

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

ВОСПИТАНИЕ ДУХА ВОИНА

УДК 37.017.4
ББК 74.200.50
Н 85

А. Нотин.

Воспитание духа воина: пособие для военно-патриотических клубов. — М.: Школьные технологии. — 92 с.

ISBN 978-5-91447-160-3

© Нотин А., 2016

© Школьные технологии, 2016

*Да будет украшением вашим не внешнее плетение
волос, не золотые уборы или нарядность в одежде,
но сокровенный сердца человек в нетленной
красоте кроткого и молчаливого духа»*

(1 Петра, 3:3–4)

«Человек — это тот, кто познал себя»

Пимен Великий

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 сформировали в сотнях тысяч 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

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 человек и свою душу знает плохо. Великий учитель православной Церкви Иоанн Златоуст говорил: «Вот, стар я уже, а до сих пор не знаю, что такое душа».

Человеческая душа уникальна. Это 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 колоссальной жизненной силы и знания. Только через душу человек может соединиться с Богом.

К сожалению, современная цивилизация всё больше и больше уводит человека от знания о самом себе, и из-за этого человек слабеет. Он как тот нищий, что сидит на паперти и просит копеечку, а под ним сундук с золотом, в который ему лень заглянуть. В этой книге стоит задача повернуть читателя лицом к 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.

Каждая глава книги заканчивается одним или несколькими упражнениями, которые помогут почувствовать свою душу и научиться ухаживать за ней. Только так и можно раскрыть «бутоны» души и узнать, какие сокровища внутри него хранятся. Важно делать это правильно, в строжайшем соответствии



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

с православной «наукой из наук», чтобы вместо пользы не причинить душе вред. Боже упаси! 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 придётся встретить на своём жизненном пути.

Эта книга изначально адресована руководителям и наставникам молодёжи в военно-патриотических клубах. Поэтому в ней акцентированы способы и приёмы укрепления духа воина. Впрочем, широкий читатель, возможно, убедится, что большинство сведений и рекомендаций, приведённых здесь, могут быть полезны ему в повседневной жизни. Во всяком случае, автор был бы этому рад.

ВОСПИТАНИЕ ДУХА ВОИНА



Глава 1.

О душе и силе духа

Что такое душа.

Способы укрепления духа у разных народов перед боем.

Причины силы духа в России.

Значение духовной подготовки



*Бойцы
взвода
конной
разведки
Красной
Армии*

Что же такое человеческая душа? На этот вопрос мы, как правило, даём 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 боксёр 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, может 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 самой техники боя. Известны случаи, когда величайшие мастера кунг-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 жевали галлюциногенные грибы, в частности мухоморы, чтобы подавить в себе инстинкт самосохранения. Даже в Советской армии перед боем солдату полагалось сто граммов фронтальных. 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, тому внутреннему «я», которое в разных традициях именуется по-разному, но в целом обозначает человеческую душу. Это естественно, ибо именно в душе формируются как собственно страхи, так и те мотивации, которые позволяют их преодолеть вплоть до страха 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, превос-

ходили 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, облекали себя в чистое бельё и 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, чем положить жизнь за други своя.

Да, многие погибали в тех сражениях, но ведь жизнь человеческая конечна. Ещё апостол Павел сказал, что однажды каждому положено умереть, а потом суд. Суворовские богатыри шли в атаку с твёрдой и безусловной уверенностью в том, что Господь примет их души в небесных Своих селениях и упокоит вместе со святыми. Эта уверенность позволяла их душам превозмогать 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 скомандовал: «Стойте! Примем же их в штывки!» — солдаты дружно развернулись, а 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 ухода за собственной душой, общения с нею и максимально эффективного использования тех ресурсов, которые в ней 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. А пока отметим для себя тот печальный факт, что многие из нас, современных людей, к сожалению, не только не умеют пользоваться этими возможностями, но порой даже и не подозревают об их существовании. Именно этим — изучением свойств души и обретением навыков её оздоровления — мы и займёмся.

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.

Упражнение

Прочитай и постарайся выучить наизусть главную христианскую молитву «Отче наш». Её отличие от всех прочих молитв состоит в том, что дана она людям через апостолов самим Господом Иисусом Христом.

Пояснение

Эта молитва, прочитанная утром и вечером, устанавливает связь не только с Богом, но и с собственной душой. Строго говоря, посредством молитвы наш «внутренний человек» (душа) просит у Господа защиты и вразумления, помощи и милосердия.

«Отче наш»

*Отче наш, иже еси на небесех!
Да святится имя Твое,
Да приидет Царствие Твое,
Да будет воля Твоя,
яко на небеси и на земли.
Хлеб наш насущный даждь нам днесь
И остави нам долги наша,
якоже и мы оставляем должником нашим,
И не введи нас во искушение,
Но избави нас от лукавого.
Аминь.*

Глава 2.

Знакомство с «внутренним» человеком

Природа «внутреннего» человека.

Источник страданий и способы их преодоления



Летчик-штурмовик майор Ломанцев. Май, 1943 г.

В разных традициях сформировались разные представления о человеческой душе. Но нигде так полно и точно не описана душа, как в православном вероучении. И понятно, почему. Точные знания об этом предмете получены от самого Бога, сотворившего и человека, и Вселенную. Только православие говорит о душе как о «внутреннем» человеке. При этом термин «внутренний» человек — это не аллегория, не метафора,

не абстрактный образ, а очень конкретное изображение самой сути и формы того объекта, о котором идет речь. Наша традиция утверждает: каждый человек состоит из 2-х частей, из 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 учит, что оба эти человека сосуществуют в нашем теле неслитно и нераздельно. Парадокс? Ничего подобного. Неслитно, поскольку душа и тело имеют различную по плотности и некоторым другим характеристикам природу, а соответственно — 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 телах — внешнем и внутреннем. Разным не по природе, а по свойствам и функциям. Хотя одно из них воспринимается пятью органами человеческих чувств, а другое в силу своей тонкой материальности не воспринимается ими непосредственно, оба эти тела имеют одну и ту же форму 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, от макушки до пят, и её контуры точно повторяют контуры физического тела.

Различия между телом и душой, между внешним и внутренним человеком подчеркиваются также и их происхождением. Если внешний человек, согласно Библии, был сотворён Господом из «праха земного», глины, то внутренний человек, а точнее



его душа, — дух (свободный, волевой, разумный и неповторимый) — «от дыхания Божия». Отсюда — грубая вещественность первого и тонкая материальность и духовность второго. Поэтому первый возвращается после смерти в землю, откуда и пришёл, (правда, не навсегда, а временно — до всеобщего воскресения), а второй — к источнику всего сущего, к Богу.



Цитата из текста Цитата из текста.....
 Цитата из текста Цитата из текста.....

Зафиксируем важный вывод: обладая разной материальностью, внешний человек 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 адресного внимания и ухода. В результате она хиреет, сла-

беет, начинает болеть и страдать. Но, не имея возможности до срока разлучиться с телом, она продолжает пребывать в нём, сообщая о своём бедственном состоянии непрерывной и нарастающей 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 его до состояния бомжа. Вот он и вопит, вот и стонет, вот и подает сигналы бедствия. А что ему ещё остается делать?



Упражнение

Утром после пробуждения поздоровайтесь со своим внутренним человеком, то есть со своей душой (то есть с самим собой) и пожелайте ей (то есть себе) доброго дня. Вечером перед сном проанализируйте 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.



Пояснение

Это упражнение имеет двоякую цель: во-первых, обратить наше внимание, возможно, впервые в жизни, на то, что внутри нас находится живая душа; и, во-вторых, почувствовать, что душа и тело ощущают внешний мир по-разному: например, телу может быть приятно, а душе тревожно и тоскливо. Для более быстрого и точного разграничения самочувствия души и тела полезно также вести личный дневник и записывать в нём, сколько хватит сил, свои наблюдения. Даже такое мимолётное обращение к душе может иметь для каждого из нас благоприятные последствия. Многие почувствуют облегчение, ощущение, пусть и кратковременное, покоя и мира на душе. Эти ощущения могут быть мимолётными, но они вполне закономерны, ибо внутренний человек получает некую толику внимания к самому к себе и благодарно откликается на это внимание.

Глава 3.

Возможности «внутреннего» человека

*Феномен человеческой души,
её бессмертие и огромный потенциал.
Как активировать резервы души.
Соотношение души и тела*



*Они
заменили
ушедших
на фронт.
Ленинград*

Настало время более пристально всмотреться в нашего «внутреннего» человека и составить представление о его потенциале. Отметим ряд новых моментов.

