

**Часть 2: О видах молитв вне молитвенного часа и их особенностях.**  
**ОТДЕЛ 3. «Постоянная молитва» при мирских скорбных обстоятельствах.**

**Глава 3А: О правом перенесении скорбей с помощью христианских суждений, или о смиренномудрии/любомудрии**

*Составитель Ника*

<b>Отдел 3. Глава 3А: О правом перенесении скорбей с помощью христианских суждений, или о любомудрии/смиренномудрии.....</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 3.1. О понятии любомудрие/смиренномудрие и его роли в христианском перенесении скорбей .....</b>	<b>5</b>
<b>    3.1.1. О правых и неправых мыслях во время скорби.....</b>	<b>5</b>
«Не свойство вещей, а мысль наша обыкновенно печалит и радует нас» .....	6
Примеры правых духовных и неправых плотских мыслей в тяжелых скорбях.....	6
Ум/здравые рассуждения должны управлять нашими страстными помыслами и чувствами.....	10
Примеры поучений святых отцов, в которых указывается на необходимость утешать и укреплять себя в скорбях духовным словом.....	11
<b>    3.1.2. О любомудрии и смиренномудрии, как духовной рассудительности и мудрости.....</b>	<b>12</b>
Если христианин страдает в скорбях, значит, у него нет смиренномудрия и любомудрия .....	12
О понятии «смиренномудрие», как смиренном духовном рассуждении и «образе мыслей, заимствованном всецело из Евангелия, от Христа».....	12
О понятии «любомудрие», как умении «узреть и ощутить в бедах и скорбях нечто (из христианских истин), обрадовать могущее».....	14
О понятии «утешение»/«успокоение» .....	14
Отчего утихают страдания у плотяной/мирской души .....	16
Примеры любомудрия, которые «гонят от себя печаль»/утешают .....	17
Любомудрие ведет душу к «преданию себя воле Божией» и надежде на Бога .....	18
Любомудрие дает силу добродетелям .....	19
<b>Раздел 3.2. Общие христианские истины для скорбей .....</b>	<b>20</b>
Кратко о том, когда и как произносить истины при твоем страдании в скорби .....	20
<b>    3.2.1. Что нужно читать при скорбных страданиях.....</b>	<b>21</b>
Можно читать определенные псалмы, когда чувствуешь внутреннее страдание.....	21
Можно читать или произносить по памяти определенные слова из Писания, касающиеся скорбей .....	22
Можно читать подборки поучений святых отцов о той или иной скорби .....	23
<b>    3.2.2. О памятовании общих истин о скорбях.....</b>	<b>24</b>
Мудрое осознание, что эта жизнь – это время не только удовольствий, но и испытаний, и в ней есть естественные законы, связанные со страданием .....	25
Напомни себе об изменчивости и суэтности жизни.....	25
<b>    3.2.3. Суждения о Боге при скорбных обстоятельствах.....</b>	<b>26</b>
Суждения о страданиях Господа.....	26
Во время страдания может забываться истина, что на все воля Божия, и поэтому нужно как можно чаще это напоминать себе.....	27

