



БОЙ  
С СОБСТВЕННОЙ  
ТЕНЬЮ

ВЛАДИСЛАВ ТОЛСТОВ

# Владислав Толстов

## Бой с собственной тенью

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69263788](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69263788)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

Каждый человек приходит в этот мир не просто так. Бой с собственной тенью, своими слабостями – наша повседневная задача. И каждый из нас выбирает сам: с Богом он или с дьяволом. Третьего пути не существует. Битва, которая происходит внутри нас – первостепенна и напрямую взаимосвязана с той войной, которая происходит снаружи, в нашей повседневной жизни, в нашей стране. Первопричина внешних событий – действия, разворачивающиеся на внутреннем фронте, внутри наших душ. Важно понять это и принять соответствующие меры, пока время еще есть...

# Содержание

От автора	5
Заметка № 1	6
Буря на море естественна	6
Заметка № 2	8
Хозяин улицы	8
Заметка № 3	11
Мужество, терпение и смирение	11
Заметка № 4	13
Что ты знаешь о трудностях??	13
Заметка № 5	15
Прежде чем брать очередную высоту – посоветуйся с Богом	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Владислав Толстов

## Бой с собственной тенью

Заметки православного воина

*По благословению настоятеля храма святителя Филарета Митрополита Московского при Патриаршем подворье в честь иконы Божией Матери "Скоропослушница" в Зеленограде г. Москвы иерея Александра Безрукова*



*Посвящается моей жене Татьяне и дочери Александре*

# От автора

Идея написания появилась еще в середине 2011 года. Те вопросы, которые планировалось затронуть, чрезвычайно важны. Поэтому, осознавая всю ответственность рассматриваемых тем, я тогда решил не спешить.

В начале 2022 года решено было приступить к написанию в формате коротких заметок, которые периодически будут выкладываться на моем сайте [streetkarate.ru](http://streetkarate.ru), а также в социальных сетях.

Все опубликованные на данный момент заметки можно также прослушать в аудио-версии. Основной диктор аудиокниги – актер, телерадиоведущий, брендвойс федеральных телеканалов и радиостанций, продюсер Александр Ананьев.

Надеюсь, что "Бой с собственной тенью" сможет помочь людям по-новому посмотреть на свою жизнь и найти ответы на самые нужные и важные вопросы...

# Заметка № 1

## Буря на море естественна

Отношение к конфликтам и трудностям жизни должно быть простым: это естественная часть жизни, лишенной иллюзий и розовых сказок. В противном случае малейшие неприятности переживаются человеком как личная катастрофа, кошмар или ужас. Да именно с такими эмоциями разрушаются розовые замки тех, кто видит жизнь только через призму удовольствий. Они живут так, как будто у них постоянно все должно быть прекрасно, комфортно и удобно. Если что-то пошло не так – значит все пропало, остается только отчаиваться, огорчаться и прятаться в очередные иллюзии... Но опытный капитан готов столкнуться с бурей в любой момент, потому что штиль на море случается далеко не всегда и не постоянно. Море не всегда спокойно. Опытный капитан не прячется в порту как перепуганная крыса. Он приходит в себя после очередного шторма и снова отправляется в путь на встречу стихии. Чтобы встретиться с очередной бурей лицом к лицу. И кто знает, быть может в этот раз его ожидают самые высокие волны в его жизни. Да поможет ему Господь Бог!

Что сказал Господь своим ученикам, когда поднялась буря на море и они стали звать Его на помощь, в то время как он спокойно спал? "И говорит им: что вы так боязливы, маловерные? Потом, встав, запретил ветрам и морю, и сделалась великая тишина." (Мф. 8:26).

Терпение и стойкость рождаются именно в ненастную погоду. Она – неотъемлемая часть нашей жизни. Часть, которую нужно уважать и ценить, как и любое испытание, которое Бог дает нам не просто так. Слава Богу за все!

