

Синдром хронической усталости

Православный христианин – наш современник – за редким исключением всегда усталый. Унылый вид, сгорбленная осанка, потухший взгляд, охивздохи... «Встаю утром уже усталый. Всё болит, ничего не хочется»... Всегда почти жалуется – или тихонько на исповеди, или громко вслух, с нетерпением, раздражением. Знакомая всем картина.

Появился в последнее время даже специальный медицинский диагноз. Врачи назвали такие состояния «Синдромом хронической усталости». Высказываются различные точки зрения на происхождение этого заболевания, существует даже предположение о вирусе, вызывающем усталость.

Как православному человеку правильно относиться к усталости и подобным диагнозам?

Какова истинная природа происхождения СХУ? Всегда ли усталость – болезнь? Наконец, что лечить и каким образом?

На эти и другие вопросы православный христианин будет искать ответы в Св. Писании и Предании. Так поступили и мы, обратившись к учению Церкви и рассмотрев данную тему в нескольких аспектах.

1. Аспект антропологический.

Св. Церковь учит, что всякая «болезнь, печаль, вздохание», всякая немощь, в том числе и усталость, вошли в человеческую природу после грехопадения наших прародителей. Райская жизнь первых людей не знала усталости, т.к. Бог своей благодатью поддерживал в гармонии и равновесии все душевые и физические силы человека. Первый человек и не спал, т.к. восстанавливать силы не имел нужды. «Муж дотоле бодрственный, услаждавшийся сиянием света и не знавший, что такое успокоение, теперь обнаженный распростирается по земле и предается сну»¹, - говорит о сотворении Евы преп. Ефрем Сирин.

Но в произвольном склонении своей воли к реализации жизни вне Бога, родились в прародителях греховные страсти, мгновенно сделавшие актуальными слова Бога: «смертью умрёшь». «Два греха - говорит преп. Максим Исповедник, - возникли в праотце [нашем] вследствие преступления божественной заповеди: один - достойный порицания, а второй, имевший своей причиной первый, - не могущий вызвать порицания; первый - от произволения, добровольно отказавшегося от блага, а второй - от естества, вслед за произволением невольно отказавшегося от бессмертия»². Пользуясь святоотеческими понятиями

«укоризненные (неестественные) страсти» и «безукоризненные (естественные) немощи», рассмотрим следствия грехопадения.

Естественные, или *безукоризненные*, страсти не зависят от самого человека и, по определению св. Иоанна Дамаскина, «вошли в человеческую жизнь вследствие осуждения, происшедшего от преступления, как, например, голод, жажда, **утомление**, труд, слеза, тление, уклонение от смерти, боязнь, предсмертная мука, от которой происходят пот, капли крови; происходящая вследствие немоши естества помочь со стороны Ангелов и подобное, что по природе присуще всем людям»³.

Укоризненными страстями принято называть «движение души вопреки природе»⁴. Свт. Григорий Нисский называет их «болезнью воли»⁵. В этих страстях «и выражается фактически отпадение человека от живого союза с Богом, вследствие получившего преобладание в его жизнедеятельности начала греховного себялюбия, эгоизма»⁶.

Совершенно очевидно, что первозданный человек, у которого тело находилось в согласном подчинении душе, а душа – духу и все силы души были устремлены к Богу, не имел ни укоризненных страстей, ни безукоризненных.

Через преступление человеком заповеди в раю в закон жизни человека входит совершенно иной принцип - тления и смерти. Природные способности человека приобрели характер удовольствия, т. к. сам грех прародителей представлял собой совокупность страстей (чревоугодие, тщеславие, гордость), страстей «укоризненных». Следя схеме преп. Максима, в человеке, прежде всего, преуспело отпадение ума от Бога, и он, «ставши преступником», впал в неведение Бога, чувством связал мысленную силу и «ввел сложное и пагубное, возбуждающее к страсти, ведение чувственного бытия»⁷.

«Вообще силы и способности человека получают извращенное направление, приобретают «дурные навыки», в которых собственно, а не в силах и способностях человека, и заключается нравственно-религиозное зло»⁸. Отныне человек всецело служит не Богу, а своему телу, через что он изменил своему изначальному предназначению, отказавшись от благобытия, ввел принцип плотского самолюбия.

