

# Основы духовной безопасности для новоначальных христиан

Один мой знакомый серьёзно занимался горными лыжами и рассказывал, что первое, чему их учили, – правильно падать, иначе любое неверное движение могло свести на нет весь предыдущий труд. Несомненно, духовная жизнь – процесс не механический, но и здесь есть свои закономерности и опыт предыдущих поколений христиан, который полезно учесть.

Недавно уверовавший человек обычно склонен идеализировать церковную жизнь, кроме того, на пути духовного возрастания встают такие препятствия, как страсти (укоренённые грехи), социум (мир, лежащий во зле), сатана (стремящийся вернуть христианина под свою власть). Попытаемся кратко сформулировать основные принципы, которые могут помочь избежать хотя бы некоторых ошибок и духовных падений.

Прошу учесть, что данное пособие рассчитано исключительно на новоначальных, зрелые и глубоко воцерковлённые христиане могут рассматривать в более широком спектре допустимости некоторые указанные здесь намеренно однозначные предостережения.

Буду благодарен за критические замечания и дополнения.

## *ЦЕЛЬ ХРИСТИАНСКОЙ ЖИЗНИ*

### 1. Правильная постановка цели

К кому мы приходим в Церковь и для чего? К Отцу Небесному – Богу для богопознания, богообщения и богоуподобления.

Принципиально важно понять, что христианин – это не тот, кто лишь тщательно исполняет древние обряды, но тот, для кого Бог и Его действие в мире и его собственной жизни стало реальностью. Бог не только в книгах, Бог всегда рядом, как сказано в вечерней молитве: «Его же имя более всякого имени призываем».

К сожалению, большинство людей приходят в храм для решения жизненных проблем, и через короткое время, Бог им становится не нужен, до следующих неприятностей. Однако решение тех или иных житейских задач не должно быть главной целью церковной жизни. Аналогично целью брака не являются только удовольствие, защита, материальное благополучие или решение бытовых вопросов, но прежде всего любовь и желание общения с любимым.

Если целью жизни человека является Абсолют – Христос, подражание Ему в добродетелях, познание Его и стремление к общению с Ним, то в свете этого станет ясен корень проблем и путь к их преодолению (не обязательно исчезновению, но изменению отношения к ним).

## 2. Что важнее: теория или практика?

Для устройства гармоничной духовной жизни не стоит пренебрегать ни теорией, ни практикой.

- Невежество – не лучший помощник в богопознании. Правильное знание о Боге поможет избежать фантазий и искажённых представлений о Нём. Когда кто-то утверждает, что он потерял веру, то в большинстве случаев на поверку его вера была далека от христианской.
- Аналогично и голая теория, даже большие теоретические знания не приобщают человека к Богу без молитвы, дел милосердия, участия в богослужениях и Церковных Таинствах.

## *ВЫБОР ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ*

### 3. Кого слушать? Иерархия авторитетов

- Церковь – не магазин, а семья, а в семье принято перенимать опыт. Однако следует избегать установки на всеверие. Церковное Предание (писанный и неписанный опыт Церкви) не эквивалентно народным преданиям, мнениям отдельных прихожан, к ним следует относиться с рассуждением.
- Духовный опыт и знания прихожан не всегда прямопропорциональны их церковному «стажу», утверждение – «она точно знает, потому, что много лет в церковь ходит» – применимо не ко всякому. Ведь степень усвоения и умения передать услышанное у всех людей разная.
- Следует помнить, что благодать учительства подаётся Богом в Таинстве Священства священникам и епископам, но подаётся не безотносительно к его личным усилиям. Поэтому несколько лет назад для священников стало обязательным образовательным минимумом наличие семинарского образования.
- Не всякий монах является авторитетом в богословии; монах принимает обеты (нестяжания, безбрачия и послушания), но это не делает его автоматически экспертом в богословии.
- Богословие как наука включает в себя систему различных дисциплин; человек может быть, например, даже профессором в апологетике, но излагать сомнительные утверждения в догматике или патрологии.
- «Кто, кому и по какому поводу это сказал» – универсальный принцип оценки той или иной авторитетной цитаты. Например, при чтении аскетической литературы важно понять, кому даются советы: новоначальным мирянам или зрелым инокам. Также из утверждений о том, что в духовной жизни одно важнее другого, не следует делать вывод, что про менее важное можно забыть.

