**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ПЕРМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ**

**ПЕРМСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Отделение: | *священно-церковнослужителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |
| Направление: | *Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |
| Профиль: | *Практическое богословие Православия\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |
| Выпускающая кафедра: | *кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* |

**КУРСОВОЙ РЕФЕРАТ**

**на тему:**

**«БОГОСЛОВСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДУХОВНОЙ И ТЕЛЕСНОЙ СОСТАВЛЯЮЩИХ»**

**Автор работы:**

студент второго курса

заочной формы обучения, кандидат педагогических наук

**Пономарев Николай Леонидович**

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Руководитель работы:**

кандидат социологических наук, доцент, проректор по научной работе

**Гоголин Николай Александрович**

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пермь

2020

**ПЛАН РЕФЕРАТА**

1. Священное Писание о взаимосвязи духовного и телесного в природе человека.

2. Взаимосвязь духовного и телесного в трудах отцов Православной Церкви.

Библиографический список

**1. СВЯЩЕННОЕ ПИСАНИЕ О ВЗАИМОСВЯЗИ ДУХОВНОГО И ТЕЛЕСНОГО В ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕКА**

Священное Писание с первых глав повествует о сложной природе человека. *И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их* (Быт. 1, 27).

Григорий Нисский, раскрывая содержание данного стиха книги Бытия, в труде «Об устроении человека» призывает различать человека, сотворенного по образу Божьему, по Его замыслу, и человека после грехопадения, пребывающего и поныне в таком состоянии. Рассуждения о разделении человека по половому признаку, что не свойственно Божественному, приводят Григория Нисского к выводу о наличии в человеке одновременно и Божественной составляющей и животной. Природу человека он понимает, как «середину между двумя крайностями, отстоящими друг от друга: природой Божественной и бесплотной — и жизнью неразумной и животной. Ведь в человеческом составе можно усматривать и то и другое из названного: от Божественного — словесное и мыслительное, что не допускает разделения на мужское и женское, а от неразумного [животного] — телесное устроение и расположение, расчлененное на мужское и женское. Ведь то и другое из этого обязательно есть во всем, причастном человеческой жизни».

Священное Писание возвращается к описанию человека, концентрируясь не на факте творения, а на Божественном действии. Это действие не одноактно. *И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою* (Быт. 2, 7). Святые отцы (Василий Великий, Иоанн Златоуст, Григорий Нисский, Игнатий Брянчанинов) отмечают ничтожность человека, созданного из праха земного, и его возвышенность одновременно, так как Бог создал человека и Словом, когда речь идет о душе, и сформировал тело. Человек стал именоваться душою живою. Человек обладает и душой, и телом, где приоритет отдается первому.

Именно с душой связывается сущность личности и жизнь вечная. Несмотря на то, что тело наше смертно и подвержено болезням *(Посему мы не унываем; но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется* 2 Кор. 4, 16*)*, Господь Иисус Христос призывает людей не бояться смерти. Ибо телесная смерть есть переход в другое состояние. *И не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить; а бойтесь более Того, Кто может и душу, и тело погубить в геенне* (Мф*.* 10, 28). В тоже время, Господь благословляет вкушать Его тело (Мф. 26, 26; Мк. 14, 22). Тем самым принимающие Христа, освобождают тело от греха, предуготавливаются к праведной жизни. *А если Христос в вас, то тело мертво для греха, но дух жив для праведности* (Рим. 8, 10).

Апостол Павел доводит интересную мысль о том, что тело христианина принадлежит Господу. Тело христианина не предназначено для греха, оно не для необузданных желаний человеческих. Апостол говорит о высоком достоинстве человека, что и Господь для тела. *Пища для чрева, и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то и другое. Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела* (1 Кор. 6, 13)*. Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?* (1 Кор. 3, 16).

Для Апостола Павла совершенно естественно воспринимать человека целостно, не разделяя его на условные части в виде тела, души и духа. Для Бога в человеке все свято. *Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа* (1 Фес. 5, 23).

Молитвенный призыв Апостола Павла о крещении одним Духом в одно тело *(Ибо все мы одним Духом крестились в одно тело, Иудеи или Еллины, рабы или свободные, и все напоены одним Духом.* 1 Кор. 12, 13*)* был практически воплощен у первых христиан. Книга Деяний Святых Апостолов повествует не только о единстве духа, души и тела одного человека, а более высоком проявлении такого единства у множества людей. *У множества же уверовавших было одно сердце и одна душа; и никто ничего из имения своего не называл своим, но всё у них было общее* (Деян. 4, 32). *Одно тело и один дух, как вы и призваны к одной надежде вашего звания* (Еф. 4, 4).

Откликнуться на благую весть Господа нашего Иисуса Христа, проповеданную Апостолами, и начать жить по-христиански человек может по своей воле.

Человек наделен Божественным свойством - свободой выбора. Именно Бог предлагает свободный выбор человеку: *«Я даю вам сегодня выбрать одно из двух и призываю небо и землю в свидетели вашего выбора. Вы можете избрать жизнь или смерть: первый выбор принесёт благословение, второй проклятие. Изберите жизнь, и тогда и вы, и дети ваши будете жить! Любите Господа, Бога вашего, будьте послушны Ему, никогда не оставляйте Его. Ибо Господь жизнь ваша, Он даст вам долгую жизнь в земле, которую обещал дать вашим предкам Аврааму, Исааку и Иакову»* (Втор. 30, 19 - 20).

Наличие в человеческой природе и Божественного и животного – это объективная реальность. Таким человека создал Бог. Однако человек обладает свободной волей, какую составную часть в себе развивать. Господь призывает каждого приходящего в мир сделать выбор к жизни. Не просто к жизни, а к жизни вечной с Богом, предлагая выполнять постановления и законы (Лев. 18, 5; Неем. 9, 29; Иез. 20, 13; Иез. 20, 21). Предполагается, что полноценная человеческая жизнь возможна только с Богом.