К этим укоризненным страстям Творец в качестве наказания присоединил и немоши естества (безукоризненные страсти). Эти же страсти в силу греховного произволения человека всегда являлись, в свою очередь, почвой для умножения укоризненных (неестественных) страстей.

Итак, человеческая немощь, в т.ч. и усталость, это следствие грехопадения, доставшееся в наказание всему человечеству.

Возможно ли избегнуть этого наказания? Или, по-иному, возможно ли не уставать? Свв. отцы всегда рассматривали антропологические вопросы через христологию. Поэтому, перейдём ко 2-ому аспекту - **христологическому**.

Христос уставал: *Иисус, утрудившись от пути, сел у колодезя.* (Ин. 4,6). Почему же безгрешный Богочеловек, не только утомлялся, но и алкал (Мф.4,2; 21,18), и жаждал (Ин. 4,7), и спал (Мф. 8,24), и ужасался и тосковал (Мк.14,33), и находился в борении (Лк.22,44)?

По слову преп. Максима Исповедника, «исправляя человеческую природу, Господь и Бог наш воспринял всё это естество целиком, и в воспринятой природе Он также имел страстное начало, украшенное [Им] по произволению нетлением. Поэтому вследствие страстного начала Он стал по [человеческой] природе ради нас грехом, не ведая добровольно избранного греха благодаря непреложности произволения. Этой непреложностью произволения (Господь) исправил страстное начало естества, сделав конец его (я имею в виду смерть) началом преображения к нетлению. И как через одного человека, добровольно отвратившего свое произволение от блага, естество всех людей изменилось из нетления в тление, так и через одного человека Иисуса Христа, не отвратившего [Свое] произволение от блага, произошло для всех людей восстановление естества из тления в нетление»⁹.

Т.е., добровольно и безвиновно так называемые безукоризненные страсти – «немощь и смертность, которые есть не грех, но наказание за грех, были приняты Искупителем мира для мучения, чтобы послужить выкупом наших грехов. Следовательно, - делает вывод свт. Лев Великий, - бывшее во всех людях наследие проклятия во Христе стало таинством милости»¹⁰. Эти человеческие немощи во Христе становятся источником нашего освобождения от греховых страстей. Мы можем теперь говорить об освящённой Христом немощи человеческой, о «святой усталости». Если человек добровольно и свободно несёт свои немощи, то «понесший немощи» Христос, дарует ему исцеление от греха. Но происходит это исцеление не как награда со-вне, а как благодатное вселение Христа в человека и наделение его богочеловеческими силами для укоренения в противоположных страстям добродетелях.

3.Аспект сакраментологический.

Это благодатное вселение Христа совершается в Таинствах Церкви. Борющийся постоянно со своими страстями, но всегда немощный и усталый, христианин дерзновенно повторяет за св. ап. Павлом: «я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова. Ибо, хотя Он и распят в немощи, но жив силою Божией; и мы также, [хотя] немощны в Нем, но будем живы с Ним силою Божией в вас... Или вы не знаете самих себя, что Иисус Христос в вас?» (2Кор.13,4). Встреча со Христом самым реальным образом происходит в таинстве Евхаристии. Именно здесь совершается восполнение **не-мощи**, **не-достатков** человеческих. По слову преп.Иустина (Поповича), - «Человек - только тогда истинный человек, когда полностью соединен с Богом, весь во всем и по всему живет Богом, мыслит Богом, чувствует Богом, делает Богом, творит добро Богом, причащается

*бессмертию и вечности Богом. Человек - лишь Богом человек, истинный человек, совершенный человек, человек, в котором обитает вся полнота Божества»¹¹. И если таинственное соединение со Христом дарует силы и прочь гонит усталость (вспомним св.прав.Иоанна Кронштадтского¹²), то «**кто ест и пьет недостойно, - свидетельствует св.ап.Павел, - тот ест и пьет осуждение себе, не рассуждая о Теле Господнем. Оттого многие из вас немощны и больны и немало умирает»**(1Кор.11,30).*

4.Аспект пневматологический.

Терпеливое и покорное несение немощей (усталости) привлекает к человеку благодать Духа Святого. **«Также и Дух подкрепляет нас в немощах наших, - пишет св.ап.Павел, - ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными.** (Рим,8,2), т.е. именно молитва, совершааемая в немощи, - духоносна, благодатна.

