



# ВОИНУ- ХРИСТИАНИНУ

Иеромонах Прокопий (Пашенко)

18+

# Иеромонах Прокопий (Пащенко) Памятка воину-христианину

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70044457](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70044457)*

*SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

Спасо-Преображенский Соловецкий ставропигиальный мужской монастырь, 2023. В этой памятке для воинов собраны некоторые правила духовной безопасности, помогающие выжить. Описаны некоторые принципы преодоления посттравматического стрессового расстройства и восстановления после войны. Памятка создана в дополнение к книге «Щит веры. Воину-защитнику в помощь».

# Содержание

Страх	5
Поддержка товарища	6
Страх смерти	7
Вера воина	8
Духовная опора	11
Равновесие	12
Путь зверя	14
Поиск крови	15
Помни	16
Убийство	17
Ненависть	18
Простить	20
Победа – от Бога	21
Кто-то хочет всех убить	22
Записки с фронта священника Димитрия Василенкова	27
Алкоголь и наркотики	31
По возвращении	32
Великорецкий крестный ход	33
Полковой священник 76-й дивизии 104-го полка ВДВ	35
Инструктор по рукопашному бою	37
Игумен Никон (Воробьев)	39

Живые истории	41
Дополнительные материалы и статьи	43
Из статьи «Преодоление боевой травмы и выход из посттравматического стрессового расстройства: теория, практика, подходы»	44
Молитвы	46

# **Иеромонах Прокопий (Пащенко) Памятка воину- христианину**

## **Страх**

Страх нормален для человека. Те, у кого был отключен страх [медитации, наркотики, боевая «химия»], погибали первыми. Но страх не должен обладать воином, а воин должен возвыситься над страхом. Если человек боится греха, разлучающего с Богом, он ничего другого не боится.

# Поддержка товарища

Святитель Николай Сербский рассказывал, как над одним боязливым солдатом смеялись. Один из товарищей хотел ободрить солдата и сказал ему: «Не бойся, брат: Господь еще ближе». И это так укрепило раньше робкого солдата, что он вернулся с войны награжденный орденами за храбрость. Так преобразило его благое слово.

# Страх смерти

Страх смерти воин-христианин побеждает не презрением к смерти и жизни, как это происходит у самураев. Воин-христианин побеждает страх смерти через понимание, что, положив душу за друзей своих, он исполняет заповедь Христову. А потому он имеет надежду, что мертвые воскреснут, и Христос примет его в Свое Царство.

# Вера воина

Адмирал Федор Ушаков, причисленный к лику святых, говорил, что победа – от Бога. Он не проиграл ни одного сражения, не потерял ни одного корабля, ни один из его матросов не сдался в плен.

Генералиссимус Суворов не начинал боя, пока не закончится богослужение. Молись по силам и ты – перед боем и после. Во время боя – короткой Иисусовой молитвой или «Господи, помилуй». Помни, что Господь рядом. Память Божия заменяет молитву, ее можно иметь во время любого труда. Господь Иисус Христос – не выдумка философов, Он реален, и ты это сам поймешь, если будешь в тяжелые минуты призывать Его, Его Пречистую Матерь, святых.

Один полковник рассказывал, что вновь прибывшие контрактники, ни разу не бывавшие под артогнем, впали в ступор во время обстрела. Из этого состояния не вывести, даже если человека бить, он все равно будет лежать столбиком. Единственное, что помогает, – это, как мама, погладить его по щеке и сказать ласково: «Ну, что ты! Вставай». Но на этот раз времени не было, минометы вот-вот окончательно нащупают подразделение и накроют огнем. Тогда полковник встал в рост под обстрелом и, подняв руки вверх, стал молиться, чтобы Господь помог ему поднять парней. И они стали подниматься.



Выучи на память 90-й псалом «Живый в помощи» и читай его про себя (например, трижды в день). Долгое время царь Давид скрывался в горах от искавших его убийц. Находясь на грани между жизнью и смертью, он искал помощи от Бога. И Бог помогал ему не впасть в отчаяние, давал мир его душе. Впоследствии, возглавив свой народ, царь Давид во время освободительной войны использовал богатейший опыт, накопленный во время скитаний<sup>1</sup>.

Царь Давид в псалмах под видом описания борьбы с врагами видимыми, дает описание борьбы с врагами невидимыми (врагами спасения, падшими духами). Если человек вступает с ними в соглашение и нарушает духовные законы, то его гибель – вопрос времени. «Война не терпит бесчестия – человека безнравственного быстро находит пуля», – говорил преподобный Паисий Святогорец, сам прошедший Вторую мировую войну. Можешь посмотреть другие его наставления о войне в серии книг «Слова преподобного Паисия Святогорца», в томе 2-ом «Духовное пробуждение», в разделе «О духовной отваге». Один командир говорил, что в своем подразделении учит бойцов правилам духовной безопасности, соблюдение которых помогает выжить: матом не ругаться, в карты не играть и пр. Он считает, что командир должен собой являть пример, поддерживать дисциплину, способство-

---

<sup>1</sup> См. главу «Иерусалим – столица царства Давида» из книги митрополита Вениамина (Пушкаря) «Священная Библейская история. Часть I. Ветхий Завет. Часть II. Новый Завет».