Душа определяет личность человека во всём её богатстве и уникальности. Душа рождается один раз, но живёт вечно. С чем

это можно сравнить? С лучом фонарика, который, зажигаясь однажды, светит в непроглядную бесконечную даль. Эту вечность невозможно охватить умом, как ни пытайся, но представим себе такую картину: душа попадает в тело, т.е. внутренний человек соединяется с внешним, будучи бесконечно молодой. В отличие от тела, которое за 70–80 лет земной жизни (если повезёт) непрерывно стареет и дряхлеет, душа остаётся 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 феноменальным ресурсом. Однако незнание его возможностей и неумение ими воспользоваться из-за нашей общей лености и греховности препятствуют нам в достижении замечательных результатов. Скажу иначе: потенциал человека при задействовании максимальных ресурсов его души может вырасти не на какие-то жалкие проценты, а в разы.

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

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 удаётся избежать этой участи), «внутренний» человек не знает понятия смерти. В момент смерти он разлучается, а ещё лучше сказать — как бы изымается из внешнего тела, полностью сохраняя свою личность и продолжая 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 духовного воина невероятный запас мужества и стойкости. В сущности православная традиция воинской доблести в том и состоит, что солдат перестаёт 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, в её таинствах, почувствовать вкус православия. Для чего? Чтобы соединить нашу душу, нашего «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 уставал повторять: «Бог с нами — 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 и простое понимание этих вещей, тоже может принести серьёзные плоды.

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 называет внешнее тело Священное Писание (Бытие, 3:21).

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

Смысл жизни не может быть в смерти. Он только в жизни, причём богоугодной. Если бы существовала вечная смерть, как утверждают атеисты, то никакие моральные и нравственные устои, никакие знания, 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 диких зверей, призванных нападать или убегать. Нужно это нам? Достойно ли звание человека?

Иное дело, если за гробом нас ожидают строгий отчет за все наши дела на земле, суд Божий и вечная жизнь. Тогда все наши усилия, все силы нашего ума, воли души и тела будут направлены на одно — укрепление здоровья «внутреннего» человека, исцеление его от ранее накопленных греховных болезней,



Цитата из текста Цитата из текста.....
Цитата из текста Цитата из текста.....

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 срам.

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 нас окружает дома и на улице, всё так или иначе нацелено на ублажение тела, угождение ему. А где же внимание к душе?

Кто-то спросит: «А как реализовать потенциал, заложенный в душе, как общая мощь человеческой личности может возрасти, если будет здоровым «внутренний» человек? Отвечу кратко: представьте себе, что мы научились избавляться от 95-ти процентов тех страхов, которые, как осы, денно и ночью кружат вокруг нас и терзают наши ум и сердце. Вообразим далее, что мы вдруг перестали совершать 9 из 10-ти ошибок, которые обычно делаются в повседневной жизни. Да мы в этом случае горы свернем, потому что те колоссальные силы души и тела, которые всеу тратились на переживания страхов и совершение ошибочных поступков, будут сохранены, высвобождены на полезные дела, чтократно умножают 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 подскажет, куда двигаться, а куда нет, что делать, а от чего лучше бы воздержаться, с кем поддерживать отношения, а от кого отойти. Как

часто по жизни мы мечемся туда-сюда подобно котёнку, самозабвенно гоняющемуся 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?



Упражнение А

Попробуем перед сном перелистать в памяти прошедший день и отметить те моменты, когда мы выходили из себя, гневались, злились, завидовали, боялись или лгали, испытывали уныние или ревность.



Пояснение

Все эти болезненные переживания и эмоции свидетельствуют о том, что во внутреннем человеке не всё в порядке, в нём уже накопились недуги, страсти. По-настоящему здоровый «внутренний» человек почти не ведаёт этих состояний. Он как будто окружён 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 Земли, которая оберегает всех нас от тысяч метеоритов, ежедневно прилетающих из космоса.



Упражнение Б

В порядке подготовки к следующему, четвертому занятию, на котором мы будем учиться жить в настоящем, сделайте следующее. 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 мы ни столкнулись, наш ответ будет: «Ничего плохого».

Глава 4.

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



*Партизаны.
Дед и внук*

Представим себе обычную школьную деревянную линейку. На ней видны 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 находимся. Деления слева — прошлые. Их уже нет. Деления справа — будущие, их пока нет, их время ещё не наступило, и мы не знаем, наступит ли оно вообще. Прошлого уже нет, а будущее ещё впереди. 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 грезах 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. Бог же пребывает только в настоящем и нигде больше. Он говорит о себе: «Я сущее».

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

Первый — молитва. Как только человек начинает творить, например, Иисусову молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного» — он тут же возвращается в настоящее, как бы далеко ни убежали его 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 ответственно отнеслись к этому 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 сугубо в настоящем.

Второй способ — людям неверующим, скептического склада ума, можно рекомендовать 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 займётесь, вернёт вас в настоящее. Почему монахи не разрешают себе праздности и наряду 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.

Занятия спортом — 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 возвращаются к своим небезопасным увлечениям. Их тянет встреча с настоящим.

Средневековый японский мыслитель и философ Ямамото Цунэтомо в своей книжке «Сокрытый в листе» отмечал, что человек, по-настоящему постигший сущность настоящего мгновения, больше не имеет в жизни никаких проблем. Пребывайте

в настоящем, и значительная часть негативных эмоций, включая уныние, тоску, зависть, злость, на время ослабнет.

Третий способ пребывать в настоящем — надо избегать рассеяных и неопределённых воспоминаний. Не меньше следует сторониться и погружения в мечты. Всё это выбивает 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 постоянным упражнением. Попробуем использовать один из предложенных здесь способов и отметим свои впечатления в дневнике. Зафиксируем те ощущения, которыми сопровождалось пребывание в настоящем. Или наоборот — когда это не удавалось.

Ещё одно замечание. С помощью настоящего мгновения можно даже регулировать время. Каждому известно, что ожидание в очереди может стать мучительным, если внутренний человек позволит выхватить себя из настоящего и погрузить в несвязный поток отвлечённых блуждающих мыслей. Ожидание станет нестерпимым. Напротив, если вернуться в настоящее и начать просто внимательно наблюдать, подмечая те или иные особенности обстановки, размышляя об окружающих людях или молясь, время в очереди пройдёт незаметно. Вместо получаса, который в отвлечённом, мучительном томлении может показаться тремя часами, пройдет буквально несколько минут. Таким образом, календарное хронологическое время может просачиваясь через психику человека, растягиваться или сжиматься. Всё зависит от индивидуального восприятия, от готовности и дисциплины пребывать в настоящем. Можно сказать немного по-другому: от трезвости, бдительности и здоровья внутреннего человека.

Настоящее мгновение бесконечно мало, тоньше острия иглы. Предположим, завтра вас ожидает неприятное событие. Нечего страшиться. Вся жизнь — это цепь событий, в том числе и неприятных. Если воспринимать предстоящую неприятность как настоящее мгновение и не более того, то, во-первых, до него надо ещё дожить. Во-вторых, оно может вообще не состояться. И, в-третьих, как мы уже знаем, на этой «кочке» в это мгновение ничего страшного нет. Следовательно, задача состоит в том, чтобы, оставаясь в настоящем, подойти к моменту испытания максимально сосредоточенным и готовым. Что толку до срока колебаться, томиться, страдать, сомневаться, унывать и тем самым истощать свои силы вместо того, чтобы спокойно жить, переступая с одного настоящего мгновения на другое и в итоге во всеоружии подойти к предстоящему испытанию.

Упражнение

Попробуйте на улице найти какой-либо одушевлённый объект, например, птицу на дереве. Остановитесь на минутку и наблюдайте за нею. Только не отвлечённым, скольльзящим 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, в том числе и за этой птичкой, а с другой — научит искусству пребывания в настоящем.

Пояснение

На какое-то время вы почувствуете в своей душе покой, умиротворение, тишину и ясность ума. Чем чаще вы будете повторять это упражнение, фиксируя внимание на конкретном явлении или действии, избегая всего рассеяного, неопределённого, тем увереннее и сильнее вы будете себя ощущать себя в настоящем.

Глава 5.

Какой будет моя следующая мысль?

Как достичь «тишины ума»?

Издержки слабой умственной тренировки.

О контроле «фабрики мыслей» в голове.