И, наконец, последний *аспект – аскетический*.

Человек, постоянно устающий, но знающий, что с этой усталостью делать, имеющий правильное отношение к усталости, начинает постепенно освобождаться от страстей. Напомним, что страсть – это неправильное направление воли. В разумном отношении к немощам врачаются «дурные навыки» воли, она обращается к Богу, начиная желать исполнения Божественного Промысла. Об этом св. Григорий Палама говорит так: «С ума надо начинать врачевание страстей. Христос начинает Свое врачевание с желательной способности. Если человек успевает в этой «терапевтике», то заболевшая грехом душа, при напряжении своих природных сил и при помощи благодати может успешно и скоро восстать и исправиться»¹³.

Наши безукоризненные страсти (немощи) нужны нам. Утомление, бессилие – одно из четырёх (по преп. Никодиму Святогорцу) необходимых условий духовной жизни: **непрестанный подвиг**. Бог хочет, чтобы терпеливым несением собственных немощей человек укреплялся в вере и приобретал главную христианскую добродетель – смирение.

«Чем полезно для человека познание своей немощи?» - вопрошают преп. Исаак Сирин. И сам даёт такой ответ: «Блажен человек, который познает немощь свою, потому что ведение сие делается для него основанием, корнем и началом всякого доброго усовершенствования. Как скоро познает кто, и действительно ощутит, немощь свою, тогда воздвигает душу свою из расслабления, омрачающего оное ведение, и богатеет осторожностью. Но никто не может ощутить немощь свою, если не будет попущено на него хотя малого искушения тем, что утомляет или тело, или душу. Тогда, сравнив свою немощь с Божией помощью, тотчас познает ее (помощи Божией) величие. А также, когда рассмотрит множество принятых им мер, осторожность, воздержание, покров и ограждение души своей, в чем надеялся он найти для нее уверенность, и не обретает, — даже и сердце его, от страха и трепета, не имеет тишины, то пусть

поймет и познает тогда, что этот страх сердца его обнаруживает и показывает непременную потребность для него иного некоего помощника. Ибо сердце страхом, поражающим его и борющимся внутри его (сердца), свидетельствует и дает знать о недостатке чего-то; а сим доказывается, что не может оно жить с упованием, потому что, как сказано, спасает Божия помощь. Но кто познал, что имеет нужду в Божией помощи, тот совершает много молитв. И в какой мере умножает их, в такой смиряется сердце. Ибо всякий молящийся и просящий не может не смириться. «Сердце сокрущено и смиренno Бог не унижит» (Пс. 50,19). Поэтому сердце, пока не смирится, не может престать от парения; смижение же собирает его воедино.

А как скоро человек смирится, немедленно окружает его милость. И тогда сердце ощущает Божественную помощь, потому что обретает возбуждающуюся в нем некую силу упования. Когда же человек ощутит, что Божественная помощь вспомоществует ему, тогда сердце его сейчас же исполняется веры¹⁴.

Святые угодники Божии ежедневно препобеждали усталость и иные немоши. Свт.Василий Великий, свт.Игнатий Брянчанинов несли хроническую усталость как спасительный крест. «Слава Богу за все! И за то, что пришлось всю жизнь поболеть»¹⁵, - писал свт. Игнатий.

Усталость может научить нас и **ненадеянию на себя, и всецелому упованию на Бога, и непрестанной молитве** (по преп. Никодиму Святогорцу), чтобы потекла в нас духовная жизнь. Но и дьявол может воспользоваться отсутствием нашего произволения благодушно переносить усталость. Он старается взрастить лютую страсть **уныния** (см. приложение 1) на греховном покрове плотоугодия, вызывая в человеке отвращение ко всему духовному.

Возможно ли современному человеку возобладать над своими безукоризненными страстями, чтобы они служили делу спасения, а не ввергали бы его в страсти уныния и гордости?

Обратимся к некоторым советам добродетельного святителя Феофана Затворника.

Оно может быть надолго

Уныние, скука, тягота духа и тела придут иногда, может быть, надолго. Не робеть надо и твердо стоять на своем, усердно исполняя принятые правила, и не ожидайте, чтоб на душе не было уже никакого вкуса. Вы и не ожидайте, чтоб на душе было всегда одинаково тепло и сладко. Так не бывает. Напротив, постоянно ждите нечаянных изменений. Когда придет вялость и отяжеление, думайте, что это вы — настоящая, — как есть; сладость же духовную принимайте, как незаслуженную милость¹⁶.

