

22.01.2018 г. / 16:21:31

## **Вяра**

**23.01 по еретическия, †10 януари по църковния календар - Св. Григорий, епископ Нисийски. Св. Дометиан, епископ Мелитински. Св. преподобни Павел Комелски. Св. преподобни Маркиан. Св. Теофан Затворник**



## **Житие на светия наш отец Григорий, епископ Нисийски**

**С**вети Григорий Нисийски бил брат по плът на свети Василий Велики, който бил доста по-възрастен от него. Като дете, с неговото възпитание се занимавала благочестивата му баба Макрина, която учила и свети Василий. Първоначални наставления по граматика и риторика получил от баща си. А след дванадесетата си година, когато баща му умрял, вземал уроци по красноречие от кесарийските наставници. Знанията, които придобил в езическото училище на Кесария, допълнил със самостоятелни научни занимания и с уроците на свети Василий, на когото Григорий по неговите собствени думи бил

много задължен. Поради своите природни дарби и прилежност в науките успешно изучил риторика и философия и се готвел да стане светски ритор. Но Бог отсъдил друго и в душата на Григорий, който по онова време бил по-склонен към светски занимания и изучаване на светски науки, скоро настъпил обрат. Веднъж в имението на майка му се подготвяло празненство в чест на пренасяне мощите на свети четиридесет мъченици. На семейното тържество бил поканен и Григорий, който тогава учел в Кесария. Недоволен, че го откъснали от занятията му и че празникът не бил отложен за по-благоприятно време, Григорий равнодушно, без внимание, слушал песнопенията на богослужението, което се извършвало в градината и продължило през цялата нощ. Накрая той се усамотил в една беседка и легнал да спи. И вижда насън, че иска да влезе в градината, но някакви светозарни воители не го допускат и само благодарение на застъпничеството на един от тях успява да избегне наказанието. Това заплашително съновидение му направило силно впечатление и той, като изоставил светските занимания и науки, се обърнал към четене на свещени и душеспасителни книги. Скоро след това се нагърбил със задължението на анагност, което се изразявало в четене на Свещеното Писание на богослужебните събирания. Но тази душевна настройка била за кратко. След смъртта на Иулиан Отстъпник, който забранявал на християните да бъдат наставници по риторика и граматика, Григорий пак се обърнал към любимото си занимание, като си избрал попрището на преподавател по риторика, което предизвикало недоволство от страна на приятелите му и строго порицание от страна на свети Григорий Богослов. Григорий впрочем скоро изоставил влечението си към риторската слава. Под влияние на членовете на своето аскетично настроено семейство и на приятелите си, с цялата си душа се посветил да изучава паметниците на вярата. Обърнал гръб на света. Оттеглил се в

пустинята и се заселил в манастира, основан от свети Василий на брега на река Ирис. Малко след това свети Василий го направил епископ на град Нисса, понеже искал в негово лице да има верен помощник в борбата с арианската ерес. Свети Григорий се проявил като истински Христов пастир, управлявал доблестно Църквата и пазел мира в нея от козните на враговете ѝ. Благодестивата му сестра Теозва станала диакониса и помагала много на брат си в църковните дела. Смъртта ѝ била за него голяма загуба.

При царуването на Валент свети Григорий бил преследван несправедливо от управниците ариани. Демостен, наместник в Понт, свикал на събор в Анкира епископи, покорни на управляващите. Там свети Григорий бил набеден в злоупотреба с църковно имущество и лишен от катедрата. По заповед на Демостен светецът бил арестуван и под стража изпратен в Анкира, като по пътя претърпял много от грубостта на войниците. Той решил да избяга, изплъзнал се от стражата и се скрил на безопасно място. На следващата година отново бил свикан събор от епископите на Понт и Галатия в самата Нисса. Свети Григорий не се явил и задочно бил осъден отново и лишен от катедрата. Въпреки това той не бездействувал: преминавал от място на място, за да утвърждава православието и да утешава православните. След смъртта на Валент бил върнат на катедрата и посрещнат с възторг от паството си. Малко след това смъртта на свети Василий Велики, когото обичал силно и уважавал като свой наставник, го изпълнила със скръб. На годишнината от смъртта му го почел с надгробно слово и от благодарност и уважение към него, като към свой наставник, завършил неговото описание на шестте дни от сътворението, в което липсвало описанието на човека и където другите очаквали да бъдат обяснени някои трудни за разбиране въпроси. Същата година свети Григорий взел участие в Антиохийския събор. На него било решено да се

изпрати опитен в делата на вярата мъж, който да обиколи църквите в Арабия и Палестина. Там вярата била оскърбявана от ереста на антикомарианите, които не признавали непорочното девство на Божията Майка и на колиридианите, които почитали Божията Майка като божество. За утвърждаване на мира и вярата бил избран свети Григорий. Преди да се отправи на път, се отбил при по-голямата си сестра, блажената Макрина. След погребението ѝ изпълнил успешно в Арабия даденото му от събора поръчение, но в Иерусалим, където посетил с благоговейна радост светите места, не можал да изпълни мисията си и с прискърбие писал, че греховете и заблужденията и там са пуснали здрави корени в сърцата на хората. Докато отсъствал, в епархията му отново се появило арианството и трябвало да положи много труд, за да се справи с него. По същото време взел участие в избора на епископи за Ивора и Севастия по молба на техните жители, които се опасявали да не би приемниците на починалите епископи да се окажат еретици. По времето на император Теодосий Велики в Константинопол бил свикан II Вселенски събор против Македоний. И свети Григорий взел участие в него заедно с останалите свети отци, поборници на благочестието, като опонирал и посрамвал противниците със силата на истината от Божественото Писание. На същия събор с негово участие бил допълнен никейският Символ на вярата с определението за Светия Дух, като били добавени девети, десети, единадесети и дванадесети член. Изобщо Григорий Нисийски бил едно от главните действащи лица на събора.

Заедно с други епископи той участвал в утвърждаването на свети Григорий Богослов за константинополски архипастир. На него и на блажения Иероним чел съчинението си срещу Евномий. Заразени с еретически лъжеучения или благоразположени към еретиците духовници започнали ожесточена борба срещу свети Григорий Богослов, вследствие

на което той трябвало да напусне Константинополската катедра. Свети Григорий Нисийски заедно с мнозина други всячески се опитвал да прекрати враждата, но като не бил в състояние да го направи, дал съвети за вярата и новото призвание на приемника на Григорий Богослов - Нектарий, избран от оглашените. При престоя си в Константинопол произнесъл две проповеди - една по случай избирането на свети Григорий Богослов за епископ на столицата, а другата - надгробна, на погребението на Антиохийския патриарх Мелетий.

