хотите исполнять похоти отца вашего»*** (Иоанн 8:42).

***«Кто от Бога, тот слушает слова Божии. Вы потому не слушаете, что вы не от Бога»*** (Иоанн 8:47).

Много раз Господь обличал фарисеев в их лицемерии и двуличности.

**«...ныне вы, фарисеи, внешность чаши и блюда очищаете, а внутренность ваша исполнена хищения и лукавства. Неразумные! не Тот же ли, Кто сотворил внешнее, сотворил и внутреннее?»** (Лк. 11:39).

**«Горе вам, книжники и фарисеи, лицемеры, что вы — как гробы скрытые, над которыми люди ходят и не знают того»** (Лк . 11:44).

Также Иисус говорил об отсутствии у фарисеев настоящей любви к Богу и людям.

**«Но знаю вас: вы не имеете в себе любви к Богу»** (Иоанн 5:42).

Много раз Господь обличал фарисеев в том, что своё служение ритуалам и обрядам (например, правило субботы) они ставят выше любви к людям, а значит и любви к Богу.

**«А им говорит: должно ли в субботу добро делать, или зло делать? душу спасти, или погубить? Но они молчали. И, возрев на них с гневом, скорбя**

***об ожесточении сердец их, говорит тому человеку: протяни руку твою. Он протянул, и стала рука его здорова, как другая» (Марк 3:4).***

Ещё одно высказывание Господа о том, какая на самом деле должна быть любовь в человеке, идущем к Богу.

***«А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных. Ибо если вы будете любить любящих вас, какая вам награда? Не то же ли делают и мытари? И если вы приветствуете только братьев ваших, что особенного делаете? Не так же ли поступают и язычники?» (Матф. 5:44).***

Господь обличал фарисеев в том, что они ищут прежде всего славы и почестей от других людей.

***«Как вы можете веровать, когда друг от друга принимаете славу, а славы,***

***которая от Единого Бога, не ищите?»***  
(Иоанн 5:44).

***«Горе вам, фарисеям, что любите председания в синагогах и приветствия в народных собраниях»*** (Лк. 11:43).

Также очевидно, что фарисеи гневно воспринимают любое инакомыслие и критику в свой адрес. После многих высказываниях Иисуса о них, они хотят его убить.

***«Фарисеи, выйдя, немедленно составили с иродианами совещание против Него, как бы погубить Его»*** (Марк 3:6).

Особо Господу противно любое превозношение в людях, к Нему идущих. Об этом Он говорит нам в истории о мытаре и фарисее:

***«Фарисей, став, молился сам в себе так: 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. Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя себя в грудь, говорил: Боже! будь милостив ко мне грешнику! Сказы-***

***ваю вам, что сей пошёл оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится»*** (Лк. 18:11).

То есть фарисеи всегда уверены в том, что соблюдая некие ритуалы, обряды и правила, они уже тем самым «близки» к Богу. Но на самом деле к Богу нас приближает лишь наша любовь — к Нему, к ближнему, к тому же мытарю. Об этом подробно сказано в Заповедях. А раскаявшийся грешник Богу намного ближе, чем «праведник», развивший в себе самомнение и превозносящий себя над другими.

Иисус также говорил фарисеям об их ответственности перед Богом:

***«Горе вам, законникам, что вы взяли ключ разумения: сами не вошли, и входящим воспрепятствовали»*** (Лк. 11:52).

***«Оставьте их: они — слепые вожди слепых; а если слепой ведёт слепого, то оба упадут в яму»*** (Матф. 15:14).

Фарисейство — это оружие лукавого, проявляющееся в духовных пастырях и просто путниках к Богу во все времена. Считать,

что все фарисеи остались в древнем Израиле, значит наивно полагать, что и лукавый остался там же. Верить, что он с тех пор больше не пытается влиять на нашу духовную жизнь и сбивать нас с пути к Господу.

Мы нередко тоже являемся некими малыми духовными учителями по отношению к своим детям, друзьям и близким. Поэтому нам полезно знать основные признаки фарисейства, и периодически проверять их отсутствие в нас.

### **«Узкие врата» и лжепророки**

*«Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими;*

*Потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их.*

*Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные.*

*По плодам их узнаете их. Собирают ли с терновника виноград, или с репейника смоквы?*



***Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые.***

***Не может дерево доброе приносить плоды худые, ни дерево худое приносить плоды добрые.***

***Всякое дерево, не приносящее плода доброго, срубают и бросают в огонь.***

***Итак, по плодам их узнаете их.***

***Не всякий, говорящий Мне: «Господи! Господи!», войдёт в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного» (Матф. 7:13).***

В наше время всех мыслимых и немыслимых «свобод» у лжеучителей и лжепророков появились огромные возможности. Поэтому слова Господа о признаках, по которым их можно распознать, должны всегда быть в нашей памяти. Только наличие в людях любви и других важных духовных плодов, действительно является бесспорным признаком их правильной работы.

В целом христианство имеет эти плоды в изобилии. Несколько тысяч известных святых, и, конечно же, гораздо большее число

неизвестных (чьи имена точно знает лишь Господь), подтверждают своими жизнями верность учения Господа. У лжепророков нет ни реальных, устойчивых духовных плодов, ни многих чудес — доказательств от Бога. Обычно там есть только лидеры и их учения.

Кому-то иногда может показаться, что кто-то из них пребывают в некой «благодати». Но без живого Бога — Христа это невозможно. Вникните в смысл слов Того, Кто тысячами чудес доказал их истинность:

***«Я есмь истинная виноградная лоза, а Отец Мой — виноградарь.***

***Всякую у Меня ветвь, не приносящую плода, Он отсекает; и всякую, приносящую плод, очищает, чтобы более приносила плода.***

***Вы уже очищены через слово, которое Я проповедал вам.***

***Пребудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе: так и вы, если не будете во Мне.***

***Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нём, тот приносит***

***много плода; ибо без Меня не можете делать ничего.***

***Кто не пребудет во Мне, извергнет-ся вон, как ветвь, и засохнет; а такие ветви собирают и бросают в огонь, и они сгорают»*** (Иоанн 15:1).

Запутывать и сбивать с правильного пути к Богу все искренние и высокие души, это «особо важный» труд лукавого. Ведь они могут повести за собой других. Тяга к Истине у этих людей порой столь высока, что остановить их интерес к духовному поиску практически невозможно. Однако можно сбить их с правильного пути, и не допустить, таким образом, до «узких врат» Господа.

Если говорить упрощённо, то нас отделяют от Бога только наши страсти. А это собственно и есть лукавый в нас. Поэтому, если какой-то человек идёт к Господу ошибочным путём, то тёмные силы иногда могут ему и «подыграть». В результате в таком человеке страсти могут себя временами не проявлять, и у других людей это может вызывать ощущение присутствия в нём некой «благодати».

Однако путь, которым тот человек идёт и которому учит остальных, на самом деле не является проходным. И в конце там людей ждут не добрые плоды, о которых говорил

Господь (Матф. 7:13), а ядовитые плоды лукавого.

Только учение Господа, данное нам в Евангелие, гарантирует нашу безопасность и верность направления, на пути к Богу. Только стремление к нравственной чистоте и любви, означенное Спасителем, действительно ведёт к «узким вратам».

Тем же людям, которые воспринимают речения Иисуса, как бесспорную Истину, но при этом допускают себе иногда обращение к другим учениям и другим учителям, нужно внимательно прочесть Его следующие слова в Евангельских текстах:

**«Все, сколько их не приходило предо Мною, суть воры и разбойники»** (Иоанн 10:8);

**«И многие лжепророки восстанут, и прельстят многих»** (Матф. 24:11);

**«Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные»** (Матф. 7:15);

**«Кто не со Мною, тот против Меня; и кто не собирает со Мною, тот расточает»** (Матф 12:30);

**«Я есть путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня»** (Иоанн 14:6), и некоторые другие на эту тему.

Бог тысячами Своих святых и многими тысячами чудес и исцелений, Им совершённых, подтвердил и подтверждает поныне истинность сказанных Им тогда слов. Свидетелями некоторых чудес были порой многие сотни и даже тысячи людей. Посмотрите, есть ли хоть что-нибудь подобное у других глашатаев «истины»? В этом вопросе всегда нужно быть очень осторожным.

## ***Речения Иисуса Христа***

Слова Господа несут в себе огромную силу Святого Духа. Частое чтение Евангелия, помогает нам сохранять свой ум чистым от козней лукавого. Высказывания Иисуса постепенно приближают нас к истине и очищают нас от страстей: **«если пребудете в слове Моём, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными»** (Иоанн 8:31).

Все святые и праведники, как один, рекомендовали нам, прежде всего, чаще прикасаться именно к этим текстам. Преподобный Серафим Саровский, например, имея

феноменальную память и дословно помня всё прочитанное им за жизнь, тем не менее, ежедневно читал Евангелие.

Никого это не боится так, как боится Господа и Его слов. Поэтому первое, что делает лукавый, так это под разными предлогами уводит нас от чтения Евангелия, от этих самых опасных для него текстов. Это и понятно, — Иисус одним Своим словом мог изгнать целый легион тьмы.

И эту силу и Свет, несут все Его Евангельские речения. Поэтому, читая их, мы тем самым пропускаем Свет Господа через своё сердце и понемногу просветляем свою душу. Так что даже небольшое ежедневное чтение Евангелие и речений Господа, крайне полезно для нашего духовного роста.



## Глава 5

# Воспитание наших душ

### *О душе*

Не только для Бога, но и для лукавого душа значит гораздо больше, чем все видимые ценности этого мира. Не напрасно две тысячи лет тому назад лукавый предлагал все земные царства Иисусу Христу за один лишь поклон ему.

В наше бездуховное время, когда человечество почти перестало считать чистоту своей души за какую-нибудь реальную ценность, для лукавого наступил просто «торговый рай». Сегодня он ловит людские души тысячами в обмен на электронную, бытовую и всякую прочую мишуру. Совсем, как колонизаторы, которые в своё время меняли в диких племенах грошовой стеклянные бусы на реальные сокровища.

Сегодня стоимость души, в глазах людей, продолжает падать каждый день. Все истинные ценности Господа понемногу замещаются в сердцах людей дешёвыми прагматичны-

ми подделками. Любовь и доброта плавно уступают место рационализму и выгоде. И в людях остаётся всё меньше действительно ценного.

Однако Бог никогда не оставляет ни одну человеческую душу и всегда пытается привести её в Свой дом. И эта борьба не закончится, пока существует сей мир. И эта борьба имеет свои правила.

## ***Правила Бога***

Это выполняет огромную роль в деле роста и развития нашей души. Оно всегда и полностью подконтрольно Богу и несёт функцию необходимого «тренажёра или штанги», периодически занимаясь с которыми и поднимая их, мы становимся духовно сильнее. Вес на этой «штанге» Создатель устанавливает очень точно, исходя из уровня развития и возможностей нашей души. И здесь действуют несколько важных правил.

Первое правило. Никогда Бог не позволяет ставить нам на «штангу» вес больший, чем мы можем поднять. Никогда Он не попускает нам в жизни ситуации, в которых мы не смогли бы поступить правильно и честно. Если мы говорим, что когда-то обстоятельства были выше нас, то мы просто лукавим и оправдываем себя.



Следующее правило. Всё добро в этом мире творит, и всё зло контролирует только Бог. Эго же проявляет себя лишь через страсти людей и только с попустительства Господа.

Ещё одно правило. Мы никогда не остаёмся без посильных для нас уроков, в виде различных жизненных ситуаций, со стороны Бога. Однако спрос с нас по ним бывает только после того, как Господь подскажет нам разными путями наше правильное поведение в них (Иоанн. 12:48).

