

## ПРЕПОДОБНЫЙ АМВРОСИЙ ОПТИНСКИЙ ОБ ОСНОВАХ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

### REVEREND AMBROSE OF OPTINA ABOUT THE BASES OF SPIRITUAL LIFE

**Митрополит Тамбовский и Рассказовский ФЕОДОСИЙ**

доктор теологии, кандидат богословия,  
ректор Тамбовской духовной семинарии  
(г. Тамбов)

**Metropolitan Feodosy of Tambov and Rasskazovo**

Doctor of Theology, Rector of Tambov Theological Seminary  
(Tambov)

*Аннотация.* В статье систематизированы нравственные наставления преподобного Амвросия Оптинского монашествующим и мирянам, стремящимся приблизиться к Богу. Основой духовной жизни старец считал сердечную молитву, а также воспитание в себе терпения, смирения и высшей христианской добродетели – любви. Особое место в наследии преподобного Амвросия занимают советы о преодолении губительных для человеческой души страстей и пороков: ненависти, тоски и уныния, забвения и неведения, маловерия, – которые порождают и поддерживают друг друга, приводя человека к духовной гибели.

В заключение автор делает вывод о том, что духовные наставления преподобного Амвросия Оптинского всегда будут востребованы христианами, поскольку в них старец показывает глубокое знание природы человека и призывает встать на путь нравственного совершенства.

*Ключевые слова:* преподобный Амвросий Оптинский, духовная жизнь, нравственные наставления, покаяние, смирение, любовь, борьба со страстями.

*Abstract.* The article systematizes moral instructions of St. Ambrose of Optina to cloisterers and laity seeking to approach God. The elder considered heart prayer as the basis of spiritual life, as well as developing such traits as patience, humility, and love, which is the highest Christian virtue. Pieces of advice on overcoming passions and vices that are destructive for a human

soul, such as hatred, sadness and despondency, oblivion and ignorance, lack of faith, which engender and support each other, leading man to spiritual death, occupy a special place in St. Ambrose's heritage.

The author draws a conclusion that spiritual instructions of St. Ambrose of Optina will always be demanded by Christians, since the elder shows in them a deep knowledge of human nature and calls for taking the path of moral perfection.

*Keywords:* Reverend Ambrose of Optina, spiritual life, moral instructions, repentance, humility, love, struggle with passions.

Основы духовной жизни и христианского мировоззрения во всей полноте открыты человечеству Самим Христом Спасителем, изложены святыми апостолами в боговдохновенных посланиях, истолкованы в разные века святыми отцами и учителями в многочисленных творениях, составляющих богатейшую сокровищницу духовной мудрости Святой Церкви. Важнейшей задачей земной жизни человека является духовное рождение и спасение во Христе, что невозможно вне каждодневного подвига и непрестанной борьбы со своими греховными наклонностями. Уповая на милость Божию, праведники, достигшие совершенства и святости, во все времена вели внутреннюю духовную борьбу со своим ветхим человеком.

Внутреннюю брань вел и преподобный Амвросий Оптинский, приобретая духовный опыт, которым он щедро делился со своими духовными чадами. Часть эпистолярного наследия старца сохранилась и является его приношением потомкам. Письма преподобного обращены к людям разных сословий, монашествующим, мирянам, «всем хотящим приблизиться к Богу»<sup>1</sup>. В них он разъясняет, как победить привязанность ко греху, как встать на путь исправления и приобретения добрых христианских качеств. Многие наши современники находят в его письмах ответы на свои вопросы.

В нравственном возрастании человека преподобный Амвросий видел основание для всякой полезной деятельности. Появившееся в то время среди интеллигенции стремление заняться благотворительностью и как-то послужить обществу преподобный поддерживал, но высказывался по этому поводу следующим образом:

---

<sup>1</sup> Собрание писем оптинского старца Амвросия / Введен. ставропиг. мон-рь Оптина пустынь. Козельск, 2012. С. 317.

«Желание трудиться на благо человечества – весьма благовидное, но поставлено не на своем месте. Царственный пророк говорит: “Сперва уклонись от зла, а потом уже сотвори благо” (Пс. 33, 15). У нынешних же людей выходит навыворот. Все хотят, на словах, трудиться на благо ближним и нисколько или весьма мало заботятся о том, что наперед нужно самим уклониться от зла, а потом уже заботиться о пользе ближних»<sup>2</sup>. Внешняя деятельность человека должна осуществляться в соответствии с высокими нормами христианской духовной жизни, а для этого старец рекомендовал поступать так, «чтобы все это было вовремя и в порядке <...> и чтобы успех наших трудов представлять Богу и Его святой воле»<sup>3</sup>.

