

Священник  
Павел Гумеров

# ПРАВОСЛАВНАЯ АСКЕТИКА, ИЗЛОЖЕННАЯ ДЛЯ МИРЯН

О БОРЬБЕ  
СО СТРАСТЯМИ



**Павел Гумеров**  
**Православная аскетика,**  
**изложенная для мирян.**  
**О борьбе со страстями**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51323651](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51323651)*

*Православная аскетика, изложенная для мирян. О борьбе со страстями. – 3-е изд. испр.: Сретенский монастырь; Москва; 2016  
ISBN 978-5-7533-1113-9*

**Аннотация**

Книга Павла Гумерова призвана помочь православному христианину в его борьбе со страстями и греховными привычками. Опираясь на Священное Писание, труды святых отцов и свой собственный священнический опыт, автор раскрывает психологические особенности поведения и мышления человека, которому Бог судил жить и спастись в XXI веке.

# Содержание

Нужна ли современному мирянину аскетика?	5
Глава I	10
Глава II	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Священник Павел Гумеров

## Православная аскетика, изложенная для мирян.

### О борьбе со страстями

*Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви*

ИС Р16-519-0875



© Сретенский монастырь, 2016

# Нужна ли современному мирянину аскетика?



В старину на Руси любимым чтением всегда были «Добротолюбие», «Лествица» святого Иоанна Лествичника и другие душеполезные творения. Современные православные христиане, к сожалению, редко берут в руки эти великие книги. А жаль! Ведь в них содержатся ответы на вопросы, которые очень часто задают на исповеди: «Батюшка, как не раздражаться?», «Как бороться с унынием и ленью?», «Как жить в мире с близкими?», «Почему мы постоянно возвращаемся к одним и тем же грехам?» На эти вопросы отвечает наука, которая в богословии называется **аскетика**. Гово-

рит она о том, что такое страсти и грехи, как с ними бороться, как обрести мир душевный, как стяжать любовь к Богу и ближним.

Слово «аскетика» сразу вызывает ассоциации с древними подвижниками, египетскими пустынножителями, монастырями. Аскетические опыты, борьбу со страстями многие считают делом сугубо монашеским. «Ну а мы – люди немощные, в миру живем, мы уж так как-нибудь». Это, конечно, глубокое заблуждение. К ежедневной борьбе, войне со страстями и греховными привычками призван каждый православный христианин без исключения. Об этом говорит нам апостол Павел: *те, которые Христовы* (то есть все христиане. – *Свящ. П.*), *распяли плоть со страстями и похотями* (Гал. 5, 24). Как солдаты принимают присягу и дают клятву защищать Отечество и сокрушать его врагов, так и христианин, как воин Христов, в Таинстве крещения присягает на верность Христу и «отрекается от дьявола и всех дел его», то есть от греха. А значит, предстоит бой с лютыми врагами нашего спасения: падшими ангелами, страстями и грехами. Бой не на жизнь, а на смерть, бой трудный и ежедневный, если не ежечасный, – «покой нам только снится». И поэтому изложение православной аскетики более всего уместно на основании учения о восьми человеческих страстях и противоборстве с ними<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Восточные святые отцы, говоря о страстях, единодушно называют число восемь. В западном богословии принято учение о семи страстях, впервые оно было

Слова «аскетика», «аскетизм» произошли от греческого глагола «аскео», что в переводе означает «искусно и старательно перерабатывать», «обрабатывать грубые материалы и в этом упражняться». В древней языческой Греции аскетами называли атлетов, так как они проводили время в постоянных тренировках и упражнениях и при этом вели строгий, воздержанный образ жизни. Позже именование «аскет» закрепилось за людьми, подвизающимися в воздержании и стяжании добродетелей.

Таким образом, труд христианина по спасению своей души можно сравнить с работой спортсмена, укрепляющего свое тело и волю в постоянных занятиях, или воина, упражняющегося в боевом искусстве, чтобы быть всегда готовым к военным действиям.

