



ПРОТОИЕРЕИ
АНДРЕЙ ТКАЧЕВ

ВРЕМЯ СТРАСТЕЙ

О ПРИЧИНАХ
ВНУТРЕННЕЙ
ТЯЖЕСТИ



МОСКВА

УДК 271.2
ББК 86.372
Т48

Ткачев, Андрей (протоиерей).

Т48 Бремя страстей. О причинах внутренней тяжести / Протоиерей Андрей Ткачев. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Книги протоиерея Андрея Ткачева).

ISBN 978-5-04-238239-0

«Бремя страстей» — книга о внутренней тяжести, которую человек нередко ощущает, не понимая ее причин.

О состоянии, когда внешне все выглядит благополучно, но жизнь теряет радость и внутренний покой.

Протоиерей Андрей Ткачев рассматривает страсти не как абстрактные грехи, а как устойчивые состояния души: раздражение, осуждение, гордость, жажду обладания, которые искажают взгляд на мир и становятся источником духовной усталости.

Книга представляет собой честный и трезвый разговор о причинах душевного неблагополучия, о подменах духовной жизни и о покаянии как о пути к внутреннему исцелению. Адресована читателям, ищущим ясности, ответственности и подлинной глубины духовного опыта.

УДК 271.2
ББК 86.372

ISBN 978-5-04-238239-0

© Протоиерей Андрей (Ткачев),
текст, 2016
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Отложенный рассвет и невидимое бремя.....	8
Прежде чем вступить в борьбу.....	10

1. Утро гордецов

Не преклонять колени даже перед Богом	17
Терпеть и прощать ближнего	36
Мир через цветное стеклышко страстей и грехов	40

2. В западне зависти

Ненасытный – самый бедный человек	47
Сербская сказка о братьях.....	52

3. Рабы чрева своего

Диктатор человеческой жизни – чрево.....	63
Грех – болезнь – смерть. Причинно-следственная связь	70
«Люди-еда», «человек-лекарство» и «человек-болезнь»	74
Истинный пост – воздержание от всякого зла.....	80
По зернышку!.....	82
О здоровом образе жизни.....	84

4. Про любовь и нелюбовь

О настоящей любви и погоне за миражами.....	91
Безнравственно жить на своей земле как туристы.....	94

СОДЕРЖАНИЕ

О целомудренной и безнадежной любви	98
Великое искусство смотреть на красоту	103
Брачные узы: кандалы или лестница спасения?	107
Правда без добра – ложь, а красота без истины и добра – лишь ловушка	117
«Со страхом Божиим и верою приступите!»	122
Великие пророчества в художественной литературе	124
5. Тяжелые гроздья гнева	
Разгневайся, человек, сам на себя и исправься!	131
Связь гнева и мщения	136
Проникающая радиация мысли	140
Спасительное молчание	145
Что в голове у Каина	149
Как не превратить свою жизнь в царство антихриста	153
6. Денежный идол и коварные хотелки	
Воля к деньгам	159
Доллар и Библия короля Якова	161
О «хватательном» рефлексе	163
Камень, пробивающий стену равнодушия	165
Искусство брать и отдавать	168
В чем духовная жизнь похожа на банковскую систему	173
Сила разжатой ладони.	178
Служение пылинок	183
Главное – внимание!	189
7. В сетях уныния	
«Сбит с ног – сражайся на коленях. Идти не можешь – лежа наступай!»	195
Самоукорение – ближайший путь ко спасению.	199
Время плакать и время смеяться	202

СОДЕРЖАНИЕ

Тест на скрытое уныние	206
Молитва по расписанию?	210
Имя человеку – немощь, и молитву ему дает Господь	214
Религиозная гордость – один из худших недугов души	218
Благодарность – лекарство от зависти, невнимательности и уныния	223
Научиться тому, что умеем	228
Предметно-именной указатель	233

ОТЛОЖЕННЫЙ РАССВЕТ И НЕВИДИМОЕ БРЕМЯ

Один мой знакомый жалуется, что по утрам просыпается не-отдохнувшим. Такое ощущение, что и не спал. Тяжесть в ногах. Голова как после бурного веселья. А ведь ничего не было. Он просто прожил ушедший день, ничем не надорвав своих мышц, не съев и не выпив лишнего. *Он просто жил*, и ему было *невыносимо трудно* просыпаться утром нового дня, который точно так же предстояло просто прожить.