#### 4. Использование проверенных источников информации

Для книг необходим гриф Издательского совета Русской Православной Церкви. В Интернете имеет смысл ориентироваться на крупнейшие православные сайты – «Азбука веры», «Православие.ру», «Православие и мир».

#### 5. Проверяйте информацию

Недавно я читал духовную автобиографию одной женщины, потерявшей веру. Одним из этапов её падения был соблазн информацией о том, что молитва Господня «Отче наш» является прямым заимствованием египетской молитвы одного из фараонов. Жаль, что она не удосужилась найти опровержение этой выдумки, а поверила на слово сомнительным источникам.

#### 6. Спрашивайте!

Какая-то информация поколебала вашу веру и ввела в соблазн? Спросите у более опытных христиан (не только по церковному стажу, но и по уровню духовного образования). Не смог ответить один человек – спросите у другого, не смог ответить священник – спросите другого батюшку. Не стесняйтесь спрашивать священника, он не начальник, а предстоятель на богослужении и духовный наставник, одна из важнейших задач его служения – помогать прихожанам в религиозном возрастании.

Обязательно прежде молитесь, чтобы Господь вразумил вас, потому что не всегда мы можем принять даже очевидно верный ответ.

#### 7. Как относиться к информации о грехах служителей Церкви?

Прежде всего, следует учесть, что священнослужители – тоже люди, а безгрешных людей не бывает.

Но каждый из нас ответит на Страшном Суде только за свои грехи, а не за грехи других людей.

Если грех вашего приходского священника относится к разряду смертных, он мешает ему исполнять обязанности священнослужителя и вы убеждены в этом на основании твёрдых доказательств, то возможно имеет смысл духовно окормляться у другого священника.

### **ЦЕРКОВНАЯ ОБЩИНА**

#### 8. Как научиться понимать церковное богослужение

Более глубокому участию в церковном богослужении поможет изучение его чинопоследования – как до службы, так и во время нее (совершенно допустимо держать в руках книгу или электронный носитель с богослужебным текстом). Если с непривычки устали и в храме есть лавки, то не стесняйтесь присесть (желательно только вставать при чтении Священного Писания).

## **9. О желании изменить в Церкви то, что кажется вам неправильным (несовременным, непонятным)**

В одном монастыре есть такое правило: послушники имеют право делать предложения об улучшении монастырской жизни только по истечении первого года пребывания в нём. Очень мудрое установление: имеет смысл сначала присмотреться и попытаться понять истинные причины, внутреннюю логику установления той или иной практики.

## **10. Никогда и ни за что не ждите от людей благодарности и награды**

Служите Христу и не ждите благодарности, награды или славы от людей, независимо от вашего вклада в жизнь церковной общины. Если мы ждём благодарности за наши добрые дела, значит, мы пытаемся их продать...

## **11. Желание уйти в монастырь требует проверки опытом христианской жизни в миру**

У редкого неопита не возникает такого желания. Кажется, что в миру все и всё мешает духовному росту, а в монастыре ничто не будет отвлекать его от «духовного делания». Однако монашество – это не только выбор, но и призвание. В монастырь не уходят (от проблем), а приходят как в место, наиболее приспособленное для молитвы и аскетических подвигов.

Совершая паломничество, мы видим внешнюю сторону монастырской жизни, но, как и церковь, монастырь – это больница, правда, уже не амбулатория, а стационар. Попробуйте сначала стать христианином в миру, тогда сможете в некоторой степени проверить свою готовность от него отречься на всю оставшуюся земную жизнь.

Также полезно узнать о монастырской жизни не только из древних патериков, но и современных пособий, например "К тихому пристанищу" игумена Бориса (Долженко).