вать тому, чтобы крепла основа, собирающая воинов в братство.

# Духовная опора

Ветеран Афганистана и офицер спецназа Виктор Николаев писал: «Когда мы вспоминаем о нашем Боге, возвращаемся к заветам предков, к традиционным нормам морали и нравственности, отходит от сердца злоба и ненависть, сребролюбие и трусость, и в нем водворяется непобедимый покой война».

# Равновесие

Монахиня Адриана (Малышева), прошедшая Великую Отечественную войну в военной разведке, имела опыт многократного перехода линии фронта (монахиней стала уже в преклонные годы). Она говорила: «К равновесию приходят через сдержанность и спокойствие. Спокойствие может быть проявлено при самом страшном напряжении. Спокойно сердце, чувства, мысли, спокойны тело и все его движения... Антиподом спокойствия являются суетливость и нервные движения. Поддаваясь эмоциям, человек становится рабом крайностей. Все смеются, смеется и он, все плачут, плачет и он, все бегут в страхе, мчится и он, все злобствуют, злятся и он. Заражаясь эмоцией, человек теряет самоконтроль. Равновесие – это отказ быть в крайностях. Равновесие не означает равнодушие. Равнодушие – это безразличие. Равновесие же – это спокойное, бесстрастное отношение ко всему, касающемуся малого, личного «я». Равновесие духа – одно из самых труднодостижимых качеств. Его может утвердить лишь тот, кому ничего ни от кого не нужно, кто способен давать, ничего не требуя взамен». Пройдя пятилетнюю войну, монахиня Адриана не стала больным человеком, а после войны вернулась к созидательной деятельности. Воин сражается не для того чтобы умереть, а для того, чтобы жить. Достоинство человеческой личности он может

сохранить, если будет следовать заповедям Творца. Важно не только победить на войне, но и после войны – победить войну в себе.

# Путь зверя

Став на войне зверем, трудно вернуться к человеческому облику. Войти в состояние зверя помогают падшие духи. Это не выдумка, у многих народов мира существуют обряды соединения с ними с помощью трансовых техник и психоактивных веществ. Тем, кто с ними соединился, падшие духи на время дают звериную ярость и силу, но затем сводят с ума, толкают к самоубийству, к разрушению тела и психики. Если ты попал на эту дорожку – есть покаяние.

# Поиск крови

Тот, кто избивает другого с неистовством и убивает со сладострастием, повреждает себя. Те, кто жаждет крови и начинает убивать ради куража, – погибают. Да, тяжело не заразиться ненавистью, провожая в последний путь товарища, но ненависть разрушает. Злоба – ослепляет, ожесточение не дает чутко чувствовать ситуацию. Учись быть свободным от злобы и ненависти, и, если Господь благословит, Его сила будет с тобой. «Если вы будете поступать по уставам Моим и заповеди Мои будете хранить... будете прогонять врагов ваших, и падут они пред вами от меча; пятеро из вас прогонят сто, и сто из вас прогонят тьму [десять тысяч], и падут враги ваши перед вами от меча» (Лев., гл. 26). Те, кто хранил себя от мата и блуда, оставались живы. «Спрашивали его также и воины: а нам что делать? И сказал им: никого не обижайте, не клеветайте, и довольствуйтесь своим жалованьем» (Лк. 3, 14).

# Помни

Когда человек нажимает на спусковой крючок, ему нужно объяснить себе, что произошло. Он может пойти тремя путями. Во-первых, он может очерстветь и стать циничным. Вроде бы, он не страдает, но, зачерстев на войне, человеку будет трудно вжиться в гражданскую жизнь по возвращении к ней. Во-вторых, он может погрузиться в придуманную картину мира, в которой противник – нелюдь, а ты имеешь право на все. Но с такой картиной мира боец если и выживет на фронте, то лишится адекватного взгляда на мир. Какими глазами он будет смотреть на своих детей? Есть третий путь: покаяние и молитва за человека, жизнь которого была оборвана твоей рукой. Не сочиняя того, чего нет, не уходя в иллюзии и не черствея, ты признаешь реальность происшедшего, но с Богом преодолеваешь все последствия.



# Убийство

Защищая свою землю, воин имеет право взять оружие. Но убийство все равно накладывает на него печать. Убивать – неестественно для человеческой природы, психика начинает разрушаться. Но при этом человек может либо идти наверх, либо идти вниз. Идти наверх – значит преодолевать напряжение в покаянии и молитве. Идти вниз – ожесточаться и перестать осознавать происходящее.

# Ненависть

Важно точно знать, почему ты произвел выстрел. Если ты понимал обоснованность своего поступка, у тебя есть возможность сохранить свою психику в цельности. Воин должен помнить, что ненависть делает больным. Ненависть лишает равновесия и самообладания – а это то, что желательно для врага. Тот, кто начинает убивать из-за ненависти, если и вернется домой, вернется больным. Если ты отказываешься от ненависти, это не означает, что ты соглашаешься с противником. Это означает, что ты не обязан разрушать себя только потому, что противник выбрал путь зверя.

