

# Духовная жизнь

Доклад 1 ноября 2015.

Вячеслав Бобриков

Духовная жизнь – это процесс реализации людьми своих мировоззренческих установок, осознанных ими целей и смысла жизни...., — это сфера общественной жизни, связанная с производством и распределением духовных ценностей, удовлетворением духовных потребностей человека.

**Духóвность** —совокупность проявлений [духа](#) в мире и [человеке](#). В [социологии](#), [культурологии](#) и [публицистике](#) «духовностью» часто называют объединяющие начала [общества](#), выражаемые в виде [моральных](#) ценностей и [традиций](#), сконцентрированные, как правило, в [религиозных](#) учениях и практиках, а также в художественных образах [искусства](#).

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

---

из лекции по курсу философии:

Можно сказать, люди рождаются дважды: сначала физически - в акте рождения, а затем духовно - в процессе обучения, формирования духовных качеств личности.

Духовная деятельность - это социальная деятельность, направленная на создание духовных ценностей и усвоение их людьми.

Религия - это сложное совокупное понятие, включающее в себя определенную мифологию, культовые и обрядовые действия. Сущностью религиозного сознания является иллюзорное удвоение мира, т.е. признание наряду с реальным бытием второго потустороннего мира. Центральный объект религиозной веры - идея бога, из которой выводится все остальное содержание религии. Идея бога для основной массы верующих всегда была идеей, которая связывалась с нравственной сферой, с проблемой смысла человеческой жизни. Верующий будет жить “по-божески”, а неверующий - в растерянности. (из лекции по курсу философии)

**Верующий будет жить “по-божески”, а неверующий - в растерянности, поэтому**

речь пойдет **о христианской** духовной жизни, о том пути, по которому **христианин** идет к своей цели...

... Духовность – это способность жить так, чтобы вся жизнь была пронизана присутствием Святого Духа, чтобы Святой Дух действовал в человеке. Таким образом,

духовность – это прежде всего религиозное понятие. Вне религии этот термин лишен смысла.

*игумен Иларион (Алфеев)*

**(из Азб.веры):**

**Духовная жизнь** есть общение с Богом, уподобление Ему, единение с Ним.

**Начало** духовной жизни полагается в таинстве крещения.

**Целью** духовной жизни является соединение с Богом (обожение),

т.е. бесстрастие, святость и совершенство.

Духовный прогресс (т.е. плоды дух.жизни) удостоверяется в конечном счете лишь одним: нашей способностью любить. Любить — в смысле чистого уважения, служения, бескорыстной привязанности, не требующей ответной платы, побуждающей нас забывать о себе, чтобы «со-чувствовать», «чувствовать в другом».

*Оливье Клеман*

Святой Феофан Затворник писал своей духовной дочери: «Вы совершенно верно определили для себя основную цель жизни – соответствовать высокому достоинству человека. Для этого вовсе не обязательно кардинально менять внешнюю сторону своей жизни, основные изменения касаются сокровенной духовной жизни человека. Обычно можно по-прежнему работать в том же месте, не разрывать общения с друзьями, интересоваться теми же предметами, что и прежде. Только все это наполнится иным содержанием, все это будет важно не само по себе, теперь человек через все это будет восходить к Богу».

*священник Константин Пархоменко пишет:* Святые всех веков христианской эры утверждают: если вы хотите начать духовную жизнь, то должны помнить о четыре  
ее составляющих и продвигаться во всех четырех направлениях, иначе все наши усилия будут тщетны. Это:

- чтение Евангелия и духовной литературы и размышление над прочитанным,
- участие в богослужебной жизни Церкви, в ее Таинствах, и, прежде всего, Таинстве Евхаристии,
- индивидуальная молитва,
- доброделание.

Отец Александр Мень сравнивал важность следования этим принципам для нашего духовного равновесия с важностью ножек для равновесия стола. Он говорил: если у стола одна ножка отсутствует, то стол качается, но еще может кое-как стоять, но если убрать еще одну или более ножек, то стол непременно упадет. Так и в нашей жизни, если забывается одна составляющая духовного пути, то наша духовная жизнь начинает качаться и хромать, если забываются и другие, то мы неизбежно теряем равновесие и наша духовная жизнь рушится.

