

Как я бросил курить

(опыт борьбы с грехом табакокурения
православного мирянина)



**Отцы Церкви и подвижники
благочестия о курении**



МОЛИТВА
преподобному Амвросию Оптинскому
О избавлении от страсти табакокурения

Москва
2009

*Благословение Душепопечительского
Центра во имя святого праведного
Иоанна Кронштадского*

Духовник и руководитель Центра —
иероманаш Анатолий (Берестов),
доктор медицинских наук, профессор

ISBN 5-7854-0119-1

- © Текст, составление —
Алексей Кулаев,
все права защищены, 2009
© Макет, оформление —
«Стихира», 2009

Как я бросил курить

Предисловие

Причиной появления этой небольшой книжки послужило то, что иногда приходится рассказывать, желающим бросить курить, одно и то же. А это достаточно скучное занятие. Кроме того, в разговоре всего не упомнишь и можешь пропустить что-нибудь важное. Поэтому, если данный труд поможет кому-нибудь избавиться от этого рабства (которое с годами гнетет все сильнее) и к человеку вернется забытая радость бытия «эпохи некурения», то станет понятно, почему я поделился своим опытом. Бросать курить все равно придется, не на «этом» свете — так на «том», и человеку выбирать, что лучше:

*или сделать это
добровольно здесь (навсегда
порвав с этой дурацкой
привычкой)*

*или страдать вечно
от невозможности
утолить свою
страсть «там»*

Итак, начнем.

Позади у вас несколько попыток бросить курить «сразу», может быть еще какое-нибудь «кодирование», разные никотиновые пластыри и т.д. Поэтому пора остановиться и всерьез призадуматься, что война предстоит тяжелая и длительная. Но за то велика и награда, т.е. возвращение здоровья телесного и духовного, ощущение свежести, повышение, как говорят, «общего тонуса», работоспособности, творческих сил и многое другое. В моем случае это еще исчезновение головных и сердечных болей. А мои друзья сказали мне, что я стал более доброжелателен. На мой взгляд, к бросившему курить, просто возвращаются утраченные качества.

Ради этого стоит побороться.

Просыпаясь утром, без дурного запаха изо рта, с полностью восстановленными за ночь силами, с благодарностью в сердце появляется мысль: «Слава Тебе, Господи!»

ШАГ № 1

Как «твердо» решить бросить курить.

Однажды, в 1991 году, одна благочестивая женщина, занимающаяся изданием православной литературы, как-то в разговоре очень удивила меня сообщением, что когда-то курила, и причем долго, лет двадцать. (Столько же времени «серьезно» курил и я, с 15 до 35 лет). И, в конце концов, решила

она бросить. Приходя на службу в храм, она молилась примерно таким образом: «Господи, я не хочу и не могу бросить курить, но я все равно буду приходить к Тебе и просить, чтобы это произошло. Ты, Господи, уж сам, пожалуйста, разберись с этой ситуацией». Поделившись такой своеобразной молитвой, она заронила во мне зернышко веры в то, что и со мной может произойти то же самое. Но мне понадобилось еще целых четыре года для воцерковления до такой степени, чтобы начать бороться серьезно.

ШАГ № 2

Куда же бедному курильщику податься?

В 1995 году, в середине апреля, собрались мы с моим другом Антоном и ранним утром поехали в славный город Серпухов, в Высоцкий мужской монастырь, где находится чудотворная икона Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша». К тому времени Антон (стаж курильщика 6 лет) курить уже бросил. Он уже раз в пятый направлялся в этот монастырь, а я впервые. И, вообще, впервые ехал к чудотворной иконе. Светлое утро с ярким, забытым за зиму солнцем, дыхание старины и благоговение, которое испытываешь уже на подходе к этому монастырю, при виде только его стен, все располагало к молитве. То, не поддающееся никакому определению, ощущение святости, охватывающее человека при нахождении вблизи чудотворной иконы Пресвятой Богородицы, дивная

монастырская служба, неизъяснимая неподдельная уверенность, что там, в алтаре действительно присутствует Сам Господь, вселило тогда в меня ожидание будущих перемен. Это ожидание было как будто бы закреплено обещанием Самой Пречистой, рожденным в сердце, что я обязательно получу не только просимое, но и еще много чудесных даров Божиих, о которых человек и подозревать не может.

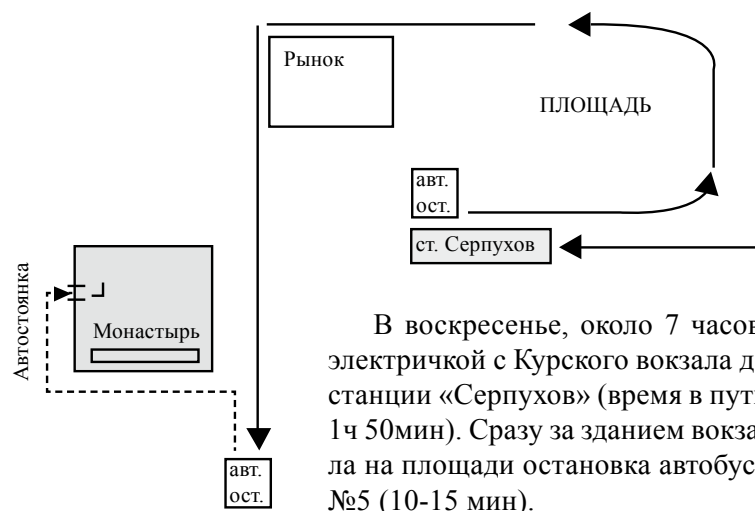
После Литургии, по Воскресеньям, перед иконой служится молебен о здравии и потом всем желающим раздается святая вода. Запасшиеся большим количеством емкостей все православные одновременно жаждут их наполнить и поэтому благоразумней немного подождать в сторонке. Поскольку вода постоянно подается в чаны через шланг, то ее все равно хватит всем. Там же можно заказать поминовение о здравии на литургии и молебнах даже на целый год, за себя самого и за родных и близких, страдающих пристрастиями к алкоголю, наркомании и табакокурению.

В монастыре уже тогда было собрано два мешка с письмами от тысяч благодарных паломников, получивших исцеления от этих, увы самых распространенных недугов, после усердных молитв у святого образа. Известны случаи, когда длительные поминовения о здравии приносили удивительные результаты. Малoverы и атеисты, хулители и ругатели христианства, становились верующими и

навсегда расставались с губительными страстями по молитвам своих близких и иноков монастыря.