След II Вселенски събор трябвало да обикаля църквите за изглаждане на църковните неуредици, за утвърждаване на православието, понеже на събора бил провъзгласен за един от тримата архипастири, пазители на православието в Понт. През 383 г. бил на събора в Константинопол, където произнесъл слово за Божествената същност на Сина и на Светия Дух. През 386 г. отново бил в Константинопол и му поръчали като прочут оратор, да изнесе надгробно слово за обичаната от всички императрица Плакила. През 394 г. пак присъствал на събор в Константинопол, свикан за решаване на въпроси, свързани с църковните дела на Арабия.

Като истински и верен пастир свети Григорий утвърждавал ревностно във вярата и благочестието своето паство. Случвало се няколко дни подред да ги поучава. В същото време бил ходатай и защитник пред съдебните власти на изпадналите в беда, отличавал се със състрадание към бедняците, с търпение, миролюбие и прямота. Доживял до дълбока старост, починал в Господа, като оставил много полезни и ценни за светата Църква писания.



## В памет на свети Дометиан, епископ Мелитински

**С**вети Дометиан се родил по време на царуването на Иустин Младши от благочестиви и богати родители, Теодора и Евдокий. Като завършил образованието си, сключил брак, обаче скоро след това съпругата му починала и от духовно любомъдрие и любов към Бога той оставил света и прекарал живота си в постничество. По Божия воля на тридесетгодишна възраст бил поставен за епископ на Мелитинската църква. И бил не само добър пастир на стадото си, но светилник и помощник и за другите народи. Голяма полза имало от него цялото Гръцко царство, понеже бил радетел за благоденствието на всички. Много пъти император Маврикий изпращал светеца в Персия по дела на народното управление, бил посредник пред Хозрой, персийския цар, и спомогнал за сключването на мирен договор между гърци и перси. Някой си княз Варам, който тръгнал против Хозрой и дръзко претендирал за царския трон в Персия, той лишил от власт и го направил васал на гърците. По този начин Дометиан станал обичан приятел на цар Маврикий, който го отрупувал със злато и

земи, но той раздал всичко на светите църкви и на странноприемници за препитание на бедните. Скоро след пристигането му в царствения Константинопол се преставил с мир на Небесния Цар. Честното му тяло било погребано с големи почести в присъствието на царя, синклита и многобройно свещенство, като го пренесли в родния му град Мелитин. Свети Дометиан извършил много чудеса и през живота си, и след преставянето си за слава на Христа, Нашия Бог.

*Тропарь святителя Григория и преподобного Дометиана*

*глас 4*

*Боже отец наших,/ творяй присно с нами по Твоей кротости,/ не остави милость Твою от нас,/ но молитвами их// в мире управи живот наш.*

*Кондак святителя Григория*

*глас 1*

*Оком душевным бодрствуя, святителю,/ бодр пастырь явился еси миру,/ и жезлом мудрости твоя, и теплым предстательством твоим/ вся отгнал еси злославныя, яко волки,/ невредно соблюд стадо,// Григорие всемудре.*

*Ин кондак святителя Григория*

*глас 2*

*Церкве Божественный иерарх/ и премудрости честный тайноглагольник, / Ниссийский бодрый ум, Григорий,/ со Ангелы ликовствуя/ и наслаждался Божественным светом,/  
//*

*молитя непрестанно о всех нас.*



## **В памет на преподобния Павел Комелски**

**П**реподобният Павел се родил и израснал в прочутия царствен град Москва. Родителите му искали да го задомят, но той не желал и тайно напуснал бащиния дом. Без да вземе нещо със себе си, отишъл в местността, наречена Прилук, която се намирала във владение на манастира на Живоносната Троица, основан от преподобния Сергей, Радонежки чудотворец. Тук, в обителта, посветена на Рождеството на нашия Господ Бог и Спасител Иисус Христос, блаженият юноша приел монашеско пострижение. Свети Павел прекарал тук известно време и после се преместил в обителта на преподобния Сергей, където живял петнадесет години в отшелническа килия под духовното ръководство на великия старец. После измолил благословение от преподобния Сергей да живее в пълно уединение в пустинята, като прехожда от едно място на друго.



Най-напред блаженият подвижник се отправил към Белое озеро при преподобния Кирил в основаната от него обител “Успение на Пресвета Богородица”. При преподобния Кирил той получил уединена килия, в която прекарал известно време, след което отново се оттеглил в пустинята, на река Одрол. След кратък престой тук преподобният Павел отишъл в Галичка област, във великата пустиня на Пресвета Богородица, където се установил в една отшелническа килия, но игуменът го изгонил от там и той се прехвърлил в Городец, на Волга, във Фьодоровия манастир. После се подвизавал в уединение на различни пустинни места, докато не дошъл в Комелския лес.

Тук, на брега на малката река Грязовица, преподобният се настанил в хралупата на една голяма липа. Светецът живял там три години в молитва и пост, ден и нощ, трудейки се със сълзи за Бога. След това свети Павел отишъл на мястото, където сега се намира неговата обител. Там останал до края на дните си, като живял в строг пост. Хранил се с хляб и вода, и то съвсем оскъдно, в събота и неделя. През останалите дни на седмицата не вкусвал нищо. Времето си прекарвал в своята уединена килия в молитвено славословие. Блаженият пустинник претърпял големи лишения в името на Христа и понесъл много страдания от бесовете. Но подпомаган от Божията благодат, понесъл всичко.

Веднъж бесовете нападнали килията на преподобния с намерение да я разрушат, но блаженият Павел не се изплашил и посрамил дявола със силата на кръста Христов. Друг път разбойници нападнали светеца, нанесли му жесток побой и като ограбили килията, оставили го с вързани ръце и крака. Преподобният лежал няколко дни, докато по Божие внушение не дошли добри хора, които го развързали. Всичко това той понасял безропотно в името на Христа. При отшелническата килия на преподобния пустинник се събирали множество

горски птици. Тук идвали и диви кръвожадни зверове, които по молитвите на светеца ставали кротки и изпълнявали всичко, което им казал блаженият.

Свети Павел неведнъж чувал камбанен звън на мястото, където се бил установил, и виждал светлина там, където впоследствие бил издигнат храм, посветен на Светата Троица. Съпроводен от ученика си Алексей, преподобният тръгнал за Москва, за да разкаже за това небесно откровение на светия митрополит Фотий. Той го благословил да построи храм на мястото на своето пустинножителство. Ръкоположил Алексей за презвитер, дал щедра милостиня за направата на храма и изпратил с мир блажения. Като се завърнал в Комелската пустиня, преподобният издигнал храм, посветен на Животворящата Троица, събрал братство, устроил обител, чийто настоятел станал споменатият вече иеромонах Алексей. А блаженият отец продължил да живее в отшелническата килия. В манастира идвал само в събота и неделя и тогава поучавал учениците си. Живял според Господните заповеди и по заветите на светите отци.

По онова време татари нападнали Кострома, опожарили я и опустошили околните села. Неверниците избили множество православни християни, други били пленени и откарани в робство заедно с жените и децата си. Не след дълго преподобният Павел напуснал трудовете на временния живот и се преставил на Господа във вечния неизразим покой, като оставил най-светъл спомен у учениците си. Преподобният се споминал на 10 януари 1429 г. на 112 години.