«Сын Божий стал человеком, чтобы человек сделался сыном Божиим» (св. Ириной Лионский). И если мы стремимся восходить в это *сыновство*, то перечисленные основы духовной жизни должны занять свое место в нашей повседневности. Они должны стать как бы опорными точками, между которых расположено все остальное пространство нашей жизни.

Собственно, эти четыре точки, четыре пункта, по сути – различные проявления одного стремления, стремления человека встретиться с Богом. Молитва, говорят святые, это беседа с Богом, обращение одной личности к Другой. И в этом смысле и индивидуальная молитва дома, и молитва соборная за богослужением, и чтение и размышление о духовных вещах, и доброделание, – все это можно назвать молитвой. Действуя в каждом из этих направлений, человек обращается к Богу либо непосредственно, либо через ближнего.

...для чего нужна молитва? какая польза от молитвы? Молимся для Бога? Но Бог и так знает все наши мысли и настроения, зачем объяснять Ему все то, что Он и без того прекрасно знает.

Конечно, молитва нужна не Богу, а нам. Молитва – это беседа с Богом, а беседа предполагает, что обе стороны не только говорят, но и *слушают* друг друга. Мы же чаще всего способны только говорить сами, мы не даем Богу вставить в наш монолог хотя бы слово. Такая молитва, безусловно, не имеет смысла, потому что Бог не сосед, которому мы спешим изложить наши проблемы, порой к тому же немного кривя душой и что-то преувеличивая, что-то скрывая, в надежде извлечь из общения какую-нибудь выгоду. Бог знает нас и наши нужды гораздо лучше нас самих, потому незачем вдаваться в долгие объяснения. Но если мы хотим, чтобы беседа с Богом состоялась, наша главная задача – научиться слушать, что говорит нам Бог.

От нас требуется основное – это желание и усердие. Чтобы услышать ближнего, нужно, прежде всего, уметь быть достаточно внимательным к его словам, не отвлекаться, не думать в это время о своем, не останавливаться вниманием на том, что нам в его речи близко или интересно, а просто слушать... Слушать и воспринимать его слова, мысли, переживания. И это тяжелая работа над собой: научиться не просто молчать в присутствии другого, но и не отвлекаться, слушать и понимать его.

То же можно сказать и в отношении Бога. Чтобы услышать голос Божий, необходимо не просто тактично помолчать, чтобы при первой возможности вновь переключить разговор на себя, свои нужды, а именно с интересом и вниманием вслушиваться в то, что отвечает нам Господь.

При таком подходе молитва не будет казаться чем-то ненужным, лишним в отношениях с Богом. Она необходима для нас. От нас немного зависит, но то, что мы обязательно должны сделать, без чего не достичь общения с Господом – это приложить максимум старания, чтобы научить свой ум не рассеиваться, пребывать в состоянии сосредоточенного внимания. (Остановитесь мыслью на этом замечательном слове: внимание. Это слово означает нашу готовность слушать! )

Апостол Павел сравнивает христианина со спортсменом, который бежит свою, Богом отмеренную, дистанцию. Как спортсмен постоянными тренировками добивается того, что его тело становится ему послушным и готовым к большим нагрузкам, так и ум наш благодаря соответствующим упражнениям становится послушным и внимательным.

Как инструмент, для того чтобы он был готов к исполнению, так и наша душа должна быть хорошо *настроена*, чтобы в ней зазвучало прикосновение Божие, небесная музыка.

... в православном богословии есть понятие *благодать призывающая*. Это благодать, которая подается как дар, как аванс человеку только что пришедшему к Богу. Это первая непосредственная встреча человека с Богом, залог возможного в дальнейшем достижения единства с Богом. Она сравнима с влюбленностью, и как влюбленность через какое-то время теряет первоначальную яркость переживаний, так и эта благодать постепенно отходит от христианина. Теперь человек знает, сколь прекрасно быть с Богом, и должен прилагать свои усилия, чтобы достигать того же и гораздо большего. Молитва в данном случае играет как раз ту роль, о которой мы говорили, – роль упражнения, помогающего научиться сосредоточенно внимать Богу; роль упражнения, помогающего услышать, узнать Бога. Как люди, желающие вернуть утраченную любовь, могут сделать это, если будут особенно внимательны друг к другу, будут трудиться, чтобы лучше понять друг друга, так и христианин должен работать, чтобы вновь почувствовать близость к Богу. Потому что настоящая любовь к Богу тоже достигается немалым трудом.

