

Александр Нотин

ВОСПИТАНИЕ ДУХА ВОИНА

Пособие для военно-патриотических клубов

По благословению митрополита Вятского и Слободского Марка

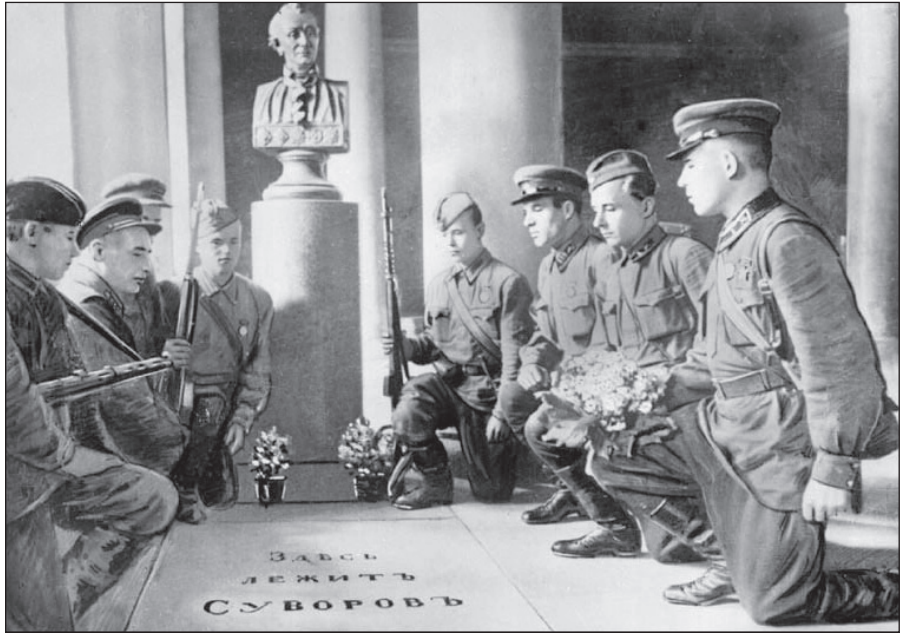
*«Нет больше той любви, как если кто
положит душу свою за други своя»*

(Ин. 15:13)

«Человек – это тот, кто познал себя»

Святые Отцы Православия

Москва, 2016



Клятва на могиле А.В. Суворова. Ленинград, осень 1942 г.

ВВЕДЕНИЕ

Зачем современному образованному человеку знать свою душу? И надо ли? – Конечно, надо. И не просто надо, а жизненно необходимо. Знание это для человека нынешнего времени чрезвычайно важно и спасительно. Почему? Говорят: чужая душа – потёмки. Однако нетрудно убедиться, что человеку и своя душа плохо известна. Великий учитель Православной Церкви Иоанн Златоуст говорил: «Вот, старый я уже, а до сих пор не знаю, что такое душа». Нам представляется, что человеческая душа, во-первых, уникальна. Она – целая вселенная со своими кометами и чёрными дырами, с



новыми звёздами-гигантами и галактиками. С другой стороны, она – как нераспустившийся цветок. Душа содержит в себе гигантский потенциал, хранит точную информацию о жизненном предназначении человека, каждого в отдельности, о его талантах, способностях. Она – кладёзь колоссального жизненного опыта и знания.

К сожалению, современная цивилизация всё больше и больше уходит от знания человека о самом себе, и из-за этого человек слабеет. Он как тот нищий, что сидит на паперти и просит копейку, а под ним – сундук с золотом. Мы стремимся повернуть своего слушателя лицом в этой проблеме. Напомнить не только о том, что душа есть и что она требует к себе постоянного внимания и заботы, но и подсказать, как Святые Отцы Церкви учат бережно и умело заботиться о своей душе, чтобы ей, как минимум, не навредить, а ещё лучше – укрепить её, очистить и оздоровить.

Этой задаче как раз и посвящена целая серия наших семинаров, и каждый сможет сам применить полученные знания и воспользоваться теми упражнениями, которыми мы сопровождаем наши занятия. Не будем забывать, что именно душа – «внутренний человек» – это центр двухсоставного (духовного и телесного) человеческого естества. И от его состояния зависит то, насколько успешно человек будет преодолевать те вызовы, угрозы и испытания, которые ему неизбежно придется встретить на своём жизненном пути.

ПОЯСНЕНИЯ НАСТАВНИКУ

- Оптимальный состав группы – не более 10-15 человек. Состав более или менее постоянный. Подключение к группе новых участников после 3-4 занятия нежелательно, так как это может нарушить системность и последовательность обучения, строящегося по принципу «от частного – к общему и от простого – к сложному».
- Средняя продолжительность занятия – 25-30 минут.
- Время – до или после физической тренировки – выбирает сам наставник, сообразуясь с конкретными условиями.
- Содержание, последовательность и структура занятий выстроены в духе Православия и Русской воинской традиции. Семинары, тем не менее, открыты для всех, кто проявляет интерес к подобной тематике.
- Участникам семинара полезно иметь на занятиях небольшие блокноты, где они смогут не только делать замечания по ходу занятий, но и фиксировать свои впечатления от применения полученных знаний. Эти записи, по желанию участников, могут быть использованы для дальнейшего совершенствования учебного курса.





Бойцы взвода конной разведки Красной Армии

Занятие 1 Вводное

Что такое душа. Способы укрепления духа у разных народов перед боем. Причины силы духа в России. Значение духовной подготовки

Наставник:

– Что такое человеческая душа? На этот вопрос мы, как правило, получаем противоречивые, сумбурные и неточные ответы. Между тем состояние души очень важно в любой момент жизни человека. А какое огромное значение оно имеет в боевых искусствах всех стран, времён и народов! Возьмём, к примеру, боксёра, которому накануне чемпионского боя звонят домой с угрозами ему самому и его семье. Если такой боксер не имеет соответствующей профессиональной духовной подготовки, его дух может быть сломлен. После бессонной ночи и страшных терзаний он выйдет на ринг практически уже побеждённым, хотя изначально, мо-

жет быть, и считался фаворитом. Во всех восточных школах единоборств такими навыками, как бесстрашие, умение концентрироваться, принимать быстрые и точные решения, пребывать в настоящем и т.д. уделяется не меньше времени, чем освоению техники боя. Известны случаи, когда величайшие мастера кун-фу, дзюдо, карате, джиу-джитсу и других видов единоборств присваивали высшие ранги мастерства даже средним ученикам, если тем удавалось преодолеть страх смерти.

В разных культурах и традициях по-разному преодолевался страх смерти. Японские самураи, например, ежедневно медитировали, представляя себе тот или иной способ ухода из жизни: падение со скалы, гибель от меча, огня и т.д.

Скандинавские викинги непосредственно перед боем употребляли в пищу галлюциногенные грибы, в частности, мухоморы, чтобы подавить в себе инстинкт самосохранения. Даже в русской традиции перед боем солдату полагается 100 грамм фронтых, чтобы притупить волнение от предстоящего сражения. В странах исламского мира с давних времён воину внушается, что после смерти его душа переселится в райские кущи, где он получит те удовольствия и наслаждения, которых не знал на земле. Кстати, эти же аргументы используются и сегодня при подготовке террористов-смертников. Все эти практики и техники так или иначе адресованы не к телу, а к той внутренней сущности, к тому внутреннему «я», которое в разных традициях именуется по-разному, но в целом обозначает человеческую душу. Это естественно, ибо именно в душе формируются как страхи, так и чувства, и мотивации, позволяющие преодолеть даже страх смерти. Когда воин-герой с гранатой бросается под танк и подрывает его и себя, его душа обретает способность возвыситься над животным ужасом.



Суворовские чудо-богатыри, одержавшие тридцать девять великих побед и не потерпевшие ни единого поражения, превосходили врага не только своими воинскими навыками и гением прославленного полководца, но и силой духа – индивидуальной и коллективной. В суворовских войсках не использовались мухоморы или приёмы японской медитации. Наука побеждать, основателем которой стал генералиссимус Суворов, целиком и полностью основывалась на православных традициях русского народа. Суворовские войска перед сражениями постились и причащались, в результате чего воины целиком вверяли свои души Господу Богу, облакали себя в чистое бельё и утром шли на врага с твёрдой верой в то, что «двум смертям не бывать, а одной не миновать», что «Бог не выдаст, свинья не съест», что абсолютной смерти не существует, а погибший в бою за Родину спасётся для вечной жизни. Ведь, по словам Спасителя Христа, нет большего подвига любви, и, следовательно, воздаяния за гробом, как ежели кто положит душу свою за други своя.

Да, многие погибали в тех сражениях, но ведь жизнь человеческая конечна, и ещё апостол Павел сказал, что однажды каждому положено умереть, а потом будет суд. Суворовские богатыри шли в атаку с твёрдой и безусловной уверенностью в том, что Господь примет их души в горних Своих селениях и упокоит вместе со святыми. Эта уверенность позволяла их душам преодолевать страх смерти и получать спокойствие в самых сложных и отчаянных ситуациях. Приведём такой пример: однажды в одном из сражений в рядах суворовских войск возникла паника, и часть солдат обратилась в бегство. Заметив это, Суворов поскакал вровень с бегущими солдатами, приговаривая: «Так, братцы, так их, заманивайте». Солдаты начали прислушиваться, не понимая, что к чему. Но постепенно успокоились и когда

генералиссимус командовал: «Стой! Примем же их в штыки!», – солдаты дружно развернулись и не ожидавший такого поворота событий противник был молниеносно разгромлен. Кто подсказал Суворову это гениальное решение? В каких учебниках оно содержится? Такое озарение приходит только свыше от Бога, и только в душу, молящуюся Господу о помощи.

Достижение таких высоких состояний не приходит само собой, но требует специальной подготовки – не в области тела, а в области души. Эта подготовка подразумевает как получение определённых знаний, касающихся происхождения и функции души, её свойств и способностей, её судьбы в этой, земной жизни и после смерти, её ответственности перед Богом, так и обретение необходимых навыков по работе над собственной душой, общения с нею и максимально эффективного использования тех потенциалов и ресурсов, которые в ней изначально заложены. Кое-кто может возразить: а не раздвоение ли это личности? Не ведёт ли всё это к шизофрении? Можно ли общаться со своей душой? Ответ Святых Отцов, просвещённых самим Господом, однозначен: не только можно, но и нужно. Впрочем, об этом мы ещё поговорим. Особо важен тот факт, что многие из нас, современных людей, к сожалению, не только не умеют пользоваться этими возможностями, но порой даже и не знают ни того, что есть душа, ни того, какими замечательными возможностями она располагает. Именно этим – изучением свойств души и обретения навыков её оздоровления – мы и займёмся на наших семинарах-тренингах.

И будем помнить, что духовная подготовка имеет не меньшее, а возможно, даже и большее значение при формировании бойца, чем, собственно, сама техника и боевой опыт.



*Летчик-штурмовик
майор Ломанцев.
Май 1943 г.*

Занятие 2

Знакомство с «внутренним человеком»

*Два человека в одном – что это такое?
Природа «внутреннего человека». Источник
страданий и способы их преодоления*

Наставник:

– В разных традициях сформировались разные представления о человеческой душе. Но нигде так полно и точно не описана человеческая душа, как в православном вероучении. Только Православие говорит о душе, как о внутреннем человеке. При этом термин «внутренний человек» – это не аллегория, не метафора, не некий абстрактный образ, а очень точное изображение самой сути того предмета, о котором идет речь. Наша традиция утверждает: каждый человек состоит из 2-х частей, 2-х составов, или ипостасей. Первая ипостась – это всем нам знакомое физическое тело или, иными словами, внешний человек. Вторая ипостась – это

незримое, тонко-вещественное внутреннее тело, или «внутренний человек». Православие утверждает, что оба эти человека сосуществуют в нашем теле неслитно и нераздельно. Неслитно, поскольку они имеют различную по плотности и некоторым другим характеристикам природу, а значит свойства и запросы. Нераздельно, ибо до момента физической смерти они существуют в единстве и их невозможно разлучить друг с другом. Разлучение происходит в тот момент, когда душа исходит из тела, а тело, лишённое источника жизни, предаётся земле.

Чрезвычайно важно запомнить, что речь здесь идет именно о разных по свойствам телах, внешнем и внутреннем. Не по природе (природа того и другого тела – материальна, хотя и по-разному), а по свойствам. Хотя одно из них воспринимается пятью органами человеческих чувств, а другое в силу своей тонкой материальности не воспринимается ими непосредственно, оба они имеют одну и ту же форму. Оба имеют одни и те же контуры человеческого тела. Святые Отцы, которым было дано Богом видеть внутреннюю природу человека, его душу, описывают нам внутреннего человека как некую мерцающую сущность, в точности повторяющую человеческую фигуру. Образом души они называют кровь. Напрягите воображение и представьте себе анатомическую фигуру человека с ярко выраженной кровеносной системой, чтобы понять, что она действительно охватывает всего человека, и её контуры точно повторяют контуры физического тела. Различия между телом и душой, между внешним и внутренним человеком, подчеркивается также и их происхождением.

Если внешний человек, согласно Библии, был сотворен Господом из «праха земного», из глины, то внутренний человек, а точнее – его дух (свободный, волевой, разумный

и неповторимый) – «от дыхания Божия». Отсюда – грубая вещественность первого и тонкая материальность и духовность второго. Поэтому первый идет после смерти в землю, откуда и пришел, (правда, не навсегда, а временно – до воскресения), а второй – к Источнику всего сущего, к Богу.

А теперь зафиксируйте важный вывод. Во-первых, обладая разной материальностью, внешний и внутренний человек и живут по-разному. У них весьма разные запросы и потребности. В обычной жизни, не учитывая этого, мы практически оставляем нашего внутреннего человека, нашу душу без должного внимания и ухода. В результате она хиреет, слабеет, начинает болеть и страдать. Но, не имея возможности до срока разлучиться с телом, она продолжает пребывать в нём, сообщая о своём присутствии непрерывной и непреодолимой болью.