Надо говорить себе, что, хотя тебе и кажется что-то скорбным и неправильным, ты должен верить, что Бог делает тебе во благо .....	29
Говори себе, что Бог никого никогда не обижает, и что Он – любящий Отец.....	30
Когда есть мысли о том, что Бог тебя оставил, не верь им, а говори себе, что «Господь следит за (тобой), Он не забыл (тебя)» и Он милостив к тебе .....	31
Напоминай себе, что все от Бога, а не твое, «и, потеряв, не будешь скорбеть» .....	32
В печали надо напомнить себе, что сейчас рядом с тобой бесы, которые подбрасывают тебе разные помыслы, желая ввести тебя в отчаяние и ропот .....	33
<b>3.2.4. Ободряющие суждения о своей духовной пользе от правого перенесения скорбей/неприятностей/тягот .....</b>	<b>34</b>
Духовная польза от скорбей будет только тогда, когда стараешься перенести их право.....	34
Напоминай себе, что скорби неизбежны для тех, кто желает спасения души, потому что душа, «мужественно претерпевая скорби, делается чище».....	35
Говори себе, что «все наши дела ... это есть несение креста Господня» .....	35
Говори себе, что если перетерпишь все без ропота, то это твой еще один шаг к Царству Небесному .....	36
Напоминай в скорби, что тебе надо достойно ее перенести .....	36
Вспомни, что ты – христианин, и Господь смотрит, как ты реагируешь на посланное Им, и что сейчас проверяется твоя вера .....	36
Гони мысли о том, как тебе сейчас плохо, а подумай о вечной радости с Богом и о венцах.....	37
<b>3.2.5. Увещевания себя о терпении .....</b>	<b>38</b>
Увещевай себя терпеть с верою, что так Богу угодно и что это терпение ради Господа .....	38
Вспомни про ад, в котором будут более тяжкие мучения .....	39
«До этого времени терпел я, и так, и далее так же могу терпеть».....	40
Многие люди терпят, «потерплю и я» .....	40
Когда видишь благополучие других, а ты в скорби, скажи, что у каждого свое время скорбей и благополучия .....	41
Сравни свое состояние и свои скорби с другими, кто терпел больше, и делай это для того, чтобы пристыдить себя .....	41
Некоторые предупреждения о сравнении своих скорбей со скорбями других .....	42
<b>3.2.6. Суждения, как покаянные самоукорения .....</b>	<b>43</b>
1. Самоукорение в случаях, приведших к скорбной ситуации .....	44
2. Самоукорения о своей греховности/страстности .....	45
2а. Суждения о своей греховности по типу: «достойное по делам своим принял»...45	
2б. Самоукорение и покаяние о многих своих грехах .....	46
2в. Об одном из главных духовных правил: обвиняй не других, а себя .....	46
3. Самоукорение после видения того, как ты сейчас малодушно и неправо переносишь скорбь .....	47
Некоторые предупреждения о покаянии и самоукорении во время печали .....	48
О несамоукорении в скорбях и его причинах .....	49
<b>Раздел 3.3: О том, что духовное слово может не говориться себе в страданиях, и может не действовать на душу, даже когда говорится.....</b>	<b>51</b>
<b>3.3.1. О том, что душа не склонна в скорбях рассуждать по-христиански .....</b>	<b>51</b>
О неведении духовной браны с печалью, а значит не имении в скорби любомудерия .....	51
Можно не воспринимать скорби, как путь спасения, и поэтому не пользоваться любомудерием .....	53
При страстных реакциях на скорбные обстоятельства происходит греховное помутнение ума и сердца, при котором забываются христианские истины и Бог ....54	

Об успокоении при переключении внимания на мирское.....	55
Об утешении себя мирскими рассуждениями в скорбях и в страхах/переживаниях	56
<b>3.3.2. О том, что духовные суждения могут не приносить плода страдающей душе</b>	<b>58</b>
<b>3.3.2.1. Что может быть при твоем или чужом любомудрии, когда ты в скорби ....</b>	<b>58</b>
Говорить себе истины можно осознанно, и звучать они могут не осознанно .....	58
О произношении другим людям истин, но не делании этого самому себе или неутешении от них.....	58
О том, что истины могут говориться другими тебе в утешение, но лучше, когда ты сам их себе произносишь .....	59
После памяти о необходимости любомудрствовать в печали душа может не хотеть этого делать .....	59
О том, что христианская истина может казаться «несколько докучливой», и может говориться несвоевременно .....	60
Христианская истина может вызывать еще большее страдание, возмущения и «внутренние бури».....	60
В мыслях возникают оправдания, противоречия, недоумения в ответ на истины ....	61
О том, что обычно в скорбях без рассудительности говорятся общие и всем известные истины .....	61
<b>3.3.2.2. Некоторые причины, почему не утешает любомудрие .....</b>	<b>61</b>
О духовном нечувствии и забвении .....	62
Человек может быть духовно не готов к принятию истин .....	62
«Когда бессилие утешает бессилие, эта утеша слаба».....	63
Любомудрие не утешит и не просветит душу по причине неимения привычки к нему .....	63
Применяемая истина является некой «пластинкой», на которую уже не реагирует душа.....	64
Человек может не понимать, какую истину надо говорить.....	64
Истины говорятся без рассудительности .....	64
Некоторые истины настолько духовно высоки, что душа не может от них утешиться .....	64
<b>3.3.2.3. Некоторые советы о творении любомудрия при бесчувствии души к нему</b>	<b>65</b>
Любомудрие должно быть осознанным процессом самовоспитания .....	65
Нужно произносить разные истины, если душа не реагирует на ту или иную истину .....	66
Несмотря на то, что душа не слышит истины, надо все равно их говорить в скорбях .....	66
О том, как познать себя после утешения страдания в скорби.....	66
<b>Раздел 3.4. Советы о творении любомудрия, которое является и элементом духовной браны со страстью печали.....</b>	<b>68</b>
<b>3.4.1. Кратко о понятии «духовная брань/брань со страстями/брань с помыслами»</b>	<b>68</b>
О духовной браны и месте любомудрия в ней .....	68
Кратко о порядке браны со страшными помыслами .....	69
О сложности трезвения над своими мыслями .....	70
<b>3.4.2. Некоторые правила браны с печалью .....</b>	<b>72</b>
В скорбях необходима память Божия во всех ее проявлениях (молитве, памяти о заповедях и истинах) .....	72
О духовных правилах при ропоте на Бога в скорбях .....	72
Сначала скорби помни, что сейчас обязательно проявятся твои страсти .....	73

