

Митрополит Санкт-Петербургский
и Ладожский
Варсонофий

**О ПОЛЬЗЕ
ЗДОРОВОГО ДУХА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ТЕЛА**

Издательство «**Православие**»
Саранск
2016

12+

Митрополит Санкт-Петербургский
и Ладожский Варсонофий

**О пользе здорового духа для
здоровья тела. Тематическое
собрание проповедей**

АНО СНОЛД "ПАРТНЁР"

2016

Варсонофий М.

О пользе здорового духа для здоровья тела. Тематическое собрание проповедей / М. Варсонофий — АНО СНОЛД "ПАРТНЁР", 2016

ISBN 978-5-9908-7670-5

Книга представляет собой тематический сборник православных проповедей Митрополита Варсонофия, объединенный общей мыслью: «Здоровая душа – здоровое тело». Проповеди рассказывают о духовном совершенствовании, борьбе с искушениями и страстями, раскрывают значение и истинное содержание поста, влияние здоровой духовной жизни на здоровье человека. Книга предназначена как для православных верующих, так и для всех интересующихся православной культурой и вопросами здорового образа жизни.

ISBN 978-5-9908-7670-5

© Варсонофий М., 2016
© АНО СНОЛД "ПАРТНЁР", 2016

Содержание

Об издании	5
Предисловие	6
Об авторе	7
О духовном совершенствовании	9
О внимании себе	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Об издании

Уважаемый читатель!

Перед Вами электронная книга Митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Варсонофия «О пользе здорового духа для здоровья тела. Тематическое собрание проповедей».

Книга представляет собой тематический сборник православных проповедей Митрополита Варсонофия, объединенный общей мыслью: «Здоровая душа – здоровое тело». Проповеди рассказывают о духовном совершенствовании, борьбе с искушениями и страстями, раскрывают значение и истинное содержание поста, влияние здоровой духовной жизни на здоровье человека. Книга предназначена как для православных верующих, так и для всех интересующихся православной культурой и вопросами здорового образа жизни.

Предисловие

Проблема здоровья духовного и телесного актуальна всегда. Однако сейчас пришло время “высокоэффективного человека”, который читает литературу о тайм-менеджменте, увлекается психологией, технологиями личностного роста, здоровым образом жизни. Кто-то изучает восточную философию, проникаясь её идеями. Но многие из современных поучений к жизни имеют иностранные корни. Они получили свое развитие под влиянием культуры и религии зарубежных стран. А все мы знаем, как тяжело приходится ребенку, вскармливаемому молоком неродной матери. Предвидя критику, хочу сразу отметить, что, бесспорно, нужно брать все лучшее, что могут предложить нам другие цивилизации. Однако, как не придет никому в голову строить многоэтажный дом без фундамента, так и наш личностный рост не может не основываться на базе родной культуры.

Вы спросите, где связь между православной проповедью и современной технологией личностного роста? Как православная вера может преподать урок эффективной жизни и исцелить нашу телесную оболочку? Эти вопросы являются результатом почти вековой прерванности естественного развития нашего отечества. Преобразования советской эпохи, принеся немало доброго, нарушили связь с культурным наследием предков. Огоньки веры тысячи людей стали едва различимы во тьме или вовсе потухли.

Современные технологии учат умению расставлять приоритеты, избавлению от лишнего, воздержанию телесному и информационному, борьбе со страстями, внутреннему совершенствованию, приемам здорового образа жизни.

Так прочитайте проповеди Высокопреосвященнейшего Варсонофия и ответьте, не о том же ли самом идет речь? Разве не ведет духовное здоровье к здоровью телесному? В одной из проповедей приводятся слова Иоанна Златоуста: «Чего только не исцеляет пост! ... Итак, кто любит здоровье, пусть усердно предается посту, который не требует платы за исцеление, но еще и сам прибавляет награду... – целомудренные помыслы; не золото, но добрые нравы; не серебро, но чистоту членов; не драгоценные камни, но благочестивые мысли; не блестящие одежды, но безгрешные чувства».

Хотите ли вы иметь ясную голову и трезвый ум в любом возрасте? Хотите ли вы выйти на заслуженный отдых и быть как можно дольше полезным для своих близких, активно помогая им в воспитании детей и ведении домашнего хозяйства, не принося им преждевременных забот и хлопот?

