

УДК 276

Священник Георгий (Юрий) Владимирович Дорофеев

Priest Georgy (Yuri) Vladimirovich Dorofeev

**ТЕЛЕСНЫЙ ПОДВИГ В ХРИСТИАНСКОЙ ЖИЗНИ
ПО УЧЕНИЮ СЯТИТЕЛЯ ФЕОФАНА ЗАТВОРНИКА**

**PHYSICAL FEAT IN CHRISTIAN LIFE ACCORDING TO THE
TEACHINGS OF ST. THEOPHAN THE RECLUSE**

Аннотация. В данной статье предлагается обобщение и систематизация различных поучений святителя Феофана Затворника о телесном подвиге. На основе суждений святого подвижника показаны антропологическая, сотериологическая и аскетическая необходимость телесных упражнений, обозначены суть и цель, дана классификация и указаны виды, а также истинные плоды телесного подвига. Начертан теоретический образ телесного делания христианина в свете учения святителя.

Abstract. In this paper we propose a generalization and systematization of the various teachings of St. Theophan the Recluse about the bodily feat. Based on the reasonings of the Holy Ascetic, the anthropological, soteriological and ascetic necessity of bodily exercises is shown, the essence and purpose are indicated, the classification and types are given, as well as the true fruits of bodily feats. A theoretical image of the Christian's bodily work is drawn in view of the Saint's teaching.

Ключевые слова: святитель Феофан Затворник, спасение, аскетика, образ телесного подвига, виды телесных упражнений, плоды правильного подвига, святоотеческий взгляд.

Key words: St. Theophan the Recluse, salvation, asceticism, the image of bodily feats, types of bodily exercises, the fruits of correct feat, the patristic view.

«Кто льстит себя надеждою достигать совершенства в духе без сурового обхождения с телом, тот походит на того, кто бы хотел носить воду решетом, или ловить ветер руками» [6, с. 437]

Человек наделен от Бога разумом и свободой, поэтому в своей деятельности он руководствуется усвоенными знаниями, на основе которых делает свой осознанный выбор [9, с. 244].

Современный человек, зачастую не воспитанный в традиции, не привык доверять простому слову о том, что надо жить так, а не иначе. Он желает иметь свое мнение по каждому вопросу, а соответственно, стремится обладать полнотой информации. Поэтому ему необходимо преподнести знание о каком-либо предмете логично, убедительно, просто и емко. По-другому, современному христианину нужны некие веские рассудочные основания для того, чтобы он что-то принял в свое мировоззрение и начал действовать соответствующим образом [9, с. 236].

В этом значении труды святителя Феофана становятся незаменимым источником знания, потому что ему благополучно удается соединить рассудочное изложение со святоотеческим духом. В творениях пресвященного Феофана можно найти ответы практически на все вопросы, связанные с аскетической стороной духовной жизни, в том числе понимание сути и значения телесного подвига в христианской жизни.

Много уже сказано и написано о необходимости телесного подвига, его благотворности и опасностях при его совершении, в том числе по трудам преосвященного Феофана. Скромный анализ различных исследований на эту тему [см., напр.: 1, с. 460–476; 2, 181–207] показывает, что речь ведется большей частью о значимости и необходимости телесного подвига в духовной жизни, а также обязательной совместности его с подвигом душевным. А если речь заходит о практической стороне самого телесного подвига, то в основном говорится о посте, коленопреклонениях и супружеском воздержании и часто лишь в общих чертах. Очень мало говорится о хранении чувств, обуздании языка, стеснении мышц, бдении и так далее, а также о сущности и образе самого телесного подвига, указанных святителем Феофаном.

В связи с этим целью данного доклада является начертание практического образа (некоего теоретического идеала) телесного подвига посредством подведения рациональных оснований, чтобы побудить к его усердному совершению.

Для этого сначала необходимо кратко сказать об антропологических предпосылках и сотериологической необходимости телесного делания, затем указать его цель и свойства и дать классификацию подвигов, а также обозначить плоды правильного подвига.

В работах святителя Феофана нет отдельного труда, посвященного всецелому рассмотрению телесного подвига, поэтому в данной работе предлагается некое обобщение и систематизация различных поучений святителя Феофана о данном предмете.

