

УДК 248

DOI: 10.24412/2224-5391-2022-39-129-140

Священник Роман Алексеевский

ДУХОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ИСТОЧНИК РАДОСТИ В НАСТАВЛЕНИЯХ ПРЕПОДОБНОГО ПОРФИРИЯ КАВСОКАЛИВИТА

Аннотация. Желание радости — врожденное в человеке. Желая избежать страдания, он прибегает к различным удовольствиям, пытаясь таким образом смягчить страдания, подавляющие его, и не находя удовольствий, свободных от них. Поэтому он все больше и больше погружается в порочный круг, из которого не может найти выход. Христос же Своими крестными страданиями отменил этот закон греха и таким образом предложил человеку новую отправную точку. Истинная радость идет рука об руку с процветанием в духовной жизни и не существует вне духовной жизни. Это плод Святого Духа, обретаемый волей христианина ко спасению. Физические упражнения, воздержание и труд необходимы, чтобы разум мог ощутить Божественную благодать и передать эту радость телу. Аскетическая борьба, скорбь по Богу и непрестанная молитва становятся прелюдией к личному преображению, которое знакомит человека с любовью и знанием Господа, наполняющим душу миром, радостью и утешением. Полнота мира человека, живущего рядом с Богом, создает ощущение покоя и подлинной радости, которая в своем переполнении освобождает от любых болезненных воспоминаний. Вот как возникает радость. Желание Христа — это источник радости, который устраняет всякую печаль в человеке. Привязанность к материальному и уход от Бога постепенно приводят индивида к состоянию расстройств. Человечеству необходим пример здорового и счастливого человека. Таких примеров в Церкви существует множество. Речь идет о ее святых, которые с помощью Божьей достигли «меру возраста Христова» (Еф 4. 13) и получили плоды Духа: «любовь, радость, мир, долготерпение, благодать, милосердие, веру, кротость, воздержание» (Гал 5. 22–23). Среди современных святых особое место занимает прп. Порфирий Кавсокаливит, святой радости и любви. Его пример счастливого человека сегодня очень необходим, так как радость может и должна существовать в человеке даже в современных сложных социальных условиях. Это повод для разработки данной темы: изучение опыта, жизни и учения святого, который открывает истинный и безошибочный путь к радости. На примере прп. Порфирия Кавсокаливита мы видим, как человек со многими и разнообразными проблемами может иметь обильную радость в своей жизни.

Ключевые слова: прп. Порфирий Кавсокаливит, Божественная любовь, путь любви, радость, заповеди, молитва, смирение.

Цитирование. Алексеевский Р. А. Духовные упражнения как источник радости в наставлениях преподобного Порфирия Кавсокаливита // Вестник Екатеринбургской духовной семинарии. 2022. № 39. С. 129–140. DOI: 10.24412/2224-5391-2022-39-129-140

Сведения об авторе. Алексеевский Роман Андреевич, священник — преподаватель Кузбасской православной духовной семинарии, аспирант кафедры богословия Московской духовной академии (Россия, г. Новокузнецк).

E-mail: dic.roman@mail.ru

Поступила в редакцию 11.03.2022

Принята к публикации 12.05.2022

Путь любви

Преподобный Порфирий отмечает, что человек несет в себе наследие веков: добро от святых и от Господа Иисуса Христа, но и зло мира от Адама до наших дней. Существуют и инстинкты, которые стремятся к удовлетворению¹. В душе человека также есть сила, которую Бог вложил в него. И от человека зависит, как он ее использует: чтобы занять себя своими страстями, или для Христа. Человеку не нужно заниматься изгнанием страстей и занимать себя ими, указывает прп. Порфирий, но он должен презирать их, и вся сила души должна быть направлена на любовь во Христе — просто, смиренно, без надрыва. Тогда страсти увядают и погибают, а добродетели растут и расцветают. Суть духовной жизни заключается в том, чтобы индивиду быть наполненным, насыщенным Святым Духом. Тогда страстям не будет места, и Господь даст добродетель без всяких усилий со стороны христианина. Он принесет мир, радость, смирение, любовь, молитву, воскресение².

На первый взгляд, слова, что человеку не нужно заниматься изгнанием страстей, могут показаться странными с христианской точки зрения. Но необходимо понимать, что именно имеет в виду прп. Порфирий, давая такой совет.