Святую воду, привезенную из Серпухова, я старался пить каждое утро в течение всего времени, как бросал курить. Ожидаемого мной моментального чуда не произошло и бросить курить сразу не получилось. Но за то вскоре появилась неприязнь к крепким напиткам, с которыми у меня иногда были проблемы, и с тех пор ничего крепче «Кагора» я не употребляю.

Как проехать в Серпуховский Высоцкий мужской монастырь



ШАГ № 3

Первая норма.

Скорость бега в сторону смерти падает.

После поездки в Серпухов у меня состоялся очередной разговор с моим духовником о курении, и, довольно неожиданно для меня, батюшка дал мне послушание – курить не более 10 сигарет в день. Имея привычку курить не менее пачки, а иногда и полторы, 10 сигарет в день казались какой-то нереальной цифрой. Но делать нечего, и для начала я отказался от первой сигареты. Это была ритуальная утренняя сигарета по дороге на работу от подъезда до автобусной остановки. Через некоторое время удалось исключить и вторую утреннюю сигарету по дороге от метро до места работы. Но далее начались проблемы, иногда мне удавалось не превышать нормы, но чаще выходило наоборот. Только через три месяца удалось зафиксировать успех на этой цифре в 10 сигарет в день.

ШАГ № 4

Оказывается есть и такая молитва

В самом начале «бросания» мне крупно повезло. По радио «Радонеж» один всеми уважаемый священник прочитал молитву преподобному Амвросию Оптинскому «об избавлении от страсти

табакокурения», а я как раз записывал эту передачу на магнитофон. Привожу ее полностью в конце моего повествования.

Ежедневно я стал читать ее по несколько раз в день, особенно, когда очень хотелось покурить, а по графику было еще рано.

Теперь про график. Убежден, что лучше и проще бросать курить с ним, чем без него. Между сигаретами вы делаете определенный интервал и строго его придерживаетесь. Советую также включить молитву преподобному Амвросию Оптинскому в утреннее и вечернее правило, попросив благословение у своего духовника.

ШАГ № 5

«День здоровья»

Прочитав в одной православной книге, что в день Святого Причастия курить вообще нельзя по той причине, что на выброшенном окурке могут остаться частицы Причастия, я крепко задумался и решил попробовать устроить «День здоровья» в Воскресенье после Причастия. Естественно, попросил благословения у своего батюшки. После службы (если, конечно, не просто стоять, а стараться молиться) курить вообще-то не очень хочется, но когда приедешь домой, пообедаешь, то тут начинает «тянуть». Здесь самое время прибегнуть

к молитве преподобному Амвросию Оптинскому, к чтению Евангелия и после заняться какими-нибудь всепоглощающими делами или активным отдыхом, творчеством, чтением и т. д. При этом можно погрызть всякие сухарики или семечки (тыквенные, по-моему, лучше).

Когда в первый раз «День здоровья» удался на славу и я ложился спать, не покурив с восхода и до заката, появился первый опыт новой (давно забытой старой) жизни, давно забытое ощущение чистоты. Хотя и тянуло к сигарете, но приобретенное было дороже.

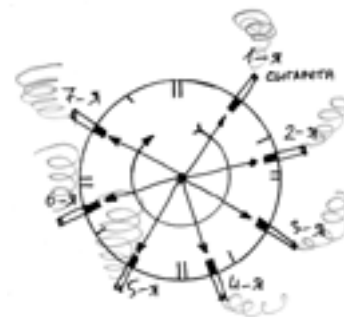
ШАГ №6

График

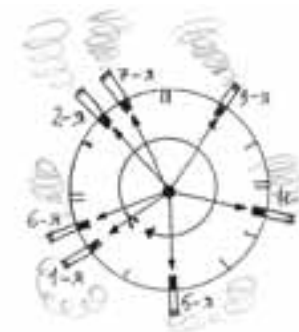
(на стёжку или на шкафчик)

Когда я перестал выходить за пределы «горячей десятки», то следующим послушанием от моего батюшки был переход к норме в 5 сигарет в день. Но поскольку я знал, что сил у меня на такой подвиг никаких нет, то попросил благословить хотя бы на 7 сигарет. И после этого продолжил борьбу. Еще 2 месяца ушло на привыкание к этой норме. Постепенно увеличивая интервалы между сигаретами, я пришел к выводу, что лучше всего удастся сохранить норму в 7, а затем и в 5 сигарет, если первая сигарета будет выкурена как можно позже.

Например, такой график выполнить легче,



чем допустим такой.



И еще два обязательных условия, которые необходимо соблюсти, чтобы не было самообмана.

1) Если вы в силу каких-то обстоятельств выкурили сигарету вне графика, допустим в 13⁰⁰ вместо 14⁰⁰-ти, то следующая сигарета должна быть выкурена точно по вашему графику.

2) Недопустимо разбивать сигарету на две части (т.е. выкурить сначала полсигареты, а через полчаса докурить окурочек). Если выкурено полсигареты и она выброшена, то надо считать что выкурена целая.

Я заметил также, что если последнюю сигарету выкуривать хотя бы за полчаса до вечернего правила, то утром курить хочется меньше, чем если

покурить накануне перед самым сном, т.е. после вечерних молитв. Не следует думать, что вы должны выкурить за день точную свою норму. Конечно, можно и меньше, если получится. Чем чаще вам удастся это сделать, тем быстрее вы бросите курить.

ШАГ №7

«Ну, думаю, началось...»

Чрез 8-9 месяцев такой жизни, когда я привык к 5 сигаретам в день, вокруг меня буквально везде и всегда стала складываться обстановка, которая наоборот способствовала тому, чтобы курить одну за другой. Не вдаваясь в подробности скажу только, что нужно быть готовым к разным искушениям и в этот период усилить молитву, почаще исповедоваться, причащаться и вообще поподробней обсуждать свою жизнь со своим духовником, а если такового нет, то на этот сложный период выбрать все-таки для исповеди постоянного батюшку.

Особо бояться всяких «козней врага рода человеческого» не стоит, просто нельзя забывать с кем мы имеем дело, уж больно не хочется адскими силам отпустить из своих грязных лап уже почти принадлежащую им жертву.

ШАГ №8

Нара слов о наглости

Обязательно нужно пересмотреть ваше отношение к окружающим, некурящим людям. Если мы хотим, чтобы Господь был к нам милостив, то, естественно, и мы должны быть милостивы, а именно стараться не создавать для некурящих дискомфорт, т.е. не следует заставлять их дышать табачным дымом.

