

"рождается всякое зло... происходят тысячи искушений: смущение, ярость, хула, жалоба на свою участь, развращенные помыслы..." [1, с. 31]. Печаль, как и уныние, мешает сосредоточиться на смысле молитвы, способствует рассеиванию внимания и подчиняет человека страстям. "Кто победил страсти, тот победил и печаль", – говорил старец, который сам постоянно находился в духе мира и радости, отчего он часто называл своих собеседников "Радость моя!". Радостное расположение духа свойственно презревшему мир и достигшему состояния бесстрастия, утверждал Серафим и говорил, что веселостью можно преодолеть усталость и уныние. Лучшим средством, помогающим выйти из состояния уныния, является, по Серафиму Саровскому, послушание – строгое и беспрекословное выполнение своих обязанностей. Сам он никогда не находился в праздности, был постоянно занят каким-либо делом и других к этому побуждал.

К празднолюбию преподобный Серафим относил и многословие, которое способно погасить огонь, "от Святого Духа вдыхаемый" [2, с. 51]. Сам он, как известно, многие годы провел в затворе и молчании, стараясь оградить себя от малейшего общения с внешним миром. Даже когда он был принужден оставить пустынножителство и перейти жить в монастырь, Серафим не прекращает "блаженного безмолвия". Свою приверженность к уединению и молчанию преподобный Серафим объясняет тем, что "когда мы в молчании пребываем, тогда враг, диавол, ничего не успеет относительно к потаенному сердца человеку: сие же должно разуметь о молчании в разуме" [2, с. 83-84], т.е. нужно избегать не только суетных действий, но и суетных мыслей, постоянно атакующих разум человека и мешающих ему сосредоточиться.

В своих наставлениях он учит: "Паче всего должно украшать себя молчанием. Ибо Амвросий Медиоланский говорит: молчанием многих видел я спасающихся, многоглаголанием же ни одного" [2, с. 83]. С этим тесно связан и совет преподобного Серафима хранить тайны своего сердца: "Не должно без нужды другому открывать сердца своего: из тысячи можно найти только одного, который бы сохранил твою тайну... Всего жалостнее то, что от сего нехранения и многословия может погаснуть тот огонь, который Господь наш Иисус Христос пришел вверещи на землю сердца: ибо, – говорил преподобный словами святого Исаака Сирина, – ничтоже так устужает огонь, от Святого Духа вдыхаемый в сердце инок по освящении души, якоже соображение, и многословие, и собеседование" [1, с. 39]. В другом месте он пишет: "Что втекло в сердце лучшего, того мы без надобности выливать не должны, ибо тогда только собранное может быть в безопасности от видимых и невидимых врагов, когда оно хранится во внутренности сердца" [2, с. 72].

Основываясь на том, что человек состоит из души и тела, Серафим Саровский приходит к заключению, что это определяет две взаимосвязанные друг с другом стороны жизни человека – деятельную и созерцательную, причем первая должна предшествовать второй: «Всякому желающему проходить жизнь духовную должно начинать с деятельной жизни, а потом уже приходиться в умосозерцательную..." [2, с. 86].

Деятельная жизнь, которая по Серафиму представляет собой пост, воздержание, бдение, коленопреклонение, молитва, помогает достичь бесстрастия и смирения, которое является необходимым условием для того, чтобы можно было