Полагаю, что ознакомление с проповедями Высокопреосвященнейшего Владыки Варсонофия заложит тот самый фундамент вашего личностного роста и обогатит знание о православной культуре, покажет связь между духовным и телесным, подскажет путь к долгим годам благой жизни...

Главный редактор издательства «Партнёр»
Ямашкин С.П.

Об авторе



**Высокопреосвященнейший ВАРСОНОФИЙ,
митрополит Санкт-Петербургский и
Ладожский, управляющий делами
Московской Патриархии**

Дата рождения: 3 июня 1955 г.

Дата архиерейской хиротонии:

8 февраля 1991 г.

Дата пострига: 30 марта 1978 г.

День ангела: 24 апреля

Митрополит Варсонофий (Судаков Анатолий Владимирович) родился 3 июня 1955 г. в с. Малиновка Аркадакского р-на Саратовской обл. Происходит из многодетной крестьянской семьи.

В 1972 г. окончил Малиновскую среднюю школу, в 1973-1975 гг. проходил службу в рядах Советской армии.

В ноябре 1975 г. после демобилизации из армии устроился алтарником в Михаило-Архангельский собор г. Сердобска Пензенской области, где настоятелем был один из самых заметных клириков Пензенской и Саранской епархии архимандрит Модест (Кожевников, в схиме Михаил).

В 1976-1979 гг. обучался в Московской духовной семинарии.

В октябре 1977 г. принят послушником в братство Троице-Сергиевой лавры. 30 марта 1978 г. наместником лавры архимандритом Иеронимом (Зиновьевым) пострижен в монашество с наречением имени Варсонофий в честь святителя Варсонофия, епископа Тверского. 27 апреля того же года архиепископом Дмитровским Владимиром (Сабоданом) рукоположен в сан иеродиакона, 26 ноября 1978 г. им же – в сан иеромонаха, а в 1982 г. возведен в сан игумена. В лавре нес послушание помощника ризничего и помощника благочинного.

В 1982-1986 гг. обучался в Московской духовной академии, защитил кандидатскую диссертацию по истории Афона.

После окончания МДА по просьбе епископа Пензенского и Саранского Серафима (Тихонова) направлен на пастырское служение в Пензенскую епархию. С 15 сентября 1986 г. по 15 июня 1988 г. был настоятелем Казанской церкви г. Кузнецка Пензенской обл., а с 15 июня 1988 г. по 7 февраля 1991 г. – настоятелем Успенского собора г. Пензы, секретарем Пензенского епархиального управления.

В 1987 г. возведен в сан архимандрита.

В 1988 и 1990 гг. был участником Поместных Соборов Русской Православной Церкви.

Решением Святейшего Патриарха Алексия II и Священного Синода Русской Православной Церкви 29 января 1991 года из состава Пензенской епархии в границах Мордовской ССР была выделена новая епархия – Саранская и Мордовская. Постановлением Священного Синода от 30 января 1991 года епископом Саранским и Мордовским определено быть архимандриту Варсонофию, клирику Пензенской епархии.

В феврале 2001 г. епископ Варсонофий возведен в сан архиепископа. Определением Священного Синода от 31 марта 2009 г. назначен исполняющим обязанности управляющего делами Московской Патриархии.

В 2009-2013 гг. – председатель Наградной комиссии при Патриархе Московском и всея Руси.

Решением Священного Синода от 25 декабря 2009 г. (журнал № 142) утвержден в должности управляющего делами Московской Патриархии.

Во внимание к усердному служению Церкви Божией и в связи с назначением управляющим делами Московской Патриархии – постоянным членом Священного Синода – возведен 1 февраля 2010 г. в сан митрополита.

С 22 марта 2011 г. – член Высшего Церковного Совета Русской Православной Церкви.

С мая по октябрь 2011 г. временно управлял новообразованной Ардатовской епархией. Решением Священного Синода от 5-6 октября 2011 г. (журнал № 132) назначен главой новообразованной Мордовской митрополии. Решением Священного Синода от 4 октября 2012 г. (журнал № 103) утвержден в должности настоятеля (священноархимандрита) Иоанно-Богословского мужского монастыря с. Макаровка Октябрьского р-на г. Саранска Республики Мордовия.