Конечно, преподобный не отрицает борьбу со страстями, а напротив учит, что «страсти как корни растений с шипами. Чтобы их вырвать, ты трудишься и царапаешь до крови руки. Также и страсти — чтобы их вырвать, чтобы их отбросить, чтобы выиграть сражение, нужно обагрить себя трудами, муками и жертвами... Борьба, брань со страстями — главное дело жизни каждого че-

¹ См.: Γέροντας Πορφύριος Κανσοκαλυβίτης. Βίος και Λόγοι. Ἱερὰ Μονὴ Ζωοδόχου Πηγῆς — Χρυσόπηγῆ Χαλίων, 2003. Σ. 313.

² См.: Γέροντας Πορφύριος Κανσοκαλυβίτης. Βίος και Λόγοι. Σ. 314–317.

ловека. Это его ежедневное мучение. И эта борьба должна быть постоянной и непрекращающейся»; «Свобода не достижима, если мы не освободим своего внутреннего человека от путаницы и страстей. И это, конечно, бывает лишь при помощи Христа»⁴; «Изгоняйте страсти, осуждение, гнев и другие, изгоняйте их мягко»; «Он без сомнения был убежден, что жизнь христианина состоит в том, чтобы противодействовать делам тьмы, но при этом категорически настаивал на том, что сам человек должен обратиться к Христу, Его любви и свету»⁵.

Св. Порфирий считал, что самый короткий и верный путь для христианина к Богу — это путь любви. Вместо того чтобы специально бороться со своими страстями и занимать ими свое внимание, христианин призван изучать творения святых отцов, заучивать псалмы, житийные отрывки, петь и произносить благословения для продвижения в любви к Богу и Церкви. Так христианин постепенно приобретает кротость, смирение, любовь, и его душа становится доброй. Цель не в том, чтобы «сидеть, скучать и замыкаться» как будто для того, чтобы совершенствоваться. Цель — «жить, учиться, молиться, продвигаться в любви ко Христу и Церкви». Усилие соединить себя с Христом радует и освобождает душу от всякого зла: в уме, в мыслях, в воображении, в сердце. Воля должна руководствоваться любовью ко Христу и стремлением встретить Его, соединиться с Ним, принять Господа в храме своего сердца. Все следует делать мягко, и свободно, без напряжения и беспокойства⁷.

Св. Порфирий отмечает, что он не применял в своей жизни негативных способов исправления — таких, как память о смерти, аде и дьяволе. Эти способы утомляют и часто вызывают противоположный эффект. Обращаясь к Богу, «душа... радуется любви и испытывает радость, силу и преображение, преобразует и трансформирует все негативное и уродливое»⁸. Он подчеркивал: «Приближаться ко Христу не из страха перед тем, как мы умрем и кем станем, но открыть Ему свое сердце, как если бы вы отдернули занавеску на окне, и сразу же вошло солнце, чтобы Христос пришел к нам, чтобы мы по-настоящему полюбили Его. Этот путь — самый лучший»⁹. Христос хочет соединиться с человеком и ждет за дверью его души. Человек должен сам принять Божествен-

³ *Екатерина, мон.* Старец Порфирий. Любящее сердце / пер. с греч. Д. Е. Афиногорова. М., 2014. С. 247, 249.

⁴ *Γέρωντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης.* Βίος και Λόγοι. Σ. 306.

⁵ *Γέρωντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης.* Βίος και Λόγοι. Σ. 269.

⁶ *Παπαθανασίου Ν. Θ.* Ένας ήσυχαστής του Άγίου Όρους στην καρδιά της πόλης: όσιος Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης. Αθήνα, 2014. Σ. 24.

⁷ См.: *Γέρωντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης.* Βίος και Λόγοι. Σ. 317–319.

⁸ Αὐτόθι. Σ. 320.

⁹ *Τζαβάρας Σ. Α.* Αναμνήσεις από τον Γέροντα Πορφύριο. Τον διορατικό και προορατικό πνευματικό μας πατέρα. Μήλεσι, 2005. Σ. 115.

ную благодать, и только она может изменить его. Поэтому он должен стремиться уменьшить свой эгоизм, смириться и отдать себя Христу. Вместо того чтобы отгонять тьму и врага, который пытается войти, лучше идти навстречу Христу с распахнутыми для объятий руками. Не бороться со злом напрямую, а любить Христа и Его свет, и зло отступит. Секрет заключается в постоянном общении с Господом, Который приносит радость, надежду и спасение. Это самый идеальный способ¹⁰.