Священное Писание Ветхого Завета неоднократно предупреждает о проклятии и «истреблении» человека, не выполняющего Божественных постановлений (Лев. 17, 4; Лев. 17, 9; Иез. 20, 13; Иер. 11, 3). Священное Писание Ветхого Завета (Втор. 8, 3) и Нового Завета (Мф. 4, 4; Лк. 4, 4), учитывая двойственную природу человека, не игнорирует телесность, требующей удовлетворения потребностей, находясь в мире, но определяет Божественный вектор жизни. *Не одним хлебом живет человек, но всяким [словом], исходящим из уст Господа, живет человек* (Втор. 8, 3). Господь бережет людей, ставших на Божественный путь духовного восхождения и одни лишь силы человека и материальные богатства здесь малопригодны. *Стопы святых Своих Он блюдет, а беззаконные во тьме исчезают; ибо не силою крепок человек* (1 Цар. 2, 9). *Вот человек, который не в Боге полагал крепость свою, а надеялся на множество богатства своего, укреплялся в злодействе своем* (Пс. 51, 9). Оступившегося человека Бог учит, как сына (Втор. 8, 5). Иногда вразумление происходит через наказание (Иов. 5, 17; Еккл. 7, 14; Пс. 93, 12).

Сила человека в надежде и уповании на Бога (Пс. 39, 5; Пс. 55, 12; Пс. 83, 13; Иер. 17, 7), в стремлении сердца к Господу. *Блажен человек, которого сила в Тебе и у которого в сердце стези направлены к Тебе* (Пс. 83, 6).

Книги Ветхого Завета обращают внимание читателя на сердце человека, не просто как орган тела, а нечто большее, где происходят скрытые от внешних взоров внутренние процессы мотивационных выборов, что не может быть скрыто от Господа (1 Цар. 16, 7). И именно в сердце происходит главный выбор быть человеку с Богом (Пс. 83, 6) или удаляться от него. *Так говорит Господь: проклят человек, который надеется на человека и плоть делает своею опорою, и которого сердце удаляется от Господа* (Иер. 17, 5).

В Писании тонко подчеркивается взаимовлияние телесного, обозначаемого плотью, и внутренним состоянием человека, называемым душою. В Писании довольно часто душу и дух рассматривают как тождественные стороны духовной природы человека (Мф. 26, 38; Лк. 23, 46). Добрые дела облагораживают душу, а жестокосердие, то есть, неблагоприятное внутреннее состояние, отрицательно влияет на тело. *Человек милосердый благотворит душе своей, а жестокосердый разрушает плоть свою* (Притч. 11, 17). Известно, что душа дает жизнь телу. По исходу души из тела, человек умирает, что естественно. В книгах Ветхого Завета приводятся обратные примеры, когда душа, по молитвам святых, возвращается в тело и человек оживает. *И простершись над отроком трижды, он воззвал к Господу и сказал: Господи Боже мой! да возвратится душа отрока сего в него! И услышал Господь голос Илии, и возвратилась душа отрока сего в него, и он ожил* (3 Цар. 17, 21 – 22).

В книге Иова (12, 10) отмечается не только зависимость всего живого от воли Бога, а также и духа «человеческой плоти». Без взаимодействия духа, души и тела жизнь человека невозможна. В тоже время отмечается и воздействие тела на душу. Если тело болит, то страдает и душа (Иов. 14, 22; Пс. 104, 18; Пс. 106, 5). Удовлетворение телесных потребностей, какие присущи и животным, не приносят насыщения для души. *Все труды человека — для рта его, а душа его не насыщается* (Еккл. 6, 7).

В чем же находит удовлетворение душа человека, живущего в мире? Ответ находим в книгах Ветхого Завета. В радости упования на Господа (Пс. 32, 20; Пс. 34, 9). Только в Боге находит душа успокоение (Пс. 61, 2; Пс. 61, 6). *Праведный своею верою жив будет* (Авв. 2, 4) наставляет пророк Аввакум.

Книги Нового Завета расширяют наши познания о взаимосвязи души и тела. Все богатства мира и наслаждения телесные, не приносящие пользы для души, напрасны (Мф. 16, 26; Мк. 8, 37). *Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? или какой выкуп даст человек за душу свою?* (Мф. 16, 26). Сам Господь предупреждает людей, чтобы не усердствовали в суете жизни, заботясь только о пище и одежде (Мф. 6, 25; Лк. 12, 23), но стремились бы к «Царству Божиему» (Мф. 6, 33). *Посему говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?* (Мф. 6, 25).

Апостол Павел, ссылаясь на книгу Бытия (Быт. 2, 7), где написано об оживляющей силе души, приоткрывает завесу тайны животворящего духа. *Так и написано: первый человек Адам стал душею живущею; а последний Адам есть дух животворящий* (1 Кор. 15, 45). *Дух животворит; плоть не пользует нимало. Слова, которые говорю Я вам, суть дух и жизнь* (Ин. 6, 63).

В Библии дано четкое разделение духа человека и присутствие в нем Духа Божия. Нельзя обойти вниманием высказывания ветхозаветных пророков об умении человека владеть своим духом (Притч. 25, 28; Еккл. 8, 8). К безумным приравнивается человек, утратившим дух, отступая от заповедей Бога (Иер. 10, 14; Иер. 51, 17).

Евангелисты обращают внимание христиан на призыв Иисуса Христа к ученикам об усердной молитве, для укрепления духа, чтобы не подвергнуться искушениям (Мф. 26, 41; Мк. 14, 38). *Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна* (Мк. 14, 38).

Сам Господь Иисус Христос обещает умолить Отца, который *даст вам другого Утешителя, да пребудет с вами вовек, Духа истины* (Ин. 14, 16 – 17), тем людям, которые соблюдают заповеди. *Духа истины* мир не может понять, не может познать, в связи с этим не может принять. *Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине* (Ин. 4, 24).

Апостол Павел в первом послании к коринфянам, раскрывая учение о Святом Духе, утверждает, что душевный человек не принимает того, что от Духа Божия (1 Кор. 2, 14), так как пытается осмыслить Божественное через призму мирского восприятия. *Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сем надобно судить духовно* (1 Кор. 2, 14). Причину такого явления раскрывает сам Господь. *Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух* (Ин. 3, 6).