«Вот бы отложить тяжелый рассвет, вот бы сбросить это невидимое бремя!» — однажды выразился он. Невидимое бремя? Ноша, которой не видно, но давящую тяжесть которой не заметить нельзя. Знакомый спрашивал, что сделать, с чего начать лечение, чтобы вновь испытать то не оставляющее его в детстве и в молодости чувство легкости и просыпаться отдохнувшим.

Я не смог помочь своему знакомому в наших разговорах, но очень надеюсь, что ответ на свой вопрос он найдет в этой книге о тайной, невидимой нам жизни наших душ — того самого органа, который нужно лечить, чтобы перестать чувствовать тяжесть невидимого бремени страстей.

Страсти? Конечно, каждый знает, что это такое. Или думает, что знает. Однако, даже те, кто знает, как правило, не ведают, что делать со своими знаниями, когда *начинается*... Когда мы видим, как «заносит» окружающих, например вчерашние

ВРЕМЯ СТРАСТЕЙ

друзья и даже родственники вдруг становятся злейшими, непримиримыми врагами, или чувствуем, что нами управляют какие-то силы: мы испытываем гнев, завидуем, начинаем одержимо желать чего-то или кого-то, орем на подчиненных, несправедливо ругаем детей, обижаем родителей, а потом не понимаем: а что произошло? Почему мы были такими, какими были? Почему не делали того, чего хотели, а чего не хотели — делали? И очередное пробуждение станет еще более тяжелым.

Надо разобраться во всем этом, чтобы управлять собой. Многие даже не подозревают, что православная традиция всегда понимала эту тему глубоко и тонко — как особое состояние каждой человеческой души, на которую действуют определенные силы. Тайная жизнь наших душ — жизнь, скрытая от нас самих, и именно наших — потому что это общий опыт, это касается каждого: страсти, искушения и сами грехи.

Я также надеюсь, что ни один читатель этой книги, узнав в ее содержании и свой опыт, больше никогда не пожелает откладывать свой рассвет, не желая пробуждения и радостной встречи нового дня своей осмысленной жизни, дарованной Богом.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВСТУПИТЬ В БОРЬБУ

Нет отдельных грехов и нет отдельных добродетелей. Всякое доброе дело влечет за собой другие добрые дела, стоит только начать. За что бы ни взялся, когда начнешь движение, не сразу остановишься.

Молитва побуждает к примирению с обидчиками и к милостыне. Пост поможет ощутить силу Писания и тайный яд, скрытый в пустых удовольствиях. Чувства, закрытые для праздных звуков и зрелищ, помогут помыслам собраться воедино, как лучам – в линзе, согреют сердце и родят сердечную молитву. Любое святое дело, как цепь, потянет за собой другое, и этой цепью корабль души поднимет якорь и медленно тронется в путь, постепенно набирая скорость.

**Нет отдельных грехов и нет отдельных добродетелей.
Всякое доброе дело влечет за собой другие добрые
дела, стоит только начать.**

Так же и с грехами. Бесы не ходят в одиночку, но влекут за собой «семь злейших себя». И влекут до тех пор, пока не будет имя им «легион». Поэтому никто на Суде не будет осужден лишь за один грех. Нет такого грешника, который совершил бы только одно прегрешение. Если было одно заметное согрешение, значит, были десятки тайных грехов, незримых, на-

ВРЕМЯ СТРАСТЕЙ

капливающихся, подводящих мало-помалу к явным отступлениям. Были и потом бесчисленные последствия, как круги на воде, расходящиеся в разные стороны от согрешившего человека.

Внимательное отношение к греху и ответственности заставило Ф. М. Достоевского сказать, что «всяк перед всеми виноват». Это подлинные, истинные, Евангелием рожденные слова, а кто ощутил их, тот начал вырываться из невидимого плена, в котором находится нераскаянное человечество. «Если бы я был лучше, лучше было бы не только мне, но и всем, кто рядом, и даже всем вообще, — так может думать всякий человек. — И человечество не исцелится от внутренних страданий, пока я не начну возделывать тот небольшой кусочек Вселенной, который отдан под мою опеку».