Что делать в нем?

Как же быть в этом недобром состоянии? Во-первых, **молиться**; во-вторых, **пребывать твердо в заведенных порядках** и начатых делах, хоть вкус к ним и пропал; в-третьих, **размышлять о дивных путях Божиих**, открытых в слове (Божием). Все эти способы содержатся в молитве пророка: *утверди мя в словесех Твоих...*

Итак, прежде всего, молись. Унывший пророк обращается к Богу. Вместе с ним возносись туда и ты, немощный, и проси, чтоб опять в тебе возгнется был тот же жар, при котором пред сим всякий труд был тебе не в труд, чтобы возвратился к тебе огнь благодати, и ты, будучи возбуждаем им, не переставал усердно шествовать путем заповедей Господних.

Молясь, не отставай ни от чего, что прежде делал. Пусть не будет вкуса, — нудь себя, силою воли нагибай выю твою и весь стан твой под воспринятое иго...

При том и другом, усугуби богомысленное размыщление о дивных путях Божиих. В другом псалме пророк прямо говорит, что когда уныл в нем дух, то он, для отогнания его, помянул дни древние и стал поучаться в дивных делах Божиих. Из этого что вышло? Душа стала, как земля безводная, то есть, жаждущая; пробудились духовные вкусы и потребности, и душа, убитая унынием, ожила. То же и здесь. По св. Афанасию, пророк учит, что невозможно иначе изгнать дух уныния, как только **поучением в Божественных словесах**. Посему надлежит трезвиться и бодрствовать по слову Господа: *бдите и молитесь* (Мк. 14, 38)...

Пространнее об этом пишет св. Амвросий: «Совершенный, устремляя ум свой к Божественным таинствам, не дремлет, но всегда бодрствует: и хотя телом иногда спит, но сердцем бдит. В другом месте пророк говорит: *аще дам сон очима моима и веждома моими дремание* (пока не созижду храма Богу. Пс. 131, 4). Итак, не дремлет тот, кто задумал создать храм Господу не из камней, а из благих мыслей, чувств и расположений, возбуждаемых и образуемых небесными словесами. Слово Божие разгоняет уныние — сон души и уныние ума. Сон нападает от печали и забот века. Но прилепляющийся к Богу бегает таких забот; удовольствие же находит в познании вечного порядка вещей, не смущаясь никаким изменением вещей земных...¹⁷

Если оно от немощи телесной, то пройдет или утишится преданием себя воле Божией

Что теперь бывает уныние, это от немощи телесной. Непрестающее неможение производит иной раз чувство оставления всеми: отсюда пожаления себя и это жалостливое чувство, которое кажется унынием или сопровождает его.

Бог никого не оставляет. У Него все дети. Нет пасынков. И тяжелые случайности и состояния — все на добро нам направляется. Если бы мы могли узреть это, не было бы ни в чем тяготы.

Но вы, кажется, «узрели это» - порешили всего себя и все свое предать на волю Божию. Помоги вам Господи пребывать так. И когда тягота одолевать

начнет, вызывайте сие чувство и утвердите его посреде между вами и тяготою, — и чувство сей последней или утишится, или совсем исчезнет. Уповающего на Бога милость обыдет. Упование не посрамит... Пойте — Заступнице Усердная— Блажим Тя вси роди... Тебе необоримую стену.¹⁸

Его, если не отходит, терпеть благодушно

На дух уныния жалуйтесь Господу и Ангелу-Хранителю, и отбежит. Но всяко терпите благодушно.

Состояние это есть один из крестов, которые нести неизбежно нам в продолжение жизни своей. Господь или да отгонит его, или да подаст вам благодущие — переносить такие состояния.¹⁹ (15, с. 139)

В заключение обобщим: препобеждая во Христе синдром хронической усталости (каково бы ни было медицинское объяснение его происхождения), участвуя в Таинствах, благодушно перенося эту естественную немощь, борясь со страстью уныния, подвизаясь мерой трудов, благословленной духовником, православный христианин воспринимает усталость как время испытания его в верности Христу, как спасительное лекарство от гордости и самомнения, как источник познания своих немощей и глубины греховного падения, откуда очень реально, очень жизненно и правдиво слышится заново выстраданное им имя Христа – СПАСИТЕЛЬ.