“Дух творит себе формы”. Эту мысль высказывали святые отцы: Иоанн Златоуст, и Григорий Палама, и Феофан Затворник, и Лука (Войно-Ясенецкий). До наших дней святоотеческая мудрость дошла в качестве духовного закона, утверждающего зависимость внешних форм проявления жизнедеятельности человека, общностей людей и народов от духовного состояния. Следует отметить, что это касается как форм человеческой телесности, так и форм творчества.

Книги Нового Завета, помимо сошествия Святого Духа на Иисуса Христа, Апостолов, дают яркое представление о праведных людях, исполненных Святого Духа (Лк. 2, 25; Деян. 6, 3).

Апостол Павел говорит о Святом Духе, преображающего человека в целом, воздействуя и на душу, и на тело. Такое преображение возможно человеку только с помощью Иисуса Христа. *Ибо един Бог, един и посредник между Богом и человеками, человек Христос Иисус* (1 Тим. 2, 5).Однако, не все так однозначно. Греховная природа человека может быть подвержена и влиянию духа нечистого и злого (Мк. 1, 23; Мк. 5, 2; Лк, 4, 33; Деян. 19, 16).

Таким образом, в книгах Священного Писания Ветхого и Нового Заветов целостная природа человека раскрывается через сложную иерархическую взаимосвязь духовной, душевной и телесной составляющих, при необходимости связи человеческого духа со Святым Духом, в качестве Божественного дара, необходимого для развития личности в целом.

**2. ВЗАИМОСВЯЗЬ ДУХОВНОГО И ТЕЛЕСНОГО В ТРУДАХ ОТЦОВ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ**

Понимание о человеке как о микрокосмосе, повторяющим свойства и процессы, происходящие в макрокосмосе, было присуще ещё древним мыслителям.

В христианском осмыслении высшим достоинством человека признаётся его богообразность. Григорий Нисский, подчеркивая это достоинство, возвышает человека над миром: «Не в подобии тварному миру, но в том, чтобы быть по образу естества Сотворившего».[[1]](#footnote-1)

Святые отцы святитель Григорий Богослов, преподобный Максим Исповедник, преподобный Никита Стифат именно человека называют макрокосмосом по высоте божественного замысла, а весь окружающий мир – микрокосмосом. Так, в частности преподобный Никита Стифат ставит ценность человека выше тварного мира: «Человек был создан особым миром, лучшим и высшим, чем мир, и как в малом видится великим».[[2]](#footnote-2) Человек обладает универсальностью, проявляющейся в целостности: тела и бессмертной души. В богословской литературе встречаются два не противоречащих друг другу подходах рассмотрения природы человека: дихотомический, предполагающий наличие у человека души и тела, и трихотомический, рассматривающий природу человека состоящей из духа, души и тела, в зависимости от рассматриваемых святыми отцами вопросов.

В нашей работе мы обращаемся к рассмотрению трихотомического взгляда на природу человека, с целью более детального изучения его структуры. Рассмотрим структуру человеческой природы.

***Тело***

До христианства греческие философы категорично разделяли тело и душу человека. Фраза Платона «Тело темница для души», ставшая крылатой, надолго сформировало отношение к телу не только у просвещенных язычников, но даже и у христиан.

В святоотеческой литературе для обозначения человеческого тела употребляется два термина: тело и плоть. Несмотря на то, что в большинстве случаев святые отцы употребляют их как синонимы, при рассмотрении вопросов в контексте структуры природы человека определения «тело» и «плоть» получают некоторое различие. Тело рассматривается как физическое состояние человека, позволяющее существовать в природе. Плоть получает духовно-нравственную окраску, чаще всего негативную, в некоторой степени даже греховную, отражающую внутреннее состояние человека о своей телесности после грехопадения.

Нельзя обойти вниманием свидетельства Священного Писания о Божественном замысле о человеке. Святитель Игнатий (Брянчанинов) в труде «Слово о человеке» даёт характеристику телесности первозданного человека: «Тело первого человека было в совершенном согласии с душою, а душа находилась в совершенном согласии с духом… Дух пребывал постоянно горе, при Боге; увлекал туда с собою душу; она влекла туда с собою тело».[[3]](#footnote-3) Далее Игнатий Брянчанинов рассуждает о духовности тела. Для современного человека это словосочетание является противоречивым для осознания и понимания, и в связи с этим, смысл его переходит в разряд неразрешимых проблем. Святитель, абстрагируясь от целостности человека, пишет о стремлении тела к Богу средствами духовных наслаждений. Тело Адама было совершенно и предназначалось для жизни в раю.

Игнатий Брянчанинов дает целостное представление о теле безгреховного человека, характеризует его физические качества, здоровье и возможность Богообщения, что на данный момент утрачено. В тоже время мы видим иерархию структуры человека, как было и как должно быть сейчас. Тело подчинено душе. Душа управляется духом. Святитель устремляет взгляд современного читателя в будущее, к надежде всеобщего воскресения, пробуждающей стремление человека к совершенствованию, чтобы иметь возможность по милости Божьей взойти в рай с телами, которые станут духовными. В работе святителя мы видим непринужденную гармонию структуры человека. Для современного христианина необходимо прилагать значительные постоянные усилия для стремления к этой гармонии как к идеалу. Апостол Павел предупреждает христиан о том, чтобы усилия их были направлены на подавление греха, исходящего от тела. А тело предоставить Богу, как средство совершения праведности: «*Итак да не царствует грех в смертном вашем теле, чтобы вам повиноваться ему в похотях его; и не предавайте членов ваших греху в орудия неправды. Но представьте себя Богу… и члены ваши Богу в орудия праведности»* (Рим. 6, 12 - 13). *«… представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего»* (Рим. 13, 1).

Тело находится в согласии с душою.

***Душа*** – ключевое понятие в Священном Писании в отношении человека. *Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?* (Мк. 8, 36). Она главное богатство человека.