Мысли-провокаторы



Танки на боевой позиции

Выберем свободную минуту и зададимся вопросом: «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. Ожидая появления первой мысли-мышки, постарайтесь её не прозе-

вать. Что вы почувствовали? Удалось ли кому-нибудь поймать свою «мышку»? Если нет, не расстраивайтесь. Возможно, вам помешала обстановка. Повторите ещё раз. 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 дёрнули 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 захлавленном 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. Святые Отцы метко сравнивали его с дворняжкой, которая носится целый день по помойке, собирает всякую всячину, а потом ещё и тащит всё это в свою конуру. Причина проста: мало кто из нас обращает внимание на то, что творится в собственной голове. Хаос, который там царит, считается нормальным. Но это не так, ничего нормального в нем нет. 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 подчинён 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, найдётся у каждого — стоит лишь присмотреться. В результате внутренний человек почувствует облегчение.

Упражнение

Предположим, вы ложитесь спать и вас посещает мысль о предстоящей на следующий день неприятной встрече, событии и т.п. Знакомо? Вижу, что знакомо. Назовём эту «гостью» 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 приём. 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 метода? 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 «всё плохое в нас не от нас». Негативные мысли, словно огненные стре-

лы, 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 нас настоящий пожар. В то же время эти мысли-провокаторы не имеют собственного значительного энергетического заряда и в отсутствие желаемого контакта 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 создаём 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 ранее накопленных мыслей, — это более серьёзный ментальный противник, чем отдельные 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 возмущения. С внутренними — куда сложнее, ибо в том сгустке мыслей, который в виде эмоций начинает закипать внутри нас, 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.

Пояснение

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 незримыми стихиями внешнего мира. Следует 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 ещё один приём. Когда вы чувствуете приближение к себе негативной мысли или эмоции — неважно, откуда она исходит — постарайтесь, опять-таки, не сблизаясь с ней, мысленно поместить её в некую ёмкость, например, в коробочку, мешочек и т.п. Эту ёмкость повесьте на воображаемый крючок так, чтобы вы могли видеть её на некотором удалении от себя. Эмоция имеет большой запас энергии, чем отдельная мысль, но и она в конечном итоге истощится.

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 ментальных мучений — в наших силах. Но делать это надо осознанно, постоянно и старательно.

Глава 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*



*Ритуал
вручения
снай-
перской
винтовки*

Итак, мы сделали первые шаги в познании своей души. Немного присмотрелись к внутреннему человеку и научились чистить своё умственное пространство. Интересно, что вы почувствовали? Каких успехов достигли в борьбе с мыслями-провокаторами и негативными эмоциями?

Пришло время поговорить о вещах, чуть более сложных. О том, как правильно ухаживать за душой. Речь пойдет о комплексе мер, в основном защитного порядка, которые помогают оградить душевно-телесный 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 инфекция. 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 привычкой. С возрастом все эти защитные меры мы предпринимаем почти автоматически, как нечто само собой разумеющееся.

То же самое можно сказать о «внутреннем» человеке. Это тоже полноценный человек, хотя и тонкоматериальный. Он нуждается в своевременной и качественной защите от разного рода внешних воздействий — ментальных, эмоциональных, информационных, психических, 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? Все эти вопросы, согласитесь, отнюдь не праздные. Иной раз одна шальная мысль, один гневный взгляд или одно ревнивое подозрение могут вывести человека из со-

стояния равновесия на многие часы и даже дни. Сколько горя и страданий приносят 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, обездвигивая, 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, полученные от Бога, 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 среди нас, увы, подавляющее большинство.

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 поделать? Не могу же я родиться заново? Я ведь такая, какая есть, и ничто уже здесь не изменить». Какое опасное 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 в любом возрасте исцелению, в отличие от физического тела, которое неумолимо дряхлеет, стареет и приближается к могиле.

Если вы уже научились прислушиваться к состоянию своего внутреннего человека и следить за тем, какие негативные 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 её, попробуйте бросить курить. Ощущение такое, что весь организм — и телесный, и душевно-духовный — восстаёт против этой попытки, этого намерения. Но ведь от курения страдают одновременно и «внешний» человек, и «внутренний». Совершенно точно доказано, что у курильщиков резко ухудшается состояние как сердечно-сосудистой, так и нервной систем, 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 «царапины», так глубоко проникает во «внутреннего» человека, пускает такие метастазы, что он в конце концов оказывается на грани гибели, в эпицентре депрессии, отчаяния, уныния, в шаге от суицида. Боже упаси! 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, исступления, самоубийства. Это ли недостаточное основание для 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 кругозора 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 работу? Если только ради себя, своего кармана и брюха, то это весьма вредно для вашего внутреннего человека. Из этой ранки может развиваться целый букет других болезненных страстей.

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. Берегайте 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, начнёт всё острее ощущать, где для него польза, а где вред, тоньше реагировать на духовную грязь, которая угрожает его здоровью. Но поначалу придётся изрядно попыхтеть, чтобы хотя бы немного очистить и защитить свою душу от этих воздействий. Придётся 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 устает повторять, что «мир во зле лежит».

Упражнение

Попробуйте проанализировать прожитый день 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? Постарайтесь 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 испытаниям.

Пояснение

Не зря древняя мудрость гласит: «Победа из побед — победа над собой!» Святые Отцы православия называли такое умение самоанализа «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.

Глава 7.

Как победить страх?

Кто больше боится — тело или душа?

«Раскрутка» страха, его формирование.

Что такое страх смерти и когда он необходим.

Ещё немного об Иисусовой молитве.

Преодоление страха



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

Поговорим о страхах. Прежде всего стоит разобраться в их природе. Крепко-накрепко надо усвоить, что, во-первых, природа почти всех 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, если приглядеться, источником и корнем всех страхов без исключения является страх смерти.

Почему это так важно закрепить в 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 контролировать рассудок и 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 чаще всего непроизвольно 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 испытания и переносит мысленно его в будущее. Внутри вас в этот момент функционирует виртуальная «фабрика страхов». Вы уже непроизвольно настраиваете себя на неблагоприятный исход завтрашнего события и запускаете ментальный маховик раскрутки страхов: «Я не справлюсь, мне не повезёт, всё пропало!» — примерно такой образ будущего вы себе и 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 вообще может не состояться. Какой же смысл «париться»? Не лучше ли, как мы уже умеем, вернуться в настоящее мгновение, силой воли 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 боязнь 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, ветви и бесчисленные листья — это мелкие, средние или крупные страхи, которые произрастают из этого корня. Наша задача — излечить сам корень, победить тот самый первичный животный ужас, из которого берут начало все прочие страхи. Нечто похожее есть и в природе. Каждый знает, что дерево бесполезно лечить, протирая его листья или опрыскивая его ветви. Нужно уврачевать его больной корень, тогда и всё остальное оживёт и оздоровится.

Ну что это такое — страх смерти? Религиозно мыслящий 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 изменённом виде. Что же касается души, то она лишь разлучается с телом, как бы изымается из него, чтобы продолжить свою жизнь в вечности. При этом она полностью сохраняет основные черты личности, продолжает жить, не теряя памяти. 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, как утверждают материалисты, а продолжает жить вечно и телом, и душой. Второе — наша душа, наш внутренний человек требу-

ет к себе в течение жизни гораздо большего внимания, нежели тело, ибо она 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. Жизнь человека не просто коротка — она неопределенно коротка. Внезапно Судия придет, говорится в утренних православных молитвах, и деяния каждого обнажатся. Слово «внезапно» здесь означает буквально «в любой момент». Таково реальное положение дел для каждого смертного. Гораздо важнее другое — в каком виде наша душа предстанет Богу? В каком виде в момент смерти внутренний человек предстанет Судии. Окажется 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, связи — всё придётся навсегда оставить на земле. В народе на этот счёт метко говорят: «У гроба нет карманов». Получается, что душа действительно единственный и потому самый важный и ценный 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, покоряясь животному страху плоти перед могилой. С этой развилки каждому из нас предстоит выбирать самому: двигаться ли по пути, ведущему в никуда, или начинать потихоньку осваивать ту «науку из наук», которую 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, читая святых Отцов, вы постепенно начнёте изгонять из подвалов своего сердца призраки и тени страха физического небытия. Сами того не замечая, вы уврачуете корень всех страхов, и они со временем один за другим 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, 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 А

В случае нападения на вас любого страха, независимо от его размеров, творите Иисусову молитву, обращайтесь напрямую к Богу: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного!» Это может делать любой крещёный человек даже в том случае, если он ещё не ходит в церковь и по-настоящему не верит в Бога.