Другое правило. У человека всегда есть свобода и воля для выбора. Бог и лукавый всегда лишь подводят нас к мысли о совершении нами хороших либо плохих поступков, но не принуждают их делать. Свобода же выбора и силы для их осуществления, всегда остаются за человеком. Поэтому только сам человек всегда и полностью ответственен за то, что он делает и что выбирает в этой жизни.

Другое правило. Бог очень любит нас и уважает нашу свободу выбора — Он не приходит в нашу жизнь без спроса. Как любящий Отец, Он всегда заботится о нас и выстраивает нашу жизнь так, чтобы помочь нашей душе проснуться и вырасти. Однако, Он не навязывает Себя. Без спроса везде лезет лишь лукавый.

И ещё одно правило. Все люди земли — это любимые дети Создателя. И Бог создал

этот мир так, что любой человек, любого места жительства и цвета кожи, всегда мог прийти к Нему. Абсолютно все имеют такую возможность, если искренне поверят в Бога, обратятся к Нему за помощью, и пройдут под Его руководством нелёгкий путь очищения себя от страстей.

## ***Лекарства Бога***

Создатель посылает множество различных лекарств душе каждого человека на протяжении его земной жизни. Они помогают ей устоять и не погибнуть в этом лукавом мире, и нередко излечивают её. Однако мы, не понимая их истинной ценности и назначения, порой воспринимаем их как наказание от Него. Но это не так. Ведь главная задача Бога заключается в том, чтобы сберечь нашу бессмертную душу, а не тленное тело, которое всё равно когда-то умрёт.

Лекарства эти временами выглядят, как трудности жизни, скорби и болезни. Некоторые такие лекарства могут посылаться от рождения, чтобы уравновесить какую-нибудь нашу, опасную для души страсть. Другие могут быть посланы позднее, в ответ на наш неправильный образ жизни.

Человек, который верно понимает значение и ценность всех этих лекарств,

посланных ему Создателем для спасения его души, начинает правильно видеть Его Промысел и заботу в отношении себя. Он становится способен найти в себе тот душевный «изъян», который Бог в нём лечит, и начать бороться с ним. И в результате такой человек начинает правильно использовать помощь Господа. А дальше, если ему удастся излечиться от страстей, возможно всё. Однако, Бог всегда Сам решает, как Ему поощрить Своего послушного ребёнка. Ведь главное при этом — не повредить его душе.

## **Болезни**

Примерно то же самое и с болезнями, — в них, по словам многих святых, всегда сокрыта милость Господа. Так Он временами притормаживает наш сумасшедший бег по жизни, с тем, чтобы мы вспомнили о Нём, задумались о своей тленности, и об истинном смысле жизни. Болезни также могут быть и следствием нашей греховной жизни, и предостережением за неверное направление в духовной работе. В случае любой болезни всегда полезно спрашивать у Бога, за что она нам послана.

В прежние времена, во время многочисленных эпидемий на Руси, народ часто мог спастись от смерти лишь в стенах церквей.

Так Бог давал людям понять, что Он выше всех болезней. И в результате этого, Господь многих людей приводил к вере или укреплял в ней.

Поэтому и сегодня человек, который начинает правильно понимать назначение той или иной болезни, становится на верный путь исцеления и души, и тела.

### **О лукавом (эго)**

Опыт эго или, по-другому, лукавого — это всё грехи человечества, вся хитрость и ложь этого мира за семь тысяч лет. И если человек на пути к Богу, эгоистично полагается лишь на своё знание, опыт и интеллект, то его путь обречён на неудачу. Такие самоуверенные люди — лёгкая добыча для эго. Лишь Создатель может за руку провести человека к Себе. Но для этого мы должны непрестанно тянуть к Нему свою руку. Лукавый подконтролен только Богу.

Иисус говорил: **«...без Меня не можете творить ничего. Если кто не пребывает во Мне, — он выброшен вон, как ветвь, и засох; и собирают их и в огонь бросают, и они сгорают»** (Иоанн. 15:5).

Человек должен в этой жизни с помощью Божией научиться видеть и преодолевать все

козни лукавого, возвращая при этом в себе доброту и любовь. Такие, закалённые в этой борьбе и верные Ему души, имеют большую ценность для Господа. Апостол Павел хорошо сказал о том, что не прошедшие обязательного для всех испытания, — это незаконные дети, а не сыны Божии.

### *О причинах противодействия лукавого (эго)*

Почему же люди, не занимающиеся духовной работой, или делающие её неправильно, не чувствуют явного противодействия лукавого? В Евангелие сказано, что мир любит своё. И пока в нас есть страсти — мы для лукавого тоже свои. Но когда мы начинаем очищаться от страстей, то тем понемногу начинаем выходить из мира, а потому чувствовать его противодействие. Ведь главная задача лукавого — не допустить нас в Рай.

Для этого он всеми силами старается отвести нас от мыслей о Боге, о пагубности страстей и грехов. Дальнейшая задача лукавого заключена в том, чтобы как можно глубже погрузить человека в грех, и замарать его душу.

Поведение людей, если они живут только по правилам лукавого, сильно напоминает поведение стада коров, пасущихся на зе-

лѐном огороженном поле, рядом с мясокомбинатом. Коров исправно кормят, пару раз в день доят, и так происходит ежедневно, до тех пор, пока не придѐт час кому-то превратиться в колбасу. Так и с людьми. Им также даѐтся всё необходимое для тела и желудка. Пару раз в день, на каком-нибудь гневѣ, раздражении или чѣм-то другом лукавый привычно заставляет их грешить. И так день за днѐм, вплоть до персонального местечка на кладбище, без всяких там «глупостей», типа Царства Божьего.

Человек, который нарушает этот удобный для эго порядок, похож на корову, которая хочет покинуть общее пастбище, и с этой целью начинает ломать забор. Естественно, к ней сразу сбегаются все пастухи и начинают её лупить. Бедной коровке понадобится много сил и мужества, чтобы отстоять своё право на свободу и тем избежать мясокомбината. Однако, другого пути к этой свободе у неё нет.

Для нас же всё выглядит гораздо проще. По ту сторону забора у нас есть Отец, который и забор поможет разобрать и пастухов прогнать. Нужно лишь с любовью и доверием попросить Его об этом. **«Я есть дверь: кто войдѐт мною, тот спасѐтся, и войдѐт, и выйдѐт и пастбище найдѐт»** (Иоанн 10:9).

## *Остановка в духовной работе*

В духовной работе не бывает стоячего положения, — либо мы идём к Богу, либо лукавый постоянно уводит нас от Него. Это как подъём по скользкой наклонной поверхности. Пока мы передвигаем ноги — мы поднимаемся вверх. Однако стоит нам остановиться, как мы медленно начинаем сползать вниз.

На духовном пути никогда не стоит успокаиваться. Не важно, в какой точке мы остановились, именно с этой точки нас тут же начинают потихоньку тянуть назад. У лукавого нет выходных и пауз, а устройство нашего падения — это смысл его существования.

### *Как грех входит в нас*

Грех не может войти в нас без нашего согласия — это не попущено Богом. Однако лукавый может искушать нас, может «рекламировать» греховность. Различные внешние образы, примеры других людей, друзей и родителей очень действенны. Как говорят святые, слова назидают, а примеры влекут. Причём как к хорошему, так и к плохому. Кроме того, лукавый старается построить у человека осуждающий склад ума. Человек, часто осуждающий других, неизбежно отделяет себя от Бога и тем ослабляет Его помощь.

У человека с чистой душой на страже сердца всегда стоит его совесть и ощущение чужеродности греха. Возьмём, к примеру, вкус своей первой сигареты или глотка пива. Отвращение и удивление тому, как это может нравиться людям, — вот первые естественные реакции человеческой души. Однако, если мы начинаем уступать греху, то всё может очень быстро измениться. И тогда даже серьёзнейшие грехи, спустя какое-то время могут показаться нам не более чем неизбежными **«слабостями человеческой природы»** (схиигумен Савва).

В наше время для соблазна человеческой души у лукавого есть миллион возможностей. Весь мир сейчас напоминает один огромный рынок. И через всё то, что мы видим вокруг себя, лукавый и старается втянуть нас в него. Сегодня, к большому сожалению, лишь Господу мало на что можно направить наш взгляд с тем, чтобы мы вспомнили о Нём.

Следующий этап, это постепенное укоренение в человеке соблазнов и возвращение из них зависимостей. Ведь после появления в нас зависимостей, далее уже не мы обладаем вещами, а лукавый через них нами. Так и с компьютерной, телевизионной, алкогольной, табачной, вещевой, а также с зависимостями вокруг нашей фальшивой «личности». Человек, имеющий



в себе эти и другие зависимости, во многом уже управляется лукавым. Его лишают многих здоровых желаний души, и прививают нездоровые.

Дальнейший этап — это подталкивание человека в сторону ещё большей греховности. Со всех экранов и прочих источников информации лукавый начинает представлять ему разные страсти, как главные «ценности» этого мира, а новым «богом» такого человека постепенно становятся деньги.

Если душа человека не сопротивляется воле лукавого, цепляясь за Бога, то она всё дальше и дальше падает в мир без любви — по сути в ад ещё в этой жизни. Остановить это падение может лишь искреннее обращение человека к Господу. Однако не многие уже хотят это делать на данном этапе.

Как же изгоняются страсти? Изгоняется они прямо противоположными греховности движениями нашей души. Только отвращение к греху и нашей греховной жизни, может родить в душе искреннее раскаяние перед людьми и Господом за содеянное. И только такое покаяние имеет силу. Как хорошо сказано у Паисия Святогорца: **«То, что грязно и отвратительно, человек выбрасывает, но сначала нужно понять, что это действительно грязно и отвратительно»**. Точно так же и с нашими страстями.

## *Интернет и компьютер*

Сегодняшний Интернет, это действительно «всемирная паутина», которая оплела практически весь мир. Как и настоящая паутина, Интернет очень липкий — находясь в нём, мы постоянно вовлекаемся в десятки различных дел и размышлений, о которых раньше даже и не помышляли. И его «прилипчивость» возрастает год от года. Постоянно создаётся всё более совершенная, а значит ещё более «липкая» экранная техника, программы, игры.

Да, если в Интернете рассказывать о Боге, о Его чудесах, о Жизни Вечной, то он конечно принесёт людям большую пользу. Однако сколько в Интернете сейчас подобной информации? Процент? Два процента? А о чём остальная информация?

К сожалению современный Интернет — это уже во многом инструмент лукавого, уводящий нас в сторону от важнейших смыслов, от прекрасного мира Господа. С помощью Интернета и компьютера он решает эту задачу сегодня гораздо быстрее, чем раньше. А кроме того, понятие «компьютерная зависимость» уже давно стало серьёзной проблемой для человечества.

## Ложь

Царство лукавого — это царство лжи. Поэтому древо эго можно вполне справедливо также назвать и деревом лжи. Тут и ложь о нас самих, кто мы есть и для чего живём; ложь о людях, нас окружающих. Ещё ложь о всех наших «ценностях» и привязанностях в этом мире. А также ложь о смерти, о жизни, и о многом другом.

Человек этого мира — это вечный пленник лжи, и ему не под силу разорвать всех её пут без помощи Господа. Не зря Иисус говорил: **«если пребудете в слове Моём, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными»** (Иоанн 8:31). А стать свободным без Бога не получится.

Есть целый мир, где нет лжи — это мир нашего Создателя. В нём другие, только честные и добрые правила, и они никогда не меняются. Эти правила — единственные, которые существуют за гранью небольшого земного мира, и они надстоят над всем. В Нагорной проповеди Иисус сказал нам: **«Ищите же прежде Царства и правды его»** (Матф. 6:33). То есть те самые правила, по которым живёт настоящий и вечный мир Господа. И которые Он поведал нам в Нагорной проповеди и других местах Евангельских текстов.