Обращаясь к молодому монаху, преподобный говорил: «Когда ты полностью открываешь свое сердце для Господа, не стеснясь, Господь входит в него и делает его неспособным к греху... Даже если мы хотим разозлиться, причинить вред другому человеку, мы не можем»¹¹. Здесь мы видим использование понятий света и тьмы как бы в противоречивом ключе, о чем прп. Порфирий пишет следующим образом: «Человек во Христе становится благодатным и, таким образом, возвышается над злом. Зло для него не существует. Есть только добро, Бог. Не может быть зла. То есть, пока у него есть свет, у него не может быть тьмы. И тьма не может овладеть им, потому что он имеет свет»¹². В этой связи протоиерей Константин Пападопулос замечает: «Святой старец Порфирий ставил Божественную благодать и Христа в центр вселенной и человеческой истории. Он говорит о том, что, что Христос открыл святым Ветхого Завета и пророкам то, чему они учили. Он верил, что Христос также спас их, как Он спасает каждого верующего после Своего пришествия на землю. ... Он ясно дал понять, что от свободной воли человека зависит, что в конечном итоге обладает. Если человек обращает свою волю и внимание к добру, то вырастают розы, а если к злу, то вырастают шипы. И именно здесь он нуждается в Божественной благодати. Человек лишь открывает дверь души, и в нее входит Христос, который до этого момента молча стоял снаружи. Когда Божественная благодать входит в душу человека, тогда его преображение происходит незаметно, и ранее грешный человек доходит до того, что не может совершать грех. Христос и Его благодать делают все это, только если человек хоть в малейшей степени сотрудничает. Поэтому он видел участие человека в деле своего спасения в основном в готовности не вмешиваться в Божественную волю»¹³.

Человек имеет внутри себя два мира — добрый и злой («ветхий человек»), которые черпают свою силу из одного и того же источника. В любой момент

¹⁰ См.: *Γέροντας Πορφύριος Κασοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 341–343.

¹¹ *Ἀγάπιος (Λάνδος), μον.* Ἡ Θεϊκὴ Φλόγα ποὺ ἀναψε στὴν καρδιά μου ὁ Γέρον Πορφύριος. Ἀθήναι, 1999. Σ. 51.

¹² *Γέροντας Πορφύριος Κασοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 213.

¹³ *Παπαδόπουλου Κ., πρωτ.* Ἀνθρωπολογία καὶ ἀσκητικὴ τοῦ Γέροντος Πορφυρίου // *Γέροντας Πορφύριος ὁ Κασοκαλυβίτης — Ορόσημο ἀγιότητος στο σύγχρονο κόσμο, Πρακτικά Διορθόδοξου Μοναστικού Συνεδρίου* (Χανιά, 10–12 Μαΐου 2007). Ἱερά Μονὴ Χρυσοπηγῆς, Χανιά, 2008. Σ. 211–212.

времени он находится в плену у одного из двух — либо добра, либо зла¹⁴. Церковь — та радость, которую должен искать человек. Но он принимает яды и наркотики, чтобы прийти в состояние радости, и становится пленником ложной радости, зла, которое «тербит его, ест его и сокрушает его». Он захвачен злым духом, и Бог не может войти в него, в то время как человека, который отдает себя Христу, Он «оживляет его, дает ему радость, заставляет радоваться жизни, чувствовать силу, величие»¹⁵. Человек становится пленником добра, Христа, и не может грешить, клеветать, ненавидеть, лгать. Он исполнен Божественной благодати и не имеет силы впустить в свою душу лукавого, который приносит отчаяние, разочарование и лень. «Тогда все в его жизни прекрасно, мирно, Божественно»¹⁶. «Больше всего — любовь к Богу, это величайшее, что пленяет душу, потому что это не просто действие души по отношению к Богу, но самое замечательное, что именно Божья благодать наполняет душу и делает ее другой»¹⁷, — заключает прп. Порфирий. Старец делится своим опытом, как христианин может получить Божественную благодать в повседневной жизни. Он должен трудиться без тревоги и напряжения, просто, с кротостью, терпением, любовью, с бдительностью, с радостью, с весельем, с добрым расположением¹⁸. Средства для духовной борьбы — посты, покаяние, бдения — должны использоваться с радостью: «Сколько можешь поститься, столько покаяний совершай, столько бдений, сколько хочешь, наслаждайся, но будь радостным», — говорит святой. «Христос радуется, распространяя радость и обогащая Своих верных радостью»¹⁹. «С любовью во Христе исчезает одиночество, тоска, беспокойство. Человек становится умиротворенным и счастливым. Он пребывает в мире, потому что нашел Христа»²⁰. «В то время как мирские удовольствия утомляют, Божественная любовь никогда не бывает удовлетворена и возносит человека в царство Бога, дающего мир, радость, полноту, дающего силы и жизнь»²¹. «Уже на пути к Христу человек испытывает желание и радость»²². Когда приходит благодать, сердце становится огнем любви. Эта любовь выражается в духовных упражнениях, в которых участвует

¹⁴ См.: *Γέρωντας Πορφύριος Κασσοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 328–329.