Как часто вполне здоровые физически и социально благополучные люди не могут найти себе места, испытывают стрессы, страхи и депрессии, мечутся по жизни, даже не понимая причины своих страданий. А причина кроется в болезненном состоянии внутреннего человека, в том, что мы своим невниманием и неумением сами довели свою же душу до состояния «бомжа». Вот он и вопит, вот и стонет, вот и подает сигналы бедствия. А что ему ещё остается делать? Именно этими вопросами, то есть изучением особенностей и запросов нашей души, получением навыков ухода за нею, мы и будем заниматься на нашем семинаре-тренинге – заключает наставник.

А сейчас – небольшое упражнение. Суть его такова: утром после пробуждения надо поздороваться со своим внутренним человеком, то есть с самим собой и пожелать ему (себе) доброго дня. Вечером проанализировать прожитый день с точки зрения того, что испытывал внутренний человек в результате своего общения с внешним миром: радость или огорчение, страх или покой и т.д. Это упражнение имеет двоякую цель: во-первых, обратить внимание, возможно впервые в жизни, на то, что внутри нас находится живая душа; и, во-вторых, обратить специальное внимание на то, какие ощущения и впечатления испытывает душа на протяжении прожитого отрезка времени. Ведь даже такое мимолетное обращение к душе может иметь для каждого из вас благоприятные последствия. Многие почувствуют облегчение, ощущение, пусть и кратковременное, покоя и мира на душе. Эти ощущения могут быть мимолетными, но они вполне закономерны, ибо внутренний человек получает некую толику внимания к самому к себе и благодарно откликается на это внимание.



Они заменили ушедших на фронт.
Ленинград

Занятие 3

Возможности «внутреннего человека»

Феномен человеческой души, её бессмертие и огромные возможности. Как активизировать потенциал души. Соотношение души и тела

Наставник:

– На сегодняшнем занятии мы более пристально всмотримся в нашего «внутреннего человека» и составим представление о его потенциале. Отмечу ряд важных моментов:

1. Душа человека – вечная. Она – ваша сущность. Душа – это вы сами, ваша личность во всём её богатстве и уникальности. Она рождается только один раз, оживляет тело, сообщает ему неповторимые черты личности и дальше живёт вечно. С чем это можно сравнить? С лучом фонарика, который зажигается однажды и светит в непроглядную бесконечную даль. Эту вечность невозможно охватить умом, как ни пытайся, но представьте себе такую картину: ваша

душа попадает в тело, т.е. внутренний человек – во внешнего, будучи бесконечно молодой. В отличие от тела, которое за 70-80 лет земной жизни (если повезет) непрерывно стареет и дряхлеет, душа остается столь же юной, как и в момент рождения. Для неё срок земной жизни – что капля в море. Мы хорошо знаем возможности тела. Оно достигает максимальной силы примерно в 30-35 лет, а затем начинает сдавать позиции. Профессиональный спортсмен, по статистике, в среднем улучшает свой исходный результат на 30-40%. Таков предельный потенциал тела.

Иное дело – душа. Наш внутренний человек, обладает поистине неиссякаемым ресурсом. Однако незнание его возможностей и неумение ими воспользоваться из-за нашей общей греховности препятствуют нам в достижении поистине замечательных результатов. Скажу иначе: потенциал человека при задействовании максимальных ресурсов его души может вырасти не на какие-то жалкие проценты, а в разы.

Итак, представьте себе, что сегодня, когда вы только-только познакомились со своим внутренним человеком, и он у вас работает, дай Бог, на несколько процентов, от своей реальной мощности. В ходе наших занятий, мы заметно повысим его КПД (коэффициент полезного действия). И вы это непременно почувствуете.

2. Есть ещё одно, не менее важное обстоятельство. В то время, как ваш «внешний человек» неизбежно сталкивается с таким неприятным финалом, как физическая смерть, и никому никогда не удастся избежать этого финала, «внутренний человек» не знает понятия смерти. В момент смерти он разлучается, а ещё лучше сказать – как бы изымается из внешнего тела, чтобы, полностью сохраняя свою лич-

ность, продолжить жизнь в вечности. Смерти нет. Физическая смерть – понятие условное, хотя все мы боимся смерти, потому что живём больше телом, чем душой. Одно это понимание, одно ожидание вечной жизни может вселить в воина невероятный запас мужества и стойкости. В сущности, православная традиция воинской доблести в том и состоит, что солдат перестает панически бояться смерти. И не благодаря мухоморам или самообману, а в результате глубокой веры в Бога и собственное бессмертие. Конечно, чтобы достичь наивысших результатов в этом, как его называли Святые Отцы, внутреннем умном делании, надо войти под своды православной церкви, научиться верить и молиться (молитва – это общение с Живым Богом), участвовать в церковной жизни, почувствовать вкус православия. Для чего? Чтобы соединить вашу душу, вашего «внутреннего человека» с Богом Творцом, Источником неиссякаемых энергий, знаний и благ. Слово «религия» в переводе с латинского означает «связь». С Богом человек становится непобедимым. Суворов не устал повторять: «Бог с нами – и победа будет за нами!». И ещё: «Русский солдат потому никого не боится, что Бога боится!». Кстати великий полководец считал, что из духовно незрелого человека невозможно сделать настоящего воина. «Неверующего солдата учить, – утверждал он, – что ржавое железо точить». Конечно, истинная вера – это огромная высота, и достигается она великими духовными трудами, изменением себя, победой над своими дурными привычками и страстями. Но даже и такое, как у нас, начальное, простое понимание этих вещей тоже может принести серьёзные плоды.

3. Давайте задумаемся: сколько, как говорится, «по жизни» мы совершаем всяких глупостей, ошибок, нелепых решений, сколько раз поступаем неправильно или вступаем

в ложные, а то и опасные отношения с другими людьми. Всё это происходит только потому, что наш «внутренний человек» закрылся от Бога, своим нездоровьем он мешает Богу приводить его в порядок, и его рецепторы, органы чувств, которые принято называть интуицией, попросту не работают или работают из рук вон плохо. Но разве Бог в этом виноват? Если не тренировать внутреннего человека, не защищать его от внешних негативных воздействий, не питать его правильной духовной пищей, не лечить его, когда он болен, внутри нас постепенно, как уже говорилось выше, сформируется самый настоящий бомж – грязный, больной и смертельно испуганный инвалид. Но ведь именно на него, на «внутреннего человека», на нашу душу, в конечном счёте, возложена ответственная задача принятия решений, управления физическим телом и выбора жизненного пути. Физическое тело – ведь это, по сути, скафандр, своего рода одежда, которую Господь даровал Адаму после его грехопадения в раю. «Кожаные ризы» – так называли внешнее тело Святые Отцы Православия.

4. Наконец, давайте задумаемся ещё вот о чём. Каков главный смысл нашей жизни, и есть он вообще – этот смысл? Думаю, мало кто из вас всерьёз размышлял на эту тему. Впрочем, оно и простительно – по молодости. Но тянуть с эти невежеством долго нельзя. Получится себе во вред.

Смысл жизни не может быть в смерти. Он – только в жизни, причем богоугодной. Если бы существовала вечная смерть, как утверждают атеисты, то никакие моральные и нравственные устои, никакие тренировки, никакие достижения в любой области реального значения для нас уже не имели бы. Какая разница, сколько ты прожил и чего достиг, если за гробом ничего нет? Жизнь превращается в джунгли,



а мы в зверей, призванных нападать или убегать. Нужно это нам? Достойно ли звания человека?

Иное дело, если за гробом нас ожидает отчет за все наши дела на земле, суд Божий и вечная жизнь. Тогда все наши усилия, все силы нашего ума, воли и тела будут направлены на одно – укрепление здоровья «внутреннего человека», исцеление его от ранее накопленных греховных болезней, всемерное развитие его, чтобы, выйдя из «кожаных риз» тела, он мог достойно предстать Всеведущему и Всемогущему Судии, а не прятаться от Него, скрывая свое убожество и невежество.



Признаемся честно: всё внимание современного человека – и моё и ваше – обращено на физическое тело. Души как будто и вовсе нет. В итоге мы просто вольно или невольно лишаем себя великих резервов и ресурсов, заложенных в душе. Мы совершаем ужасную глупость: вместо главного занимаемся второстепенным, а вечное обмениваем на временное. Мы не пользуемся дарованным нам шансом стать поистине «любимыми чадами Божьими», могучими воинами духа, достичь высоких уровней как образа, так и подобия Божьего. Характерно, что вся реклама, все средства массовой информации, всё, что вас окружает дома и на улице, всё так или иначе нацелено на убаживание тела, угождение ему. А где же внимание к душе? Вот, о чём я вам сегодня хотел рассказать.

Вы меня спросите: «Как реализовать потенциал, заложенный в душе, как общая мощь человеческой личности может возрасти, если будет здоровым «внутренний человек»? Отвечу кратко. Давайте представим себе, что вы научитесь избавляться от 95-ти процентов тех страхов, которые, как осы, кружат вокруг вас и терзают ваш ум и сердце. Вооб-

разим, что мы перестали совершать 9 из 10-ти ошибок, которые обычно делаем в повседневной жизни. Да мы в этом случае горы свернем, потому что те колоссальные силы души и тела, которые были все потрачены на переживания страхов и совершение ошибочных поступков, будут сохранены, высвобождены на полезные дела и кратно умножат нашу силу.

А выбор жизненного пути? Как обычно мы это делаем? Человеку надо двигаться в каком-то направлении. Но возможностей у него ровно столько, сколько градусов в окружности – ровно 360. Куда идти? Здоровый внутренний человек точно вам подскажет, куда двигаться, а куда нет, что делать, а чего лучше бы воздержаться, с кем поддерживать отношения, а от кого лучше бы отойти. Как часто по жизни мы прыгаем подобно котенку, гонящемуся за солнечным зайчиком! На это тратятся гигантские силы, время, нервы, совершаются ошибки, которые потом приходится исправлять, тратя новые силы, время и нервы. Всего этого можно реально избежать, если обе ипостаси человеческого естества – тело и душа – будут развиты гармонично и окажутся в добром здравии и согласии друг с другом. Неплохая награда за духовные труды! Не так ли?

Завершая занятие, наставник предлагает ученикам новое упражнение.

Упражнение 1

Попробуйте перед сном перелистать прошедший день и отметить те моменты, когда вы выходили из себя, гневались, злились, завидовали, боялись, или лгали, испытывали уныние или ревность. Все эти болезненные переживания и эмоции свидетельствуют о том, что в вашем внутреннем человеке не всё в порядке, в нем уже накопились недуги. По-настоящему здоровый «внутренний человек» почти не ведает этих состояний. Он как будто окружен плотной атмосферой любви и добра, защищающей его от негативных внешних воздействий. Душа его чиста и сильна, и грязь внешнего мира почти не прилипает к ней. С чем это можно сравнить? Пожалуй, с атмосферой, которая оберегает всех нас от тысяч метеоритов, ежедневно прилетающих из космоса.

Упражнение 2

В порядке подготовки к следующему, четвертому занятию – мы будем учиться жить в настоящем – сделайте следующее упражнение. В течение дня несколько раз задайте себе вопрос: что плохого сейчас со мной происходит, и результаты отметьте в своих записных книжках. Сразу дам небольшую подсказку: С чем бы вы ни столкнулись, ваш ответ будет: «Ничего плохого».

Партизаны. Дед и внук



Занятие 4

Умение жить в настоящем

*Призрачно всё в этом мире бушующем.
Есть только миг, за него и держись.
Есть только миг между прошлым и будущим,
Именно он называется жизнь.*

Л. Дербенёв

**Жизнь как мгновение. Цена настоящего и глубочайший
смысл пребывания в нём.**

Как с помощью настоящего снять проблемы.

Регулирование времени. Практические советы бойцу

Наставник:

– Ребята, представьте себе обычную школьную деревянную линейку. На ней вы видите деления. Каждое деление – это мгновение прожитой жизни. Представили? Теперь я мысленно выбираю одно из делений. Пусть оно будет настоящим мгновением, тем, в котором мы сейчас находим-



ся. Деления слева – прошлое. Его больше не будет. Деления справа – будущее, его тоже пока нет, оно ещё не наступило, и мы не знаем, наступит ли оно вообще. Прошлого уже нет, а будущее ещё не наступило. Есть только одно – настоящее мгновение. Таким образом, наша жизнь – это чередование настоящих мгновений. Мы переступаем с одного на другое как с кочки на кочку. Сколько времени мы проводим вне настоящего? У каждого по-разному, но в целом немало.

Находясь вне настоящего мгновения – в воспоминаниях о прошлом или в грезях о будущем – мы утрачиваем контакт с реальной жизнью. Это не только болезненно, но и опасно. Верующие люди воспринимают это как разрыв связи с Богом и самой жизнью, ибо Бог есть Путь, и Истина, и Жизнь.

Мы уже говорили, что все восточные школы единоборств уделяют значительное внимание обучению своих учеников умению жить в настоящем. Но и наша православная воинская традиция считает это ключевым элементом боевой подготовки. Святые Отцы писали, что умение жить в настоящем есть несомненное достоинство православного человека. Но как этому научиться? Вот несколько способов:

1. Молитва. Как только вы начинаете творить, например, Иисусову молитву – «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» – вы возвращаетесь в настоящее, как бы далеко ни убежали ваши мысли в будущее или прошлое. Бог есть жизнь, Его можно встретить только в настоящем, и, следовательно, каждый из нас, призывая Бога в свою душу, соединяется с Ним и с настоящим мгновением. Бог есть любовь. В Его присутствии с человеком ничего плохого произойти не может. Помните наше упражнение, когда мы спрашиваем себя, что плохого сейчас со мной происходит? Ключевое слово здесь – «сейчас». Если вы ответ-

ственно отнеслись к моему заданию, то смогли убедиться, что каждый раз, когда звучал этот вопрос, вы признавали: «Ровным счётом ничего страшного!». Даже в эпицентре трагедии, катастрофы, несчастного случая человек нередко чувствует себя спокойно. Люди, пережившие тяжелейшие аварии, рассказывают, что в момент трагедии они ощущали безмятежность. Почему? В этот момент они находились в настоящем.

