

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования Московской митрополии Русской Православной Церкви

Программный ключ: **«КОЛОМЕНСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ:
проректор по учебной работе
священник Василий Казинов

«16» мая 2023 г.

Дисциплина: Православная аскетика

Профиль подготовки: Православное богословие

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Коломна
2023

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины – формирование целостного представления об основах духовной жизни христианина.

Задачи:

- познакомить студентов с общими началами духовной жизни;
- раскрыть внутреннюю взаимосвязь между христианской верой и христианской жизнью;
- познакомить студентов с духовными основаниями православного аскетизма;
- сформировать представление об основных законах духовной жизни;
- сформировать представление о способах очищения христианина от страстей и приобретения им добродетелей;
- сформировать представление об опасностях и препятствиях, могущих возникнуть на пути духовного совершенствования;
- заложить основы личного духовного возрастания студентов и их будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Православная аскетика» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы и изучается на протяжении восьмого семестра обучения. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа. По окончании изучения дисциплины сдается зачет.

Изучение дисциплины «Православная аскетика» имеет межпредметные связи с такими дисциплинами образовательной программы, как «Пастырское богословие» и «Нравственное богословие».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6. Способен к самосовершенствованию на основе традиционной нравственности в течение	УК-6.1. Использует знание основ христианской аскетики в процессе самосовершенствования	- знать богословские основания христианского аскетизма; - знать основные законы православной аскетики;

ние всей жизни.		- знать ступени духовной жизни христианина; - знать классификацию, причины генезиса и пути преодоления греховных страстей; - знать способы приобретения христианских добродетелей; - знать способы и виды молитвы; - знать опасности, возникающие на пути духовной жизни, и способы их преодоления; - знать роль и значение духовного руководителя для правильной организации духовной жизни; - уметь использовать полученные знания в процессе духовно-нравственного совершенствования; - уметь анализировать внутренний мир человека и законы его духовного развития с позиций православной аскетики; - уметь отличать истинный духовный опыт от ложного, выявлять духовно опасные аскетические практики; - уметь оказывать посильную духовную поддержку другому человеку; - владеть пониманием необходимости правильного устройства личной духовной жизни; - владеть навыком анализа феноменов духовной жизни с позиций православной аскетики; - владеть опытом критического осмысления духовно опасных аскетических практик и мировоззренческих установок; - владеть целостным пред-
-----------------	--	---

		ставлением о внутреннем многообразии форм духовной жизни человека во Христе.
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа.

4.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в академических часах)			Всего
			Лек- ции	Семина- ры	Самостоя- тельная работа	
1.	Введение в православную аскетику.	8	2	-	-	2
2.	Становление на духовный путь.	8	2	4	4	10
3.	Молитва в духовной жизни христианина.	8	4	6	4	14
4.	Греховные страсти и борьба с ними.	8	4	8	4	16
5.	Аскетическая литература.	8	2	-	28	30
	Итого:		14	18	40	72

4.2. Содержание дисциплины (тематический план)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Введение в православную аскетику.	Понятия «аскетика», «аскеза», «аскетизм», «духовная жизнь». Обязательность аскетического подвига для христианина. Смысл христианской аскезы. Неразрывная связь христианской веры и духовной жизни. Феномен аскетизма в различных религиозных традициях. Ветхозаветный аскетизм. Языческий аскетизм. Вопрос об их влиянии на христианскую аскетическую практику. Аскетизм в современных мировых религиях. Различия между христианским и нехристианским аскетизмом. Богословские основы христианского аскетизма. Аскетизм и монашество. Основные учебные пособия по аскетике.
2.	Становление на духовный путь.	Цель христианской жизни – соединение с Богом во Христе и исполнение заповедей о любви к Богу и