*Тропарь преподобного Павла Комельского (Обнорского)*

*глас 1*

*Божественною любовию от юности распалаемь, Павле*

*преподобне, / вся, яже в мире красная, возненавидев, / Христа единого возлюбил еси / и сего ради во внутреннюю пустыню вселился еси, / со зверьми жити весь Христу. / Отонудуже и Всевидящее Око, твоя труды видево, / даром чудес и по преставлении обогати тя. / Темже вопием ти: / моли непрестанно о всех нас, / честную память твою присно в песнях почитающих.*

*Кондак преподобного Павла Комельского (Обнорского)*

*глас 8*

*Все твое умное желание к Богу вперив, / и Тому невозвратно от души последовал еси, в пустыню вселился, / и, тамо ангельски пожив, многим путь был еси ко спасению. / Сего ради и Христос тя прослави и даром чудес обогати. Темже вси вопием ти: / радуйся, Павле преподобне, пустынный жителю.*

## **Житие на преподобния Маркиан**

**П**о време на царуването на Маркиан и Пулхерия в Константинопол се прославил с добродетелите си един удивителен мъж, блаженият Маркиан, родом от древния Рим, от семейството на благочестиви, благородни и богати родители. Когато те се преселили от стария в новия Рим, довели и сина си Маркиан, който усърдно се учел на книга и се възпитавал в добри нрави. Понеже той обичал да бъде “при прага на Божия дом” и не пропускал църковните служби, тогавашният патриарх го обикнал и го направил свой клирик. Скоро, като видял, че макар и млад на години, е стар по разум и чистота на живота, защото “мъдростта е седица за людете, и безпорочният живот - възраст на старостта, го счел за достоен за презвитерски сан, а после го поставил и за иконом на

великата църква. Когато родителите му напуснали този свят, оставили на блажения много имот, защото бил единственото им дете, така че цялото им богатство преминало в неговите ръце. Но той не го използвал за житейски нужди, а посветил всичко на Бога - благотворил на бедните, обновявал стари Господни храмове, градил и украсявал нови. Отделил много средства, за да издигне прекрасна църква в памет на света мъченица Анастасия. А когато един от приятелите му изразил учудване, че е похарчено толкова злато за изграждането и украсяването на църквата, светецът му казал:

- Ако имаше дъщеря и искаше да я дадеш за невеста на някой твърде знатен човек, нима нямаше да похарчиш много злато, за да я украсиш със скъпоценна премяна? И сега, като реших да направя църква на тази тъй чудна невеста Христова, която се е венчала за "най-прекрасния от синовете човечески" и проляла кръвта си за Него, нима ще желя имущество и няма да се погрижа за украсяването ѝ?

Такъв щедър и драговолен дарител за благолепието на светите храмове бил блаженият. Към себе си бил пестелив и немилосърден - не само че не се обличал в скъпи одежди, но понякога свалял и най-скромните си и необходими дрехи и ги давал на просещите, както може да се види от следното. Когато църквата на света Анастасия била построена и благолепно украсена, настъпил денят за освещаването ѝ - 22 декември. На този ден се празнувала паметта на мъченицата, понеже на него тя се преставила, след като пострадала за Христа. Светейшият патриарх Генадий с целия клир и царят със синклита и народа в тържествено шествие пренасяли мощите на светата мъченица от малката стара църква в новата, голяма, построена от Маркиан. По време на шествието преподобният заедно с останалите презвитери, облечен във фелон, вървял пред колесницата, на която били мощите на светицата, когато се приближил някакъв бедняк и го помолил

за милостиня. Понеже нямал нищо друго, освен дрехата на гърба си (през живота си никога не държал два ката дрехи), а не искал да отпрати бедния без нищо, незабелязано се отделил от останалите и отишъл на закътано място. Съблякъл дрехата си, дал я на бедняка, облякъл на голо фелона и изпълнил на дело думите на Господа: "Томува, който ти проси, давай". След това се върнал на мястото си между презвитерите и никой не разбрал за станалото. Влезли в църквата, осветили я, положили с почести мощите на света мъченица Анастасия и светейшият патриарх извикал за съслужение в Божествената литургия и блажения Маркиан. Когато дошло време за умиване на ръцете, преподобният, докато се загръщал с фелона, се оглеждал да не би да види никой, че е гол. Презвитерите и дяконите, които били там, видели под фелона му чудна одежда, блестяща от злато като скъпоценна царска порфира. Едни се учудили, други възнегодували, мислейки си, че не подхожда презвитер да служи в такава дреха. Когато пристъпил да се причасти с пречистите и животворящи Тайни, всички видели чудната одежда, с която Бог покрил голотата на Своя раб. Някои от презвитерите казали за това на светейшия патриарх Геннадий.

Патриархът рекъл:

- И аз видях това, за което говорите.

След службата извикал преподобния Маркиан в съдохранилището и започнал да го укорява:

- Какво правиш, братко, защо се гиздиш с одежди, каквито не е положено да се носят? Бива ли да служиш Литургия в дреха, която подхожда повече за цар, отколкото за презвитер?

Преподобният паднал смирено през нозете му и казал:

- Прости, владико, не съм правил това, за което казвате. От

малък не обичам да нося красиви и скъпи дрехи, че сега ли ще ги обличам?

- Ние всички те видяхме в царска одежда, защо отричаш? - му рекъл патриархът и заповядал да го изправят на крака.

Като повдигнали фелона, видели голото му тяло и се учудили. На въпросите на патриарха блаженият трябвало против волята си да разкаже откровено как дал на просяка заради Христа последната си дреха. Всички, които чули това и били видели под фелона царската одежда, прославили Бога, Който дарявал с такава тайна благодат ония, които го обичат. Тогава мнозина узнали за неговия изпълнен с милосърдие живот.

Преподобният до такава степен се подлагал на доброволна нищета и не обръщал внимание на материалните блага, че веднъж, когато го навалял дъжд и дрехата му се измокрила, той се върнал в стаята си, заключил вратата, разпалил въглища и започнал да я суши, понеже нямал друга, която да преоблече. Случило се тогава, че патриархът го извикал по работа. Когато дошли и намерили вратата му заключена, взели отвън да го подканят бързо да отиде при патриарха. Той обещал, но не тръгнал, понеже дрехата му била още мокра. Един от дошлите погледнал през ключалката и го видял, че суши над въглища дрехата си и казал на другия, който бил с него. Те се върнали и съобщили на патриарха.

- Не се чудете - казал патриархът, - Маркиан е научен от млади години на доброволна нищета и смирение, като изцяло се е посветил на Единия Бог. Той на дело изпълнява думите на апостола: "като имаме прехрана и облекло, нека с това бъдем доволни".