Пояснение

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 Божьим отгоняет от себя этих «духов злобы поднебесной», которые «ищут кого поглотить», и это срывает, даже если его вера ещё недостаточно крепка. Попробуйте воспользоваться этим средством и вы ощутите, как страх, переполняющей ваше сердце, в результате нескольких минут непрерывного произнесения Иисусовой молитвы постепенно отступит и как бы растворится в воздухе. Конечно, это не ваша личная заслуга, это результат вашего молитвенного обращения к Всевышнему и Его вмешательство в вашу душу, которую осаждают страхи. Господь ждет призыва и всегда поможет, но войти в душу без приглашения Он не в состоянии в силу Им же дарованной людям свободы!

Упражнение Б

Оно равно пригодно как для верующих, так и для неверующих. Если вы знаете точно, что именно 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 её. 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. Впрочем, и здесь молитва вам поможет. 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-восемью лет от роду тоже начал бояться смерти. Н. до сих пор испытывает уколы этого чудовища, ему стало легче только после того, как он, будучи уже немолодым человеком, принял таинство Крещения, воцерковился и в моменты приступов начинал творить Иисусову молитву. Излишне говорить, что Н. поспешил крестить и своего сына, обучая его понемногу азам православной веры.

Глава 8.

Природа ссоры

*Цепкость страстей и другие причины того,
почему нам трудно от них избавиться.*

Путь обретения покоя души.

Механизм ссоры.

О гордости и благодати



*Пуле-
мётчик*

Когда святителя Иоанна Шанхайского спрашивали, кто виноват в ссоре, он всегда отвечал: «Дьявол». А что бы ответили 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 повадок и приёмов?

Ссора — это сложное и многоликое явление. Их миллионы разновидностей. От маленькой, мельчайшей ссоры между сыном

и матерью, братом и сестрой, школьниками на перемене до гигантских общечеловеческих ссор масштаба мировых войн.

Почему враждуют люди? Отчасти мы уже знаем 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 подобную? Да никогда, хотя бы её атаковали, провоцировали, искушали тысячи незримых бесов! Бес очень силен и опытен, но человек сильнее его, если он с Богом. По мере очищения от страстей и 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 XX 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 большой душе будут отчаянно сопротивляться не только ранее накопленные болезни (своего рода «синдром заложника»), но и те «незримые духи злобы поднебесной», которые денно и нощно незаметно искушают и соблазняют нас, толкая в погибель.

Мы с вами сознательно не углубляемся в богословие, но каждый из нас должен ярко представить себе эту картину, понять, сколь трудна и ответственна духовная жизнь. «Блюди-

те, как опасно ходите», — предупреждает апостол Павел (Еф. 5,15), подразумевая, конечно же, сферу внутренней духовной, незримой жизни человека. 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.

Наша тема — ссора. Попробуем для начала разобраться в её структуре, её, так сказать, внутреннем устройстве. Нарисуем на листке бумаги две пирамидки, одна параллельно другой, и проведём от фигурки А к фигурке Б стрелочку. Пусть это будет негативный выпад А против Б: жёсткий взгляд, неприятное слово, гневный жест и т.д. Теперь от Б проведем ответную стрелочку к 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 забывают о том, с какой фразы или эмоции, или жеста всё началось. Точно как в песне Владимира Высоцкого «Смотрины»: «Потом пошли гулять в избе, потом дрались не по злобе, и всё хорошее в себе доистребили».

Механизм ссоры адекватно 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» незримо-го врага. Именно огненных, поскольку даже небольшой провокационный взгляд, одно-два гневных слова могут разжечь огромный костёр в душе того, к кому они обращены. В этой схеме с фигурками мы находим 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 цепное 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 становится легче. 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 один, если в одной из наших фигурок на счастье окажется в запасе некое количество добра, терпения и любви. А это возможно только в случае серьёзных духовных трудов над собой. Подлинная же любовь возвращается только молитвенной 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 встречная любовь, рождённая смирением, покаянием и подлинным состраданием, и сопереживанием чужому горю (злобная

выходка — это и есть горестный крик больной души — теперь мы уже это понимаем!) может как бы воздвигнуть защитный экран любви 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 в душе ответное 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 обрячете покой душам вашим» (Мф. 11:29).

Теперь, когда мы получили общие представления о происхождении, механизме и духовной природе ссоры, можно 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 добавим о смирении. В различных кругах очень часто можно слышать презрительно-пренебрежительное отношение к смирению. Это происходит от невежества. Смирение в православных святоотеческих трудах 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 немощи, нечистоты и греха. Только смиренный человек, относящийся к себе более строго, нежели к другим, способен действительно возлюбить 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» (Иак. 4:6). Благодать же Божия — это тот нектар, то спасительное лекарство, тот экран любви, в котором остро нуждается наш внутренний человек. В нем он исцеляется и благодаря ему он становится сильным и непобедимым.

Упражнение

Выберете в себе любой недостаток — сквернословие, осуждение, зависть, пререкания и т.п. и попытайтесь в течение хотя бы одного дня не совершать его.

Пояснение

Вы без труда убедитесь, насколько цепко любая, даже мельчайшая страсть вливается в душу, как легко она маскируется, оправдывая себя и защищая.

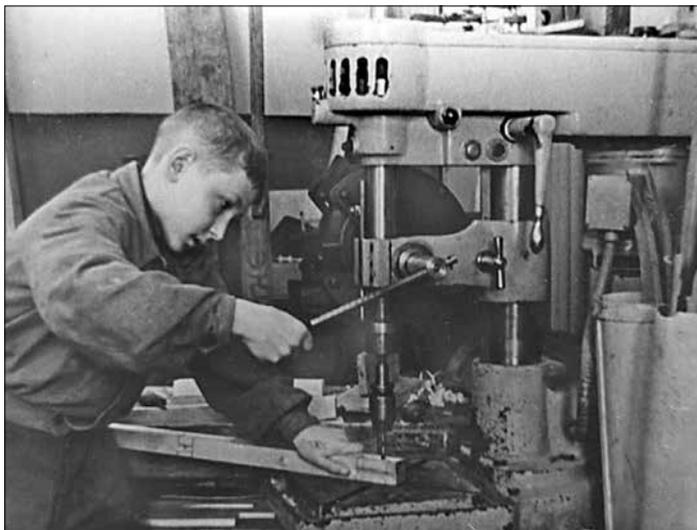
Глава 9.

Принятие решений и выбор жизненного пути

Человеку не дано знать будущего.

С кем посоветоваться?

Молитва как компас к правильной жизни



Подросток, работающий на сверлильном станке на оборонном заводе

Тема, вынесенная в заголовок данной главы, даже очень непростая. Постепенно, если вы замечаете, мы как бы переходим с одной ступеньки на другую, и каждая следующая чуть выше, чуть сложнее предыдущей. Мне кажется, что духовная брань — это выползание человека на свет Божий из той глубокой ямы невежества и духовного безразличия, в которой он, сам того не ведая, возможно, просидел большую часть сво-

ей 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 незримые 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, не едят, ни в чём не испытывают нужды (кроме насыщения злобой) и знают нас как облупленных. Бесы невероятно сильны. По словам Отцов даже маленький бесенок может одним когтём перевернуть Землю. Они специализируются на конкретных грехах людей, оттачивая свое «мастерство обмана и 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 и лечебных 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» (Мф. 5:8). 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 пред-

лагает нам, человекам, только исполнения тех норм, законов и устоев духовной 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. 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 человека 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 изменят 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? Отвечу: 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, остаётся только согласиться: мы принимаем решения и выбираем пути наугад, куда ноги несут, куда глаза глядят. Не очень-то надёжный ориентир, но другого вроде бы 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, беспощад-

ным 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: «Невозможное человекам возможно Богу» (Лк. 18:27). Да, верно, человек как существо смертное и брэнное не может знать своего будущего. Но всеведущий Бог знает всё, поэтому человек, молитвенно соединённый с Ним, вверяя Ему свою душу и тело, целиком полагаясь на Его волю, 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 некой 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. Святые Отцы весьма выразительно описывали это явление. Верующий человек, утверждали они, как бы даже не идет, а плывёт по «узкому пути», совершая нужные повороты, остановки и ускорения. Будто невидимая Рука несёт его из прошлого в будущее.

Упражнение

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.

