



Чем больше смирняюсь, тем больше тоска. Что со мной не так?

Письмо в редакцию:

«Все время спотыкаюсь о слово смирение». Что это значит — быть смиренной? Читала сочинения святых отцов, что для смирения нужно себя укорять и унижать. Стараюсь укорять себя за всякое греховное дело и желание. А унижаю себя тем, что во время говорю себе, какая я плохая, и стараюсь на себя злиться за мои грехи. В результате вместо мира в душе — лишь тоска и уныние.

Анна





Отвечает
Александр Ткаченко

Дорога Анна, приобретение смирения — наука из наук, основа всех христианских добродетелей. Святые отцы написали множество поучений о том, как проходить эту науку. И все же каждый из них так или иначе свидетельствует: описать словами, что такое смирение, невозможно. Понимание его рождается только из опыта. Поэтому крайне наивным было бы пытаться в одной короткой статье раскрыть эту необъятную и важнейшую для христианства тему. Не дерзая на подобное, мы попробуем рассказать лишь об одной ступени на пути христианина к смирению — о том, как укорять себя, не теряя мирного устроения души. Судя по Вашему письму, именно на ней Вы споткнулись и не понимаете, как идти дальше. Что ж, попробуем разобраться в этом вопросе.

Тезис первый:

Самоукорение — инструмент, а не самоцель. И если его использовать неправильно, проблем станет только больше.

Чтобы правильно и с пользой употреблять любой инструмент, нужно сначала разобраться, для чего он предназначен и как им работают специалисты. Самоукорение — аскетический инструмент, которым православные монахи уже столетиями пользуются вполне определенным образом и с такими же определенными целями. И употребляя его неразумно и без рассуждения, можно вместо духовной пользы лишь еще более усугубить свои проблемы.

Хотя, казалось бы, о чем тут можно рассуждать, все ведь ясно из самого слова. «Самоукорение» — значит, укорять себя. За что укорять? За грехи, конечно же. Ну и — в путь! Укоряй себя за каждое греховное движение души — и приобретешь смирение. Однако такая простота, основанная на знакомом слове, может оказаться обманчивой.

Например, всем известно слово «лопата». Однако перепутать совковую лопату со штыковой в принципе может любой городской

житель, ни разу не копавший огород. А обе эти лопаты перепутать с саперной вполне способен тот, кто не служил в армии. Между тем три этих инструмента с одним и тем же названием предназначены для очень разных задач. Штыковой лопатой удобно копать плотную землю, совковая же, напротив, предназначена для погрузки рыхлых сыпучих грузов. Ну а саперная и вовсе приспособлена для рытья окопов в самом неудобном положении под огнем противника. Попробуй на поле боя окапываться большой совковой лопатой, а саперной — выгружать уголь из вагона, и сразу же станет понятно, что даже у слова «лопата» есть несколько важных оттенков и нюансов. Тем более такие оттенки есть и у аскетических терминов.

Укорять себя — значит унижить, опустить уровень самооценки до возможного минимума. А как чувствует себя человек в таком положении? Правильно — униженным и ничемным. Состояние, прямо скажем, не очень приятное. Каждый из нас в большей или меньшей степени знает, что ничего, кроме тоски, переходящей в уныние, там вроде бы даже и не предполагается.

Однако результат самоукорения, о котором говорят святые отцы, выглядит совершенно иначе. Вот слова преподобного аввы Дорофея: «..укоряющий себя, всегда в радости, всегда в спокойствии. Укоряющий себя, куда бы ни пошел, как сказал и авва Пимен, что бы ни случилось с ним, вред ли, или бесчестие, или какая скорбь, уже предварительно считает себя достойным всего неприятного, и никогда не смущается. Может ли быть что спокойнее этого состояния?» Радость, спокойствие, отсутствие смущения... Откуда же такое удивительное различие между опытом святых и нашим обыденным опытом?