Пожалуй, каждый христианин, вступивший на путь духовной жизни, испытывал такие греховные недуги, как неверие и сомнение, являющиеся весьма распространенными и угнетающими человека пороками. В своей переписке старец много рассуждал о вере, желая укрепить ее в людях, подверженных влиянию безбожных идей. Он писал, что «ангел покаяния святому Ерму говорил, что вера свыше есть от Бога, а сомнение и неверие – есть дух земной от диавола. Если апостолы, будучи еще несовершеннолетними, молились Господу, чтобы приложил им веру, то кольми паче нам, немощным и изнемогающим в вере, прилично и потребно молиться, чтобы Господь преложил неверие наше в веру и отгнал дух сомнения и нерассудного недоумения»<sup>4</sup>. По мысли старца, молитва является главнейшим средством для преодоления неверия. Христианину не следует быть пассивным и ожидать, что вера в нем окрепнет сама собой. Преподобный писал о необходимости просить об этом Бога и призывал молиться всегда и везде: «В церкви ли бываешь, вне ли церкви, идешь ли, сидишь ли, лежишь ли, молись: Господи, помилуй, якоже веси, якоже волиши»<sup>5</sup>. Молитва очень действенна против злой силы, которая, как говорил старец, не ожесточается «так ни против какой добродетели, как против молитвы, в особенности умной и сердечной»<sup>6</sup>.

<sup>2</sup> Собрание писем оптинского старца Амвросия / Введен. ставропиг. мон-рь Оптиная пустынь. Козельск, 2012. С. 127.

<sup>3</sup> Там же. С. 128.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Душеполезные поучения преподобных оптинских старцев : в 2 т. / Введен. ставропиг. мон-рь Оптиная пустынь. Козельск, 2014. Т. 1. С. 429.

<sup>6</sup> Там же. С. 443.

Преподобный Амвросий учил о чрезвычайной значимости для духовной жизни покаяния и смирения. В одном из своих писем в апреле 1878 года, в дни Пасхи Христовой, со свойственной ему самоиронией старец показывает адресату пример подлинного смирения. Он приводит слова пасхального послания святителя Иоанна Златоуста: «Постившиеся и непостившиеся, возвеселитесь днесь; воздержницы и ленивии, день почтите». «И как я принадлежу к числу последних, – пишет старец, – то и пришло мне желание побеседовать с подобными мне, как и почему мы, слабые и невоздержные, вместе с постниками и воздержниками можем разделять общую радость и веселье светлого сего христианского торжества»<sup>7</sup>. В другом письме он смиренно пишет: «Так как я сам присно содержим <...> страстями, то и рассудил поделиться с вами беседою о них, по старинной пословице: чем богат, тем и рад»<sup>8</sup>. Старец был убежден, что спасение невозможно без смирения, занимающего особое место в духовной жизни, ибо «никакая добродетель так не приятна Богу, как смирение»<sup>9</sup>. Указывая на притчу о мытаре и фарисее, преподобный Амвросий отмечает, что «неисправный» подвижник имеет даже больше возможностей в стяжании смирения, чем «строгий и исправный»<sup>10</sup>. Старец вспоминает преподобного Иоанна Лествичника, который в своем творении «Лествица» относит людей к тем, кто «судит весь мир», кто не осуждает и кто осуждает самих себя.

Смирение, начинающееся с «самоуничужения и самоукоренения», является важнейшей добродетелью, приближающей христианина к Богу. По мысли старца Амвросия, без смирения невозможно достичь богоподобного качества души и высшей христианской добродетели – любви. «Нет выше добродетели, как любовь, – свидетельствует преподобный, – и нет хуже порока и страсти, как ненависть, которая не внимающим к себе кажется маловажной, а по духовному значению уподобляется убийству»<sup>11</sup>. Любовь тесно связана с такими добродетелями, как «милость

<sup>7</sup> Душеполезные поучения преподобных оптинских старцев. Т. 1. С. 320.

<sup>8</sup> Там же. С. 318.

<sup>9</sup> Там же. С. 321.

<sup>10</sup> 15 цитат преподобного Амвросия Оптинского [Электронный ресурс] // Официальный сайт Свято-Елисаветинского монастыря (Минск) : URL: <https://obitel-minsk.ru> (дата обращения: 15.11.2018).

<sup>11</sup> Душеполезные поучения преподобных оптинских старцев. Т. 1. С. 319.