## **12. Внешний вид христианина**

Рекомендации по внешнему виду можно свести к двум советам. Похвально, когда новоначальный христианин пересматривает свой внешний вид в свете того, чтобы он уже не служил греху, и отказывается от бесстыдных и эпатажных одежды, причёски и косметических аксессуаров. Однако это вовсе не значит, что следует резко перейти к облачению отшельника. Такое облачение может служить тщеславию (какая я теперь духовная!) ничуть не меньше, чем предыдущее.

Также стоит отметить, что Литургия – служба праздничная и на неё следует приходить в нарядной одежде.

## **13. О просвещении ближних**

Большой соблазн – пытаться направить свои силы и применить свои новые знания для воцерковления ближних, вместо того, чтобы сначала самому стать сознательным членом

Церкви Христовой. Постарайтесь сделать так, чтобы, глядя на вашу новую жизнь с Богом, ближние сами захотели обрести её. По словам митрополита Сурожского Антония – «Никто не может уверовать в Бога, если не увидит свет вечной жизни в глазах другого человека».

#### 14. Жития святых

Самый распространённый соблазн при чтении Житий святых – считать являемые там добродетели невозможными и сам этот жанр – фантастическим. Древние жития святых – это обычно не протокол с места события, а назидательный литературный жанр, далеко не всегда претендующий на строго документальное изложение фактов. Вместе с тем, в духовном отношении жития безупречны. Они точно отражают веру Церкви и закономерности духовной жизни, даже, если уровень жизни описываемых святых кажется современному человеку недостижимым.

### *ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ*

#### 15. Духовная жизнь не должна заслонять нравственную

Перед тем, как устремиться к высотам духовной жизни, следует возродить в себе совесть, направить усилия на достижение и поддержание мира с ближними, научиться оценивать свои мысли, слова и поступки Евангелием, а не мерками светского общества. Не считайте отношения с людьми чем-то второстепенным по сравнению с богообщением, начните с внимательного отношения к своему поведению и к своим словам.

#### 16. Искренность в отношениях с Богом. Угодная Богу молитва

- Не превращайте общение с Богом исключительно в специальный ритуал, считая, что молиться уместно лишь перед иконой или только в храме. Нам заповедано «непрестанно молиться». Обращайтесь к Богу как можно чаще: просите, благодарите, славословьте Его. Молитва должна стать не последней надеждой, а первой реакцией.
- Для понимания церковнославянского языка используйте толковые молитвословы. Имейте в виду, что некоторые слова могут произноситься аналогично современному языку, но иметь иной смысл (паронимы). Наряду с богослужебным языком можно молиться и на современном русском.
- Не бойтесь просить у Бога, но всегда добавляйте «да будет воля Твоя», смиренно признавая, что Бог точно знает, что и когда нам полезно.
- Смирение перед Творцом вселенной - необходимая составляющая искренних отношений с Ним. Бывают случаи, когда, например, люди молятся о жизни и здравии своих близких, но их молитвы не исполняются, что становится причиной бунта против Бога и Его Церкви. Нужно не забывать, что Бог податель жизни, Он лучше нас знает что кому и в какой момент нужно. Смерть - лишь временное разлучение души и тела, Сам же Бог и воскресит всех людей в конце истории.

- Обращаясь к Богу, имейте в виду, что ответ может прийти не только во время молитвы, Бог может ответить через книги, через других людей, через обстоятельства жизни.
- Не стремитесь к особым эмоциональным состояниям во время молитвы, не считайте, что вы чего-то достигли. Любое молитвенное достижение – это дар Бога, а не наша заслуга.

## 17. Участие в Церковных Таинствах

- Каноничная форма совершения Таинства Крещения – полное погружение в воду, а не обливание или обрызгивание. Найдите храм, где есть крестильня (баптистерий) или найдите священника, который совершит Таинство в открытом водоёме. Если вы крещены обливанием, то смиряйтесь, крещение совершается единожды.
- Первую исповедь во взрослом возрасте мирянам лучше совершать не в монастыре. Чтобы не получить от иеромонаха, который ведёт строгую жизнь и с теми же мерками подходит к паломникам, епитимью лет на пять. Также лучше не приходить на первую исповедь в воскресенье утром, когда вся община приходит на Литургию и священник не может уделить вам достаточно времени.
- В Православии существует Таинство Покаяния, но не «Таинство прощения названных грехов», поэтому прощаются все грехи, при искреннем их исповедании и без сознательного их утаивания. Не переживайте, что что-то забыли сказать и не закливайтесь на этом, Исповедь – лишь финальная точка очередного этапа покаяния.
- В Таинстве Елеосвящения (Соборования), при купании в водоёмах с освящённой водой, грехи автоматически не прощаются, даже забытые.