*январь 2022*

## Заметка № 2

### Хозяин улицы

Если в доме бардак – виноват хозяин. Если гость положил ноги на стол – значит хозяин позволил ему это сделать. Неуважение и беспорядок – больше следствия, чем причина. Причина в том, кто это допустил и кто снял с себя ответственность... Каждый мужчина, в своей мере – это хозяин улицы, на которой стоит его дом и в котором живет его семья. И как прирожденный защитник, в любой момент он может оказаться орудием в руках Господа в самом жестком его применении, по отношению к тому, кто самым безобразным образом пытается не просто положить ноги на стол, но и наплевать на самое святое...

Так кто же ты? Хозяин или случайный равнодушный прохожий, самоустранившийся от ответственности?... «Бойся равнодушных! Это с их молчаливого согласия совершается все зло на земле».

Но есть очень важный момент. В конфликтных ситуациях с кем-либо, в большинстве случаев нужно руководствоваться принципом "оставь их Богу". Нельзя брать на себя Его функции и с пристрастием творить суд над людьми, са-

мовольно исполняя собственный приговор. Так и рождается месть. От собственной гордыни, ненависти и неумения прощать. Бог сказал: "Предоставьте месть мне, Я воздам. Придет время, поскользнутся ноги врага; день их бедствия близок и участь их поспешает" (Второзаконие 32:35). Так как же тогда не слукавить, спутав свой излишний самосуд с исполнением Его Воли? Как не спутать свою месть и Его воздаяние? Как понять: где нужно промолчать, а где стоит жестко привести человека в чувство, вытащив его в реальный мир из его ложных фантазий? Наверное, нужно учиться слушать свое сердце в минуты сомнений. Особенно когда становишься Его оружием в самом жестком варианте поощрения по отношению к тому, кто должен быть наказан. В противном случае, можно совершить самую непоправимую ошибку в своей жизни. Пусть и кажущуюся, на первый взгляд, на все 100% справедливым решением...

Каждый слышал о вопиющих случаях, происходящих на наших улицах, в ответ на которые даже линчевание не подвергнешь осуждению. "Убийство врага на поле боя – есть проявление доблести и чести." Но разве полем боя не может стать и улица, на которой происходит гадкое и гнусное преступление? А времени вызвать полицию может и не быть. Быть может, ты окажешься там совсем не случайно... Да поможет тебе Господь Бог не дрогнуть и не ошибиться!

Напоследок хотелось бы привести слова святителя Филарета Московского: "Гнушайтесь убо врагами Божиими, по-

ражайте врагов отечества, любите враги ваша. Аминь."

*январь 2022*

## Заметка № 3

### Мужество, терпение и смирение

Настоящее терпение возможно только тогда, когда есть настоящее смирение. Настоящее смирение возможно только тогда, когда человек по-настоящему, порою несмотря ни на что, верит Богу и Его Промыслу. Получается это только тогда, когда реально смотришь на вещи и понимаешь, что пришел в этот мир не прохлаждаться, но сражаться, проходить через всевозможные трудности и скорби, преодолевать возникающие неприятности. Не купаться в удовольствиях, но уметь принимать жизнь во всей полноте, во всем спектре позитивно-негативных событий, со всеми сложностями, вызовами и испытаниями.

В этой битве ты либо воин Христов, либо заблудившийся или без вести пропавший солдат – третьего не бывает. И без умения терпеть в этом бою не выстоять. Терпеть столько сколько нужно – вот принцип настоящей стойкости. "Долготерпеливый лучше храброго" (Притч. 15:32), а "претерпевший до конца – спасается" (Мф. 10:22). Бог знает твой предел, поэтому опущенные руки – это всегда раньше времени...

Преподобный Нил Синайский пишет: "Именно оно [терпение], есть мир во время браней, тишина во время бури, безопасность среди наветов и опасностей. Оно преуспевшего в нем делает тверже адаманта. Ни приводимые в движение оружия и луки, ни мятущиеся полчища, ни придвинутые стенобитные орудия, ни пущенные стрелы и копья, ни самое демонское полчище, ни темные дружины сопротивных сил, ни сам диавол, ополчившийся со всем своим воинством и злоухищрением, не возмогут повредить тому, кто о Христе приобрел терпение." Именно поэтому самые сильные воины – самые терпеливые.