А как же быть, если говорят, что гнев дает силы? По учению духовных авторов, сила гнева дана человеку как сила напряжения, стремления к цели. Эта сила должна помогать человеку бороться со страстями, сопротивляться действию падших духов, преодолевать препятствия. Когда ум затемнен страстями, то эта сила, словно охранная собака, которая впала в бешенство, кидается на всех и на все. Да, человек в этом случае ощущает прилив сил, но это – черный прилив, который в итоге разрушит человека, сделает его больным. В идеале, через следование евангельским принципам, сила гнева исцеляется. Пробивная сила, способность стремиться к цели – все это остается, а ненависть к людям уходит. То есть начальник, если должен сделать выговор подчиненным,

делает выговор, но не трясется от гнева. Если он не победит гнев, то, сделав выговор и запустив «черный прилив», он потом «своего пса» кинет и на своих детей. Один боец, с детства изучавший смешанные бои, говорил, что эмоции очень мешают во время боя. Пример на все времена – св. князь Александр Невский – непревзойденный боец и воевода во время войны. Во время мира – мудрый правитель, любимый народом и способный принимать адекватные решения. Другой тип воина – берсерки, впадавшие в ярость. Такой человек после войны может стать отщепенцем, так как неадекватно может реагировать на обычные ситуации (пойдет все громить, схватится, например, за нож и сядет в тюрьму).

Гнев исцеляется любовью. Если воин не замыкается целиком на войне, старается оставаться человеком, помогает сослуживцам, готов проявить заботу, прощать, если он молится, старается жить по заповедям, то он может исцелить свою силу гнева. Тогда он может эффективно действовать, не разрушаясь при этом как личность.

# Простить

Простить – не значит сдаться или согласиться с противником. Простить – отказаться от того, что разрушает самого тебя. Лично прощая твоего врага как человек, ты останавливаешь его с оружием в руках как воин, по любви к своему Отечеству. Как сказал святитель Филарет Московский: «Прощай своих врагов. Бей врагов Отечества. Гнушайся врагов Божиих».

# Победа – от Бога

Помни завет А. В. Суворова, непобедимого полководца, о молитве к Богу: «Без сей молитвы оружия не обнажай, ружья не заряжай, ничего не начинай: Пресвятая Богородице, спаси нас. Святителю отче Николае Чудотворче, моли Бога о нас». С нами Бог, с нами правда, но будем помнить, что «Бог разбойникам не помощник». «Сам погибай, а товарища выручай». С пленным быть милосерду – «солдат не разбойник». «Грех напрасно убивать – они такие же люди». Молитва к Богу дарует жизнь, мат – смерть.

«Русский человек должен понять, что Россия – это подножие Престола Господнего, и благодарить Бога за то, что он русский!» [в древности византийцы называли русскими тех жителей нынешней России, кто был православной веры], – так говорил святой праведный Иоанн Кронштадтский. А. В. Суворов призывал своих непобедимых чудо-богатырей: «Умирай за Дом Богородицы, за Матушку, за Пресветлейший Дом!» Защищай, воин, Святое Отечество, данное нам Богом, утверждайся в Вере Православной, храни Святую Церковь. «Тот не может уже иметь Отцом Бога, кто не имеет матерью Церковь», – писал святой Киприан Карфагенский. Помни, что вся смута на Украине началась с раскола Церкви и предназначена для уничтожения Русской Церкви и России.

# Кто-то хочет всех убить

Один спецназовец по своим наблюдениям заключил, что все, искавшие бессмысленной крови и упивавшиеся ею, погибали.

Впоследствии, став священником, он говорил, что люди, не бывавшие на войне, – словно «розовые пони» – рассуждают о гуманизме. Но тот, кто побывал на войне, видел кровь, разруху, видел, как вырезается гражданское население, мыслит по-другому. Он понимает, что насилие, чинимое противником, распространяется, словно раковая опухоль, и он, воин, рост этой опухоли должен остановить.

Но все же – как грань найти, чтобы психика не повреди-лась?

Он же сформулировал: «На войне особо чувствуется Бог. Прямо – особо. Как на Литургии ты чувствуешь внутри Бога. В этой всей опасности ты чувствуешь, что Он рядом. Ты чувствуешь жизнь и смерть. Любой человек. Поэтому оттуда много верующих приходит. Поэтому после Великой Отечественной войны были заполнены все монастыри и храмы. А до войны пусто было. Как раз там, если человек выбирает Бога и путь Бога, и зовет Его, он чувствует, где – можно и где – нельзя. И Благодать его покрывает. И его психику, и его внутреннюю жизнь. Все зависит от установок правильных. Священник проповедует – не убивать, не травить, не

насилловать, не воровать, молиться перед боем. Все это и сохраняет стержень человека. Главное, не перешагнуть ту бесчеловечную черту, которая ломает всего человека, всю его структуру.

Воевать с врагом и тут же стараться делать добрые дела, тогда Господь будет видеть, что человек адекватный. Тогда и сохраняется психика. Психика рушится, когда человек перешагивает ту черту запретную. Благодать отходит, и психика ломается. Скорее всего, сила Божия отходит от человека, и психика ломается, и сам он весь ломается. В этом вся суть».