Пояснение

Имя Божие расчистит горизонт вокруг вас, и нужное решение придёт как бы само собой. Вы осознаете его так или иначе. 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 «пространному пути» (трясине) 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, повторимся, «Бог спасает нас не без нас».

Впервые встречая человека, вступая с ним в разговор, внутренне обратитесь ко Господу, помолитесь Иисусовой молитвой. Действуя таким образом, вы как бы передаете право выбора и решения Богу. Как это делается, мы не знаем. Долог известно только одно: очень скоро Он даст вам почувствовать и понять, кто перед вами свой, значит сблизит, чужой — отведёт. Это надежнее любых человеческих советов, рекомендаций и расчетов убережет от пустых и вредных отношений, сбережёт драгоценное время.

Глава 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.*



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

Ещё раз вспомним изречение святых Отцов: «Всё плохое в нас — не от нас». Этим они говорят нам, что душа человеческая, несмотря на повреждённую грехом природу, сохраняет огромный запас прочности. Но человек, живя сразу в двух мирах (зримом и незримом), кроме явных, видимых и внешних воздействий получает и огромное количество разнообразных

невидимых ударов, наносимых духами злобы поднебесной. Почему об этом надо помнить? Любое негативное воздействие на человеческую душу, откуда бы оно ни исходило — извне или изнутри, мыслью, словом или делом, это всегда (!) 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, ограждён 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, что Бог «всем человеком хочет спастись и в разум истины прийти» (1 Тим. 2:4).

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. Выше мы касались темы смирения. Теперь поговорим о покаянии. Это слово не очень популярно в молодёжной среде. Те же духи злобы прямо или косвенно внушают молодым, что оно несёт в себе слабость и обречённость. Чепуха! Покаяние по-гречески звучит как «метанойя» и означает как раскаяние, так и изменение. 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 и честный взгляд на себя со стороны внутреннего человека позволяет ему осознать свою слабость без Бога и этим создать условия для 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 отчаянно призываю Врача и Спасителя-Христа. Причём здесь малодушие, где тут оно? Именно в тот момент, когда молитвой в душу покаянно призывается Христос, собственно говоря, и начинается процесс изменения, оздоровления, очищения и возмужания внутреннего человека.

Конечно, это непростой путь. Требуются огромное терпение и усидчивость. Без этих качеств не обойтись ни в каком земном деле, 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 часто не позволяет к себе даже прикоснуться. Это легко проверить: присмотритесь к себе, как вы реагируете на упрёки и замечания извне, хотя бы и справедливые. Душа аж закипает! Так что изменить себя гораздо сложнее, чем требовать того же от других людей или взывать 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 что дьявол и называется духом противления, что он стремится не допустить соединения ума, воли и чувств человека в Боге, и с Богом 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, протекающими 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 сегодня 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 верующего человека. Я не призываю вас выкинуть айфоны и айпады и немедленно бежать из многочисленных социальных сетей, в которых, к сожалению, молодёжь теряет большую и лучшую часть своего не бесконечного времени, отведённого на жизнь. Понимаю, как трудно выпутаться из этих сетей. Однако рано или поздно — и лучше раньше, чем позже — придётся двигаться в этом направлении, если хотите

сохранить чистоту вашего внутреннего человека и его способность общаться с Богом. Если же вы 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.

Упражнение А

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. «Боже, помилуй меня за то-то, то-то и то-то».

Пояснение

Стопроцентных святых людей не бывает. «Всяк человек ложь», — говорит псалмопевец Давид (Пс.115:2.). 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 только такой смиренно-покаянный идеал мысли и действия позволит нашей душе становиться сильнее, набираться опыта, острее различать добро и зло, отражать незримые происки коварного врага. И более или менее успешно двигаться по

ухабам страстей и искушений, которыми наполнена дорога жизни. Излишне и повторять, что, обладая сильной и зрелой душой, вы сможете с открытым забралом встретить любые жизненные испытания и предряги.

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 Ослябю. 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, приведя в ужас ордынское войско, считавшее Челубея чуть ли не посланником языческих богов.

Русская героика исключительно важна и полезна для воспитания духа воина. Русская не по крови, а по призванию и служению. Русскость — это нечто более глубокое и широкое. Это причастность к общей Родине, языку, истории. Русскость охватывает все национальности и народы, создавшие и защищавшие великую Россию. Это знание облагораживает наши сердца и укрепляет души.

Упражнение Б

Возьмите Молитвослов и внимательно прочитайте хотя бы часть утренних (или вечерних) молитв. Читая, помните, что они написаны святыми Отцами, обладавшими куда более

чистыми душами, чем наши. Тем не менее сколько в них смирения и покаяния, просьб к Богу о помощи в духовной брани. Святой Антоний Великий, например, взывает ко Господу: «Боже, очисти мя грешного, яко николиже (никогда) сотворих благое пред Тобою». Утром мы больше просим у Господа помощи и защиты, а вечером каемся о содеянных грехах и просим прощения. Попробуем же, хотя бы понемногу, по несколько молитв ежедневно по утрам готовить своего «внутреннего» человека к «скорбям, гневам и нуждам» предстоящего дня, а на сон грядущий с помощью Бога очищать его от налипшей духовной грязи. Перед самым сном произнесите следующее: «В руки Твои, Господи Иисусе Христе, предаю дух мой Ты же мя (меня) благослови и даруй жизнь вечную».

Согласитесь, сон, по сути, это маленькая смерть: ни у кого из нас ведь нет гарантий, что мы проснёмся утром. Но душа должна быть готова и приготовлена к любому исходу, тогда и страх смертный отступит, и сон, защищённый благодатью Божией, станет крепче и здоровее.

Глава 11.

Что полезно знать о грехе

Грех как самоистязание.

Не Бог карает нас, а мы сами калечим свою душу.

Страсть как страдание.

Виды страстей.

Как не нанести ущерб душе



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

Теперь, когда мы кое-что узнали о происхождении, способностях и природе «внутреннего» человека, мы можем и даже должны разобраться в понятии греха. Без этого знания наше миропонимание будет плоским и неполным. В современном обществе слово «грех» тоже относится к разряду непопулярных.

Всё дело в неправильном толковании понятия греха.

Дело в том, что среди людей, не имеющих духовной подготовки, грех воспринимается как запрет на удовольствие и ограничение личной свободы, нарушение неких внешних по отношению к человеку законов, установленных Богом. Врага рода человеческого, а за ним и вся современная цивилизация с ее псевдокультурой, псевдоценностями и масс-медиа усиленно внушают духовно несведущим людям, что греха вообще не существует. Так ложно и лживо истолковывается дарованная нам богом свобода.

Что здесь важно понять каждому из нас? 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 другом 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. Возьмём такой простой грех, как зависть: тот, на кого обращена эта страсть, возможно, даже и не подозревает об «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, по-

стоянно тревожит и расширяет ранее нанесенные самому себе раны и таким образом доводит ее порой до полного изнеможения и исступления. «Так завистью кипела кровь моя, что если было хорошо другому, ты видел бы, как зеленею я! И вот семян своих я жну соломой» (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 и их сочетания 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, соблюдать те духовные законы — заповеди, нарушение которых порождает страсти и именуется грехом, а с другой — понимать, как бороться с ранее нажитыми страстями и не допускать нового греха.

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 не укоризненные или безгрешные страсти. После своего грехопадения в Эдеме первые люди по собственной вине утратили свою изначально совершенную природу, которая характеризовалась бессмертием, нетлением и бесстрастием. 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, бодем. В результате у нас возникают потребности в еде и питье, одежде, лекарствах. В этом нет ничего предосудительного, такова наша страстная природа. Но вместе с тем каждая такая непогрешительная страсть, потребность может быть доведе-

на 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. Вспомним, 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 похищает у другого хотя бы один рубль, никто и не замечает. Вроде бы всё сошло с рук. Но только не по отношению к душе! С чем это можно сравнить? Представьте себе, что ваш «внутренний» человек в этот момент проглатывает раскалённую 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 всё насквозь. Каждый из нас в духовном смысле буквально живёт у Него на ладони, находится пред Его очами независимо от того, знаем ли мы это, признаём ли и одобряем ли. Это факт. В православии он именуется предстоянием Богу.

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. Ни одна страсть, хотя бы и мельчайшая, не может быть, согласно Отцам, побеждена человеком самостоятельно. Каждую страсть «курирует свой бес», незримый и могучий враг человека, и только молитвенное призывание Господа с просьбой помочь исцелить душу и освободить от страсти-мучительницы способно привести к положительному результату. Таким образом, ни человек без Бога, ни Бог без человека не могут в одиночку совершить эту спасительную «работу», первый — по немощи, второй — из уважения к свободе человека. Вы спросите: как же так? Ведь Богу всё возможно, Он всемогущ. 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.