Когда на остановке, в «час пик», в толпе, ждущей автобус, здоровенный мужик, вместо того, чтобы отойти метра на три в сторону, закуривает (а окружающие люди молча это переносят), то вызывает сомнение, что данный индивидуум обладает какими-то более сильными качествами, чем (увы) эгоизм и наглость. Но зачастую, люди некурящие часто сами виноваты своим молчанием. Если бы они дружно высказывали данному человеку свое несогласие, не было бы подобных случаев. А поскольку граждане нашего пост-советского общества остаются порой несмелыми в решении подобных проблем, то это и способствует у нас всякого рода распущенности.

Желающие бросить курить должны знать (и это тоже мой собственный опыт), что не будет Божьей помощи, если с пренебрежением относиться к окружающим некурящим людям, особенно женщинам и детям.

ШАГ № 9

Мощь святых угодников Божиих растений

Н а закате своей эры курения, когда удалось перейти на три сигареты в день, я впервые попал в Свято-Троицкую Сергиеву Лавру. Как любой нормальный православный, с благоговением переступив порог святой обители и, не спрашивая никого, положился на слова моего друга Антона, что «далее сам преподобный отче Сергие к себе доведет». Так и произошло.

Я почему-то сразу пошел в Троицкий храм, где стоит рака с мощами преподобного. Только помолвившись и приложившись к мощам, понимаешь, какую помощь оказывают нам святые. Стоя потом у раки, наблюдая за длинной вереницей православных, стекающих сюда со всех сторон света, я корил себя: «Почему, почему я поленился приехать сюда раньше? Сколько можно было бы избежать всяких неприятных вещей в нашей жизни, если бы мы почаще ездили за помощью к святым угодникам Божиим, к их нетленным мощам».

Не отказал и мне преподобный Сергий. После обращения к нему за помощью, сразу легко перешел на 1 сигарету в день. С момента «бросания» прошел год. И тут я понял, что предстоит едва ли не самый трудный этап в моей жизни, когда предстоит бросить курить «совсем».

Вечером я ждал этого часа, когда после ужина наконец-то возьму свою заветную сигаретку и покурю всласть. Но одновременно сам себя и ненавидел. Вспоминал, как Господь помогал мне, когда сводило скулы от желания закурить, а время по графику еще не наступило. В такие моменты надо было всего-навсего потерпеть 5 минут и просить Господа о милости к себе. Желание закурить испарялось на какое-то время. Я вспоминал молебны у иконы «Неупиваемая чаша», в Иверской часовне, у чудотворной иконы св. мученика Трифона в храме Знамения у метро Рижская и, все равно, как проклятый, закуривал эту единственную за день сигарету. Мне было стыдно. (Для тех кто не знает Мученику Трифону молятся об избавлении от злых духов. Молебен проводится ежедневно в 10 часов. Приезжая в разных неприятных ситуациях к св. Трифону, я никогда не уезжал от него не утешенным).

ШАГ №10

И последний

О чень важна обстановка (имеется в виду не мебель), в которой находится, так сказать, «бросающий». На мой взгляд противопоказано находиться рядом с курящим человеком, даже если вы в этот момент сами курите, или находиться в накуренном помещении.

Через месяц, когда удалось перейти на 1 сигарету в день, стал я думать, как мне двигаться дальше.

Попробовал заставить себя курить через день. Сначала не выходило, но потом получилось. Так прошел еще месяц.

За две недели до Масленицы, пытаясь ускорить развязку, попросил у своего духовника отца Алексея благословение бросить курить совсем. Он благословил. Шесть дней я терпел, как мог, но при наступлении седьмого дня не удержался и выкурил целую сигарету. Потом, попереживав, стал жить дальше, не куря. Прошло еще шесть довольно спокойных дней, курить почти не хотелось, но в конце седьмого дня опять произошло то же самое.

Наступил Великий Пост. Во всех православных храмах прошли вечерние богослужения с чтением Великого покаянного канона Андрея Критского. Заключительную часть канона я и отметил последней выкуренной сигаретой. На второй седмице Великого Поста я заподозрил, что бросил курить милостью Божией навсегда. Но только через полгода мог с уверенностью сказать, что курить не тянет совсем.

До следующего Великого Поста из меня активно выходила смола из легких, по утрам слюна была коричневого цвета. Постепенно я начал различать запахи, их появилось очень много, давно забытых. Особенно неприятным оказался запах из моего рта, который раньше как-то не замечал. Но и он со временем стал другим. Постепенно возвращались фи-

зические силы. Захотелось по утрам бегать, как в пионерско-спортивном детстве.

Начиная с 200-300 метров, через год я бегал от Днепропетровской улицы, из Чертаново, через лес в Ясенево, до улицы Рокотова и обратно. После бега – турники, брусья, потом домой и контрастный душ.

Появилось необычное спокойствие и душевный мир. До этого думалось, что курение «хорошо успокаивает нервы» Оказалось, что привычка к молитве, здоровый образ жизни и некурение успокаивают гораздо лучше.

Началась новая жизнь.

Конец и Богу Слава!

**Отцы Церкви
и подвижники благочестия
о курении**

Святитель Феофан Затворник

КУРЕНИЕ

1. Как смотреть на него

Курение – дело бестолковое; нравственного тут настолько, насколько есть пустого пристрастия и вреда создаваемого. Последние две черты трудно сознавать самим курящим и трудно разъяснить их некурящим.

Крепко неприлично, но приличие и неприличие, то же что люди, – изменяются.

Потерпите дурную привычку, но в грех ее не возводите.

Помолитесь, чтобы дочь ваша отвыкла, – хорошее дело. Но этого нет нужды облекать в особую форму. При всяком молитвословии взывайте к Богу. И Он устроит, как Его святой воле угодно. (Вып. 8, пис. 1230, стр. 12)

2. Вред от него

Добре бросить курение. Оно не только пусто, но подтачивает понемногу здоровье, портя кровь и засоряя легкие. Это есть постепенное себя оядотворение.

Но совета на это никакого нет и не бывает, кроме – решиться покрепче. Иного способа нет.

Курить или не курить, есть дело безразличное, по крайней мере, наша и общая совесть считает это таким.