В богословской литературе нет единого определения понятия души. Являясь ее обладателем, человек не может четко сформулировать сущность души. Она имеет иную сотворенную природу нежели весь видимый мир. Нам доступны ее проявления. «Веруй, что Бог невидим, познав собственную свою душу; потому что и она непостижима телесными очами. Она не имеет ни цвета, ни вида, не объемлется какою-либо телесною чертою, но узнается только по действиям», - святитель Василий Великий.[[4]](#footnote-4)

Существует достаточно большое количество характеристик души святых отцов Церкви, но мы приведем здесь, на наш взгляд, наиболее полную преподобного Иоанна Дамаскина: «Итак, душа есть сущность живая, простая и бестелесная, по своей природе невидимая для телесных глаз, бессмертная, разумная и мыслящая, не имеющая формы, пользующаяся снабженным органами телом и доставляющая ему жизнь и возрастание и чувствование и порождающую силу, имеющая ум, не иной по сравнению с нею самой, но – чистейшую часть ее, самовластная и способная желать и действовать, изменчивая».[[5]](#footnote-5)

Из опыта Церкви известно, что душа вне тела обладает такими же характеристиками, как в теле. Она осознает себя, мыслит, чувствует. Но без тела душа не может реализовать своего высшего предназначения. Уникальность человека заключается во взаимодействии тленного тела и бессмертной души. Взаимосвязь души и тела подвижна и изменчива. Если душа проявляет волю жить по воле Божьей, то одухотворяется, и она и тело. Если человек безвольно отдается во власть греха, то грубеет и тело, и душа. Душа привязывается к плотским страстям и привычкам. Святитель Григорий Нисский в труде «О душе и воскресении. Разговор с сестрою Макриною» подчеркивает опасность для души в будущей жизни, если человек отдает предпочтение телесным, или плотским влечениям: «Плотолюбцам, по совершившемся переходе в жизнь невидимую и тончайшую, невозможно, конечно, не привлечь с собою сколько-нибудь плотского зловония, от которого еще более тяжелым делается для них мучение, потому что душа грубее овеществляется».[[6]](#footnote-6)

Апостол Павел достаточно строго предупреждает избегать жить по плоти, потому что это путь к смерти. *Ибо живущие по плоти о плотском помышляют, а живущие по духу – о духовном. Помышления плотские суть смерть, а помышления духовные – жизнь и мир* (Рим. 8, 5 – 6).И призывает жить по духу. *Но вы не по плоти живите, а по духу, если только Дух Божий живет в вас* (Рим. 8, 9).

Православная Церковь рассматривает душу единой, простой и нераздельной, но реализующейся в трех силах: разумной, раздражительной и желательной. Проявление личностных особенностей обусловлено взаимодействием душевных сил человека. Не останавливаясь на характеристике каждой силы души, отметим, о гармонии этих сил под приоритетным началом разумной, при условии духовной жизни, выражающейся в стремлении человека к Богу.

Без стремления к Духу Божьему человек живет душевной жизнью, направленной на удовлетворение эмоционально-чувственных и интеллектуальных наслаждений. Православная Церковь негативно оценивает душевную жизнь, лишенную Божественной благодати. Апостол Павел обличает людей, живущих душевной жизнью: *«Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сем надобно судить духовно. Но духовный судит о всем, а нем судить никто не может»* (1 Кор. 2, 14 – 15).

Так что же такое ***дух***? В святоотеческой литературе дух человека понимается в качестве высшей части души, способную чувствовать связь с Богом. «Дух содержит чувство Божества – совесть и ничем неудовлетворенность. Он есть та сила, которая вдохнута в лицо человека при сотворении. Душа – низшая сила, или часть той силы, назначенная на ведение дел земной жизни. Она такого же чина, как и душа животных, но возвышена, ради сочетания с нею духа», *-* такое различие между душой и духом дает святитель Феофан Затворник.[[7]](#footnote-7)

Здесь мы подходим к одному из важнейших постулатов христианства. Человек создан с необходимостью Богообщения. При грехопадении прямая, непосредственная связь с Богом утрачена. Но возможность воспринимать божественную энергию, ощущать божественную помощь у человека осталась благодаря духу. *«Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух, и душа и тело во всей целостности да сохранится без порока»* (1 Фес. 5, 23).Дух освещает не только душу и тело, как целостность человека. Освящение Божественной благодатью происходит по воле Бога, но при выполнении человеком внутренней работы, которую апостол Павел определил в качестве условий: «*Смотрите, чтобы кто кому не воздавал злом за зло; но всегда ищите добра и друг другу и всем. Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе. Духа не угашайте. Пророчества не уничижайте. Все испытывайте, хорошего держитесь. Удерживайтесь от всякого рода зла»* (1 Фес. 5, 15 - 22).

Преподобный Максим Исповедник под духом понимает источник действия. «Дух есть сущность бесформенная, предшествующая всякому движению»[[8]](#footnote-8). Таким образом, любая деятельность человека приобретает вектор божественной направленности.

Анализ святоотеческой литературы позволяет нам подойти к определению понятия «духовность» и «духовная жизнь» — это возможность устремления к Богообщению, при организации подчинения духу душевных сил и потребностей тела. Дух выступает в качестве высшей части души, позволяющий находить общение с Богом.

Все, что человек начинает делать, в том числе и заботу о своем теле, необходимо учитывать вектор Божественной направленности. *«ибо Им создано все… все Им и для Него создано; и Он есть прежде всего, и все Им стоит»* (Кол. 1, 16 - 17).

Наставления апостола Павла универсальны при выполнении любой деятельности: *«… чтобы вы исполнялись познанием воли Его, во всякой премудрости и разумении духовном, чтобы поступали достойно Бога, во всем угождая Ему, принося плод во всяком деле благом и возрастая в познании Бога, укрепляясь всякою силою по могуществу славы Его, во всяком терпении и великодушии с радостию, благодаря Бога»* (Кол. 1, 9 - 12).

Макарий Великий: «Как тело без души мертво и не может нечего делать, так без небесной души, без Духа Божия, и душа мертва для царства, и без Духа не может делать того, что Божие».[[9]](#footnote-9)

*Разве не знаете вы, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?* (1 Кор. 3, 16). *Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Который имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии* (1 Кор. 6, 19 - 20).