		ближним. Борьба со своеволием. Послушание как согласование своей воли с волей Божией. Необходимость усердия в духовной жизни в сочетании с осмотрительностью и духовным советом. Опасность усиленных аскетических подвигов при скудости смирения и отсутствии духовного руководства. Важность терпения на духовном пути.
3.	Молитва в духовной жизни христианина.	Молитва как глубочайшее единение человека с Богом – цель духовной жизни. Меры молитвы. Молитвенный путь. Молитвенное правило христианина. Хранение внимания при молитве. Борьба с помыслами.
4.	Греховные страсти и борьба с ними.	Правильное отношение к Божиим дарованиям. Понятие о заповедях Божиих как даре Божественной любви. Правильное отношение к посту и другим церковным установлениям. Понятие о страстях как источнике страданий и в вечности, и во временной жизни. Основные способы борьбы со страстями. Мысленная и деятельная борьба. Значение молитвы в борьбе со страстями. Обзор восьми главных страстей (чревоугодия, блуда, сребролюбия, гнева, печали, уныния, тщеславия, гордости) и сопутствующих им страстей. Происхождение и «симптомы» указанных страстей. Способы борьбы с ними. Трезвость – необходимое условие духовной жизни. Смирение – необходимое условие и вместе цель христианского подвига. Недостаток смирения – причина грехопадений.
5.	Аскетическая литература.	Обзор книг Священного Писания Ветхого и Нового Заветов с точки зрения наставлений о молитве, духовном пути и борьбе со страстями. Обзор основных памятников аскетической литературы христианского Востока (до 18 в.). «Добротолюбие» (версия свт. Феофана Затворника) и его авторы. Обзор русской аскетической литературы (18 – 19 вв.). Прп. Паисий (Величковский) и его последователи. Наставления прп. Серафима Саровского. Ли-

		тературная и переводческая деятельность Оптинских старцев. Свт. Игнатий (Брянчанинов). Свт. Феофан Затворник. «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу». Обзор современной русскоязычной аскетической литературы (20 – 21 вв.): прп. Силуан Афонский, митр. Сурожский Антоний (Блум), архим. Иоанн (Крестьянкин) и другие.
--	--	---

4.3. Тематика и вопросы к практическим (семинарским) занятиям

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ: говоря о страстях, можно относительно каждой из них в отдельности ориентироваться на такую схему:

- ✓ Описание страсти
- ✓ Степени этой страсти
- ✓ Взаимосвязь с другими страстями
- ✓ Чем она плоха: её вредность во времени и губительность в вечности
- ✓ Как её побеждали великие подвижники?
- ✓ Как бороться нам?

Становление на духовный путь (1 – 2, 4 акад. часа)

- Семинар № 1. Становление на духовный путь
 - Об опасности усиленных аскетических подвигов при скудости смирения
 - Об опасности усиленных аскетических подвигов при отсутствии духовного руководства
- Семинар № 2. Становление на духовный путь
 - Кротость – в житейском и духовном понимании
 - Недостаток кротости – причина искушений
 - Смирение – в житейском и духовном понимании
 - Недостаток смирения – причина грехопадений

Молитва в духовной жизни христианина (3 – 5, 6 акад. часов)

- Семинар № 3. Молитва в духовной жизни христианина
 - Молитвенные меры: автоматическая, словесная, умная, умносердечная, более высокие меры, бесконечность совершенства
 - Устная молитва
 - Молитва без внимания – какой смысл?
- Семинар № 4. Молитва в духовной жизни христианина
 - Борьба с помыслами при молитве

- Значение фантазии и эмоций при молитве
- Зачем молиться всеведущему и любящему Богу?
- Семинар № 5. Молитва в духовной жизни христианина
 - «Непрестанно молитесь» – Зачем тогда богослужение?
 - «Непрестанно молитесь» – Зачем тогда молитвенное правило?
 - Что мешает человеку молиться?

Греховные страсти и борьба с ними (6 – 9, 8 акад. часов)

- Семинар № 6. Греховные страсти и борьба с ними
 - О пристрастии к телесному:
 - плотское вожделение,
 - чревоугодие,
 - телесный покой и прочее
- Семинар № 7. Греховные страсти и борьба с ними
 - О сребролюбии
 - О зависти
- Семинар № 8 Греховные страсти и борьба с ними
 - О праздности
 - О печали
 - О духовном унынии
- Семинар № 9. Греховные страсти и борьба с ними
 - О тщеславии
 - О гордости

5. Образовательные технологии

При изучении данной дисциплины используется традиционное обучение с различными способами подачи материала, такими как, аудиторные занятия (лекционные, семинарские и практические занятия), самостоятельное обучение студентов и включают следующие образовательные технологии: проблемное обучение, мультимедийное обучение, исследовательские методы обучения, информационно-коммуникационные технологии и др.

Применяемые образовательные технологии способствуют активизации студента, а также организации контроля качества изучения дисциплины на всех этапах ее изучения.

6. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения, часы которой планируются в рамках учебного плана и которая осуществляется по заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы – формирование у студентов компетенций, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию.