И ещё одно. Переход через рубеж физической смерти не освобождает душу от старых «страстей», хотя и останавливает приобретение новых. А «за гробом» «внутренний» человек продолжает жить, но теряет способность покаяния, то есть изменения, исцеления и себя от страстей, поэтому те страсти, от которых он не успел избавиться на земле, будучи ещё в теле, остаются в нём. Но не просто остаются, а, лишившись возможности через тело своего удовлетворения, начинают, по свидетельству Отцов, с ускорением воспаляться и разжигаться, мучая и терзая несчастную душу. В этом всё дело! Отсюда описание ада как «огня неугасающего» и «червя неусыпающего». Стоит призадуматься, не правда ли?

Итак, подведём итог.

Первое. Грех — это не нарушение законов «капризного» Бога, а нанесение увечий своему «внутреннему» человеку. Это

осознанное или неосознанное причинение вреда, нанесение увечий своему «внутреннему» человеку.

Второе. Всякая страсть имеет в своём основании естественную потребность человека, и всякое превышение разумной достаточности ведёт к возникновению греховной 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 (по-гречески «синергия», то есть «сорботничество») между верующим человеком и Всемогущим Богом. Только в этом сорботничестве побеждаются страсть и грех.

Если вы запомните эти три положения, если начнёте 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 «нет человека, который проживёт и не согрешит». Единственный из людей, кто провёл свою жизнь без единого греха, это Господь наш Иисус Христос, совершенный Бог и совершенный Человек. К такому идеалу и будем стремиться!

Упражнение

Поймав себя на совершении того или иного греховного поступка, попробуйте проанализировать состояние вашего «внутреннего» человека. Остался ли он безразличен, испытал ли угрызения совести, возникло ли в нём тягостное чувство вины? Всё это надо проанализировать на конкретных случаях, поразмышлять над этими ощущениями.

Пояснение

Такой самоанализ приучает душу как бы отделять свою внутреннюю жизнь от внешнего мира. «Внутренний» человек начинает ощущать себя суверенной личностью. Тогда понятнее станет и то, как именно действуют духовные законы.

Приведём пример: мама попросила сына что-то сделать по дому, а он потихоньку сбежал на улицу играть в футбол. Что при этом ощущает каждая ипостась? Телу вроде бы приятно, «внешний» человек получил то, чего хотел, а на душе — тяжесть.

Примечание: ни одна страсть, даже малейшая, не сдаётся сразу. Требуются усилие, терпение и навык. С другой стороны, нет такой страсти, которую бы человек не смог победить, если он с Богом. Отцы учат: упал — поднимись, ещё раз упал — ещё раз поднимись и так до победы.

Глава 12.

Два мира — зримый и незримый

«Кожаные ризы» — что это?

Почему пали Адам и Ева?

Где находится ад?

«Блюдайте, како опасно ходите»



*Навстречу
врагу.
Июль
1941 г.*

Чтобы установить надёжный контакт со своим «внутренним» человеком и правильно о нём заботиться, важно понять, что все мы, земные люди, одновременно живём не в одном, а сразу в двух мирах — зримом и незримом. Первый еще называют вещественным, материальным. Второй — духовным или тонкоматериальным. Границы между ними условны. Нам не дано видеть движения электронов и протонов, атомов и кварков, тонких излучений и взаимодействий. Тем не менее они существуют. Точно

так же человек не видит ангелов и демонов, населяющих духовный мир, а ведь их гораздо больше, чем нас. Духовный мир безграничен, и земля в нём — что песчинка в океане.

Всё дело во «внешнем» человеке, в теле, которое, как скафандр или одежда («кожаные ризы»), облекает душу. С одной стороны, тело отягощает душу, сковывает и ограничивает её, поэтому в Священном Писании можно встретить сравнение тела с «темницей» для души. В самом деле для мысли, например, нет преград и нет расстояний, в один миг она достигает самой дальней звезды, но только лишь в воображении, ибо тело надёжно удерживает душу-пленницу до поры до времени. С другой стороны, этот же самый «скафандр» защищает свое драгоценное содержимое — «внутреннего» человека от преждевременного прямого контакта с духовным миром и его обитателями. Потому что после грехопадения души людей серьезно повредились и ослабли. Святитель Василий Великий писал даже, что наши души раскололись на тысячу частей. Бог, как превышшая любовь, не карал Адама и Еву: они сами навредили себе из-за собственного произвола и гордыни. Совершенные по природе, но тогда ещё неопытные, легковверные, наши прародители, говоря современным языком, «купились» на лживые посулы змея-сатаны: «Будете как боги!» (Бытие 3.5). Бог проклял дьявола за это злодеяние, но Он никоим разом не проклинал Своих любимых чад Адама и Еву с их потомками. Чтобы оградить их новые, ослабленные души от прямого соприкосновения с «духами злобы поднебесной», а за одно и со всем незримым миром, невообразимо более ярким и грозным (по словам апостола Павла), чем этот наш земной мир, Господь и одел первых людей в «кожаные ризы» (Быт. 3, 21). И стали они во всём подобны нам. Именно тогда впервые внутренний человек соединился, а лучше сказать, сорастворился с внешним. Но, как мы теперь уже знаем, не на всегда, а только на время земного существования.

Забота Божья о нас грешных понятна и объяснима. В раю произошло не только грехопадение первых людей. Поверив дьяволу, Адам с Евой ещё и покорились ему. Отступив от Бога, они лишились не только совершенства своей природы, но и своего царственного над всем видимым миром положения: ведь, по свидетельству Библии, Адам был полновластным владыкой над земными животными и растениями (которым нарекал имена), повелевал стихиями. Значительная часть этой власти после грехопадения перешла от Адама к дьяволу: иначе как мог он, главарь демонов, предлагать Спасителю нашему Иисусу Христу в пустыне все царства мира сего и всю славу их? Даже он, «лжец и отец лжи», не посмел бы искушать самого Господа чем-либо ему не принадлежащим. Знать и помнить эту историю каждому из нас полезно уже потому, что с тех незапамятных времён и по сей день дьявол распространяет свое могущество не только на преисподнюю (тонко-материальный ад, физически расположенный вблизи центра Земли), но и на всю поверхность нашей планеты, а также на так называемое Поднебесье — низшие слои атмосферы. Некоторые святые Отцы, которым Господь даровал видеть незримое, писали, что бесов в воздухе так много, что за ними не видно Солнца. Кстати, дьявола иногда именуют ещё и «Князем воздушным».

Обращаясь к нам из глубины веков, апостол Павел предупреждает: «Блюдите, как опасно ходите» (Еф. 5:15). Конечно же, эти слова адресованы прежде всего «внутреннему» человеку, душе, которая, собственно, и управляет всеми нашими мыслями, словами и поступками. Если соединить это грозное предупреждение с многочисленными упоминаниями Священного Писания о непрерывной духовной брани — борьбе человека с невидимыми «духами злобы», получится яркая картина, которую полезно всегда держать в уме воину духа. Демоны неотступно сопровождают каждого из нас на жизненном пути, но не каждый из нас имеет душу, способную различать и отражать

с Божией помощью эту чуть ли не ежеминутную угрозу. Движения наши по жизни, таким образом, представляют собой не приятную прогулку по парку, а напряженные, исполненные скрытой угрозы блуждания охотника по незнакомому лесу. Вера, молитва, церковные таинства — это не просто абстрактные понятия или красивые образы, это не что иное, как духовное оружие — щит и меч, шлем и кольчуга, которым Господь снаряжает своего воина на битву с незримыми врагами рода человеческого. Будучи падшими ангелами, бесы сохранили, пусть и не всю, но всё-таки немалую часть ангельского ума и силы. Перед их могуществом человек бессилен. Но только в обыденном, вещественном понимании. Часто спрашивают: а как же выживают люди, не верующие во Христа или исповедующие другие религии. Так и выживают — живут, но не спасаются. Даровав человеку, как «образу и подобию» своему, неограниченную свободу выбора между добром и злом, всемогущий Господь, естественно, защитил от демонов-мучителей всех людей на весь их земной путь, даже тех, кто творит зло. А как бы иначе могла осуществиться их свобода? Демоны ненавидят и падших людей, но не проявляют к ним особого интереса: зачем тратить силы на того, кто и сам себя губит! Некоторые Отцы, видевшие незримое, не без доли иронии говорили, что в наш просвещённый век бесы бездельничают, сидят на заборе и болтают ногами, с удовольствием следя за тем, как миллионы падших людей безвольно бредут в бездну небытия.