2. Людям неверующим, скептического склада ума, я бы рекомендовал иное упражнение. Только вы почувствовали, что ваши мысли-скакуны унеслись вдаль, в прошлое или в мечтательное будущее, займитесь чем-нибудь конкретным. Например, обратите внимание на окружающую вас природу, присмотритесь к деталям, к тому, как непосредственно и живо, не обращая на вас никакого внимания, ведёт себя птица или белка. Если рядом нет природы, помойте руки и полюбуйтесь каплями воды, стекающими с них. Любое конкретное дело, которым вы займетесь, вернёт вас в настоящее. Почему монахи не разрешают себе праздности и наряды с молитвой занимаются физическим трудом? Желание быть в настоящем – быть с Богом – одна из причин. Когда человек работает руками, ему трудно выпасть из настоящего мгновения.

Борьба и единоборства – тоже хороший способ пребывать в настоящем. Едва ли борец или альпинист, или автогонщик, или глубоководный ныряльщик в момент схватки со стихиями или противником думают о сложных взаимоотношениях с родственниками или о неприятностях на работе. Они целиком погружаются в настоящее мгновение, находят там невыразимый покой. Ровно по этой же причине любители экстремального спорта раз за разом обращаются к своим небезопасным увлечениям. Их тянет встреча с настоящим.



Средневековый японский мыслитель и философ Ямато Цунэтомо в своей книжке «Сокрытый в листве» отмечал, что человек, по-настоящему постигший сущность настоящего мгновения, больше не имеет в жизни никаких проблем. Пребывайте в настоящем, и большая часть негативных эмоций, включая сюда уныние, тоску, зависть, злость, отступят от вас.

3. Надо избегать рассеянных и неопределённых воспоминаний. Не меньше надо сторониться и погружения в мечты. Всё это выбивает нас из настоящего и стимулирует развитие иллюзий, страхов и комплексов, ещё один способ вернуться в настоящее – конкретно и целенаправленно обдумывать те или иные ситуации, те или иные проблемы. Не маяться в бесконечном круговороте несвязанных мыслей, а именно точно, остро, предметно обдумывать конкретные ситуации.

Пусть тренировка пребывания в настоящем станет вашим очередным упражнением. Попробуйте использовать один из предложенных здесь способов, и отметьте свои впечатления в блокноте. Обязательно зафиксируйте те ощущения, которые вы испытали, когда удавалось задержаться в настоящем. И наоборот, когда «путешествие во времени», увлекало вас прочь от настоящего.

Ещё одно маленькое замечание. С помощью настоящего мгновения вы можете даже регулировать время. Обратите внимание, что ожидание в очереди может стать мучительным, если вы позволите своему сознанию выхватить вас из настоящего и погрузить в несвязные и отвлечённые блуждающие мысли. Ожидание станет нестерпимым. Напротив, если вы вернётесь в настоящее и начнете просто внимательно наблюдать, подмечая те или иные особенности

обстановки, размышляя о людях, которые вас окружают, или молясь, время в очереди пройдёт незаметно. Вместо получаса, который в отвлечённом, мучительном томлении может показаться тремя часами, вы ощутите буквально несколько минут. Таким образом, календарное хронологическое время может, просачиваясь через психику человека, растягиваться или сжиматься. Всё зависит от вашего восприятия, от вашей готовности и дисциплины пребывать в настоящем.

Можно сказать и по-другому: от трезвости, бдительности и здоровья вашего внутреннего человека.

Настоящее мгновение бесконечно мало, тоньше острия иглы. Бойцу важно пребывать в настоящем не только когда он находится на ковре, но и когда он готовится к схватке или, когда до схватки ещё очень далеко и он захвачен круговертью обыденной жизни. На самом деле вся жизнь – это схватка. И жить её надо, переступая с одного настоящего мгновения на другое. Тогда ты подойдёшь к моменту истины, к встрече с серьёзным соперником максимально сосредоточенным и подготовленным. Накануне схватки можно бесконечно колебаться, томиться, страдать, сомневаться, унывать и т.п., и тем самым истощать свои силы и нарушать сон, а можно сосредоточенно заниматься делами, спокойно тренироваться, переступая с одного настоящего мгновения на другое и, в итоге, во всеоружии подойти к решительному испытанию. Что толку убиваться по поводу того, чего может и не быть? Кому из нас известно будущее? Необходимо быть предельно сосредоточенным и спокойным, а для этого надо не покидать или, по крайней мере, стараться не покидать настоящее мгновение.





Ещё одно упражнение. Попробуйте на улице найти какой-либо одушевленный объект, например, птицу на дереве. Остановитесь на минутку и понаблюдайте за нею. Только не отвлечённым, скользким равнодушным взглядом, как мы это обычно делаем, а адресно, пристально, заинтересованно. Между вами установится незримый контакт. Птичка тоже вас, конечно, заметит. Ваше нестандартное поведение её заинтригует. Этот контакт, с одной стороны, продемонстрирует вам суть настоящего мгновения как приближения к Источнику Жизни, к Богу, который стоит за каждым своим творением, а с другой – возможно, научит вас искусству пребывания в настоящем. На какие-то мгновения вы почувствуете покой, умиротворение, тишину и ясность ума. Чем чаще вы будете повторять это упражнение, фиксируя себя на конкретном явлении или действии, избегая всего рассеянного, неопределённого, тем увереннее и сильнее вы будете себя ощущать.

Танки на боевой позиции



Занятие 5

Какой будет моя следующая мысль?

*Как достичь «тишины ума»?
Исдержки слабой умственной тренировки.
О контроле «фабрики мыслей» в голове.
Мысли-провокаторы*

Наставник:

– Начнем вот с чего. Тишина. Пусть каждый сосредоточится, успокоит свои мысли, и задаст себе такой вопрос: «Какой будет моя следующая мысль?» Вообразите себя кошкой, которая сторожит мышку перед её норкой. Кошка расслаблена, но в то же время она предельно сосредоточена, она не знает, когда выскочит мышка, но в любой момент готова совершить прыжок. Ожидайте появление первой мысли-мышки, постарайтесь её не прозевать. Что вы почувствовали? Удалось ли кому-нибудь поймать свою «мышку»? Если нет, не расстраивайтесь. Возможно, вам помешала об-



становка. Повторите это упражнение дома. В момент ожидания следующей мысли вы оказываетесь в состоянии, которое я бы назвал «тишиной ума». Хоровод мыслей, который обычно вертится в нашей голове, отражая происходящее внутри и вовне нас, – события, встречи, обрывки воспоминаний, образы, впечатления, – останавливается. Как будто вы своим вопросом дернули стоп – кран! И вновь, как в примере с птичкой, возникает чувство удивительного покоя и расслабления. Что же происходит?

Дело в том, что наш ум слабо тренирован. Можно сказать, совсем не тренирован. В нем, как в захламлённом подвале, бродят какие-то тени, обрывки эмоций, гуляют шальные мысли, роятся рваные и смутные воспоминания. Такой ум ещё не умеет фильтровать поступающую информацию, впечатления и эмоции. Ему трудно сосредотачиваться, принимать решения, делать выбор и удерживаться в настоящем. Причина проста: мало кто из нас обращает внимание на то, что творится в собственной голове. Хаос, который там пребывает, считается нормальным. С помощью вопроса: «Какой будет моя следующая мысль?» вы останавливаете этот хоровод. Вы поворачиваете вектор своего сознания внутрь себя, и ум, обычно предоставленный самому себе, оказывается в фокусе вашего внимания. Он ошарашенно умолкает, и хаотичный поток мыслей останавливается. В принципе, ум целиком подчинен внутреннему человеку. Он его слуга и инструмент. Если же слуга делает, что хочет и творит, что ему заблагорассудится, кто в этом виноват, как не хозяин?

Остановка ума – это первый шаг на пути перевода вашего рассудка в состояние дисциплины и подчинения. Со временем, когда вы привыкнете внимать себе и постоянно контролировать «фабрику мыслей» в собственной голове,



зона тишины ума внутри вас будет постепенно расширяться, а состояние ясности и уверенности станет более привычным. Мысли перестанут шарахаться из стороны в сторону, путаясь в голове, сталкиваясь друг с другом, выбивая искры и поджигая ранее накопленный хлам в подвале вашего рассудка. А такой хлам, поверьте, найдется у каждого – стоит лишь присмотреться. В результате внутренний человек почувствует облегчение.

Ещё одно упражнение – контроль над приходящими в голову мыслями. Предположим, вы ложитесь спать, и вас посещает мысль о предстоящей на следующий день неприятной встрече, событии и т.п. Знакомо? Вижу, что знакомо. Назовем эту мысль – мыслью-провокатором. Часто у каждого из нас вертится в голове одна или несколько таких мыслей-провокаторов, и мы их уже заранее узнаем. Периодически, чаще всего на сон грядущий, они поодиночке или всем гуртом вламываются в наше сознание. Чтобы справиться с ними, применяйте такой прием. Старайтесь отследить момент приближения этой мысли. Но ни в коем случае не вступайте с ней в контакт, не пытайтесь оттолкнуть её или выгнать. Необходимо просто наблюдать её приближение. Просто наблюдать! Как будто между вами и ней находится стеклянная стена, а она – диковинная рыбка, и плавает в аквариуме. Если вам удастся сохранить режим наблюдения, то через несколько минут такая мысль как бы ослабнет и погаснет, исчезнет из вашего сознания. Если же ей удастся прорвать «оборону ума», соединиться с вашим сознанием, то чаще всего она без труда инициирует хоровод других мыслей, и в результате вы можете на несколько часов забыть о сне.

В чём суть этого упражнения? Дело в том, что мысли имеют такую же тонкоматериальную, энергетическую



природу, как и сам внутренний человек. Многие мысли действительно приходят к нам извне. Святые Отцы писали, что «все плохое в нас не от нас». Негативные мысли, словно огненные стрелы, летят в область нашего сознания, стремясь соединиться с ранее накопленными в памяти мыслями и эмоциями, которые можно назвать «хворостом души», воспламенить их и вызвать внутри вас настоящий пожар. В тоже время эти мысли-провокаторы не имеют собственного значительного энергетического заряда, и в отсутствии желаемого контакта они быстро теряют энергию и растворяются. В православной традиции такие мысли называются «прилогами» и «помыслами». Монахи борются с ними разными способами, но нам с вами подходит простейший из них — тот, о котором я вам только что рассказал. Наблюдая, мы создаем дистанцию между собой и мыслью-провокатором, не допускаем её к телу внутреннего человека.

Замечу, что чем больше нападений мыслей-провокаторов удастся отразить, тем чище и свободнее от ранее накопленной ментальной грязи будет наше внутреннее умственное пространство. Тем спокойнее и здоровее будет наша душа.

В принципе то же самое надо делать и с эмоциями, хотя эмоции, как сгустки новых и ранее накопленных мыслей, — это более серьёзный ментальный противник, чем мысли-провокаторы. Часто эмоции возникают извне, но нередко они начинают действовать изнутри, поднимаясь из глубин души, как некая тёмная, зловещая и тяжёлая волна. С внешними эмоциями проще: там, по крайней мере, понятен источник раздражения. С внутренними — куда сложнее, ибо в том сгустке мыслей, который в виде эмоций начинает подниматься внутри, вызывая ярость, страх, депрессию, трудно отыскать конкретную исходную причину. Такая эмоция — как клубок змей, и каждая из них жалит и мучает. Когда вы



научитесь наблюдать за мыслями-провокаторами и гасить их, вам будет легче понять и освоить технику преодоления внешних и внутренних эмоциональных вспышек.

На этих примерах нам с вами удалось познакомиться с важным принципом православной аскетики – принципом наблюдения. Он состоит в том, чтобы удержать мысленно эмоциональную дистанцию между внутренним человеком и стихиями внешнего мира. Вы должны помнить, что всякая скверная мысль, как любой раздражитель извне – это нападение на вашу душу. Уместно здесь привести высказывание Святых Отцов: «С раннего утра поставь стражника у града сердца своего, и весь день отражай огненные стрелы врага!»

Можно посоветовать следующий приём. Когда вы чувствуете приближение к себе негативной мысли или эмоции – неважно, откуда она исходит – постарайтесь, опять-таки, не сближаясь с ней, мысленно поместить её в некую ёмкость. Например, в коробочку, мешочек, и т.п. Её постарайтесь повесить на воображаемый крючок так, чтобы вы могли видеть, как она там трепыхается. Эмоция имеет больший запас энергии, чем отдельная мысль, но и она, в конечном итоге, истощится и погаснет.

Подведём черту: вы уже понимаете, как важно постоянно и серьёзно следить за своим внутренним умственным пространством, за тем, что творится в вашей голове, в вашем внутреннем человеке. Преодолеть хаос, остановить поток нескончаемых мучений – в наших силах. Но делать это надо осознанно, постоянно и старательно.





*Ритуал вручения
снайперской винтовки*

Занятие 6

Уход за внутренним человеком

Всё, что есть плохого в нас, – не от нас.

Святые Отцы

*Защита души от нападений и искушений. Размышления
о страстях. Рак – как духовная болезнь. Гигиена души*

Наставник:

– На прошлых занятиях мы сделали первые шаги – немного присмотрелись к своему внутреннему человеку и научились чистить свое умственное пространство. Интересно, что вы почувствовали? Как успехи в борьбе с мыслями-provокаторами и негативными эмоциями? (на эту тему полезно провести краткое обсуждение).