В любом деле, прежде чем приложить усилие и начать движение, важно правильно выбрать направление, а для этого необходимо определить цель. Святой архипастырь в своем изъяснении слов апостола Павла *«аз убо тако теку, не яко безвестно; тако подвижаюся, не яко воздух бияй»* (1 Кор. 9:26), наставляет, что «важно в жизни духовной уяснить для себя, чем увенчается надлежащий подвиг, и затем все в своей жизни направить так, чтоб она прямо вела к достижению чаемого» [19, с. 432]. Говоря о конечной цели бытия человека, святитель Феофан учит, что она заключается в «союзе с Богом» [6, с. 50], «живом, внутреннем, непосредственном общении Бога с человеком и человека с Богом» [9, с. 239], чтобы «жить в Нем и блаженствовать» [22, с. 478]. Очевидно, что телесная деятельность должна играть свою роль в достижении конечной цели бытия человека, в его спасении. Поэтому, чтобы говорить о цели самого телесного подвига, необходимо в первую очередь выяснить, какова эта роль.

Для ответа на данный вопрос нужно рассмотреть некоторые антропологические предпосылки. Как говорит святой владыка: «Установив здравые понятия о том, как устроен человек, получим вернейшее указание на то, как ему следует жить... многие потому и не живут, как должно, что думают, будто правила о сей достодолжной жизни навязываются снове, а не исходят из самого естества человека и не им требуются» [21, с. 25].

По Божиему замыслу естественным взаимоотношением частей

в человеке является подчинение тела душе, души духу, а дух, в свою очередь, черпает силы в богообщении [11, с. 273; 20, с. 321]. При этом все силы должны быть во взаимном согласии между собой под управлением своего «источного начала» или лица [9, с. 207]. Таким образом, тело в природе человека, взаимодействуя с душой и духом, имеет исключительно подчиненное место. Одновременно оно является посредником между душой и чувственным миром [9, с. 197–198]. При этом душа должна отделять тело от себя, так как тело есть нечто внешнее для нее [9, с. 453].

После грехопадения, совершенного, в том числе, при участии тела, грех стал царствовать в природе человека, произошло «смятение во всем составе человека» [9, с. 200], каждый член тела и силы души, все их отправления, теперь соединены с грехом, порабощены им [12, с. 340; 22, с. 331]. Нарушилась установленная Богом природная иерархия: дух отделился от Бога, подчинился душе, душа — телу, человек «всем существом и сознанием погряз в чувственность» [13, с. 75].

Состав природы человека не изменился после грехопадения, но изменилось ее состояние [13, с. 71]. Тело стало увлекать душу к материальному, душа «ниспала в плоть и слилась с нею» и стала «сознавать себя не иначе как в плоти и через плоть» [9, с. 453]. Вследствие чего она стала сознавать своими все потребности тела и «инстинктуальные влечения» [6, с. 434] животной жизни. Результатом этого явилось «забвение потребностей духа» [9, с. 453] и всецелая забота об удовлетворении потребностей тела, жизнь душевно-телесная поглотила духовную, стала преимущественно плотской, чувственной, а дух лишился богообщения. Лишенные одухотворяющей силы естественные и безвинные потребности, а также телесные чувства извратились и стали губительны для человека [11, с. 274].

Таким образом, после грехопадения необходимо прилагать усилие по отношению к телесной природе, чтобы вернуть ее к пределам естества, отрешить от материального и тем самым освободить душу для духовной деятельности [15, с. 318]. Поэтому тело в нынешнем его состоянии, являясь «животно-растительным организмом со всеми его отправлениями и потребностями» [20, с. 320], обязано служить орудием для выполнения «своего земно-

го назначения» и «средством воспитания себя для вечности» [6, с. 434, 634]. А весь строй жизни христианина должен выглядеть следующим образом: «...по естественному назначению человек должен жить в духе, духу подчинять и духом проникать все душевное, а тем паче телесное — а за ними и все свое внешнее, то есть жизнь семейную и общественную. Се — норма!» [21, с. 77], заключает Вышенский святитель. То есть телесная деятельность должна руководиться в первую очередь духовными потребностями.

Как же вернуть утерянное состояние? Каким образом можно восстановить поврежденную природу?

Чтобы понять это, христианину требуется помимо знания о природе человека по сотворении и после грехопадения, подробное понятие об обновлении природы человека искуплением. Коротко об этом можно сказать следующим образом: ради восстановления человеческой природы Господь вочеловечился, воспринял плоть, родился от Девы Марии, пострадал, умер на кресте, воскрес, вознесся на небеса, по вознесении ниспослал Он от Отца Духа Святого «для искупления нас и усыновления» (Гал. 4:5) [6, с. 40; 11, с. 88; 5, с. 248]. Таким образом, Господь искупил человека и освятил его, даровал возможность восстановления природы, ее одухотворения и воссоединения с Богом души и тела. В связи с чем преосвященный Феофан говорит: «Желающий спастись должен уверовать в Господа и, приняв Божественную благодать во святых таинствах, с помощью ее жить по заповедям Господним, борясь со страстями и похотями, посредством соответствующих подвигов» [5, с. 312–313].