¹⁵ *Αὐτόθι*. Σ. 331.

¹⁶ *Γέρωντας Πορφύριος Κασσοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 329.

¹⁷ *Γέρωντας Πορφύριος Κασσοκαλυβίτης*. Συνομιλία για την κατάθλιψη. Η Μεταμορφωσις του Σωτηρος, 2016. Σ. 12.

¹⁸ См.: *Γέρωντας Πορφύριος Κασσοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 333.

¹⁹ *Αὐτόθι*. Σ. 222.

²⁰ *Αὐτόθι*. Σ. 228.

²¹ *Γέρωντας Πορφύριος Κασσοκαλυβίτης*. Θὰ σὰς πῶ... Μήλεσι, 2015. Σ. 128.

²² *Γέρωντας Πορφύριος Κασσοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 226.

весь человек, душа и тело²³. Таким образом, с желанием, с радостью, с ликованием, без страха смерти, христиане живут правильно²⁴.

Соблюдение заповедей и бескорыстие молитвы

Исполнение заповедей — это не внешнее моральное соответствие определенным принципам и ценностям, а личные отношения с Богом, соответствие или согласование воли человека с Божественной волей, пребывание в Божественной жизни, участие сотворенного человека в несотворенной энергии его Творца. Соблюдая заповеди во славу Божью, верующий выражает благодарность Ему, поскольку все исходит от Бога. Соблюдение заповедей открывает нам перспективу общения со Христом. Благодаря личному общению с Воскресшим христианин преодолевает страх смерти, приобретает бескорыстие, и так становится способным исполнять заповедь любви, ведь христианская любовь не может быть корыстной. Когда человек осознает, что заповеди Бога открывают Его любовь и направляют его к Царству Божьему, он принимает и соблюдает Божественные заповеди как послания радости и знаки свободы.

Человеку достаточно войти в Церковь и следовать заповедям Христа, Который сказал: «...кто соблюдет слово Мое, тот не вкусит смерти вовек» (Ин 8. 52), поэтому прп. Порфирий наставлял: «Со Христом смерть становится мостом, который мы перейдем через мгновение, чтобы продолжать жить в свете»²⁵. Человек должен соблюдать заповеди Божьи, чтобы мягко прогонять страсти, осуждение и гнев, отмечает прп. Порфирий. Мягкий способ для этого — презреть страсти и обратиться в любви к Богу. Вместо озабоченности злом лучше занять себя песнопениями, тропарями святых, мучеников и псалмами Давида, изучением Библии и отцов Церкви. Таким образом душа успокаивается, освящается, приходит Божественная благодать, человек входит в радость, начинает жить в мире, и со временем он укрепляется в Божественной благодати — не гневается, не раздражается, не испытывает непонимания, не осуждает, принимает всех с любовью²⁶.

Все существа, в том числе и неразумные, обращаются к Богу, утверждает прп. Порфирий. Весь мир разделяет стремление человеческой души к небесам. Радость и веселье от Божественных слов могут быть плодом наших собственных усилий²⁷.

Первой целью молитвы должны быть Царство Божье, Его праведность и исполнение Божественной воли. Абсолютное доверие Христу создает в челове-

²³ См.: *Γέροντας Πορφύριος Κανσοκαλυβίτης. Βίος και Λόγοι*. Σ. 390–392.

²⁴ См.: *Αὐτόθι*. Σ. 242.

²⁵ См.: *Αὐτόθι*. Σ. Σ. 221.

²⁶ См.: *Αὐτόθι*. Σ. 290–291.

²⁷ См.: *Αὐτόθι*. Σ. 269–271.