О том, что воины могут особо чувствовать Бога, о том писал еще святитель Феофан Затворник: «... На воинах и войнах часто видимое Бог являл благословение и в Ветхом, и в Новом Завете. А у нас сколько князей прославлены мощами, кои, однако ж, воевали. В Киево-Печерской лавре в пещерах есть мощи воинов. Воюют по любви к своим, чтобы они не подвергались плену и насилиям вражеским»<sup>2</sup>.

Примерно так же отвечал и св. равноапостольный Кирилл, когда мусульмане спросили его, почему христиане участвуют в войнах, если Христос заповедовал им любить врагов. Он ответил, что Христос повелел молиться за обижающих и благоволить им, но Он же заповедовал: «нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих (Ин. 15, 13)». «Поэтому, – говорил св. Кирилл, – мы терпим обиды, которые причиняете каждому из нас отдельно, но в об-

---

<sup>2</sup> Собрание писем святителя Феофана. М., 1899. Вып. 5. С. 208.

ществе защищаем друг друга и полагаем свою жизнь за братьев наших, дабы вы, увлекая их в плен, не пленили вместе с телами и души их, склоняя благочестивых к своим злым и богопротивным делам»<sup>3</sup>.

Если человек видит свою задачу в том, чтобы остановить зло, Господь поможет телу сохранить психику. Но если он настроится на убийство, как машина, то есть риск, что он станет таким же, как те, против кого он борется.

Если правда на его стороне и он четко понимает, что и для чего он делает, если не дает ходу хаосу и тяге к бессмысленному пролитию крови, то, может, его психика и сохранится. Но если человек увлечется поиском крови, то легко стать зомби.

По данному поводу военный священник Димитрий Василенков объяснял следующее. Становясь свидетелем крайней жестокости, воин пытается остановить зло. Но если у него нет понимания причины греховных поступков, он сам может заразиться злом. Охваченный гневом, он не видит главный источник зла – влияние на человека падших духов. Стремясь сам совершить суд над противником, он в итоге приходит к мести, тем самым переходя «черту между вынужденным суровым (вплоть до лишения жизни) наказанием виновного и прямым военным преступлением». Подлинный суд над человеком, впавшим в беззаконие, может вынести тот, чье

---

<sup>3</sup> Барсов М. В. Сборник статей по истолковательному и назидательному чтению Четвероевангелия. СПб., 1893. Т. 1. С. 574..



сердце устремлено к Богу и открыто для воздействия Святого Духа. Тогда воину будет дано понимание меры наказания, Святой Дух «не даст воину самому заразиться злом и этим уподобиться зверю».

Тот же, кто встал на путь зверя и впал в ненависть, разорвал свою связь с Творцом, стал «пристанищем духов злобы». Он заболевает духовно, сам становится способным совершить любое преступление. Ненависть не дает примириться с Богом, а падшие духи терзают его душу «жестокими видениями войны или зрелищем убитых им самим людей; тем самым они стараются довести человека до сумасшествия и, в конце концов, до самоубийства».

Сталкиваясь с беззакониями на войне, воин должен стремиться не дать страстям разъесть его душу. Ведь гордость и тщеславие делают воина слепым, помрачают ум и, следовательно, приводят к увеличению потерь и поражениям. Охваченный унынием и печалью неспособен к сопротивлению и преодолению трудностей. Гнев толкает на необдуманные решения, тоже ведущие к поражениям. «Страсти рождают такие пороки, как пьянство и наркомания, которые разрушают личность человека, порабащают его волю воле нечистых духов, способствуя озверению воина и превращению воинского коллектива в банду преступников».

Нужно молитвенно бороться с гневом, «удерживать себя в рамках евангельских заповедей и каяться в совершенных грехах». Такое делание поможет не погрузиться в пучину

злости и ненависти, которая рождается от ненависти. Те же, кто впал в нее, даже после окончания войны «продолжают испытывать немотивированную злобу и ненависть. Это всегда разрушительно отражается на отношениях с ближними».

Преодолев свою ненависть и сказав о своих врагах «Господи, прости этих людей!», прощая их, «человек разрывает свою мучительную связь с бесами и дает возможность воздействия на свою душу благодати Божьей. И тогда Бог исцеляет его душу, измученную, истерзанную духами злобы, и человек начинает приходить в разум»<sup>4</sup>.

Прощая врагов как людей, воин тем не менее, защищая Родину, вынужден останавливать зло силой оружия. Но, нажимая на курок, он может, как советовал отец Димитрий, молиться за поверженных. Тогда его психика сохранится от ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). После Великой Отечественной Войны одна женщина-снайпер ставила множество свечей в храме. Кто-то спрашивал, неужели столько близких ей людей погибло? Знающие дело, отвечали: «Нет, столько пало от ее руки».

---

<sup>4</sup> Д.В. Василенков. Сборник «Они защищали Отечество». Выпуск № 10 «На войне». СПб., Град духовный. – 172 с.