Однако, каждый человек, по действию благодати Божией решившийся вернуть духу свободу, видит себя обложенным, как узами, плотскими страстями и склонностями, которые так сроднились с органами, что «легкое движение сих органов приводит в силу склонность и злодействует духу» [9, с. 455]. Тело состоит с душой в такой существенной связи, что «хорошее или дурное его состояние отзывается и в душе и то располагает ее к добру, ...то увлекает ко злу» [6, с. 596]. Вообще всякое состояние тела и его ощущения непосредственно «отражаются в сердце и раздражают его приятно или неприятно» [21, с. 45]. Поэтому святи-

тель Феофан призывает положить для всякого человека законом «связать органы тела, чтоб не возбуждались ими образовавшиеся чрез них склонности» [9, с. 455]. Исходя из сказанного, видно, что всякому человеку необходимы целесообразные и разумные телесные упражнения — подвиги.

По этой причине после грехопадения жизнь человека на земле сопряжена с трудом и скорбями, а отрада для него теперь под запрещением: таково наказание Божие роду человеческому, такова Его благая воля о спасении человека, «чтоб мы сокрушились и жили со скорбным сознанием вины своей», рыдаючи и бия себя в перси, «в слезах и болезновании» [3, с. 135]. «Труд — общая всем епитимья, в Адаме на всех наложенная», «так присуждено тотчас по падении», говорит святитель Феофан, «человек рождается на труд, как и птица на летание», он «неизбежно обязателен для всякого» [20, с. 528]. От человека требуется добровольное подчинение определению Божию о спасительном образе бытия тела, так как «теснота, нуждность, прискорбность составляют неизбежную принадлежность пути спасенного», наставляет владыка [4, с. 182].

Даже в подзаконной (ветхозаветной) религии заповеди «связывают полную необходимостью тело», что по своему значению «есть то же, что телесная деятельность у христианских подвижников», под влиянием законной праведности «развивался у Израиля его нравственно-религиозный дух — живой, свободный, блаженный» [16, с. 194–195]. Заповеди, в том числе в отношении тела, не заглушают своей «строгой мерностью» чувства, свободы и «высших сил духа», но являются как бы «подставками нетвердого в стебле растения», разъясняет преосвященный Феофан [16, с. 194–195].

Если первым людям, а также подзаконным иудеям был необходим телесный труд и подвиг, то тем более для христианина «самопротивление и самопринуждение суть первые формы проявления жизни христианской, спасительной, ведущей к цели» [11, с. 540]. Поэтому сразу после обращения ко Христу необходимы «строгие подвиги телесные, — распятие плоти со страстями и похотьми» [20, с. 322]. «Одно удручение плоти с прекращением всех утех, как прилично времени сетования, то облегчает дух, то при-

влечает милость Божию. Какое посему в этом сильное средство к одуховлению!» [15, с. 364], восклицает святитель.

Христианин истинный радикально отличается от христианина ложного [9, с. 206]. Где исполняются действиями души и тела требования духа, там «человек всем естеством своим восходит к богоподобию» [14, с. 122], а где преобладание души и тела, там «отрицание жизни по духу» [9, с. 202]. И душевность, и плотянность естественны, неестественно быть человеку душевным и плотным; то, что должно быть в подчинении, не должно быть во главе [21, с. 75]. «Посему, — говорит святитель Феофан, — истинное соотношение частей существа человеческого: совершенный дух, душа и тело — есть только в тех, кои соделались Христовыми» [9, с. 206].

При этом, кто занят в первую очередь удовлетворением телесных «жажданий», тот, по слову владыки, «стоит на степени животного» [9, с. 206]. Проблема не в том, что человек удовлетворяет эти потребности, а в том, что впереди ставятся чувственные [9, с. 175–176]. «Норма жизни человека — жизнь в Боге духом, привлекающая туда же и жизнь души с телом» [14, с. 122], учит святой архипастырь.

Таким образом, роль телесного труда в достижении конечной цели бытия или цель телесного подвига — освобождение тела от неестественных потребностей, поставление его на служение духу и подготовка телесной природы к принятию благодати. Об этом владыка Феофан пишет следующим образом: «Цель труда — отрезать тело и сделать его покорным орудием духа в его целях и стремлениях» [20, с. 322], чтобы плоть усмирилась и стала «безгласною рабою» духа [15, с. 348].

