



Иерей Николай Пронин

Учение Святителя Феофана о страсти уныния и борьба с ней

В данной статье кратко рассматривается общее понятие «страсть» и классификация страстей. Так же особое внимание уделяется страсти уныния, ее место нахождения и борьба с ней. Для разбора этой темы автор в основном использовал труды святителя Феофана Затворника Вышенского, так как он смог более подробно и систематизировано разобрать учение о страсти уныния.

Ключевые слова: страсть, уныние, классификация страстей, святитель Феофан Затворник, борьба со страстью уныния.

Человек создан по образу и подобию Божию. Но так как в течение всей своей жизни мы непрестанно согрешаем, нам приходится вести постоянную борьбу со своими страстями. Неоценимую помощь в этом плане для нас оказывает святоотеческое наследие, в котором с древнейших времен святыми отцами накоплены крупницы мудрости, помогающие христианам в духовной жизни.

Теме страстей и борьбы с ними посвящено большое количество трудов многих подвижников благочестия как на Руси, так и на Древнем Востоке. Этому важному вопросу уделяли внимание не только в первые века христианства, но и в наше время.

Из известных учителей Церкви, рассматривающих проблему страстей, в том числе уныния, можно выделить таких как святитель Василий Великий, святитель Иоанн Златоуст, преподобный Симеон Новый Богослов, преподобный Макарий Египетский, преподобный Ефрем Сирий, святитель Тихон Задонский и многих других.

Особого внимания заслуживают труды святителя Феофана Затворника, поскольку они являются одними из немногих последних отечественных наследий, содержащих тщательное рассмотрение и систематизацию учений святых отцов Церкви.

Данная тема включает в себя и общее понятие страсти. В определении святителя Феофана Затворника страсть это не просто любое физическое страдание (так называемая «телесная страсть») и не просто страдательное состояние организма, но и еще есть душевные страсти т.е. некоторые страдательные состояния души. В самом общем смысле страсть (pathos) есть «движение, производимое

одним в другом», т.е. когда некоторое существо испытывает на себе воздействие извне [7; 464].

Епископ Феофан говорит о том, что страсть есть «постоянное желание грешить известным образом или любовь к каким-нибудь греховным делам или предметам»[15; 167]. Он называет страсти также греховным расположением или греховной склонностью. По словам святителя, любая страсть представляет собой тяжкий и смертный грех, так как она отдаляет от Бога и погашает ревность к богоугодной жизни. Страсть становится тем злее и преступнее, чем злее и безнравственнее ее предмет, чем более существенные обязанности нарушаются ею, и чем она застарелее.

С этой точки зрения страсти – это не только привязанность человека к какой-либо определенной губительной привычке и постоянное стремление к ее реализации, но и в более широком смысле любое, осознанное или нет, усилие человеческой природы, которое противно воле Божией и совершается ей вопреки. Именно такое богопротивное действие, неестественное устремление человеческой природы называет Вышенский Затворник страстью, что схоже с древним святоотеческим учением.

По учению святителя Феофана Затворника, все страсти взаимосвязаны между собой, т. к. происходят от одного источника – самолюбия. Каждая из греховных страстей в том числе и страсть уныние носит в себе характер самолюбия и гордости, которые являются источником любого греха.

Православное вероучение накопило многовековой опыт наблюдения за страстями и борьбы с ними, что сделало возможным составить их классификацию. Свт. Феофан придерживается классификации, в которую включено восемь основных страстей, различающиеся в основном по своему предмету. Этой же схеме следуют и другие святые отцы Церкви.

Приведем эту классификацию.

1. Чревоугодие. 2. Блуд. 3. Сребролюбие. 4. Гнев. 5. Печаль. 6. Уныние. 7. Тщеславие. 8. Гордость.

Именно эти восемь пороков являются главными возбудителями греха в человеке. Они действуют не каждая по отдельности, но из одной страсти постепенно вытекает другая. Так из любой страсти вытекает страсть уныние.