Никто на Суде не будет осужден лишь за один грех. Нет такого грешника, который совершил бы только одно прегрешение. Если было одно заметное согрешение, значит, были десятки тайных грехов, незримых, накапливающихся, подводящих мало-помалу к явным отступлениям.

Этот «кусочек Вселенной» есть душа человеческая и ее внутренний мир, который дороже и больше всего остального мира. Несмотря на то что Земля — песчинка в немыслимо огромных пространствах космоса, несмотря на то что человек — песчинка на поверхности Земли, внутренний мир человека шире и глубже, а главное — дороже в глазах Божиих, чем весь огромный мир. Никакой галактике и никакому огромному скоплению звезд не сказал Господь: «Я буду жить у тебя, и ты вместишь Меня». А людям Бог сказал: *«Кто любит Меня, тот соблюдет слово Мое; и Отец Мой возлюбит его, и Мы придем к нему и обитель у него сотворим»* (Ин. 14, 23).

И может показаться, что мы проповедуем эгоизм и индивидуальность, раз подчеркиваем такое достоинство отдельной

ВРЕМЯ СТРАСТЕЙ

души. Но это лишь «может показаться», как «показалось» и привиделось во время оно христианам на Западе противоречие между верой и знанием, между оправданием от дел и оправданием от веры.

Все, что происходит в Церкви, и все, ради чего она существует, направлено на отдельную душу таким образом, что благое воздействие неизбежно выйдет за рамки одной души, коснется многих и продолжит действие в ускользящих от взора дальях даже до Страшного Суда.

Вот в некоторой семье родилось дитя, и родители собрались его крестить. Выбрали крестных и получили их согласие стать для младенца восприемниками. Вот священник, к которому обратились будущие крестные, не отнеся формально к своим обязанностям и удержал будущих крестных для беседы. Он рассказал им о смысле таинства и особенно подробно об искупительном Страдании Богочеловека и о Его Воскресении. Он, по сути, своими словами пересказал то, что будет читаться в апостольском чтении Крещения, но что неизбежно ускользнет от сознания, если подробно не растолковать человеку смысл прочитанного.

Неужели не знаете, что все мы, крестившиеся во Христа Иисуса, в смерть Его крестились? Итак, мы погреблись с Ним крещением в смерть, дабы, как Христос воскрес из мертвых славою Отца, так и нам ходить в обновленной жизни (Рим. 6, 3–4).

Священник объяснил эти слова и умилил сердца собеседников. Они думали, что услышат, сколько нужно взять денег, какой купить крестик, когда прийти, а услышали простые слова, западающие в самую глубину сердца и рождающие слезы.

Ребенок не сделал еще ничего доброго или злого. Он только-только родился, а мы лишь приготовились его крестить. Но будущее крещение младенца уже родило проповедь о Христе, уже умягчились сердца взрослых, уже в ком-то окрепла, а в ком-то и родилась вера! Фактом рождения и будущего крещения ребенок приводит к вере взрослых людей, собирающихся его крестить! Не чудо ли это?!

Всякий труд и всякое — кажущееся незаметным — усилие очень важны.

А разве не то же происходит в каждом таинстве и во всяком молитвословии? Смерть одного человека не заставляет ли молиться многих? Не набрасывает ли смерть одного на многих узду воздержания и страха, узду отвращения от суеты и глубокого раздумья? Набрасывает. Даже посреди своей немощи и беспомощности один спасает многих. Таков закон. И там, где не видно рати, выстроенной на битву, дело не в том, что ее не видно. Дело в том, что не нашлось там кого-то одного, вокруг которого сплотилось бы войско.

Сначала всегда нужен кто-то один. Именно потому, что он никогда одним не останется, со временем придет и второй, и третий: к преподобному Антонию Печерскому придет преподобный Феодосий. К Кузьме Минину присоединится князь Пожарский. Андрей Первозванный позовет своего старшего брата.

Любое святое дело, как цепь, потянет за собой другое, и этой цепью корабль души поднимет якорь и медленно тронется в путь, постепенно набирая скорость.