Каковы же должны быть образ или свойства телесного подвига для достижения поставленной цели?

Тело, по учению святителя, является «страдательным орудием» душевно-духовной жизни [20, с. 322]. Оно по своей природе чисто и чуждо плотских утех, поэтому надо лишь устранить его от неестественных потребностей (по-иному, у них должна быть отнята власть), и помочь укрепиться в естественных для него потребностях, которые должны быть согласованы с пользой души и духа [11, с. 276–277; 17, с. 10].

Для этого, во-первых, подвижники не должны относиться враждебно к своему телу [17, с. 11]. Во-вторых, человеку требуется хранить жизнь тела, самостоятельно воспитывать его, править им, держа в напряжении и беспокойстве, блюсти целомудрие [6, с. 634–638]. В-третьих, христианин должен удовлетворять телесные потребности минимальным образом и приспособлять тело к духовной жизни [18, с. 540]. В-четвертых, необходимо очистить тело от привитых к ней душой плотских страстей [5, с. 36]. Поэтому «все стеснительные правила и меры» направлены исключительно против «сих пришлых злых семян», чтобы заглушить их и дать свободу «истинной человеческой природе» [12, с. 217]. При этом, как отмечает владыка Феофан, главным злом в отношении к телу являются «теплолюбие и жаление тела», так как они отнимают всякую власть у души над телом и делают первую работу последнего [15, с. 49]. Таким образом, «стеснение — не насилие природы, а благодетельное пособие ей» [12, с. 218]. В-пятых, нужно соблюдать «закон постепенности»: сначала воздерживать плоть умеренно по всем частям, а затем, по мере умирения страстей и ослабления потребностей тела, начинать великие телесные подвиги [15, с. 349]. И наконец святой отец указывает, что свойством телесного подвига является неопустительное, терпеливое исполнение правил или труд и болезненность до навыка в подвиге, а часто и после, когда он произведет свое спасительное действие, а плоть станет «безгласною рабою» и не будет от нее беспокойства [15, с. 45, 348; 4, с. 182; 13, с. 253]. «Тяжело сие, но спасительно!» [13, с. 254], — наставляет архипастырь.

Вместе с этим, в творениях святителя Феофана можно встретить множество выражений о том, каким образом должен совершаться телесный подвиг. Так, для преуспевания в духовной жизни владыка призывает отказывать телу в наслаждениях и удовольствиях, удаляя «всякого рода утешность» [15, с. 152; 5, с. 128], держать тело «в самой строгой дисциплине» [5, с. 55], иссушить плоть [15, с. 348], умертвить [8, с. 309], «умучить плоть и приобучить ее жестокому житию, без всякого саможаления» [8, с. 315], стяжать «безжалостность к плоти» [8, с. 317] и, наконец, распять ее «со страстями и похотьми» [20, с. 322]. При этом начинается такое самоумерщвление «некою неприязнию к телу... желанием по-

мучить его и делание этого с неким удовольствием» [10, с. 105]. Сравнивая такое отношение к телу со стиркой белья, преосвященный Феофан говорит, что надо «полоскать, жать и колотить свое тело, чтоб вытеснить из него все греховное и страстное» [13, с. 256]. «В отношении к каждому это значит вот что: не щади себя, прилежно наказывай», заключает владыка [5, с. 55]. В то же время в одном из своих писем святитель напоминает, что суровым обхождением с телом древние отцы имели ввиду не убить тело, а «умертвить страсти» [10, с. 123].

Особое внимание преосвященный подвижник обращает на то, что «бегать надо успокоения телесного, в каком бы то ни было роде», всякого «вольнодвижения, сна и всякого покоя плоти» [8, с. 315], то есть всякого дела, «в коем успокоение тела поставляется целию, или, как говорят, понежиться, прохладиться, полежать и прочее; ибо все то означает расслабленный дух и в свою очередь производит расслабление» [6, с. 637]. «Поблажка телу — путь к неключимости» [19, с. 436], утверждает святитель, даже малая и необходимая она уже приводит страсти в движение, как «дождь приводит в движение уже иссохших, заморенных червей» [14, с. 495], но когда она заходит выше необходимой меры, то «духовная жизнь замирать начинает, ревность слабеет, трезвенность отходит, охлаждение обнимает душу» [19, с. 436]. Пока томят плоть, она смиренна, а когда дают ей «малую льготу», тогда она начинает «свирепеть очами любострастными» [5, с. 55]. В связи с чем святой Феофан утверждает: «Кто же не снисходит себе, тот всегда тверд в добре» [5, с. 55].