# Записки с фронта священника Димитрия Василенкова

Расслабился – это слово часто является причиной многих наших бед как в жизни, так тем более и на войне. Христиане всегда должны помнить, что мы живем в реальности духовной войны, где враг рода человеческого не просто ждет момента, чтобы нанести свой удар, но ведет с нами кропотливую работу с целью нашей гибели. На войне, где возможность физической смерти умножается несоизмеримо по сравнению с жизнью мирной, он имеет больше возможностей, чтобы прервать жизнь человеческую в самый неподходящий для человека момент с духовной точки зрения или подвести человека к губельному решению или действию. Поэтому молитвенное трезвение на войне – необходимое условие существования воина в зоне опасности. А реальность расслабляет, нет возможности для соблюдения постоянного молитвенного правила, нет поста, все необходимо приспособлять к жизни военной. Даже священникам в командировке бывает непросто и по возвращении требуется немало усилий для восстановления духовной жизни. Пребывание на войне для христианина – это не просто подвиг гражданина Отечества земного, но подвиг жизни христианской, где не только требуется остаться человеком в месте озверев-

ния людей, но стремиться быть ангелом.

ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство – боевая психическая травма – представляет собой застревание в тяжелом опыте, например, военных действий. Ты постоянно возвращаешься к картинам прошлого, ум словно застревает в мучительном состоянии. Выйдет из этого тот, кто заботится о других, обращает внимание на что-то иное, кроме своего состояния, старается читать книги, «шевелить мозгами». Смартфоны и экраны компьютеров делают активными те зоны мозга, которые отвечают за эмоции и инстинкты. Тот, кто привыкает смотреть сериалы, приучает свой ум к бездействию и рискует застрять в ПТСР.

Забота о сослуживцах, жизнь по совести, отсутствие зверства по отношению к живым и умершим противникам – сохраняют тебя от ПТСР. Да, возможно, не ты выбирал это место, не ты выбирал прийти сюда. Но от твоего выбора зависит, будет ли человеческой обстановка вокруг тебя. На вопрос, как быть, когда многое на войне непонятно, отвечает полковой священник св. Сергей (Сребрянский), два года сопровождавший даже и в рейдах свою воинскую часть во время русско-японской войны. «Хватит еще в вечности времени, – писал он в дневнике, – когда откроются причины всех причин; откроется тогда и причина, почему Господь попустил эту войну. А теперь: Господи Иисусе Христе, спасай нас! Пресвятая Богородице, помогай нам! Св. Георгий, молитвами твоими поддержи в нас веру и верность Богу» и Отече-

ству. Тот, кто остался человеком и был способен протянуть руку помощи другому, в нужное время сам обретал кров, еду, заботу, помощь и информацию, которая помогала выжить.

Когда ум человека погружен в высшие смыслы, у человека появляется взгляд на происходящее, формируется иммунитет к ПТСР. Например, человек видит разорванное тело и испытывает шок. Потом он вообще может сломаться и дальше жить – сломанным (ПТСР). Здесь возможны такие варианты. Глушить себя алкоголем и наркотиками, чтобы не думать о кошмаре, но такой путь приводит в итоге в тупик. Еще вариант – эмоционально очерстветь, чтобы ничего не чувствовать, но на таких путях человек лишается того, что помогает ему чувствовать обстановку и других людей. Когда человек видит разорванное тело и не имеет взгляда «сверху», он вынужден думать только о смерти и о негативе, и это его в итоге ломает. Но если он смотрит на тело и понимает, что видит не просто кровавую кашу, а смотрит на почившего воина, и этот воин несет в себе образ Божий, то ситуация меняется. Человек понимает, что этот воин воскреснет с телом, и во время всеобщего Воскресения праведники войдут в радость Господа, а творящие зло окажутся во тьме. Если человек никак не среагирует на шоковую ситуацию, то он вынужден будет пойти той дорогой, которая предлагается шоковой ситуацией – плакать, сходить с ума. Но если человек пойдет той дорогой, которую ему предлагают высшие смыс-

лы, – психика сохранится. Человек, глядя на почившего воина, на то, что осталось от его тела скажет: «Помяни, Господи брата моего, воина такого-то, прости ему всякое согрешение вольное и невольное и даруй ему Царствие Небесное». Так ум человека будет жить, а молитва даст ему отраду и утешение (это относится и к волонтерам в госпиталях, и к врачам, и ко всем, кто соприкасается с человеческим горем).

ПТСР – это как у моряков, которые долго плавали – у них при постоянной качке выработалась походка вразвалку. Находясь в экстремальных обстоятельствах человек выковывает форму поведения, и она потом остается с ним, иногда – на многие годы, даже если он покинул линию соприкосновения. Но если человек старается жить по заповедям, напитывает свой ум высшими смыслами, то появляется смысловая вертикаль, которая помогает ему подняться над ПТСР.