Цитируемые источники:

¹ Цит. по.: иером. Серафим (Роуз). Православное святоотеческое понимание Книги Бытия. М., 1998, стр.110.

² Преп. Максим Исповедник. Вопросоответы к Фалассио // Творения. «Мартис», 1993. Книга 2, стр.110.

³ Преп. Иоанн Дамаскин. Точное изложение православной веры. С.-Пб., 1894. стр.185.

⁴ Там же, стр.95.

⁵ Свт. Григорий Нисский. Против Евномия VI // Творения. М., 1864. ч.VI., стр.49.

⁶ Зарин С.Л. Аскетизм по православно-христианскому учению. М., 1996, стр.235.

⁷ Преп. Максим Исповедник. Указ. соч. стр.23.

⁸ Зарин С.Л. Указ. соч., стр.234.

⁹ Преп. Максим Исповедник. Указ. соч. стр.110.

¹⁰ Цит. по: Задворный А.В. История Римских пап. М.,1995. Т.1., стр.303.

¹¹ Преп. Иустин (Попович). На Богочеловеческом пути. С.-Пб., 1999. стр.239.

¹² «Вот приобщился о. Иоанн Тела и Крови Христовых. Лицо его изменилось. Нет более на нем и следа той утомленности и какой-то скорби или грусти, какие можно было видеть, когда он только что входил сегодня утром в храм. Необыкновенная духовная радость, необыкновенный мир и небесный покой, необыкновенная сила и мощь отображались теперь в каждой черте его лица. Его лицо как бы светилось, как бы издавало какое сияние... О. Иоанн готов был теперь снова трудиться без всякой усталы с утра до самой поздней ночи; он в таинстве восприял силы на все предстоящие ему дневные труды и заботы». Цит. по: Источник живой воды. Сост. Н.И. Большаков. С.-Пб., 1997. стр.309

¹³ Цит. по: арх. Киприан (Керн). Антропология св. Григория Паламы. М., 1996. стр. 406.

¹⁴ Преп. Исаак Сирин. Слова подвижнические. М., 1993. Слово 61., стр.333-334.

¹⁵ Свт. Игнатий Брянчанинов. Собрание писем. М. – С.-Пб. 1995. // П. 429 от 5 июля 1860 г.

¹⁶ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь. 1994. Выпуск IV. стр.186.

¹⁷ Свт. Феофан Затворник. Псалом сто-осмнадцатый. М., 1993. стр. 109-110.

¹⁸ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь. 1994. Выпуск I. стр.30-31.

¹⁹ Свт. Феофан Затворник. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь. 1994. Выпуск V. стр.139.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. (Из книги Гурьева Н.Д. «Страсти и их воплощение в соматических и нервно-психических болезнях»)

Уныние — желание сожалеть о том, что не будет в так, как именно тебе представляется правильным. Уныние *есть не сожаление, а именно желание сожалеть* и обнаруживается это тем, что человек отстаивает обоснованность своих сожалений и отвергает мнение тех, кто указывает на беспочвенность уныния, на незначительность причин его вызвавших (а точнее на незначительность того, чем пытается укрыться уныние). В поведении уныние может проявляться сонливостью по утрам, что объясняется не физиологической потребностью человека во сне, а его желанием не просыпаться и не включаться в ту жизнь, в которой, как он знает заранее, не будет того, что ему хочется или как ему хочется.

В мимике и в поведении уныние может обнаруживаться выражением лица, которое так и называется, унылое. Опущенные плечи, поникшая голова, опущенные уголки рта, замедленность жестов и мимики, отсутствие интереса к окружающему и своему состоянию говорит о том же. Может отмечаться стойкое снижение артериального давления. В беседах с окружающими унылый человек с удовольствием фиксирует внимание на сведениях о предстоящих неприятностях, бедах, по отношению к которым его позиция предельна проста и однозначна: «я

так и знал, что будет плохо!». Если же они не обнаруживаются, прилагает усилия для их изыскания, даже если изыскиваемые беды мнимые. Уныние безусловно принимает участие в формировании многих форм депрессий, маниакально-депрессивного психоза, меланхолического характера, но его проявления естественно меняются под влиянием сопутствующих грехов и отношением к унынию страдающего от него человека. Противостояние предстоящим неприятностям унылый не считает целесообразным, т.к. «все равно все будет плохо» и исправление складывающегося положения совершают неохотно, не по произволению, а по принуждению обстоятельствами, всемерно стараясь уклониться от разрешения тех вопросов, которые возникают и вызывают у него уныние. При этом унылый не ищет успешности своих действий, ибо, если они будут успешны и грядущие беды будут устраниены, то не из-за чего будет унывать.