Может возникнуть вопрос: возможен ли в жизни подвижника телесный отдых и покой? Святитель Феофан, отвечая на него, говорит, что хотя «всякое удовлетворение потребности тела доставляет ему покой», но необходимо «отвлекаться от него внутренно»: «пусть тело получает свое и отдыхает, только ты не упокоивайся в нем, а смотри на него, как на отдыхающее рабочее животное», поэтому владыка дозволяет послабление телу «очень редкое и бдительное к нравственным целям» [6, с. 637].

Ободря христианина к совершению подвига начертанным выше образом, святитель Феофан призывает: «Так действуя относительно своего тела, ...христианин воистину будет прослав-

лять Бога в... теле и все творить во славу Божию. Как строен в себе тот, кто обходится с собою, как того требует дух жизни во Христе» [6, с. 639].

Исходя из всего сказанного можно заключить, что телесный подвиг — это установленный Богом, необходимый для спасения или достижения цели бытия, добровольный телесный труд человека после грехопадения или, по-другому, средство для спасения человека после грехопадения. Но данное определение ничего не говорит о практической, или аскетической, стороне телесного подвига.

Поэтому вновь обратимся к наследию святителя Феофана. В его трудах можно встретить различные определения аскетической стороны телесного подвига. Приведем здесь лишь наиболее полные и емкие определения, которые встречаются в произведении «Путь ко спасению». В нем владыка учит, что телесный подвиг — это «дела и упражнения, как средства к уврачеванию сил наших и возвращению им потерянной чистоты и целости» [15, с. 314] или назначаемое «на каждое отправление тела своего рода упражнение, как средство и для врачевания телесности нашей, и для пользы духовных» [15, с. 318]. Итак, основываясь на указаниях святого архипастыря, можно дать следующее определение телесного подвига — это упражнение тела человека для возвращения телесной природы к положенным Богом пределам, исполнения заповедей и покорения духу, являющееся важнейшим средством в достижении цели его бытия или, по-иному, в спасении.

После того, как было дано определение телесного подвига, необходимо рассмотреть виды телесного подвига и их разделение по различным отправлениям телесной природы.

В упомянутом выше сочинении «Путь ко спасению» святитель Феофан, предлагая стеснить плоть «во всех ее частях, членах и отправлениях», разделяет сами члены телесной жизни на «животно-душевные», которые являются ближайшими орудиями душевной деятельности, и «чисто животные», которые служат «орудиями животной экономии, питания и рращения» [15, с. 347]. К первым владыка относит «чувства, язык и движение»; ко вторым «питание, сон, половое отправление и разные накожные впечатления — теплоты, холода, мягкости» [15, с. 347].

В другом месте святой владыка говорит о воспитании телесных органов и сил, для чего советует наложить на каждое отправление тела особое упражнение, разделяя их на: нервное отправление, для которого требуется «хранение и стеснение чувств»; мускульное отправление, для которого необходима «бодрость телесная, с трудом и рукоделием», а также «хранение уст и языка»; брюшное отправление, которому нужно «воздержание и пост», «мера сна и бдения», а также «телесная чистота». В целом по отношению к телу владыка Феофан советует «озлобление (нервное), утруждение (мускульное), и измождение (брюшное)» [15, с. 319].

А в «Начертании христианского нравоучения» и в своих «Письмах о христианской жизни и деятельности» преосвященный Феофан, говоря о том, что надо «связать» и «наложить узы» на органы тела, чтобы не возбуждались ими образовавшиеся чрез них склонности, разделяет их на: органы чувств; органы движения; органы слова; органы питания, в том числе сна; половые органы [9, с. 456; 6, с. 437]. Надо отметить, что в данном случае, по видимому, владыка относит сон к органам питания, так как среди прочих упражнений для них предлагает неспание.

Также в трудах святителя можно встретить отдельный род телесного подвига, который он называет «трудами вспомоществования ближним», и который сопряжен с упражнением многих органов одновременно [13, с. 99].

Итак, основываясь на учении святителя Феофана, можно выделить следующие роды телесного подвига по телесным органам:

1. воздержание органов питания и ограничение сна;
2. обуздание половых органов;
3. стеснение мышц;
4. хранение чувств телесных;
5. укрощение уст и языка;
6. телесное служение ближним.

Теперь перейдём к рассмотрению видов телесных подвигов, которые относятся к каждой из этих категорий.