## *Как разрушается ложь*

Всегда нужно хорошо помнить, что есть ложь. Ложь — это сам лукавый с его тысячелетним опытом обмана миллиардов людей, **«лжец и отец лжи»** (Иоанн 8:44).

Только Бог прекрасно видит и легко может разрушать всю ложь лукавого. Святой Апостол, евангелист Иоанн Богослов так говорит об этом: **«Для сего-то и явился Сын Божий, чтобы разрушить дела дьявола»** (1 Ин 3:8). Стало быть, за много тысяч лет до Его прихода никто из людей так и не смог этого сделать так хорошо. Не сможем и мы сейчас. Всё что мы можем делать без Бога, так это просто менять одно своё заблуждение на другое. Правда же откроется нам после окончания земной жизни.

Бог всегда уважает и соблюдает свободу нашего выбора, Им же нам данную. Это касается и свободы наших верований, взглядов, убеждений. Он не приходит в нашу жизнь без приглашения, а лишь организует её, подводя нас к правильному пути. Но если нам нравится верить во что-то даже не очень хорошее и откровенно лживое, — Он попускает и это.

Однако, если мы начинаем просить Господа помочь нам разрушить всю ложь лукавого, накопившуюся в нашей жизни, то Отец с радостью придёт нам на помощь. Подоб-

ные просьбы всегда приятны Ему — ведь речь идёт о спасении душ Его любимых детей. Поэтому не нужно стесняться просить Господа раскрывать всю ложь в нашей жизни, разрушать все наши ложные представления. И надо также всегда просить Его не давать нам сбиваться с правильного пути к Нему.

Не нужно стесняться ставить под сомнение какие-то теории и концепции, в которые мы верим, если у нас появятся в них хоть тень сомнения. Лучше всё перепроверить у Самого Бога, чем по ошибке сохранить ложь в духовных вопросах — цена этой ошибки может быть очень велика. Будь всё не так лживо и запутано здесь, мы бы не имели на сегодня такое невероятное количество различных псевдо-духовных направлений в человечестве.

## ***Рай и ад***

Человек после смерти получает у Господа то продолжение, к которому он осознанно либо неосознанно двигался в этой жизни.

Если устремлением человека был Бог и Его Царство, если он потратил большие усилия на то, чтобы очиститься от страстей, и обрести с помощью Божией внутреннюю чистоту, любовь и другие истинные добро-

детели, то после смерти он попадает в мир с такими же чистыми и светлыми душами. Туда, где есть только любовь и радость. И это есть Рай.

Если же человек в этой жизни следовал за голосами страстей, если в погоне за мирским богатством, славой и удовольствиями, он растерял все свои духовные богатства, если Заповеди Господа были для него лишь странной и ненужной информацией — то и он заслуженно попадает в мир своих устремлений с аналогичными соседями. Мир лжи, эгоизма и злобы. Только вот в отсутствии прежнего мира и физического тела, все старые «ценности» этого человека, которыми он так дорожил, перестанут иметь смысл. А других ценностей, в бытность его человеком он не приобрёл. К тому же существование Рая, — мира Бога, любви, радости — перестанет тогда быть для него некой «забавной теорией», и станет реально видимым фактом. И осознание всего этого, и своего положения, и есть ад.

И закончим словами Самого Господа на эту тему:

***«Некто сказал Ему: Господи! Неужели мало спасающихся?»***

***Он же сказал им: подвизайтесь войти сквозь тесные врата, ибо, ска-***

*зываю вам, многие поищут войти, и не возмогут.*

*Когда хозяин дома встанет и затворит двери, тогда вы, стоя вне, станете стучать в двери и говорить: Господи! Господи! отвори нам; но Он скажет вам в ответ: не знаю вас, откуда вы.*

*Тогда станете говорить: мы ели и пили пред Тобою, и на улицах наших учил Ты.*

*Но Он скажет: говорю вам: не знаю вас, откуда вы; отойдите от Меня все делатели неправды (Лк. 13:23).*



## Эпилог

Сегодняшнее человечество очень сильно отпало от Бога. Оно почти утратило истинный смысл этой жизни, разменяв его на тысячи мелких однодневных смыслов, которыми эго «заботливо» укутывает его. И это падение набирает скорость. Всё это напоминает большой красивый поезд, из окон которого несётся шумная музыка, слышны пьяные голоса, и который на полном ходу несётся к пропасти. А вдоль дороги буквально на каждом метре стоят знаки, предупреждающие о смертельной опасности. Но люди в поезде с упорством отворачиваются от них и поскорее задёргивают шторы.

Знаете, какая самая издаваемая, но редко читаемая книга в мире? Евангелие. Господь разложил её по прикроватным тумбочкам в половине отелей мира. Но её почти никто не читает. Так слово Божие стало мебелью.

Каждый день Господь ставит нам уроки с тем, чтобы мы упёрлись в свой эгоизм, в свои страсти, в свои грехи. Каждый



день Он подводит нас к тому, чтобы мы задумались над истинным смыслом своей жизни. Он терпелив и не теряет надежды. Ни у кого не будет оправдания после смерти. Ни один человек не сможет упрекнуть Господа в том, что он был оставлен Им. Давайте не тешить себя детскими отговорками, что нам что-то забыли объяснить, — Бог каждому даёт в этой жизни тысячи уроков с тем, чтобы прийти к Нему. А вот наше упорное нежелание видеть эти уроки, оправданием не является.

Сегодня трудные времена. Слово Бог всё чаще произносится со стеснением, книги о Нём часто читаются украдкой, а дети в школах нередко вспоминают Его имя лишь после десятка героев любимых мультсериалов. Но так было не всегда. Русская душа и язык просто напитаны Богом. Вдумайтесь хотя бы в смысл тех слов, которые мы сотнями бездумно повторяем каждый день. **Спасибо** — это пожелание каждому, чтобы его спас Бог, а **богатый** — это далеко не тот, у кого много денег. Подумайте о том, что мы говорим каждый день, в истинном смысле сказанного.

Да, лукавый славно потрудился за последнюю сотню лет. Но и это время тоже давно уже описано и предсказано в той самой Книге из тумбочек. Однако, ничего не поздно, пока занавес не опущен. Гос-

подъ также быстро, и даже быстрее, чем раньше, идёт сейчас навстречу каждому, кто делает к Нему хотя бы первый шаг. Было бы искреннее желание хоть что-то в себе изменить...



## **Речения святых и праведников о пути борьбы со страстями (эго)**

Изложенные ниже речения святых и праведников не нуждаются в комментариях, как не нуждается в комментариях Истина. Души, очистившиеся от страстей, безошибочно общаются с нами с помощью сердца.

Все эти высказывания собраны по темам книги, которых мы коснулись ранее. Причём мы постарались сохранить приблизительно ту же последовательность изложения. Надеемся, что данные речения помогут вам укрепиться в правильности работы в данном направлении, а также открыть для себя новые грани этого нелёгкого, но единственно важного Пути.

### ***Виды страстей (эго)***

***В духовной борьбе необходимо определить «координаты» слабых мест нашего характера — наши недостатки —***

*и после этого стараться наносить удары в эти места. Как на войне: совершая разведку какого-то района, мы отмечаем на карте места, в которых находится враг или плацдармы, с которых он может пойти на нас в наступление. И потом мы следим за этими местами с особым вниманием. Ведь зная, в каких конкретно местах находится враг, можно двигаться с уверенностью. Военные разворачивают карту и говорят: «Враг находится здесь и здесь. Значит, нам нужно успеть захватить вот эту и вот эту высоту. Сюда нужно послать подкрепление, а здесь необходимы такие-то и такие-то виды оружия». То есть, зная, где находится враг, можно построить какой-то план. Однако, для того чтобы это узнать, нужно беспокоиться и исследовать [район боевых действий]. Спать тут нельзя (Паисий Святогорец «Слова». Том 3. Часть 3. Глава 3).*

## **Древо страстей (эго)**

*Таким образом и душу и примешавшийся к ней грех уподобляем большому дереву, у которого много ветвей, а корни в земных глубинах. Так*

*и вошедший в душу грех, овладев ею до глубочайших тайников, обратился в привычку и предубеждение* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

*Смело одну за другой побеждай свои страсти, начиная с самой главной. Полезно вначале особо не рассуждать, а брать и истреблять самые грубые, наиболее заметные. И когда начнут засыхать толстые корни главных страстей, то вместе с ними станут засыхать и более тонкие корешки. Следовательно, искореняя большую страсть, вместе с ней ты искореняешь и другие, поменьше* (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 1. Глава 1).

*Очищение себя не происходит автоматически, без труда, нажатием кнопки. Страсти отсекаются не сразу, как ствол дерева не перепиливается одним движением. Пилой работают долго, пока не пропилят весь ствол насквозь* (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 1. Глава 1).

*Как гордость есть источник всякого нечестия, так смирение начало всякого благочестия* (Свт. Иоанн Златоуст «Три святителя». Алфавит духовный).

**Гордость — это, так сказать, генеральный штаб всех страстей. Поражая гордость, ты поражаешь все страсти** (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 2. Глава 1).

**Гордость, эгоизм, тщеславие — это одна и та же страсть, только в разных её оттенках и проявлениях. Сатанинская степень гордости называется гордыня** (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 2. Глава 2).

**Корень и источник всякого зла, от которого они происходят, — чрезмерное самолюбие. Преданный этой страсти не наблюдает даже и за своими делами** (Свт. Иоанн Златоуст «Три святителя». Алфавит духовный).

**Эгоизм — непослушный сын гордости. Эгоист всегда стоит на своём. У эгоиста есть упорство, упрямство, а у гордого может не быть ни того, ни другого** (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 2. Глава 2).

**Себялюбие — это исполнение прихотей своего ветхого человека, то есть любовь к своему ветхому человеку. И объедение, и эгоизм, и упрямство,**

*и зависть своим происхождением обязаны себялюбию* (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 1. Глава 1).

*Греховное состояние, идущее от другого как раздражение — если мы сдерживаем своё раздражение, — обращается нам на пользу, как устрояющее наше и другого духовное благо. Этим же мы останавливаем и чужое раздражение* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

*Осуждение и злословие — самые страшные грехи, они сильнее, чем любой другой грех, удаляют Благодать Божию* (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 3. Глава 1).

*Беспечность и многопопечительность — два крыла, на которых летит удаляющееся от Бога человечество* (Архиепископ Иоанн (Шаховской) «Мгновения святой тишины»).

*Если ты возлюбишь Бога, то твой ум постоянно будет занят размышлениями о том, как Ему угодить, а не о том, как нравиться людям. Это тебе поможет освободиться от тяжёлых оков человекоугодия* (Паисий

Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 2. Глава 2).

***Потому мы и сказали, что добродетели суть средина: так, мужество находится посреди страха и наглости; смиренномудрие — посреди гордости и человекоугодия; также и благоговение — посреди стыда и бесстыдства. Вот это царский путь, коим шествовали все святые (Прп. авва Дорофей, «Душеполезные поучения»).***

***...для Божественной Благодати нет более сильного изолирующего материала, чем самооправдание. Оправдывая себя, ты словно строишь стену, отделяющую тебя от Бога, и таким образом прерываешь с Ним всякую связь. (Паисий Святогорец, «Слова». Том 3. Часть 1. Глава 2).***

## **Умаление страстей (эго)**

***Ведь что преклоняет к нам Бога? Труд, который мы полагаем, чтобы победить ветхого человека (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 1. Глава 1).***



***Ибо невозможно нам соделаться способными к принятию Божественной благодати, не изгнав из себя порочных страстей, какие овладели нашими душами*** (Свт. Василий Великий I, 333).