# Алкоголь и наркотики

Алкоголь и наркотики – ложный путь, ни при каком раскладе не верь, что они избавят тебя от душевной боли. Приглушив на время одно, они подготовят тебе крушение жизни. Выжив на фронте, ты можешь упасть на дно, сраженный ими. Один воин выжил, получив в Афганистане очередь из автомата в упор, а после госпиталя устроил «сабантуй» и умер от «паленой» водки. Когда вернешься, не потеряй любовь к ближним, тогда тебе будет понятно, что делать. Твой мозг будет работать, а потому у тебя будут шансы не соскользнуть в колею ПТСР. Обязательно читай, приучай свой ум к работе, давай ему вектор для движения, иначе он начнет вращаться вокруг ПТСР.

# По возвращении

По возвращении: постарайся вспомнить и разобрать, что было сделано правильно, а что – неправильно. За то, что удалось, – поблагодари, в том, что было неправильного, покайся. Если будешь вспоминать о прошлом с покаянием, то воспоминания не одолеют тебя. Постарайся по возвращении, если будет такая возможность, пожить при монастыре несколько дней, исповедоваться, причаститься. Проси Господа залечить твои душевные раны, дать мира твоей душе, дать сил и терпения преодолеть последствия войны.



# Великорецкий крестный ход

Может, ты решишь отправиться в пятидневный Велико-рецкий крестный ход, прося заступничества святителя Николая Чудотворца, чтобы по его молитвам Господь дал тебе терпения преодолеть последствия войны, залечил твои душевные раны, дал тебе сил и мира твой душе.

Из воспоминаний Вячеслава Боровских о прохождении этого Крестного хода можно сделать вывод, что там могут исцелиться раны, которых мы коснулись здесь [чувство одиночества, непонятности, погруженность в болезненные переживания, ступор]. Во время Крестного хода, который длится несколько дней, человек ощущает свое единство с другими людьми, глубоко проживает ту мысль, что цель нашей жизни связана со Христом. Вокруг него люди постоянно молятся, и он молится вместе с ними. Человек чувствует себя человеком, рождается ощущение собственного достоинства. И даже более – в нем словно рождает новый человек, меняется отношение к миру и к людям, хочется кому-то помочь. Его дух поднимает уставшее тело. Во время трудностей пути он ощущает помощь Божию, благодать соединяется с человеческими силами, помогая совершить то, на что человек не был способен. Весь путь – время самопознания, и, придя к цели, человек не только «достиг», но и «постиг». Это время пересмотра жизни, душа воспламеняется покаянием, и рождает-

ся жажда очищения. В конце пути – Исповедь и Причащение (если желаешь, найди видео Вячеслава Боровских об этом Крестном ходе).

Одна женщина рассказывала: «Кажется, что это на пределе сил. Даже за пределом физических возможностей. Разные стадии проходишь. Это и отчаяние, и мысли – куда ты попал. И вдруг тебе дается такая радость. Нас посыпало градом, а все хохочут и смеются. Понимаешь – опять Пасха».

# **Полковой священник 76- й дивизии 104-го полка ВДВ**

Только Бог – это первое и самое главное! Выберите Бога! Любое воинство, которое выбирает Бога и выполняет заповеди Божии, никогда не проигрывает.

Но второе, очень важное, – всеми силами не впускать в себя зверя, потому что во всей западной литературе спецназа говорится: «включил зверя», «включил зверя», «включил зверя». А у нас – впустил архистратига Михаила и спокойно бьешься с ангелом внутри, с Богом внутри! Честно, спокойно, профессионально, в честном бою.

И самое важное – помнить, что за вас молятся ваши дети, ваши жены, молится вся Церковь, переживает всем сердцем. Есть люди и святые, которые вздыхают ко Господу, и если вы своей верой, своей молитвой тоже присоединитесь, то Бог спасет и умудрит. И самое важное – молитесь друг за друга, когда идете на задачу, молитесь за ваших командиров, и тогда Господь будет сопутствовать, видя ваши сердца. Это будет воинство именно христианское, которое идет во имя Божие. И тогда Господь, если вы даже в чем-то ошибаетесь, все управит, все повернет именно по-Божьему.

Самое главное – один за всех, и все за одного! И за командиров, и брат за брата, и тогда будет, конечно, меньше тех

потерь, тех проблем, которые есть.

Только – Бог! Бог в сердце, молитва на устах, и выполнять те задачи, которые мы должны выполнять! Очень уважать командиров и молиться, и тогда Господь даст им полководческую мудрость, которая выведет вас с любого трудного объекта, момента, проблемы, потому что, если мы не доверяем командиру, тогда на задаче мы точно все погибнем. Я видел тех командиров, кому доверяют, которые молятся, которые причащаются – ни одной потери! А это разведчики, они постоянно идут впереди. Поэтому, если воинство обнялось по-братски, помолилось перед боем – Господь помогает! Везде все в Боге, другого просто нет! И Бог своих не бросает! Бог любящее сердце никогда не бросит, всегда выведет и даст мудрость. Это, наверное, самое основное. Храни Господь!