Сегодня мы поговорим о вещах, чуть более сложных. Поговорим о том, как правильно ухаживать за своей душой –

внутренним человеком. Речь пойдет о комплексе мер, в основном защитного порядка, которые помогают оградить организм человека от вредных воздействий, болезней и угроз. Например, внешнему человеку, т.е. телу, перед едой полезно мыть руки, чтобы с пищей к нам не попала какая-нибудь зараза. Или в студеную погоду закрывать шею шарфом, чтобы уберечься от простуды. Существуют сотни приёмов и способов, которые мы используем в повседневном быту для ухода за телом, порой даже не задумываясь о том, что делаем. Это и называется навык. С возрастом все эти защитные меры мы предпринимаем, почти автоматически, как нечто само собой разумеющееся.

Простой пример: никому ведь и в голову не придет в холодную погоду пойти на улицу босиком, правда? То же самое можно сказать о внутреннем человеке. Это тоже полноценный человек, хотя и тонкоматериальный. Он тоже нуждается в своевременной и качественной защите от разного рода внешних воздействий ментальных, эмоциональных, информационных, психических, даже духовных. Правда природа его своеобразна, и соответственно защитные меры несколько иные. Если в первом случае мы защищаем тело физическое, то во втором – душевно-духовное. Как, например, уберечь свое сознание и нервы от огромного количества негативных импульсов, проистекающих со стороны окружающих нас людей, неблагоприятных обстоятельств и ситуаций, средств массовой информации, рекламы и прочей «жесткой радиации» внешнего мира? Как не завидовать, не лицемерить, не бояться, не унывать, избегать стрессов, злобы, отчаяния и прочих неприятностей нашей сегодняшней жизни, которые наотмашь бьют по нашему сознанию, по здоровью внутреннего человека с не меньшей силой, чем микробы, бактерии и сквозняки – по физическому телу? Всё это вопросы, согласитесь, отнюдь не праздные. Иной раз



одна шальная мысль, один гневный взгляд или одно подозрение могут вывести человека из состояния равновесия на многие часы и даже дни. Сколько горя и страданий принесят нам бесконечные обиды, взаимные раздражения, негодные мысли? Вся эта лавина, всё это информационное цунами обрушивается на несчастного внутреннего человека, и буквально втаптывает его в грязь повседневности, обездвиживая, оглушая и ослепляя. На многое ли способна в таком жалком состоянии наша душа? Хорошо ещё, что мы с вами хотя бы начинаем задумываться на эту тему и пытаемся найти подсказки у Святых Отцов, проверивших свои знания о внутреннем человеке на собственном опыте. А как быть, если иной человек не только не знает, как правильно лечить своего внутреннего человека, но даже и не подозревает о самом его существовании? Таковых же – подавляющее большинство. Оглянитесь вокруг себя!

Правда, многие считают, что сознание человека – это своего рода помойка, куда сыпется и даже может сыпаться всё подряд. Моя дочь как-то сказала: «Что я могу с собой поделывать? Не могу же я родиться заново? Я ведь такая, какая я есть, и ничто уже здесь не изменить». Какое заблуждение! Человек – это не сырая глина, которую другие люди и окружающий мир лепят, как им захочется. Наоборот, будучи образом Божиим, мы с Его помощью способны преображать и себя, и мир вокруг нас! Мы можем очень многое изменить в себе. Внутренний человек, как уже было сказано выше, обладает колоссальным потенциалом к регенерации, оздоровлению и даже практически к полному исцелению, в отличие от физического тела, которое неумолимо дряхлеет, стареет и приближается к смерти.

Если вы уже научились прислушиваться к состоянию своего внутреннего человека и следить за тем, какие нега-



тивные переживания гнездятся в нём, вы, наверное, уже поняли, что он весьма далек от того желанного состояния, которое именуется полным здоровьем. Но что за болезни владеют им? В православной традиции эти болезни называют страстями и грехами. Страсть – слово, однокоренное страданию. Самый простой пример. Ты подумал о ком-то плохо, позавидовал кому-то, кого-то в чём-то заподозрил. Человек, в адрес которого нацелены твои «огненные стрелы», возможно, никогда о них и не узнает, даже не ощутит укола боли. Но твоя душа при этом обязательно пострадает. Твой внутренний человек содрогнётся от незримой раны, нанесённой самому себе, и эта рана в девяти случаях из десяти постепенно будет расширяться, причиняя всё больше и больше страданий. Или возьмём такую «простенькую» страсть, как курение. Казалось бы, чего уж проще – бросить курить? Американский писатель Марк Твен не без иронии соглашался с этим тезисом. «Я это делал сотни раз» – говорил он. Простая вроде бы страсть, мелкая, но попробуйте преодолеть ее, попробуйте бросить курить. Ощущение такое, что весь организм – и телесный, и душевный-духовный – восстает против этой попытки, этого намерения. Но ведь от курения страдает одновременно и телесный человек, и внутренний. Совершенно точно доказано, что у курильщиков резко ухудшается состояние как сердечно-сосудистой, так и нервной системы, а от нервов, как известно, все болезни.

Итак, страсти – это болезни, раны и травмы, нанесённые человеком самому себе, своей душе. Эти раны могут быть мелкими или глубокими, но как не без юмора заметил один мой знакомый, ни одна рана ещё никому здоровья не прибавляла. Иногда страшная болезнь, начавшись с такой «ссадины», так глубоко проникает во внутреннего человека, пускает такие метастазы, что он оказывается на грани гибели – в эпицентре депрессии, отчаяния, уныния, в шаге



от суицида. Депрессия никогда не происходит от одной причины. Это всегда результат целого комплекса мощных страстей и грехов, которые обволакивают сознание человека как метастазы раковой опухоли и постепенно доводят его до умопомрачения, до иступления, до самоубийства. Это ли недостаточное доказательство того, что со страстями, даже мелкими, надо бороться у самого их основания и самым решительным образом, пока они ещё не набрали силы и не развились до масштабов «духовной онкологии».


В порядке расширения вашей эрудиции, расскажу историю, которую мне, в свою очередь, поведал известный проповедник и миссионер, наш современник, отец Валериан Кречетов. Его друг, академик, специалист международного уровня по раковым заболеваниям, как-то сказал священнику, что, по его мнению, рак – это болезнь самости клетки. Самость, в категориях православного вероучения – то же самое, что гордыня, гордыня же – мать всех страстей. В организме человека насчитывается более двухсот миллиардов клеток, и каждая из них выполняет свою часть общей работы, каждая, с одной стороны – уникальна и независима, с другой – подчинена общему строю и порядку вещей, связана с соседними клетками и организмом в целом. Здоровье организма – это здоровье и всех клеток вместе, и каждой в отдельности. Когда под воздействием ряда причин, точного понимания которых современная медицина до сих пор не имеет, некоторые клетки впадают в состояние гордыни, они начинают действовать вразрез с интересами организма и творить самочинные действия. Начинают беспорядочно делиться и, заражая другие клетки, образуют ту самую раковую опухоль, которая, в конечном счёте, убивает весь организм. Вот к чему может привести страсть, именуемая тщеславием, гордыней, самостью!




Давайте пороемся в своих душах: а нет ли и в нас ко­решков этой заразы? Ведь человечество это тоже живой орга­низм, а мы, люди, – его клетки. Нас тоже немало – более семи миллиардов. С каким, например, настроением вы выходите на поединок? Если только ради удовлетворения собствен­ного тщеславия, ради превосходства над соперником, то это весьма опасно для вашего внутреннего человека. Из этого может развиться целый букет других болезненных страстей. Как же, спросите вы, относиться к сопернику? Ни в коем случае нельзя допускать в своей душе сознания превосход­ства над ним, нельзя его ненавидеть, нельзя добиваться по­беды любой ценой. В конце концов, вся жизнь – состязание, и любое состязание – тоже часть этой игры. Больше всего мне нравится, когда после ожесточенной схватки бойцы иск­ренне обнимают друг друга и благодарят за проявленное мужество, стойкость и искусство. Вот правильный настрой на схватку! Тогда он, ваш внутренний человек не только не страдает, но, может быть, даже и прибавляет в силе.

Конечно, в мире есть ещё немало вещей, от которых стоит беречь свою душу. Например, интернет, особенно в той его части, где «водятся» сайты, наполненные развратом, агрессией, ненавистью, одним словом, лютыми и смертель­ными для души вирусами и болезнями. Вы не хуже меня знаете, что этой грязи в интернете сколько угодно. Обере­гайте себя и своих родных от этой нечисти. То же самое можно сказать и о современном телевидении. Одно дело – посмотреть новости или хороший художественный фильм, послушать приятную музыку и совсем другое – «угорать» и «отжигать» в бессмысленном и разнузданном вихре стра­стей, источаемых «зомбоящиком». По мере очищения ваш внутренний человек, конечно, начнет всё острее ощущать, где для него польза, а где вред, тоньше реагировать на духов-





ную грязь, которая вредит его здоровью. Но поначалу придется изрядно попыхтеть, чтобы хотя бы очистить и защитить свою душу от этих воздействий. Придется набраться терпения: старые привычки быстро своих позиций не сдадут. ещё один пример: едва ли кто, отпуская своего ребёнка на улицу, посоветует ему, если он проголодается, порыться в помойке или попить из лужи. И в голову такое не придет! Здесь речь идет о гигиене тела, которая всем известна и привычна. Однако, как часто мы забываем о гигиене души и не досматриваем за своими детьми, которые с головой ныряют в мутный и грязный поток информации, услужливо предоставляемый им современным «льстивым и лукавым» миром. Неслучайно Священное Писание не устаёт повторять, что «мир во зле лежит».



Теперь перейдём к упражнениям. Попробуйте взглянуть на происходящее с вами в течение дня с точки зрения страстей и грехов. Ощутите те ссадины и раны, которые чуть ли не ежеминутно получает ваш внутренний человек. Поймите, что защитить его можете только вы и никто, кроме вас. Как же защитить? Попробуйте для начала одёрнуть себя, когда вам в голову приходит мысль осуждения, или зависти, или злости, когда с ваших уст готово сорваться оскорбительное или скверное слово. Вспомните, что в этот момент вы раните не того, кому адресованы эти мысли и эмоции, а прежде всего самого себя. Пожалейте себя, мысленно попросите прощения как у того, кого обидели, так и у Господа, который есть «всё во всём». Со временем вы почувствуете благодарную реакцию внутреннего человека, который в результате этой «работы» будет становиться день ото дня всё спокойнее и сильнее. Такой внутренний человек начнет вам уже не мнимо, а реально помогать готовиться к предстоящим соревнованиям и побеждать в них не только соперников, но и самого себя, свои страсти. Не зря древняя мудрость гласит: «Победа из побед – победа над собой!» Святые Отцы православия называли такое умение – «вниманием к себе», а также «хранением ума и сердца». Но что такое ум и сердце? В сущности – это и есть душа, внутренний человек. Ибо согласно православному учению, сердце есть центр человеческой личности, а кровь – образ души.

Смоленское сражение.
Танки Т-26 в наступлении.
Август 1941 г.



Занятие 7

Как победить страха?

***Кто больше боится – тело или душа? «Раскрутка»
страха, его формирование. Что такое страх
смерти и когда он необходим. Кое-что об
Иисусовой молитве. Преодоление страха***

Наставник:

– Сегодня мы поговорим о страхах. Прежде всего, попробуем разобраться в их природе. Крепко-накрепко надо усвоить, что, во-первых, природа почти ста процентов страхов – ментальная, нервная, умственная, то есть, относящаяся почти целиком к области внутреннего человека. Физическое тело только сигнализирует об опасности, боится же – душа. И, во-вторых, источником, корнем всех страхов без исключения является страх смерти. Почему это так важно запомнить и закрепить в своём сознании? Потому что окружающий мир диктует свои законы: страхи, как он нам



внушает, якобы существуют сами по себе, отдельно от нас, как некая объективная реальность, угрожающая нам. Это ошибочный и ложный взгляд. Страхи стихийно формируются в нашей голове, особенно, если мы не умеем бороться с мыслями-провокаторами, вредными эмоциями и не заботимся о защите «града сердца».

Как формируется страх? Предположим, завтра вас ожидает неприятная встреча. Или какое-то другое нежелательное событие. Как вы произвольно поступаете? Ваш ум вытягивает из прошлого опыта или из каких-то других источников, например, кинофильмов или рассказов друзей некий негативный сюжет, некое негативное ожидание исхода завтрашнего события, и переносит мысленно его в будущее. Внутри вас в этот момент функционирует виртуальная «фабрика страхов». Вы уже произвольно настраиваете себя на неблагоприятный исход завтрашнего события и запускаете ментальный маховик раскрутки страхов: «Я не справлюсь, мне не повезёт завтра, всё пропало!» – примерно такой образ будущего вы себе формируете. А уже на этой основе возникает стойкий страх, который к тому же вы ещё будете, не желая того, наращивать и усиливать. Но согласитесь, завтрашнее событие может оказаться не таким страшным, как кажется, да и оно вообще может не состояться. Какой же смысл «париться»? Не лучше ли, как мы уже умеем, вернуться в настоящее мгновение, остановить «фабрику страхов», заняться каким-то конкретным делом, контролировать мысли-провокаторы, несущие в своём чреве новые и новые страхи. Наконец, просто в течение нескольких минут, про себя или вслух помолиться Иисусовой молитвой. Не успеете оглянуться, как ваши страхи-фантомы рассеются.

Другой аспект заключается в том, что все страхи имеют своим первоисточником страх смерти. Я не оговорился.