***Вот если человек все стремления свои, все силы души своей направит на то, чтобы очистить сердце своё, чтобы стать во всём угодным Богу, тогда будут накапливаться всё больше и больше эти великие сокровища духовного добра в сердце его*** (Свт. Лука архиепископ Крымский «Проповеди»).

***...человек должен потрудиться, чтобы избавиться от недостатков и развить то хорошее, что в нём есть, чтобы стать образом Божии*** (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 1. Глава 1).

***Момент исторжения греховных сорняков из нашего сердца и очищение его даёт нам ощущение подлинного блага, даёт нам радость жизни. Это благо есть момент нашего духовного роста. Человек, создан для счастья, и только каждодневными победами над собой может он достигать радости и такого состояния, которое несёт***

*всем и всему свет* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

*Итак, признаком нашего преуспевания будем полагать то, что день ото дня видим мы страсть умаляющейся в душе нашей и таким образом всё более приближаемся мы к Богу и удостоиваемся, сами того не сознавая, неисчислимых даров его* (Прп. Исаак Сирий «Слова подвижнические»).

*Если же говоришь: «Видимым образом я не блудник, не прелюбодей, не сребролюбец; следовательно, праведен», — то обольщаешься в этом, думая, что всё уже совершил. Не три только части греха, от которых человеку нужно оградить себя, но их тысячи. Откуда кичливость, небоязненность, неверие, ненависть, зависть, коварство, лицемерие? Не должен ли ты вести с ними брань и борьбу втайне и в помыслах?* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»)

*Бойся привычек более, чем врагов. Питающий в себе привычку — то же, что человек, дающий пищу огню. Если привычка потребует чего однажды, и требование её не будет исполнено,*

*то в другой раз ты найдёшь её слабою. А если однажды исполнишь её волю, то во второй раз найдёшь её нападающею на тебя с гораздо большею силою* (Прп. Исаак Сирий «Слова подвижнические»).

*Дьявол нападает на заставу, что послабее, другие — хорошо защищённые — он не трогает. «Если мне удастся захватить эту заставу, — говорит он, — то потом одну за одной захвачу и другие». Поэтому слабое место нужно хорошо укреплять* (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 1. Глава 1).

## **Помощь от нашего окружения**

*Ближайшей средой и полем для борьбы с грехом является прежде всего семья и все те, кто вокруг нас и нашей семьи. Мы смотрим на среду, на обстановку, в которой живём, как на нечто случайное, и даже на свою семью не смотрим, как на путь, данный нам Богом для спасения. Жизнь в семье кажется нам какой-то случайностью, и самое главное в семье ускользает от нашего внимания. Семья, по слову апостола, — малая церковь. Она может*

*особенно помочь человеку в достижении главной цели жизни. В семье ищут счастья* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

*Когда в общении с людьми возникают затруднения, когда лукавый производит бурю в нашем сердце и там водворяется темнота, надо обращаться за помощью к Богу, призывая имя его мысленно. Это есть момент духовный* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

## **Самооправдание**

*О, беседовать с человеком, который привык оправдываться, — это страшное дело! Это всё равно что разговаривать с бесноватым. Да простит меня Бог, но те, кто себя оправдывают, имеют «старцем» самого дьявола* (Паисий Святогорец, «Слова». Том 3. Часть 1. Глава 2).

*Осуждение другого после вопроса случается с тобою за то, что ещё не умерло в тебе самооправдание: осуждай себя и перестанешь осуждать других* (Прп. Варсонофий Великий, «Руководство к духовной жизни»).

**Грех, в нас живущий, затемняет нас и заставляет оправдываться пред нами самими же. Самооправдание подставляет нам лукавый. Пока не пробудится совесть, чуткая не только к отдельным грехам, в нас редко сознание нашей греховности. Наши оправдания наших греховных действий — враг нашего спасения. Только осознание опасности греха вызывает волю к борьбе против греха** (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

**Подлинно, когда оправдание соединится с волею, то это есть совершенная смерть, великая опасность... Ибо кто заставит такового верить, что другой человек более его знает, что ему полезно?** (Прп. авва Дорофей, «Душеполезные поучения»)

**Человек, который оправдывает себя, когда другие ему делают замечания, убивает смирение. А человек, который признаётся в своих ошибках, смиряется, и его осеняет Благодать Божия** (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 2. Глава 4).

**Исповедь с самооправданием — мерзость перед Богом! Где сокрушение**

*о грехах, где самоуничижение? Вместо них — осуждение! К прежним грехам приложили новый грех... (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).*

## **О действии Духа Святого в человеке**

*Истинная же цель жизни христианской состоит в стяжании Духа Святого Божьего (Прп. Серафим Саровский «Беседа о цели христианской жизни»).*

*У нас внутри есть духовное око, которым мы в миллион раз больше видим, чем телесным зрением. Развитие внутреннего зрения есть лишь медленный процесс, как и процесс преобразования внешнего человека во внутреннего. Важнейшее условие приобретения внутреннего зрения есть нищета духа и смирение. Трудись над тем, чтобы смирить свои помыслы, и тогда Бог откроет очи сердца твоего (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).*

*Обыкновенно действия Духа Святого не проявляются в нас, так как мы скованы грехом. Поскольку человек освобождается от греха, постольку Дух*

**Святой начинает действовать в нём** (Архиепископ Сергий (Королёв) «Хождение во свете»).

**...человек первое и единственное духовное существо, и были люди, являвшие очень высокие степени духовности, почти достигшие при жизни освобождения духа от тела. Эти люди—ангелы поднимались в воздух во время молитвы, являли величайшую власть духа над телом (столпники, постники), они были переходной ступенью от духа, связанного с душой и телом (человек), к духу бесплотному (ангел)** (Свт. Лука архиепископ Крымский «Дух, душа, тело»).

## **Умаление гордости**

**Сломать гордость тебе помогает твой брат, если ты даёшь ему право делать тебе замечания и разрешаешь сказать несколько слов наставления** (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 2. Глава 4).

**Кто объявляет другим болезнь свою, тот близок к излечению и легко найдёт оное** (Прп. Исаак Сирин «Слова подвижнические»).

*Человек с трудом видит собственное высокоумие, поэтому он должен относиться к другим людям как к врагам и принимать от них все лекарства (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 2. Глава 4).*

## **Построение духовной работы**

*По прошествии дня и по приведении к концу всякого дела, телесного и духовного, прежде упокоение, совесть каждого должна быть подвергнута испытанию собственного его сердца (Свт. Василий Великий V, 69).*

*Самоукорение для страсти то же, что вода для огня: водой заливаются огонь, самоукорением — страсти. Самоукорение развивает тонкость различения нравственного: доброго от скверного и дурного, так что у кого нет самоукорения, у того притуплено познание доброго (Схиигумен Савва «Алфавит духовный»).*

*...необходимо ежедневно противодействовать веществу многих и обильных помыслов зла, принуждая ум всегда*



*устремляться в любовном влечении к Господу, а от Господа взамен получать ощущение благодати* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы», Великое послание IX.3).

*Не столько требуют тщания и трудов большие грехи, сколько, напротив, малые и незначительные. Ибо отвращаться от больших заставляет само свойство греха, а малые, потому что малы, располагают нас к лености и не попускают мужественно восстать на истребление их. Потому они скоро делаются великими, если мы не бодрствуем* (Свт. Иоанн Златоуст «Три святителя» Алфавит духовный).

*Вспоминая, как ты вёл себя в прошедший день, ты найдёшь себе и доброе, и худое. Доброе всё приписывай Богу, а худое себе. И снова принимай решительные намерения противиться греху, особенно твоему любимому греху. Твёрдо помни, что достойное в тебе похвалы не твоё, а Божие, и Бог дал тебе расположение, способность, силы, желание и случай приобрести нечто достойное похвалы и, следовательно, не тебе принадлежит слава за это, а Богу* (Схиигумен Савва «Алфавит духовный»).

*...надо заботиться о чистоте сердца: надо изо дня в день смотреть, нет ли в нём какой грязи, надо строго следить, чем и когда осквернено и загрязнено оно, надо эту скверну, эту грязь немедленно смывать* (Свт. Лука архиепископ Крымский «Проповеди»).

*Но муж, не испытанный искушениями, неискусен. Брани делают человека искусным. Делание инока состоит в том, чтобы терпеть брани и противиться им с мужеством сердца. Но как ты не знаешь хитростей врага, то он и приносит тебе помыслы боязни и расслабляет твоё сердце. Ты должен знать, что Бог не попустит на тебя брани и искушения выше силы твоей* (Прп. Варсонофий Великий, «Руководство к духовной жизни»).

*Состояние борьбы есть признак духовного роста, и ни на минуту не должен прекращаться духовный процесс. Каждое мгновение человек избирает благое или злое. И это избрание путей добра или зла и есть содержание нашей внутренней борьбы* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

## **Интуиция (помыслы от Бога, глас Божий)**

*У души есть свой, более глубокий разум, интуиция, внутреннее восприятие истины* (Митрополит Вениамин (Федченков), «О вере, неверии и сомнении»).

*Духа Святого можно получить внимательным слушанием гласа Божия. Глас Божий, говорящий ясно, внятно и вразумительно, можно слышать везде и во всём, только для этого необходимо иметь уши и слышать. Бог, как чадолюбивый Отец твой, от самого рождения твоего и поныне каждодневно говорит тебе, призывает тебя к Себе, предостерегает, наставляет, учит и вразумляет* (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).

*Верою своей, высшим интуитивным постижением человек начинает видеть, ощущать Бога; человек способен слышать, внутренним своим слухом, Божественную правду и любовь* (Архиепископ Иоанн (Шаховской) «Мгновения святой тишины»).

*Впрочем, помазание, которое вы получили от Него, в вас пребывает, и вы*

*не имеете нужды, чтобы кто учил вас; но как самое сие помазание учит вас всему, и оно истинно и неложно, то, чему оно научило вас, в том пребывайте* (1Ин 2:27) (Святой Апостол, евангелист Иоанн Богослов)

*Не только о способности сердца воспринимать воздействия Духа Божьего говорит Писание, но представляет его органом, который совершенствует и исправляет Бог, как центр нашей духовной жизни и Богопознания* (Свт. Лука архиепископ Крымский «Дух, душа, тело»).

*Молвит душа и в молитве находится, когда молитву творит, а при нашествии Духа Святого надлежит быть в полном безмолвии, слышать явственно и вразумительно все глаголы жизни вечной, которые Он тогда возвестит соизволит* (Прп. Серафим Саровский «Беседа о цели христианской жизни»).

*Ибо всякий должен знать, что есть очи, которые внутреннее сих очей, и есть слух, который внутреннее сего слуха. И как эти очи чувственно видят и распознают лицо друга или любимого:*

*так очи души достойной и верной, просвещённые Божественным светом, духовно видят и распознают истинного друга — Господа, когда душа озарена Святым Духом* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

*Когда внушает тебе помысл сделать что-либо по воле Божией и ты находишь в ней радость, то знай, что сей помысл от Бога... Итак, ежели тогда, как ты что-либо слышишь, мыслишь или видишь, хотя мало смутится сердце твоё, то это демоническое* (Прп. Варсонофий Великий, «Руководство к духовной жизни»).

*Ибо когда совесть наша говорит нам сделать что-либо, а мы пренебрегаем сим, и когда она снова говорит, а мы не делаем, но продолжаем попирать её, и она не может уже явственно говорить нам от тяготы, лежащей на ней, но, как светильник, сияющий за занавесью, начинает показывать нам вещи темнее* (Прп. авва Дорофей «Душеполезные поучения»).