Когда замечаешь, что начинаешь расстраиваться, роптать, печалиться о своем скорбном, надо тотчас стараться успокоиться.....	73
Старайся не думать о своей скорби, а старайся любомудрствовать и молиться.....	74
Не занимайся саможалением, а верь, что «Бог рядом и видит нас, и может помочь нам в беде».....	74
Не при каждом скорбном обстоятельстве надо что-то спешно делать, а нередко надо подождать «как и чем кончится дело».....	74
<b>3.4.3. О подготовке к скорбям через любомудрие в периоды безскорбия.....</b>	<b>75</b>
Старайся воспитывать в себе не привязанность к житейскому .....	75
Когда в жизни спокойно, «должно приучить себя находить утешение в Промысле» .....	75
«Если случится у нас радость ... – будем предполагать, что недалеко от нас печаль. А если пришла на нас печаль, будем ожидать приближения к себе радости» .....	75
Не радуйся сильно, когда благополучие, и не скорби сильно, когда плохо .....	76
Каждодневно ожидай искушений/скорбей .....	77
Рассуждай о скорбях каждый день, чтобы, когда они придут, быть «в состоянии претерпевать это с благодарностью и с пользою для себя» .....	77

### **Отдел 3. Глава 3А: О правом перенесении скорбей с помощью христианских суждений, или о любомудрии/смиренномудрии**

Каждый христианин должен учиться христианской науке. Именно учиться, а не просто жить, как попало, и как привык. Нужно изучать христианскую мудрость в том или ином вопросе, как, например, мы сейчас делаем с вопросом о скорбях. Это знание истин поможет тогда, когда начнутся скорби: они и научат, как поступать и реагировать, и утешат свою страдающую душу. Если же не будет четкого знания истин и их, так сказать, употребления для себя (а не для других в советах), то душа христианина будет страдать так, как страдает любой неверующий. А этого не должно быть. Поэтому в нашей теме мы и занимаемся упражнением нашего ума. И если в первой главе мы показали, какими мы бываем в скорбях, во второй главе – какими мы должны быть, то в этой третьей главе скажем, как надо упражнять свой ум истинами в скорби.

Сразу напомним, о чем мы говорили в первой и второй главе.

**Василий Великий** (Подвижнические уставы, гл. 2): «... внезапные стечения неожиданных происшествий в умах человеческих обыкновенно производят (внутренние – от сост.) мятежи».

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору..., кн. 9, гл.1): «...если при каждом нападении в разных несчастных случаях (печаль) будет овладевать нашою душою, то всякий раз будет лишать нас способности к божественному созерцанию, и самый дух, низвергнув из состояния чистоты, совершенно расслабляет и угнетает, не позволяет ни совершать молитвы с обычною ревностью сердца, ни с пользою заниматься священным чтением, не попускает быть спокойным и кротким с братиями; ко всем обязанностям трудов или богослужения делает нетерпеливым и неспособным, погубив всякий спасительный совет и возмутив постоянство сердца, делает безумным, опьяняет чувство, сокрушает и подавляет мучительным отчаянием».

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, 4. Общее очертание страстей...): «Печали два вида: первый - что посещает по прекращении гнева, или причиняется нанесенными убытками и потерями, и не исполнением желаний (т.е. после какого-то недовольства кем-то, чем-то, после возмущения, раздражения и т.п. – от сост.); второй происходит от опасений и страхов за свою участь или от неразумных забот».

**Василий Великий** (Письма, п. 58 (62)): «Касательно печального события скажу только, что время уже нам обратить внимание на заповеди Апостола и не скорбеть, «как прочие, не имеющие надежды» (1Фес.4,13), то есть не бесстрастными быть к случившемуся (т.е. быть не бесчувственным, не равнодушным – от сост.), но чувствовать потерю, только не падать под бременем скорби...».

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения..., п.13): «...если кто перенесет искушение (т.е. скорбное обстоятельство – от сост.) с терпением и смирением, оно пройдет без вреда для него;

если же он будет малодушествовать, смущаться, обвинять каждого, то он только отягощает самого себя, навлекая на себя искушения (т.е. страдания, неприятности – от сост.) и не получает совершенно никакой пользы, но лишь вредит себе; тогда как искушения (т.е. скорби – от сост.) приносят большую пользу тому, кто переносит их без смущения».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 522): «Если терпеть не будешь скорбей или если и будешь терпеть, да с ропотом, с гневом, с досадой, с раздражением, что это за терпение? Это только укоренение в себе злобы, гнева, и от сего – гордость».

**Анатолий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, Терпение): «Но только и терпение твое не должно быть нерассудное, т. е. безотрадное (неутешительное, безнадежное, отчаянное – от сост.), а терпение с разумом — что Господь зрит во все дела твои, в самую душу твою, как мы зrim в лицо любимого человека, т. е. ясно, внимательно».