Рассуждая о том, где же в человеке располагаются страсть уныние и другие страсти, святитель Феофан выделяет в первую

очередь тело и душу. Про страсти, расположенные в теле, он пишет, что «источное их начало – плотоугодие, или упокоение плоти, с коим в непосредственной связи состоит взыграние телесной жизни и услаждение чувственное» [15; 18].

Страсти, расположенные в душе, он подразделяет на три категории. Первую составляют страсти в умственной части души. К ним он относит своеумие, вера в свой только ум, прекословие, сомнение. Во вторую категорию входят страсти «желательной части» души – «своеволие, непокоривость, властолюбие, жестокость, предприимчивость, самонадеянность, себеприсвоение, неблагодарность, любообладание, лихоимание» [15; 18]. Страсть уныние находится в третьей категории страстей – страсти чувствующей части: потрясающие покой и мир сердца страсти, или разного рода приятности и неприятности сюда же относятся и такие страсти как: гнев, зависть, ненависть, злоба, месть, осуждение, презорство, славолубие, тщеславие, гордость, тоска, печаль, уныние...

По учению святителя Феофана Затворника страсть уныние располагается в душе и теле. Но и дух, оживший или оживающий, не свободен от действия страстей. «Как главное в духе – сознание, зиждемое внутри-пребыванием, то, когда оно падает, падает и жизнедеятельность. От этого восстает вместо страха Божия и чувства зависимости от него, бесстрашие, вместо избрания и дорожения духовным – равнодушие к нему, вместо отрешения от всего – себя упокоение (что себя нудить!), вместо покаянных чувств – нечувствие, окаменение сердца, вместо веры в Господа – самооправдание, вместо ревности – охлаждение, вялость, невозбуждение и вместо преданности Богу – самоделание» [9; 269-271].

Страсти могут быть открытыми и тайными. Страсть уныние скрыто от окружающих, не проявляют себя внешне и потому незаметны в том числе даже для самого человека.

Уныние является развитием патологических процессов, определяемых страстью печали, до такой степени, что целенаправленное усилие, связанное с работой над собой и организацией собственной жизни, отвергается, поскольку кажется невыполнимым, невыполнимым, бесполезным и бесплодным [3; 288].

Уныние – мрачное, подавленное состояние духа, гнетущая тоска, лень. Страсть уныния имеет два проявления. Первое – уныние, вгоняющее в сон: лень на молитве, чтении, работе. Второе – уныние, гонящее из дома в поисках общения и развлечения. Сюда же можно

отнести желание ходить и принимать гостей, просмотр телевизора, посещение дискотек, компьютерные игры и т. п. действия. Хотя надо уметь отличать страсть от присущего всем желания общения, т. к. человек существо социальное. Здесь главным является стремление к золотой середине. Проявлением уныния святитель Игнатий Брянчанинов называет следующие грехи: леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитвенному, оставление церковного и келейного правила, оставление непрестанной молитвы и душеполезного чтения, невнимание и поспешность в молитве, небрежение, неблагоговение, праздность, излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода него [5]. Также сюда относятся празднословие, шутки.

Многие люди равняют уныние с обычной грустью, хотя уныние в своей сути ей не является. Уныние – это, прежде всего, недостаток веры. Бес уныния, приступая к человеку, заставляет его сомневаться в существовании Господа и важности спасения. Столкнувшись со страстью уныния, человек ощущает бесполезность всех проделанных до того трудов, ослабляет свою бдительность, оказывается не готов отражать новые нападения страстей, которые он, казалось бы, если не победил, то, по крайней мере, заставил уgomониться.

Преподобный Иоанн Лествичник пишет: «Уныние для инока есть всепоражающая смерть. Из всех восьми предводителей злобы дух уныния есть тягчайший»[4; 9-10].

Святитель Феофан Затворник пишет, что уныние есть скучание за всяким делом. Когда уныние нападает на человека, то дела его идут вяло. Если до этого все делается охотно, и время за делом не замечается, то когда нападёт уныние, «делающий начинает посматривать по сторонам» и то делает, то останавливает свой труд, ему хочется поскорее оставить свое дело. Это касается как житейского быта, так и духовной жизни. «Пропадает охота и в церкви стоять, и дома Богу молиться, и читать, и обычные добрые дела исправлять»[11; 158]. Человек начинает скучать во время работы, поэтому от такой работы и нет никакого толка, словно он ничего и не делает. Он как будто находится в полусонном состоянии, и работа валится из рук. «Воздрема душа моя от уныния» (Пс. 118: 28), – приводит в качестве примера святитель слова псалмопевца Давида.