*Божественный свет, который мы в себе открываем, делает нас зрячими, а когда у нас открыто зрение, то мы*

*не будем всю силу нашей души влагать в незначащие вещи* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

*Чем больше человек преуспевает в духовной жизни, тем шире раскрываются очи его души. Ум очищается, человек начинает лучше распознавать собственные недостатки и видеть многие благодеяния Божий, смиряется, внутренне сокрушается — и приходит естественным образом Благодать Божия, Божественное просвещение...* (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 4. Глава 5).

*Господь вложил в человека особую способность как бы прикровенно слышать Свой голос через голос нашей совести, этот голос очень нужен, и способность его слышать легко потерять* (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).

*И вот по чему узнаём, что мы от истины, и успокаиваем пред Ним сердца наши; ибо если сердце наше осуждает нас, то кольми паче Бог, потому что Бог больше сердца нашего и знает всё* (1Ин 3:19) (Святой Апостол, евангелист Иоанн Богослов).

## **Внимание к мыслям**

*Внимай себе тщательно; подвизайся против помыслов, чтобы не впасть в нерадение и тщеславие, не делать ничего по своей воле и не принимать возникающих в себе помыслов самооправдания, — в противном случае ты подвергнешься сильному падению. Знай же достоверно, что куда бы ты ни пошёл, хотя бы прошёл всю землю из конца в конец, нигде не получишь такой пользы, как на сём месте (Прп. Варсонофий Великий, «Руководство к духовной жизни»).*

*Многие появляющиеся у нас мысли, иногда неожиданные, бывают от Бога, Ангелов святых или от наших невидимых врагов — слуг сатаны. Поэтому святые Отцы предлагают разобратсья, откуда идут мысли — от Ангела или от лукавого.*

*Помыслы от демонов бывают исполнены смущения и печали.*

*Помысл от Бога приходит с тихостью и радостью.*

*Добрый Ангел тих, скромн, кроток, мирен. Он внушает чистоту, справедливость, целомудрие, ласковость, снисходительность, любовь и благочестие.*

**Злой ангел злобен, гневлив, безрас-  
суден** (Схиигумен Савва «Полное собрание  
проповедей и поучений»).

**Надо следить за собой, контроли-  
ровать себя, когда враг приносит тебе  
плохие, злые помыслы, надо стараться  
изгонять их и заменять на помыслы  
хорошие, добрые. Подвизаясь подоб-  
ным образом, ты возделываешь своё  
[внутреннее] расположение и делаешь  
его добрым.**

**Однако это дело не одного—двух  
дней. Необходимы время и непрестан-  
ная борьба для того, чтобы душа увен-  
чалась победным венцом** (Паисий Свято-  
горец, «Слова». Том 3. Часть 1. Глава 4).

## **Рассеянные помыслы**

**Надо знать, что мы не можем пре-  
успевать ни в соблюдении всякой дру-  
гой заповеди, ни в самой любви к Богу  
и ближнему, блуждая мыслями туда  
и сюда** (Свт. Василий Великий «Три свя-  
тителя», Алфавит духовный).

**Не позволяй уму кружиться. Ведь,  
даже если твой ум постоянно нахо-  
дится в области не прямо греховных**



*предметов, но вращается среди вещей нейтральных, эти нейтральные вещи, развлекая ум, тоже «нейтрализуют» его, и он расточает себя понапрасну. А кроме того, помыслы, которые рождаются от рассеянности, коварнее, чем помыслы откровенно злые. Ведь первые помыслы мы не замечаем и поэтому не выбрасываем их из себя (Паисий Святогорец «Слова». Том 3. Часть 1. Глава 4).*

## **Смирение**

*Смирение и без подвигов многие прегрешения делает простительными; без смирения же и подвиги бесполезны, даже уготовляют нам много худого... Если приобретаем его, то оно сделает нас сынами Божиими (Прп. Исаак Сирий «Слова подвижнические»).*

*Когда святой Антоний увидел распростёртыми все сети диавола и, вздохнув, спросил Бога: «кто же избегнет их?», то отвечал ему Бог: «смирение избегает их», а что ещё более удивительно, присовокутил: «они даже и не прикасаются ему». Видишь ли благодать сей добродетели? Поистине нет ничего крепче смиренномудрия, ничто*

*не побеждает его* (Прп. авва Дорофей, «Душеполезные поучения»).

*Смиранный источает все ароматы духовного благоухания: простоту, кротость, любовь без границ, доброту, незлобие, жертвенность, послушание и т.д. У него есть нищета духа, поэтому он и владеет всем духовным богатством* (Паисий Святогорец «Слова». Том 5. Раздел 2. Часть 1. Глава 1).

*Смиранный не уловляется никакой страстью, его не могут возмутить ни гнев, ни любовь к славе, ни зависть, ни ревность. А что может быть выше души, чуждой этих страстей?* (Свт. Иоанн Златоуст «Три святителя» Алфавит духовный).

## **О вере в Бога**

*Веровать в Бога — это значит во всём и всегда признавать силу, власть и мудрость Верховного Хозяина жизни, проводящего нас через мир, как через больницy и школу, для исцеления, научения, умудрения и спасения нашей бессмертной души* (Архиепископ Иоанн (Шаховской) «Мгновения святой тишины»).

***Вера должна быть сердечная, искренняя, нелицемерная, несомненная, живая и деятельная. Если ты так веруешь, воспитал в себе такую веру, то непременно будешь обнаруживать её делами — будешь стараться исполнять волю Божию, стремиться ко всему доброму: в мыслях, словах и делах (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).***

***Надо иметь простое и кроткое сердце, чтобы твоя вера была непоколебимой. Надо без сомнения верить в то, что для Бога нет ничего невозможного... Только истинно верующий человек живёт настоящей жизнью и подлинно есть человек Божий (Паисий Святогорец, «Алфавит духовный старца Паисия Святогорца»).***

## **Чудо Божье в нашей жизни**

***Для тех, у кого сердце готово, в чуде нет ничего странного, а чудо есть действие Бога в силе Своего могущества. Для сердца неготового чуда не воспринимаются, и люди для понимания их подыскивают различные объяснения (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).***

*Если человек совершает свой жизненный путь с верой, без колебаний и ищет помощи у Бога, то постепенно с ним начинают происходить чудесные события — сначала мелкие, затем более важные, — и вера его углубляется (Паисий Святогорец, «Алфавит духовный старца Паисия Святогорца»).*

*А кроме видимого, материального мира есть несравненно более важный духовный мир, в котором действуют неведомые нам великие законы, несомненно совершенно иные, чем законы материального мира. Эти законы господствуют над законами материальной природы (Свт. Лука, архиепископ Крымский «Проповеди»).*

*Чудо есть не нарушение, а наоборот действие высших и вечных законов бытия в нашем преходящем мире (Архиепископ Иоанн (Шаховской) «Мгновения святой тишины»).*

## **О молитвах и прошениях к Господу**

*Молитва есть беседа с Богом.*

*Где молитва и благодарение, туда приходит благодать Святого Духа,*

*оттуда прогоняются демоны и все вражеские силы отступают и обращаются в бегство* (Свт. Иоанн Златоуст, «Три святителя», Духовный алфавит).

*...всяким хранением блюди твоё сердце и проси у Бога благоразумия, чтобы Он дал тебе познать ловушки и ухищрения зла, дабы лукавый своими ухищрениями не приобрёл нас для себя* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

*Некоторые, хотя сами не прилагают никаких усилий к исправлению, говорят. «Христе мой, во мне есть такие-то страсти. Ты можешь меня от них избавить. Избавь меня от них!» Как тут Бог сможет помочь? Чтобы Бог помог, нужно, чтобы сам человек постарался. Есть некоторые вещи, которые должен сделать сам человек, чтобы потом Бог послал Свою помощь. Не бывает так, чтобы человек получил помощь, если он сам не желает себе помочь* (Паисий Святогорец «Слова». Том 5. Часть 1. Глава 1).

*Что такое молитва? Это — разговор с Богом. С Тем, Кто создал всякую высоту и значительность в мире. Казалось бы, какой трепет подлинной*

*радости должно было бы вызвать осознание возможности непосредственного обращения к единому, истинному Хозяину неба и земли... Но мало и очень глухо сознают люди эту близость Божию (Архиепископ Иоанн (Шаховской) «Мгновения святой тишины»).*

*...лучше же всегда пусть человек призывает Бога, чтобы Он Сам стал его Путеводителем, и Путём, и Умом, и Определением, и Истолкователем (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).*

*Обращённостью к Богу, этим творческим актом, человек призывает свет, и этот свет от Бога идёт в его сердце, то есть Сам Господь нисходит в сердце и своим присутствием всё там освещает и начинает там царить. Тогда тьма преодолевается, и это преодоление вводит нас в иную область бытия — новую радостную жизнь (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).*

## **Об осуждении**

*Как вода угашает огонь, так осуждение угашает благодать Божию (Прп. Иоанн Лествичник «Лествица»).*

***Почему, когда противоречим помыслам, не получаем силы их отвергать? Потому, что прежде вдаёмся в осуждение ближнего, и чрез то ослабевают наша сила духовная, и мы обвиняем брата своего, будучи сами виноваты*** (Прп. Варсонофий Великий, «Руководство к духовной жизни»).

***Если кто-то осуждает за что-нибудь другого, но не осознаёт своего падения и не кается, то обычно сам впадает в тот же грех. Так происходит, чтобы человек осознал своё падение. Бог по Своей любви попускает скопировать состояние того, кого он осудил*** (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 3. Глава 1).

***Осуждай дурное дело, а самого делающего не осуждай*** (Прп. Серафим Саровский «Духовные наставления»).

***Главное, чтобы очистились душевные очи... Достигнув хорошего духовного состояния, человек всё видит чисто, оправдывает все недостатки других, в хорошем смысле, потому что видит их духовным зрением, а не человеческим*** (Паисий Святогорец, «Слова». Том 5. Часть 3. Глава 1).

***Когда мы отвращаемся от человека или оскорбляем его, тогда на сердце нашем как бы камень ложится*** (Прп. Серафим Саровский «Духовные наставления»).

***...духовная жизнь начинается с познания себя и своих немощей, а не с суда над окружающими. Самые разрушительные грехи — это соблазн и осуждение. Вот и начни вниманием эти два греха изгонять из души и сердца*** (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Письма»).

***Обиды и соединённые с ними унижения происходят не от злобы обижающих, но от слабости обижаемых*** (Свт. Иоанн Златоуст «Три святителя» Алфавит духовный).

***Обличение, сказанное в грубой форме — это есть осуждение. В этом случае грешника не спасёшь и себя погубишь*** (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).