Всички възхвалили Бога, Който има такива служители. За добродетелния му живот Бог го дарил с благодат на

чудотворство - да изгонва бесове и да изцелява болни. Веднъж, на някакъв празник, в църквата на света Анастасия се събрало голямо множество народ. Една жена, която била бременна, заради навалищата се качила на покрива на църквата, но случайно паднала от там и умряла. Свети Маркиан, който не могъл да понесе ридания да помрачат празника, вдигнал ръце и усърдно се помолил на Бога. И жената внезапно оживяла и се изправила здрава на краката си. Жив се оказал и плодът в утробата ѝ. Народът се изумил от великото чудо.

Веднъж в Константинопол избухнал голям пожар и когато огънят обкръжил църквата на света Анастасия, преподобният се качил на покрива на храма и с вдигнати към небето ръце се помолил Богу. Огънят на часа отстъпил и утихнал. Молитвите на светеца като придошла река го угасили напълно, без да бъде повредено църковното здание.

Преподобният Маркиан издигнал църква до морето и на друга мъченица - света Ирина, там, където бил старият и вече рушащ се храм в нейна чест, и обновил намиращите се в съседство храмове на свети Теодор и свети Исидор, като ги снабдил с всичко потребно. В дълбока старост, малко преди блажената си кончина, той обикалял нощем по улиците и където намерел да лежи мъртвец, измивал го и го обличал. После му казал:

- Стани, братко, да се целунем!

По думата на светеца мъртвецът ставал, целувал го по устата и пак лягал мъртъв. Светецът спасил и много блудници, едни с увещания, други с щедра помощ, като ги скланял да си изберат мъж и да живеят по закона. Ония, които поради нищета водели такъв начин на живот, обръщали към целомъдрен живот, като тайно им дарявал средства и ги обезпечавал от споменатите вече родителски имения. Този блажен мъж станал достойни на Бога, възхваляли го

ангелите, почитали го светителите, благоговеели пред него царете, народите му се възхищавали и прославяли заради него Бога. Бесовете се страхували от него и го избягвали. Свети Маркиан се преставил, преди да бъде завършена и осветена църквата в чест на света Ирина.

На смъртния си одър той казал:

- Господи, в Твоите ръце предавам и душата, която Сам Ти си създал, и църквата, която създадох по Твоя воля.

Тялото на свети Маркиан било погребано с почести в манастира на свети Иоан Предтеча, който се нарича още Даниилов манастир, недалеч от църквата на свети мъченик Мокий. След смъртта на преподобния благочестивата царица Верина, съпруга на император Лъв Велики, който се възкачил на престола след Маркиан и Пулхерия, се погрижила за храма. Тя го довършила, украсила покрива със злато, а църквата с всяко благолепие в памет на преподобния Маркиан и в чест на Христа Бога, Комуто отдаваме слава с Отца и Светия Дух во веки. Амин.

**ЧЕТИ-МИНУТИТЕ НА СВ. ДИМИТРИЙ РОСТОВСКИ**



## Житие на св. Теофан Затворник



**С**вети Теофан Затворник, в света Георгий Васильевич Говоров, се родил на 10 януари 1815 година в с. Чернавское, Орловска губерния. Баща му Василий Тимофеевич бил свещеник и се отличавал с дълбоко благочестие. Майката на светителя, Татьяна Ивановна, произхождала от свещеническо семейство и имала тих, кротък нрав и любвеобвилно сърце.

От ранна възраст Георгий се отличавал с кротост, мълчаливост и любов към уединението. Първоначалното си образование получил в родния си дом, заедно с тримата си братя и три сестри. По-късно с лекота завършил шестгодишния курс на Ливенското духовно училище и заедно с най-добрите ученици преминал в Орловската семинария. Психологията и философията възбудили у него особен интерес, но изучавал прилежно всички предмети. По време на поклонническо пътуване до Задонския манастир, където почивали мощите на св.Тихон Задонски (тогава все още непрославен), у юношата се появило необичайно и все по-нарастващо благоговение към светителя.

Завършил с отличие семинарията в 1837 г., Георгий Говоров продължил обучението си в Киевската Духовна академия, която по това време била в цветущо състояние. Киевският митрополит Филарет (Амфитеатров), наречен поради светия си живот Филарет Благочестиви, отделял голямо внимание на развитието на вътрешния, духовно-религиозен живот на студентите в академията. Георгий станал добър познавач на Св. Писание, а редом с любимите му занятия с църковно красноречие, рано се проявил и писателският му дар. Благодатно влияние върху него оказала и Киево-Печьорската лавра и другите киевски светини - красноречиви свидетелства за подвизите на руското иночество. До края на дните си светителят си спомнял: "Киевската лавра е неземна обител".

През последната учебна година Георгий Говоров решил да се посвети изцяло на служение на Църквата в иночески чин. В 1840 г. приел монашески постриг и още същата година бил ръкоположен в сан йеродякон и йеромонах.

През годините след завършването на образованието си йеромонах Теофан преподавал в Петербургската духовна академия (от 1844 г.), където преподавал нравствено и пастирско богословие.

Предаността към християнското възпитание не намалила влечението на йеромонах Теофан към уединения монашески живот. Затова в 1847 г. по негова молба бил включен в състава на Духовната мисия в Йерусалим. Шестгодишното му пребиваване на Изток имало огромно нравствено и духовно значение за него: той посещавал светите обители и влязъл в тясна духовна връзка с атонските старци, които оказали благотворно влияние на насоката на духовния му живот.

Със започването на Кримската война членовете на Мисията били отзовани в Русия. Вече с архимандритски сан, Теофан преподавал отново в Петербургската Духовна академия, този

път канонично право, а по-късно станал ректор на Олонецката Духовна семинария.

През 1856 г. архим. Теофан бил назначен за настоятел на Посолската църква в Константинопол, където изрядно изпълнявал задълженията си, затвърдил познанията си по гръцки език и събирал скъпоценните бисери на светоотеческата писменост.

През следващите две години бъдещият светител заемал ректорски пост в Петербургската духовна академия, а в 1859 г. бил ръкоположен в епископски сан. По време на служението си в гр. Тамбов и гр. Владимир еп. Теофан Тамбовски се проявил като ревностен проповедник.

На 17 юни 1866 г. по собствено желание преосвещеният Теофан се оттеглил от епископско служение и станал настоятел на известната със своя строг иночески устав Вишенска пустиня в Тамбовска епархия. Манастирските стени го призовали към друг духовен подвиг. През първите шест години преосвещеният присъствал на всички църковни служби и заедно с монасите приемал посетители, търсещи духовните му съвети, а след пасхалните дни на 1872 г. приел пълен затвор: живеел уединено и животът му преминавал в богослужение и молитва. В келията му била устроена малка църква, в която той сам служил Божествената литургия във всички неделни и празнични дни, а през последните 11 години - ежедневно.

От всички краища на Русия във Вишенската пустиня пристигали писма до епископа-затворник. Всички, простолудие и сановници, се обръщали към него за утеха и облекчение на скърбите си, за съвет и за разрешение на недоуменията си. Улавяйки удивително точно духовните потребности на пишещия, светителят установил близка духовна връзка с тях.

