

# 7 навыков преодоления страстей

из бесед  
Иеромонаха Прокопия (Пашенко)

|                |   |
|----------------|---|
| Пост           | 1 |
| Послушание     | 2 |
| Режим          | 3 |
| Молитва        | 4 |
| Любовь         | 5 |
| Отсечение воли | 6 |
| Смирение       | 7 |

Иеромонах Прокопий (Пашенко)

**7 навыков преодоления страстей**

«Автор»

2026

**(Пащенко) И.**

7 навыков преодоления страстей / И. (Пащенко) — «Автор»,  
2026

В этой брошюре речь пойдет о 7 навыках, помогающих человеку преодолевать всякого рода зависимости. Брошюра составлена на основе бесед иеромонаха Прокопия (Пащенко) с паломниками Соловецкого монастыря. Опыт многих показывает - лобовая атака на зависимость часто не помогает. Взамен предлагается выстраивать конкурирующие нейронные сети, т. е. освоить семь простых навыков, которые постепенно перестраивают человека изнутри. Пост, послушание, режим, молитва, любовь, отсечение своей хаотичной воли и смирение - это не жёсткие запреты, а что-то сродни «ударам-тысячникам» в боевых искусствах. При большом числе повторений эти навыки записываются на подкорку мозга и срабатывают, даже когда сознание человека подавлено болью или отчаянием. В брошюре представлены биографические примеры того, как эти 7 навыков спасали жизни людей. Если человек устал бороться с собой и хочет не просто победить страсть, а обрести подлинную свободу и внутренний мир - пришло время осваивать идею навыков.

© (Пащенко) И., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Введение                          | 5 |
| Пост                              | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# Иеромонах Прокопий (Пашенко)

## 7 навыков преодоления страстей

### Введение

*Здесь кратко в тезисной форме описаны 7 навыков, с помощью которых преодолеваются страсти (зависимости, аддикции). В упоминаемых материалах тезисы расшифровываются. В беседах и текстах первоначально рассказывалось про 5 навыков, со временем к базовому перечню добавилось ещё два.*

Страсти (наркотики, алкоголь, гнев, уныние, отчаяние и так далее) формируют определённый поток мышления, который тащит человека, пока не разрушит его жизнь. Выйти из потока очень сложно. У Ф. М. Достоевского есть образ этого состояния — камень, который катится с горы и не может остановиться. Человек как будто видит себя со стороны, но не может ни на что повлиять.

Если у вас не получается преодолеть страсть, не стоит бить её «фронтально», это не факт, что приведёт к результату. Необходимо активировать в себе конкурирующие сети, которые постепенно смогут выправить и центр. Так, перестраивая свой внутренний мир, мы начинаем видеть иначе и мир внешний. Мы не закрываемся, но меняемся изнутри.

Все страсти связаны одна с другой. Если человек гневается и не может сдержаться, значит, точно так же он не сможет сопротивляться и любой другой страсти. Поэтому мы должны побеждать хаос в жизни! В этом помогают навыки.

Навыки — это то, что глубоко укоренено в природе человека. Задача — не сломать, но обогатить и перевоспитать их. Строя навыки, мы становимся способными прийти к тому, что святые отцы называли «ведением» — пониманию мира.

Конечно, полезных навыков можно описать и большее количество. Но 5–7 базовых навыков мы реально можем отслеживать на уровне своей ежедневной работы. Со временем формируется здоровая сердцевина, которая становится основой для освобождения от мучивших страстей и состояний.

Преодолевая ту или иную страсть, иногда важно не думать о ней самой. Например, если думать о борьбе с наркотиками, можно возбудить желание их употребить. Но если знать, что зависимость основана на неспособности выйти из эмоционального потока, мы формируем навык проявить искомое качество, и зависимость слабнет сама собой.