ке ощущение счастья и радости небес. Как сказано в Божественной Литургии: «...передадим ... всю нашу жизнь Христу Богу»²⁸. Сердце человека не мыслит, но мыслит разум. Когда ум пребывает в Боге, сердце самопроизвольно переполняется радостью: «Когда я мысленно произношу молитву, иногда моя радость становится сильнее, а когда моя радость становится сильнее, произносятся “Господи Иисусе Христе...” я чувствую, как мой разум содрогается вместе с сердцем. То есть, я чувствую, как мой ум опускается в сердце, и именно там я чувствую всю эту радость, произнося молитву. Я начинаю мысленно, а потом мой ум уходит в сердце, когда приходит радость»²⁹, — свидетельствует преподобный. Также он пишет: «Молитва должна быть бескорыстной, то есть простой и смиренной, без ведения кого-либо, даже самого молящегося»³⁰; «Бог хочет, чтобы христианин соединился с ангелами. Их молитва — это только хвала, то есть она не эгоистична. Ангелы не молятся о выгоде. Бог также дал человеку эту возможность, чтобы его молитва была постоянной хвалой, чтобы он славил Бога непрестанно, оставляя все Ему, как того желает наша Церковь!»³¹. Бог слышит молитвы достойных христиан. Чтобы стать достойными, они должны желать и стремиться стать Христовыми и отдать себя воле Божьей. Это достигается любовью к Христу и соблюдением Его заповедей: «Кто имеет заповеди Мои и соблюдает их, тот любит Меня; а кто любит Меня, тот возлюблен будет Отцом Моим; и Я возлюблю его и явлюсь ему Сам» (Ин 14. 21). Для этого нужно бороться: «...слезы, покаяние, молитва, милостыня, прошение, сопро-вождаемые упованием на Христа, а не маловерием»³².

В мысленной молитве христианин должен иметь руководство опытного духовного наставника и быть внимательным, она должна совершаться «добрым я, а не другим, эгоистичным», иначе он будет сбит с пути, начнет испытывать ложную радость³³. Хотя человеку иногда полезно произносить вслух молитву «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», при влюбленности во Христа он предпочитает тишину и мысленную молитву. Чувство любви охватывает его и соединяет с Христом. Он полон радости и ликования: это показывает, что в нем живет Божественная любовь, совершенная любовь³⁴. «По молитве все устраивается. Божья благодать приходит к человеку, и все делается с радостью, без усилий. Но христианин должен иметь любовь, усердие в молитве, доверие

²⁸ Службеник. М.: Издательский отдел Московского Патриархата, 1991. С. 153.

²⁹ *Γέρωντας Πορφύριος Κανσοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 289.

³⁰ *Αὐτόθι*. Σ. 290.

³¹ *Γέρωντας Πορφύριος Κανσοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 309.

³² *Αὐτόθι*. Σ. 277.

³³ См.: *Αὐτόθι*. Σ. 292–293.

³⁴ См.: *Αὐτόθι*. Σ. 297.

к Божьей любви и провидению, а не беспокойство»³⁵. Когда христианин молится только за себя, за этим стоит эгоизм. Его желанием должно быть освящение всего мира, чтобы каждый стал подобен Христу. Затем он входит в Церковь, он живет в радости рая, в Боге, ведь полнота Божества обитает в Церкви. В словах «Господи Иисусе Христе, помилуй мя» заключено все³⁶.

Радость смирения и Божественной благодати

Прп. Иоанн Лествичник представляет смирение как благодать, пребывающую в душе: «Смиреномудрие — это безымянная благодать души», результатом которого является радость³⁷ Прп. Силуан Афонский говорит: «Мы страдаем только до тех пор, пока не смиримся; а как только смиримся, так конец скорбям»³⁸.

Что касается прп. Порфирия, он был очень скромного мнения о себе и незадолго до смерти написал, что не достоин небесной жизни³⁹. Преподобный всегда был очень скромным человеком, который никогда не просил, чтобы о нем говорили⁴⁰, отмечает митрополит Амфилохий. Св. Порфирий жил незаметно и в уверенности, что никто ничего у него не отнимет. Он считал, что у него самого ничего нет⁴¹, замечает иеромонах Савва. Сам св. Порфирий учил, что смиренный человек верит, что все зависит от Христа, живет отныне в земной несотворенной Церкви и всегда имеет радость Христову, даже в неприятных вещах. У смиренного человека есть совершенное доверие Промыслу Божию, совершенное послушание Богу без возражений. Для христианина очень важно быть ведомым Богом, не иметь греховной воли. Тот, кто захвачен Святым Духом, становится неспособным ненавидеть; тот, кто захвачен Христом, становится неспособным делать зло. Он делает то, что внушает ему благодать. Он не может гневаться, не может ненавидеть, не может причинить никому вреда⁴².