В результате анализа святоотеческой литературы можно сделать выводы о структуре человеческой природы.

- Святые отцы, при всем различии взглядов на природу человека, находят полное согласие о необходимости духовного возрастания, обожения, заложенного в природе человека, созданного по образу Божию (сотериологическое единство). При этом важнейшее внимание в аскетической практике отдается физической нагрузке. Отсутствие физической нагрузки ведет к праздности – причине грехов.

- Человек обладает универсальностью, проявляющейся в целостности: тела и бессмертной души.

- Трихотомический подход предлагает рассматривать природу человека из трех составляющих: духа, души и тела, где тело подчинено душе, а душа управляется духом. Для современного христианина необходимо прилагать значительные постоянные усилия для стремления к гармонии духа, души и тела, как к идеалу.

- Один из важнейших постулатов христианства гласит, что человек создан с необходимостью Богообщения. При грехопадении прямая, непосредственная связь с Богом утрачена. Но возможность воспринимать божественную энергию, ощущать божественную помощь у человека осталась благодаря духу. Освящение Божественной благодатью происходит по воле Бога, но при выполнении человеком внутренней работы.

***Проблемы духовного и телесного здоровья в трудах отцов Православной Церкви***

Проблема сохранения и укрепления здоровья современного человека достаточно остра и актуальна. По данным Г. Апанасенко только 1 % населения находится в «безопасной» зоне здоровья.[[10]](#footnote-10) Поиск решения проблемы здоровья устремлен к внутренним возможностям человека.

Известно, что здоровье представляет собой многоуровневую систему. В уставе Всемирной организации здравоохранения (1947) дано определение понятия, которое практически не изменяется. Здоровье — это не только отсутствие болезней. Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Врачи, педагоги в области физической культуры единодушно утверждают о том, что здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни.

Решение проблемы укрепления здоровья человека светская педагогика видит в первостепенном обращении к физическому, то есть, к телесному состоянию. Современный научный подход в основном стремится к анализу (разделению, расчленению) структуры человека с целью выявления влияния различных факторов на здоровье. В литературе приоритет в поддержании здоровья отдается физической культуре, оказывающей влияние на тело средствами физических упражнений. Физическая культура часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннего развития физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни каждого человека.[[11]](#footnote-11) Следует отметить, что наличие духовного уровня в человеке теорией физического воспитания признается в качестве мышления, познания, воли, и в рамках христианского мировоззрения (из-за сложности его определения и диагностирования) практически не исследуется.

В христианстве на протяжении тысячелетий духовной составляющей человека уделяется первостепенное значение. И именно духовное здоровье (освобождение от страстей, греха) является приоритетным. Отказ от духовного совершенствования ведет не просто к ухудшению здоровья, а к преждевременной смерти. *«Как предавали вы члены ваши в рабы нечистоте и беззаконию на дела беззаконные… Такие дела, каких ныне сами стыдитесь, потому что конец их – смерть»* (Рим. 6, 19 - 21)*.*

В христианском понимании, человек рассматривается целостно. А эта целостность включает в себя тело, душу и дух. И первенство в этой триаде отдается духовной составляющей. В христианстве человек считается здоровым тогда, когда, нося в себе образ Божий, стремиться к подобию Божьему (Быт. 1, 26). Стремитесь стяжать Духа Божьего – наставлял Серафим Саровский. *«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам»* (Мф. 6, 33).Духовное здоровье есть стремление духа человека к Духу Божьему, стремление к Богообщению.

Именно от взаимоотношения духа, души и тела во многом зависит здоровье человека. Душа, оживляющая сила: *«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душею живою»* (Быт. 2, 7). Бессмертная душа в земной жизни очищается и по замыслу Божьему готовится к Царству Божию. *«Любящий душу свою погубит ее; а ненавидящий душу свою в мире семь сохранит ее в жизнь вечную»* (Ин. 12, 25). Человек, направляющий ум, чувства, волю (составляющие души) только на удовольствия, на телесные потребности, на успехи в земной жизни может повредить душевному здоровью. *Ибо всякая плоть – как трава, и всякая слава человеческая – как цвет на траве: засохла трава, и цвет ее опал* (1 Пет. 1, 24).

Физическое здоровье (телесное) в большей степени зависит от духовного и душевного уровня. *«Кроткое сердце – жизнь для тела, а зависть – гниль для костей* (Притч. 14, 30). Апостол Павел об этом напоминает: *«…упражняй себя в благочестии; ибо телесное упражнение мало полезно, а благочестие на все полезно»* (1 Тим. 4, 7 - 8). Физическим упражнениям в речи апостола Павла хотя и отводится второстепенная роль, но они не отвергаются. Мало полезны не означает вредны. И здесь может возникнуть иллюзия о пренебрежении заботой о теле, об игнорировании здоровья. Святитель Иоанн Златоуст подчеркивает необходимость заботы о теле и здоровье. Физическое здоровье необходимо человеку для добродетельной жизнедеятельности. «Если бы совершали добродетель одною душою, то нам не нужно было бы заботиться о теле. Для чего же вообще мы так созданы? А если и тело много участвует в этом, то не крайнее ли безумие – пренебрегать им?».[[12]](#footnote-12) Добрые дела очищают не только души, но благоприятно воздействуют на телесность их совершающих. «Добродетель делает здоровыми не только души, но также и тела, сохраняя их от разложения».[[13]](#footnote-13)

В трудах отечественных отцов Церкви также находим высказывания о сохранения здоровья для добродетели. Так, в частности в книге протоирея П. Смирнова (1892) «Учение о любви христианской. Опыт повторения катехизиса» один из параграфов посвящен здоровью «Здоровье как предмет заботы». Вот некоторые выдержки катехизиса: «Сохранение вашей жизни нужно и для ближних ваших»…«Сокращая свою жизнь, мы лишаем себя этой возможности, а ближних наших утешения и помощи».[[14]](#footnote-14)

Таким образом, мы видим в трудах святых отцов абсолютно новый целевой компонент в поисках решения проблемы укрепления здоровья человека - это забота о личном здоровье с целью совершения добрых дел для других людей. Такой подход в светской педагогике даже не рассматривается. Цель физической культуры как учебной дисциплины в вузах это формирование физической культуры личности как интегративного качества (В. И. Ильинич, 2008).