Но когда некурение связывается обещанием, тогда оно вступает в нравственный порядок и становится делом совести, неисполнение которого не может не мутить ее. Вот вам враг и подсоллил. Верно, вы хорошо поговели. Враг надоумил вас положить решение, а потом сбил к нарушению данного слова. Вот и вся история! Извольте учиться и впредь смотреть в оба. На что вязать себя обетом? Говорить надо: постой, дай-ка попробую бросить. Бог даст, и слажу. Встречали вы у святых старцев совет: не вязать себя обетом? Вот таких именно дел это касается. (Вып. 2, пис. 369, стр. 240)

Преподобный Амвросий Оптинский

«Пишете, что не можете оставить табак курить. Невозможное от человек – возможно при помощи Божией: только стоит твердо решиться оставить, сознавая от него вред для души и тела; так как табак расслабляет душу, умножает и усиливает стра-

сти, омрачает разум и разрушает телесное здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска – это следствие болезненности души от табакокурения. Советую вам употребить против этой страсти духовное врачевство: подробно исповедайтесь во всех грехах с семи лет и за всю жизнь, и причаститесь Святых Тайн, и читайте ежедневно, стоя, Евангелие по главе, или более, а когда нападёт тоска, тогда читайте опять, пока не пройдет тоска; опять нападёт – и опять читайте Евангелие. – Или вместо этого кладите наедине по 33 больших поклонов, в память земной жизни Спасителя и в честь Святыя Троицы».

Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти, омрачает разум и разрушает здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска – это следствие болезненности души от табакокурения.

Старец Паисий Святогорец

Однажды посетил Старца отец, у которого была очень больна дочь, и просил его молитв. Отец Паисий сказал: «Хорошо, помолюсь, но и ты что-нибудь сделай для здоровья ребенка, если уж молиться как должно не можешь. По крайней мере оставь курение, сделай хоть это себе понуждение». И тот с готовностью оставил сигареты и зажигалку прямо на стасидии в церкви у Старца.

Святой Никодим Святогорец

«Если же некоторые и считают курение табака не нарушающим норм приличия и благовоспитанности, то пусть послушают хотя бы современных этических философов, которые очень сильно порицают подобные мнения, справедливо спрашивая, в чем же здесь проявляется вежливость и благовоспитанность? Видел ли кто-нибудь разумное живое существо, которое курило бы трубку, наполненную дымящейся и дурно пахнущей травой, и выпускало бы целые облака зловонного табачного дыма, как если бы это была горящая печь? В таком виде человек уподобляется дракону, а этот мифический зверь аллегорически изображает дьявола» (...).

Курение – страсть духовная: по природе курить человеку несвойственно так, как, скажем, есть, пить, иметь семью. Наверное можно сказать, что курение – некий антипод молитвы. Молитва называется у святых отцов дыханием души. Сосредоточивая ум человека в себе и в Боге, она доставляет ему истинное успокоение, очищение ума и сердца, ощущение духовной силы и бодрости. Курение, связанное с дыханием тела, вызывает суррогаты этих чувств. И сам символ молитвы – курение благовонного фимиама, весьма наглядно выражает противоположность благоухания ладана – употреблению зловонного дьявольского зелья».

«При службах Божиих воскуривают же ладаном, как и рабам греха не изобрести своего рода курения? Первое приятно Богу, а второе должно быть приятно врагу Божию – диаволу».

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

Вместо благоухания кадила в храмах мир изобрел свое благоухание табачное, и усердно окуривает себя им с жадностью, почти ест и глотает его, и дышит им, и коптит им свои внутренности и жилища свои, производит отвращение к благодати.

Человек извратил самые наслаждения чувственные. Для обоняния и вкуса, и отчасти для самого дыхания, он изобрел и воскуряет почти непрерывно острый и пахучий дым, принося это как бы постоянное кадило демону, живущему во плоти, заражает этим дымом воздух жилища своего и воздух внешний, а прежде всего пропитывается этим зловонием сам, – и вот вам постоянное огрубление своего чувства и своего сердца поглощаемым постоянно дымом не может не действовать и на тонкость сердечного чувства, оно сообщает ему плотность, грубость, чувственность.

О как тщательно диавол и мир засеивает своими плеведами ниву Христову, которая есть Церковь Божия. Вместо Слова Божия усердно сеется слово мирское, вместо ладана – табак. Бедные христиане! Совсем отпали от Христа.

Преподобный Лев Оптинский

...Однажды среди присутствовавших был человек, который сознался, что не исполнил старческое приказание. Он не бросил курение, как приказал ему Старец. Отец Лев грозно приказал вывести этого человека из келии.

Преподобный Силуан Афонский

В 1905 году афонский старец Силуан провел несколько месяцев в России, часто посещая монастыри. В одно из таких путешествий в поезде он занял место напротив купца, который с дружеским жестом раскрыл перед ним свой серебряный портсигар и предложил ему сигарету.

Отец Силуан поблагодарил за предложение, отказавшись взять сигарету. Тогда купец начал говорить: «Не потому ли, батюшка, Вы отказываетесь, что считаете это грехом? Но курение помогает часто в деятельной жизни; хорошо прервать напряжение в работе и отдохнуть несколько минут. Удобно при курении вести деловую или дружескую беседу и, вообще, в ходе жизни...». И дальше, пытаясь убедить отца Силуана взять сигарету, он продолжал говорить в пользу курения.

Тогда все-таки отец Силуан решил сказать: «Господин, прежде чем закурить сигарету, помолитесь, скажите одно «Отче наш». На это купец от-

ветил: «Молиться, перед тем как курить, как-то не идет». Отец Силуан в ответ заметил: «Итак, всякое дело, перед которым не идет несмущенная молитва, лучше не делать».

Святитель Филарет Московский (Дроздов)

«Бросьте свою дымную привычку! Не легко вам будет, но не надейтесь на себя: призовите Бога в помощь и для Бога разом – непременно сразу – отсекайте зло!»

«Оставил ли А. свою дымную привычку? А если хотя скрытно будет следовать ей, не хорошо будет. Желая, чтобы он одержал победу над негодною травой и дымом»

«Позволительно ли служителю алтаря христианского приносить к нему смрад по неестественной прихоти употребленной ядовитой травы, и не должен ли готовящийся к сему служению предварительно остеречься, чтобы не оставить в себе привычки, несообразной с достоинством служения?».

Священник Александр Ельчанинов

Из писем к молодежи

Низость и пошлость мотивов у начинающих курить – быть как все, боязнь насмешек, желание придать себе веса. Одновременно – психология труса

и жулика. Отсюда отчуждение от семьи и друзей. Эстетически – это пошлость, особенно невыносимая у девиц. Психологически – курение открывает дверь всему запрещенному, порочному.