Задания для самостоятельной работы подбираются в соответствии с решаемыми задачами:

- самостоятельное приобретение знаний предполагает чтение текста учебника, работу с первоисточниками, исследовательскую работу и т.д.;
- самостоятельная работа по закреплению и систематизации полученных знаний – работу с конспектами лекций, дополнительной литературой, подготовку сообщений, докладов, выступление на семинаре, конференции и т.д.;
- самостоятельная работа по формированию практических навыков предполагает составление библиографии; умение пользоваться информационно-коммуникационной системой и т.д.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)
1.	Введение в православную аскетику.	-	-
2.	Становление на духовный путь.	Изучение материала учебного пособия; подготовка к семинару	4
3.	Молитва в духовной жизни христианина.	Изучение материала учебного пособия; подготовка к семинару	4
4.	Греховные страсти и борьба с ними.	Изучение материала учебного пособия; подготовка к семинару	4
5.	Аскетическая литература.	Самостоятельное изучение литературы из предложенного списка.	28

7. Компетентностно-ориентированные оценочные средства

Для оценки результатов освоения дисциплины используются традиционная пятибалльная шкала, процентная шкала (для оценивания тестов) и система «зачтено – не зачтено». Перевод результатов освоения дисциплины из одной шкалы в другую осуществляется по следующей схеме:

Шкала оценки результатов

Качество освоения дисциплины (%)	Отметка в пятибалльной шкале	Процентная шкала (%)	Отметка в системе «зачтено – не зачтено»
90 – 100	«отлично» («5»)	81 – 100	зачтено
66 – 89	«хорошо» («4»)	61 – 80	зачтено
50 – 65	«удовлетворительно» («3»)	41 – 60	зачтено
меньше 50	«неудовлетворительно» («2»)	0 – 40	не зачтено

7.1. Средства текущего контроля

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля
1.	Введение в православную аскетику.	-
2.	Молитва в духовной жизни христианина.	Устный опрос Оценка выступления на семинаре
3.	Становление на духовный путь.	Устный опрос Оценка выступления на семинаре
4.	Молитва в духовной жизни христианина.	Устный опрос Оценка выступления на семинаре
5.	Аскетическая литература.	Устный опрос

Оценочные материалы см. в Фонде оценочных средств по дисциплине.

7.2. Средства промежуточного контроля

7.2.1. Перечень вопросов к промежуточной аттестации

1. Понятия «аскетика», «аскеза», «аскетизм», «духовная жизнь». Обязательность аскетического подвига для христианина.
2. Смысл христианской аскезы. Неразрывная связь христианской веры и духовной жизни.
3. Феномен аскетизма в различных религиозных традициях. Различия между христианским и нехристианским аскетизмом.
4. Аскетическая литература христианского Востока (основные памятники).
5. Крещение как начало духовной жизни христианина. Покаяние как «второе начало» духовной жизни.
6. Основные этапы духовной жизни христианина. Итог духовной жизни.
7. Соотношение Божественной благодати и личных усилий христианина в духовной жизни. Значение личных усилий христианина в деле духов-

- ного совершенствования.
8. Значение покаянного настроения для правильного устройства духовной жизни.
 9. «Смиреномудрие» как характерная черта внутреннего расположения христианина.
 10. Значение духовного руководства для правильного устройства духовной жизни христианина.
 11. Значение участия в Таинствах Церкви для правильного устройства духовной жизни.
 12. Понятие «молитва». Сущность молитвы и ее виды.
 13. Способы собирания ума на молитве. Условия достижения успеха в молитвенном делании.
 14. Необходимость личного молитвенного правила. Варианты его организации.
 15. «Памятование о Боге» как одна из форм молитвы. Совмещение молитвы с житейскими делами.
 16. Общие сведения об Иисусовой молитве. Значение Иисусовой молитвы для духовной жизни мирян.
 17. Воздержание как основной принцип христианского отношения к себе и к миру. Принцип «полезности».
 18. Смысл христианского поста.
 19. Понятие «страсть» в контексте православной аскетики. Стадии развития страсти.
 20. Классификация страстей в православной аскетике.
 21. Общие способы борьбы со страстями. Значение молитвы в борьбе со страстями.
 22. Происхождение и характерные черты страсти чревоугодия. Способы борьбы с ней.
 23. Происхождение и характерные черты страсти блуда. Способы борьбы с ней.
 24. Происхождение и характерные черты страсти сребролюбия. Способы борьбы с ней.
 25. Происхождение и характерные черты страсти гнева. Способы борьбы с ней.
 26. Происхождение и характерные черты страсти печали. Способы борьбы с ней.
 27. Происхождение и характерные черты страсти уныния. Способы борьбы с ней.
 28. Происхождение и характерные черты страсти тщеславия. Способы борьбы с ней.
 29. Происхождение и характерные черты страсти гордости. Способы борьбы с ней.
 30. Духовные основания прелести и ее опасность.
 31. Опасность религиозного формализма и пути ее преодоления.