С трезвение, бодърствуване и непрекъснато внимание над себе си, подвижникът-затворник достигнал висока степен на духовно съвършенство. Самоотвержената му любов към хората била особена нравствена сила, която привличала съвременниците му и продължава да привлича към неговата памет и творения последвалите поколения християни.

На 6 януари 1894 г. епископ Теофан мирно се споминал в деня на престолния празник на своя келиен храм "Кръщение Господне".

Св. Теофан оставил много богословски трудове, преводи и писма към хората, на които станал задочен духовник. Духовното му наследство, което пресъздава идеала за истинския живот на християнина, както и пътя за неговото достигане, било възприемано като всестранно ръководство в духовния живот още от неговите съвременници.

Сред най-ценните му творби са неговото "Тълкувание на апостолските послания", кн. "Начертание християнско нравоучения", лекциите му за православно образование и възпитание "Пътят към спасението" (в. 1-3, 1868-69), сборникът "Слова на архимандрит Теофан" (1859), в които светителят проповядва духовно-нравственото усъвършенстване като истински прогрес на човечеството. А интимно-поучителните "Събрани писма" (1898-1901) съдържат размишления за християнския живот, за последните дни на човечеството и за това как да преодоляваме съблазните и малодушието.

От преводните му работи най-значим е преводът на руски език на "Добротолюбие" (т. 1-5) - един паметник на патристичната литература, който съдържа писания за духовния живот на основателите и великите учители на християнската аскетика.

## *Тропарь святителя Феофана*

*глас 8*

*Православия наставниче,/ благочестия учителю и чистоты,/ Вышинский подвижниче, святителю Феофане богомудре,/ писаньми твоими Слово Божие изъяснил еси/ и всем верным путь ко спасению указал еси,// моли Христа Бога спастися душам нашим.*

## *Кондак святителя Феофана*

*глас 4*

*Богоявлению тезоименный,/ святителю Феофане,/ ученymi Твоими многи люди просветил еси,/ со Ангелы ныне предстоя Престолу Святыя Троицы,// моли непрестанно о всех нас.*

## **Мисли за поста и въздържанието**

Съвместният труд на тялото и душата е същото, както стъпването ту на единия, ту на другия крак и представлява най-благоуспешно шествие след Господа.

Законът на постничеството е: пребивавай в Бог с ума и сърцето си с откъсване от всичко, отсичайки всяко самоугодие не само в телесното, но и в духовното, като вършиш всичко за Божия слава и за благо на ближните и носиш охотно и с любов постническите трудове и лишения в храната, съня, почивката, в утешенията на взаимното общуване.

Постът е всестранно въздържание, молитвата - всестранно Богообщение; единият защитава отвън, а другата отвътре устремява против враговете огнено всеоръжие. ... Може ли да се мисли, че където няма пост и молитва, там вече има бяс?

Може. Вселявайки се в човека, бесовете невинаги показват това, а се притаяват, като тихомълком научават своя стопанин на всяко зло и го отклоняват от всяко добро; и той е уверен, че върши всичко сам, а междувременно само изпълнява волята на своя враг. Но само се залови с молитва и пост - врагът тозчас ще си иде и отстрани ще изчаква сгоден случай да се върне отново; и действително се връща, щом само биват оставени молитвата и постът.

Господ е постил, Апостолите са постили, и при това не малко, а пребивавали, както казва апостол Павел за себе си, често в пост; и всички Божии светии са спазвали строг пост, така че ако ни беше дадено да видим райските обители, не бихме намерили там ни един, който да е избягвал поста. Така и трябва. С нарушаването на поста е изгубен раят и поемането на строг пост трябва да бъде сред средствата за възвръщане на изгубения рай.

Загрижи ли се някой поне малко за душата, веднага започва да пости, и колкото е по-силна грижата му, толкова по-строго пости. ... Защото при пост делото върви по-успешно и е по-леко да се овладее душата.

Основата на страстите е в плътта; когато плътта е изтощена, тогава сякаш се подкопава крепостта на страстите и тя се руши. А да се победят страстите без пост, би било чудо, подобно на това да бъдеш обхванат от пламъци и да не изгаряш. Онзи, който в излишък задоволява плътта си с храна, сън и покой, как да задържи нещо духовно във вниманието и намеренията си? Да се откъсне от земята, да влезе в съзерцание на невидимите неща и да се стреми към тях за него е също толкова трудно, колкото за стара, изтощена птица да се вдигне от земята.

Постът е да не ядете до насита, а да оставате малко гладна, та нито мисълта, нито сърцето да бъдат обременявани.

Постът е външно дело. Той трябва да се предприема по изискването на вътрешния живот.

Постът не е цел, а средство. По-добре е в това отношение да не се обвързвате с неизменно правило, като с окови, а кога така, кога иначе, само че без отстъпки и самосъжаление, но и без жестокост, довеждаща до изтощение.

"Викай високо - казва Господ на свети пророк Исаия - не се въздържай и посочи на народа Ми беззаконието му". Какво направили хората? "Те всеки ден Ме търсят, желаят да се приближат към Бога". Но няма в това има грях" Та нали това и трябва да правят. Да, но работата е там, че го правят не така, както подобава. Надяват се да преуспеят в търсенето си само с пост и нерадеят за делата на правдата и любовта. И постът Ми е приятен, казва Господ, но само такъв, когато, смирявайки тялото си, прощават обидите и дълговете, хранят гладните, въвеждат в дома си бездомните, обличат голите. Когато всичко това го има в поста, тогава търсенето Ми и приближаването към Мене ще бъде успешно; "тогава твоята светлина ще се яви като зора... и слава Господня ще те придружава. Тогава ти ще позовеш - и Господ ще чуе, ще извикаш - и Той ще каже: ето Ме!... и Господ ще ти бъде винаги водач (Ис. 58:1-11).

## **Мисли за пастирското служение**

Светците стават светци чрез пастирите. Това не означава, че последните имат собствена сила или че са извор на сили, а че те стоят по средата, на границата между земята и небето и ту хората възвеждат към Бога, ту чрез тях Бог снизхожда до хората. Епископството е основата на пастирството. То излива благодат от Бога чрез свещенството върху целия свят, особено върху вярващите. Така че никой не се доближава до Бога и не получава милости от Него, освен чрез свещените

лица, намиращи се в Църквата.

Делото на пастира е апостолско дело, затова и духът на пастира трябва да бъде апостолски.

"Горко вам, задето затваряте царството небесно пред човеците" (Мат. 23:13). Това е казано на архиереите, които нито сами учат народа на спасителния път, нито подтикват свещениците да правят това; казано е и на свещениците, които оставят хората в невежество и не се грижат да им обясняват какво е нужно за спасението на техните души. Поради това народът тъне в духовна слепота и една част от хората остават с убеждението, че вървят правилно, а други, макар и да виждат, че не са на прав път, не поемат в правилна посока, защото не знаят как и къде трябва да вървят. Поради това сред народа се появяват различни безсмислени и глупави съждения, поради това и лесно намира достъп до него всякакво зло учение.