# Инструктор по рукопашному бою

Сам я – постоянно с Иисусовой молитвой. На последней командировке получил четыре осколка, плюс – контузия, плюс – отшвырнуло взрывом в дерево. До сих пор в себя прийти не могу. Мне бы захныкать, нос повесить, сдуться. Но не могу – читаю Псалтирь с утра, Иисусова молитва. И ловишь себя днем, что ты – молишься. И раз – отпустило. Господь уврачует, нет надежды на людей. Коллективная молитва – тогда Бог рядом с нами, защитит. Есть надежда, что – не попустит. А если попустит, значит, иным образом в Царство Небесное не попасть. И тогда появляется логика [событий], открывается смысл того, что происходит. Нас пугает бессмысленность, а тут – цель и причина появляются того, что с тобой происходит.

И тогда мы поможем людям, потому что они обратятся к источнику, увидят логику происходящего.

Если этого нет, то люди напиваются. А куда им деваться? Чтобы как-то груз внутренний облегчить. Напиваются, начинают драться, потому что много злобы накопилось. А если встают на эту дорожку, то уже и до убийства недалеко, потому что уже привык на фронте убивать. [Нельзя убивать со сладострастием. ] Если человеку, испытавшему сладострастие от убийства, на какой-то психологической программе скажут, что он ни в чем не виноват, то это сладостра-

ствие загоняется внутрь. И в гражданской жизни оно обязательно когда-нибудь выстрелит.

Господь не попускает с ума сойти. Если Господь рядом не встанет, то активной становится склонность ко греху. Тогда – рвет на части. Молюсь, чтобы Господь не попустил.

# Игумен Никон (Воробьев)

Если милость Божия осеняет человека, он может освободиться от страсти, ПТСР. От страстей человек избавляется силой покаяния, о чем пишет игумен Никон (Воробьев) в своих письмах, опубликованных под названием «Нам оставлено покаяние». Не все имеют силы пойти путем покаяния, и таким людям он советует компенсировать нехватку сил для покаяния тем, чтобы не допускать себе находиться в ропоте и осуждении.

Когда человек начинает входить в поток ропота и осуждения, он не способен рождать светлые мысли и решения. Если же начать отгрести от ропота и осуждения, то можем вдруг обнаружить, что появляются идеи, как решить текущий вопрос. Оказывается, что решение – на поверхности. Просто мы его раньше не замечали, оно было недоступно для сознания, которое находилось в облаке ропота и осуждения.

На войне много боли, несправедливости. Человеку кажется, что, начав осуждать, он таким образом укрепляет справедливость, восстанавливает ее. Но на деле – такой человек разрушает себя, не может умом выбраться из войны, хотя телом уже давно находится в гражданской жизни. Рушатся его отношения с коллективом.

Как после войны влиться в жизнь, если живы обиды? Как сохранить равновесие, если столько претензий к командо-

ванию, сослуживцам, супруге? Если духовно над собой не работать, эти претензии разорвут изнутри, сделают несчастным, больным.

Одни после войны помнят хорошее, другие после войны сторают, наполняя себя проклятиями. В истории много благородства, много и грязи. Какую группу фактов человек выберет? Выбор зависит от внутреннего устройства, от вектора восприятия. Если следить за тем, чтобы не роптать и не осуждать, душа в хорошем смысле этого слова будет трудиться. Такой человек будет оставаться человеком, возрастать духовно и развиваться, находясь даже в самых неблагоприятных условиях. Будет формироваться его иммунитет в отношении ПТСР (см. «ОБИДА, ГНЕВ, ЗЛОСТЬ... ПРОЩЕНИЕ. Лекции, тексты – иеромонаха Прокопия (также – иных авторов)»<sup>5</sup>).

---

<sup>5</sup> [https://vk.com/@o\\_prokopy-gnev](https://vk.com/@o_prokopy-gnev)



# Живые истории

Упомянутый выше священник, окормляющий бойцов ВДВ, рассказывал, что ему бойцы «из окопов» говорят: Кто в себе носит грех, у того в окопе страх. А кто покаялся перед боем, даже хотя бы в покаянии вспомнил в окопе все свои грехи с 7 лет и попросил у Бога прощения мысленно, даже при отсутствии священника – уже душу очищает. Тогда не страх в душу вселяется, а Бог.

Другой священник – архимандрит Мелхиседек (Артюхин) рассказывал историю про бойцов, служивших в Афганистане. Группа противостояла большим силам моджахедов, те атаковали, атаки шли за атаками, кончались силы и боеприпасы. Бойцы думали, что уже не выживут, прижались спиной к спине, заняли круговую оборону. Вдруг один у другого попросил прощения, что однажды взял вещь без спроса. А тот попросил прощения у товарища, что как-то свалил вину с себя на него. Третий попросил у них обоих прощения за то, что думал о них плохо, а сейчас увидел, что они хорошие товарищи. «Так у этих внешне неверующих людей произошло взаимное покаяние и прощение, потому, что каждый из них увидел смерть лицом к лицу. ...Разведчики слышали, как подходят моджахеды, слышали даже их голоса. По их словам, будто какая-то неведомая сила укрыла их, и произошло немыслимое: они остались незамеченными на открытой

гористой местности, и моджахеды прошли мимо»<sup>6</sup>.