К первому роду телесного подвига — воздержание органов питания и ограничение сна — относятся пост (в количестве и качестве пищи), бдение (неспание, ограничение сна), а также долугегание (лежание на земле или на чем-то неудобном) [15, с. 314; 6, с. 437; 9, с. 456; 8, с. 350].

В качестве орудий, относящихся ко второму роду подвигов — обуздание половых органов — святитель предлагает воздержание в супружеской жизни, целомудрие тела и безбрачие [6, с. 437, 638; 8, с. 350].

Третий род — стеснение мышц — включает телесный труд и упражнения мускульные, напряжение и бодрость телесную [15, с. 319], коленопреклонения [17, с. 131], молитвенные стояния в келии и в храме [3, с. 607; 13, с. 330], монастырские послушания [6, с. 437; 9, с. 456], рукоделие [15, с. 319; 13, с. 330], а также дисциплину тела: держание в соответствующем положении, «связание вольнодвижений», «всесторонняя степенность поведения», «неразбрасывание членов во время молитвы» [8, с. 147, 315; 22, с. 306].

Четвертый род — хранение чувств телесных — охватывает хранение взора, осязания, слуха (в том числе через уединение), вкуса и удаление от «пустых развлечений» [15, с. 314; 6, с. 437; 7, с. 98; 8, с. 147]. Здесь можно добавить озлобление тела посредством помещения его в некомфортные условия (боль, уязвления, сырость, зной, холод) [8, с. 350; 15, с. 49; 3, с. 607; 13, с. 253].

Пятый род — укрощение уст и языка — содержит как «благоразумное молчание уст» [8, с. 216; 7, с. 98], так и благоразумное слово [14, с. 307], а также молитвословия [22, с. 10]. В целом, святитель Феофан призывает оградить и связать язык [8, с. 216; 13, с. 255; 14, с. 307].

Наконец, к шестому роду — телесное служение ближним — относятся подавание вещественной милостыни, принятие странных, участие в разнообразных нуждах и страданиях нуждающегося или, по-иному, телесная помощь ближнему [13, с. 99], а также монастырские послушания, которые тоже являются служением ближнему [6, с. 437; 13, с. 456].

Все эти упражнения и дела нетрудно найти, открыв «несколько житий мужей подвизавшихся» [15, с. 314], поясняет святитель Феофан: «Само собою очевидно, как чрез такие подвиги мало-помалу тело возвратится к своему естеству, станет живо и крепко (мускульное), светло и чисто (нервное), легко и свободно и явится приспособленнейшим орудием для духа нашего и достойным храмом Духа Святаго» [15, с. 319].

В трудах святителя Феофана находятся множественные свидетельства о благотворности телесного подвига. В некоторых местах слышится как бы хвалебная песнь, воспеваемая усердному, разумному и умеренному телесному подвигу. При этом надо отметить, что среди всех подвигов большей частью владыка восхваляет пост, а некоторые особые виды подвига, как например, долулегание, лишь только упоминаются в его трудах.

Здесь необходимо добавить, что в жизни христианина бывают различные ситуации, препятствующие исполнению телесного подвига, например, болезнь, физическая неполноценность. Могут ли эти состояния являться заменой телесного подвига для христианина?

Преосвященный Феофан говорит, что человека, который связан плотоугодием, спасительная Божественная благодать «ввергает в болезни и, ослабляя плоть, дает духу свободу и силу прийти в себя и отрезвиться» [15, с. 129].

Таким образом, болезнь или физическая немощь сама по себе удручает плоть и смиряет человека, поэтому телесный подвиг может быть благоразумно ослаблен или совсем оставлен в данных состояниях.

Теперь перейдем к рассмотрению плодов благоразумного телесного подвига, которые можно разделить по отношению к телу, душе и духу.

По отношению к телу подвижника правильный подвиг удаляет от его потребностей неестественное и возвращает к пределам естества, врачует и исцеляет его, возвращает ему чистоту и целость [15, с. 45, 314], содействует «хранению здоровья и процветанию его» [10, с. 122]. Кроме того, телесные упражнения утончают, освобождают тело от тяжести и дебелости [15, с. 153], отрезвляют тело [20, с. 322], «приучают к трудам и образуют степенность» [15, с. 47], делают тело способным переносить разного рода внешние влияния, готовым выполнять самые трудные дела [15, с. 49], позволяя человеку быть «владыкою его, а не рабом» [8, с. 315]. И как награду за труды здесь святитель Феофан поставляет «смирение плоти», которую советует иметь в виду и к ней стремиться [15, с. 349]. Также телесное делание, снимая «греховные покровы» [15, с. 152] и вытесняя всякое растление, лишает

его опоры [20, с. 322] и рушит телесную «крепость страстей» [5, с. 148]. Поэтому является верным «средством к нравственным благорасположениям¹» [4, с. 183] и «надежной опорой доброй нравственности» [14, с. 495]. Итогом подвижнических усилий по отношению к телу являются «телесные добродетели»: «уединение, молчание, пощение, бдение, труд, терпеливость в лишениях, чистота, девственность» [15, с. 349].