Самый маленький страх перед кабинетом зубного врача или депрессия от ожидания грядущей ядерной катастрофы – суть страх оказаться слабым и умереть раньше времени. Проанализируйте внимательно любой страх на выбор и окажется, что в исходной его точке прячется всё тот же страх смерти. Чтобы лучше осознать эту ситуацию, представим себе дерево страхов. Корень его – это страх смерти, а всё остальное – ствол, ветки и бесчисленные листья – это мелкие, средние или крупные страхи, которые произрастают из этого корня. Наша с вами задача – излечить сам корень, победить тот самый первичный животный ужас, из которого берут начало все прочие страхи. Нечто похожее есть и в природе. Каждый из вас знает, что дерево бесполезно лечить, протирая его листья или опрыскивая его ветви. Нужно уврачевать самый его корень, тогда и всё остальное оживёт и оздоровится.

Ну что такое – страх смерти? Религиозно мыслящий человек, человек, ведущий систематическую и упорную духовную жизнь, может справиться с этим страхом почти на сто процентов. В православии нет понятия смерти. Даже тело, завершив свой краткий и скорбный земной путь, уходит в землю лишь на время, чтобы в дальнейшем, согласно Писанию, воскреснуть в несколько изменённом виде. Что же касается души, то она лишь разлучается с телом, как бы изымается из него ангелами, чтобы продолжить свою жизнь в вечности. При этом она полностью сохраняет основные черты личности, продолжает жить, не теряя память. Какая же это смерть? Верующий человек боится не смерти, как таковой, а того, в каком виде его душа предстанет Судии, Богу, её создавшему и вселившему в физическое тело. Посмертная жизнь души – это отдельная и большая тема, мы не будем её сейчас касаться. Для нас важны, пожалуй, два основных момента: первый – человек не обречён на вечную



смерть, продолжает жить вечно и телом, и душой. Второе – наша душа, наш внутренний человек требует к себе в течение жизни гораздо большего внимания, нежели тело, ибо он и есть главный итог жизни. Всё, что мы имели на земле, кроме души, на земле же и останется. Какая мне разница, в каком виде – загорелом, упитанном, покрашенном, попадёт в могилу моё столь любимое тело? Иное дело – душа. Господь говорит, что всё тайное однажды станет явным. И ещё: «Какая польза человеку, если он весь мир обретёт, а душе своей повредит?».

Важно не то, когда, где и при каких обстоятельствах, и по какой причине мы умрём. Сие неизбежно, но неведомо никому из смертных людей. Важно другое – в каком виде наша душа предстанет Богу? Будет ли она чистой, здоровой и сильной, а это достигается только напряженными духовными трудами в течение всей жизни, или взгляду Господа предстанет изъязвленный и мерзкий урод?! Всё прочее – награды, имущество, отношения – всё придется навсегда оставить. В народе на этот счёт говорят: «У гроба нет карманов». Получается, что душа – действительно единственный и потому самый важный итог нашей земной жизни. Суворовские чудо-богатыри и вправду не боялись смерти, шли в бой со всей решимостью и отвагой, так как перед боем причащались Святых Даров и готовили свою душу к встрече с Всевышним. Вот главная причина, вот источник всех великих побед генералиссимуса А.В. Суворова и его великой армии.

Материалисты не знают этого, они отрицают Бога и вечную жизнь. И поэтому никогда не могут и не смогут победить в себе животный страх смерти, ибо верят не в вечную жизнь, а в вечную смерть. С этой развилки каждому из нас предстоит выбрать самому: двигаться ли по пути, ведущему в никуда, или начинать потихоньку осваивать ту «науку



из наук», которая уже более двух тысяч лет разрабатывает и предлагает человечеству наша православная церковь. Ведя регулярную духовную жизнь, участвуя в церковных Таинствах, молясь, размышляя о сущности жизни и смерти, вы постепенно будете изгонять из подвалов своего сердца призраки и тени страха физического небытия. Сами того не замечая, вы уврачуете корень всех страхов, и они со временем начнут улетучиваться из вашего сознания.

В доказательство правоты этого утверждения святитель Игнатий (Брянчанинов) писал: «Молитва уничтожает страх смертный». Но и это не всё. Он же отмечал что молитва, совершенная с верой, благоговением, страхом Божиим (страхом предстать перед Богом в непотребном виде) служит для души полезнейшей едой и питием, омывает ее, исцеляет, защищает от зримых и незримых врагов покровом Божьей благодати. Вера и молитва – это щит и меч в руках воина Христова. С молитвой внутренний человек расправляет плечи. Его уже не пугают тени в кустах и фильмы ужасов, возникающие в уме. Да, до конца, на все сто процентов, быть может, невозможно искоренить страх смерти. Пока внутренний человек находится в теле, тело будет бояться и сигнализировать ему о своём природном страхе физической боли и кончины. Об этом предупреждали и Святые Отцы. Но если вы хотя бы на 50–70 % освободитесь от страха смерти и производных от него более мелких фобий, поняв, что смерти как таковой нет, то вы обретёте огромные дополнительные силы, энергии и ресурсы, которые резко повысят ваш КПД как личности и человека.





Упражнение:

Наставник предлагает слушателям в случае нападения любого страха, независимо от его масштабов, творить Иисусову молитву, обращаться напрямую к Богу: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!». Он поясняет, что это может делать любой крещёный человек, даже в том случае, если он ещё не ходит в церковь и даже по-настоящему ещё не верит в Бога. Человек может и не вполне верить, и молиться неумело, но те незримые и враждебные ему силы, демоны и бесы, которые особым образом воздействуют на его психику, нервы, память и т.д., провоцируя страхи, прекрасно осведомлены о бытии Божьем. «Бесы веруют и трепещут» – сказано в Священном Писании. Произнося Иисусову молитву, человек именем Божиим отгоняет от себя духов злобы поднебесной, которые «ищут кого погубить», и это срабатывает, даже если его вера ещё недостаточно крепка. Попробуйте воспользоваться этим средством, и вы ощутите, как страх, переполняющий ваше сердце, в результате одной, двух, трех минут непрерывного произнесения Иисусовой молитвы постепенно отступит и как бы растворится в воздухе. Конечно, это не ваша личная заслуга, это результат вашего молитвенного обращение к Всевышнему и Его вмешательство в вашу душу, которую осаждают страхи. Господь ждет вашего призыва и всегда поможет, но войти в душу без приглашения Он не в состоянии в силу Им же дарованной людям свободы!

Второе упражнение равно пригодно как для верующих, так и для неверующих. Если вы знаете точно, что вас пугает, попробуйте выбить клин клином. Один из Святых Отцов, Паисий (Святогорец) рассказывал, что в юности его до смерти пугало кладбище. Он просто не мог пройти мимо, не содрогаясь от ужаса. Тогда однажды он решил преодолеть этот страх посещением кладбища в ночное время. Он сделал это, превозмог свою слабость и победил ее. Если вы точно знаете, что вас страшит, можете поступить таким же образом, иначе страх как и любая другая страсть, будет неумолимо нарастать и всё больше и больше пленять вашу душу.

Вообще же страх смерти – очень серьёзный противник, и мгновенно от него избавиться едва ли возможно. Но, как говорится, «лиха беда начало», и «вода камень точит». Бороться надо, чтобы

страх смерти не поглотил вас целиком. Приведу пример: один мой знакомый по имени Н. с детства боялся смерти. Разрастаясь, этот страх постепенно овладел им целиком. Н. перестал спать по ночам, и вынужден был часами бродить вокруг дома, чтобы хоть как-то заглушить бесконечный терзающий его страх. Что характерно, этот страх по наследству, по линии внутреннего человека, передался и сыну Н. Мальчик где-то с семи-восьми лет тоже начал бояться смерти. Н. до сих пор испытывает болезненные уколы этого чудовища, ему стало легче только после того, как он, будучи уже немолодым человеком, принял Таинство Крещения, воцерковился и в моменты приступа начинал творить Иисусову молитву. Излишне говорить, что Н. поспешил крестить и своего сына, обучая его понемногу премудростям православной веры.





Пулемётчик

Занятие 8 Природа ссоры

Ценность страстей и другие причины того, почему нам трудно от них избавиться. Путь обретения покоя души. Структура ссоры. О гордости и благодати

Наставник:

– Когда святителя Иоанна Шанхайского спрашивали, кто виноват в ссоре, он всегда отвечал: «дьявол». А чтобы ответили бы мы на его месте? Виноваты люди, обстоятельства, природа, случай, да что угодно, только не истинные виновники всех бед человека – дьявол и его воинство. Но можно ли победить врага, не зная его в лицо, или принимая за него кого-либо или что-либо?

Ссора – это очень сложное многоликое явление. Их миллионы разновидностей. От маленькой, мельчайшей ссоры между сыном и матерью, братом и сестрой, школьниками на перемене – до гигантских общечеловеческих ссор мас-

штаба мировых войн. Почему враждуют люди? Отчасти вы уже знаете ответ на этот вопрос: потому что их внутренние человеки, их души нездоровы. И в самом деле, станет ли здоровая душа посягать на чужое, лицемерить, завидовать, причинять боль, грабить и, наконец, убивать себе подобного? Да никогда, хотя бы его атаквали, провоцировали, искушали тысячи незримых бесов! Бес очень силен и опытен, но человек сильнее его, если он с Богом. По мере очищения человека от страстей, понуждения себя к жизни без греха, в человеке возрастает любовь к ближнему. Главная заповедь Христа – «Возлюби ближнего, как самого себя». Именно её, эту заповедь всем сердцем принял, усвоил и воплотил в своём бытии русский народ после того, как в 10-м веке произошло его историческое Днепровское крещение. Именно по этой причине русская история после X века не знает ни одной религиозной войны, хотя на территории России проживает около двухсот разных национальностей и представлены десятки конфессий. Никакие суды, никакие карательные меры и механизмы, никакие способы надзора и слежения не смогут предотвратить возникновение больших и малых ссор, если не произойдёт очищение душ людей. Впрочем, само это очищение невозможно в массовом, так сказать, порядке. Одна из величайших тайн и истин христианства состоит в том, что сам человек, без помощи Божьей, не способен вылечить свою душу, освободить её от страстей и греха. В больной душе будут отчаянно сопротивляться не только ранее накопленные болезни (своего рода «синдром заложника»), но и те «незримые духи злобы поднебесной», которые денно и нощно искушают и соблазняют каждого из нас, толкая в погибель.

Мы с вами не углубляемся в богословие, но каждый из вас должен ярко представить себе эту картину, понять,



сколь трудна и ответственна духовная жизнь. Как же тогда нам преодолевать мучительные страсти и грехи? Только с помощью синергии – взаимодействия человека с Господом, которого он призывает молитвой. Если я понимаю, что болен грехом и страстью, и при этом сознаю, что одолеть то и другое мне не под силу, я отчаянно начинаю призывать Того, Кто однажды создал мою душу и самого меня, Кто точно знает, чем я болен и как меня лечить, Кто может мне реально помочь. «Бог спасает нас не без нас» – не уставали повторять Святые Отцы. Человеку может казаться, что он и самостоятельно способен справиться со своими дурными привычками и страстями, но, если присмотреться, если честно и трезво отнестись к самому себе, если, наконец, просто взять и попробовать, то каждый легко может убедиться, что это не так. Выберите в себе любой недостаток – сквернословие, осуждение, зависть, пререкания и т.п., и попытайтесь в течение хотя бы одного дня не совершать его. Тогда вы убедитесь, насколько цепко любая, даже мельчайшая страсть впивается в душу, как легко она маскируется, оправдывая себя и защищая.

Свои впечатления, как мы и договорились, занесите в блокноты.

Наша сегодняшняя тема – ссора. Попробуем для начала разобраться в её структуре, её, так сказать, устройстве. Нарисуйте в своих блокнотиках две пирамидки, одна параллельно другой, и проведите от пирамидки А к пирамидке Б стрелочку. Пусть это будет негативный выпад А против Б: жесткий взгляд, неприятное слово, гневный жест и т.д. Теперь от пирамидки Б проведите стрелочку к пирамидке А – это обратная реакция. Она не обязательно должна точно дублировать действия А. Дальше – больше. Количество стрел-игл возрастает, небольшая перебранка превращается в крупную ссору. Замечено, что в таких ссорах люди порой за-

бывают о том, с какой фразы или эмоции, или жеста всё началось. Как в песне Владимира Высоцкого: «Потом пошли гулять в избе, потом дрались не по злобе, и всё хорошее в себе доистребили». Механизм ссоры очень точно выражает и подтверждает правильность мысли Святых Отцов о том, что каждому человеку необходимо практически ежеминутно и в течение всего дня защищать «град сердца своего» от огненных стрел незримого врага. Именно огненных, поскольку даже небольшой провокационный взгляд, одно-два гневных слова могут разжечь огромный костер в душе того, к кому они обращены. В этой схеме с пирамидками мы видим и другое: у обоих участников ссоры, оказывается, в душах накопилось изрядное количество взрывоопасного материала. Они, как два вулкана, в которых кипит огнедышащая лава. Небольшой толчок, провокация, вызов – и вулкан взрывается, провоцируя взрыв и другого вулкана. Начинается настоящее извержение. Конечно, мы знаем, что рано или поздно любая ссора утихнет, война окончится, муж с женой разойдутся по углам, друзья перестанут общаться. О чем это свидетельствует? О том, что участники ссоры, по существу, просто обменялись отрицательными психическими энергиями, но никакого положительного сдвига ни в одном из них не произошло. Это только кажется, что после ссоры человек успокаивается. На самом деле количество взрывоопасной грязи в его душе только увеличилось. Даже если ваш собеседник сумел устоять под натиском вашего раздражения, если он промолчал, если отвёл взгляд, это ещё не значит, что огненные стрелы не достигли цели. И часто бывает так, что вы получите назад отправленный в его сторону бумеранг, и он когда-нибудь больно ударит вас по лбу.