Ответ прост и очевиден: святые отцы точно знали, для чего им необходимо самоукорение, и пользовались им именно для того, чтобы достичь этой цели. Святитель Игнатий (Брянчанинов) определил эту цель с чеканной точностью:

«Вид смирения, приуготовляющий к терпению скорбей пред пришествием их и способствующий к благодушному терпению скорбей по пришествии их, святыми Отцами назван — самоукорением».

Скорби в нашей жизни неизбежны. Болести, природные катастрофы, эпидемии, финансовые кризисы, смерть близких людей и еще великое множество больших и малых бедствий — все это постоянные спутники человека еще со времен грехопадения и изгнания из рая. Даже там, где жизнь сейчас идет счастливо и беспечно, тень будущих скорбей все равно маячит в сознании, как бы говоря: «Так будет не всегда. Человек, готовься, беда не будет обходить тебя стороной вечно».



Тезис второй:

Православные подвижники применяют практику самоукорения для того, чтобы не терзаться страхом перед грядущими испытаниями и чтобы встретить их спокойным духом.

Больной человек часто склонен отрицать свою болезнь, даже когда начинают проявляться вполне очевидные ее симптомы. Так наша психика неосознанно пытается защитить себя от травмирующей, приносящей боль информации. И если человек вовремя не обратится к врачам за помощью, последствия такого отрицания очевидного могут быть очень тяжелыми.

Ровно то же самое происходит и в духовной жизни. Мы все больны грехом. Но мысль об этом настолько тяжела, что люди неосознанно пытаются отрицать собственную греховность и стремятся видеть в себе одни лишь хорошие и благородные черты. Временное утешение это, быть может, приносит. Но вот на человека обрушивается беда, приходит скорбь. И он оказывается перед ней совер-

шенно беззащитным: как же так, ведь я хороший, я все делал правильно, за что же со мной случилось такое? Он начинает унывать, обижаться на людей и даже роптать на Бога, допустившего такую несправедливость. А там, где человек обиделся на Бога, ожидать поддержки и спасения ему уже не от кого, он остается с бедой один на один и может дойти до крайних степеней отчаяния.

Чтобы оградить себя от такой опасности, православные подвижники использовали практику самоукорения. Вот ее краткое описание от святителя Игнатия (Брянчанинова): «Самоукорение есть обвинение себя в греховности, общей всем человекам и в своей частной. При этом полезно вспоминать и исчислять свои нарушения Закона Божия, кроме блудных падений и преткновенений, подробное воспоминание которых воспрещено Отцами, как возобновляющее в человеке ощущение греха и услаждение им. <...> Самоукорение имеет, при начале упражнения в нем, характер бессознательного механизма, то есть произносится языком без особенного сочувствия сердечного, даже в противность сердечному чувству; потом, мало-помалу, сердце начнет привлекаться к сочувствию словам самоукорения; наконец, самоукорение будет произноситься от всей души, при обильном ощущении плача, умалит пред нами и закроет от нас недостатки и согрешения ближних, примирит ко всем человекам и к обстоятельствам, соберет рассеянные по всему миру помыслы в делание покаяния, доставит внимательную, исполненную умиления молитву, воодушевит и вооружит непреодолимую силою терпения».

Упражняясь в самоукорении, человек познает свою греховность и перестает мысленно убежать от созерцания своих духовных язв, принимает свою духовную болезнь и становится готов к ее лечению. А инструментом такой терапии могут оказаться как раз скорби и бедствия, попущенные Богом. Что поделаться, лекарство порой бывает горьким, но без него здоровья не обрести.

Итак, самоукорение в православной традиции не цель, а эффективное средство для благодушного перенесения скорбей. Но что будет, если даже самое лучшее средство употреблять без всякой меры? Например, соль нужна для того, чтобы делать пищу более вкусной. Однако если насыпать в тарелку с борщом пригоршню соли, вкусовые качества блюда от этого не улучшатся пропорционально количеству приправы. Напротив, ➔

борщ окажется безнадежно испорченным, и его останется лишь выбросить.