Слабость, если Бог благословит, превратится в силу: рыбаки посрамят философов. И наоборот: имена царей сотрутсЯ из памяти. Необходимо знать, что всякий труд и всякое — кажущееся незаметным — усилие очень важны. Надо победить лень и встать рано, чтобы не опоздать на службу. Важно заметить приближение греха и начать борьбу не тогда, когда он уже сел тебе на плечи, а раньше, на стадии льстивого и вкрадчивого шепота. Есть тысячи важных вещей, которые по отдельности столь малы, что мы склонны не придавать им значения. Но, собранные вместе, они приобретают силу прочного каната, сплетенного из слабых по отдельности волос.

БРЕМЯ СТРАСТЕЙ

Если человек пренебрежет этими простыми истинами, враг победит его, поскольку он-то этими истинами не пренебрегает. Враг прекрасно знает, что человек не станет творить большое зло, пока его не оплести по рукам и ногам мелкой ложью и «повседневными» грехами. Он также знает, что человека на дно может потащить и один большой камень, и мешок песка. Поэтому он без усталости подсыпает в нашу рабскую ношу мелкий песок «небольших грехов», напевая при этом песенку о том, что «это не страшно».

Обязательно нужно прозреть прежде, чем вступить в борьбу. Слепой борец будет лишь бить по воздуху и быстро выбьется из сил. Поэтому Господь говорит: *«Глазною мазью помажь глаза твои, чтобы видеть»* (Откр. 3, 18).

Покаянная слеза – вот название «глазной мази», от которой приобретается духовное зрение. Это тот подарок, который надо смиренно выпрашивать у Бога. Если получить этот подарок, то он не останется один, а приведет с собой другие, не менее ценные дары, потому что нет отдельных грехов и отдельных добродетелей.

1

**УТРО
ГОРДЕЦОВ**

НЕ ПРЕКЛОНЯТЬ КОЛЕНИ ДАЖЕ ПЕРЕД БОГОМ

Тема гордости – главная в борьбе со страстями, это самое тяжелое бремя. Смысл борьбы с ней – практический, так как гордость – это скрывающийся в каждом из нас змий. И человеку, вступившему на путь борьбы со страстями, предстоит долгая борьба с гордыней... до самой смерти. Борьба с остальными грехами – это уже борьба с его, змия, детьми-змеенышами.

Христианские подвижники учат нас, что гордость есть корень всех грехов. Верующему человеку не надо объяснять, что такое гордость. Зато человеку нецерковному как раз необходимо растолковать, чем она опасна, потому что гордость для него есть кодекс чести, знак, что он «не животное, не тварь дрожащая, а право имеет...»

С чего необходимо начать разговор о гордости? Вот с чего: смиряться нас зовет Господь Иисус Христос. Он говорит: «**Научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим**» (Мф. 11, 29). Мы, говорит Господь, найдем покой. Найдем то, чего нам так не хватает – богатым и бедным, старым и молодым. Покой душам нашим мы найдем лишь у Христа, ибо Он кроток и смирен сердцем. Это слово Христово читается самыми разными людьми в самых разных оттенках смысла.

Неверующие люди упрекают христиан в том, что мы якобы проповедники некоего овечьего безгласия и смиренного

бессилия. Фридрих Ницше полнее и ярче всех выразил эту позицию проповедью против непонятного ему христианства к книге «Антихристианин». Дескать, христиане – это поклонники слабосильных и ничтожных людей, возведшие свои слабости в добродетели. Слово было сказано громко, и с тех пор христианам часто приходится опровергать это ложное обвинение.

Христианские подвижники учат нас, что гордость есть корень всех грехов. Гордецы обычно согрешают, презирая тех, кто стоит, как им кажется, ниже, чем они.

Христос говорит: *научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем*. Кажется, что это проповедь слабости. Однако стоит взглянуть в образ Господа Иисуса Христа. Где в Нем зажатость и слабость? Где в Нем овечье молчание в ответ на грех? Где в Нем страх или заискивание перед сильными мира сего? Он, никого не боясь, говорил ровно и свободно со всеми людьми: с архиереями, начальниками, старцами, книжниками, рыбаками, простыми женщинами – со всеми. У Него не было высокомерия и пренебрежения к людям, которые находились социально ниже Него: Он не презирал и не гнал от Себя нищих, калек, бедных и убогих. Гордецы обычно согрешают, презирая тех, кто стоит, как им кажется, ниже, чем они. В Господе не было подобострастия по отношению к тем, кто по социальному статусу, по людскому глазомеру представлялся выше «простого» Плотника из Назарета. Он был совершенно прям и прост. В Нем было целомудрие – без ханжества и без ригоризма. В Нем была храбрость без дерзости, сила без наглости. И при этом Он *кроток и смирен сердцем*. Неужели в этом не видно подлинного величия?