Курение и всякий наркоз затмевают наше чувство чистоты, целомудрия. Первая папироса – первое падение, потеря чистоты. Не ложное пуританство, а непосредственное чувство и глубокое убеждение в этом побуждают меня это тебе сказать. Спроси всякого курящего – несомненно, начало курения было для него в каком-то смысле падением».

Митрополит Московский

Макарий (Невский)

«Пристрастие к одному повлечет за собой пристрастие к другому: от курения табака молодой человек переходит к вину; от одной рюмки вина – к пьянству; от вина – к картам и другим страстным играм; отсюда – к праздности, к воровству, к разбою; а отсюда дорога к тюрьме.

Мы, приближающиеся к новому столетию, ужели стоим уже на наклонной плоскости, чтобы катиться по ней вниз невозвратно? Мы, дети девятнадцатого века, ужели зашли так далеко в пренебрежении к старым добрым и святым обычаям, что и двадцатый век не даст нам или потомкам нашим возврата к этим добрым обычаям? Ужели для ревнителей

благочестия потеряна надежда когда-либо видеть передовых людей нашего христианского общества живущими одною жизнью с простым, но добрым и, в большинстве своем, набожным народом, с его храмами, с его постами, с его святой стариной?

В Святоотеческом предании повествуется о подвижнике благочестия, подвизавшимся во времена царя Алексея Михайловича. Схимнику этому было как-то видение нечистого духа, сказавшего, что скоро ему (нечистому) люди будут ртами кадить. Подвижник записал: «что ли люди будут в рот уголья класть?» То же свидетельствуют бесы и сейчас: «У курильщиков не только дым мой, но и огонь» – Из записей иеромонаха Пантелеймона.

Архиепископ Иоанн (Шаховской)

Апокалипсис мелкого греха

*Но имею против тебя то,
что ты оставил первую любовь твою.
Откр. 2,4.*

Мелкий грех, как табак, до того вошел в привычку человеческого общества, что общество ему предоставляет всяческие удобства. Где только нельзя найти папирос! Везде можно найти пепельницу, повсюду существуют специальные комнаты, вагоны, купе – «для курящих». Даже не будет преувеличением сказать, что весь мир представляет собою одну огромную комнату, вернее один огромный вагон в межзвездных сферах: «для курящих». «Курят» – мелко-спокойно грешат все: старые и малые, больные и здоровые, ученые и простые... Преступнику перед казнью позволяют выкурить папиросу. Словно воздуху мало в земной атмосфере, или слишком пресный он, – надо создать себе какой-то дымный, ядовитый воздух и дышать, дышать этим ядом, упиваться этим дымом. И вот все упиваются. До того, что «некурящий» – явление почти такое же редкое, как и «никогда не лгущий», или «ни над кем не возносящийся»... Табачный ры-

нок – один из самых значительных в мировой торговле, и ежегодно миллионы людей трудятся для доставления возможности другим миллионам и миллионам – вдыхать едкий дым, овеять его наркотом свою голову и весь организм.

В природе ли человека мелко, наркотически грешить – «курить»? Станным представляется самый вопрос. В природе ли человека идти против природы? В природе ли наркотировать себя? Услаждение кокаином правительства запрещают, а табаком поощряют. Мелкие грехи человеческим законом дозволяются, в тюрьму они не приводят. Все повинны в них, и никто не хочет бросать в них камень. Табак, как «маленький кокаин», дозволен, как маленькая ложь, как незаметная неправда, как убийство человека в сердце или в утробе. Но не то говорит Откровение Божие – воля Живого Бога. Господь не мирится ни с маленькой ложью, ни с единым убийственным словом, ни с одним, прелюбодейным взглядом. Маленькая травка беззакония столь же окаянна перед Господом, сколь большое дерево преступления. Множество малых грехопадений, несомненно, тяжелее для души человека, чем несколько великих, всегда стоящих в памяти, могущих всегда быть снятыми в покаянии. И святой, конечно, не тот, кто делает великие дела, но кто удерживается и от самых малых преступлений.

Против великого греха легче начать борьбу, легче возненавидеть его приближение. Известен случай с праведным Антонием Муромским. К нему пришли две женщины: одна сокрушалась о своем одном великом грехе, другая самодовольно свидетельствовала о своей непричастности ни к каким большим грехам. Встретив женщин на дороге, старец велел первой пойти и принести ему большой камень, а другой – набрать поболее мелких камешков. Через несколько минут женщины возвратились. Тогда старец сказал им: «Теперь отнесите и положите эти камни точно в те места, откуда вы их взяли». Женщина с большим камнем легко нашла то место; откуда она взяла камень, другая же тщетно кружилась, ища гнезда своих мелких камешков, и возвратилась к старцу со всеми камнями. Прозорливый Антоний объяснил им, что эти камни выражают... У второй женщины они выражали многочисленные грехи, к которым она привыкла, считала их ни за что и никогда в них не каялась. Она не помнила своих мелких грехов и вспышек страстей, а они выражали безотрадное состояние ее души, неспособной даже к покаянию. А первая женщина, помнившая свой грех, болела этим грехом и сняла его со своей души.

Множество малых, недостойных привычек – тина для души человека, если человек утверждает их в себе или осознал как «неизбежное» зло, про-

тив которого «не стоит» и «нельзя» бороться. Вот тут-то и попадает душа в западню врага Божьего. «Я не святой», «я в миру живу», «я должен жить, как все люди»... – успокаивает себя ноющая совесть верующего человека. Человек, человек, конечно, ты не святой, конечно, ты «живешь в миру», и «должен жить, как все люди», и потому – рождайся, как все люди; умирай, как они, смотри, слушай, говори, как они, но зачем тебе преступать Закон Бога – «как они»? Зачем тебе нравственно так не благоухать, «как они»? Задумайся над этим, человек.

Как трудно сдвинуться душе с ложной, но привычной мысли. Психология атеистического мира сего так крепко въелась в психический мир современного человека, что в отношении греха и преступления против Божьих Законов почти все люди действуют одинаково – «по штампу». Самое же печальное, что зло внушило людям «требованиями природы» называть требования греха. Требование природы – дышать, в меру питаться, согреться, уделять часть суток сну, но никак не наркотировать свой организм, бессмысленно привязываться к миражу, к дыму.

Ведь стоит только честно задуматься над этим вопросом, как зло само всплывает на поверхность совести. Но в том-то и дело, что современному человеку некогда задуматься над единственно важ-

ным вопросом касающимся не маленькой этой 60-70 летней жизни, но вечности ее бессмертного существования в новых, великих условиях. Поглощенный совсем неверно понимаемой «практикой», человек современный, погрузившись в свою практически-земную жизнь, думает, что он в самом деле «практичен». Горестное заблуждение! В минуту своей неизбежной (всегда очень близкой от него) так называемой смерти он воочию увидит, как мало практичен он был, сведя вопрос практики к потребностям своего желудка и совсем забыв свой дух.