Причинами уныния бывают: уединение, тяжелый физический труд, постоянные развлечения, неисповеданные грехи. Иногда уныние является без всякой причины. Уныние, в отличие от печали, более связано с леностью, духовным и телесным расслаблением. Не

зря святые отцы называют уныние «бесом полуденным», борющимся подвижника в середине дня, склоняющим монаха ко сну после обеда и отвлекающим его от молитвы. Следует помнить, что для монаха (особенно в древности) 12 часов дня – это действительно половина, середина дня, ведь встают монашествующие рано, и, по монашескому обычаю, трапеза совершается дважды в день: в обед и ужин.

Также одной из причин уныния святитель называет телесные немощи. «Непрестанное неможение» иногда вызывает чувство оставленности всеми, а отсюда уже происходит и саможаление, и то жалостливое чувство, которое кажется нам унынием или сопровождает его. Но Бог не оставляет никого, т.к. для Него мы все родные дети, нет пасынков. И любые тяжелые состояния и случайности даются нам во благо. Если бы человек был в состоянии понять это, то не было бы ему ни в чем тяготы.

«Себя-пожаление» идет заодно с самоугодием и вообще с самолюбием и является корнем всех послаблений, равнодушия и беспечности. Если хоть иногда давать поблажки греху саможаления, то это всегда будет сводить на нет любое достигнутое предшествовавшими трудами добро. И из человека ничего не выйдет, кроме «показной, наружной особы». Именно к этому и ведет враг под видом саможаления.

«Уныние, скука, тягота духа и тела придут иногда, может быть, надолго» – предупреждает святитель Феофан в своих письмах [8; 186]. И не стоит думать, что на душе всегда будет «одинаково тепло и сладко», покой и радость от молитвы. По словам святителя, так в жизни не бывает. Наоборот, нужно постоянно ждать нечаянных изменений. Когда придет «вялость и охлаждение, думайте, что это вы – настоящая, – как есть; сладость же духовную принимайте, как незаслуженную милость», – обращается святитель к одной из своих духовных чад в письме [8; 186]. Святитель говорит о том, что бывают периоды спада, лености, охлаждения и маловерия. Охлаждение в духовной жизни, ее кризис – это один из признаков уныния. Но тут нужно применить волю и самопонуждение. В любом деле мы только тогда достигнем результата, когда будем постоянно принуждать себя к нему, поднимать себя за волосы, как известный барон Мюнхгаузен, и тянуть из болота лености, расслабления, тоски и уныния.

Итак, одним из свойств уныния является охлаждение.

Охлаждение начинается, как говорит святитель Феофан, с забвения: забываются благодеяния Божии, и Сам Бог, и свое в Нем спасение, опасность быть без Бога, и теряется память смертная – одним словом, закрывается вся духовная область. Охлаждение бывает невольным, но бывает и от произвольных дел, от внешних развлечений, беспорядочных разговоров, сытости, излишнего сна и многого другого.

Святитель Феофан называет охлаждение горьким и опасным состоянием. Он причисляет его к руководительным, вразумительным и исправительным средствам. Но кроме того оно бывает и в качестве наказания человеку. Причиной его является явный грех, и если его не видно, то причины следует искать во внутренних чувствах и расположениях. «Не вкралось ли самомнение, что вы не то, что другие?» – спрашивает он в письме свое духовное чадо. – «Не загадываете ли сами шагать по пути спасительному... одними своими средствами? Не успокаиваетесь ли на том порядке жизни, какой заведен... и расположились спать в мысли, что больше заботиться не о чем? Такие и подобные мысли приводят в беспечность, а беспечность есть первый шаг к охлаждению» [8; 110].

