

о. Павле Гумеров

КАКО ДА ЖИВЕЕМЕ ПРАВОСЛАВНО ДЕНЕС

Православна аскетика за современиот свет



Наслов на оригиналот:
Православная аскетика, изложенная для мирян
Павле Гумеров

Уредник: Наташа Данчевска
Превод од руски јазик: Сашо Кузмановски
Лектура: Вера Тодоровиќ
Дизајн и подготовка за печат: Сашо Кузмановски
Печат: Студентски сервис, Скопје
Издавач: Икона, Скопје 2026
тираж: 500
www.ikona.mk

CIP - Каталогизација во публикација Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

271.2-585

ГУМЕРОВ, Павле, свештеник

Православна аскетика за мирјани / свештеник Павле Гумеров ;
[превод од руски јазик Сашо Кузмановски]. - Скопје : Икона, 2026. -
118 стр. ; 21 см

Превод на делото: Православная аскетика, изложенная для мирян

ISBN 978-608-4993-85-8

а) Православна аскетика

COBISS.MK-ID 68812037

СОДРЖИНА

ДАЛИ НА СОВРЕМЕНИОТ ЧОВЕК МУ Е ПОТРЕБНА АСКЕТИКА?	5
I - СТРАСТИ И СТРАДАЊА	9
II - ПОКАЈАНИЕТО – ОСНОВА НА ДУХОВНИОТ ЖИВОТ	14
III - БОРБА СО ПОМИСЛИТЕ	23
Заштита на верата	25
IV - ЗА ШТЕТНОСТА НА НЕКОИ ИЗВОРИ НА ИНФОРМАЦИИ....	28
V - НЕУМЕРЕНОСТ ВО ЈАДЕЊЕ И ПИЕЊЕ „СТОМАКОТ ИМ Е НИВНИОТ БОГ“	33
„Со молитва и пост“	35
Духовно-телесна зависност.....	37
Дали пушењето цигари е грев?.....	40
VI - БЛУДНИЧЕЊЕ – „ДЕМОН НА НЕЧИСТОТАТА“	42
Чувај го своето срце.....	45
Тешко на светот поради соблазни.....	47
Бог нека ви е на помош!	50
VII - СРЕБРОЉУБИЕ – КУЛТОТ НА ЗЛАТНОТО ТЕЛЕ.....	52
Зошто му е тешко на богатиот да се спаси?	52
Чувајте го срцето свое од безосетливост.....	56
Среброљубието и другите гревови.....	58
Видови на среброљубие	61
Борба со алчноста	62
VIII - ГНЕВОТ – „УБИЕЦ НА ЛУБОВТА“	64
Причини за гневот	65

Видови на гнев	66
Како да научиме да простуваме?.....	67
Гневот и молитвата се неспоиви	68
IX - ТАГА – „ЦРВ ВО СРЦЕТО“	77
Видови на тага.....	79
Положи ги своите надежи на Бога	81
Вкусот на животот	82
Смислата на страдањето.....	84
Терапија со работа	88
Гревовите ја зголемуваат тагата.....	89
X - УНИНИЕ – „ПОПЛАДНЕВЕН ДЕМОН“	92
Ладење.....	95
XI - СУЕТА – „ДОМАШЕН КРАДЕЦ“	97
Прикриена и отворена суета	98
Борба со страста	102
XII - ГОРДОСТ – „ЛУЦИФЕРОВ ГРЕВ“	105
Суд и осуда	107
Гордоста и отпадништвото од верата	109
Прелест.....	111
Борба со гордоста.....	112
„НЕБЕСНОТО ЦАРСТВО СО НАПОР СЕ ОСВОЈУВА“	116
Наместо заклучок.....	116

ДАЛИ НА СОВРЕМЕНИОТ ЧОВЕК МУ Е ПОТРЕБНА АСКЕТИКА?

Во старо време, омилено четиво редовно биле книги како што се: „Добротољубие“, „Лествица“ на свети Јован Лествичник и други душекорисни дела. За жал, денешните православни христијани ретко ги земаат в раце тие големи книги. А штета! Зашто тие нудат одговори на прашања кои често се поставуваат на исповед: „Оче, како да се воздржам од раздразливост?“ „Како да се борам со униние и мрзеливост?“ „Како да живеам во светот со ближните?“ „Зошто постојано паѓаме во истите гревови?“ На овие прашања одговара науката што во богословието се нарекува аскетика. Таа зборува за тоа што се страстите и гревовите, како да се бориме со нив, како да најдеме душевен мир и како да ја стекнеме љубовта кон Бога и ближните.