А пока человеку действительно «некогда» задуматься над элементарными нравственными законами своей жизни. И, несчастный человек, сам страдает невыразимо от этого. Как ребенок, непрестанно касающийся огня и плачущий, человечество непрестанно касается огня греха и похоти, и плачет и страдает, но снова и снова касается... не понимая своего состояния духовной детскости, которая в Евангелии называется «слепотою», и есть действительная слепота сердца при наличии физических глаз.

Человечество само себя убивает чрез грех, и каждый человек так же. Обуреваемая, волнуясь злом, разнуздывая низшие инстинкты, человечество себе готовит страшную судьбу, как и каждый человек, идущий этим путем. Сеющие ветер – пожнут бурю.

И вот над этим, над единственно важным – «некогда» задуматься... «Живи мгновеньем», «что будет, то будет» – отмахивается душа от самой истины, внутри ее говорящей, что надо ей войти в себя, сосредоточиться, осмотреть привязанности своего сердца и подумать о своей вечной участи. Творец мира велел заботиться человеку только о дне; мир велит заботиться только «о мгновении», погружая человека в море забот о всей жизни!

Тема о нравственно маленьком совсем не мелка. Здесь отражение апокалиптического упрека Божьего христианскому миру, что он «забыл первую любовь свою». Сколь чище и нравственно выше человека сейчас даже та пошатнувшаяся природа, из которой создано его тело. Как чист камень, готовый вопиять против людей, не воздающих славу Богу, как чисты цветы, деревья в своем чудном кругу жизни, как великолепно покорны Закону Творца звери в чистоте своей. Божья природа не курит, не наркотируется, не развратничает, не вытраивает Богом данного плода. Бессловесная природа учит человека, как нужно нести Крест послушания Богу среди всех бурь и страданий этой жизни. Нужно человеку задуматься над этим.

Некоторые думают, что все происходящее здесь, на земле, не будет иметь никаких последствий. Человеку с нечистой совестью, конечно, так приятнее думать. Но зачем обманывать себя? Рано или позд-

но придется увидеть ослепительную тайну чистоты мироздания.

Мы себя ощущаем как «жизнь». Неужели же мы себя так мелко расцениваем и так неглубоко понимаем Того, Кто сотворил миры, чтобы думать об этой земной жизненной суете как о бытии человека? Мы гораздо более и выше того, что мы привыкли здесь, на земле, считать не только своею жизнью, но даже своими идеалами. Но мы: зерно, положенное в землю. И потому нам сейчас не видна поверхность вселенной, та истинная картина природы, которая откроется Нашим глазам в минуту так называемой смерти, т.е. для всех весьма скоро.

Что такое смерть? Смерть – это совсем не гроб, не балдахин, не черная повязка на руке, не могила глине. Смерть – это, когда росток жизни нашей вылезет на поверхность земли и станет под прямые лучи Божьего солнца. Умереть и прорасти зерно жизни должно еще здесь, в земле. Это так называемое в Евангелии «рождение духом», «второе рождение» человека. Смерть же тела есть оставление ростком земли, выход из земли. Всякого человека, получившего хотя бы самую маленькую духовную закваску, хотя бы самую незначительную евангельскую жемчужину «внутри себя», ожидает совсем не смерть, и даже – далеко не смерть. Для мертвых же духом, конечно, гробы, могилы, черные повязки – это все реальности. И их духу нельзя будет выйти

на поверхность истинной жизни, ибо они на земле для себя, для грехов своих не умерли.

Как яйцо, мы закрыты от иного мира тонкой скорлупой тела. И скорлупки наши бьются одна за другой... Блажен человек, который окажется живым, сформированным для будущей жизни организмом. Достоинно плача состояние того, кто окажется бесформенной жидкостью... и еще даже может быть отвратительной по своему нравственному запаху!

Здесь, на земле, мы истинно в темноте духа, в «утробе» его. И неужели не преступно, находясь в таком состоянии, не готовиться к своему настоящему рождению, но считать свой мрак – либо идеальным предельно-радостным местом жизни (как считает оптимистический атеизм), либо непонятным местом бессмысленных страданий (как считает атеизм пессимистический)?

Физическим глазам смысл, конечно, не виден, но в него очень легко, более чем легко поверить, подумав над собой и над Евангелием. Об этом смысле кричит вся природа; о нем начинает кричать всякая пробудившаяся душа человека.

Как бережно всем нам, «непроросшим» людям, надо относиться друг к другу... Как нужно оберегать друг во друге это прорастание, этот выход на вольный воздух, под Божье солнце!

Человек страшно за все ответственен, и трудно теоретически вообразить себе несчастье того человека, который, атеистически прожив на земле «так, как будто ничего нет», вдруг очутится лицом к лицу реальностью, не только более яркой, чем эта наша земля, но даже превосходящей все наши понятия о реальности... Не об этих ли душах страдал Господь в Гефсиманском саду? Во всяком случае, и за них он принял страдание на Кресте.

Если бы видимое небо не отделяло нас от неба невидимого, мы бы содрогались от тех несоответствий духа, которые существуют меж ангельской торжествующей церковью и нашей земной церковью, почти не воинствующих, дряблых человеческих душ. Мы бы ужаснулись и поняли бы ясно ту истину, которая нам сейчас непонятна: что сделал для нас Господь Иисус Христос и что Он делает для каждого из нас. Его спасение мы представляем себе почти теоретически, абстрактно. Но когда бы мы увидели, с одной стороны, белоснежные сонмы молниелучных чистых духов, огненных, пламенных, горящих невообразимой любовью к Богу и устремленных ко спасению всего творения, и, другой стороны, увидели бы землю с ее сотнями миллионов полу-людей, полу-насекомых, с сердцами, устремленными только к земле, людей, пожирающих друг друга, самолюбивых, сластолюбивых, деньголюбивых, несговорчивых, одержимых

прилипшими к ним темными силами, мы бы ужаснулись и вострепетали. И нам бы предстала ясная картина безусловной невозможности спасения «естественными» путями. Рассуждения оккультистов об эволюционном движении перевоплощающегося человечества ввысь нам бы показались, в лучшем случае, безумными. Мы бы увидели, что тьма над человечеством не редет, но сгущается... И мы бы поняли, что сделал для людей Воплотившийся на их земле Творец. Мы бы увидели, как колоски даже с одним зернышком берутся небесными жнецами на небо, что малейшая искра Христова в человеке – как единое зернышко в колоске – уже спасает этого человека. Все темное зачеркивается, отсекается, берется одна только искра, и она становится вечной жизнью человека. Слава спасению Христову! Воистину, мы ничего не имеем в себе, кроме своего лежащего в прахе достоинства человеческого. И из этого праха мы возникаем благодарью Христовой и искрой уносимся в небо. Но уносимся, если зажглась в нас эта искра любви к Богу, если мы способны оттолкнуться душой от всего смертного в мире, способны заметить это смертное в малейшем, и так же оттолкнуть его от себя. Чуткость к малейшему в себе будет для нас показатель здоровья нашей души. Если атомы действительно заключают в себе точные солнечные системы, то

это прекрасный пример органической однородности всякого греха: малого и большого.