Нечто подобное происходит и с самоукорением, когда духовно неопытный человек пытается практиковать его постоянно, каждую минуту своей жизни. Из полезного средства для познания и принятия собственной греховности оно превращается в духовный яд, буквально отравляющий человека, вгоняющий его в уныние еще до наступления бедствий, лишаящий воли, надежды и веры в милосердие Божие.

Тезис третий:

Православные подвижники регламентировали занятия самоукорением таким образом, чтобы их объем соответствовал духовному опыту человека.

Конечно же, смиренными мыслями о греховности человека пропитаны все молитвы Церкви. Однако самоукорению как отдельной практике у православных монахов посвящается специальное время, не позволяющее этому специальному средству бесконтрольно заполнять все жизненное пространство человека, еще не готового к такому подвигу. Святитель Игнатий пишет об этом вполне определенно: «...иноки уделяют ежедневно часть времени на упражнение именно в самоукорении. Они стараются при посредстве его уверить, убедить себя, что они — грешники: падшее естество не хочет верить этому, не хочет усвоить себе этого познания». Здесь еще раз важно отметить, что иноки уделяют этим упражнениям лишь некую часть времени в течение дня. Постоянное же самоукорение святитель Игнатий называет главнейшим делом только для наиболее совершенных иноков — безмолвников.

Что же произойдет с человеком, не рассчитавшим своих сил и взявшим на себя меру таких совершенных монахов? Примерно то же самое, что происходит с начинающим тяжелоатлетом, попытавшимся тренироваться по программе чемпионов. Он рискует просто надорваться от непосильной для него нагрузки.

Поэтому людям, еще не доросшим до состояния монахов-безмолвников, имеет смысл выделить для самоукорения какое-то определенное время (разумеется, согласовав его со своим духовником). И не пытаться круглосуточно укорять себя за каждое греховное движение души, чтобы не прийти от этого в полное расстройство.

Есть еще одна проблема, связанная с самоукорением: порой человек с недостаточным духовным опытом, чрезмерно обличая собственную греховность, теряет грань между собой и своими грехами. И вследствие этого начинает направлять свой гнев уже не на собственные греховные проявления, а непосредственно — на себя самого. Между тем известный христианский принцип «ненавидь грех, но люби грешника» никто не отменял даже в том случае, если этот грешник — ты сам.

Тезис четвертый:

Гнев христианина должен быть направлен на свои греховные и страстные помыслы, но никак не на самого себя.

Человек — образ Божий, который присутствует в каждом из нас. А грехи и страсти — духовная грязь, которая искажает этот образ, пытается его затмить, исковеркать.

Гневаясь на грязь, можно и нужно бережно и с любовью относиться к образу Божьему в себе, не смешивая его с налившимися греховными наростами. И православные святые не только понимали это сами, но и писали об этом в письмах своим духовным чадам.

Вот как образно говорит святитель Феофан Затворник о таком способе борьбы с греховными движениями души: «Когда пьете воду, то вынимаете и малейшую попавшую туда мушку; когда занозите палец, то будь заноза едва видна по малости, вы спешите избавиться от беспокойства, ею причиняемого; когда попадет в глаз порошок самодельный и мутит глаз, вы поднимаете большие хлопоты, чтобы поскорее очистить от нее глаз. Так положите себе законом действовать и в отношении к страстям: в каком бы маленьком виде они ни появлялись, спешите выгонять их, и так безжалостно, чтобы и следа их не оставалось.

Как выгонять? Неприязненным к ним движением гнева или рассерчением на них. Как только заметите страстное, поскорее постарайтесь возбудить в себе сержание на него. Сие сержание есть решительное отвержение страстного. Страстное не может иначе держаться, как сочувствием к нему, а сержанием истребляется всякое сочувствие; страстное и отходит или отпадает при первом его появлении. И вот только где позволителен и благопотребен гнев. У всех святых отцов нахожу, что гнев на то и дан, чтобы им вооружаться на страстные и грешные движения сердца и прогонять их им».