и снисхождение к ближним и прощение их недостатков»<sup>12</sup>. Именно такие качества души, по мнению старца, являются «кратчайшим путем ко спасению»<sup>13</sup>. Преподобный говорил, что «древние христиане по великой ревности духовной много подвизались в посте и во всеобщих бдениях и упражнялись в продолжительном псалмопении и молитвах», а современные люди «по слабости <...> и нерадению чужды сих добродетелей»<sup>14</sup>. Христиане в течение всей жизни должны заботиться о самом важном – о любви, которая, по слову апостола Павла, переносит тяготы ближнего, то есть снисходит к его недостаткам, но в то же время требует от христианина терпения и смирения. Отмечая, насколько тесно любовь, милосердие и смирение связаны между собой, преподобный Амвросий указывает, что они «отличаются одними только наименованиями, а силу и действие имеют одинаковые»<sup>15</sup>.

Подобно тому, как любовь, милость и смирение приносят человеку пользу в духовной жизни, существуют и три страсти – уныние, забвение и неведение, которые ведут его к духовной гибели. Ссылаясь на святого Марка Подвижника, преподобный Амвросий указывает, что эти пороки не только опасны сами по себе, но и являются предтечами «всем другим страстям и пролагают удобный путь к полчищу оных»<sup>16</sup>. Старец объясняет, как указанные страсти порождают одна другую. «Унывает человек и от уныния ленится исполнять свои обязанности, от такого уныния и разлечения нередко предаётся он забвению, а находясь в забвении и самозабвении, человек иногда предаётся такому невежеству, что после, когда опомнится, сам стыдится своих невежественных и неприличных действий и неразумных и безрассудных слов»<sup>17</sup>. Для того чтобы противостоять этим страстям, необходимо иметь духовное ведение, получаемое через чтение душеполезных книг, общение с опытными наставниками, память о Боге, память о смерти, по слову Священного Писания, «во всех делах твоих помни о конце твоём, и вовек не согрешишь» (Сир. 7, 39). Кроме того, следует «удерживать тело свое от излишнего сна, чрево от излишней пищи

<sup>12</sup> Душеполезные поучения преподобных оптинских старцев. Т. 1. С. 319.

<sup>13</sup> Там же.

<sup>14</sup> Там же.

<sup>15</sup> Там же. С. 320.

<sup>16</sup> Там же. С. 317.

<sup>17</sup> Там же.

и пития, язык от празднословия и осуждения, ум от помыслов и попечений суетных, а сердце от похотей лукавых»<sup>18</sup>. Для сохранения нравственной чистоты большое значение, по мысли преподобного Амвросия, имеет молитва, особенно молитва Иисусова.

Будучи строгим к себе, преподобный Амвросий в своих письмах обычно был терпелив и снисходителен к недостаткам своих духовных чад, но был весьма настойчивым и требовательным, когда узнавал, что его адресаты несправедливо осуждали кого-либо. Один из них, упрекавший своего знакомого во лжи, получил от старца такое наставление: «Вам кажется, что некоторые люди позволяют себе бесстыдно лгать, а на самом деле это совсем не так, а вот как. Ежели, по слову святых отцов, и одна страсть ослепляет человека, то что будет, когда их соберется куча целая? Например, высокоумие, честолюбие, от них же гнев и ненависть к препятствующим. Если <...> возобладают такие страсти человеком, может ли он иметь правильный взгляд на вещи? Не станет ли он под влиянием этих страстей выдавать неправильные мнения за сущую правду?»<sup>19</sup>. В этих словах преподобный раскрывает суть духовной проблемы своего адресата. Страсти опасны тем, что мешают адекватно воспринимать не только духовную реальность, но и окружающую действительность. Осуждающий, часто не зная истинных мотивов поступка того или иного человека, выносит свой строгий приговор, но только одному Богу известно движение каждого сердца.

В одном из писем преподобный пишет о тоске. Тоска, получившая в последнее время разные наименования, является бичом общества, умножающим количество пациентов у психологов и психотерапевтов. В запущенной стадии тоска может привести к весьма тяжким последствиям как для обладателя такого состояния, так и для окружающих его людей. Бывает, что она посылается человеку Богом как «крест духовный <...> к очищению прежде бывших согрешений»<sup>20</sup>. Такая тоска, или печаль и раскаяние во грехах, возникает тогда, когда есть стремление к спасению. Это состояние души старец называет «полезным весьма»<sup>21</sup>, что созвучно

<sup>18</sup> Душеполезные поучения преподобных оптинских старцев. Т. 1. С. 318.

<sup>19</sup> Там же. С. 171.

<sup>20</sup> Там же. С. 174.

<sup>21</sup> Там же. С. 176.