Решением Священного Синода от 19 марта 2014 г. (журнал № 8) назначен Преосвященным Санкт-Петербургским и Ладожским, главой Санкт-Петербургской митрополии, постоянным членом Священного Синода с сохранением должности управляющего делами Московской Патриархии.

О духовном совершенствовании

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Причиной многих зол в нашей жизни является неведение. Господь призывает всех нас к познанию Истины, и дает нам все необходимые средства, и желает, чтобы каждый преуспел на том поприще, где он подвизается.

Господь создал нашу душу со склонностью к прекрасному и совершенному. Господь постоянно человека привлекает к добру, ибо это несет человеку благо. Богодухновенное Священное Писание учит нас познанию истины, и если мы познаем Истину, то мы избежим многих зол. И когда мы познаем Истину, то руководимые Ею, будем на пути спасения. И тогда никакое плотское мудрование не собьет нас с истинного пути, ибо мы нашу волю будем согласовывать с волей Божией, а это «воля Божия благая, угодная и совершенная» (Рим. 12, 2).

Великое поле деятельности имеется для каждого человека, каждый человек за свою жизнь должен вырасти в познание истины в мужа совершенна, а не оставаться всю жизнь младенцем во Христе, питаясь млеком, а не твердой пищей. В плотской жизни мы не остаемся всегда младенцем, а постепенно растем, проходя все возрасты, так и в духовной жизни подобает расти. Наше духовное рождение произошло в Таинстве Крещения. Но есть небольшая разница. По плоти мы можем расти и стареть, без всякого на то усердия и труда. В духовной жизни по-другому, Господь свободному произволению человека предоставил труд, подвиг и терпение. Господь учит: «Подвизайтесь войти сквозь тесные врата» (Лк. 13, 24) и еще: «претерпевый же до конца спасется» (Мф. 10,22) и: «терпением вашим спасайте души ваша» (Лк. 21, 19).

Преподобный Ефрем Сирийский говорит: «В какой мере предается каждый телесному и душевному подвигу со всяким услаждением добрыми делами, в такой же мере приобретает он причастие Святого Духа к духовному возрастанию в обновлении ума; по благодати и туне получая спасение, а по вере, любви и подвигу свободного произволения входя в преуспеяние и меру, чтобы как по благодати, так и по правде стать наследником вечной жизни».

Дух Святой нас учит, что исполнение всех заповедей и удаление от всякого грехопадения есть совершенное дерзновение перед Богом. Мы должны собственной своей деятельностью отсесть от себя грех и в слове, и в помышлении, и на деле. Молиться, надеяться и верить, стараться ежедневно достигать совершенной чистоты духа. Душа наша, как невеста Христова, должна быть свободной от явных и тайных грехов, иначе как она может сочетаться со своим чистым и нескверным Небесным Царем?

Преподобный Ефрем Сирийский учит: «ибо не от явных только грехов: блуда или воровства, или зависти, или чревоугодия, или клеветы, или лжи, или празднословия, или кичливости, или смеха, или острословия, или сребролюбия, или любостыжательности, должна быть чистою душа, которая устранила себя от мирского общения, обрекая себя пребывать в союзе и общении с нетленным Женихом, но тем паче надобно ей содержать себя в чистоте от сильнейших душевных страстей и тайных грехов, то есть от похотливости, тщеславия, человекоугодия, лицемерия, любоначалия, лести, злонравия, ненависти, неверия, зависти, превозношения, ревности, самоугодия, самолюбия, кичения и подобных сих невидимых страстей бесчестия».

Священное Писание учит нас делать всякое доброе дело во славу Божию, а не в собственную свою славу, не искать похвалы от людей, а ожидать похвалы и славы от Бога. Апостол Павел учит, чтобы всё, начиная от вкушения пищи, творили во славу Божию.

Только неверующие люди могут жаждать славы и похвалы человеческой, об этом прямо говорит Господь: «Каковы можете веровать, когда друг от друга принимаете славу, а славы, которая от Единого Бога, не ищите?» (Ин. 5, 44).

Иногда живут люди рядом, и друг друга ненавидят, и думают, а вернее не думают о том, что они человекоубийцы. И об этом прямо говорит Священное Писание: «Всякий, ненавидящий брата своего, есть человекоубийца; а вы знаете, что никакой человекоубийца не имеет жизни вечной, в нем пребывающей» (1 Ин. 3, 15).