В трудах святых отцов мы не находим противоречия с работами современных авторов о необходимости контроля телесного и для личного совершенствования. Христианство предполагает самоограничение в повседневной жизни, поста, воздержание для ограничения телесных наслаждений. «(Плоть) … не должно оставлять без внимания. Иначе как она будет нашею? Как удержим ее за собою? Как отразим подступы к ней лукавого, - особенно когда узнаем, как духовно противодействовать духам злобы, если и внешними приемами не научим себя внимать себе?».[[15]](#footnote-15) *… будем вести себя благочинно, не предаваясь ни пированиям и пьянству, ни сладострастию и распутству, ни ссорам и зависти; но облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти* (Рим. 13, 13 - 14). О теле необходимо проявлять заботу как о храме Божьем. *«Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?»* (1Кор. 3, 16 – 17). Мотив долженствования заботы о своем теле как о доме, в котором живет Бог, в христианском сознании также присутствует.

Святые отцы в рассуждениях о целостности человека отмечают взаимовлияние ее составляющих, отражающейся на здоровье. Не только дух и душа воздействуют на тело, но и тело имеет влияние на душу. На эту особенность указывает Игнатий Брянчанинов: «Оградив себя от рассеянности и попечений, обратим внимание на наше тело, от которого трезвенность ума находится в полной зависимости».[[16]](#footnote-16) При этом, следует отметить, что тело может влиять на душу не только благотворно, но и разрушающе. «Когда тело делается изнеженным, то по необходимости вместе с ним и душа испытывает тоже зло, потому что отправления души по большей части соответствуют состоянию тела», - подчеркивает Иоанн Златоуст зависимость души от телесности.[[17]](#footnote-17)

Святитель призывает не только к физической активности, а также к внутренней, душевной активности для укрепления здоровья: «Тело, остающееся в праздности и бездействии, бывает болезненно и безобразно, а движущееся, трудящееся и переносящее тяжести бывает благообразнее и здоровее; тоже бывает и с душою. Железо, когда лежит, ржавеет, а когда находится в деле, то бывает блестящим; так и душа, - когда она действует».[[18]](#footnote-18) О здоровье как о даре Божием говорил преподобный Варнава Гефсиманский. Для очищения души иногда попускаются физические страдания и болезни. В связи с этим здоровье человека не самоцель его жизни на Земле. Подготовка души к Царству Божьему и очищения тела как храма Духа Божьего к всеобщему воскресению является главной целью христианина. «Верующий, что тело его имеет восстать в своем естестве в день воскресения, должен попещись о нем и очистить его от всякой скверны», - наставляет Авва Исайя (Скитский).[[19]](#footnote-19)

В труде Иоанна Златоуста «Толкование на пророка Исаию» находим, что болезнь преодолевается силой духа и правильным образом жизни: «… человека освобождают от болезни не крепость и здоровье тела, но добродетели духа и правильный порядок жизни».[[20]](#footnote-20) «Хотя бы собрались тысячи врачей, и они не в состоянии избавить от болезней того, кто постоянно пресыщается, потому что это противно свойству самого дела. … Или вы не знаете изречение врачей, что скудность – мать здоровья? Я же скажу, что скудность есть мать здоровья не только телесного, но и душевного».[[21]](#footnote-21) В труде «О Лазаре» Иоанн Златоуст высказывает мысль о том, что, если душа человека здорова, болезнь тела не нанесет ему никакого ущерба.[[22]](#footnote-22) Таким образом, болезнь не оказывает на христианина угнетающего воздействия и воспринимается как божественная необходимость улучшения души.

В трудах Иоанна Кассиана (Римлянина),[[23]](#footnote-23) Максима Исповедника,[[24]](#footnote-24) Василия Великого[[25]](#footnote-25) находим высказывания о том, что здоровье может послужить человеку как к добру (способствует исполнению заповедей Божьих, ведет ко спасению души), так и ко злу (отдаляя от Бога мнением личной самодостаточности, физической силы, растрачиваемой в излишней состязательности). «Научимся лучше презирать безумно употребляемое здоровье, которого плод грех», - призывает Григорий Богослов.[[26]](#footnote-26) Цель любого лечения, как отмечает святой Григорий Богослов: «состоит в поддержании уже имеющегося здоровья или удовлетворительного состояния плоти либо в его восстановлении, если таковое было утрачено. Но само по себе обладание этими свойствами не обязательно является благом. Зачастую прямо противоположное состояние имеет для человека гораздо более благотворное значение».[[27]](#footnote-27)

Важно отметить, что состояние здоровья человека связано с исполнением заповедей Божиих. Бог охраняет своею благодатью искренне верующих в Него: *«Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его, то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет, ибо Я Господь (Бог твой), целитель твой»* (Исх. 15, 26). Обетование Божие звучит неоднократно в Священном Писании: *«и отдалит от тебя Господь всякую немощь, и никаких лютых болезней Египетских, которые ты знаешь, не наведет на тебя* (Втор. 7, 15)*;* *«Господь да поможет ему на одре болезни его: все ложе его обратил еси в болезни его»* (Пс. 40, 4); *«Не приидет к тебе зло и рана не приближится телеси твоему, яко ангелом своим заповесть о тебе, сохранити тя во всех путех твоих»* (Пс. 90, 10 – 11).

Преподобный Симеон Новый Богослов описывает механизм оздоровления христианина: «Господь наш Иисус Христос, Сын Божий, чтоб уврачевать подобное подобным, благоволил воспринять человеческое естество здравое. И вот когда кто верою прилепляется ко Христу, тогда Христос сочетавается с ним, и Божеством, и здравым человечеством, и через такое единение восстанавливает в нем первоначальное истинное здравие».[[28]](#footnote-28) Единение человека с Богом происходит в Церкви через таинство исповеди и причастия, в молитве.