Как же быть? Выход возможен только в том случае, если в одной из наших пирамидок окажется в запасе не-

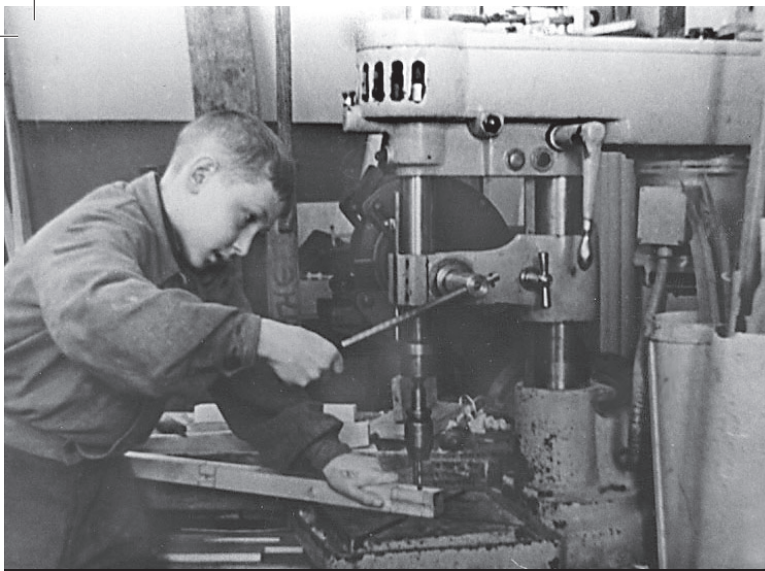


кое количество добра, терпения и любви. А это возможно только в случае серьёзных духовных трудов над собой. Подлинная же любовь возвращается только борьбой со страстями: гордыней, чванством, высокомерием. Святые Отцы утверждают: гордец не знает подлинной любви, и не может по-настоящему обладать этим бесценным даром. Оказывается, что только встречающая любовь, рождённая смирением, покаянием и подлинным состраданием, и сопереживанием чужому горю (злая выходка – это и есть горестный крик больной души – теперь мы уже это понимаем!) может как бы воздвигнуть защитный экран на пути огненных стрел врага. Только любовь, только понимание того, что твой собеседник реально болен, что его внутренний человек корчится от страданий, – только это может сдержать закипающее зло. В экране любви не только гаснут огненные стрелы и защищается собственный «град сердца», но и происходит чудо: сам обидчик, оказывается, получает некоторую толику облегчения и исцеления. Количество исторгнутой им отрицательной психической энергии реально уменьшается, он чувствует подлинное облегчение. Господь так и говорит: «Научитесь от Меня, как Я кроток и смирен сердцем, и обрящете покой душам вашим».

Теперь, когда вы получили общие представления о происхождении, механизме и духовной природе ссоры, вы можете попробовать применить полученные знания в реальной жизни. Не будем считать это упражнением. Это единственный способ уберечь свою душу, свою, заметим, а не только чужую, от разрушения. Впрочем, я буду признателен, если кто-то из вас отметит в своём дневнике впечатления от первых попыток не допустить ссоры, погасить ссору или преодолеть ссору.

Пару слов добавлю о смирении. В наших спортивных кругах очень часто можно слышать презрительно-пренебрежительное отношение к смирению. Это происходит от невежества. Смирение в православных святоотеческих преданиях не имеет ничего общего с унылым ничегонеделанием, с плаксивой никчёмностью. Смирение – это трезвое, честное и критичное отношение к самому себе, к своему внутреннему человеку, понимание своей нечистоты, своего греха. Только смиренный человек, относящийся к себе более строго и критично, нежели к другим, способен действительно полюбить другого человека, находя в нём то хорошее, чего нет у него самого. Самовлюблённый гордец никогда не видит достоинств и преимуществ других людей, а всегда хочет доминировать, превозносится над другими, хотя бы он к этому и не имел никаких реальных оснований. Гордец не может познать и Бога, ибо, как сказано в Писании, «гордым Бог противится, а смиренным даёт благодать». Благодать же Божия – это тот нектар, то спасительное лекарство, в котором нуждается наш внутренний человек, которым он исцеляется и благодаря которому становится сильным и непобедимым.





*Подросток,
работающий на
сверлильном станке на
оборонном заводе*

Занятие 9

Принятие решений и выбор жизненного пути

Человеку не дано знать будущего. С кем посоветоваться?

Молитва как компас к правильной жизни

Тема нашего сегодняшнего занятия очень даже непростая. Постепенно, если вы замечаете, мы переходим с одной ступеньки на другую, и каждая следующая становится чуть выше предыдущей. Мне кажется, что духовная брань – это как бы выползание человека на свет Божий из той глубокой ямы невежества и духовного безразличия, в которой он, сам того не ведая, возможно, просидел большую часть своей жизни. Яма эта не просто глубокая и тёмная. У неё крутые и скользкие склоны. Выбираться наверх приходится, преодолевая эти склоны, цепляясь за всё, что попало, падая и поднимаясь, снова и снова начиная восхождение. Но и это ещё не всё. Вашему подъёму из ямы духовного невежества активно мешают те самые незримые силы, о которых я уже упоминал. Это демоны, слуги дьявола, духи злобы поднебесной. Вы

представляете, насколько сложна задача? С чем бы это сравнить?

Вообразите себе, что чемпион мира выходит на ринг против начинающего боксера, у которого есть шапка-невидимка. Понятен исход боя? Наша борьба против бесов осложняется тем, что они нас видят, а мы их – нет. Они живут тысячи лет, ни в чём не нуждаются, не спят и знают нас как облупленных. Бесы невероятно сильны. По словам Отцов даже маленький бесенок может одним когтём перевернуть Землю. Они специализируются на конкретных грехах, оттачивают свое «мастерство искушения». Каждой страсти, по свидетельству Отцов, «присидит свой бес». И что же спасёт нас от них? Только благодать Божия, призываемая молитвой и жизнью по Христу. Скорбей нам в этой жизни не избежать, но, во-первых, Господь попускает скорби лишь тем, кого Он любит, и в воспитательных целях; а, во-вторых, Он никогда не посылает нам испытаний, превышающих наши силы. Только выбравшись из этой ямы, мы сможем увидеть горизонт и свет, разглядеть блистательную сияющую вершину, имя которой святость. Святость же – это не что иное, как чистота души. В Евангелии сказано: «Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят». Такова сущность и цель умного духовного делания. При этом никто не требует от вас чего-либо, что хоть сколько-нибудь ухудшало или осложняло вашу повседневную жизнь. В заповедях своих Господь предлагает нам, человекам, только исполнения тех норм и устоев жизни, которые нам же и полезны. И больше ничего! А мы другой раз ведём себя, как капризные дети: «Назло бабушке отморожу уши!» или «Обману кондуктора – возьму билет и не поеду!». Кого мы обманываем – себя, Бога?

Сегодня мы будем говорить о выборе жизненного пути и принятии решений. Сразу замечу: это очень непростой вопрос. Господь сотворил человека свободным, и даровал ему



возможность идти, куда ему вздумается, делать, что захочется. Такой абсолютной свободы не имеет больше ни одно существо в зримой и незримой части вселенной. Эту свободу не может нарушить и Сам Всемогущий Бог, ибо Он сотворил первых людей по образу и подобию Своему. Спросим себя: как мы выбираем свои жизненные пути-дороги, и как принимаем повседневные решения.

Человек не знает будущего. Никакого – ни отстоящего от него на дни, месяцы и годы, ни ближайшего, ожидающего его через пять секунд. Мир устроен Богом так, что нам не дано знать будущего, и никакие предсказатели, колдуны, экстрасенсы или астрологи ничего не изменяют в этом положении дел. Приняв этот постулат за данность, мы можем задать следующий вопрос: как же тогда, не зная будущего, мы выбираем свой путь? Как решаем, куда идти – направо или налево, вперёд или назад? Ответу: никак! Обычно мы ссылаемся на умные книги или других людей, подсказывающих нам те или иные шаги и решения, исходя из собственного опыта. Но, согласитесь, и они – люди, написавшие умные книги, или предлагающие нам те или иные советы, – точно так же, как и мы, не знают будущего. Что ж, нам остаётся только согласиться: мы принимаем решения и выбираем пути наугад, куда ноги несут, куда глаза глядят. Не очень-то надёжный ориентир, но другого не дано. Материалисты, не видя выхода из этого тупика, переносят акцент на самого человека: дескать, всё в его руках, и он должен быть сильным, смелым, беспощадным к конкурентам, чтобы отстоять своё место под солнцем. Однако мы знаем множество примеров того, как вполне вроде бы успешная карьера заканчивается полным крахом и даже гибелью. И наоборот, скромный вроде бы и неприметный человек достигает в жизни невероятных успехов.



Люди верующие знают ответ: «Что невозможно человеку, возможно Богу». Да, верно, человек как существо

смертное и бренное не может знать своего будущего. Но всеведущий Бог знает всё, поэтому человек, молитвенно соединённый с Ним, вверяя Ему свою душу и тело, целиком доверяясь Его воле, в ответ получает от Всеблагото Бога некое наставление, направление, указание свыше, куда идти и что делать, а чего не делать. Слово религия в переводе с греческого и означает буквально «связь», связь с Богом.

Как это «технически» осуществляется, никому не известно, но каждый верующий человек, который незримо держится за «ризу Господню», доподлинно знает, что так оно и есть. Живя по Христу, стараясь исполнять Его заповеди и побеждать в себе страсти и грех, он словно бы нащупывает незримый «узкий путь, ведущий в жизнь». Нужные ему, полезные события и встречи происходят, а ненужные и вредные обходят стороной. То же самое касается и его окружения. Подобное тянется к подобному, и чистая душа привлекает к себе столь же чистые души. Я не буду подробно останавливаться на этой теме, ибо здесь мы вторгаемся в область некоей тайны, но уверяю вас, что опыт тысяч и тысяч Святых Отцов и подвижников Церкви доподлинно подтверждает эту истину.

Вверяясь Господу, человек не получает дар прозорливости, он по-прежнему не видит своего будущего, зато он следует за Тем, Кто знает направление наиболее благоприятного для него жизненного пути, ибо Бог есть любовь, и только любовь, и ничего кроме любви. А может ли божественная любовь принести боль и вред своему любимому чаду и человеку?! По мере того, как ваш внутренний человек будет напитываться новыми силами, знаниями и энергиями, по мере того как, очищаясь, он начнёт налаживать устойчивую двустороннюю связь с Господом, ваше продвижение по извилистому жизненному пути будет становиться всё более уверенным и эффективным.





Упражнения: перед тем, как принять какое-то решение или совершить какой-то поступок словом или делом, даже мыслью, сделайте две вещи. Первая – переведите дыхание, возьмите паузу, воспользуйтесь советом древних самураев, которые считали, что каждый воин перед любым маломальским серьёзным решением должен сделать как минимум семь вдохов и семь выдохов. Эта пауза позволит вам успокоить ум и утихомирить страсти, с помощью которых духи толкают человека на мгновенные и опрометчивые поступки. Второе – несколько раз вслух или про себя (если не позволяют обстоятельства) произнесите Иисусову молитву. Имя Божие расчистит горизонт вокруг вас, и нужное решение придёт как бы само собой. Вы осознаете его. Вообще почаще используйте принцип наблюдения, который мы применяли для отражения мыслей-провокаторов. Святые Отцы советовали: «не хули, но и не принимай». Никакое событие, никакая мысль, никакое вообще движение вещественного мира нельзя воспринимать с наскока. Радостная весть со временем может обернуться горестной, и наоборот. Спокойно наблюдайте происходящее вокруг вас в мире вещества. Молитесь. Не мешайте Господу действовать в ваших душах. Суетный мир вертится, меняется, вы же оставайтесь наблюдателями, понимающими его ненадёжность и коварство. Представьте себе, сколько сил, энергии, нервов и времени высвободится у осознанно верующего человека, если он перестанет двигаться по жизни вслепую и наугад, спотыкаясь и проваливаясь в ловко расставленные незримым врагом ловушки, совершая одну глупость за другой, вступая в ненужные отношения и «лютые предприятия». В утренних и вечерних молитвах мы просим Господа о том, чтобы Он уберёг нас от этих напастей, но здесь и от человека многое зависит, ибо, повторяюсь, «Бог спасает нас не без нас».

Бойцы несут
раненого товарища.
Южный фронт,
лето 1941 г.



Занятие 10

Как и чем защищать «внутреннего человека»?

*Согласие с Богом – главное условие нашей безопасности.
Труд и смирение. Особенности внутренней работы
по очищению души. С Богом мы непобедимы*

Наставник:

– Ещё раз вспомним изречение Святых Отцов: «Всё плохое в нас – не от нас». Этой констатацией они хотели подчеркнуть, что душа человеческая, несмотря на поврежденность грехом, сохраняет огромный запас чистоты и здоровья. Но человек, живя сразу в двух мирах (зримом и незримом), кроме явных, видимых и внешних воздействий, испытывает на себе и огромное количество разнообразных невидимых ударов, наносимых духами злобы поднебесной. Зачем об этом надо помнить? Любое негативное воздействие на вашу душу, откуда бы оно не исходило – извне или



изнутри, мыслью, словом или делом, это нападение на внутреннего человека. Бесы могут действовать как через наши собственные нервы, слабости и недостатки, так и через внешнюю среду – СМИ, рекламу, других людей и т.д. Кажется, от них нет никакой защиты, но это не так. Каждый человек, даже неверующий, огражден покровом божественной благодати. Иначе он просто не смог бы прожить и дня. Бог есть жизнь, Он – всё во всём, Он – сущее, и только благодаря этому мы живём и движемся, и дышим. Господь не попускает врагам рода человеческого уничтожать людей, как им хотелось бы. Иначе бы нам не жить. Бог попускает бесам совершать агрессивное нападение на людей только в той мере и тогда, в какой и когда это полезно для пробуждения и спасения человека от духовной спячки. В Евангелии так и написано: «Бог каждому хочет помочь спастись и в разум истины прийти».