Свт. Феофан предполагает, что Сам Бог посылает нам это с целью обучения не полагаться на себя. Ведь часто мы слишком много берем на себя, наши ожидания от приложенных усилий и трудов слишком велики. Поэтому «Господь и берет благодать и оставляет одного, как бы говоря: «Вот попробуй, насколько у тебя есть сил». И чем больше у человека естественных дарований, тем нужнее ему такое обучение. Поняв это, нужно проявить терпение. Кроме того, это посылается человеку и в качестве наказания за вспышки других страстей, которые человек допустил и не раскаялся в них [6; 669]. Состояние охлаждения означает, что благодать Божия отступила, – не бросила, а именно отступила от человека. До этого она была внутри, а теперь стоит вне его.

Так как охлаждение часто связано с забвением милостей Божиих и утратой интереса к духовной жизни, то человеку необходимо научиться видеть во всех повседневных событиях присутствие Бога и благодарить Его за посылаемые нам дары. Человек, который впал в уныние и охладевший духовно, редко подходит к исповеди и причастию, ему сложно подготовиться к этим святым Таинствам. А без участия в Таинствах, без благодати Божией он все дальше и дальше будет удаляться от Бога, и охлаждение в нем будет только расти.

По словам святителя, все это «вражье дело». Враг всячески пытается изжить из наших сердец «сладкий покой», ухитряется «каким-то образом сердце сжимать» [8; 93], притом что внешней, видимой беды никакой у человека нет, а его томит тоска и скука. Это и есть результат вражией работы.

Уныние возникает как следствие недоверия к Богу, так что можно говорить о том, что это плод маловерия.

Недоверие к Богу и маловерие не возникают сами собой, из ниоткуда. Они являются следствием того, что человек чрезмерно доверяет себе, потому что слишком высокого о себе мнения. И чем больше человек доверяет себе, тем меньше он доверяет Богу. А доверие себе более, чем Богу, – уже признак гордыни. Значит, гордыня является первым корнем уныния.

К такому выводу приходит святитель Феофан Затворник: «Отчаяние – обличитель находившихся в сердце неверия и самости: верующий в себя и уповающий на себя не восстанет из греха покаянием» [8; 94]. Как только случается в жизни гордого человека что-либо, что показывает его бессилие и безосновательность слишком высокого доверия к самому себе, он тут же унывает и отчаивается.

Проявления уныния могут быть очень разнообразны. На первый взгляд, многие из них представляются вполне безобидными. Например, гостеприимство или частое хождение в гости, помощь, советы и утешения другим. Человек предпочитает вместо исполнения своих обычных домашних обязанностей заниматься чем угодно, только бы не ими. Он лучше будет опекал других, помогать им, заботиться о них, чем быть в самом себе. Таким образом, унывающий человек как бы находится вне самого себя, в то время как духовно здоровый человек следит в первую очередь за самим собой, а не за другими.

Страсть уныния может проявляться и во время молитвы. Можно даже сказать, что это особенно сильное ее проявление. Так, вставая на молитву, мы начинаем размышлять о разных важных делах, пусть даже добрых и необходимых, но сама молитва при этом уже теряется. Таким образом, человек думает уже о каких-либо важных делах, а не о молитве. Это происходит по той причине, что на молитве необходим труд с нашей стороны (стоять, вникать в слова молитвы, пресекать помыслы). А трудиться нам лень, скучно. Такое нежелание молиться, общаться с Богом так, как следует, и является еще одним проявлением уныния.

Таким образом уныние является развитием патологических процессов, определяемых страстью печали, до такой степени, что целенаправленное усилие, связанное с работой над собой и организацией собственной жизни, отвергается, поскольку кажется невыполнимым, немислимым, бесполезным и бесплодным [3; 288].

К основным средствам борьбы со страстью уныния святитель Феофан относит молитву, пост, противодействие страсти противоположными подвигами. Таким образом, мысленную борьбу нужно совмещать с деятельной.

При начале брани святитель советует назначить в жизни новые порядки, перераспределить свое время (чтобы не оставалось ни одного свободного часа для безделья), следить за своими чувствами, чтобы ничего дурного не проникало в сердце.