## **Покаяние**

***Если говорим, что не имеем греха, — обманываем самих себя, и истины нет в нас.***



**Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды (1Ин 1:8) (Святой Апостол, евангелист Иоанн Богослов).**

**Покаяние есть дверь милости: сею дверью входим в Божью милость, и кроме этого входа не обретёшь милости (Прп. Исаак Сирийский «Слова подвижнические»).**

**Прежде чем начать каяться, мы должны всем всё простить! Простить без промедления, сейчас же! Простить по-настоящему, а не так: «Я тебя простил, только видеть тебя не могу и говорить с тобой не хочу!» Надо немедленно так всем и всё простить, как будто не было никаких обид, огорчений и неприязни! (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).**

**За обиду, какая бы ни нанесена была, не только не должно отмщать, но напротив того, должно ещё прощать от сердца, хотя бы оно и противилось сему (Прп. Серафим Саровский «Духовные наставления»).**

**Бог, желая, чтобы мы освободились от столь многих и великих грехов, предложил нам путь краткий, лёгкий и удобный. Какой, в самом деле труд — простить оскорбившему? (Свт. Иоанн Златоуст, «Три святителя», Духовный алфавит).**

**Покаяние ценится не по количеству времени, а по расположению души. Кто ненавидит грех, тот отвращается от него и быстро побеждает в себе страсти (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).**

**Нет греха непрощительного — кроме греха нераскаянного (Исаак Сирий «Слова подвижнические»).**

**Будущее — всегда около нас, оно связано с нашим покаянием и исправлением (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).**

**Бог, как благий и человеколюбивый, долготерпелив и ожидает покаяния от каждого из согрешающих, обращение кающегося почитая за небесный праздник (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).**

## **Наши осуждения в прошлом**

*В исследовании самих себя вам будет очень полезно время от времени рассматривать свою жизнь: шаг за шагом, начиная с детского возраста. Это необходимо для того, чтобы видеть, где вы находились раньше, где вы находитесь сейчас и где вы должны находиться (Паисий Святогорец. Том 3. Часть 3. Глава 3).*

*Когда вспоминаешь прежние грехи, или пристрастия, или слабости, то хотя и не услаждаешься ими, но и одно прикосновение прежней скверны портит душу и заражает её зловонием. Поэтому, когда возродится память о прежних грехах, то от неё нужно тут же отвращаться. Мы должны стараться возбуждать в себе сокрушение скорее размышлением о добродетелях, о Царстве Небесном, нежели вредным воспоминанием о своих грехах (Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин «Два Царства»).*

*Чем больше проходит лет, тем более духовно зрелым должен становиться человек. А используя во благо опыт своего прошлого, мы идём вперёд*

**более уверенно и более смиренно** (Паисий Святогорец «Слова». Том 3. Часть 3. Глава 3).

## **Любовь**

**Кто говорит, что он во свете, а ненавидит брата своего, тот ещё во тьме. Кто любит брата своего, тот пребывает во свете, и нет в нём соблазна** (1Ин 2:9) (Святой Апостол, евангелист Иоанн Богослов).

**Любовь только тогда есть любовь, когда она ко всем без исключения. Пока это любовь только к тем, кого «я» люблю, это не любовь, а эгоизм** (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).

**Любовь есть вершина всех совершенств, а чтобы взойти на вершину надо пройти все ступени... Стяжать любовь могут только те, которые стали бесстрастными, т.е. освободились от всех страстей... Только они, ставшие чистыми, могут стяжать любовь** (Свт. Лука архиепископ Крымский «Евангельское золото»).

*Те, у кого мирская любовь, спорят друг с другом, кому ухватить для себя побольше любви. Но те, у кого духовная, дорогая любовь, спорят друг с другом, кто отдаст другому больше любви. Они любят, не думая о том, любят их другие или не любят (Паисий Святогорец «Слова». Том 5. Раздел 2. Часть 2. Глава 2).*

*Но любовь к Богу на земле по заповеди Божией является только с любовью к людям. Сердце христианина может согреваться и гореть только двуединой любовью и к Богу и к людям одновременно. Если же наше сердце чѣрство и жестоко по отношению к брату — к человеку, то, омрачѣнное неприязнью, холодностью, жестокостью, оно становится равнодушным или лицемерным и к Богу. И рай, который мог быть так близко — в сердце нашем, уходит, тускнеет, и грех нелюбви рождает преслушание, самость и самолюбие (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).*

*Верх святости и совершенства состоит не в совершении чудес, а в чистоте любви (Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин «Два Царства»).*

*Нетрудно, совсем нетрудно любить людей, любящих нас; нетрудно, нисколько нетрудно любить отца или мать, или жену, или детей своих. Но велика ли цена этой любви? О нет, она не имеет почти никакой цены, ибо близких своих, детей своих любим по инстинкту любви, который вложен в нас природой (Свт. Лука, архиепископ Крымский «Проповеди»).*

*Великая, ни с чем не сравнимая радость заключается в отыскании добра в себе и в других (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).*

*Но кто достигает совершенной любви, тот делается уже узником и пленником благодати. А кто приближается постепенно к совершенной мере любви, но не дошёл ещё до того, чтоб стать узником любви, тот находится ещё под страхом, ему угрожают брань и падение; и если не оградит он себя, то низлагает его сатана (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).*

## **Любовь Господа к нам**

**В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умилоствление за грехи наши (1Ин 4:10) (Святой Апостол, евангелист Иоанн Богослов).**

**Любовь не может заключаться в себе самой, ибо основное свойство её — потребность изливаться на кого-нибудь или на что-нибудь, и эта потребность привела к созданию Богом мира (Свт. Лука архиепископ Крымский, «Дух душа и тело»).**

**Бог являет нам Своё человеколюбие не только в тех случаях, когда мы добро делаем, но и тогда, когда оскорбляем грехами и прогневаем Его. Как долготерпеливо сносит Он наши беззакония, и когда наказывает, как милосердно наказывает! (Прп. Серафим Саровский «Духовные наставления»)**

**Господь дал нам землю для радостного пребывания на ней, чтобы мы блаженствовали, чтобы мы как бы участвовали в славе Божьей (Архиепископ Сергей (Королёв) «Духовная жизнь в миру»).**

## **Божественный Свет**

*Бог есть свет* (1Ин 1:5) (Святой Апостол, евангелист Иоанн Богослов).

*Но все ли знаете, что кроме света солнечного есть ещё великий Свет, свет нематериальный, Свет духовный? Все ли тянетесь к этому Свету духовному? И Свет этот светит и будет вечно светить, сколько бы ни отворачивались от Него, каким бы ненужным ни казался миру этот Свет* (Свт. Лука архиепископ Крымский «Проповеди»).

*Божественный свет всё время льётся в мир. Только тьмою нашей души этот свет отстраняется от нас. Наша тьма не позволяет схватиться нам за этот свет. Только когда мы рассеиваем тьму, мы озаряемся светом* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

## **Путь к Господу по любви и страху**

*В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся*



*несовершенен в любви* (1Ин 4:18) (Святой Апостол, евангелист Иоанн Богослов).

*А если человек всё упование возлагает на свои дела, к Богу же обращается с молитвой лишь тогда, когда его постигают непредвиденные беды, и он, не видя в собственных силах средств к отвращению их, начинает надеяться на помощь Божию, то такая надежда суетна и ложна* (Прп. Серафим Саровский «Духовные наставления»).

*Страх за тело бывает в людях столько силён, что вследствие оногo нередко остаются они неспособными совершить что-либо достославное и досточестное. И когда на страх за тело притупится страх за душу, тогда страх телесный изнемогает пред страхом душевным, как воск от силы пожигающего огня* (Прп. Исаак Сирин «Слова подвижнические»).

*Страх Божий — это такой страх, которым сын страшится нежнейшего отца, или брат брата, или друг друга, или супруг супруги; здесь мы боимся не наказания или укоризны, а малейшего оскорбления любви* (Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин «Два Царства»).

**Кто исполняет волю Божию по страху мук, тот, ещё новоначальный: ибо он не делает добра для самого добра, но по страху наказания. Другой же исполняет волю Божию из любви к Богу, любя Его, собственно для того, чтобы благоугодить Ему. Сей знает, в чём состоит существенное добро; он познал, что значит: быть с Богом. Сейто имеет истинную любовь, которую святой называет совершенной (Прп. авва Дорофей, «Душеполезные поучения»).**

**Бог насильно никого к Себе не привлекает, страхом и трепетом не заставляет повиноваться Ему. Помните, что только чистая свободная любовь к Богу угодна Ему (Свт. Лука архиепископ Крымский «Евангельское злато»).**

### **Духовная гордость, тщеславие (духовное эго)**

**Представим, что ты ревностно подвизаешься, и помысел тебе говорит, что ты делаешь нечто великое, что ты добродетельный человек. Если так, тогда в тебе есть гордость, но ты её скрываешь. Скрытая гордость очень коварна и потому с трудом поддаётся исцелению.**

**Скрытой гордостью страдают, в основном, люди духовной жизни. Внешне они могут казаться смиренными и благочестивыми, а в душе скрывать такую гордость, что будь здоров! (Паисий Святгорец, «Слова». Том 5. Часть 2. Глава 2).**

**...тщеславие прививается к добродетелям и не отстаёт от них, пока не отнимет от них всего значения. Тщеславный монах — бесплатный работник: труд несёт, а награды не получит (Прп. Нил Синайский «Добротолюбие»).**

**Тщеславие есть страсть лютая и многоглавая! Иные, увлекаясь ею, ищут богатство, другие власти, — и это бывает ещё на низшей степени её владычества. Распростирая власть свою далее, она обращает в пищу себе и сами добродетели, как то: милостыню, пост, молитвы и дар учения. И сколько ещё других глав у этого зверя! (Свт. Иоанн Златоуст, «Три святителя», Духовный алфавит).**

**...бывает, что, тогда как остаёмся мы непобеждёнными нападением противника, бываем побеждаемы высотой нашего над ним торжества (Свт. Иоанн Кассиан Римлянин «Добротолюбие»).**

*Страшная беда, когда человек прельщается собой, гордится своими способностями, дарованиями и природными качествами... Симптомы тщеславия: жажда похвал; нетерпение обличений, вразумлений и упрёков; мнительность, подозрительность, злопамятство; осуждение других, трудности просить прощения, искание лёгких путей; постоянная игра, как на сцене, в присутствии посторонних, с целью показать себя с благочестивой стороны, тщательно скрывая свои страсти и пороки (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).*

## **Читая Евангелие**

*И звучат слова Евангелия: «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). Простите всем всё, и прощены будете. Простите, и спасены будете, и наследуете рай.*

*А сейчас же за этими словами Господа о прощении звучат и другие слова:*

**«Не судите, да не судимы будете»  
(Мф.7,1).**

**И в этих словах Господь указывает кротчайший и вернейший путь ко спасению, открывающий перед нами врата Царствия Небесного. Господь указывает на то, без чего всё наши подвиги и усилия в жизни вообще будут тщетны. И этот путь один — путь любви к людям, начинающийся с неосуждения (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).**

**Святое Евангелие приводит ко Христу всех читающих его с детской чистотой сердца. Итак, безответны те, у которых сердца нечисты, исполнены пристрастием к земным благам, и потому они и знать не хотят Евангелия Христова. А это духовная смерть (Свт. Лука, архиепископ Крымский «Проповеди»).**

**Как поношение ближних обращается в первую очередь на самих поносителей, так и добро, сделанное ближним доставляет, прежде всего радость самим делающим. Делающий добро и зло непременно сам первый испытает и то и другое. Так вот для этого Бог и попустил злым быть среди добрых,**

*чтобы добрые ещё больше просияли. Видишь, какая польза? Впрочем, польза, собственно, не от злых, а от мужества добрых* (Свт. Иоанн Златоуст, «Три святителя», Духовный алфавит).

*Много всего вверено человеку Богом, и каждому дан свой талант. У Бога нет обездоленных. Но сами по себе все эти блага, богатства и сокровища, дорогие мои, не представляют цены для нас, ибо это не наше — Божий дар. Только плоды духа, возросшие на вверенных нам Богом нивах нашей жизни, являются нашим истинным богатством, если они состоят во всякой благодати, праведности и истине* (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).

*Каждому даны таланты. Каждого Господь спросит: «Почему ты не сделал того, что должен был сделать?» Задача каждого в своей жизни раскрыть и умножить талант, данный ему Богом* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

*Если не находим в себе обильных плодов любви, мира, радости, кротости, смирения, простоты, искренности, веры и долготерпения, то тщетны*

*и напрасны были все наши подвиги, потому что всякое таковое делание и все сии подвиги должны совершаться ради плодов* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

*Евангелие освобождает от духа неведения и зла; оно выводит добро, таящееся в людях, на передний план жизни. Слово Христово очищает и воспитывает внутреннюю глубину нашего человеческого существа — сердце, совесть...* (Архиепископ Иоанн (Шаховской) «Мгновения святой тишины»).