Один снайпер рассказывал, что группа бойцов находилась в подвале, по улице шла колонна боевиков из очень и очень жесткого отряда. Положение было отчаянным – молодые неопытные парни против профессионально обученных боевиков. Было принято решение атаковать, в атаку пошли с пением «Христос воскрес...» Произошло нечто немыслимое, боевики стали разбегаться, потом из поодиночке отлаивали. А они были не из тех, кто испугается звука выстрела. Потом даже было разбирательство, каким образом парням удалось победить в явно неравной схватке.

---

<sup>6</sup> *Мелхиседек (Артюхин), архим.* Была такая история... Составление и литературная обработка Елены Прокофьевой. М. Издательство храма Покрова Пресвятой Богородицы в Ясеневе, 2019 г.

# Дополнительные материалы и статьи

**Эфиры и тексты на тему «Боевые действия. Осмысление. Преодоление тревоги, ПТСР»:**

[https://vk.com/@o\\_prokopy-voyna-trevoga-ptsr](https://vk.com/@o_prokopy-voyna-trevoga-ptsr)

**Статьи:**

- «Преодоление боевой травмы и выход из посттравматического стрессового расстройства: теория, практика, подходы».

- «Посттравматический рост и опыт христиан, переживших гонения. Между памятью и забвением».

- «ПОБЕДА – не только на войне, но и – над войной внутри себя. (Некоторые физиологические аспекты ПТСР и Боевой Психической Травмы в контексте смысловой вертикали, позволяющей преодолеть их)».

- «Интеллектуальная деятельность как стратегия выживания в условиях тотального давления».

[https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki\\_page/](https://solovki-monastyr.ru/abba-page/solovki_page/)

# **Из статьи «Преодоление боевой травмы и выход из посттравматического стрессового расстройства: теория, практика, подходы»**

«В теме ПТСР важно еще одно понятие – вторая сигнальная система. Это деятельность разума, некие семантические сети. ... Деятельность второй сигнальной системы может препятствовать выработке условного рефлекса. Например, есть такая китайская пытка каплями воды, которые медленно капают на голову, и человек от этого постепенно сходит с ума. Когда человек сосредотачивается на этой капле целиком, он не может ни о чем больше думать, когда капля падает в миллионный раз, кажется, что сотрясается вселенная. Но человек может с помощью разума переинтерпретировать этот мучительный сигнал. Например, он может с каждой каплей читать слово Иисусовой молитвы. И тогда капли будут его не уничтожать, а возводить на высшие духовные степени».

Из отзыва: «Мне прописали уколы в голову, колят много уколов примерно в течение 15–20 минут, каждый укол медленно вводится под кожу, от чего еще больнее. Это очень

похоже на китайскую пытку с каплей воды. 20 недель, раз в неделю – процедура, мрак полный. Думала, что с ума сойду от боли, там реально начинаешь ожидать следующего укола как конца света, а этих уколов – десятки за один раз. Слышала в эфирах рассказ про каплю, про то, как старец Зосима (Сокур) с помощью Иисусовой молитвы не сошел с ума в «Музыкальной шкатулке» (камера, обитая резиной, без окон, играет одна и та же депрессивная мелодия, люди сходят с ума, пытаются разбить голову о стены). Подумала, что по аналогии с этими рассказами можно переформатировать страх перед следующим уколом в ожидание этого следующего укола – как побуждения к следующей Иисусовой молитве. И просто сложно описать, насколько после этого осознания стало легче – буквально со следующей процедуры. Я почти с радостью теперь туда иду, с ощущением, мол, ура, наконец-то помолюсь нормально».

# МОЛИТВЫ

## Иисусова молитва

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго.

## Молитва Господня

Отче наш, Иже еси на Небесех, да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на Небеси, и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

## Молитва Святому Духу

Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, Иже везде сый и вся исполняяй, Сокровище благих и жизни Подателю, прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны, и спаси, Блаже, души наша.

## **Молитва перед сражением**

Спасителю мой! Ты положил за нас душу Свою, воеже спасти нас; Ты заповедал еси и нам полагати души своя за други и за ближних наших. Темже радостно иду аз исполнити святую волю Твою и положити жизнь свою за Отечество. Вооружи мя крепостию и мужеством на одоление врагов, даруй ми веру твердую и упование, яко не умру, но жив буду во Царствии Твоем. Аминь.

## **Утренняя молитва воинов**

О, Боже наш! Подаждь силы нам в день сей и вечно служи Тебе и Богохранимей стране нашей.

## **Вечерняя молитва воинов**

Господи! Спаси, сохрани, помилуй нас, осени во тьме ночной воинов и Россию всю, и огради их Крестом Твоим от вражиих сил, и праведный низпосли нам сон.

## **Молитва новобранца за неверующих и гонителей и в обстоятельствах «дедовщины»**

Господи, обрати к Тебе сердца врагов наших, и если уже невозможно ожесточенным обратиться, то положи преграду зла их и защити от них избранных Твоих. Аминь.

### **Пасхальное песнопение**

«Христос воскрес из мертвых, смертью смерть поправ и сущим во гробех живот даровав».

(«Христос воскрес из мертвых, поправ смертью смерть и даровав жизнь умершим»).