Если страсть не отступает, то при каждом ее появлении рекомендуется бить ее именем Господа. Это действие придется повторить многократно, так как враг не бывает повержен с первого раза.

Итак, тому, кто пребывает в унынии, святителем рекомендуется в первую очередь обратиться за помощью к Господу с просьбой о возвращении благодати, без которой невозможно побороть эту страсть. Не оставляя молитвы следует продолжать исполнять свои дела, несмотря на то, что под влиянием уныния интерес к ним пропал. Без самопонуждения этого добиться невозможно. Кроме того, необходимо размышлять о промысле Божиим, о Его дивных делах. Еще один совет святителя – предать себя полностью воле Божией.

В случае, если уныние не отступает, то по совету святителя нужно просто терпеть это состояние, продолжая молитвенно обращаться к Богу.

Также для преодоления страсти уныния необходимы регулярные исповедь и Причастие.

Поскольку охлаждение приводит к развитию уныния, то святитель рекомендует остерегаться его, постоянно поддерживая в душе страх Божий.

Святитель рекомендует ни в коем случае не думать о том, что мы в чем-то уже достигли успеха. Также он предостерегает от послаблений себе, так как даже самое малое послабление умаляет все достигнутые прежде результаты.

С целью успешного сочетания молитвы, соединения с Богом и обычных мирских дел, святитель Феофан говорит, что телом нужно быть на работе, а умом и сердцем быть в Боге. Пребывая

постоянно с Богом, нам легче предостеречь свою душу от уныния, а если оно все же борет нас, то с Богом мы быстрее достигнем успеха в деле борьбы с ним.

Окончательное очищение человека производится уже Самим Господом посредством посылания ему скорбей. По окончании борьбы обязательным этапом святитель называет благодарение Господу. Святитель советует не забывать о том, что борьба со страстями никогда не завершится. Она продолжается в течение всей жизни человека.

Литература

1. Георгий (Тертышников), архимандрит. Симфония по творениям святителя Феофана Затворника Вышенского. Т. 2 / архим. Георгий (Тертышников). – Рязань: Зерна, 2003. – 496 с.
2. Добротолюбие. Т. 2. / пер. свт. Феофана Затворника Вышенского. – М.: Сибирская Благовонница, 2010. – 633 с.
3. Зарин, С. М. Аскетизм по православно-христианскому учению / С. М. Зарин. – М.: 1996.
4. Иоанн (Синайский), преподобный. Лествица / прп. Иоанн (Синайский). – Свято-Троицкая Сергиева лавра, 2007. – 496 с.
5. Масленников, С. М. Страсти – болезни души. Избранные места из творений святых отцов. Дневник кающегося / С. М. Масленников – М.: 2011. – 243 с.
6. Мудрые советы святителя Феофана из Вышенского затвора / авт.-сост. прот. А. Бобров. – М.: Правило веры, 1998. – 704 с.
7. Немесий Емесский, епископ. О природе человека / еп. Немесий Емесский, пер. с греч. Ф. С. Владимирский. – М., 1997. – 464 с.
8. Феофан Затворник, святитель. Письма о разных предметах веры и жизни. Собрание писем / свт. Феофан Затворник. – М.: Правило веры, 2007. – 592 с.
9. Феофан Затворник, святитель. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике / свт. Феофан Затворник – М.: Даръ, 2013. – 416 с.
10. Феофан Затворник, святитель. Советы православному христианину и комментарии. / Святитель Феофан Затворник. – Единецко-Бричанская епархия, 2003. – 192 с.
11. Феофан Затворник, святитель. Страсти и борьба с ними. Выдержки из творений и писем / авт.-сост. игумен Феофан (Крюков). – М.: Даниловский благовестник, 2003. – 328 с.
12. Феофан Затворник, святитель. Созерцание и размышление / свт. Феофан Затворник. – М.: Правило веры, 2015. – 640 с.
13. Феофан Затворник, святитель. Страсти человеческие и борьба с ними христианина. Выдержки из писем / свт. Феофан Затворник. – М.: Правило веры, 1996. – 64 с.
14. Феофан Затворник, святитель. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? Собрание писем / свт. Феофан Затворник. – М.: Сибирская благовонница, 2013. – 512 с.
15. Феофан Затворник, святитель. Начертание христианского нравоучения / свт. Феофан Затворник. – М.: Отчий дом, 2010. – 624 с.