Надо работать над своим умением любить, тогда беседа с Богом действительно будет для нас радостью и отдыхом, как бывает приятна беседа с любимым человеком. Тогда уже не будет постоянно возникать усталость и желание поскорее закончить молитву.

Молитва неразрывно связана с жизнью. Мы не можем достичь успехов в молитве, если в повседневной жизни бываем раздражительными, недоброжелательными, нетерпеливыми. Молясь, мы должны постепенно меняться к лучшему....

=====

*игумен Иларион (Алфеев)* .....

Человек по отношению к Богу никогда не может быть нейтральным, не может стоять на месте. Он либо движется к Богу, либо отдаляется от Него. Это как в шахматах: выжидательные ходы почти никогда не приводят к победе, они только кажутся нейтральными, на самом же деле это путь к проигрышу. Так и в христианской жизни. На каждом из «фронтов» – будь то участие в церковных таинствах, [молитва](#), чтение духовной литературы – у человека могут быть победы и поражения, но ни на одном из них он не должен отступить. В исповеди он должен идти шаг за шагом к все более глубокому покаянию. Причастие должно приводить его к все более осязаемым внутренним переменам. Молитва должна быть школой общения с Богом, внутреннего

сосредоточения. Чтение духовной литературы должно быть не бессистемным и спонтанным, но способствующим постоянному духовному возрастанию. Есть и другие составляющие христианской духовной жизни, в частности, аскетические правила, посты, воздержание и тому подобное, которые помогают человеку достигать все более высокого духовного уровня.

Беда многих современных людей заключается в том, что они живут без ясной цели, блуждают по дорогам без правильных ориентиров. Человек, привыкая жить подобным образом, перестает ценить свое время: изо дня в день, из года в год жизнь проходит бесцельно, человек, что называется, убивает время. Но убивать время – это преступление. Жизнь и без того так коротка. И чем ближе подходит человек к неизбежному концу, тем острее ощущает кратковременность жизни. Если же жизнь человека духовно наполнена, пронизана божественным присутствием, то ему всегда не хватает времени, всегда хочется сделать и успеть больше.

. На пути духовной жизни можно или прогрессировать, или регрессировать, то есть либо приближаться к духовным идеалам, к Богу, либо от них отдаляться. Часто люди, живущие без цели, без духовного ориентира думают, что жизнь их протекает с неким нейтральным содержанием. На самом же деле, сами того не замечая, они постепенно деградируют.

... Святые Отцы говорили, что человек должен жить так, будто каждый день его жизни – последний. При такой внутренней установке человек отказывается от множества второстепенных вещей, потому что в перспективе встречи со смертью эти вещи кажутся незначительными и ненужными, он сосредотачивается на самом главном. В христианской духовной жизни очень важно, чтобы память о смерти всегда присутствовала, но не для того, чтобы отравлять человеку жизнь, не для того, чтобы он разучился радоваться жизни, а для того, чтобы придать жизни серьезность и глубину. В христианстве смерть воспринимается не как что-то ужасное, не как катастрофа, прерывающая течение жизни, но как венец жизни, ее кульминация, вершина, как переход человека в состояние более полноценное, духовное и божественное.

... Земная жизнь – подготовка к жизни будущей. Земная жизнь ценна сама по себе, и человек живет здесь для того, чтобы в активной духовной жизни принести плоды – как те, которые он оставит после себя на земле, так и те, которые возьмет с собою на небеса.

Христос говорит: «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут; но собирайте себе сокровища на небе» ([Мф. 6:19](#)). Христианская духовная жизнь есть собирание сокровищ на небе – накопление духовного богатства.

И именно с тем, что мы накопили в душе, в духе, в сердце, мы и перейдем в жизнь будущую. И именно от того, какого духовного состояния мы достигли, в конечном итоге и зависит наша судьба в жизни вечной. Из этого мира человек не возьмет с собой ни материальное богатство, ни те многообразные способы подменить счастье,

блаженство и удовлетворение, которые он здесь изобретает. Он возьмет с собой только то, что накопил в своем духовном опыте.

«ходить пред Богом» – значит всякий свой поступок, всякое свое дело и всякое слово взвешивать на весах христианской духовности: соответствует оно ей, или выпадает из ее строя.