Когда человек живет без Бога, без мира в душе, без доверия, но с тревогой, страданием, депрессией и отчаянием, он приобретает физические и психические болезни. Эгоист испытывает чувство неполноценности и похож на смиренного. Но после небольшого искушения он сразу же теряет покой, ста-

³⁵ *Γέροντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 303.

³⁶ См.: Αὐτόθι. Σ. 303–305.

³⁷ *Иоанн Лествичник, прп.* Лествица. Слово 25. Об искоренителе страстей, высочайшем смиреномудрии, бывающем в невидимом чувстве. М.: Благовест, 2014. С. 301, 302.

³⁸ *Софроний (Сахаров), схиархим.* Преподобный Силуан Афонский. 3-е изд. СТСЛ, 2011. С. 315.

³⁹ См.: *Τζαβάρας Σ. Α.* Αναμνήσεις από τον Γέροντα Πορφύριο... Σ. 16.

⁴⁰ См.: *Ιωαννίδης Κ.* Γεροντικόν του εικοστού αιώνας. Μήλεσι, 2008. Σ. 74.

⁴¹ См.: *Σάββα Αυιορείτης (Καραμπατέας), ιερομ.* Ἡ θεραπεία τῆς ψυχῆς κατά τόν ὅσιο Γέροντα Πορφύριο. Μοναστικῆς ἀδελφότητος «Αγίων Αναργύρων». Πενταπλάτανος Παννιτσώ, 2014. Σ. 140.

⁴² См.: *Γέροντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης*. Βίος και Λόγοι. Σ. 350–351, 356.

новится раздраженным, взволнованным. Напротив, смиренный знает, что он грешник, и скорбит об этом, но он не отчаивается. Он не теряет равновесия⁴³. Когда христианин принимает испытания, скорби и трудности с послушанием и доверием, как исходящие от любви и провидения Божьего, благодать пребывает с ним. По благодати человек становится бесстрашным и обретает любовь, мир, долготерпение и радость. Он живет словно в первобытном состоянии до грехопадения⁴⁴. Когда Бог открывает Свою благодать, а человек не готов принять ее из-за страстей, Божественная благодать не приближается к нему, ведь Бог любит его и хочет сохранить его равновесие и свободу. «Когда человек охвачен страстями, но в то же время желает Божественной благодати, тогда внутри него возникает ужасный конфликт. Но когда у человека есть доброе намерение, приходит Божественная благодать»⁴⁵. Если душа сомневается, колеблется и сопротивляется всемогуществу и всеведению Бога, то она проявляет внутреннюю мелочность, гордость, эгоизм и показывает, какое великое представление она имеет о себе. С Христом и благодатью все это уходит. Зло угасает от веры, любви, терпения и смирения⁴⁶.

Заключение

В заключение необходимо сказать, что суть духовной жизни, согласно прп. Порфирию, это не «православие-лайт», не беззаботная прогулка — это труд, зачастую тяжелый и непростой. Но труд со Христом, который вознаграждается Богом, если христианин старается и трудится. Христианин должен трудиться, понуждая себя к добродетели — взирая на Христа, ради Христа и ради своего исправления. И именно этот труд исполняется благодатной радостью и легкостью во Святом Духе.

Человек должен презирать страсти и быть направленным к любви Христа: не бороться со злом напрямую, а любить Христа и Его свет, и зло отступит. Тогда страсти увядают и погибают, а Господь приносит мир, радость, смирение и любовь. То есть кратчайший путь к Богу — это путь любви. Христианин должен молиться просто, мягко, без цели и расчета, думая не что Бог даст в его душу, но только о молитве. Все делается мягко и свободно, без напряжения и беспокойства. Верующий приобретает кротость, смирение, любовь, и его душа становится более любящей. Усилия человека соединиться с Христом радуют и освобождают душу от всякого зла, поэтому он должен уменьшить свой эгоизм, смириться и отдать себя Христу.

⁴³ См.: Γέρωντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης. Βίος και Λόγοι. Σ. 349, 351.

⁴⁴ См.: Αὐτόθι. Σ. 357–358.

⁴⁵ Αὐτόθι. Σ. 360.

⁴⁶ См.: Αὐτόθι. Σ. 361–362.

