



ПРОТОИЕРЕЙ  
СЕРГИЙ БАРАНОВ

ЗАМРИ  
И СЛУШАЙ

ТАБЫНСКИЙ ХРАМ

протоиерей Сергей Баранов

# **Замри и слушай**

«Никея»

2026

УДК 242  
ББК 86.372

**Баранов п.**

Замри и слушай / п. Баранов — «Никея», 2026

ISBN 978-5-908047-65-4

Протоиерей Сергей Баранов — один из самых ярких духовников современной России. Настоятель храма Табынской иконы Божией Матери в Оренбуржье, иконописец, миссионер, отец шестерых детей — он говорит о Боге не из теории, а из прожитого опыта: из боли, утешения, молитвы и глубоких духовных встреч. Каждая его проповедь — как разговор с близким человеком, знающим человеческую немощь и действие благодати. Как услышать Бога? Как войти в молитву не умом, а сердцем? Как пройти разочарование в себе и не впасть в отчаяние, а довериться Богу? Эта книга — о внутренней тишине, где говорит Христос. О пути от трудовой молитвы к благодатной встрече. О том, что духовная жизнь начинается там, где мы перестаем действовать сами и позволяем действовать Богу. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 242  
ББК 86.372

ISBN 978-5-908047-65-4

© Баранов п., 2026  
© Никея, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Искусство духовной жизни          | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# **Протоиерей Сергей Баранов**

## **Замри и слушай**

*Рекомендовано к публикации Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р26-524-0538*

© ООО ТД «Никея», 2026  
© Баранов Сергей, прот., 2026

\* \* \*

## Искусство духовной жизни

Как драгоценно получать слово от опыта! Как драгоценно самим потом этот опыт проходить! Я сегодня говорю с вами от своего опыта, не ссылаясь на святых отцов. Не знаю, что бывает ценней: когда кто-то постоянно их цитирует, но сам этого не проходил или когда человек делится своим опытом, а со временем находит согласие с ним у святых отцов, это бывает очень трогательно и драгоценно, потому что их нельзя понимать теоретически. Если ты не жил их жизнь, их состояние, можешь понять все искаженно.

То, что я прожил и чем хочу с вами поделиться, может быть, для кого-то внешнего будет непонятно. Но вы-то, мои родные, чувствуете меня даже не в формате мысли, а как-то очень коротко. Тот, кто доверяет, принимает по-другому: просто, не осмысливая, без «за» и «против». И в него это входит сразу, как «аминь».

Апостол Павел произнес слова, которые мы можем найти и у всех святых отцов: «Уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2: 20). Как такое может быть, чтобы я вдруг перестал жить и во мне начал жить Спаситель? Для некоторых это вообще нереально, незнакомо, неестественно. Да, можно ответить, что тот, кто исполнил заповеди, в того и вселился Христос. Но я скажу в некотором смысле провокационную вещь: Он живет в том, кто их не исполнил. Для кого-то эти мои слова прозвучат неприемлемо, но в них – глубокий смысл. Тот, кто исполнил заповеди, – самодостаточный, ему никто не нужен, включая Самого Христа, как бы кощунственно это ни звучало. Человек всего достиг, и ему больше ничего не надо, поэтому он останавливается в своей самодостаточности, она парализует его дальнейшую духовную жизнь. Тот же, кто не по нерадению, а по своему несовершенству, по немощи, присутствующей в каждом из нас, не исполнил заповеди, хотя и старался искренне, всеми силами, подошел к очень драгоценной точке. Заповеди Христовы совершенны, и никто не может исполнить их в полной мере. Тот, кто думает, что исполнил все с упорством и радением, на самом деле ничего не исполнил.

Когда Иосиф Исихаст говорил о том, что каждый подвижник находится на своей ступени восхождения к Богу, молодой, наивный Ефрем спросил: «Геронда, а я где?» – «А ты еще нигде. Ты еще не покайся». К сожалению, даже многим духовным, монашествующим людям непонятен этот момент. О чем сказал Иосиф молодому Ефрему? Если мы не поймем сути, то никуда и не сдвинемся.

Процесс покаяния – это время деятельного монашества, трудового христианства. Святые отцы разделяют молитву трудовую, благодатную и созерцательную. Так вот, время трудовой молитвы, как и трудового подвига, – это период подхождения к той точке покаяния, где только начинается время духовного монашества. И в этот трудовой период человек должен приобрести разочарование в самом себе. Это и есть покаяние. Если не заработал разочарование в себе на грани отчаяния, зачем ты лезешь в духовный период? Ты еще не подошел к точке покаяния. Исполняя заповеди, ты должен не удовлетворяться соблюдением их до мельчайших подробностей, а разочаровываться в своей несостоятельности. Ты должен подойти к той точке, когда поймешь, что не можешь исполнить заповеди во всей полноте, во всех деталях, в каждой мелочи. Да, ты пытаешься, и, может быть, в некоторой степени у тебя что-то и получается, но если, не дай Бог, ты исполнил все заповеди, то стал самодостаточным, влюбленным в себя нарциссом. Избави Бог нас от такого подвига! Мы должны подойти к невозможности исполнить заповеди во всей их полноте и приблизиться через это к точке разочарования в самом себе.

Деятельный, трудовой период монашества не ограничен каким-то определенным сроком: у кого-то он проходит быстрее, у кого-то дольше, а у кого-то длится всю жизнь. Человек может так и умереть в трудовом периоде своего христианства и монашества, и он спасется. Господь определяет каждому свой срок и свою меру.