Если бы каждый человек был силен, как Ангел, жизнь его была бы ужасна. Это была бы битва гордых титанов, переворачивающих горы, но неспособных смиряться. Господь же Иисус Христос вел себя чрезвычайно скромно, зная за Со-

бой великую силу и свободно пользуясь ею. Он совершенно свободный, благородно-спокойный Человек, не имеющий в Себе греха. И при этом Он силен как Бог. Вот Кто говорит: *научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем*. То есть учиться надо у безгрешного, красивого, сильного, совершенного Человека.

О смирении и кротости нам говорит не старик, которого уже согнули болезни. Это пожилые люди могут сказать: «Когда постареешь – смиришься». Ведь человек приобретает опыт и разум с годами – с потерями, болезнями. Выпадают волосы, слабеют глаза, расшатываются зубы, сгибается спина, скрипят колени, сыплется песок – и человек смиряется, хочет он того или нет. Бродский сказал: «Так я и буду здесь жить, теряя волосы, зубы, глаголы, суффиксы». Пронзительно и поэтично говорит об этом старческом смирении последняя глава книги Екклесиаста.

А во Христе не было старческой усталости и печальной мудрости битого жизнью человека. Он смиренный не потому, что Он старый или больной, Он смиренный не потому, что Он слабый или ничтожный. Он велик, Он может все, и Он – смиренный. Это удивительно! Как этого не увидел Ницше с его филологической гениальностью и музыкальной одаренностью? Как вообще умные и талантливые проходят стройными колоннами мимо этой ослепительной очевидности? Смирение во Христе не предполагает забитости и нарочитой униженности. Да, грешник будет бит. И смиряют его, если он сам не захочет смириться. Его смиряют болезни и неудачи, одиночество и безденежье. Даже зубная боль и длинные очереди в присутственных местах. И смирится он, никуда не денется! Но именно поэтому Христос хочет, чтобы мы приобретали опыт и мудрость – это и есть смирение – не из-под палки, а через веру и благодать.

Христиане учатся смирению у Господа. В беседе с неверующими на их высказывание: «Вы бессильные овцы!» – христиане отвечают: «Какие же мы овцы бессильные? Мы можем

и сдачи дать, и воевать мы умеем!» На самом деле христиане могут все: строить мосты, летать в космос, защищать слабых вооруженной рукой. Но во всем должно быть смирение.

Человек перепутал гордость с достоинством. Необходимо разобраться, где гордость, а где достоинство. Нужно знать, что в грехе достоинства нет. Там один стыд. И смиренный человек отвращается именно от греха.

Гордость — антитеза смирению. Оказывается, это главная проблема человечества! В Библии об этом не говорится прямо, а сказано скрыто, образами. Лукавый обманул наших прародителей словами: «Будете как боги». Гордость — это соблазн, обещающий человеку, что он быстро и легко получит запредельное величие. Ключнешь на посул — и опозоришься. Как в рекламе. Помните: Леня Голубков в одном из известных роликов сказал: «Возьму кредит, куплю жене сапоги!» А потом еще то-то и еще то-то куплю, взяв еще один кредит. А потом, через пару месяцев, такой вот реальный, а не рекламный Леня Голубков говорит: «Пойду почку продам, чтобы долги отдать».

Гордость — это болезнь. Болезнь самого дьявола. Он первый заболел гордостью и затем передал эту болезнь человеку. Сеет он ее в наши души через помыслы, с помощью лживых обещаний.

Стандартный прием дьявола — обещать, что ты станешь значительным, великим. Он Самого Христа искушал в пустыне, показав ему все царства мира в мгновение ока: «Я все Тебе дам, только поклонись мне!» А можем ли мы представить себе, что это такое: показал все царства мира в мгновение ока? Это феерическое зрелище! Лукавый не просто возил Христа на горбу в Лувр, скажем, или в Петергоф, или на Великий каньон, или к египетским пирамидам. Ничего подобного! Дьявол перед очами Христа развернул как бы фантики-мультики. Взрыв фантазии! Сколько разных зрелищ предстало перед взором