Свой скромный труд я составил на основании Священного Писания, святоотеческой аскетической письменности и собственного небольшого священнического опыта. Учение Церкви о страстях и борьбе с ними переложено в книге на современную почву, для православных христиан, которым Бог судил жить и спастись в веке XXI. Также я взял на себя смелость использовать некоторые знания из багажа практической, прикладной психологии, переосмыслив их согласно с учением святых отцов о борьбе со страстями, ибо и святитель Феофан Затворник приводил в своих сочинениях психологические аналогии и даже призывал составить учебник,

в котором можно было совместить христианство и психологию. Психология изучает механизмы человеческого поведения и мышления. Практическая психология помогает человеку справиться со своими дурными наклонностями, победить депрессию, научиться ладить с самим собой и людьми, и психологические знания могут быть весьма полезными в духовном делании.

Беда в том, что психология не является единой научной дисциплиной, такой как физика, математика, химия или биология. Существует множество школ, направлений, которые называют себя психологией. К психологии относятся и психоанализ Фрейда и Юнга, и новомодные течения типа нейролингвистического программирования (НЛП). Некоторые направления в психологии совершенно неприемлемы для православных христиан. Поэтому приходится собирать какие-то знания по крупицам, отделяя зерна от плевел.

Перед тем как начать изучение основных страстей и методов борьбы с ними, давайте зададим себе вопрос: для чего мы боремся с нашими грехами и страстями? Недавно услышал, как один известный православный богослов, профессор Московской духовной академии (не буду называть его имени, так как очень уважаю его, он был моим преподавателем, но тут я в корне не согласен с ним), сказал: «Богослужение, молитва, пост – всё это, так сказать, строительные леса, подпорки для возведения здания спасения, но не цель спасения, не смысл христианской жизни. А цель – избавление от



страстей». Не могу с этим согласиться, так как избавление от страстей тоже не самоцель, а о настоящей цели говорит предподобный Серафим Саровский: «Стяжи дух мирен – и вокруг тебя спасутся тысячи». Цель жизни христианина – стяжание любви к Богу и ближним. Сам Господь говорит только о двух заповедях, на которых зиждется весь Закон и пророки. Это *возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим* и *возлюби ближнего твоего, как самого себя* (Мф. 22, 37–39). И далее: *на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки* (Мф. 22, 40). Это самые главные заповеди, исполнение которых – смысл и цель христианской жизни. А избавление от страстей лишь средство, как молитва, богослужение и пост. Если бы это было целью, то недалеко ушли бы мы от буддистов, которые тоже ищут бесстрастия, нирваны.

Но человеку невозможно исполнить две главные христианские заповеди, пока над ним господствуют страсти. Подверженный страстям, грехам, он любит себя и свою страсть. Разве может тщеславный, гордый любить Бога и ближних? А находящийся в унынии, гневе, служащий сребролюбию? Вопрос риторический.

Служение страстям и греху не позволяет христианину исполнить ключевую заповедь Нового Завета – заповедь о любви.

# Глава I

## Страсти и страдания



С церковно-славянского языка слово «страсть» переводится как «страдание» (отсюда, например, «страстотерпец», то есть терпящий страдания, мучения). И действительно, ничто так не мучает людей, как собственные страсти, укоренившиеся грехи.

Сначала они служат удовлетворению греховных потребностей, а потом люди сами начинают служить им: *всякий, делающий грех, есть раб греха* (Ин. 8, 34).

В каждой страсти есть момент греховного удовольствия для человека, но тем не менее страсти мучают, терзают и порабощают грешника.

Самый яркий пример страстной зависимости – алкоголизм и наркомания. Алкоголь, наркотики становятся не только частью души человека, но и входят в обмен веществ, становятся частью биохимических процессов в его организме. То есть эта зависимость духовнотелесная. И лечить ее нужно двояко: и душу, и тело. Но в основе лежит грех, страсть. У алкоголика, наркомана разваливается семья, его выгоняют с работы, он теряет друзей, всё приносит он в жертву страсти. Человек, зависимый от алкоголя и наркотиков, готов на любое преступление, чтобы удовлетворить свою страсть. Недаром подавляющее большинство убийств совершается под воздействием алкогольнаркотических веществ.

Другие страсти могут не меньше порабощать душу, но в данном случае они еще усиливаются телесной зависимостью.

Люди, далекие от Церкви, от духовной жизни, часто видят в христианстве одни запреты. Мол, напридумывали каких-то табу, ограничений, чтобы людям жизнь усложнить.