Входя в духовный период, нельзя миновать период трудовой и эту точку покаяния, но она должна быть осолена благодатью Божией. Трудовой этап – упорство, верность Христу, спотыкания, падения, разочарования, слезы – во власти человека. Это время испытания искренности намерений, а в конечной точке – трезвости: понимает ли человек, что не все в его власти, не все в его руках? Окончательная точка на границе между трудовым и духовным периодами должна быть дополнена благодатью Духа Святого, потому что даже покаяться человек в совершенстве сам не может. Тут нужна благодать Божия. Для возвращения зрения слепцу необходима была сверхъестественная Сила, которая действовала через Христа, чтобы незрячий сначала увидел людей как деревья, а потом стал различать предметы лучше и лучше и наконец узрел все таким, какое оно есть: «Вот я, вот мой грех, вот моя немощь». Чтобы в конце трудового периода видеть все так четко и определенно, нужно, чтобы это было осолено благодатью Божией.

Но это всего лишь граница между трудовым временем, которое в твоих руках, и вхождением в духовный период, где уже действует не столько твой труд, искренность, усердие, сколько благодать Духа Святого. Там начинается сверхъестественное. Конечно, драгоценно, когда ты имеешь духовника, который объяснит тебе суть и смысл трудового этапа, подведет тебя к точке покаяния.

Кто-то может спросить: «А что, дальше покаяние невозможно?» Там оно продолжается, но уже благодатью Духа Святого. Иосиф Исихаст ведь сказал Ефрему: «Ты еще не покался», – то есть еще не вступил на лестницу благодати, ведущую в жизнь духовную. Там тоже будет покаяние, но от Святого Духа. И если в период трудового подвига человек действует динамично, то, входя в духовное пространство, чувствует, как кардинально все меняется. В трудовой период от тебя нужно усердие и движение, а когда ты вошел в духовное пространство, необходима остановка в точке, с которой начинается ожидание. Прежде действовал ты, а теперь будет действовать Бог. Ведь если продолжишь действовать ты, то испортишь все своей самостью и несовершенством, станешь делать то, что не от Духа Святого, а от тебя самого.

Опытный духовник ведет чадо трудовым, покаянным путем, и, введя в духовное пространство, он должен остановить его в точке встречи. Каков смысл этой остановки? Дальше двигаться никуда не нужно, потому что встреча зависит не от твоего усердия, а от благодати Духа Святого. Это и есть духовное бдение: ты остановился и ждешь.

Есть такое светское выражение: «Нет ничего томительнее, чем догонять и ждать». Да, точка ожидания бывает очень томительной. Что-то делать, двигаться дальше, идти навстречу, искать выхода всегда легче, нежели стоять в ожидании. Многие, не понимая сути, или поворачивают назад, не выдерживая этого бдения, или начинают сами двигаться якобы в сторону благодати. И все портят: идут не туда, тыкаются, не зная дороги. Духовник должен подвести человека в эту точку и остановить, чтобы дальнейшее действие было от благодати Духа Святого. Бог должен встретить человека, а не человек рвануться к Нему. Нужно стоять и смиренно, томительно, невыносимо ждать, не поворачивая обратно и не двигаясь вперед.

Благодать Божия придет тогда, когда решит, что для человека настало время. Господь знает момент этой встречи. Стоим мы ночью на Иисусовой молитве – внимание не идет, нет теплоты и покаяния. Это – точка замирания. Кто-то начинает себя стимулировать, разгорячать, нажимать на психологические точки души, чтобы ускорить встречу с Богом. И действительно, в нем рождаются какие-то состояния. Но на самом деле человек встречается не с благодатью Духа Святого, а с самим собой, со своим разгорячением.

Настоящая духовная встреча может произойти только со стороны Бога, потому что только Он объективен в полной мере. Мы же, по своему несовершенству, всегда субъективны. Поэтому и должны в этой точке встречи остановиться, замереть и дальше никуда не двигаться, чтобы все не испортить.

Еще раз повторю: это бывает томительно, потому что человек ищет состояний, духовной жизни и ему кажется, что в этой точке она замерла. Он скучает, не удовлетворен. Но эта

точка драгоценна и по смыслу очень глубока. Не ты должен двигаться дальше, а Бог должен прийти и взять тебя за руку.

Я говорю и в глобальном смысле, и о каждом нашем маленьком подвиге. Встали мы ночью на Иисусову молитву – согласитесь, она начинается с маленького трудового периода: мы перебарываем сон, свое «не хочу», ломоту в теле. Первый этап нашего ночного стояния – трудовой. Мы смирились и подошли к точке покаяния. Но и в этой точке Иисусова молитва не идет: еще нет теплоты, внимания, слез умиления. Не нажимайте. Если вы смиренно, мягко становитесь, потом придет благодать Божия и все осолит. И все произойдет! Пусть даже это будут последние пять минут или вообще сегодня не случится.

В начале – побольше труда, а потом – замирания в точке бдения, изматывающего, нудного, некрасивого. Научитесь бдеть. Это драгоценно! Тот, кто не прошел покаянного, трудового периода, а потом точки бдения и уже хочет благодать, – наивный человек, который сразу все ломает, испортит и потеряет.

Это опыт, без которого нет духовной жизни. Мы должны пройти трудовой период, достичь точки покаяния, а в ней выполнить практику бдения, замирания, не сдаться, не повернуть назад или не двинуться вперед, чтобы не спутать благодать Божию с какими-то своими психологическими состояниями.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.