Свещеникът обикновено мисли, че в неговата енория всичко е изправно, и започва действия едва тогава, когато вече това зло се разраства и излиза навън. Но тогава нищо не може да се направи. За основен дълг на своята съвест свещеникът трябва да приема усъвършенстването на пълнолетните в познанието на християнската вяра, а младото поколение да подготвя още от първите му съзнателни години, като обяснява това, което му е необходимо и което то трябва да знае.

## **Подвизавайте се да влезете през тесните врати**

Ето какво днес непрекъснато се говори у нас:

"Когато Господ сътворил човека, той го въвел в рая и го надарил с всичко необходимо, за да се наслаждава до насита. След падението, макар човекът да бил изгонен от рая,



способността да се наслаждава и различните начини за наслаждение му били оставени: цветята като наслада за обонянието, плодовете - за вкуса, звездното небе - за очите, песните - за слуха. По-късно, поради същите причини, човекът създал музиката. И всичко в природата говори за благостта на Твореца. Но се намират хора, които въпреки благата Му воля искат всичко да ограничат и пред всички удоволствия да сложат прегради. Такива хора насилват човешката природа и представят Бога не такъв, какъвто е Той в действителност..."

Виж ти до къде се стигна!... Какво объркване на понятията! А Вие защо стоите и мълчите, сякаш истината е на страната на тези, които говорят така! Защо не им кажете:

"Веселете се, приятели! Отворете широко вратите за всички удоволствия и наслаждения! Ликувайте на пира на живота! Никой не ви пречи и не поставя пред вас никакви прегради. Живейте както ви се иска! Само ви напомняме Господните думи, че има два пътя, по които вървят синовете човешки - тесен и широк път, и че първият води към вечен живот, а вторият - към вечна гибел. Не искате ли сами да прочетете какво пише в Евангелието:

"Влезте през тесните врати; защото широки са вратите и просторен е пътят, който води към погибел и мнозина са, които минават през тях; защото тесни са вратите и стеснен е пътят, който води в живота и малцина ги намират"  
(Мат.7:13-14).

Ако искате да чуете, чуйте, а ако не - както искате... Но това не е човешка измислица, а Божия заповед. И то каква заповед!

"Подвизавайте се да влезете през тесните врати - казва Господ на друго място, - защото, казвам ви, мнозина ще искат да влязат и не ще могат" (Лук.13:24).

Подвизавайте се, това значи - бързайте като при надбягване, спорете един с друг за този тесен път и за тесните врати, стремете се към тях, сякаш искате да изпреварите другите, и викайте: "Пуснете ме, пуснете ме!", като че ли се боите, че тези врати ще се затворят пред вас. А защо е така, не е наша работа да разсъждаваме. Така Господ е заповядал, и толкова!

И то кой Господ? Същият, Който заради нашето спасение Сам е вървял преди нас по този тесен път и след най-различни тежки страдания е предал на Кръста Своя дух в ръцете на Бога Отца, а на разпънатия заедно с Него разбойник е казал: "Днес ще бъдеш с Мене в рая". Нали Той е нашият Спасител! И всички, които искат да бъдат спасени, трябва да вървят след Него... А да вървим след Него не можем, без да носим кръста си. "Който иска да върви след Мене, нека се отрече от себе си, да вземе кръста си и Ме последва" (Марк. 8:34). И всички, възжелали спасението са бързали след Него по тесния и скръбен път: апостолите, мъчениците, светителите, преподобните и всички, получили вечно спасение, които сега живеят в Божия град, в небесния йерусалим.

Какво да се прави? - Ясно е, че не можем да се спасим по друг начин, щом между спасените няма нито един, който да е стигнал до мястото на вечното спасение не по тесния, а по друг път. Не е ли по-добре да се подчиним на тази необходимост, макар тя да не е така привлекателна? Нали да се мъчим вечно е по-лошо? Затова нека онези, които търсят спасение, се потрудят, без да се отказват. Трудно е, но какво да се прави! Затова такъв живот се нарича подвиг, както казва Апостолът за себе си: "С добрия подвиг се подвизавах" (2 Тим. 4:7). А тези, които не желаят - както искат. Само нека знаят, че различните ограничения не са човешки измислици, а Божия заповед.

Би могло да се добави някое обяснение, защо едно или друго

ограничение е нужно, защо например са нужни постът, уединението, молитвеният труд и т.н. Но ще оставя това. Които вървят по пътя на спасението, знаят колко всички тези и други подобни неща са необходими, а на ония, които се отдалечават съзнателно от него, няма защо и да им се говори.

Що се отнася до неправилните разбирания, аз като че ли вече Ви писах за това. В рая наистина е имало много предмети, които можели да доставят удоволствие на човека, но те били външна, допълнителна украса на райския живот, а не цел за човека. Неговата цел била друга: да пребъдва в общение с Бога чрез доброволното изпълнение на волята Божия. Ако раят беше останал завинаги жилище за човека, то всички хора биха се наслаждавали и външно, но никой не би мислил и не би се грижил за това наслаждение. То щеше да бъде неизменна сянка на богоугодния живот.

Виждате ли, даже и в рая не биха мислили и не биха се грижили за удоволствията! А при нас, след като сме загубили рая, искат да поставят наслажденията за главна цел на живота. Но ако наслажденията можеха законно да се смятат за цел на падналото човечество, Господ не би изгонил от рая нашите прародители. Щом ги е изгонил, Той е показал с това, че такъв живот не подхожда на падналия човек. Нали поради грехопадението целият порядък на живота се е изменил! Сега към истинския живот на човека е добавено краткото време на земния живот, пълен с беди и скърби, и това е с цел да се вразуми и очисти човекът, да стане той достоен вечно да се наслаждава в рая.

Истинският живот на човека е след смъртта, или по-точно след възкресението, а сегашният живот е само подготовка за него. Затова в тукашния живот Господ е включил различни скърби и външни беди и за него са предписани различни ограничения, като средства за очистване на душата. Светите

мъченици са били стъргани с железни нокти и така са били подготвяни за рая. Това е образец за истинския живот на човека, в който всеки чрез очистващи душата ограничения, като със стъргания се подготвя за блажената вечност.

Ето какво следва оттук: дайте възможност на човека да разбере добре и да възприеме в сърцето си мисълта колко е кратък сегашният живот и колко много плодове от ограниченията в него той ще придобие за бъдещия вечен живот, и тогава човек не само няма да се отдръпва от тях, а напротив - ще ги търси и ще се стреми към тях като към блага. Така правят всички, които правилно разбират смисъла на настоящия живот.

От това, че и след изгонването на човека от рая за него все пак са оставени някои приятни удоволствия, на които той може да се наслаждава, не следва, че всички ограничения в тукашния живот са неуместни. Търсейки да обясня това, си припомних думите на нашия скъп наставник, преподавателя Я. К. Амфитеатров.