В Православии нет ничего случайного, лишнего, всё гармонично и закономерно. В мире духовном, как и в мире физическом, есть свои законы, которые, как и законы природы, нельзя нарушать, это неизбежно приведет к катастрофе. Часть этих законов выражена в заповедях, которые оберегают нас от беды. Заповеди, нравственные предписания можно сравнить с надписями, предупреждающими об опасности: «Осторожно, высокое напряжение!», «Не влезай, убьет!»; «Стоять! Зона радиационного заражения», «Ядовито», «Токсично» и т. д. Нам, конечно, дана свобода выбора, но если мы не будем учитывать эти предписания, обижаться потом нужно только на себя. Грех – нарушение очень тонких и строгих законов духовной природы, и он наносит вред в первую очередь самому согрешившему. А в случае со страстями вред от греха усиливается многократно, ибо грех становится постоянным, приобретает характер хронической болезни.

Слово «страсть» имеет два значения.

**Первое.** Как говорит преподобный Иоанн Лествичник: «Страстью называют уже самый порок, от долгого времени гнездившийся в душе и через навик сделавшийся как бы природным ее свойством, так что душа уже произвольно и сама собой к нему стремится». То есть страсть – это уже нечто большее, чем грех, это греховная зависимость, рабство

определенному виду порока.

**Второе** значение слова «страсть» объединяет целую группу грехов. Например, в книге «Восемь главных страстей с их подразделениями и отраслями», составленной святителем Игнатием (Брянчаниновым), перечислены восемь страстей и после приводится список грехов, объединенных этой страстью. Например, ГНЕВ: «Вспыльчивость, принятие гневных помыслов, мечтание гнева и отмщения, возмущение сердца яростью, помрачение его ума, непрерывный крик, спор, бранные слова, ударение, толкание, убийство, памятозлобие, ненависть, вражда, мщение, оклеветание, осуждение, возмущение и обида на ближнего»<sup>1</sup>.

Святые отцы, как правило, говорят о восьми страстях:

- 1) тревоообъядение,
- 2) любодеяние,
- 3) сребролюбие,
- 4) гнев,
- 5) печаль,
- 6) уныние,
- 7) тщеславие,
- 8) гордость.

Некоторые, говоря о страстях, объединяют печаль и уныние. Но это немного разные понятия, разговор о них пойдет позже.

Иногда восемь страстей называют **смертными грехами**, потому что они могут (если полностью завладеют человеком)

нарушить духовную жизнь, лишит спасения и привести к вечной смерти. Согласно святым отцам за каждой страстью стоит определенный бес, зависимость от которого и делает человека пленником соответствующего порока. Это учение коренится в Евангелии: *Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и, не находя, говорит: возвращусь в дом мой, откуда вышел; и, придя, находит его выметенным и убранным; тогда идет и берет с собой семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там, – и бывает для человека того последнее хуже первого* (Лк. 11, 24–26).

О семи страстях обычно пишут западные богословы, например, Фома Аквинат. На Западе числу семь придают особое значение.

Страсти являются извращением естественных человеческих потребностей. Человеческой природе свойственны потребность в пище и стремление к продолжению рода. Гнев может быть праведным (например, к своим грехам или к врагам веры и Отечества), а может привести к убийству. Бережливость перерождается в сребролюбие. Мы скорбим о потере близких людей, но это не должно перерасти в отчаяние. Целеустремленность, упорство не должны приводить к гордости.

Один западный богослов приводит удачный пример. Он сравнивает страсть с псом. Очень хорошо, когда пес сидит на цепи и охраняет наш дом, но беда, когда он залез лапами

на стол и пожирает наш обед.

Во втором томе «Добротолюбия» святой Иоанн Касиан Римлянин говорит, что страсти подразделяются на **душевные**, то есть исходящие из душевных склонностей, например гнев, уныние, гордость и т. д., – они питают душу, и **телесные** – они в теле зарождаются и тело питают. Но так как человек душевнотелесен, то страсти разрушают как душу, так и тело.