словам апостола Павла: «Теперь я радуюсь не потому, что вы опечалились, – но что вы опечалились к покаянию; ибо опечалились ради Бога, так что нисколько не понесли от нас вреда. Ибо печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть» (2 Кор. 7, 9–10).

Мирскую печаль, как пишет преподобный Амвросий, производят три причины, указанные святым апостолом Иоанном Богословом. Это «похоть плоти, похоть очес и гордость житейская» (1 Ин. 2, 16). Старец говорил, что тоска приходит и «от оскорбленного самолюбия или оттого, что делается не по-нашему; также и от тщеславия, когда человек видит, что равные ему пользуются большими преимуществами; от стеснительных обстоятельств, которыми испытывается вера наша в промысел Божий и надежда на Его милосердие и всесильную помощь»<sup>22</sup>. Очевидно, что указанные причины появления у человека тоски имеют духовный характер, являясь или следствием греха, или результатом развития таких страстей, как зависть, самолюбие или тщеславие. Первейшей причиной тоски является маловерие.

Для того чтобы избавиться от тоски, преподобный предлагает определить ее причину. «Сами вникните и рассмотрите, – наставляет он, – от чего более происходит томление духа вашего, и, призывая со смирением и верою помощь Божию, постарайтесь по силе удалить неправильные поводы и причины»<sup>23</sup>. Решающее значение для преодоления тоски имеют такие душевные качества, как терпение и смирение. «Да, немалое терпение, и разумение, и смирение потребно, – учит преподобный Амвросий, – чтобы избавиться обоюдной стремнины, где, с одной стороны, искушает тонкое миролюбие и тягота плоти, а с другой – ревность не по разуму, доводящая до рвения; и все это лишает мира душевного, тяготит, томит, смущает»<sup>24</sup>.

Особенный интерес для современного человека могут представлять рассуждения преподобного Амвросия о болезнях и их значении для духовной жизни. Он разделял христианскую точку зрения на болезнь как на вынужденное зло, которое необходимо «для очищения страстей и согрешений»<sup>25</sup>. При этом преподобный высказывал соображения о том, как люди сами становятся виновниками сво-

<sup>22</sup> Душеполезные поучения преподобных оптинских старцев. Т. 1. С. 174.

<sup>23</sup> Там же. С. 177.

<sup>24</sup> Там же.

<sup>25</sup> Там же. С. 77.

их физических страданий. В письме одной из духовных чад, страдавшей ипохондрией и опасавшейся заболеть раком, преподобный сообщал, что наиболее распространенной причиной онкологии является «тревожное состояние души»<sup>26</sup>. Старец писал, что «по немощи и давней привычке» его почитательнице трудно будет удержаться от тревожных мыслей, но бороться с этим следует как с «искушением вражьиим» ради телесного и душевного здоровья. Перенося болезнь с терпением, как попущение Божие, христианин не должен вовсе отказываться от попечения о своем здоровье и лечения. В письме преподобный с сокрушением рассказывает о том, как один помещик, желая подражать древним подвижникам, во время поста ел «толченку с квасом и черным хлебом и такую непостепенную и необычную суровостью так испортил свой желудок, что доктора в продолжение целого лета не могли его исправить»<sup>27</sup>.

Преподобный Амвросий наставлял своих духовных чад, стремившихся вести жизнь в соответствии с духовно-нравственными евангельскими заповедями, быть покорными воле Божией при перенесении болезней и житейских обстоятельств, ибо в этом проявляется Промысел Божий в отношении человека. «По немощи нашей, телесной и душевной, – писал старец, – полезнее нам смиряться и покоряться тому, как дело идет по обстоятельствам, нас окружающим»<sup>28</sup>. В другом письме преподобный советовал своему чаду: «Следует и мне, и тебе предаться воле Божией. Силен Господь устроить о нас полезное и особенно пропитать, по сказанному в Писании: «Возверзи на Господа печаль твою и Той тя препитает»<sup>29</sup>.

Духовные наставления преподобного Амвросия Оптинского всегда будут востребованы христианами, поскольку в них старец в своейственной ему манере показывает глубокое знание природы человека, раскрывает пагубные последствия развития страстей в душе, убеждает приобретать добрые христианские качества, призывает встать на путь нравственного совершенства. Следует воспользоваться его наставлениями и получить через них поддержку в устройении личной, семейной и общественной жизни.

<sup>26</sup> Душеполезные поучения преподобных оптинских старцев. Т. 1. С. 77.

<sup>27</sup> Там же. С. 78.

<sup>28</sup> Там же.

<sup>29</sup> Там же.