Преподобный Ефрем Сирин рассматривает терпение как мать мужества. Таким образом, в основе мужества лежит терпение, в основе терпения – смирение. Внутренний фундамент человека, сумевшего, благодаря Богу, возрастить и соединить в себе эти три столпа стойкости, является самым прочным. В первую очередь, это всегда заслуга Бога, но никак не самого человека!

*январь 2022*

## Заметка № 4

### Что ты знаешь о трудностях??

Когда узнаешь о том, как страдают некоторые люди и какие они преодолевают трудности, понимаешь – какой же ты бессовестный слабак, если спотыкаешься даже на сущих мелочах, не идущих ни в какое сравнение с тем, через что эти люди проходят...

Зачастую, когда нам тяжело, мы замыкаемся в собственной капсуле эгоизма и саможалости. И забываем, что всегда есть те, кому гораздо хуже и труднее. Достаточно посмотреть в глаза тяжело больного ребенка, чтобы перестать плакаться и начать ценить все, что Бог дал тебе, неблагодарному и капризному фантику. Что ты знаешь о трудностях и страданиях?? Ничего. Прежде чем в очередной раз выразить свое недовольство, ныть, капризничать и распускать сопли – вспомни об этом. Вспомни об этой детской боли и пусть твоя совесть с ужасом вернет тебя в реальный мир, потому что теперь тебе будет дико стыдно и твои проблемы покажутся тебе мелкими или вовсе ничтожными.

Как же часто мы преувеличиваем свалившиеся на нас неприятности, а простые, в том числе и ежедневные челове-

ческие радости – в упор не видим и не ценим.

Боль вытаскивает нас за уши на поверхность правды. Будит, отрезвляет и держит в тонусе. Учит нас быть живыми. Учит видеть простое, настоящее, человеческое счастье посреди многообразия ложных выдуманных фантазий, которые мы придумываем из-за банальной трусости и неумения быть честными по отношению к себе и окружающим.

Вот и получается, что одни всю жизнь убегают от самих себя, а другие живут честной полноценной жизнью. Потому что у них хватило на это смелости. "Тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их" (Мф. 7:14).

*январь 2022*

## Заметка № 5

### **Прежде чем брать очередную высоту – посоветуйся с Богом**

Когда альпинист отправляется "покорять" очередную вершину, он должен честно соотнести свои физические и психические возможности с тем, с чем ему предстоит столкнуться наверху. В противном случае, он может навсегда остаться на горе. Чем выше – тем меньше кислорода и тем более суровыми становятся погодные условия, поэтому далеко не каждый альпинист готов подняться на Эверест. Не каждый готов к подобным испытаниям. Как известно, не по силам Бог нам испытаний не посылает. Но как быть с теми ситуациями, когда человек сам взваливает на себя тяжелый груз, пытаюсь многое выдержать, преодолеть и успеть, многого достичь и добиться?

У каждого человека свой предел. То, что в силах поднять один – второго надорвет и сломает. Постоянно строить из себя супергероя – наивно и глупо. Жалеть себя – еще хуже... Беспощадность к себе – принцип далеко не для каждого. Иногда, самое мудрое решение: наоборот, остановиться и

выдохнуть, банально отдохнуть и набраться сил, "спуститься в базовый лагерь для более плавной акклиматизации".

Так или иначе, выдержать большую нагрузку мы можем только с Божьей Помощью. Только посоветовавшись с Ним мы можем взвалить на себя груз соразмерно своим возможностям. А вот наши амбиции, гордыня, зависимость от мнения окружающих, перфекционизм и гордыня – самые плохие советчики. Только Бог нам может помочь выбраться из под любой лавины и найти "последний кислородный баллон" в любой безвыходной ситуации. Поэтому прежде всего давайте советоваться с Ним, слушать свою интуицию, совесть и сердце, взваливая на себя очередной груз. При этом "не искушая Господа Бога" (см. Мф. 4:7) ожиданием какого-то чуда в условиях очевидной опасности и очевидных рисков.

# 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.