## 18. В духовной жизни спешка неуместна

Духовное возрастание человека не происходит одновременно, вдруг. Ведь и дерево не сразу вырастает в свой полный рост, и дом сразу не строится, и человек в один миг не взрослеет.

Христос открывает нам в Евангелии Божественную волю в предельно концентрированном виде, Он даёт идеал мыслей и поступков (для возможности приближения к этому идеалу Он и основал Церковь).

Как быть, например, со словами Христа «любите врагов ваших»? Диапазон возможностей исполнения этой заповеди широк. Можно возлюбить своего врага так, чтобы при необходимости отдать за него свою жизнь, подобно Христу. А можно хотя бы просто перестать его ненавидеть, не желать ему зла в душе, увидеть в нем такого же человека, как ты сам, так же страдающего от греховной поврежденности.

А как следовать совету считать себя хуже других? Это состояние – дар Божий, в правильном варианте его невозможно реализовать волевым мысленным усилием, и путь к

нему лежит через несколько ступеней, первая из которых – перестать сравнивать себя с кем бы то ни было, считать себя обычным человеком.

Таким образом, для человека, только начинающего жить по Евангелию, попытка сразу же примерить на себя образ жизни великих святых обычно приводит лишь к разочарованию в себе и унынию. А там, где появилось уныние, обязательно возникают и сомнения: «А правильную ли дорогу я выбрал? Быть может, христианство вообще не для таких, как я, а для одних лишь гигантов духа с железной волей и несокрушимой решимостью?»

## 19. Что значит «послушание»?

- Это понятие имеет несколько уровней. Высший – послушание Богу, Его заповедям. Далее – послушание духовнику (это послушание предполагает с одной стороны не диктат, а совет, а с другой – умение слушать).
- В монашестве послушание епископу и игумену – это один из обетов.
- История сохранила для нас редкую практику всецелого, безусловного послушания монаха своему духовному наставнику. Но чтобы отречься от своей воли, надо сначала эту волю иметь, а не выдавать инфантильную неспособность отвечать за свою жизнь за отсечение воли. Кроме того, безусловное послушание, о котором мы читаем в патериках, обычно описывает руководство духоносными (святыми) старцами, прозорливость которых была очевидна. Нерассудительно подходить с такими критериями к любому священнослужителю.

Миряне, в отличие от монахов, не дают обет послушания, поэтому не пытайтесь по любому поводу пытаться переложить свой выбор, свою ответственность на плечи пастыря.

## 20. Духовничество

Духовник далеко не всегда является прозорливым старцем, обычно это священник, у которого христианин регулярно исповедуется. По сути, это участковый врач в духовной области.

Задача священника – привести человека ко Христу, а не к себе.

### **Признаки того, что лучше найти другого духовника:**

- жёсткие указания вместо рекомендаций;
- высокомерие (не путать с перегруженностью и строгостью);
- акцент исключительно на обрядово-дисциплинарные обязанности;
- установка на то, что только под его руководством и только в этой общине истинное христианство;
- общий запрет причащаться в день Пасхи;
- повышенный интерес к интимной сфере исповедующегося.