Priest Nikolai Pronin

The teaching of Theophan the Recluse about the passion of despondency and the struggle against it

This article briefly discusses the general concept of «passion» and the classification of passions. Also, special attention is paid to the passion of despondency, its location and the fight against it. To analyze this topic, the author mainly uses the works of St. Theophan the Recluse of Vyshensky, as he was able to analyze in more detail and systematized the doctrine of the passion of despondency.

Keywords: passion, despondency, classification of passions, Saint Theophan the Recluse, struggle with the passion of despondency.

References

1. Georgij (Tertyshnikov), achimandrite. Simfoniya po tvoreniam svyatitelya Feofana, Zatvornika Vyshenskogo [Symphony on the creations of the Holy Hierarch Theophan, the Recluse]. Vol.2. Ryazan, 2003. – 496 p.
2. Philokalia. Vol.2. / Translation of St. Theophan, the Recluse. Moscow, 2010. – 633 p.
3. Zarin S.M. Asketizm po pravoslavno-hristianskomu ucheniyu [Asceticism according to Orthodox Christian doctrine]. Moscow, 1996.
4. John (Sinai), reverend. The Ladder. / St. John (Sinai) . – Holy Trinity Lavra of St. Sergius, 2007. – 496 p.
5. Maslennikov S.M. Strasti – bolezni dushi. Izbrannye mesta iz tvorenij svyatyh otcov. Dnevnik kayushchegosya [Passion are diseases of the soul. Selected places from the works of the Holy fathers. The penitent's diary]. Moscow, 2011. – 243 p.
6. Mudrye soveti svyatitelya Feofana iz Vyshenskogo zatvora [Wise advice of St. Theophan from Vyshensk]. Moscow, 1998. – 704 p.
7. Nemesij Emesskiy, bishop. O prirode cheloveka [About human nature] / Bishop Nemesij Emessij. Moscow, 1997. – 464 p.
8. Theophan the Recluse, Saint. Pis'ma o raznyh predmetah very i zhizni. Sobranie pisem [Letters about different subjects of faith and life. Collection of letters] / St. Theophanes the Recluse. Moscow, 2007. – 592 p.
9. Theophan the Recluse, Saint. Put' ko spaseniyu. Kratkij ocherk asketiki [Way to salvation. A brief essay on asceticism] / St. Theophan the Recluse. Moscow, 2013. – 416 p.
10. Theophan the Recluse, Saint. Sovety pravoslavnomu hristianinu i kommentarii [Advice to an Orthodox Christian and comments] / St. Theophan the Recluse. – Edinecko-Brichansk diocese, 2003. – 192 p.
11. Theophan the Recluse, Saint. Strasti i bor'ba s nimi. Vyderzhki iz tvorenij i pisem [Passion and struggle with them. Excerpts from the works and letters]. Moscow, 2003. – 328 p.
12. Theophan the Recluse, Saint. Sozercanie i razmyshlenie [Contemplation and reflection] / St. Theophan the Recluse. Moscow, 2015. – 640 p.
13. Theophan the Recluse, Saint. Strasti chelovecheskie i bor'ba s nimi hristianina. Vyderzhki iz pisem [Human passions and the struggle with them a Christian.Excerpts from letters] / St. Theophan the Recluse. Moscow, 1996. – 64 p.



14. Theophan the Recluse, Saint. Chto est' duhovnaya zhizn' i kak na nee nastroit'sya? Sobranie pisem [What is spiritual life and how to tune in to it? Collection of letters] / St. Theophan the Recluse. Moscow, 2013. – 512 p.

15. Theophan the Recluse, Saint. Nachertanie hristianskogo npravoucheniya [Christian moralizing] / St. Theophan the Recluse. Moscow, 2010. – 624 p.