Важнейший вывод из наставлений прп. Порфирия заключается в том, что бескорыстная молитва и соблюдение заповедей становятся необходимейшими элементами подготовки к наполненной радостью жизни со Христом. Божьи заповеди помогают установить личные отношения с Богом, получить и сохранить Божественную благодать, освободить христианина от закона греха и страха смерти и сделать его участником Царства Божьего и вечной радости. Все разрешается, когда у христианина есть любовь, огонь в молитве, уверенность в Божьей любви и провидении и отсутствие беспокойства.

Смирение, послушание и доверие Богу приводят к радости во Христе. Верующий становится пленником Бога, чадом Божьим и живет свободой детей Божьих. И наоборот, согласно прп. Порфирию, жизнь без Бога приносит беспокойство, страдания, отчаяние и, как следствие, физические и психические болезни. Послушание и доверие к Божьей любви и провидению помогают в испытаниях, печали и трудностях, ведь они приносят любовь, мир, долготерпение и радость.

Литература

1. *Екатерина, мон.* Старец Порфирий. Любящее сердце / пер. с греч. Д. Е. Афиногенова. М., 2014.
2. *Иоанн Лествичник, прп.* Лествица. М.: Благовест, 2014.
3. Служебник. М.: Издательский отдел Московского Патриархата, 1991.
4. *Софроний (Сахаров), схиархим.* Преподобный Силуан Афонский. 3-е изд. СТСЛ, 2011. 528 с.
5. *Ἀγάπιος (Λάνδος), μον.* Ἡ Θεϊκὴ Φλόγα ποὺ ἀναψε στὴν καρδιά μου ὁ Γέρον Πορφύριος. Ἀθήνα, 1999.
6. *Γέροντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης.* Βίος και Λόγοι. Ἰερά Μονὴ Ζωοδόχου Πηγῆς — Χρυσοπηγὴ Χανίων, 2003.
7. *Γέροντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης.* Θὰ σὰς πῶ... Μήλεσι, 2015.
8. *Γέροντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης.* Συνομιλία για την κατάθλιψη. Η Μεταμορφωσις του Σωτήρος, 2016.
9. *Γέροντας Πορφύριος ο Καυσοκαλυβίτης —* Ορόσημο αγιότητας στο σύγχρονο κόσμο, Πρακτικά Διορθόδοξου Μοναστικού Συνεδρίου (Χανιά, 10-12 Μαΐου 2007). Ἰερά Μονὴ Χρυσοπηγῆς, Χανιά, 2008.
10. *Ἰωαννίδης Κ.* Γεροντικόν του εικοστού αἰῶνος. Μήλεσι, 2008.
11. *Παπαθανασίου Ν. Θ.* Ἕνας ἡσυχαστὴς τοῦ Ἁγίου Ὁρους στὴν καρδιά τῆς πόλης: ὁσιος Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης. Ἀθήνα, 2014.
12. *Σάββα Ἀγιορείτης (Καραμπατέας), ἱερομ.* Ἡ θεραπεία τῆς ψυχῆς κατὰ τὸν ὄσιο Γέροντα Πορφύριο. Μοναστικὴ ἀδελφότης «Ἁγίων Αναργύρων». Πενταπλάτανος Γιαννισῶ, 2014.
13. *Τζαβάρας Σ. Α.* Αναμνήσεις ἀπὸ τον Γέροντα Πορφύριο. Τον διορατικὸ και προορατικὸ πνευματικὸ μας πατέρα. Μήλεσι, 2005.

SPIRITUAL EXERCISES AS A SOURCE OF JOY IN THE TEACHINGS OF ST. PORPHYRIOS KAFSOKALYVITE

Abstract. The desire for joy is innate in a man. To escape sufferings, one resorts to pleasure, thus trying to soften a nature repressed by suffering, unable to find pleasure free from distress. Therefore man becomes more and more immersed in suffering. But Christ, by His suffering on the Cross, abolished this law of sin and thus offered man a new starting point. True joy goes hand in hand with flourishing in the spiritual life and does not exist beyond it. It is the fruit of the Holy Spirit, the Christian's will to salvation. Physical exercise, abstinence and labour are necessary to enable the mind to experience the divine goodness and to communicate that joy to the body. Ascetic struggle, sorrow for God and unceasing prayer serve as a prelude to the personal transformation that introduces one to the love and knowledge of the Lord, Who fills the soul with peace, joy and consolation. The fullness of a person living close to God creates the sense of peace and genuine joy that in its overflow releases any painful memories. This is how joy arises. Desire for Christ is the source of joy that eliminates all sorrow in man. Attachment to material things and withdrawal from God gradually leads man to a state of disorder. Mankind needs examples of healthy and happy persons, and the Church provides many of them. We are talking about its saints, who reached «the measure of the stature of the fullness of Christ» (Ef. 4: 13) with the help of God and received the fruit of the Spirit: «love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, gentleness, self-control» (Gal. 5: 22–23). Among contemporary saints, a special place is occupied by St. Porphyrios of Kafsokalivia, a saint of joy and love. His example of a happy person today is very necessary, as joy can and should exist in every man even in today's difficult social conditions. That is the reason for the development of this theme: to study the experience, life and teaching of the saint, who has revealed the true and unmistakable path to joy. On the example of St. Porphyrios Kafsokalyvite one would see the way a person with many and varied problems can have abundant joy in his life.