## 21. Испытания в выборе духовника и отношениях с ним

- Избегание исповеди по причине того, что в поле нашего зрения пока нет достойного вас священника, который сможет понять нашу сложную ситуацию. В большинстве случаев проблемы новоначального не являются чем-то экстраординарным для любого мало-мальски опытного священника.
- Обида на всех священников по причине конфликта с одним из них. Если мы ошиблись в выборе одного врача, неужели мы не захотим обратиться к другому?
- Желание исповедаться у другого священника в случае совершения тяжёлого греха. По сути, это лукавство и самовредительство, аналогичное тому, как если бы кто, обнаружив у себя серьёзную болезнь, скрыл её от личного врача и пошёл на консультацию к другому.
- Следует различать Таинство Покаяния (Исповедь) и духовную беседу. Чинопоследование исповеди не подразумевает подробного обсуждения наших грехов и получение детальных рекомендаций. Для этого лучше договориться об отдельной встрече – духовной беседе.
- Не следует ждать, что при первой же встрече священник уделит вам много времени, у него наверняка ещё не один десяток прихожан и ряд послушаний. Перед тем, как задать батюшке вопрос, постарайтесь найти на него ответ самостоятельно, в наше время это сделать несложно: имеется масса литературы и ответов священников в Интернете.

### **Возлагая выбор на священника, готовьтесь нести последствия его решения**

- Например, пост перед Причастием начинается с полуночи. Есть практика поститься 3 или даже 7 дней. Такая практика уместна для тех, кто не соблюдает установленных Церковью постов и причащается редко, для воцерковлённых же это дело личного аскетического подвига, но не обязательная норма. Это же касается и степеней поста. На вопрос «сколько поститься перед Причастием?» большинство священников ответит «три дня», понимая, что такой вопрос может задать только тот, кто никогда не причащался или причащается редко. Многие несут такой пост всю жизнь, причащаясь редко, считая, что это и есть общая норма, или полагая, что «батюшка лучше знает». Таким образом, соединение со Христом и Его Заповедь становятся вторичными по отношению к несению неуставного поста.
- Ответственность за судьбоносные решения, например, принятие монашеских обетов, брак, переезд в другой регион и т.п., нести вам, а не священнику.
- Заранее решите, чего вы ждёте от благословения духовника: разрешения или молитвенной поддержки. Например, непоследовательно просить благословение на поездку в отпуск как разрешение, если уже сами всё решили и взяли билеты. В этом случае разумнее просить благословения на благополучный отдых, а не разрешение на него, ведь батюшка может посчитать, что вы ещё не решили, и не благословит эту поездку.



## 22. Как воспринимать замечания любезных сестёр и братьев.

### Церковный этикет

- Гордость иногда мешает нам со смирением воспринимать замечания, особенно нетактичные, но, если они резонные, то имеет смысл к ним прислушаться.
- Если же вам откровенно грубят, то можно вежливо спросить: уполномочивал ли настоятель храма этого человека делать замечания, и предложить пройти к нему.
- Можно извиниться со словами: простите, что я послужил причиной вашего раздражения.
- Если во время службы просят передать свечу, то скажите, что не хотите отвлекать впереди стоящих от молитвы.

## 23. Правила чтения Библии и святоотеческой литературы

- Рекомендуется начинать чтение Библии с Нового Завета, а Новый Завет – с Евангелия по Марку.
- Священное Писание есть сотворчество Бога и человека, оно имеет определённые принципы экзегезы (толкования), их формулирует научная дисциплина – герменевтика. Если вы обнаружили несоответствие, то не считайте себя внимательнее многих предшествующих поколений христиан, наверняка это место имеет десятки толкований и имеет смысл с ними ознакомиться.
- Главный принцип толкования Св. Писания – Писание толкуется Преданием, т.е. опытом Церкви, а не само собою. Отступление от этого принципа привело к появлению тысяч сект, толкующих Библию «от ветра главы своея».
- Некорректно вырывать цитаты из контекста; также любая цитата обязательно должна рассматриваться в контексте всего Св. Писания. И важно не забывать, что мы читаем Библию не на языке оригинала и наша эпоха имеет иной культурно-исторический фон.
- Современная действительность приучила нас к тому, что новое наверняка лучше старого, очевидно, что новый автомобиль, смартфон или телевизор – лучше своих предшественников. Эту же установку иногда некритически пытаются перенести и в область духовную. Не спешите принимать на веру открытия современных мыслителей, если не ориентируетесь в этой области (в научном сообществе существуют различные школы и интерпретации одних и тех же фактов).