Далее, по отношению к душе разумный подвиг снимает ее обременение сновне [15, с. 153], освобождает душу от «связанности веществом» [15, с. 109; 8, с. 334], очищает душу от страстей, которыми заражает ее тело (чревонеистовство, похоть и гнев) [15, с. 50], ослабляет оковы неподвижности и холодности и устраняет их последствия [15, с. 153], избавляет душу от рассеянности [16, с. 195], утверждает и сохраняет «внимание и самособранность» [9, с. 456], отрешает от земли [5, с. 148], делает душу легкой, подвижной и восприимчивой к добрым впечатлениям [15, с. 153], позволяет душе «стройно действовать» [16, с. 194] и, таким образом, обеспечивает беспрепятственную деятельность души, особенно в сложных ситуациях.

Наконец, истинный телесный подвиг приготавливает тело в качестве покорного орудия для высших целей, «для духа нашего» [15, с. 319; 6, с. 438; 20, с. 322], возводит мысль к Богу, дает свободу духу восстанавливать свои совершенства [9, с. 456; 6, с. 437], дает возможность духу действовать соответственно своей природе [9, с. 455], позволяет «войти в созерцание вещей невидимых» [5, с. 148], в целом, вводит в духовное состояние и делает способным к принятию Божественной благодати.

Таким образом, плодами благоразумного телесного подвига являются: укрепление жизни тела, возвращение его к пределам естества, обретение телом лёгкости, выносливости и трудоспособности, вкоренение послушности и смирения плоти, освобождение телесной природы от животных стремлений и греховных похотений, привитие телесных добродетелей, а через умаление телесной сферы освобождение души от связанности веществом и очищение ее от страстей, обеспечение беспрепятственной дея-

¹ Судя по контексту, под «нравственными благорасположениями» святитель Феофан имеет в виду стремление искоренять зло и насаждать добро в душе.

тельности души, а также покорение тела духу, освобождение духа для восстановления своего совершенства и духовных подвигов и, в конечном счете, способность к принятию Божественной благодати.

Подводя итог, можно сказать, что телесный подвиг, будучи основан на правильном понимании природы человека и являясь Божественным устройением, совершаемый должным образом, разумно и целесообразно, помогает христианину посредством возвращения телесной природы к установленным Богом пределам обрести плоды как телесных, так и душевных добродетелей и исполниться Божественной благодати.

Остается лишь добавить, что телесный подвиг, являясь необходимым, является всего лишь средством в духовной жизни. И в зависимости от того, как будет осмысляться или каким духом он будет направляться и наполняться, таково и будет его духовное приложение и духовный результат. Святитель Феофан называет заблуждением представление, «будто внутреннее может стоять, хотя и не приспособлено к нему внешнее; равно как и то неправо, если кто останавливается на одном внешнем, забывая внутреннее» [15, с. 322], поэтому в другом месте учит, что «у святых отцов пишется, что надобно то и другое соединять, деянием начинать и переходить к созерцанию и духовности» [11, с. 384]. При этом, несмотря на всю благотворность телесного подвига по отношению к духовной сфере, надо помнить, что «ничем вещественным и телесным духовного добыть нельзя» [10, с. 249], но можно умилоствить Бога, уповая на то, что «ради насилия, которое творим себе, умилосердится Господь» [4, с. 183] и подаст Свою благодать. Потому что не сами по себе упражнения и подвиги «созидают дух и очищают природу, а благодать Божия, проходящая чрез них и получающая как бы доступ, проток к нашим силам» [15, с. 323]. Таким образом, без правильной внутренней или, по-иному, духовной жизни телесный подвиг теряет смысл или даже становится губительным для подвижника. Но эта тема выходит за рамки данного доклада.

Настоящий труд лишь призван помочь в нынешнее время осмыслить практику телесного подвига, основанную на традиции и учении святых отцов, а также рассмотреть возможные альтернативы телесного подвига для современного христианина, который часто живет в условиях не сопряженных с ежедневным

физических трудом, при этом окружен комфортом и различными улаждающими чувства обстоятельствами.