Тайные грехи, они тем и опасны, что никем не обличаемые они могут годами жить в человеке и так укорениться, что они становятся с ним заодно, духовный человек становится плотью.

Царь Давид понимал, что это такое, когда в молитвах со слезами говорит Богу: «от тайных моих очисти меня, от умышленных удержи раба Твоего» (Пс. 18, 13). И как мы стараемся, если, конечно, стараемся, уберечься от плотских грехов, столько же нужно старательности и подвигов к охранению внутреннего человека, то есть нашей души.

Видя наше желание, видя наше стремление жить по заповедям Божиим, Господь силою Духа Святого непременно исцелит наши тайные страсти и отгонит бесов, искушающих нас. Господь заповедует неотступно молиться, как молилась евангельская вдовица, притесняемая соперником своим. Апостол Павел в своих посланиях постоянно призывает ревновать о дарах духовных.

Преподобный Ефрем Сирин учит: «все добродетели связаны между собою, и одна на другой держится, подобно некоей духовной цепи, все они одна от другой завязят: любовь от радости, радость от кротости, кротость от смирения, смирение от услужливости, услужливость от упования, упование от веры, вера от послушания, послушание от простоты. Как с противоположной стороны худые дела одно с другим связаны: ненависть с раздражительностью, раздражительность с гордынею, гордыня с тщеславием, тщеславие с неверием, неверие с нерадением, нерадение с расслаблением, расслабление с леностью, леность с унынием, уныние с нетерпеливостью, нетерпеливость с сластолюбием и прочие члены порока находятся во взаимной между собой зависимости, так и на доброй стороне добродетели взаимно одна от другой завязят».

Средств для приобретения различных добродетелей много, но одно из них— молитва. Через молитву мы испрашиваем у Бога все добродетели. В молитве наш ум приходит в единение с Господом и в той мере, в какой наша любовь простирается к Господу, мы преуспеваем в добродетелях. Конечно, как и в любом добром деле, в молитвенном подвиге также можно много встретить препятствий. По словам преподобного Ефрема Сирина, это: «сон, уныние, утяжеление тела, кружение помыслов, беспорядочность ума, нерадивость, нетерпение, расслабление и другие тонкие внушения злобы, за сим следуют скорби, восстания самих лукавых духов, которые ведут брани с душою, в действительности непрестанно взыскующей Бога, противоборствуя ей до крови и возбраняют приблизиться к Богу. Посему постоянно пребывающий в молитве должен мужаться со всею трезвенностью и тщательностью, и со всяким усилием души и тела, в терпении всякого рода».

Дьявол особенно нападает на тех, кто больше всех преуспевает в каком-то важнейшем добром деле, он старается запнуть его. Хорошо, конечно, для нашего христианского сообщества, если среди нас будут пусть несколько человек, которые произрастят в своей душе плоды любви, смирения, простоты, рассудительности, чтобы те, кто еще находится в духовном младенчестве, могли видеть, что дает человеку постоянное пребывание в молитве—и это возбуждало и всех остальных посвятить себя этому подвигу.

Мы должны всегда помнить—любой успех, в том числе и в молитве, должен обязательно облачаться в смиренномудрие и любовь, иначе это будет не истинной молитвой, а ее личиной. Это касается не только молитвы, но и всякого труда и подвига, будет ли это девство, пост ли или какое-либо другое служение. Если у нас в душе мир, любовь к ближним – мы на правильном пути, если нет—напрасно и суетно наше делание, и мы можем уподобиться пяти юродивым девам, которые не попали на пир к своему Жениху. Подвиг девства для них оказался недостаточным без действенного вселения в них Духа Святого.

Будем подвизаться, дорогие братья и сестры, по мере сил, чтобы и нам достигнуть той меры, которая характеризуется как мера мужа совершенна и не забывать о смиренномудрии, и тогда приобретем благодать у Бога и спасемся. Аминь.



О внимании себе

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Часто мы читаем у святых отцов, как они наставляли своих учеников, чтобы те внимали себе. В мирской жизни мы привыкли смотреть по разному поводу и без повода замечать недостатки ближних. А отцы подвижники учат внимать себе, то есть смотреть, что происходит у нас в нашей душе. Преподобный Серафим учил: спасать надо себя, тогда вокруг нас тысячи спасутся. И преподобный доказал это на деле. Даже после его смерти тысячи и тысячи людей едут в Дивеево, чтобы помолиться у его святых мощей и испросить поддержки у великого святого в своей жизни.