Говоря коротко, уныние заставляет человека не преодолевать и устранять предстоящее зло, а сохранять его в угоду унынию. Душой уныние воспринимается как вялость, инертность. Унылый зачастую не видит смысла совершать те или иные действия, а служебные и житейские обязанности выполняет, как говорится, спустя рукава. Хорошее настроение окружающих вызывает у него недоумение, раздражение и проявляемый или скрытый протест. Уныние проистекает от гордости — самолюбия — похотливости как самостоятельное качество. А как сопутствующее, сопровождает любой грех, удовлетворение которого недоступно ни сейчас, ни в обозримом будущем. (Блудливый импотент может унывать по поводу невозможного общения с женщинами; чревоугодник, страдающий язвенной болезнью или диабетом — по поводу невозможности услаждаться количеством пищи или разнообразием вкуса; скупой — из-за того, что не может уклониться от расходования средств...)

В окружающих уныние, если оно достаточно выражено, вызывает беспричинное угнетенное состояние, в связи с чем общения с унылым пытаются избегнуть. Противостоять унынию удобнее всего кротостью, покорностью, терпением и надеждой, а также благодарностью за то хорошее, что имеется. Препятствует унынию, его развитию, признание человеком своей ограниченности и худости, ибо, если ты ограничен, то не можешь знать будущего, т.к. толком не знаешь и настоящего, а если ты худ, то не имеешь права претендовать на то, чтобы твои желания исполнялись. Разумеется, что именно перечисленные качества (положительные) наиболее активно отвергаются унылым человеком и в себе и в окружающих. Если же окружающие не отказываются от того, что несомненно с унынием, то унылый отвергает и общение с ними и их самих. Оправдывается уныние, как правило, наличием объективно существующих и возрастающих мерзостей в окружающем нас мире. Выраженное уныние может маскироваться избыточной активностью, взбудораженностью, рвением, а на уровне страсти приступами «немотивированной» ярости, во время которых человек готов сокрушать все окружающее безо всякого учета последствий (ажитированная

депрессия).

Практически всегда сопровождается обессиливанием, пассивностью, отсутствием побудительных причин трудиться не только ради достижения желаемого, но ради необходимого. Унынием сопровождаются практически любые неудовлетворенные желания (грехи), если человек не отказывается от них по тем или иным причинам. С возрастанием уныния конкретные желания утрачивают свое значение и остается душевное состояние, которое изыскивает именно те желания, выполнения которых достичь невозможно (для питания уныния, как такового). В последующем наличие желаний вообще перестает иметь какое-либо значение и остается субъективно приятное, а объективно губительное для человека состояние, приводящее к упадку как психических, так и физических функций организма. Помимо уныния, в обессиливании человека играет роль истощающее постоянное переживание неудовлетворенности тех страстей, которые не вылились в уныние, или запрещены унынием.

2. (Из труда свт.Феофана Затворника «Путь ко спасению»)

Держание тела по духу христианской жизни.