## **О душе**

*Душа просит пищи неизмеримо более высокой, чем те наслаждения, которыми пробуют утешить её люди, далёкие от духовной жизни. Нельзя, нельзя жить без пищи для души, нельзя оставить душу нашу голодать, как это бывает со многими, бесчисленно многими людьми* (Свт. Лука архиепископ Крымский «Проповеди»).

*Наша душа создана для вечности, а мы совершенно не заботимся о ней. Мы стараемся приобретать всевоз-*

*можные сокровища, кроме сокровищ вечности. Мы плохие купцы. Мы дешёво ценим нашу душу* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

*И таким образом единая душа драгоценнее и славнее всего мира и царства и его денег и славы, не только по той причине, что Царство Небесное ценнее всего этого, но и вследствие того, что Бог ни с одним из Своих творений не соблаговолит, действием Духа, соединить Своё естество...* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

## **Правила Бога**

*...если горшечник, слепивший сосуды, знает, что, если он не вложит их в огонь, они не станут полезными, и он знает, сколько нужно их оставить в огне, чтобы они стали пригодными. ... Насколько больше Бог, будучи неизреченным и несказанным, истинное Познание, и беспредельный Разум, и непостижимая Мудрость, знает, в скольких испытаниях и скорбях и искушениях нуждаются хотящие Ему благоугодить. И после скорбей они удостоиваются получить полноту*



**благодати и всецело приобретают чистоту и освящение через причастие Духа, и всецело принимают избавление от страстей...** (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

**Всё зависит и от нас, и от Бога; нам следует наперёд избрать добро а когда мы его выберем, тогда и Он оказывает Своё содействие. Он не опережает нашего желания, чтоб не нарушилась наша свобода; когда же мы выберем добро, тогда Он подаёт нам великую помощь** (Свт. Иоанн Златоуст, «Три святителя», Духовный алфавит).

**Где бы мы ни были, всюду нас окружает возможность спасения: в какие бы условия ни поставила жизнь — всегда можем духовно зреть и совершенствоваться. Наша жизнь при всякой обстановке может быть путём, ведущим нас ко благу нашему, к блаженству, которое доступно было уже здесь, на земле** (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

**Но пока оставляют ещё тебя под обучением, и в самих скорбях промышляет о тебе Благодать. И когда придёшь в упоение, даст тебе познать**

*Себя и покажет тебе, что для твоей же пользы попускала быть тебе в брани* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

*И в каждую душу заглядывает Господь, взыскуя плода, чтобы Ему войти и успокоиться в ней; ведь за всех Он умер и весь род человеческий искупил Своею смертью* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

*Не насилует Господь произволение неволею, но рассматривает и видит произволение и любовь человека, куда он склоняется и где его любовь. Если видит Он, что к Нему прилепилась любовь души, вот Он приходит и поселяется в ней...; если Бог не получит от человека повода, то есть любви к Нему и веры, то не сделается Он жизнью человека...* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

*Добрые мысли и желания не могут без Божией благодати раскрываться, возрастать, укрепляться; но и благодать Божия не без свободной воли человека, пробуждает, развивает и укрепляет их, а смотря по тому, насколько сам человек желает этого и старается*

*содействовать или следовать действию благодати* (Прп. Иоанн Кассиан Римлянин «Два Царства»).

*Бог, призывая к Себе людей, не налагает необходимости и не делает насилия воле тех, которые не желают избрать добродетель, но увещевает, подаёт советы, всё делает, всячески старается, дабы побудить их сделаться добрыми; если же некоторые не желают быть добрыми, Он не принуждает* (Свт. Иоанн Златоуст, «Три святителя», Духовный алфавит).

*То лучшее, что дал нам Господь как венцу Своего творения — свободную волю, достоинство которой Сам и оберегает, ни оказывая на нас никакого давления, мы не бережём и часто беззаботно поработаем её греху* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

*Надо знать, что во все времена и на всяком месте люди, подлинно ищущие спасения, могут его найти. Надо только, чтобы всеми силами, всеми фибрами души мы стремились ко спасению, чтобы стремились идти за Христом, чтобы исполняли*

*заповеди Его* (Свт. Лука архиепископ Крымский «Дух, душа, тело»).

## **Лекарства Бога, болезни**

*Болезни — поущение Божие — спешествуют благу человека. Они притормаживают наш безумный бег по жизни и заставляют призадуматься и искать помощи. Как правило, человеческая помощь бессильна, истощается очень быстро, и человек обращается к Богу* (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).

*Откуда недуги? Откуда повреждения телесные? Господь создал тело, а не недуг; душу, а не грех. Что же более всего полезно и нужно? Соединение с Богом и общение с ним посредством любви. Теряя любовь сию, мы отпадаем от Него, а отпадая, подвергаемся различным и многообразным недугам* (Свт. Василий Великий «Слово о том, что Бог не есть причина зол»).

*Наказание от Бога есть тоже, что и лекарство от врача, отсечение и прижигание. Всё кажущееся бедствием, насылается на душу, чтобы остановить,*

*как это бывает с телами, развитие её болезней и сделать её лучше* (Свт. Иоанн Златоуст «Три святителя» Алфавит духовный).

*Исход у нас один, и всем он известен — вратами смертными войти в Вечность. Болезни же — уведомительные телеграммы о том, чтобы мы не забывали о главном в жизни* (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).

*Так и Господь поступает с нами. Тех, кого Он любит, кого считает детьми Своими, Он наказывает с любовью, чтобы исправить их. Гордым Он посылает тяжкие испытания, подвергая их позору, унижению в глазах людей. Сребролюбцев Он исправляет, отнимая у них имущество, истребляя его пожаром, или предоставляя расхищению ворами. Блудников наказывает Он срамными болезнями* (Свт. Лука, архиепископ Крымский «Проповеди»).

## **О лукавом (эго)**

*Сейчас мы всё больше боимся печати антихриста, которая будет во время оно, во время, до которого мы не знаем,*

*доживём ли. А вот о печати нашего личного греха мало кто даже задумывается. Но именно она, эта печать, отдаёт человека во власть антихристовых стихий...* (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).

*Грешить — зло, но ещё большее зло — отпираться после совершения греха. В особенности это и есть оружие дьявола* (Свт. Иоанн Златоуст «Три святителя», Алфавит духовный).

*Воюя с душою всевозможными способами, противник пользуется бесчисленным множеством приёмов, желая ослабить в человеке его намерение и лишить его надежды и любви к Господу...* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

*Свободу воздействовать на нас враг получает только нашими собственными грехами и падениями, а не потому, что этого захотелось кому-то из наших недругов* (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).

*Один у нас противник, заграждающий нам пути к спасению — дьявол, будем побеждать его благоразумием.*

**Он внушает нам медлительность — встанем на делание. Оно обольщает сердца наши пустыми обещаниями — не останемся в неведении о его замыслах. Не он ли, хотя не советует нам сегодня делать грех, однако убеждает нас отложить правду до завтра? (Свт. Василий Великий «Три святителя», Алфавит духовный).**

**Против людей, которых никто не называет бесноватыми, духи злобы поднебесные ведут непрестанную борьбу за обладание их сердцами, их волей, всей духовной их жизнью и в большей или меньшей степени достигают власти над ними. Эта борьба есть главное содержание духовной жизни всех людей, за исключением тех, которые уже всецело преданы злу и неправде (Свт. Лука, архиепископ Крымский «Проповеди»).**

**Многочисленны и разнообразны пути, которыми диавол входит в нашу душу и удаляет её от Бога. Что ни движение страсти, то путь для него, и он не пропускает ни малейшего случая войти в неё (Схиигумен Савва «Полное собрание проповедей и поучений»).**

## **О грехе**

*Самый страшный грех... каждого человека есть БЕЗБОЖИЕ, то есть то самое состояние, в котором пребывает сейчас великое множество наших соотечественников, наших родных, близких и знакомых (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).*

*Есть в душе нашей некоторый стыд греха, который не позволяет сразу дойти до бесстыдства; напротив, душа нисходит до крайней гибели неприметно, мало-по-малу, когда начинает жить нерадиво (Свт. Иоанн Златоуст, «Три святителя», Духовный алфавит).*

*Развитие греха и искажение жизни происходит постепенно: начинается с помрачения ума (чтобы ум был светел, надо ежедневно читать Св. Евангелие и видеть жизнь и оценивать в свете Евангельских истин), за сим следует расслабление воли, и покатылся снежный ком греха, растёт и растёт, пока тебя не раздавит. За расслаблением воли следует искажение совести, когда все видим в искажённом свете, и получаем за всё растление тела (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).*



*Не столько требуют тщания и трудов большие грехи, сколько, напротив, малые и незначительные. Ибо отвращаться от больших заставляет само свойство греха, а малые, потому что малы, располагают нас к лености и не попускают мужественно восстать на истребление их. Потому они скоро делаются великими, если мы не бодрствуем* (Свт. Иоанн Златоуст, «Три святителя», Духовный алфавит).

*Наличие счастья в жизни лежит в наличии нашей духовной жизни. Как бы ни были прекрасны формы жизни, но если человек не победит в себе греха, он не достигнет подлинного счастья* (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).

## **Рай и ад**

*Наконец, душа тому и принадлежит, с кем она в общении и единении своими хотениями. Поэтому или, имея в себе Божий свет и в нём живя и украшаясь всякими добродетелями, причастна она свету упокоения, или, имея в себе греховную тьму, подлежит осуждению* (Прп. Макарий Египетский «Духовные беседы»).

***Если Царство Божие находится внутри нас и это Царство есть праведность, мир и радость, то тот, кто их имеет, без сомнения находится в Царстве Божием. И напротив, тот, кто живёт в неправде, раздоре и печали, производящих смерть, находится в царстве дьявола, в аду и смерти (Прп. Иоанн Кассиан Римлянин «Два Царства»).***

***Пребывая всё время в состоянии тьмы, мы сами лишаемся счастья, радости и света. Если бы не грех, человек раскрылся бы в полноте его духовной сущности. Состояние тьмы и злобы, в которых мы пребываем, начало того ада, в который мы и попадём, если не опомнимся (Архиепископ Сергей (Королёв) «Хождение во свете»).***

***Человек, в какое бы время он не жил, хочет он этого или не хочет, делает выбор, определяющий его будущность в вечности (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин) «Проповеди»).***

***Вечное блаженство праведников и вечную муку грешников надо понимать так, что бессмертный дух первых, просветлённый и могущественно***

*усиленный после освобождения от тела, получает возможность беспредельного развития в направлении добра и Божественной любви, в постоянном общении с Богом и всеми бесплотными силами. А мрачный дух злодеев и богоборцев в постоянном общении с диаволом и ангелами его будет вечно мучиться своим отчуждением от Бога, святость Которого познает, наконец...*

*В вечном мучении тяжких грешников нельзя, конечно, винить Бога и представлять Его бесконечно мстительным, карающим вечной мукой за грехи кратковременной жизни. Всякий человек получает и имеет дыхание Духа Святого. Никто не рождается от духа сатаны. Но как чёрные тучи затемняют и поглощают свет солнца, так злые акты ума, воли и чувства при постоянном их повторении и преобладании постоянно затемняют свет Христов в душе злого человека, и его сознание всё более и более определяется воздействием духа диавола.*

*Кто возлюбил зло, а не добро, тот сам уготовал себе вечные мучения в жизни вечной (Свт. Лука архиепископ Крымский «Дух, душа, тело»).*

## **О христианстве наших дней**

*Мы в настоящее время, — отвечал старец, — по нашей почти всеобщей холодности к святой вере в Господа нашего Иисуса Христа и по нашей невнимательности к действиям Его Божественного о нас Промысла и общения человека с Богом, до того дошли, что, можно сказать, почти вовсе удалились от истинно-христианской жизни (Прп. Серафим Саровский «Беседа о цели христианской жизни»).*

### **И забыт Бог!**

*Но опять, не услышу ли я возражения словам своим — разве забыт Бог?! Кругом только и разговоров, что об открывающихся монастырях, церквах, о благодати, о Боге. Да, дорогие наши, разговоров много, но со вмещение человеческого с Божеским ныне просто чудовищное. В немислимой внутренней «гармонии» сочетается теперь словесное благочестие и хождение в церковь — с цинизмом извращённости.*

*Ужасающее пустословие, клевета, лукавство, ложь, фальшивость, себялюбие и беззаконие сожителства уживаются в совести многих*

*с воздыханиями, плачем и принятием  
Святых Таин.*

*И мнит человек, что он с Богом.  
Но нет, зря мнит. Это не есть хри-  
стианство, это циничное истребление  
его (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)  
«Проповеди»).*



## **Литература**

1. Святитель Лука Войно-Ясенецкий. Дух, душа, тело. — Тула: Имидж Принт, 2013. — 128 с.