Итак, только в согласии с Богом, в постоянном к Нему молитвенном обращении, в призывании Его благодати – только так человек способен очищать и ограждать свою душу от нападений духов злобы.

Напомню ещё одно крылатое выражение Отцов: «Бог спасает нас не без нас». Следовательно, и мы должны изрядно потрудиться, чтобы помочь Ему спасти нас. На одном из наших занятий мы затрагивали тему смирения. Сегодня поговорим о покаянии. Оно не очень популярно в молодёжной среде. Те же духи злобы прямо или косвенно внушают молодым, что это слово несёт в себе слабость и обреченность. Чепуха! Покаяние по-гречески звучит как «метанойя», и означает оно как раскаяние, так и изменение. Вот ключевой момент! Раскаяние и изменение – две стороны одной медали. Раскаяние – это трезвое, критичное и объективное отношение к самому себе. Это ни в коем случае не малодушное самобичевание. Только такой трезвый взгляд на себя со



стороны внутреннего человека позволяет ему осознать свою немощь без Бога и этим создать условия для обретения смирения. Когда я вижу, сколько во мне страстей и ранее накопленных грехов-болезней, когда ощущаю отчаяние от осознания своей неспособности справиться с этими болезнями, только тогда я призываю Врача и Спасителя-Христа. Причем здесь малодушие, где тут оно? Именно в тот момент, когда молитвой в душу призывается Христос, собственно говоря, и начинается процесс изменения, оздоровления, очищения и возмужания внутреннего человека.

Конечно, это не простой путь. Требуется огромное терпение и усидчивость. Без этих качеств не обойтись и в наших занятиях спортом, но ещё больше они нужны – в умном внутреннем делании, в работе с внутренним человеком. Почему? Дело в том, что наш внутренний человек – как оголённый нерв, и попросту не позволяет к себе даже прикоснуться. Это легко проверить: присмотритесь к себе, как вы реагируете на упрёки, хотя бы и справедливые. Так что изменить себя гораздо сложнее, чем требовать того же от других людей, или призывать к изменению внешнего мира.

Смирение и покаяние, рождая терпение и опыт, выводят душу на новый уровень, и так шаг за шагом, ступенька за ступенькой. Речь идёт о послушании, как образе жизни. Послушание необходимо Богу, родителям, наставникам, начальству. Всюду, где ты работаешь, учишься или служишь. Потому-то дьявол и называется духом противления, что он стремится не допустить соединения ума, воли и чувств человека в Боге, продолжает раскалывать и измельчать их, чтобы провоцировать строптивость, неводержанность и разнузданность в человеке.

Внутреннюю работу необходимо сопровождать и тонким, духовным пониманием того, что происходит во внешнем

мире. Собственно говоря, это одно и то же, одно из другого происходит и друг без друга не бывает. Как, например, противостоять тем гигантским информационным шквалам, которые с возрастающей силой обрушиваются на наши несчастные головы? Ведь внутренний человек питается не котлетами и винегретами, а именно информацией, духовными воздействиями, проистекающими из окружающего мира. Надо научиться дозировать и отсеивать поступающую по различным каналам информацию. Как это делать? Поделюсь опытом моего друга, известного писателя Валентина Яковлевича Курбатова. Широко известный в России и за рубежом человек, он много путешествует, выступает в СМИ, общается с сотнями людей. Однажды я спросил его, как он поддерживает свою осведомлённость о событиях и процессах, происходящих в мире, какими источниками пользуется. Каково же было моё удивление, когда Валентин Яковлевич на этот вопрос ответил, что не читает газет и журналов, не смотрит телевизор и не слушает радио, оберегая свою душу от той незримой «информационной радиации», которая наполняет медийное пространство. «Знаете, мой друг – доверительно сообщил он мне, – я получаю всю необходимую мне в течение дня информацию от своих соседей, из обрывков, случайно услышанных радио– или телепередач, из звонков друзей и так далее. Я ничего не ищу специально. Господь ежедневно посылает мне ровно столько информации, сколько мне нужно для работы и общения. Обратите внимание на это суждение опытного и верующего человека. Я не призываю вас выкинуть айфоны и айпады и немедленно бежать из многочисленных социальных сетей, в которых, к сожалению, молодёжь проводит большую и лучшую часть своего не бесконечного времени, отведённого на жизнь. Я понимаю, как трудно выпутаться из этих сетей. Однако рано или поздно, и лучше раньше, чем позже, придется двигаться в этом направлении, если хотите сохранить чистоту вашего внутреннего человека и его

способность общаться с Богом. Если же вы будете с Богом, то у вас не может быть врагов на земле – ни среди людей, ни среди зверей или стихий. Один из Святых Отцов, преподобный Максим Исповедник говорил: «Если я с Богом, то нас уже большинство». Итак, ограждайте вашего внутреннего человека от страстей и греха, питайте его церковными таинствами, оберегайте его чистоту и здоровье от хаоса внешнего мира, возвращайте в нём всё светлое и доброе, стремитесь везде и во всём осуществлять любовь, просите у Бога прощения, и он помилует вас.

В качестве упражнения хочу предложить следующее: как только в вашу голову придёт грязная мысль, с ваших уст слетит непотребное слово или вы совершите, Боже упаси, какой-то скверный поступок, немедленно в уме или вслух принесите покаяние Господу. Полностью святых людей не бывает. «Всяк человек ложь», – говорит псалмопевец Давид. Мне запомнился один случай со Святым и Праведным Иоанном Кронштадтским, который он сам описывает в своём дневнике. Однажды, проснувшись, он сгоряча накричал на горничную за то, что та то ли не растопила печь, то ли поздно её растопила. Что с ним произошло? Да то же самое, что и со всеми нами – нападение бесов. Как отреагировал святой? Он начал горячо просить у Господа прощения за совершенный проступок, и тут же извинился перед самой горничной. Вот образ поведения, который поможет вам ежедневно и ежечасно оберегать вашего внутреннего человека. И, кстати, именно такой идеал мысли и действия помогает нашей душе становиться сильнее, набираться опыта, острее различать добро и зло, отражать незримые происки коварного врага. Излишне и повторять, что, обладая сильной и зрелой душой, вы сможете с открытым забралом встретить любые жизненные испытания и передраги.

Имеет ли это прямое отношение к единоборствам? Безусловно! Соединяя воина с Богом, душа начинает как бы ру-



ководить телом без непосредственного участия ума. Каждому из вас в той или иной мере знакомо это ощущение: тело движется, будто ведомое некой незримой силой, а ум как бы отступает в сторону, не успевая за телом.

Русская история знает огромное количество примеров воинов-молитвенников: Святой и Праведный Александр Невский, Святой Илья Муромец, святой воин-монах Пересвет, Александр Васильевич Суворов, и ещё целая плеяда героев. Приведу вам пример Пересвета. Когда ордынские полчища Мамай в XIV веке двинулись на Москву, Преподобный Сергей Радонежский не только благословил на битву с захватчиком князя Дмитрия Донского, но и отрядил в его войско двух монахов – Пересвета и Ослябя. И тот, и другой до посвящения в монашество были опытными бойцами. Присутствие их в войсках значительно повысило боевой дух ратников Дмитрия Донского. Но Пересвету суждено было совершить самое великое дело. Он вышел на поединок с непобедимым доселе ордынцем Челубеем и в честном бою поразил его насмерть, поверг с коня на землю и ценой своей жизни вдохновил Русское войско. Русские копыта были короче ордынских, поэтому Пересвет сознательно, по подсказке свыше, сбросил с себя доспехи, позволил противнику пронзить себя, приблизился к нему и поразил его в сердце. Пересвет погиб, но враг упал первым.

У меня есть конкретное предложение: почему бы нам на наших занятиях не читать отрывки из исторических книг, посвящённых русской героике. Русской не по крови. Русскость – это нечто более глубокое и широкое. Это причастность к общей Родине, языку, истории. Русскость охватывает все национальности и народы, созидавшие и защищавшие великую Россию. Это облагородит наши сердца и укрепит души.

Штыковая атака
советских воинов.
Западный фронт,
октябрь 1942 г.



Занятие 11

Что надо знать о грехе

Грех как самоистязание. Не Бог карает нас, а мы сами калечим свою душу. Страсть как страдание. Виды страстей. Как не наносить ущерб душе

Теперь, когда мы кое-что узнали о происхождении, способностях и природе «внутреннего человека», мы можем и даже должны разобраться в понятии греха. Без этого наше миропонимание будет плоским и неполным. В молодёжной среде слово «грех», мягко говоря, непопулярно. Молодёжь его избегает, как немодное, несовременное и даже мрачноватое. Впрочем, как и слова «совесть», «стыд» и другие. Почему так?

Всё дело в неправильном толковании понятия греха, непонимании его истинной сущности, в невежестве нашем (здесь наставнику полезно поговорить с ребятами о том, как они понимают грех, привести несколько примеров грешного поведения, порасспрашивать слушателей).



Всё дело в том, что среди людей, не имеющих духовной подготовки, грех воспринимается как нарушение неких внешних по отношению к человеку законов, установленных Богом. Точного знания этих законов, как правило, у человека нет, но интуитивно он понимает, что такие запреты существуют, и нарушение их, называемое грехом, влечет за собой некие наказания. Такое «юридическое» понимание греха широко распространено в католичестве и протестантизме. Православие смотрит на этот вопрос кардинально иначе. Согласно нашему Священному Писанию и Преданию, учению Святых Отцов Церкви, грех – это не нарушение формального закона, а нанесение вреда своему «внутреннему человеку». Но как, спросите вы, я могу нанести травму, рану или любой другой ущерб своей душе, если она невещественна, бесплотна? Оказывается, для этого достаточно всего лишь плохо подумать о человеке, осудить его мысленно, позавидовать ему, порадоваться его несчастью, не говоря уже о сквернословии, пьянстве и других ещё более тяжких телесно-душевных пороках. Оказывается, любое тайное движение души, любая мысль, слово или дело, которые идут вразрез с духовными законами – заповедями Христовыми, призывающими нас любить Бога и ближнего своего, – всё это в той или иной степени наносит прямой вред нашему «внутреннему человеку». Именно так: не Бог карает нас, а мы сами, нарушая открытые Им для нас непреложные духовные законы, калечим и травмируем свою душу, а за нею и тело. Бог не искушает человека, писал апостол Иаков, но каждый сам искушается собственной похотью. Возьмите такой простой пример, как зависть: тот, на кого обращена эта страсть, возможно, даже и не подозревает о тех «огненных стрелах» зависти, которые летят в него со стороны завидующего. Но сам завистник непрерывно мучает и терзает свою душу, наносит ей одну рану за другой, иссушает ее, нарушает

её покой, постоянно тревожит и расширяет ранее нанесенные самому себе раны, и, таким образом, доводит ее, порой, до полного изнеможения и иступления. «Так завистью кипела кровь моя, что если было хорошо другому, ты видел бы, как зеленею я! И вот семян своих я жну солому» (Данте).

Теперь вы, надеюсь, лучше понимаете, почему Святые Отцы так настойчиво рекомендовали всем нам «внимать себе», то есть постоянно наблюдать за состоянием своей души. Страсти буквально наполняют нашу душу, их десятки, если не сотни, они как осы кружат внутри нас и непрерывно жалят «внутреннего человека», не просто причиняя ему боль, но вызывая в нём серьёзные болезни и нанося опасные раны. Чтобы уберечь свою душу, необходимо, следовательно, с одной стороны, точно знать те духовные законы – заповеди, – нарушение которых именуется грехом, а с другой – понимать, как бороться с ранее нажитыми страстями и не допускать нового греха.

Предлагаю сделать такое упражнение: пусть каждый найдет в себе любую дурную привычку – страсть, к которой он имеет склонность. Я не говорю здесь о крупных страстях, вроде «не убий», «не укради», «не блуди» и т.д. Возьмём что-нибудь полегче, например, осуждение, ту же зависть, курение, сквернословие... Дальше пусть каждый из вас попробует избегать этой дурной наклонности хотя бы в течение одного дня. Кто посмелей, зафиксируйте свои ощущения от исполнения этой задачи в дневниках. Нужно примечать всё: и то, как долго вам удалось воздержаться от страсти, и то, скольких трудов вам это стоило и то, какие ощущения вы при этом испытали относительно своего «внутреннего человека».

Ещё очень полезно помнить, что страсть – это слово, однокоренное слову «страдание». При этом святоотеческое

учение о человеке подразделяет страсти на две группы. Первая – это так называемые неукоризненные или безгрешные страсти. После своего грехопадения в Эдеме первые люди по собственной вине утратили свою изначально светлую природу, которая характеризовалась бессмертием, нетлением и бесстрашием. Они стали смертными, тленными (т.е. подверженными болезням и другим нуждам) и страстными. Именно эту поврежденную, болезненную природу унаследовали от Адама и Евы все мы, их многочисленные потомки, включая каждого из нас. Мы испытываем холод и голод, боимся смерти, боеем. В результате у нас возникают потребности в еде и питье, одежде, лекарствах. В этом нет ничего предосудительного, такова наша природа. Но вместе с тем, каждая такая непогрешительная страсть, потребность может быть доведена до абсурда. Можно есть, а можно объедаться, можно пить, а можно упиваться до поросычьего визга, можно иметь жилище, а можно строить дворцы, покупать яхты и т.д. Всякое превышение разумной достаточности в удовлетворении той или иной естественной потребности ведёт к появлению страсти, а всякая страсть имеет свойство раскручиваться, овладевать сознанием человека, подчинять его себе и без устали калечить и уродовать душу. Помните, что писал Антон Павлович Чехов, великий русский писатель и врач по профессии, о разумной достаточности в еде? «Если вышел из-за стола с лёгким чувством голода, значит, поел; если с чувством сытости – значит переел; если с тяжестью в желудке – значит, отравился». Человеку свойственно собирать некие запасы, но на этой почве нередко возникают такие страшные страсти, как скопидомство, жадность, немилосердие к другим людям. Из естественной потребности вырастает лютая страсть. Всего этого нам надо опасаться, ибо каждое подобное проявление наносит травму или рану «внутреннему человеку».