«Тебя беспокоят помыслы, понуждая смущать других и самому смущаться от других, – спрашивает преподобный Варсонофий Великий и отвечает, – знай, брат мой, что если кто оскорбляет Другого или делом, или словом, то после если бывает оскорбляем стократ более. Будь же долготерпелив ко всем и остерегайся примешивать к чему-либо волю свою. Внимательно испытывай помыслы свои, как бы они не заразили сердца твоего смертоносным ядом (серчанием), и не прельстит тебя принимать комара за верблюда и камешек за утес, так что тогда ты бываешь подобен человеку, который, имея сам у себя бревно, смотрит на чужой сучок».

Мы иногда любим себя называть самыми грешными, но если нас называют люди грешниками, нам это не нравится, а значит, что на самом деле мы себя грешниками не считаем. Когда человек признает себя грешником, он согласен с тем, кто его так называют, а если у него внутри вспыхивает какая-то досада, значит задела наше самолюбие. Значит, мы любим, чтобы нас называли святыми. Но это же обман, мы ведь таковыми не являемся.

Преподобный Варсонофий Великий говорит: «Признающий себя грешником и виновником многих зол никому не противоречит, ни с кем не сорится, ни на кого не гневается, но почитает всех лучшими и разумнейшими себя. Если ты грешен, то зачем укоряешь ближнего своего и обвиняешь его, будто через него приходит к тебе скорбь?»

Такое наше состояние свидетельствует о том, что мы считаем себя грешными только своими устами, внутри мы так себя не считаем. И вот эта наша мнимая праведность не оставляет нам возможности себя совершенствовать, мы не знаем, что в себе совершенствовать, ибо не знаем себя по настоящему. Не внимаем себе. Нам в себе быть не хочется, мы всё время пытаемся быть вовне, как бы выходим из себя.

Хотя как показывает опыт, застой плох везде, и в материальной жизни и в духовной. Иногда Господь посылает нам людей, которые, как нам кажется, искушают нас и мешают нам. На самом деле через них как раз мы и имеем успех. Мы не должны никого осуждать, тем более тех, кто нам послан для нашего испытания.

Праведник всегда благодушно переносит испытания и скорби, а грешник должен все переносить, как достойный этого наказания. А если посмотреть поглубже, то достоин еще большего. Но Господь по Своему милосердию не так бывает справедлив, как мы. Господь многое покрывает, Господь многое терпит. Он ждет, может быть мы хоть поймем Его любовь к нам, и начнем, жить как положено христианину, соизмеряя свою жизнь и мотивируя её Евангельскими заповедями.

Как проворны мы бываем в приобретении земных благ, так должны поспешить и в приобретении христианских добродетелей.

Преподобный Варсонофий Великий говорит: «Никто желая достигнуть города, не лежит; никто, желая работать и видя восходящее солнце, не предаётся лени; никто, желая удобить ниву свою, не нерадит о ней. Но хотящий достигнуть города спешит дойти туда, прежде чем

смеркнется; хотящий кончить работу свою, видя восходящее солнце, с бодростью спешит на труд, опасаясь быть задержанным чем-либо; и хотящий удобрить поле свое старается сделать это прежде, чем оно сделается никуда не гожим».

Как сказано в Писании: «Кто имеет уши слышать, да слышит» (Мф. 13, 9). Если мы будем внимать себе, то увидим, что едим мы больше, чем нам требуется, спим больше, чем необходимо организму, одежды имеем больше, чем нам нужно, разговариваем очень много, даже когда нас ни о чем не спрашивают, сами стараемся поддержать пустой разговор. Одним словом, нужно во всем иметь меру воздержания.

В пище святые отцы советуют, постепенно убавляя свой рацион – найти то, что нам необходимо. Мы увидим, что не так уж нам много и надо, просто мы привыкли переедать и наживать себе болезни. Чревоугодием страдают в нашем веке почти все. Чтобы узнать страдаем ли мы чревоугодием, можно проверить так, «если пища обладает помыслом твоим, – говорит преподобный Варсонофий Великий, – так что ты не можешь противиться ему, то ты чревоугодник». Кто из нас сокрушает этот помысел, тот значит от этой страсти избавлен.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.