2. Алфавит духовный старца Паисия Святогорца. Избранные советы и наставления. — М.: Издательский Дом «Святая Гора», 2011. — 448 с.

3. Хождение во свете. Составлено по трудам архиепископа Сергия (Королева). — М.: Православное братство святого апостола Иоанна Богослова, 2010. — 64 с.

4. Мгновения святой тишины. Составлено по трудам архиепископа Иоанна (Шаховского). — М.: Православное братство Иоанна Богослова, 2010. — 64 с.

5. Три святителя. Составлено по творениям святителей Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста. — М.: Братство святого апостола Иоанна Богослова, 2012. — 448 с.

6. Преподобный Варсанофий Великий и Иоанн Пророк. Руководство к духовной жизни в ответах на вопрошения учеников. — М.: Издательство Московского Подворья Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2011. — 720 с.

7. Слова. Том 5. Страсти и добродетели. — М.: Издательский дом «Святая Гора», 2009. — 336 с.

8. Слова. Том 3. Духовная борьба. — М.: Издательский дом «Святая Гора», 2009. — 367 с.

9. Новый Завет. Издание подготовлено по книге: Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. — М.: Издательство Московской Патриархии, 2010. — 1376 с.

10. Архимандрит Иоанн (Крестьянкин). Серия «Алфавит духовный». — М.: Братство святого апостола Иоанна Богослова, 2012. — 448 с.

11. Преподобный Макарий Великий. Серия «Алфавит духовный». — М.: Братство святого апостола Иоанна Богослова, 2009. — 448 с.

12. Преподобный авва Дорофей. Душеполезные поучения. — М.: Сибирская Благовонница, 2012. — 415 с.

13. Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин. Два царства. — М.: Православное братство Иоанна Богослова, 2013. — 64 с.

14. Опыт построения исповеди. Архимандрит Иоанн (Крестьянкин). — М.: Издательство Сретенского монастыря, 2012. — 256 с.

15. Преподобный Макарий Египетский. Духовные беседы. — М.: Лепта Книга, 2009. — 784 с.

16. Архимандрит Иоанн (Крестьянкин). Проповеди. — М.: Издательство Отчий дом. 2010, — 592 с.

17. Исаак Сирин. Слова подвижнические. — М.: Издательство Сретенского монастыря, 2012. — 850 с.

18. Схиигумен Савва. Алфавит духовный. — М.: Православное братство святого апостола Иоанна Богослова. 2010. — 448 с.

19. О вере, неверии и сомнении. Митрополит Вениамин (Федченков). — М.: Адрес-Пресс, 2002. — 352 с.

20. Схиигумен Савва. Полное собрание проповедей и поучений (2 книги). — М.: Артос-Медиа, 2008. — 1248 с.

21. Святитель Василий Великий. Творения. В 2-х томах. — М.: Сибирская Благовонница, 2009. — 914 с.

22. Святитель Лука Крымский. Избранные праздничные и великопостные проповеди. — М.: Лепта Книга, 2011. — 608 с.

23. Святитель Лука Крымский. Избранные воскресные и проповеди на разные случаи. — М.: Лепта Книга, 2010. — 704 с.

24. Святитель Лука Крымский. Евангельское злато. — Издательство сестричества во имя Святителя Игнатия Ставропольского. 2011. — 336 с.

25. Лествица. Преподобный Иоанн Лествичник. — М.: Сибирская Благовонница, 2010. — 575 с.

26. О стяжании Духа Святого. Беседы и наставления Серафима Саровского. — М.: Амрита, 2012. — 224 с.



## **Оглавление**

Предисловие . . . . .	3
О христианстве наших дней . . . . .	5

### Глава 1

#### **ВИДЫ СТРАСТЕЙ (ЭГО) . . . . . 7**

Древо страстей (эго) . . . . .	8
<i>Фальшивая личность</i> . . . . .	8
<i>Гордость</i> . . . . .	9
<i>Осуждение</i> . . . . .	10
<i>Зависимости</i> . . . . .	12
<i>Ложь</i> . . . . .	14
<i>Эгоистические мысли</i> . . . . .	15
<i>Результаты работы</i> . . . . .	17

### Глава 2

#### **КАК УМАЛЯЮТСЯ СТРАСТИ (ЭГО) . . . . . 18**

Умаление страстей (эго) . . . . .	18
<i>Помощь от нашего окружения</i> . . . . .	22
<i>Покаяние</i> . . . . .	25
<i>Умаление гордости (эго)</i> . . . . .	25
<i>Многогранность некоторых     страстей (эго)</i> . . . . .	26

<i>Индивидуальные и скрытые     виды страстей (эго)</i> . . . . .	27
<i>Построение духовной работы</i> . . . . .	28
Интуиция (помыслы от Бога, глас Божий) . . . . .	29
<i>Развитие интуиции</i> . . . . .	31
<i>Возможности интуиции в вопросах     борьбы со страстями (эго)</i> . . . . .	32
Внимание к мыслям . . . . .	33
<i>Помыслы «справа» и «слева»</i> . . . . .	34
<i>Рассеянные помыслы</i> . . . . .	36
<i>«Отваживание» эгоистичных мыслей</i> . . . . .	37
<i>О взгляде</i> . . . . .	38
Смирение . . . . .	39
О вере в Бога . . . . .	40
<i>Укрепление веры, чудеса Божьи</i> . . . . .	41
<i>Наблюдение за божественной     педагогикой</i> . . . . .	44
О молитве и прошениях к Господу . . . . .	45

### Глава 3

## **ОБ ОСУЖДЕНИИ. . . . . 50**

Наши осуждения в прошлом . . . . .	52
<i>Порядок работы с осуждениями     в прошлом</i> . . . . .	54
<i>Мимолётные осуждения</i> . . . . .	55
Любовь . . . . .	56
<i>Любовь Господа к нам</i> . . . . .	58
<i>Путь к Господу по любви и страху</i> . . . . .	59

Духовная гордость, тщеславие (духовное эго) . . . . .	61
<i>Проявление духовной гордости (духовного эго) . . . . .</i>	<i>64</i>
<i>Духовная гордость, скрытая гордость (духовное эго) . . . . .</i>	<i>65</i>
<i>Как умялить духовную гордость (духовное эго) в себе . . . . .</i>	<i>66</i>

#### Глава 4

### **ЧИТАЯ ЕВАНГЕЛИЕ . . . . . 68**

Значимость Евангельских текстов . . . . .	68
<i>Нагорная проповедь . . . . .</i>	<i>69</i>
Молитва «Отче наш». . . . .	73
Стать как дети . . . . .	76
Любовь к Богу и ближнему . . . . .	78
Фарисеи . . . . .	80
«Узкие врата» и лжепророки . . . . .	86
Речения Иисуса Христа. . . . .	91

#### Глава 5

### **ВОСПИТАНИЕ НАШИХ ДУШ . . . . . 93**

О душе . . . . .	93
Правила Бога. . . . .	94
Лекарства Бога. . . . .	96
Болезни . . . . .	97
О лукавом (эго) . . . . .	98

<i>О причинах противодействия</i>	
<i>лукавого (эго) . . . . .</i>	99
<i>Остановка в духовной работе . . . . .</i>	101
<i>Как грех входит в нас. . . . .</i>	101
<i>Интернет и компьютер . . . . .</i>	104
Ложь . . . . .	105
<i>Как разрушается ложь . . . . .</i>	106
Рай и ад . . . . .	107
Эпилог . . . . .	110

## Приложение 2

### **РЕЧЕНИЯ**

### **СВЯТЫХ И ПРАВЕДНИКОВ**

### **О ПУТИ БОРЬБЫ**

### **СО СТРАСТЯМИ (ЭГО) . . . . . 113**

Виды страстей (эго) . . . . .	113
Древо страстей (эго) . . . . .	114
Умаление страстей (эго) . . . . .	118
Помощь от нашего окружения . . . . .	121
Самооправдание . . . . .	122
О действии Духа Святого в человеке . .	124
Умаление гордости . . . . .	125
Построение духовной работы . . . . .	126
Интуиция (помыслы от Бога, глас Божий) . . . . .	129
Внимание к мыслям . . . . .	133
Рассеянные помыслы. . . . .	134
Смирение . . . . .	135

О вере в Бога. . . . .	136
Чудо Божье в нашей жизни . . . . .	137
О молитвах и прошениях к Господу . .	138
Об осуждении . . . . .	140
Покаяние . . . . .	142
Наши осуждения в прошлом . . . . .	145
Любовь . . . . .	146
Любовь Господа к нам . . . . .	149
Божественный Свет . . . . .	150
Путь к Господу по любви и страху . . .	150
Духовная гордость, тщеславие (духовное эго) . . . . .	152
Читая Евангелие. . . . .	154
О душе . . . . .	157
Правила Бога. . . . .	158
Лекарства Бога, болезни . . . . .	162
О лукавом (эго) . . . . .	163
О грехе. . . . .	166
Рай и ад . . . . .	167
О христианстве наших дней . . . . .	170
Литература . . . . .	172

Все книги серии «Лицом к себе»  
на сайте [www.licomksebe.ru](http://www.licomksebe.ru)

**Бондарь Игорь Николаевич**

# Лицом к себе

Часть I

## **Как побеждаются страсти**



*2-е издание, переработанное*

Компьютерная вёрстка *В. Е. Алексеев*  
Дизайн обложки *К. А. Кальченко [Blacksugar.com.ua]*  
Издатель *В. В. Бобко*

Подписано в свет 24.01.2025. Гарнитура KudrashovС.  
Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Объем 9,45 печ. л. + вклейка.  
Эл. издание. Изд. заказ 01-25.

Частное издательство «Золотое сечение»  
Индивидуальный предприниматель В. В. Бобко  
127591, Москва, Керамический пр-д, 77-1-87  
Тел.: +7 495 485-98-59, +7 962 949-83-96  
E-mail: [info@zs-izdat.ru](mailto:info@zs-izdat.ru) <https://www.zs-izdat.ru>



*Книга адресована всем искренним  
людям, которые стремятся понять  
и обрести смысл жизни в каждом  
её мгновении.*

*Основываясь на речениях святых и праведников  
разных эпох, она подводит читателя  
к пониманию простых и вечных ценностей  
человечества, которые остаются  
неизменны во времени.*

*Книга подскажет, как можно освободиться  
от своих страстей и уже в этой жизни  
обрести настоящие любовь и радость,  
гармонию и счастье.*

ISBN 978-5-907756-45-8



9 785907 756458 >



Частное издательство  
**«Золотое сечение»**

<http://www.zs-izdat.ru>