32. Опасность чрезмерного аскетизма и пути ее преодоления.
33. Опасность духовного либерализма и пути ее преодоления.
34. Опасность увлечения ложными духовными практиками и пути ее преодоления.
35. Святость как итог духовной жизни. Понимание святости в Православии. Возможность достижения святости для всех христиан.

При проведении зачета следует руководствоваться нижеприведенными критериями оценки знания студентов:

Оценка «зачтено» выставляется, если студент обнаруживает твердое знание основной части учебного материала, свободно ориентируется в тематике дисциплины, самостоятельно отвечает на вопрос, выделяет самое существенное. При ответе могут быть допущены некоторые ошибки, которые устраняются студентом после замечаний, сделанных преподавателем.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студент не знает необходимого минимума учебного материала, не ориентируется в тематике дисциплины, не может ответить на поставленный вопрос даже с помощью наводящих вопросов преподавателя.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы по дисциплине

• Основная литература

1. Амвросий (Ермаков), архиеп., Легеев М.В., свящ. Введение в аскетику: учебник. – СПб.: Изд-во СПбПДА, 2017. – 264 с.

• Дополнительная литература

1. Аскетика: сборник / Дорофей, авва, Иоанн Лествичник, прп., Исаак Сирий и др.; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Москва: Сибирская Благозвонница, 2008. – Т.1. – 1135 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441412> (дата обращения: 15.07.2021). – ISBN 978-5-91362-011-8. – Текст : электронный.
2. Дорофей, авва. Душеполезные поучения: духовно-просветительское издание / Дорофей, авва; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Москва: Сибирская Благозвонница, 2009. – 416 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441431> (дата обращения: 15.07.2021). – ISBN 978-5-91362-204-4. – Текст: электронный.
3. Зарин, С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. Опыт систематического раскрытия вопроса / С.М. Зарин; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Санкт-Петербург: Тип. В.Ф. Киришбаума,

1907. – Т.1, Книга 2. Основоположительный. – 717 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140002> (дата обращения: 15.07.2021). – ISBN 978-5-4458-2231-8. – Текст: электронный.
4. Иоанн Лествичник, прп. Лествица, возводящая на небо: духовно-просветительское издание / Иоанн Лествичник, прп.; ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Изд. 6-е. – Москва: ДАРЪ, 2013. – 528 с. – (Духовное наследие). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240712> (дата обращения: 15.07.2021). – ISBN 978-5-485-00436-1. – Текст: электронный.
 5. Феофан Затворник (Говоров Г. В.; свт.). Грехи и страсти и борьба с ними: духовно-просветительское издание / Феофан Затворник (Говоров Г. В.; свт.); ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 28 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256185> (дата обращения: 15.07.2021). – ISBN 978-5-4475-1669-7. – Текст: электронный.

- **Учебно-методические материалы**

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Православная аскетика». – Коломна: Коломенская духовная семинария, 2020. (<https://do.kpds.ru/course/index.php?categoryid=9>; доступ осуществляется по индивидуальным логинам и паролям).

- **Периодические издания**

1. Журнал «Вестник Православного Свято - Тихоновского гуманитарного университета: Серия I: Богословие. Философия. - Москва: Издательство ПСТГУ, 1997 - . - Журнал рекомендован ВАК Минобрнауки России. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1991-640X / гл. ред.: Воробьев Владимир (протоиер.).». - (Подписка библиотеки).
2. Журнал «Церковь и время: научно-богословский и церковно-общественный журнал. - Москва: Отдел внешних церковных связей Московского Патриархата, 1991 - . - Выходит ежеквартально. - ISSN 2221-8181 / гл. ред.: Иларион (Алфеев Григорий Валериевич; митр. Волоколамский). - (Подписка библиотеки).