Возьмём случай воровства. Когда человек тайно и умышленно забирает у другого хотя бы один рубль, внешне этого, кажется, никто и не замечает. Вроде бы всё сошло с рук, а то и правда сходит с рук. Но только не по отношению к душе! С чем это можно сравнить? Представьте себе, что ваш «внутренний человек» в этот момент проглатывает раскаленную добела монету, и весь буквально сгорает изнутри, сжигает свои внутренности. Вот какова цена воровства для души! И ещё раз отмечу: во внешнем мире никто, возможно, этого и не заметит, никто не схватит за руку, но от собственной души никуда не спрячешься, и Бог видит нас насквозь.

Конечно, учение Святых Отцов о грехе и страсти слишком обширно, чтобы изложить его целиком на одном занятии. Однако есть момент, о котором нельзя не упомянуть особо. Ни одна страсть, хотя бы и мельчайшая, не может быть, согласно Отцам, побеждена человеком самостоятельно. Каждой страсти «присидит бес», незримый и могучий враг человека, и только молитвенное призывание Господа с просьбой помочь исцелить душу и освободить от страсти-мучителя способно привести к положительному результату. Таким образом, ни человек без Бога, ни Бог без человека не могут в одиночку совершить эту спасительную работу. Вы спросите: как же так? Ведь Богу всё возможно, Он всесилен. Да, это так, но та безграничная свобода, которую Господь даровал своему любимому чаду, делает для Него невозможным вторжение в наши судьбы без приглашения и добровольного согласия с нашей стороны.

Итак, подведём итог. Первое. Грех – это не нарушение законов «капризного Бога», а осознанное или неосознанное причинение вреда, нанесение увечий своему «внутреннему человеку». Это происходит в результате нарушений тех незыблемых духовных законов, которые открыл нам Господь в



Евангелии. Второе. Всякая страсть имеет в своём основании естественную потребность человека, и всякое превышение разумной достаточности ведёт к возникновению грешной страсти, наносящей ущерб душе. Третье. Бог, как писали Отцы, «спасает нас не без нас». Таким образом, борьба со страстями есть не что иное, как сотрудничество, (а по-гречески «синергией», то есть соработничеством) между верующим человеком и Всемогущим Богом.

Если вы запомните эти три положения, если начнете внимательно относиться к каждой своей мысли, слову и поступку, ваши ошибки в духовной брани постепенно будут исправляться или хотя бы уменьшатся, а состояние «внутреннего человека» – улучшится. Совершенно избежать грехов и страстей невозможно никому из нас. Священное Писание на этот счёт напоминает нам, что «всяк человек – ложь» и «нет человека, который проживёт, и не согрешит». Единственный из людей, кто прожил свою жизнь без единого греха, это Господь наш Иисус Христос, совершенный Бог и совершенный Человек. К этому идеалу и будем стремиться!

Ещё одно упражнение. Поймав себя на совершении того или иного греха, попробуйте проанализировать состояние вашего «внутреннего человека». Остался ли он безразличен, испытал ли уколы совести, возникло ли в нём тягостное чувство вины? Всё это надо проанализировать на конкретных случаях, поразмышлять над этими ощущениями и, по возможности вписать в дневник. Чтобы было понятнее, приведу пример: мама попросила вас что-то сделать по дому, а вы потихоньку сбежали на улицу играть в футбол. Телу вы вроде бы сделали приятное, а на душе – тяжесть. Как по-разному воспринимают одно и то же действие внешний и «внутренний человек»!

Навстречу врагу.
Июль 1941 г.



Занятие 12

Церковь – лечебница для души. Зачем нужны Таинства? Бог посреди нас

Древний богослов и мыслитель Тертуллиан писал: «Душа человека – по природе христианка». Это значит, что каждая душа – а в мире ещё не родился ни один человек без души – точно знает, что она произошла от Бога и к Богу вернётся. В этом смысле верующий человек, живущий по заповедям, – это самый счастливый человек. Обе ипостаси в нём – душа и тело находятся в согласии и гармонии. Он не знает страхов, он соединен с Богом, смирен, терпелив, умеет прощать, доброжелателен, ибо свои недостатки видит раньше и лучше, чем чужие, он уважает других людей, любит их, даже своих врагов, которых ценит как «санитаров Бога». У него нет и не может быть на земле реальных врагов. Вот что значит жить по Богу и иметь здоровую душу.

Людям неверующим живётся куда труднее. Не видя скрытого от глаз духовного плана бытия, они гонятся за «птицей счастья», а та то и дело дразнит, обманывает и убе-



гает от них. Радости в такой жизни кот наплакал: человек надеется на себя, чувствует себя как в джунглях и боится собственной тени. В Бога он не верит, но в том-то и дело, что его «внутренний человек» всё равно подспудно жаждет Бога и стремится к Нему. Этот разрыв, это противоречие между телом и душой, интеллектом и мудростью постоянно рождает в атеисте новую и новую боль, страх, сомнения. Сейчас принято всё измерять словом «успех». Но что такое успех? Та же «птица счастья»: вот ты её поймал за хвост, а вот она вырвалась и улетела. Отец Дмитрий Смирнов жёстко и образно описывает это заблуждение: «Даже если повезёт, если человек достигнет одного успеха, другого, третьего..., в конце его всё равно ждёт инфаркт, инсульт, рак, или, упаси Боже, несчастный случай».

В православии нет понятия счастья, которое сродни глупой удаче. Зато есть радость как состояние здоровой души, соединенной с Богом, исполняющей на земле Его волю и жаждущей спасительной встречи с Ним после смерти. «Всегда радуйтесь», – призывал апостол Павел и добавлял: «Всегда молитесь». И это всё? – спросите вы. Да, молитва это всё! В наш суетный век, не понимая этой истины, многие люди избегают церкви. Одни считают, что Бога нет («Рече безумен в сердце своём: несть Бог»); другие молятся кому попало и как попало, не понимая, что, скорее всего, их боги – это демоны; третьи утверждают, что для веры в Бога Церковь им не нужна. Какое глубокое и досадное заблуждение! Всё равно, что сказать: нашему телу не нужны ни вода, ни еда, ни жилище, ни одежда, ни лекарства, ни гигиена.

Господь сказал нам: «Где двое или трое соберутся во имя Мое, там Я посреди них». Церковь – это Дом Божий на земле, то место, где сосредоточены святые Христовы, где верующие люди совместно обращаются к Богу, и где со-

вершаются великие Таинства богообщения. Священники в силу данных ими обетов и апостольского преемства служат как бы проводниками, соединяющими землю и небо, а Таинства, такие как: Евхаристия (Причастие Святых Даров – Тела и Крови Христовой – под видом освященных хлеба и вина), Крещение, исповедь, соборование... Они являются теми целительными для души средствами, которые наилучшим образом помогают ей достойно пройти земной путь и спастись для вечной жизни. Сейчас мы живём в благодатное для «внутреннего человека» время. Каждый имеет возможность не только посещать храм, но и изучать произведения Святых Отцов Церкви, черпая от них знания о себе, о Боге и вселенной.

Давайте задумаемся, кто такой украинский националист Дмитрий Ярош и что такое возглавляемый им «Правый сектор»? С точки зрения внешней формы это военно-патриотическое движение. Однако по сути это неонацистская идеология, облечённая в патриотические наряды. Там тоже многие формально веруют в Бога и к месту или не к месту поминают имя Его, но мы знаем, что в неонацизме, как чело-веконенавистнической доктрине, нет и капли божественной любви. Ведь никому из нас, православных христиан и даже просто людей совестливых, и в голову не придёт ненавидеть украинцев, как эти молодчики сегодня ненавидят всех русских и всё русское. Злоба и ненависть закрывают человека от Бога, как бы он ни пытался скрыть это от себя и других. Мало иметь физическую силу и боевые навыки – надо ещё, чтобы эти умения были обращены на пользу людям, служили делу любви и созидания.



Гвардия служения


В завершение нашего семинара о «внутреннем человеке» поговорим о таком понятии, как «Гвардия служения». Попробуем по отдельности разобрать эти два слова. Гвардия означает лучшее, отборное, сильнейшее. Это передовые части любого войска, способные стоять до конца и в нужный момент добиться победы. Вы тоже можете стать гвардией, но пока что делаете на этом пути самые первые шаги. Каждый из вас пришел в боевые единоборства своим путём: кто-то из желания защитить себя или младшую сестрёнку, кто-то, чтобы стать сильнее других, доказать своё превосходство, кто-то – чтобы победить самого себя. В любом случае вы уже почувствовали в себе стремление к совершенству, пусть ещё только и физическому. Слово «служение» – чрезвычайно глубокое и многозначительное. Высшее же его значение – служение Богу и людям. Сам Господь Иисус Христос сказал о Себе, что пришел Он на землю не для того, чтобы Ему послужили, но чтобы послужить другим. Хуже всего, если человек начинает служить самому себе, своему эгоизму, своим похотям и страстям. Короче говоря, своему карману и брюху. Тогда он сознательно поворачивается спиной к Богу и уходит от Него. Чтобы избежать этого позора, чтобы довести развитие вашего внутреннего человека хотя бы до уровня внешнего и одновременно наполнить его новыми силой и энергией, мы, собственно, и прошли этот семинар. Господь говорит: «Хочешь стать первым, служи всем остальным». Наш бытовой разум и так называемый здравый смысл протестует против подобной постановки вопроса. Как же так? Я хочу стать первым, чтобы мне служили, а мне предлагается прямо противоположное! Оказывается, что только в служении делу любви, другим людям, своему народу, своему государству и Богу наша душа, наш внутренний человек

достигает наивысшей силы и красоты, позволяющих ему достойным образом прожить эту краткую земную жизнь и с верой и надеждой предстать суду Божию. Митрополит Московский и всея Руси Филарет (Дроздов) писал следующее: «Недругов своих люби, врагов церкви отвращайся, врагов государства истребляй!» Гвардия служения – это люди, которые способны исполнять все эти три задачи одновременно. Гвардия служения — это будущие передовые люди России, которые начнут строить и построят новый Русский мир, Русский по духу, наш общий дом, в котором найдут себе надежное прибежище и защиту от врагов представители разных народов, конфессий и убеждений.

Россия давно идет к этому рубежу. Ещё в XV-м веке старец Филофей из Спасо-Елеазаровского монастыря пророчески писал: «Первый и Второй Рим пали. Москва – Третий Рим, а Четвертому не бывать!». Это предсказание начинает сбываться в наши дни. Россия всегда, во все времена, и даже при коммунистах служила неким мировым бастионом, призванным удерживать, отражать вселенское, глобальное зло.

Сегодня мы видим, как распущенность, порок, грех в самых мерзких и безобразных его формах стремительно распространяются по лицу планеты. Чтобы отстоять достоинства людей, населяющих Русский мир, да чего там – всю планету, России предстоит сначала очистить саму себя от той «скверны плоти и духа», которая накопилась в нашем обществе за годы безбожия и так называемого либерализма, а затем приступить к созиданию величественного здания новой Русской цивилизации, где будут, наконец, на какое-то время реализованы идеалы человечества: мир, благоденствие, милосердие, справедливость, нравственная чистота, любовь.





Это величественная задача ложится в том числе и на ваши, друзья, плечи! Вы молоды и от того, в каком состоянии осознанности и служения вы вступите в этот неистовый и опасный мир, решающим образом будут зависеть и ваши личные судьбы, и судьбы нашей Родины. А, возможно, и судьбы всего человечества.

В добрый путь, друзья!

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ПОЯСНЕНИЯ НАСТАВНИКУ	5
Занятие 1. Вводное	6
Занятие 2. Знакомство с «внутренним человеком»	10
Занятие 3. Возможности «внутреннего человека»	14
Занятие 4. Умение жить в настоящем	21
Занятие 5. Какой будет моя следующая мысль?	27
Занятие 6. Уход за внутренним человеком	32
Занятие 7. Как победить страх?	39
Занятие 8. Природа ссоры.	46
Занятие 9. Принятие решений и выбор жизненного пути	52
Занятие 10. Как и чем защищать «внутреннего человека»?	57
Занятие 11. Что надо знать о грехе	63
Занятие 12. Церковь – лечебница для души	
Зачем нужны Таинства? Бог среди нас	69
Гвардия служения.	72



В книжке представлены фотографии военных лет. Они необычны, их сняли как будто только вчера. Все – живые и нестандартные, все – дышат. Что же делает их такими? Высокий воинский дух героев. Они разные по возрасту, но их роднит единый и крепкий духовный стержень. Он возник потому, что Великая Отечественная война стала для нашего народа Священной. Её так и называли – Священная война. Правое дело, стремление освободить страну и людей от фашистского агрессора сформировало в сотнях тысячах советских людей религиозное чувство. На полях войны они ощутили Бога, Его любовь и поддержку – и победили. Непостижимы пути Господни!.. Народ России начинал борьбу под знамёнами официальной атеистической пропаганды, а заканчивал её открытым посещением храмов на освобожденных территориях!..

А.И. Нотин

Книги автора, вышедшие в предыдущие годы:

Путешествие в осознанность. 2007

Исход. 2008

Россия перед взлетом: Народ Божий 2010

Народ Божий. Точка сборки. 2012

Народ Божий. Контрнаступление. 2014

Стратегия духовной войны. 2015

Под редакцией протоиерея Михаила Ходанова