Этот же святой пишет, что первые шесть страстей как бы происходят одна из другой. И «излишество предыдущей дает начало последующей». Например, от излишнего чревоугодия происходит блудная страсть. От блуда – сребролюбие, от сребролюбия – гнев, от гнева – печаль, от печали – уныние. И лечится каждая из них изгнанием предыдущей. Чтобы победить блудную страсть, нужно связать чревоугодие. Чтобы победить печаль, нужно подавить гнев, и т. д.

Особая тема – тщеславие и гордость. Но и они взаимосвязаны. Тщеславие дает начало гордости, и бороться с гордостью нужно, победив тщеславие. Святые отцы полагают, что некоторые страсти совершаются телом, но зарождаются они в душе, выходят из сердца человека: *из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодействия, любодействия, кражи, лжесвидетельства, хуления – это оскверняет человека* (Мф. 15, 19–20). Самое страшное, что страсти не исчезают со смертью тела. А тело, как инструмент, которым человек чаще всего совершает грех, умирает, исчезает. Невоз-

возможность удовлетворить свои страсти – вот что будет мучить и жечь человека после смерти.

Святые отцы учат, что там страсти будут мучить человека гораздо сильнее, чем на земле, палить как огнем. И не только телесные страсти, такие как блуд или пьянство, но и душевные: гордость, тщеславие, гнев, ведь там тоже не будет возможности их удовлетворить. И главное: бороться со страстями человек тоже не сможет, это возможно только на земле, ведь земная жизнь дается для покаяния и исправления.

Воистину, чему и кому человек служил в земной жизни, с тем он будет и в вечности. Если служит своим страстям и дьяволу, с ними и останется. Например, для наркомана будет бесконечная, никогда не прекращающаяся ломка, для алкоголика – вечное похмелье и т. д. Но если человек служил Богу, был с Ним на земле, он может надеяться, что будет с Ним и на небе.

Земная жизнь дается нам как подготовка к вечности, и мы здесь, на земле, осознаем, что для нас главнее, что составляет смысл и радость нашей жизни: удовлетворение страстей или жизнь с Богом. Рай – это место особого присутствия Божия, вечное богообщение, и насильно Бог туда никого не помещает.

Протоиерей Всеволод Чаплин приводит следующую аналогию: «На второй день Пасхи 1990 года владыка Костромской Александр служил первую со времен гонений службу в Ипатьевском монастыре. До последнего момента было



не ясно, состоится ли богослужение, – таково было сопротивление музейных работников... Когда владыка вошел в храм, музейщики во главе с директрисой стояли в притворе с гневными лицами, некоторые со слезами на глазах. «Попы оскверняют храм искусства...» Во время крестного хода я держал чашу со святой водой. И вдруг владыка говорит мне: «Пошли в музей зайдем, в их кабинеты!» Зашли. Владыка громко говорит: «Христос воскрес!» – и кропит музейщиков святой водой. В ответ – перекошенные от злобы лица. Наверное, так же богоборцы, перейдя черту вечности, сами откажутся войти в рай – им там будет невыносимо плохо.

## Глава II

# Покаяние – основа духовной жизни



Человек – существо, ко всему привыкающее. Привыкает и к собственным грехам и страстям, хотя и чувствует ненормальность, неуютность своего положения, но не имеет решимости и силы воли начать борьбу с грехами. Как часто супруги, некогда любившие друг друга, уже много лет живут в состоянии вялотекущего конфликта, мучаются и, конечно, хотели бы любви, нормальных человеческих отношений, но настолько привыкли к такой ситуации, настолько смирились с ней, что палец о палец не ударят, чтобы что-то изменить. Грехи – причина наших духовных, а иногда и физических болезней. Даже люди, весьма далекие от Церкви, это понимают. От гнева, уныния, чревоугодия, пьянства и других страстей мучаются не только христиане. Грехи не позволяют нам стать счастливыми здесь, на земле, тем более – в вечности. Как может быть счастливым человек, над которым властвуют гордость, тщеславие, гнев или блудная страсть?

Как начать борьбу со страстями? Святитель Феофан Затворник пишет, что сначала нужно буквально **возненавидеть** грех, с которым мы боремся, и, «отделив от себя беспокоящую нас страсть и сознав ее врагом своим, начните воевать против нее, перебирая одно оружие за другим, пока она не убежит или не спрячется от вас»<sup>2</sup>.