Веднъж се случи да се разхождам с него в една горичка. Аз уж между другото го попитах: "Защо има такива различия сред предметите и природните явления, и то неприятни различия? Ето, тук расте едно красиво цвете, а до него - коприва или татул. И защо небето е ту ясно, ту мрачно?" "Ама че чудак! - отговори ми той. - Тези различия имат огромно значение в Божия промислителен план за нашето спасение. Милостивият Бог ти говори чрез тях така:

"Би трябвало потта никога да не се изтрива от твоето изморено и измъчено лице. Но Аз ти давам понякога да вкусиш от радостите на живота, позволявам да изгрее светлина за очите ти, да се проясни челото ти и да се появи усмивка на устата ти, за да не загубиш надежда и да не изпаднеш в отчаяние. Би трябвало земята да ражда за теб

само тръни и бодили, но Аз ѝ заповядвам понякога да дава изобилно плодове за твое наслаждение, за да не се лишиш от упованието, че още можеш да си върнеш загубеното блаженство. Би трябвало във въздуха, над главата ти и около теб, да бушуват непрекъснато бури с гръм и мълнии, но ето - ти често виждаш ясното слънце, радваш се на приятната прохлада на утрото и на възхитителната тишина на вечерта. Това е, за да помниш, че небето не е завинаги заключено за теб, че Моите обятия са прострени към теб и Аз съм готов да те приема в небесните обители."

Ето защо са оставени извън рая някои радости в природата, а не за това - с тези трохи да пируваме весело цял живот или да строим от тези отломки храм на земното щастие. А нашите любители на утешенията и удоволствията разбират всичко това по друг начин. Според тях всяко ограничение и всяка преграда пред наслажденията е насилие над човешката природа и това е противно на волята Божия. Че то не е противно на волята Божия, аз вече Ви обясних в началото: Господ е заповядал да вървим по тесния път. А че в това няма ограничение на човешката природа, можете да разберете от следното. След грехопадението човекът не само паднал подолу от своето предназначение, но приел в себе си някои начала, чужди на своята природа, като семена на всяко зло, произлизащо от тях. Ето защо в падналия човек трябва да различаваме това, което е присъщо на неговата природа, от това, което не ѝ е присъщо, макар и то да се намира в човека. Всички ограничителни правила и мерки, предписвани и изпращани от Господа, са насочени изключително против тези чужди, зли семена, с цел да ги потиснат, да ги заглушат и по такъв начин да се даде свобода на истинската човешка природа.

И така, ограниченията не са насилие над човешката природа, а благотворно помощно средство за нея. Те са

същото, каквото е операцията за отрязване на загнилия член или пластира, който изтегля вредното вещество. Нашата природа се намира в плен. Господ, ограничавайки онези, които са я пленили, иска да я освободи, а ние викаме: "Не ме докосвай! Не ме притеснявай!" Така вместо да защитаваме себе си, ние враждуваме против себе си.

Любителите на наслажденията са жалки хора, пропаднали! Не искам да кажа, че не бива да има никакви утешения в живота - трябва с благодарност да приемаме всичко от Божията десница! Но не бива и да тичаме към наслажденията, нито да ги поставяме за главна цел на живота си, а още по-малко да се бунтуваме против всяко ограничение, като съвсем не искаме да знаем, че то е изпратено от Самия Господ. В такава бунтуване, освен неразбиране, има даже богоборство. Ето докъде стига работата! А любителите на наслажденията мислят, че всичко е просто. Но това все още не е нищо. Какво ще бъде на онзи свят?! Там ще бъде по неволя мъка, мъка горчива и безотрадната, защото ще бъде безполезна. Господи, помилвай ни и ни спаси!

Из "Письма о христианской жизни", изд. 3-е, Москва, 1908 г.

## **Как да управляваме тялото си съгласно духа на живота в Христа**

Днес ние все повече загубваме подвижническия дух на християнството, който изисква съзнателно да се отрудваме, да насилваме цялото си същество - и духа, и плътта - за да победим с Божията благодат злото в себе си. Светът около нас гръмка проповядва точно обратното на евангелското самоотречение - проповядва култ към гордото "Аз", култ към наслаждението, охолството и удобствата. И повлияни от този отровен повей на времето, ние започваме да търсим

удоволствие дори в духовното. Но не на наслаждения, а на непрестанен труд и самоограничения ни учат словото Божие и светоотеческото наследство. Господ ни призовава към кръст и само подвижническото християнство, търсено и разбирано от малцина, е спасително за нас.

Предложеното наставление на богомъдрия подвижник на вярата и благочестието светител Теофан Затворник ни разкрива правилното отношение на християнина към собственото тяло съобразно Христовия закон на благодатта. (П. С.)

В това дело отличителна черта е ограничаването на плътта. Да ограничиш плътта означава да не правиш нищо в угода на похотта - нищо, което услажда твоята плът. Означава, че храната, пиетието, съня, движението, сетивните усещания, нахлуващи през очите, ушите и другите сетива - всичко това ти не приемаш като някакво благо само по себе си, но ги приемаш между другото, като нещо второстепенно, без да им отделяш особено внимание и дори нещо повече - приемаш ги с известно лишение, не според желанието на плътта си, а според мярата, определяна от разума и доброто намерение. Давай на своето тяло потребното за него, но винаги с малко лишение, а след това го остави и обърни цялото си внимание към душата. У светите отци това се нарича бягане от покоя на плътта - този най-опасен и богопротивен недъг. У оногова, който жали плътта си, не може да пребивава Божият Дух. Дори случайното, само от време на време угаждане на плътта, допускано по невнимание или разленяване, охлажда душата, а какво да кажем за онези хора, у които плътското наслаждение е станало закон? Покоят на плътта е за душата това, което е водата за огъня. Плътта е седалище на всички страсти, както учи преп. Йоан Касиан, и в това всеки може от опит да се убеди. Ето защо ограничаването на плътта е равносилно на изсушаване на страстите. Който дори в нещо малко угажда на

плътта си, не може да пребивава вътре в себе си. Той е зает с онова, с което угажда на плътта и затова не е съсредоточен - следователно той е хладен. Душа, прилепила се към плътското, се смесва с него. От това тя става тежка, тегне към земното, неспособна е свободно да гледа с ума си към духовното. И обратното - колко е чист духовният взор на онзи, който е ограничил своята плът, с каква лекота той се устремява вътре в себе си, как страстите не намират в него никакъв подслон, и изобщо - как забележимо се оживява неговият духовен Живот! Макар външният ни човек и да тлее, но вътрешният от ден на ден се подновява (2 Кор. 4:16). Когато плътта набира сили, набира ги за сметка на духа. А когато духът съзрява, съзрява не иначе, а чрез отслабване властта на плътта. Не ще намерим нито един светец, който да си е угаждал - всички са живеели сурово, като са ограничавали, изсушавали, измъчвали своята плът. Затова и преп. Исаак Сирийн смята, че ограничаването на плътта е условие за нашето спасение. А който жали плътта си, стои на погрешен, плъзгав, измамен, съмнителен път.