В качестве заключения приведем пространное слово из письма святителя Феофана: «Видишь теперь, что тому, кто восприял новое начало жизни в крещении или покаянии, предлежит не покой, а труд и пот, — борьба и самоличное действоание против страстей и греха. И это не по произволу какому, а по неотложному закону течения восстановления нас от падения. Вот почему ты видишь в житиях всех святых, Богу угодивших и прославленных, что они всю жизнь свою проводили в строгих подвигах самоумерщвления внутреннего и внешнего и в трудах по упражнению в добродетелях с непрестанным прибеганием к Богу. Это и приводило их наконец к тому, что худые наклонности и страсти были совсем изгоняемы у них из души и тела, а на место их водворялись добрые расположения. Когда таким образом все греховное и страстное изгонялось вон, человеческое в них естество являлось в природном, первозданном своем виде, — их дух, душа и тело, проникнуты быв благодатию, осиявались Божественным светом, — что служило явным знаком, что они, наконец, соделались храмом Бога Триипостасного, как обетовал Спаситель. Вот что должно иметься в виду и что, наконец, достигается! Благо неопи-санно великое! Но на первом месте пусть стоят труды и поты, и душевные и телесные. О преуспевших и сказано: *Иже Христовы суть, плоть распяша со страстьми и похотьми* (Гал. 5:24). Итак, спасение не даром дается, а содевается, — и содевается взаимодействием свободы и благодати» [11, с. 280–281].

ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

1. *Георгий (Тертышников), архим.*, Божественное домостроительство спасения людей: Изложено по творениям святителя Феофана Затворника. — М.: Правило веры, 2019. — 672 с.
2. *Никольский Александр, свящ.* Процесс духовного христианского совершенствования по изображению епископа Феофана. Кандидатская работа МДА. Сергиев Посад, 1911. — 134 с.
3. *Феофан Затворник, свт.* Любовью назидая. Слова и проповеди. — М.: Правило веры, 2008. — 672.
4. *Феофан Затворник, свт.* Малые произведения. — М.: Правило веры, 2008. — 624.

5. *Феофан Затворник, свт.* Мысли на каждый день года по церковным чтениям из Слова Божия. — М.: Отчий дом, 2006. — 320.
6. *Феофан Затворник, свт.* Начертание христианского нравоучения. — М.: Правило веры, 2010. — 688.
7. *Феофан Затворник, свт.* Наши отношения к храмам. О Православии с предостережениями от прегрешений против него. Слова и проповеди. — М.: Правило веры, 2014. — 380.
8. *Феофан Затворник, свт.* О покаянии, причащении Святых Христовых Таин и исправлении жизни. — М.: Правило веры, 2013. — 416.
9. *Феофан Затворник, свт.* О христианской жизни и деятельности. Собрание писем. — М.: Правило веры, 2011. — 464.
10. *Феофан Затворник, свт.* Письма о молитве и духовной жизни. — М.: Правило веры, 2018. — 480.
11. *Феофан Затворник, свт.* Письма о разных предметах веры и жизни: Собрание писем — М.: Правило веры, 2018. — 704.
12. *Феофан Затворник, свт.* Письма о христианской жизни. Поучения. — М.: Правило веры, 2013. — 448.
13. *Феофан Затворник, свт.* Простые истины сердца. Внутренняя жизнь. — М.: Правило веры, 2013. — 544.
14. *Феофан Затворник, свт.* Псалом Давида 118-й. Толкование беседовательное. — М.: Правило веры, 2008. — 656.
15. *Феофан Затворник, свт.* Путь ко спасению. Краткий очерк аскетике. Начертание христианского нравоучения. — М.: Правило веры, 2017. — 480.
16. *Феофан Затворник, свт.* Рукописи из кельи. — М.: Правило веры, 2018. — 704.
17. *Феофан Затворник, свт.* Созерцание и размышление. Краткие поучения. — М.: Правило веры, 2007. — 640.
18. *Феофан Затворник, свт.* Толкование Послания апостола Павла к Галатам. — М.: Правило веры, 2018. — 608 с.
19. *Феофан Затворник, свт.* Толкование Послания апостола Павла к Коринфянам первого. — М.: Правило веры, 2018. — 800 с.
20. *Феофан Затворник, свт.* Толкование Послания апостола Павла к Солунянам, к Филимону, к Евреям. — М.: Правило веры, 2018. — 672 с.
21. *Феофан Затворник, свт.* Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? — М.: Правило веры, 2017. — 336.
22. *Феофан, Затворник Вышенский, свт.* Избранные проповеди в дни Великого поста. — М.: Лепта Книга, 2014. — 560 с.