После того как мы твердо решили встать на борьбу с грехом, необходимо принести покаяние в нем, ибо только в Таинстве исповеди мы получаем разрешение от греха.

Остановимся на этой теме подробнее.

Покаяние, без сомнения, основа духовной жизни. Об этом свидетельствует Евангелие. Предтеча и Креститель Господень Иоанн начал свою проповедь словами: *покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное* (Мф. 3, 2). Точно с таким же призывом выходит на общественное служение Господь наш Иисус Христос (см.: Мф. 4, 17). Без покаяния невозможно приблизиться к Богу и победить свои греховные наклонности. Господь дал нам великий дар – исповедь, в которой мы разрешаемся от наших грехов, ибо священник наделен от Бога властью «вязать и решить» грехи человеческие.

Нередко можно слышать такое утверждение: «Как у вас, верующих, всё легко: согрешил – потом покался, и Бог всё простил». В Пафнутьево-Боровском монастыре был в советское время музей. После осмотра посетителями монастыря и музея экскурсовод поставил пластинку с песней «Жило двенадцать разбойников» в исполнении Шаляпина. Федор Иванович своим неповторимым басом выводил: «Бросил своих он товарищей, бросил набеги творить, сам Кудеяр в монастырь пошел, Богу и людям служить». После прослушивания записи экскурсовод говорил примерно следующее: «Ну, вот чему учит Церковь: грехи, воруй, разбойничай, всё равно потом можешь покаяться». Такая вот неожиданная трактовка известной песни. Так ли это?

Действительно, есть люди, которые воспринимают Таинство исповеди именно так: как некую духовную моечную, душевую. Можно возиться в земле, грязи и не бояться: мол, по-

том всё отмоется в душе. «Грязь – не сало: потер, и отстало». Думаю, такая исповедь пользы не принесет. Человек будет подходить к Таинству не во спасение, а в суд и осуждение. И формально «поисповедавшись», разрешения грехов от Бога он не получит. Не всё так просто. Грех, страсть наносит душе большой вред, и даже покайся, человек несет последствия своего греха. Как у больного, переболевшего ospой, остаются на теле шрамы. Недостаточно просто исповедовать грех, нужно приложить усилия к тому, чтобы победить склонность ко греху в своей душе. Как врач удаляет раковую опухоль и назначает курс химиотерапии, чтобы победить болезнь, не допустить рецидива. Конечно, не просто сразу оставить страсть. Но кающийся не должен лицемерить: покаюсь и дальше буду грешить. Человек обязан приложить все силы, чтобы встать на путь исправления, и не возвращаться ко греху, просить у Бога помощи для борьбы со страстями: «Помоги мне, Господи, яко немощен есмь». Християнин призван сжигать за собой мосты, которые ведут обратно к греховной жизни. Покаяние по-гречески – «метаноия», то есть в переводе – «изменение».

Для чего мы каемся, если Господь и так знает все наши грехи? Да, знает, но ждет от нас раскаяния, признания их. Приведу пример. Ребенок залез в шкаф и съел все конфеты. Отец прекрасно понимает, кто это сделал, но ждет, когда сын сам придет и попросит прощения. И конечно, в этот момент надеется, что сын даст обещание постараться больше так ни-

когда не делать.

Исповедь, конечно, должна быть частной, а не общей. Я имею в виду практику, когда священник читает список возможных грехов, а потом просто накрывает исповедника епитрахилью. Слава Богу, храмов, где проводится такая «исповедь», осталось очень мало. Общая исповедь стала почти повсеместным явлением в советское время, когда немногочисленные действующие храмы по воскресным, праздничным дням, а особенно в пост были переполнены молящимися. Поисповедовать всех желающих было просто невозможно. Проводить исповедь после вечерней службы тоже почти нигде не разрешалось. Один старый священник, прослуживший в нашем храме более пятидесяти лет, рассказал мне, что в Великий пост батюшкам приходилось ходить по рядам исповедующихся, чтобы только успеть накрыть каждого епитрахилью. Конечно, такая «исповедь» – явление ненормальное и пользы, очищения душе она не приносит.

Само слово «исповедь» означает, что христианин пришел **поведать,**

# 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.