Отличительная черта - стеснение плоти. Стеснить значит не творить ей никакого угодия в похоти, или не творить ничего с услаждением. Ни пищи, ни питья, ни сна, ни движения, ни смотрения, ни слышания, ни других чувств впечатлений не принимать так, как бы это было благо, а принимать, как будто мимоходом, нечто стороннее, без внимания к тому, и прежде и после, и даже более—с некоторым лишением, не по мере желания плоти, а по мере разума и благого предложения. Дай телу потребное с малым лишением и, оставив его, весь обратись к душе. У св. отцов называется беганием покоя плоти — недуга самого опасного и Богу противного. Кто жалеет плоть, в том не может пребывать Дух Божий. И частное, урывками, от невнимания и разленения происходящее угодие плоти охлаждает. Что же сказать о тех у которых плотское услаждение стало законом? Упокоение плоти для духа есть то же, что вода для огня. Плоть—седалище всех страстей, как учит Кассиан и как можно поверить всякому опытом, потому и стеснение ее есть иссушение страстей. Кто даже в малом чем угождает плоти, тому нельзя быть внутрь; он — в том, чем угождается плоть, потому не собран, и, следовательно, хладен. Душа, приникшая к плотскому, срастворяется с ним; от того бременеет, тяготеет к земле, неспособна свободно зреть умом духовное. Напротив, как чисто зрение у стеснившего плоть, как легко он тяготеет внутрь, как бесприютны у него страсти, вообще — как оживает ощущительно духовная в нем жизнь! но если внешний наш человек и тлеет, то

внутренний со дня на день обновляется(2Кор.4,16). Плоть, если крепнет, крепнет за счет духа; и дух если зреет, то зреет не иначе, как за счет упокоения плоти. Ни у одного святого не находим льготной жизни: все жили сурово, в стеснении, ослаблении, иссушении, озлоблении плоти. Затем у св. Исаака Сирина стеснение плоти почитается условием спасения. Жалеющий плоть стоит на пути прелестном, скользком, обманчивом, мнительном.

Стеснить плоть должно во всех ее частях, членах и отправлениях, чтобы представить все члены ее орудиями правды.

Правила плоти-стеснения:

1) Самообладание. Владей чувствами, особенно зрением и слухом, свяжи движимость, держи язык. Кто не обуздывает сих трех, того внутреннее—в расхищении, в расслаблении и плене, того даже нет внутри; ибо эти суть проходы души изнутрь вовне, или окна, выступающие внутреннюю теплоту.

2) Правильное употребление чувств. Власть свою над ними выражай насильным влечением их к предметам благопотребным теперь. Прежде они неудержимо стремились туда, где могла питаться самость и более главная страсть. Теперь надобно обращать их туда, что созидает дух.

3) Мера подвига. Измерь потребную плоти пищу, простую, здоровую, взвесь ее мерою и весом, определи качеством и часом, и будь в том покоен. То же делай со сном. Умертии половое отправление иссушением плоти. Со вне же держи плоть в некоем озлоблении, в холодном, жестоком и проч.. чтобы не было нежности.

4) Борьба с плотью. Установив все, борись с плотью, пока усмирится, и, навыкнув в сем скромном и озлобительном состоянии, станет безгласной рабой. Смирение плоти подается наконец. Его иметь должно в виду и стремиться к нему, как к награде за труды. Подвигами телесными вырабатываются телесные добродетели: уединение, молчание, пощение, бдение, труд, терпеливость в лишениях, чистота, девственность;

5) Постоянство в борьбе. Должно впрочем помнить, что эта подруга приседит нам по гроб. Говорят: не верь плоти,— она лукавит. И лишь только, по надежде на ее смирение, послабишь, тотчас схватит тебя и одолеет. Борьба с ней погробная, но все-таки сначала труднейшая, а после легче и легче, пока, наконец, останется одно внимание к порядку, с легкими ощущениями порывов плоти,

6) Постепенность. Для прочнейшего успеха, если где, то преимущественно в телесных подвигах необходимо соблюдать закон постепенности. Вот общий совет; сначала держи плоть в законе воздержания по всем частям, обратив все внимание на внутреннее делание. Когда начнут умиряться страсти, начнется теплота в сердце, тогда, по мере возвышения внутреннего жара, потребности тела сами ослабнут и как бы естественно начнутся великие телесные подвиги.

7) Чистота. Главнейшие телесные подвиги, стесняющие плоть: пощение, бдение, труд, чистота. Последнее действеннее всех, нужнее и потребнее. Потому девство есть скорейший путь к христианскому совершенству. Без него ни такой крепости, ни таких даров нельзя стяжать человеку. Должно только помнить, что, кроме телесной, есть душевная чистота, которой может и не быть в сохранившем по гроб телесную. Она значительнее телесной. Посему и супружники, до известной меры, могут приближаться к девственникам через чистоту душевную. Труднику, Богу преданному, благодать помогает. Посему-то и супругов видим обладающих совершенствами духа.