Зборот „аскетика“ веднаш нè потсетува на древните подвижници, египетските пустиници и манастирите. Аскетското искуство и борбата со страстите многумина ги сметаат за исклучиво монашка работа. „А ние (мирјаните) сме слаби поради тоа што живееме во светот, па значи можеме да живееме како што ќе ни текне.“ Тоа, се разбира, е голема заблуда. На секојдневна борба, војна со страстите и со гревовните навики е повикан секој православен христијанин – без исклучок. За тоа ни зборува и апостол Павле: „Оние, пак, кои се Христови (односно сите христијани), го распнаа телото свое со страстите свои и похотите“ (Гал. 5,24). Како што војниците даваат заклетва и се колнат дека ќе ја бранат татковината и ќе ги уништуваат нејзините непријатели, така и христијаните, како војници Христови, во Светата Тајна на Крштението се колнат на верност кон Христос и „се откажуваат од ѓаволот и сите негови дела“, односно од гревот. Значи, пред нас стои битка со суровите непријатели на нашето спасение: паднатите ангели, страстите и гревовите. Битка која не е за живот, туку за смрт – тешка и секојдневна, ако не и

непрекината – „за спокој можеме само да сонуваме“. И токму затоа претставувањето на православната аскетика е пред сè соодветно, врз основа на учењето за осумте човечки страсти и борбата против нив.¹

Зборовите „аскетика“, „аскетизам“ потекнуваат од грчкиот глагол „ἀσκέω“, што во превод значи „вешто и ревносно обработувам“, односно „обработувам груби материјали и се вежбам во тоа“. Во древна незнабожечка Грција, аскетите биле нарекувани атлети, бидејќи тие го поминувале своето време во постојани тренинзи и вежби, водејќи строг и воздржан начин на живот. Подоцна, терминот „аскео“ се утврдил како назив за луѓе кои се подвизуваат во воздржување и во стекнување на добродетели.

На тој начин, трудот на христијанинот околу спасението на својата душа може да се спореди со напорот на спортистот кој со постојани вежби го зајакнува своето тело и волја, или со војникот кој се обучува во борбена вештина за да биде секогаш подготвен за воени операции.

Ова мое скромно дело го составив врз основа на Светото Писмо, светотоотечки аскетски списи и малку лично свештеничко искуство. Црковното учење за страстите и борбата со нив во книгата е пренесено на современ терен, за православните христијани на кои Господ им одредил да живеат и да се спасуваат во 21-от век. Исто така, се осмелив да искористам и некои знаења од областа на практичната, применета психологија, преосмислувајќи ги во согласност со учењето на светите отци за борбата со страстите. И свети Теофан Затворник во своите дела наведува психолошки аналогии, па дури и повикува да се состави учебник во кој би можело да се соедини христијанството со психологијата. Психологијата ги проучува механизмите на човечкото однесување и размислување. Практичната психологија

¹ Источните Свети Отци, говорејќи за страстите, едногласно ги именуваат како осум на број. Во западното богословие е прифатено учењето за седум страсти, кое првпат го изложил свети Григориј Двоеслов, а го развил Тома Аквински.

му помага на човекот да се справи со своите лоши навики, да ја победи депресијата, да научи да живее во мир со себеси и со луѓето – и во таа смисла психолошките знаења можат да бидат многу корисни во духовната дејност.

Несреќата е во тоа што психологијата не е општа научна дисциплина, како што се физиката, математиката, хемијата или биологијата. Постојат повеќе школи и правци кои себеси се нарекуваат психологија. Под поимот „психологија“ денес се подразбира и Фројдовата и Јунговата психоанализа, како и современи движења како невролингвистичкото програмирање (НЛП). Некои правци во психологијата се целосно неприфатливи за православните христијани. Затоа треба знаењето да се собира зрно по зрно, одвојувајќи го житото од плевелот.

Пред да започнеме да се занимаваме со основните страсти и методите за борба со нив, да си го поставиме прашањето: зошто се бориме со нашите гревови и страсти? Неодамна слушнав еден познат православен богослов, професор на Московската духовна академија (нема да го наведам неговото име, затоа што многу го ценам – ми беше професор, но по ова прашање суштински не се согласувам со него), кој рече: „Богослужбата, молитвата и постот – сето тоа се, да речеме, сидарски скелиња, потпорни конструкции за подигање на зградата на спасението, но не и целта на спасението и смислата на христијанскиот живот. А целта е избавување од страстите.“

Не можам да се согласам со ова, бидејќи и избавувањето од страстите не е цел сама по себе. Преподобниот Серафим Саровски за вистинската цел вели: „*Стегни смирен дух, и околу тебе ќе се спасат илјадници*“. Целта на животот на христијанинот е стекнување љубов кон Бога и ближните. Самиот Господ говори само за две заповеди, на кои се темели целиот Закон и Пророците: „*Возљуби Го Господа, својот Бог, со сето свое срце, и со сета своја душа, и со сиот свој разум, и возљуби го својот ближен како себеси*“ (Мт. 22, 37–40). И понатаму: „*На тие две заповеди се крепат целиот Закон и Пророците*“. Тоа се најважните заповеди, чие исполнување ја претставува смислата и целта на христијанскиот живот. А избавувањето од страстите е са-

мо средство – исто како што се и молитвата, богослужбата и постот.