- **Учебно-методические материалы**

Учебно-методическое пособие по дисциплине «Православная аскетика». – Коломна: Коломенская духовная семинария, 2020. (<https://do.kpds.ru/course/index.php?categoryid=9>; доступ осуществляется по индивидуальным логинам и паролям).

- **Периодические издания**

3. Журнал «Вестник Православного Свято - Тихоновского гуманитарного университета: Серия I: Богословие. Философия. - Москва: Издательство

ПСТГУ, 1997 - . - Журнал рекомендован ВАК Минобрнауки России. - Выходит раз в два месяца. - ISSN 1991-640X / гл. ред.: Воробьев Владимир (протоиер.). - (Подписка библиотеки).

4. Журнал «Церковь и время: научно-богословский и церковно-общественный журнал. - Москва: Отдел внешних церковных связей Московского Патриархата, 1991 - . - Выходит ежеквартально. - ISSN 2221-8181 / гл. ред.: Иларион (Алфеев Григорий Валериевич; митр. Волоколамский». - (Подписка библиотеки).

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

- **Электронно-библиотечные системы**
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: www.biblioclub.ru . – Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.
- **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**
Не предусмотрены.
- **Профессиональные ресурсы Интернет**
 1. Православная медиатека портала «Предание»: <http://predanie.ru/media>
 2. Православный портал «Азбука веры»: <http://azbyka.ru>
 3. Электронная библиотека портала «Православие и мир»: <http://lib.pravmir.ru>

9. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины

Подготовка к лекционным занятиям

Лекционные занятия призваны осветить общие теоретические вопросы православной аскетики, обеспечить целостное понимание христианского нравоучения, заложить научные и методологические основы для дальнейшей самостоятельной работы и духовно-нравственного развития студентов.

Во время лекции им необходимо вести краткие записи, отражающие основные положения, излагаемые лектором. При этом необходимо учиться фиксировать материал, грамотно располагать в конспекте поясняющие схемы, указывать цитаты. Материал следует записывать системно, пользуясь богословской терминологией. В случае если какое-либо положение требует подтверждения из авторитетного источника (Священное Писание, святоотеческие тексты), следует сделать ссылку на этот источник на полях. Записи,

сделанные во время лекции, студенту необходимо в тот же день перечитать, при необходимости исправить и дополнить.

Подготовка к семинарским занятиям

При подготовке студентов к семинарским занятиям рекомендуется следующая последовательность работы:

1. изучение материала учебного пособия по вопросам семинара;
2. ознакомление с рекомендуемой литературой и составление краткого конспекта;
3. подбор дополнительных материалов с использованием ресурсов интернета;
4. составление кратких заметок, тезисов, подбор цитат.

Подготовка к семинарским занятиям, как правило, предусматривает выполнение учебно-исследовательского задания, работая над которым, студент должен:

- выделить круг вопросов, входящих в данную проблему;
- изучить соответствующую литературу;
- отобрать конкретный фактический материал и теоретические положения по данной проблеме;
- сопоставить и проанализировать собранные данные.

Обязательным условием успешной подготовки к семинарскому занятию является составление конспектов исследуемых источников, определение своей позиции в отношении поставленных вопросов и четкая ее аргументация, подбор цитат, составление тезисов выступления.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

• Требования к аудиториям для проведения занятий

Для проведения занятий необходима аудитория, оснащенная презентационной техникой.

• Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и студентов

Для проведения занятий необходим стандартный набор учебной мебели, компьютер, проектор с экраном или электронная доска. Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет, а также доступ к сканеру, копировальному аппарату и принтеру.

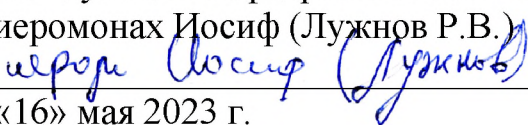
• Требования к программному обеспечению учебного процесса

Для информационно-ресурсного обеспечения дисциплины необходим стандартный комплект лицензионного программного обеспечения для MS Office (MS Word, MS Power Point, иные программы комплекта).

Программа одобрена на заседании кафедры Богословия.

Протокол № 60/7 от «16» мая 2023 года.

Заведующий кафедрой Богословия
иеромонах Иосиф (Лужнов Р.В.)



«16» мая 2023 г.

Программа разработана с учетом типовой рабочей программы дисциплины «Православная аскетика» для духовных образовательных организаций Московского региона (автор – протоиерей Владимир Васильев).