## 24. Аскетизм

Чтобы выстроить дом, для этого достаточно разве приобрести строительный материал и свалить его в кучу? Сколько ни наваливай материала – дома не будет. Нужен план, нужен архитектор, нужно знать, что, к чему, куда и как класть, нужно обязательно строгое распределение материала. Аналогично и христианская жизнь должна быть упорядочена.

Цель аскетизма – преобразование личности, приобретение добродетелей, единение с Богом. Борьба же со страстями (укоренёнными в нас грехами) – это средство, а не цель. Например, цель того, чтобы избавиться от скупости – стать милосердным, а не просто борцом с этой греховной зависимостью.

#### **Ошибки в области аскетизма:**

- отношение к Уставу (Типикону), как к обязательной инструкции, а не как к идеальной монашеской практике палестинского монастыря в редакции конца 17-го века;
- представление о том, что, коль мы не можем достичь высот выдающихся подвижников, то любой аскетизм – не для нас. Но, если я не могу поднять штангу весом 250 кг, то неужели мне заказан путь в спортзал?
- резкий старт, самочинное взятие на себя непосильного бремени;
- выбор аскетических практик, которые не под силу большинству современных мирян;
- отсутствие духовного трезвения (рассуждения); например, очень строгому посту должна соответствовать продолжительная молитва, иначе можно не выдержать такого испытания.

#### **25. Как относиться к видениям и откровениям**

Господь промыслительно скрыл от людей после грехопадения мир духовный и крайне редко приоткрывает его либо для вразумления, либо Своим избранныкам. Это же касается и сновидений. Лучший метод – не отвергай и не принимай, не считай себя достойным.

#### **26. «Случайностей не бывает»**

Старайтесь оценивать происходящее с вами с точки зрения Вечности, видеть в любой ситуации Промысл или попущение Божие. Но только с вами, а не с другими людьми. Мы можем про себя сказать, что болезнь послана нам по грехам нашим для вразумления, оценивать таким же образом болезни других людей мы права не имеем.

#### **27. Если вера охладевает**

На пути приобщения человека к Церкви Господь поддерживает его обильной благодатью, она обычно именуется призывающей. Затем Господь учит нас прилагать собственные усилия уже при помощи содействующей благодати. Можно проиллюстрировать это образом младенца, которого родители сначала носят на руках, а затем ставят на пол и учат ходить самостоятельно.

Замещение Богом призывающей благодати содействующей часто ошибочно воспринимают как потерю веры или охлаждение к Церкви. Происходит это оттого, что ранее от человека практически не требовалось значительных усилий или они вознаграждались обильными духовными дарами: радостью, утешением. Какие же шаги рекомендует Церковь для полноценной духовной жизни, возгревания веры?

1. Регулярная, ежедневная молитва.
2. Еженедельное участие в Евхаристии.
3. Ежедневное чтение Св. Писания и духовной (в т.ч. аскетической) литературы.
4. Стремление к исполнению Заповедей и самоконтроль.
5. Доброделание, участие в жизни церковной общины (если она есть, если нет – помощь священнику в её организации).

## 28. Как не потерять веру

Чаще всего веру теряют по причине закосневания во грехах или искажённого представления о Боге и истинах христианской веры.

Не всякий человек сможет обвинить самого себя в духовном падении, он наверняка найдёт причины вовне. Обычная последовательность отречения от Бога и Его Церкви такова: сначала ослабление духовной жизни, затем повышенное внимание к недостаткам окружающих христиан и священноначалия, поиск неоднозначных мест в церковной практике и богословской литературе...

## 29. Рекомендуемые пособия:

- Проблемы воцерковления: <https://azbyka.ru/katehizacija/problemy-vocerkovleniya-igumen-pyotr-meshherinov.shtml>
- Пути и ошибки новоначальных: <https://azbyka.ru/puti-i-oshibki-novonachalnyx-besedy-v-palomnicheskom-rejse>
- Беседы о вере и Церкви: <https://azbyka.ru/besedy-o-vere-i-cerkvi>
- Книги и статьи по катехизации: <https://azbyka.ru/katehizacija/>