Речь о необходимости отвержения даже самого мелкого греха приводит нас к самому важному вопросу человеческой жизни: вопросу о жизни после смерти.

Откровение Церкви утверждает, что не освободившаяся от той или иной страсти душа перенесет эту свою страсть в потусторонний мир, где ввиду отсутствия тела (до воскресения) невозможно будет эту страсть удовлетворить, отчего душа будет пребывать в непрестанном томлении самосгорания, непрестанной жажде греха и похоти без возможности ее удовлетворить.

Гастроном, только и думавший в своей земной жизни, что о еде, несомненно, будет мучиться после своей смерти, лишившись плотской пищи, но не лишившись духовной жажды к ней стремиться. Пьяница будет невероятно терзаться, не имея тела, которое можно удовлетворить, залив алкоголем, и тем немного успокоить на время мучающуюся душу. Блудник будет испытывать то же чувство. Деньголюбец тоже... Курильщик – тоже.

Легко сделать опыт. Пусть курильщик не покурит двое-трое суток. Что он будет испытывать? Известное мучение, смягчаемое еще всеми отношениями и развлечениями жизни. Но отнимите жизнь с ее развлечениями... Страдание обострится. Стра-

дает не тело, но душа, живущая в теле, привыкшая через тело удовлетворять свою похоть, свою страсть. Лишенная удовлетворения, душа страдает. Так страдает, конечно, и душа богатого грешника, вдруг лишившаяся богатства, покоелюбца, лишившаяся покоя, душа самолюбца, получившая удар по самолюбию... Сколько самоубийств было на этой почве! Все это опыт, голый опыт нашей земной жизни. Уже здесь, на земле, мы можем продельывать опыты над своей душой. Следует каждому человеку быть дальновидным. Нужно оберегать свой дом от подкопа (Мф. 24, 43).

Чувствуя это, неужели можно спокойно предаваться страстям или даже делить их на серьезные и «невинные»? Ведь огонь все равно огонь – как доменной печи, так и горячей спички. И тот и другой мучителен для человека, касающегося его, и может быть смертелен. Нужно понять эту несомненную истину, что всякая страсть, всякая злоба, всякая похоть есть огонь.

Божий Закон заключил инстинкты тела человеческого в рамки, а волевой и раздражительной энергиям души дает истинное направление, чтобы удобно и легко шел человек к одухотворению. Как назвать того человека, который, понимая все это, спокойно и легкомысленно относится к своим страстям, извиняет их, усыпляя все признаки спасительной чуткости в своей душе.

Надо, прежде всего, перестать оправдывать свою похоть – даже самую малейшую, надо осудить ее пред Богом и самим собой. Надо взмолиться об избавлении, о спасении. Спаситель Господь называется спасителем не отвлеченно, но реально. Спаситель спасает от всех слабостей и страстей. Он избавляет. Он исцеляет. Совершенно видимо, ошутительно. Исцеляя, прощает. Прощение есть исцеление того, что надо простить. Дается оно только алчущим и жаждущим этой правды. Просто хотящим, тлеющим в желании – своем, не дается исцеления. Горящим же, пламенеющим, умоляющим, стремящимся сердцем – дается. Ибо только такие способны оценить дар Божьего исцеления, не растоптать и возблагодарить за него, чутко охранить Именем Спасителя от новых искушений зла.

Конечно, курение – очень небольшая похоть, как и спичка – небольшой огонь. Но и эта похоть – духопротивна, и невозможно себе даже представить кого-либо из ближайших Господних учеников – курящими папиросы.

«Уничтожай малую похоть», – говорят святые. Нет такого желудка, который не заключал бы в себе дуба. Так и в грехах. Малое растение легко выпалывается. Большое требует специальных орудий для своего искоренения.

Духовный смысл курения и всех мелких «оправдываемых» противозаконий духа есть распущенность. Не только тела, но и души. Это есть ложное успокаивание себя (своих «нервов», как говорят иногда не вполне сознавая, что нервы – плотское зеркало души). «Успокаивание» это ведет ко все большему удалению от истинного покоя, от истинного утешения Духа. Это успокоение – мираж. Сейчас – пока есть тело – его надо возобновлять постоянно. После – это наркотическое успокоение будет источником мучительной плененности души.

Надо понять, что «срывающий», например, свою злобу – тоже «успокаивается». Но, конечно, лишь – до нового припадка злобы. Успокаивать себя удовлетворением страсти нельзя. Успокоить себя можно, лишь противопостав страсти, удержавшись от нее. Успокоить себя можно, лишь понеся Крест борьбы против всякой страсти, даже самой мельчайшей, Крест ее неприятия в свое сердце. Это путь истинного, твердого, верного и – главное – вечного счастья. Поднявшийся над туманом видит солнце и вечно голубое небо. Поднявшийся над страстями входит в сферу мира Христова, неопишуемого блаженства, начинающегося уже здесь, на земле, и доступного каждому человеку.

Миражное счастье – папироса. Такое же, как на кого-нибудь рассердиться, пред кем-нибудь по-

гордиться, покрасить для людей свои щеки или свои губы, украсть маленький кусочек сладости – маленькую копеечку с церковного блюда Божьей природы. Не нужно искать таких счастливых. Их прямое, логическое продолжение: кокаин, удар по лицу человека или выстрел в него, подделка ценности. Блажен человек кто, найдя такое счастье, оттолкнет его с праведным и святым гневом. Это царствующее в мире демоническое счастье есть блудница, вторгнувшаяся в брак души человеческой со Христом, Богом Истины и чистой блаженной радости.