В области сохранения и укрепления здоровья необходима синергия Божественной благодати и усилия самого человека. При этом сам выбор оздоровительных занятий физическими упражнениями должен проводится в соответствии с силами и способностями каждого человека. Святитель Игнатий Брянчанинов призывает к исследованию своих сил и формирования навыка управления телом: «Тела человеческие по крепости своей и здоровью бесконечно различествуют между собою. Иные крепостью своею подобны меди и железу; другие слабы, как трава. По этой причине каждый должен управлять своим телом с большим благоразумием, исследовав силы своего тела».[[29]](#footnote-29)

Каждый человек хочет быть здоровым и счастливым, но далеко не каждый может и готов трудиться над собой. Достаточно актуален и сегодня призыв Иоанна Кронштадтского: «Братья мои! Поймите задачу, цель своей жизни. Мы должны умерщвлять многострастное тело или страсти плотские через воздержание, труд, молитву, а не оживлять его и страсти через лакомство, пресыщение, леность».[[30]](#footnote-30)

В результате небольшого исследования Священного Писания и Священного Предания в области поиска путей укрепления здоровья, в том числе и средствами физической культуры мы пришли к выводам.

Анализ светской литературы позволяет говорить о том, что пути оздоровления современного человека во многом зависят от его внутренних резервов и усилий. В связи с этим мы обратились к духовной составляющей человека наиболее глубоко изученной и представленной в христианской и, в частности, в православной литературе.

Одной из проблем укрепления здоровья в христианстве является акцентирование внимания человека на духовный уровень, ориентированный на исполнение заповедей Божиих. И Бог, своею благодатию, укрепляет здоровье христианина. Б*о*льшая заповедь *«…возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостью твоею, - вот первая заповедь. Вторая подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной большей сих заповеди нет»* (Мк. 12, 30 - 31). Из этого вытекает следующая проблема – совершенствовать заботу о теле не в личных эгоистических интересах, а для выполнения добрых дел для других людей.

Следующая проблема, связанная со здоровьем это самоограничения. Ценным для нас является обращение отцов православной церкви к познанию самих себя в области здоровья, к физическому совершенствованию, где применение физических упражнений с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния тренированности не просто уместно, но и необходимо.