И, наоборот, нет для них большего объекта ненависти и ожесточения, чем воин Христов, прорывающийся сквозь их полчища к спасению. У него есть союзники в этом тяжёлом земном странствии — ангелы, служащие Богу и призываемые молитвой. Бесы быстры, умны и хитры, но они далеко не всемогущи. Как и злые люди, они служат слепыми орудиями Божией воли, с помощью которых, через причиняемые ими боль и страдания (скорби), Господь лечит всякую душу, грядущую к Нему.

Как часто мы живем словно в тумане, не отдавая себе отчета в том, что творим! Действительно это напоминает безвольный сплав по реке жизни. Так вот, чтобы, с одной стороны, вырвать нас из этой дрёмы, «высвободить человеческую свободу выбора», а с другой — ни на йоту не нарушить этой свободы, всемилостивый Господь попускает нам полезные скорби (огорчения, болезни, несчастья) как горькое, но целебное лекарство. Сейчас нередко можно встретить в кино и литературе попытки уравновесить силы добра и зла, света и тьмы, предать «тёмной силе» как бы самостоятельное значение и сущность. Яркий пример тому — киношедевр «Звёздные войны», в котором тёмная сторона силы не без успеха борется со стороной светлой. Воин Христов только посмеётся этой «наивности». Он знает, что Бог не создавал тьмы, как не создавал зла или лжи, будучи воплощённым Благом, Любовью и Светом, Он сотворил только то, что сродни Его природе, поэтому зло и тьма не имеют собственной сущности, а представляют собой всего-навсего отсутствие добра или света. О чем это говорит? Сила только в Боге и с Богом. На земле или в невидимом мире духовном у человека верующего нет и не может быть врагов. Все наши враги — в нас самих. Это страсти и грехи, помыслы и прилоги, посредством которых мы, как когда-то Адам в раю, разрываем связь с Богом. И открываемся демонам-мучителям.

Теперь давайте задумаемся: кто такие знахари, экстрасенсы и гадалки, которым многие из нас обращаются за помощью в трудные минуты жизни, и что в результате происходит с нашими душами? Предположим, у вас закололо в боку. Боль и страх гонит к врачам в больницу. Вполне естественно, что мы ищем больницу почище, а врача поопытнее. Но это когда речь идет о теле. Когда же начинает болеть душа (трудные минуты жизни), многие из нас, не понимая природы незримого, доверяют своего «внутреннего» человека не врачу — священнику и не больнице — церкви, а сомнительным личностям, за спинами ко-

торых прячутся «духи злобы». Все равно, что с болью в боку обратиться к первому встречному дворнику, чтобы тот поковырялся в животе грязным ножом.

Упражнение

Первым делом после пробуждения, а также перед сном, молитвенно призовите Господа Иисуса Христа в свою душу и попросите Его ни на миг не оставлять вас Своим покровом и защитой. Засыпая, нужно вручить Его попечению свою душу. Ту же просьбу защиты и наставления полезно обратиться к своему ангелу-хранителю, неотступно, хотя и незримо, находящемуся при вас и исполняющему волю Божию.

Пояснение

Что здесь важно понимать? Хотим мы того или нет, нравится нам это или не очень, но сон — это маленькая смерть, каждодневно сопровождающая нашу земную жизнь. Кто из нас, смертных, может похвастаться, что у него есть страховый полис, гарантирующий пробуждение? Никто! А раз так, весьма разумно и полезно перед сном доверить свою душу попечению Божию, а утром поблагодарить Его за очередной дарованный день.

Глава 13.

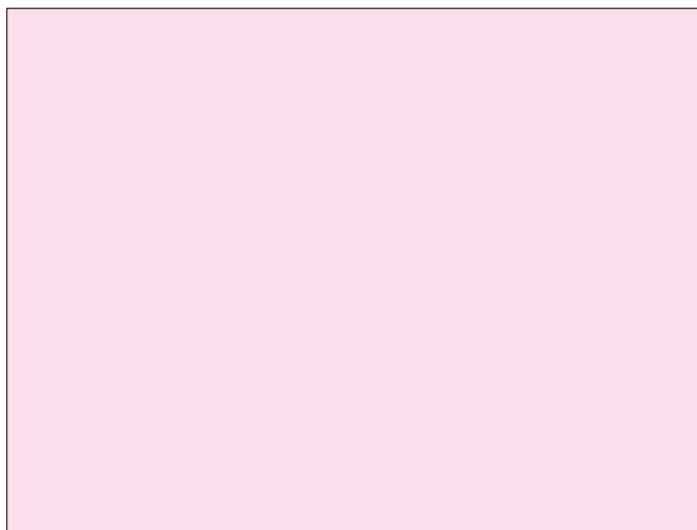
СМЫСЛ ЖИЗНИ

Интегралы Циолковского.

Единение с Богом как главная цель жизни.

Когда-то нам придётся расстаться со всем земным.

Что будет дальше?



*Подпись
Подпись
Подпись*

«Зачем я живу?» — этот вопрос рано или поздно задаёт себе каждый человек. И каждый отвечает на него по-разному. Атеист верит, что после смерти ничего нет: пустота, тьма. Другими словами, атеист верит, что смысл жизни — в смерти, а поскольку в смерти нет смысла, то и в жизни его тоже нет.

В земной жизни, и вправду, трудно найти искомый смысл. Основатель космонавтики К.Э. Циолковский сделал на этот счет любопытное наблюдение. Поскольку человек нагим входит в этот мир и точно так же, нагим, покидает его, т.е. интегралы

входа и выхода равны нулю, то и пространственно-временной отрезок между ними не имеет смысла в самом себе, и, следовательно, его надо искать где-то во вне. Именно так! Смысл жизни не в смерти, а в единении с Богом. Там, в жизни вечной, которая открывается душе после того, как она завершит свой земной путь и расстанется с телом. Многие религиозные мыслители (например, Л. Тихомиров) обосновывали эту мысль тем, что во время земной жизни человек, как бы удачлив и здоров он ни был, не может достичь порога совершенства ни в знании, ни в справедливости, ни в красоте и гармонии. «В миру скорбны будете», — с оттенком грусти говорит нам Господь (Ин. 16:33). Здесь сокрыта великая загадка: если Бог всеблаг и всемогущ, то неужели Он не мог дать Своему любимому чаду этого совершенства во всём уже на земле? Разумеется, мог. Более того, человек по замыслу Творца призван к бесконечной гармонии и бесконечному совершенству. Он способен не просто приблизиться к Богу, но и начать уподобляться Богу, стать Богом по благодати. Но всё это достигается за гробом, в вечности. Только жизнь в вечности и способна сообщить смысл неопределённо короткой земной жизни. Только сознание своей ответственности перед Богом здесь и там формируют нравственный закон для человека. «Если вечности нет, значит всё дозволено», — пишет Ф.М. Достоевский.

Так вот, оказывается, куда мы пришли! Ещё и ещё раз возвращаемся к той же мысли: сбрасывая вериги тела, «внутренний» человек продолжает своё вечное странствие в духовном мире, и по-настоящему в момент перехода для него важно только одно — в каком виде и состоянии, уродливом или прекрасном, больном или здоровом, он вступает в главную часть своего вечного бытия. Как много сил, талантов и энергии порой мы тратим на то, что после смерти нам нисколько не понадобится! Деньги, награды, имущество, отношения с другими людьми и даже знания — все однажды придётся оставить на земле,

совсем расстаться, навсегда. Эту мысль трудно принять сердцем, она часто заслоняется суматохой жизни и естественным желанием быть лучше, сильнее, удачливее других. Но итог для всех один и ничего поделаться с этим нельзя. Любопытно и остро характеризует бренность земного бытия протоиерей Дмитрий Смирнов. Все сейчас, говорит он, без конца желают друг другу удачи. Ну, хорошо, одна удача, другая, третья. А потом-то на выбор — инфаркт, инсульт, рак или, не дай Бог, несчастный случай. Выбор невелик! А мы, люди, изо всех сил карабкаемся к вершине горы, именуемой Властью, Богатством и Славой, отталкиваем друг друга, иногда, Боже упаси, готовы шагать по трупам. И не знаем, глупые, что библейский царь Соломон уже побывал на её вершине и с высоты своего опыта сообщил нам: «Всё в мире суета сует и томление духа» (Эккл. 2:11).