Ако избавувањето од страстите би било крајна цел, тогаш би биле многу блиску до будистите, кои исто така тежнеат кон бесстрастност, односно нирвана.

Но човек не може да ги исполни двете главни христијански заповеди додека над него владеат страстите. Оној што е подложен на страсти и гревови, ја сака само својата страст и самиот себе. Може ли суетен и горделив човек да го љуби Бога и ближните? А оној кој се наоѓа во униние, гнев и кој му служи на среброљубието? – Ова се реторички прашања.

Служењето на страстите и на гревот не му дозволува на христијанинот да ја исполни клучната заповед на Новиот Завет – заповедта за љубов.

I - СТРАСТИ И СТРАДАЊА

Во превод од црковнословенскиот јазик, зборот „страст“ значи „мачење“ (оттука, на пример, е рускиот збор *страстотерпци*, односно оној што трпи страдања, маки). И навистина, ништо толку не ги мачи луѓето како нивните лични страсти и вкоренети гревови.

На почетокот, тие служат за задоволување на гревовните потреби, а потоа самите луѓе почнуваат да им служат ним: „*Секој што прави грев, роб му е на гревот*“ (Јн. 8,34).

Во секоја страст има момент на гревовна наслада за човекот, но сепак, страстите мачат, разоруваат и го покоруваат грешникот.

Најсветол пример за страствена зависност се алкохолизмот и наркоманијата. Алкохолот и наркотиците не стануваат само дел од душата на човекот, туку влегувајќи во процесот на размена на материји, стануваат и дел од биохемиските процеси во неговиот организам. Таа зависност е, всушност, духовно-телесна, па затоа мора да се лекува на двоен начин – и душата и телото. Сепак, во основата стојат гревот и страста. Алкохоличарите и наркоманите сè принесуваат како жртва заради страста – се распаѓа семејството, ги губат работните места, ги напуштаат пријателите... Човекот кој е зависник од алкохол или дроги е подготвен на секое злосторство за да ја задоволи својата страст. Не случајно, 90% од убиствата се извршени под дејство на алкохол и наркотични средства.

И другите страсти можат исто така да ја покорат душата, но во вакви случаи тие се засилуваат со телесна зависност.

Луѓето што се надвор од Црквата и духовниот живот често гледаат во христијанството само забрани. Велат: „Смислиле некакви табуа, ограничувања – само за да ни го искомплицираат животот.“

Во Православието нема ништо случајно, ништо излишно – сè е хармонично и правилно. Во духовниот свет, исто како и во физичкиот, постојат закони кои исто како и природните закони, не смееме да ги нарушуваме, зашто тоа неминовно води кон катастрофа. Дел од тие закони е изразен во заповедите, кои нè чуваат од злото. Заповедите и моралните норми можеме да ги споредиме со предупредувачки натписи за опасност: *Внимание, висок напон!, Не влегувај насила – убивам!, Стоп! Радиоактивна зона, Отровно, Токсично и сл.*

Нам, се разбира, ни е дадена слобода на избор, но ако не ги почитуваме тие предупредувања, ќе имаме само себеси да си се лутиме. Гревот е нарушување на многу прецизни и строги закони на духовната природа, и тој, пред сè, му штети на оној што греша. А во случајот на страстите, штетата од гревот се засилува повеќекратно, бидејќи гревот станува постојан, добивајќи облик на хронична болест.

Зборот „страст“ има две значења.

Прво. Како што вели преподобниот Јован Лествичник: *„Страсти ги нарекуваат веќе самите пороци кои одамна се вселиле во душата и преку навиката стануваат како нејзино природно својство, бидејќи душата веќе самоволно и свесно тежнее кон нив.“* Тоа значи дека страста е нешто поголемо од самиот грев – тоа е гревовна зависност, ропство на одреден вид на порок.

Второто значење на зборот „страст“ го опфаќа целиот спектар на гревови. На пример, во книгата *Осумте главни страсти и нивните подгрупи и ограноци*, што ја приредил свети Игнатиј (Брјанчанинов), се наведуваат осум страсти, а потоа се дава список на гревови што ги опфаќа секоја од тие страсти. На пример, ГНЕВ: *„Наглост, гневливи мисли, планирање одмазда и гнев, раздражениост на срцето, затемнување на умот, постојано лелекање, препирка, навредливи зборови, туркање, убиство, злопамтење, омраза, расправи, одмазда, клеветење, осудување, навреда и огорченост кон ближниот.“*

Светите Отци, по правило, зборуваат за осум страсти:

1. стомакоугодување,
2. блуд,