Необходимо е да се ограничи плътта във всичките ѝ части, членове и влечения, та да служат всички те като оръдия на правдата.

Измежду съставните части на нашия телесен живот едни са телесно-душевни. Това са непосредствените оръдия на душевната дейност на човека. Други са чисто телесни: това са системите, чрез които плътта функционира, храни се и расте. Първите са по-свободни, по-самостоятелни; вторите - по-зависими, по-плътски, по-груби.

Към първите се отнасят сетивата, езикът и движението; към вторите - храненето, сънят, половото влечение и разните сетивни усещания - топлина, студ, мекост и други.

Оттук, могат да се извлекат следните правила за ограничаване на плътта:



1) Властнувай над сетивата си, особено над зрението и слуха\*; усмирявай подвижността на тялото си\*\*), въздържай езика си. Който не обуздава тези три неща, неговият вътрешен човек се разорява, отслабва, намира се в плен; такъв дори няма вътрешен живот. Защото тези три неща са като излази на душата навън, като прозорци, през които изстива вътрешната духовна топлина.

\* Пазенето на очите и ушите от греховни и излишни впечатления е важен закон в духовния живот. Неговото съблюдаване е твърде нужно днес, когато чрез общата атмосфера в света и особено чрез т. нар. видеокултура душата е жестоко атакувана с открито антихристиянски послания. Човек, който търси спасение и желае да съхрани верността си към Христа, тежко съгрешава, когато сам подлага душата си на разрушителното въздействие на тези послания - нещо, което е равносилно на беседване и сдружаване с дявола. Бел. прев.

\*\* Това означава движенията на тялото да не бъдат разпуснати, волни или разгорещени, а съобразени с изискванията на благонравието, целомъдрието и скромността. Бел. прев.

2) Своята власт над сетивата проявявай, като принудително ги насочваш към неща, благопотребни в настоящия момент. По-рано те неудържимо са се стремели към онова, което е хранело твоята самост\* и най-главната ти страст. Сега трябва да ги насочваш към това, което съзижда духа ти.

\* Самост - егоистична насоченост на човека към собственото "аз", изместваща в душата му любовта към Бога и ближния и пораждаща гибелна самовлюбеност. Самостта е извор на страстите и на злото у човека и в света. Бел. прев.

3) Измери потребната за плътта си храна - проста и

здравословна, определи мяра и час за хранене и повече не мисли за това. Същото направи и със съня. Чрез изсушаване на плътта умъртви половото влечение. По отношение на външните условия винаги дръж плътта си в известно угнетение, в хлад, в суровост и пр., така че да няма в теб никаква разглезеност.

4) Като определиш всичко това, бори се с плътта си, докато тя се усмири, докато свикне с това свое скромно и притеснено състояние и стане безгласна робиня на духа. Накрая смиряването на плътта ще ти се удаде. То трябва да бъде наша цел и нека се стремим към него като към награда за своите трудове. Чрез телесните подвизи се постигат телесните добродетели: уединение, мълчание, пост, бдение, труд, търпение в лишенията, чистота, девственост.

5) Трябва впрочем да помним, че тази съдружница - нашата плът - ще воюва с нас до гроб. Казват: не вярвай на плътта си, тя лукавствува. И ако с надежда, че вече си я смирил, само малко я поотпуснеш, в същия миг тя ще те сграбчи и надвие. Борбата с нея е доживотна, но все пак в началото е по-трудна, а после става все по-лека и по-лека, докато накрая се ограничава само с внимаване над установения вече порядък и с [преодоляване на] незначителни пориви на плътта.

6) За траен успех, както навсякъде, така най-вече в областта на телесните подвизи, трябва да се спазва правилото постепенност. Ето един общ съвет: отначало дръж своята плът под закона на въздържанието във всички нейни членове, но насочвай цялото си внимание към вътрешния духовен труд \*. Когато страстите започнат да се усмиряват и в сърцето ти се появи топлина, тогава, според мярата, в която се разгаря този вътрешен жар, потребностите на тялото сами ще започнат да отслабват и някак естествено ти ще се захванеш с по-големи

телесни подвизи.

\* Вътрешният духовен труд обхваща главно борбата с помислите, всявани в ума от бесовете. Тази борба е от решаващо значение в духовния живот, защото, ако лошите помисли не бъдат веднага прогонвани с молитва към Господа и негодувание срещу тях, те увличат сърцето и неизбежно водят до грях. Бел. прев.

7) Най-главните телесни подвизи, ограничаващи плътта, са постът, бдението, трудът, чистотата. Измежду тях чистотата е по-действена от всички, по-нужна, по-потребна. Затова девството е най-бързият път към християнско съвършенство. Без него човек не може да придобие нито такава сила, нито такива дарове. Трябва само да помним, че освен телесна има и душевна чистота, която може и да липсва у съхранилия до гроб девствеността на тялото. И тя е много по-важна от телесната. Затова и живеещите в съпружество могат до известна степен да се доближат до живеещите в девство. Благодатта помага на предания Богу труженик. Затова и сред живеещите в съпружество виждаме такива, които са достигнали съвършенствата на духа.

Епископ Феофан Затворник. Путь ко спасению. СПб , 1875, с. 244-246.

† **ВИЖТЕ ОЩЕ**

**[Отстъплението от вярата наречено "нов стил"](#)**

**[ЗА СЪКРАЩАВАНЕТО НА ЛИТУРГИИТЕ, ТАЙНСТВАТА И ТРЕБИТЕ В НОВОСТИЛНАТА ЦЪРКВА](#)**

**[ЗА ПРЕМАХВАНЕТО НА ОГЛАШЕНИЕТО](#)**

ЗАЩО БОГ НИ ИЗОСТАВИ

ЗА КОРЕНА НА ЗЛОТО, ЗА НАЧАЛОТО НА  
ОТСТЪПЛЕНИЕТО НА РОДНАТА НИ „ЦЪРКВА“, ЗА  
БЪЛГАРСКАТА СХИЗМА

Театърът на антихриста

ИСТИНАТА ЗА НАШИЯ НАРОД

Християнството на българите и техните владетели

ИДЕЯТА "ПРАВОСЛАВНИ БУДИТЕЛИ"

Православна ли е демокрацията

Народе, народе...

Защо се премахва вероучението

За старостилния икуменизъм

КОЙ СТОИ ЗАД ОТСТЪПЛЕНИЕТО

ДИСЕКЦИЯ НА ЧОВЕКООМРАЗАТА

ПАСТИРСКО ОКРЪЖНО ПОСЛАНИЕ ПРОТИВ  
МАСОНСТВОТО

Против юдомасонството

Изповедание на вярата

КЪДЕ СЕ Е СЪХРАНИЛО ПРАВОСЛАВИЕТО