Смысл жизни не в лукавом счастье, которого всегда не хватает на всех, а в радости, испытываемой почти ежеминутно здоровой душой, устремлённой к Богу. Такая душа реализует весь свой потенциал, все таланты, заложенные в него от рождения. Радость творчества и служения Богу и людям заслоняет от неё любые внешние невзгоды и трудности. Даже самые скорби — болезни, неудачи и т.п. — она воспринимает не как зло, а как целебное, пусть и горькое, лекарство, готовящее её к встрече с Богом. Такой душе не надо долго объяснять, что значит разумная достаточность, несение чужих тягот, терпение и смирение, рождающие подлинную любовь. Ей легче отдать, чем взять, она понимает, что «всякое даяние благо и всяк дар совершенен свыше есть». Смысл жизни ясен для неё и здесь — на земле, и там — в вечности.

Упражнение А

По совету святых Отцов попробуем выявить у себя самые крупные недостатки, именуемые греховными страстями: ложь, зависть, жадность, злость, раздражительность и т.п. Но не просто выявить. Приложим усилия к тому, чтобы «выбить клин клином». Например, если ты жадный, попытайся преодолеть себя и подари что-нибудь для тебя дорогое своему товарищу. Если злой, сдержи приступ ярости и, возможно, впервые в жизни обвини не другого человека, а себя. Так, шаг за шагом, в нелегкой, а временами и мучительной борьбе с самим собой мы сделаем первые шаги к осмысленной жизни. Не забудем всякий раз в этой борьбе призывать на помощь Господа, ибо в одиночку, без Его благодати, никому не дано победить страсти и невидимых демонов, которые их разжигают и курируют.

Упражнение Б

Знает ли наша душа об ожидающей её вечной жизни? Конечно, да, отсюда и страх смерти. Но как опытной убедиться в этом? Попробуйте такой способ: мысленно оглянитесь назад на прожитые годы и пережитые события.

Пояснение

Сколько бы десятилетий человек ни прожил, ему, то есть каждому из нас придется приложить весьма заметное усилие, чтобы «распаковать» память прожитых лет. Душа, инструментом которой является память, не воспринимает эти десятилетия как нечто значимое. Ведь впереди у неё целая вечность, поэтому прожитые годы, будь их двадцать или тридцать, на фоне вечности кажутся простой вспышкой.

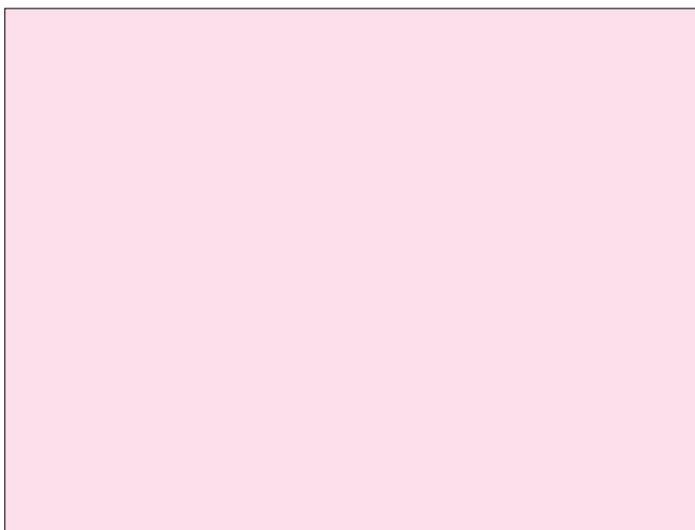
Попробуйте и убедитесь.

Глава 14.

Церковь — лечебница для души

Зачем нужны таинства?

Христос посреди нас



*Подпись
Подпись
Подпись*

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 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 гоняются за капризной «птицей счастья», а та то и дело дразнит, обманывает и убегает от них. Радости в такой жизни кот наплакал: человек надеется только 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 Творца 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. Протоиерей 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». Но об этом мы уже говорили выше.

В православии нет понятия счастья, которое сродни глупой удаче. Зато есть радость как состояние здоровой души, соединённой 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 общения с Богом Церковь им не нужна. Какое глубокое и досадное заблуждение! Всё равно,

что сказать: нашему телу не нужны ни вода, ни еда, ни воздух, ни жилище, ни одежда, ни лекарства, ни врачи.

Господь сказал нам: «Где двое или трое соберутся во имя Мое, там Я посреди них» (Мф. 18:20). Церковь — это Дом Божий на земле, то место, где сосредоточены святые Христовы, где верующие люди совместно обращаются к Богу, и где совершаются 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 освящённых хлеба и вина), Крещение, Исповедь, Соборование, 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 святых Отцов Церкви, черпая от них знания о себе, о Боге и Вселенной.

Упражнение

Если вам не доводилось бывать в церкви, посетите её. Ощутите дух службы, вкус православия, поклонитесь святым на иконах, помолитесь им своими словами, почувствуйте таинственно присутствие Божие рядом с вами. В этот момент вы также станете частью Церкви, ибо Церковь — это не только храмы. Она огромный живой организм, где каждое верующее сердце есть живая клетка, соединённая с Богом, и через Него — с другими клетками.

Заключение

Гвардия служения

В завершение наших занятий о «внутреннем» человеке поговорим о таком понятии, как «Гвардия служения». Для начала 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. 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 (Мк. 10:45). Хуже всего, если человек начинает служить только 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 в сторону животного начала и дьявола. Чтобы избежать этого позора и ужаса вечной гибели за гробом, чтобы довести развитие вашего внутреннего человека хотя бы до уровня внешнего и одновременно наполнить его новыми силами и энергиями, мы с вами, собственно, и прошли этот путь. Господь говорит: «Кто хочет быть первым, будь из всех последним и всем слугою (Мк. 9:35). Наш бытовой разум и так называемый здравый смысл протестуют 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 идёт к этому рубежу. Ещё в XV веке старец Филофей из Спасо-Елеазаровского монастыря, что на Псковщине, пророчески писал: «Первый и Второй Рим пали. Москва — Третий Рим, а Четвёртому 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 — вещественное и духовное. Сегодня мы видим, как распущенность, порок, грех в самых мерзких и безобразных их формах, а вслед за ним войны, несправедливость и страдания стремительно распространяются по лицу планеты. Чтобы отстоять достоинства людей, населяющих Русский мир, да чего там — всю землю, 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 деятельно реализовываться идеалы человечества: мир, благоденствие, милосердие, справедливость, нравственная чистота, любовь.

Содержание

Введение	?
ГЛАВА 1.	
Что такое душа	?
ГЛАВА 2.	
Знакомство с «внутренним» человеком	?
ГЛАВА 3.	
Возможности «внутреннего» человека	?
ГЛАВА 4.	
Умение жить в настоящем	?
ГЛАВА 5.	
Какой будет моя следующая мысль?	?
ГЛАВА 6.	
Уход за «внутренним» человеком	?
ГЛАВА 7.	
Как победить страх?	?
ГЛАВА 8.	
Природа ссоры	?
ГЛАВА 9.	
Принятие решений и выбор жизненного пути	?
ГЛАВА 10.	
Как и чем защищать «внутреннего» человека?	?
ГЛАВА 11.	
Что надо знать о грехе	?

ГЛАВА 12.

Два мира — зримый и незримый ?

ГЛАВА 13.

Смысл жизни. ?

ГЛАВА 14.

Церковь — лечебница для души ?

Заключение.

Гвардия служения ?

КНИГИ АВТОРА, ВЫШЕДШИЕ В ПРЕДЫДУЩИЕ ГОДЫ:

- Путешествие в осознанность. *2007*
- Исход. *2008*
- Россия перед взлётом: Народ Божий. *2010*
- Народ Божий. Точка сборки. *2012*
- Народ Божий. Контрнаступление. *2014*
- Стратегия духовной войны. *2015*

Александр Нотин

ВОСПИТАНИЕ ДУХА ВОИНА

*Пособие
для военно-патриотических клубов*

Под редакцией протоиерея Михаила Ходанова

Вёрстка: И. Селиверстова

Подписано в печать 10.08.2016

Формат 70×90/16.

Объём 4,75 п.л.

Тираж 500 экз. Заказ №

Отпечатано в типографии НИИ школьных технологий.

109341 Москва, ул. Люблинская, д. 157, корп. 2.

Тел.: (495) 972 69 62