Еще одной проблемой укрепления здоровья отмечается отношения человека к здоровью, проявляющейся, с одной стороны, вознесением здоровья в ранг самой высокой ценности, с другой полное пренебрежение здоровьем. В православной традиции здоровье воспринимается в качестве дара Божьего, о котором необходимо проявлять необходимую заботу, в том числе и средствами физической культуры.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – М.: Российское библейское общество, 2006. – 1376 с.
2. Добротолюбие: В 5 т. – Т. 5. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. – 560 с.
3. Василий Великий, свт. На слова: «Внемли себе» // Творения. Ч. 4 Репринт. – М., 1993. – с. 407.
4. Василий Великий, свт. Творения : в 2 т. Т. 2 Аскетические творения. Письма. – М.: «Сибирская Благозвонница», 2012. – 1232 с.
5. Григорий Богослов, свт. Творения: в 2 т. Т. 1. Слова. – М.: «Сибирская Благозвонница», 2007. - 896 с.
6. Григорий Нисский, свт. Об устроении человека. / Пер., послесл. и примеч. В. М. Лурье под ред. А. Л. Верлинского. - СПб.: Axioma, 1995. - 176 с.
7. Григорий Нисский, свт. Догматические сочинения : в 2 т. / святитель Григорий Нисский. - Краснодар, Т. 1. - 2006. – 368 с.
8. Игнатий Брянчанинов, свт. Собрание сочинений. Т. 5. – М.: «Благовест», 2001. – 528 с.
9. Игнатий Брянчанинов, свт. Слово о человеке. – СПб. Приход святителя Игнатия Брянчанинова, 2011. – 720 с.
10. Игнатий Брянчанинов, свт. Аскетические опыты /святитель Игнатий Брянчанинов. - 3-е изд. – Минск : Белорусская Православная Церковь, 2017. – 895 с.
11. Иоанн Дамаскин. Источник знания / Перевод с древнегреческого и комментарии Д. Е. Афиногенова, А. А. Бронзова, А.И. Сагарды, Н.И. Сагарды. – М.: Индрик, 2002. - 416 с.
12. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 11. Кн. 2 / Иоанн Златоуст свт. – Реприит. Изд. – М. : Православное братство «Радонеж», 2004. – 1008 с.
13. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 6. Кн. 1 / Иоанн Златоуст, свт. – Реприит. – М. : Православное братство «Радонеж», 2005. – 488 с.
14. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т.12. Кн. 1 / Иоанн Златоуст, свт. – Реприит. изд. – М. : Православное братство «Радонеж», 2004. – 468 с.
15. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 9. Кн. 1 / Иоанн Златоуст, свт. – Реприит. изд.– М. : Православное братство «Радонеж», 2003. – 480 с.
16. Иоанн Златоуст, свт. Священное Писание в толкованиях святителя Иоанна Златоуста. Т. 6. Беседы на Деяния апостольские / свт. Иоанн Златоуст. – М.: «Ковчег», 2006. – 800 с.
17. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 1. / Иоанн Златоуст, свт. – Реприит. изд.– М. : Православное братство «Радонеж», 2003.
18. Иоанн Кассиан Римлянин. Борьба со всякого рода скорбями от бед и напастей // Добротолюбие: в 5 т. Т. 2. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. - С. 103 – 125.
19. Иоанн Кронштадтский, свт. Моя жизнь во Христе / Святой праведный Иоанн Кронштадтский. – М. : Изд-во Сретенского монастыря, 2008. – 1070 с.
20. Макарий Египетский, прп. Духовные беседы. Репринт. Свято-Троицкая Сергиева Лавра. – 1994. - 492 с.
21. Максим Исповедник, прп. Избранные творения прп. Максима Исповедника. – М.: Паломник, 2004. - 494 с.
22. Никита Стифат, прп. Слово о душе // Богословские сочинения. – Сергиев Посад, 2011. – 204 с.
23. Поучения аввы Исаии отшельника. В переводе святителя Феофана Затворника. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 1998. – 350 с.
24. Симеон Новый Богослов, прп. Слово 6. // Творения: В 3 т. Репринт. Т. 1. – СТСЛ, 1993. - 498 с.
25. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на неё настроиться? «Издательство Дмитрия Харченко». – Минск, 2014. - 384 с.
26. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Вып. 7, 8. Издание Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря и издательства Паломник, 1994. – 242 с.
27. Апанасенко, Г. Эпидемия хронических неинфекционных заболеваний: стратегия выживания. LAP Lamber Acade mic Publisching, 2004. - 260 с.
28. Архангельский, Л. М. Нравственное воспитание личности // Личность при социализме. - М., 1968. - С. 221 – 234.
29. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
30. Смирнов, П. Учение о любви христианской. Опыт повторения катехизиса. - СПб, 1892. - 77 с.
31. Снегирев, М.М. Слово о пользе нравственного просвещения. - М., 1797. - 15 с.
1. Восточные Отцы и учителя Церкви IV века. В трех томах. Т. II. – М., Издательство МФТИ, 1999. - С. 109 – 110. [↑](#footnote-ref-1)
2. Никита Стифат, прп. Слово о душе. // Богословские сочинения. – Сергиев Посад, 2011. - С. 25. [↑](#footnote-ref-2)
3. Игнатий Брянчанинов, свт. Слово о человеке. – СПб. Приход святителя Игнатия Брянчанинова, 2011. - С. 50 – 52. [↑](#footnote-ref-3)
4. Василий Великий, свт. На слова: внемли себе // Творения. Ч. 4 Репринт. – М., 1993. - С. 44. [↑](#footnote-ref-4)
5. Иоанн Дамаскин. Источник знания / Перевод с древнегреческого и комментарии Д. Е. Афиногенова, А. А. Бронзова, А.И. Сагарды, Н.И. Сагарды. – М.: Индрик, 2002. - С. 210. [↑](#footnote-ref-5)
6. Григорий Нисский, свт. Догматические сочинения : в 2 т. - Краснодар, Т. 1. - 2006. - С. 124 [↑](#footnote-ref-6)
7. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Вып. 7, 8. Издание Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря и издательства Паломник, 1994. - С. 212 – 213. [↑](#footnote-ref-7)
8. Цитата по: Вадим Леонов, прот. Основы православной антропологии: Учебное пособие. – М.: Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2013. - С. 74. [↑](#footnote-ref-8)
9. Макарий Великий, прп. Духовные беседы. Репринт. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1994. - С. 231 [↑](#footnote-ref-9)
10. Апанасенко Г. Эпидемия хронических неинфекционных заболеваний: стратегия выживания. LAP Lamber Acade mic Publisching, 2004. - С. 15. [↑](#footnote-ref-10)
11. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник. – М.: Гардарики, 2008. – С. 10. [↑](#footnote-ref-11)
12. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 11. Кн. 2. – Реприит. Изд. – М. : Православное братство «Радонеж», 2004. – С. 845. [↑](#footnote-ref-12)
13. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 6. Кн. 1. – Реприит. – М. : Православное братство «Радонеж», 2005. – С. 309. [↑](#footnote-ref-13)
14. Смирнов П. Учение о любви христианской. Опыт повторения катехизиса. - СПб, 1892. – 77 с. [↑](#footnote-ref-14)
15. Добротолюбие: В 5 т. – Т. 5. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. – С. 289. [↑](#footnote-ref-15)
16. Игнатий Брянчанинов, свт. Собрание сочинений. Т. 5. – М.: «Благовест», 2001. С. 274. [↑](#footnote-ref-16)
17. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т.12. Кн. 1. – Реприит. изд. – М.: Православное братство «Радонеж», 2004. - С. 245 [↑](#footnote-ref-17)
18. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 9. Кн. 1. – Реприит. изд.– М.: Православное братство «Радонеж», 2003. - С. 471. [↑](#footnote-ref-18)
19. Поучения аввы Исаии, отшельника. В переводе святителя Феофана Затворника. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 1998. – С. 125. [↑](#footnote-ref-19)
20. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 6. Кн. 1. – Реприит. – М. : Православное братство «Радонеж», 2005. - С. 301. [↑](#footnote-ref-20)
21. Иоанн Златоуст, свт. Священное Писание в толкованиях святителя Иоанна Златоуста. Т. 6. Беседы на Деяния апостольские. – М.: «Ковчег», 2006. - С. 220 – 221. [↑](#footnote-ref-21)
22. Иоанн Златоуст, свт. Полное собрание творений в 12 т. Т. 1. – Реприит. изд.– М. : Православное братство «Радонеж», 2003. [↑](#footnote-ref-22)
23. Иаонн Кассиан Римлянин. Борьба со всякого рода скорбями от бед и напастей // Добротолюбие: в 5 т. Т. 2. – М.: Изд. Сретенского монастыря, 2004. - С. 103 – 125. [↑](#footnote-ref-23)
24. Максим Исповедник, прп. Избранные творения. – М.: Паломник, 2004. - 494 с. [↑](#footnote-ref-24)
25. Василий Великий, свт. Творения : в 2 т. Т. 2 Аскетические творения. Письма. – М.: «Сибирская Благозвонница», 2012. – 1232 с. [↑](#footnote-ref-25)
26. Григорий Богослов, свт. Творения: в 2 т. Т. 1. Слова. – М.: «Сибирская Благозвонница», 2007. - С. 194. [↑](#footnote-ref-26)
27. Там же. С. 34. [↑](#footnote-ref-27)
28. Симеон Новый Богослов, прп. Слово 6 // Творения: В 3 т. Репринт. Т. 1. – СТСЛ, 1993. - С. 67. [↑](#footnote-ref-28)
29. Игнатий Брянчанинов, свт. Собрание сочинений. Т. 5. – М.: «Благовест», 2001. - С. 274. [↑](#footnote-ref-29)
30. Иоанн Кронштадтский, свт. Моя жизнь во Христе. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2008. Беседа 861. [↑](#footnote-ref-30)