Нетрудно заметить, что речь тут идет лишь о гнев на свои греховные мысли и желания, но ни слова о гнев на себя у святителя Феофана нет и в помине.

О том же, как христианину следует правильно относиться к себе во время таких духовных искушений, можно прочитать подробное поучение у другой подвижницы — преподобной Арсении (Себряковой): «...человек несправедлив бывает к себе и требует иногда от себя того, чего дать не может. Требуется от себя победы над своими страстями и скорбит, волнуется, негодует на себя, когда видит, что его берут во власть те самые страсти, от которых он решил отстать. Но справедливо ли такое негодование на себя? Нет. Человек своею силой никогда не может победить в себе страсти: их побеждает в нас сила Божия. Эта сила присуща Его заповедям. Когда с помощью Божию человек усвоит их, когда они будут жить в его сердце, тогда грех и страсти ослабевают и совсем прекращают свое действие в сердце. Нужно постоянно оживлять в своем сердце намерение жить по заповедям Христо-



вым, нужно просить в молитве Его помощи, нужно смиряться в своих уклонениях, нужно подклоняться под свою немощь и не негодовать на себя за нее. Ведь не силен ее победить в себе, зачем же требовать от себя того, что может дать Один Господь, зачем же скорбеть на себя, что не стал выше себя. В таком требовании от себя духовного преуспеяния называется наша гордость. Будем всего ожидать от Единого Господа и глубоко смиряться в своих немощах и греховности».

Удивительное дело: православная святая открытым текстом называет негодование на себя за греховные немощи — гордостью! Да-да, именно эта страсть терзает сердца тех, кто злится на себя за греховные движения в собственном сердце. Так, неверно понятое и употребленное самоукорение парадоксальным образом приводит человека вместо смирения к его полной противоположности — горделивому ожиданию от себя духовного совершенства и бессильному негодованию от его отсутствия. Понятно, что при таком отношении к себе мирный дух обрести будет весьма проблематично. А ведь смирение как раз и предполагает именно такой дух.

Тезис пятый:

Лишь с собственными страстями и демонами воюет смиренный человек. Весь остальной мир для него — чудесный и благой дар Божий. И его собственная душа тоже часть этого дара, к которой он относится с любовью и благоговением.

Он сочувствует ей, когда она болит, терпит ее немощи и покрывает их любовью точно так же, как и немощи других людей. Понятно, что такое внутреннее устройство достигается

не сразу. Но чтобы прийти к желанной цели, нужно хотя бы представлять ее образ и понимать, в каком направлении следует двигаться.

Очень часто люди терзают себя за различные мелкие грехи и страстные движения сердца. Оставив с Божьей помощью греховный образ жизни, они огорчаются тем, что никак не могут совладать с действием страстей в области мыслей и чувств. Но совершенное бесстрашие — удел очень немногих. Даже среди святых подвижников далеко не все стяжали этот великий дар. Что же делать, когда видишь, что твои благие намерения в очередной раз разбились о твои же страсти?

Возможно, лучшим ответом на это будет письмо преподобного Антония Оптинского своей духовной дочери: «Когда пришло благое желание помолиться Богу и прочесть то и то, помолитесь и прочтите покойным духом. Не исполнили желания по немощи, спокойным духом скажите: Помилуй мя, Господи, яко немощна есмь. Не исполнили благие желания от лени и нерадения, опять спокойным духом скажите: Господи, не вниди в суд с рабой Твоей. Пришли дурные мысли, снова спокойным духом скажите: Господи, избави меня от сих. Осердился на кого или осудили за что, снова тем же спокойным духом обратитесь ко Господу и скажите: согрешила, Господи, прости меня, горделивую и нетерпеливую! Вдруг, как туча, нашли тоска и отчаяние, снова ко Господу обратитесь и скажите к своей унылой душе: вскую прискорбна еси душа моя, и вскую смущаеши мя! Уповай на Бога. И таким образом во всех случаях старайтесь сохранять сердце свое в спокойствии от смущения, как от неприязненного духа». ☩.

Рисунки **Марии Сосниной**