Всякое утешение вне Духа Святого Утешителя есть тот безумный соблазн, на котором строят свои мечты устроители человеческого рая. Утешитель ~ один только Творческий Дух Истины Христовой.

Молиться духом, куря папиросу, невозможно. Невозможно проповедовать, куря папиросу. Перед входом в храм Божий откидывается папироса... но храм Божий – ведь это мы.

Кто хочет каждую минуту быть храмом Божьим – откинет папиросу, как всякую ложную мысль, всякое нечистое чувство. Отношение к маленькому душевному движению в себе – термометр горячности веры человека и его любви к Богу.

Можно себе представить такой жизненный пример: табак, как растение, не имеет в себе никакого зла (как и золотой песок, как и хлопок, из которо-

го выделяется денежная ассигнация). Абрикос – Божье растение. Алкоголь бывает очень полезен организму человека в известные минуты и в известных дозах, ничуть не противореча духу, как умеренный чай или кофе. Дерево, материя, из которых делается мебель, все – Божье... Но теперь возьмем эти слагаемые в следующем сочетании: в мягком кресле развалился человек и курит гаванскую сигару, ежеминутно прихлебывая из стоящей около него рюмки абрикотина... Может ли этот человек в таком состоянии вести беседу о Живом боге – творить молитву Живому Богу? Физически – да, духовно – нет. Почему? Да потому, что человек этот сейчас распушен, его душа утонула и в кресле, и в гаванской сигаре, и в рюмке абрикотина. В эту минуту у него почти нет души. Он, как блудный сын Евангелия, скитается «в далеких краях». Так может человек потерять свою душу. Теряет ее человек все время. И хорошо, если и все время опять находит ее, борется, чтобы не терять, дрожит над душою своею, как над любимым младенцем своим. Душа – младенец бессмертия, беззащитный и жалкий в условиях окружающего нас мира. Как нужно прижимать к груди своей, к сердцу своему – свою душу, как нужно любить ее, предназначенную для вечной жизни. О, как нужно счищать даже малейшее пятнышко с нее!

Сейчас был представлен пример невозможности сохранить свою душу, сластолюбиво распределив ее по окружающим предметам: кресла, сигары, ликера. Пример взят особенно красочный, хотя бывают в жизни и еще более красочные. Но если взять не красочный, а серый, но того же распушенного духа, – все останется той же самой атмосферой, при которой меньшим грехом будет молчать о Христе, чем говорить о Нем. Вот где разгадка того, почему мир молчит о Христе, почему ни на улицах, ни в салонах, ни на дружеских беседах люди не говорят о Спасителе Вселенной, о Едином Отце мира, несмотря на множество людей, верующих в Него.

Не всегда перед людьми стыдно говорить о Боге; иногда перед Богом стыдно бывает говорить о Нем людям. Мир инстинктивно понимает, что в той обстановке, в которой он находится все время – меньше греха молчать о Христе, чем говоришь о нем. И вот люди молчат о Боге. Страшный симптом. Наводняется мир легионами слов, одержим язык человека этими пустыми легионами, и – ни слова, почти ни слова о Боге, о Начале, Конце и Средоточии всего.

Ибо сказать о Боге – это сейчас же обличить себя и весь мир. И если слово о Боге все же сказано, его трудно договорить до конца – и перед собой и пред миром.

Если у человека нет отвращения к своим маленьким грехам – он духовно нездоров. Если есть отвращение, но «нет сил» преодолеть слабость, значит, она оставляется до того времени, пока человек не проявит свою веру в борьбе с чем-нибудь более для него опасным, чем данная слабость, а она оставляется ему для смирения. Ибо немало людей, на вид беспорочных, не пьющих и не курящих, но подобных, по слову Лествичника, «гнилому яблоку», то есть исполненных явной или тайной гордыни. И нет возможности смирить их гордыню, как только каким-либо падением. Но останется вне Царствия Божия и его законов тот, кто сам, по тем или иным соображениям, «разрешит» себе мелкие грехи. Такой человек, «усыпляющий» свою совесть, делается не способен преступить грань подлинной жизни духа. Он остается всегда подобен юноше, подходящему ко Христу и сейчас же отходящему от него с печалью, или даже иногда без печали, а просто чтобы... «покурить»!

Ригоризм и пуританство чужды евангельскому духу. Фарисейская праведность без любви – более темна в очах Божиих, чем всякий грех. Но и теплохладность христиан в исполнении заповедей – так же темна. Как фарисействующие, так и торгующие и курящие в храме Божьем – одинаково изгоняются из храма.

Ибо воля Божия есть «освящение наше» (1. Фее. 4, 3). Чуткая совесть сама изострит зрение для обнаруживания той чуждой пыли, которая лежит на ранах души.

Сын Божий и Сын Человеческий дал нам одну заповедь для жажды: «Будьте совершенны, как Отец ваш Небесный совершен есть». В ней Господь как бы говорит: Люди, Я не даю вам меры – определите ее сами. Определите сами меру вашей любви к чистоте Моей и вашего послушания этой любви.

МОЛИТВА

**преподобному Амвросию Оптинскому
О избавлении от страсти табакокурения**

Преподобне отче Амвросие, ты, имея дерзновение пред Господом, умоли Великодаровитого Владыку подать мне скорую помощь в борьбе с нечистой страстью.

Господи! Молитвами угодника Твоего, Преподобного Амвросия, очисти мои уста, уцеломудри сердце и насыти его благоуханием Духа Твоего Святого, да отбежит от мене далече злая табачная страсть, туда, откуда пришла, во чрево адово.

Тропарь, глас 5

Яко к целебному источнику, притекаем к тебе, Амвросие отче наш, ты бо на путь спасения нас верно наставляеши, молитвами от бед и напастей охраняеши, в телесных и душевных скорбех утешаеши, паче же смирению, терпению и любви научаеши, моли Человеколюбца Христа и Заступницу Усердную спастися душам нашим.

Кондак, глас 2

Завет Пастыреначальника исполнив, старчества благодать наследовал еси, болезнуя сердцем о всех с верою притекающих к тебе. Темже и мы, чада твоя, с любовью вопием ти: отче святой Амвросие, моли Христа Бога спастися душам нашим.



Преподобный Амвросий Оптинский

Издательство «Стихира»,
ООО «Форма Т», Москва.
e-mail: forma-t@bk.ru, kulay@bk.ru
тел.8-963-711-72-97

Формат 84x108/32. Бумага газетная.
Печать офс. Усл.п.л.1,5. Тираж 10000 экз.