Keywords: *St. Porphyrios Kafsokalyvite, divine love, the way of love, joy, commandments, prayer, meekness.*

Citation. Alekseevsky R. A., priest. Dukhovnye uprazhneniia kak istochnik radosti v nastavleniakh prepodobnogo Porfiriiia Kavsokalivita [Spiritual Exercises as a Source of Joy in the Teachings of St. Porphyrios Kafsokalyvite]. *Vestnik Ekaterinburskoi dukhovnoi seminarii — Bulletin of the Ekaterinburg Theological Seminary*, 2022, no. 39, pp. 129–140. DOI: 10.24412/2224-5391-2022-39-129-140

About the author. Alekseevsky Roman Andreevich, Priest — Postgraduate student at the Department of Theology of the Moscow Theological Academy, teacher in the Kuzbass Orthodox Theological Seminary (Russia, Novokuznetsk). *E-mail:* dic.roman@mail.ru

Submitted on 11 March, 2022

Accepted on 12 May, 2022

References

1. Ekaterina, mon. *Starets Porfirii. Liubiashchee serdtse* [Elder Porphyrios. A Loving Heart]. Moscow, 2014.
2. Ioann Lestvichnik, prp. *Lestvitsa* [The Ladder]. Moscow, 2014.
3. *Sluzhebnik* [Service Book]. Moscow, 1991.
4. Sofronii (Sakharov), skhiarkhim. *Prepodobnyi Siluan Afonskii* [Venerable Silouan of Athos]. 3rd ed. Sergiev Posad, 2011.
5. Ἀγάπιος (Λάνδος), μον. Ἡ Θεϊκὴ Φλόγα ποὺ ἀναψε στὴν καρδιά μου ὁ Γέρων Πορφύριος. Ἀθήναι, 1999.
6. Γέροντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης. *Βίος και Λόγοι*. Ἱερά Μονὴ Ζωοδόχου Πηγῆς — Χρυσοπηγὴ Χανίων, 2003.
7. Γέροντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης. *Θὰ σὰς πῶ...* Μήλεσι, 2015.
8. Γέροντας Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης. *Συνομιλία για την κατάθλιψη*. Ἡ Μεταμορφωσις του Σωτηρος, 2016.
9. Γέροντας Πορφύριος ὁ Καυσοκαλυβίτης — *Ορόσημο αγιότητας στο σύγχρονο κόσμο, Πρακτικά Διορθόδοξου Μοναστικού Συνεδρίου (Χανιά, 10–12 Μαΐου 2007)*. Ἱερά Μονὴ Χρυσοπηγῆς, Χανιά, 2008.
10. Ιωαννίδης Κ. *Γεροντικόν του εικοστού αιώνας*. Μήλεσι, 2008.
11. Παπαθανασίου Ν. Θ. *Ένας ήσυχαστής τοῦ Ἁγίου Ὄρους στὴν καρδιά τῆς πόλης: ὄσιος Πορφύριος Καυσοκαλυβίτης*. Ἀθήνα, 2014.
12. Σάββα Αγιορείτης (Καραμπατέας), ἱερομ. *Ἡ θεραπεία τῆς ψυχῆς κατά τόν ὄσιο Γέροντα Πορφύριο*. Μοναστικῆς ἀδελφότητος «Ἁγίων Αναργύρων». Πενταπλάτανος Γιαννιτσῶ, 2014.
13. Τζαβάρας Σ. Α. *Αναμνήσεις ἀπό τον Γέροντα Πορφύριο. Τον διορατικό και προορατικό πνευματικό μας πατέρα*. Μήλεσι, 2005.