Эти навыки в совокупности могут быть отработаны десятки, если не сотни раз в день. Значит, столько раз наше тело, душа, ум в здоровом ключе напряглись. Способность формировать напряжение по здоровым поводам накапливается, и однажды здоровое суммарное возбуждение сможет затормозить и перестроить возбуждение, влекущее к действиям саморазрушительным.

Отработку навыков можно сравнить с отработкой так называемых ударов-тысячников. Если нужный удар повторить несколько тысяч раз, он «записывается на подкорку», будет произведён автоматически, даже если боец будет тяжело ранен. То есть отработанный навык позволит сохранить жизнь, если даже сознание бойца будет подавлено усталостью, болью.

Один боец подразделения специального назначения говорил, что стилей — сотни, противников — тысячи, под каждого не выработать свою последовательность движений. Бойца учили базовым навыкам, из которых бойцовский инстинкт соберёт нужный для данной ситуации рисунок.

Когда человек борется с какой-то страстью, должна быть цель большая, чем просто борьба с ней.

Мы боремся не столько с самой страстью, сколько за ту новую жизнь, которая нам открывается в вере.

Таким образом, если мы не можем преодолеть большой процесс, надо начинать учиться преодолевать малый. Не можешь разбить кирпич — начинай потихоньку набивать руки. Через некоторое время костная ткань перестроится, и ты будешь способен разбить его.

Навыки, которые помогают преодолевать страсти:

1. Пост
2. Послушание
3. Режим
4. Молитва
5. Любовь
6. Отсечение воли (не подавление воли, а отсечение волевого акта, направленного на хаос).
7. Смирение

Запомнить навыки можно, используя такую подсказку:

*Попробуй Послушать Реки Молчанье,  
Лишаясь Осенью Соловьёв.*

## Пост



Пост помогает не входить в поток страстей. Это не диета, но **ограничение себя в желаниях** ради любви к Богу. Пост — это власть над самим собой.

Если мы не можем победить большую страсть, то набиваем «костяшки», ограничивая себя в малом: пост в среду и пятницу, многодневные посты. Преодолевая свои желания раз за разом, мы приобретаем основу выхода из потока (гнева, отчаяния, ярости и так далее). Например, вам хочется съесть мороженое в пост, но ради Бога вы отказываете себе в этом. Благодаря таким мелочам вы вырабатываете **навык брать себя в руки**, когда случится сильный эмоциональный скачок.

Один из наркоманов признался, что тяга к наркотикам началась со вкусной еды. Если на сковороде лежало мясо, то он не отходил, пока не съедал всё. Если ты теряешь свободу в чём-то одном, то теряешь её и в остальном. Например, в тоталитарных сектах людей могут и не ломать в чём-то крупном, достаточно сломать в малом, и человек становится податлив.

Можно привести пример из реальной жизни: советский актёр Георгий Жжёнов несколько лет провёл в заключении. Однажды, когда он болел цингой, был очень слаб и близок к смерти, Георгий Степанович узнал, что от матери ему пришла посылка, которая блуждала 3 года. Путь до почты — 10 километров пешком. Несмотря на ужасную слабость, актёр отправился за посылкой. Когда еле живой он добрался до почты, то увидел перемешавшиеся в единую твёрдую массу сахар, колбасу, сало, конфеты, печенье и папиросы. Он готов был грызть даже это, но попросил охранника не давать ему посылку 3 дня. На что тот внимательно посмотрел ему в глаза и, казалось, впервые по-человечески сказал: «Вот за это — молодец!.. Смотри-ка, сколько в тебе силы, оказывается!.. Сколько характера сохранилось... молодец! Теперь верю — жить будешь!.. Я догадывался, что ты мужик крепкий». Георгий Степанович смог продержаться эти 3 мучительных дня, и кто знает, может быть, именно эта сила характера и воли спасла ему жизнь. Когда горячка мозга, нацеленная на то, чтобы заталкивать в себя еду, прошла, он заснул здоровым сном. И, проснувшись, понял, что выживет.

Пост предполагает не только ограничение в пище, но и **режим питания по времени**.

## **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.