Напомним и то, что когда мы приводили толкования на понятие «терпение», то в одном из психологических источников было сказано: «терпение реализуется не за счёт бездумного насилия над собой (подавления), а за счёт правильных команд управления собой». И вот, что такое правое «терпение с разумом»/«правильные команды управления собой», как противостоять своим страстным состояниям в скорбях и как держаться добродетелей, помогающим достойно перенести скорби, мы и скажем в этой главе. Это будет разговор о любомуудрии/духовной рассудительности, а в четвертой главе поговорим о молитве в скорбях и помощи Божией. То, о чем мы будем говорить в третьей и четвертой главах, уже напрямую относится к вопросу о постоянной молитве при скорбных обстоятельствах, т.к. любомуудрие и молитва относятся к понятиям «утешение Божие», «смирение пред волей Божией» и т.п., где любомуудрие приводит к успокоению души от того, что она понимает и принимает разные христианские истины, а также черпает из них духовные силы для добродетелей; а молитва вводит душу, так сказать, в Божественную область, приводит к успокоению души от непосредственного обращения к Богу, и это помогает ей достойно перенести скорбь.

Также обязательно надо отметить, что все христиане знают основные истины и употребляют определенные выражения. Но когда дело касается правого перенесения скорбей, то могут ими не пользоваться. Или можно переносить мужественно страдания, но с неправой истиной и идеей. Вот как о последнем говорит свт. Марк.

**Марк Подвижник** (Слово 6): «... некто из братии, надеясь на (свое) воздержание, и потому, как не знающий истины, старавшийся терпеть все скорбное, но с неправильным мнением, полагая, что он страдает как мученик».

Можно встретить и такие наставления священнослужителей, что в скорбях нужно только молиться и терпеть, но при этом опыт говорит, что не всеми и не всегда говорится, как правильно терпеть и молиться. А святые отцы говорят, что для правого перенесения скорбей нужно не только молиться (обращаться к Богу за помощью), а и терпеть, обращаясь к своей душе различными вразумлениями и напоминаниями. Опыт и поучения святых отцов говорят, что если не иметь последнего, то тяжело выдержать скорбь. И именно об этих словах к себе, которые просветляют и утешают душу, мы и скажем сейчас.

## **Раздел 3.1. О понятии любомуудрие/смиренномудрие и его роли в христианском перенесении скорбей**

Начнем разговор с понятий, которыми святые отцы обозначали то, о чем мы будем говорить: о христианских и духовных истинах, любомуудрии и смиренномудрии.

### **3.1.1. О правых и неправых мыслях во время скорби**

Все мы знаем, что у нас бывают правильные мысли и неправильные, добродетельные и страстные, мудрые и глупые. Но опыт говорит, что не все обращают внимание на то, что они влияют на то, как мы переносим скорби.

## «Не свойство вещей, а мысль наша обыкновенно печалит и радует нас»

Как мы уже не раз отмечали, святые отцы говорят, что внутренние страдания при печали происходят от мрачных мыслей.

**Иоанн Златоуст** (т.2, ч.1, О статуях беседа 18-я, и др.): «... как я всегда говорю, не свойство вещей, а мысль наша обыкновенно печалит и радует нас. (т.2, ч.2, Шесть слов о судьбе и пророчестве, сл. 1) (Если люди скорбят по поводу любых скорбных обстоятельств – от сост.), то мы считаем виной такого нестроения не обстоятельства, а тех, кто не может воспользоваться ими, как должно, и удалить от себя всякое уныние. Не внезапная перемена этих обстоятельств служит причиной тревоги и беспокойства, но мы и наш ум...».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.1, п. 42): «Не величие скорби нас расстраивает, но с каким расположением нашего сердца принимаем оные и в каком оно находится устроении».

К тому же, думаю, каждый расстроенный чем-то человек испытывал на себе, что некоторые его мысли вводят его в еще большую печаль/расстройство/беспокойство, а от некоторых он спокоен или успокаивается.

**Георгий Задонский** (Письма, п. 1. 68): «Мысли, как облака, парят, летят и изменяются. ... Грусть, печаль, тоска и прочие досады или душевные оскорблении бывают от находящих мыслей, которые на сердце воображают неприятности и возмущают всю душу. Но лишь только явится благая мысль, они исчезают, как мрак от света».

Напомним и то, что происходит с душой, когда она находится в печали.

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, Письма, п.3 к Олимпиаде): «...Ночь уныния, являющаяся не по закону природы, а наступающая с помрачением мыслей; ночь какая-то страшная и невыносимая ..., часто удерживающая плененную душу крепче адаманта, когда последняя не обладает большой мудростью».

А теперь приведем самый простой пример того, как можно воспринять неприятность/трудность, и как мысли влияют на состояние человека. (Обратим внимание, что существует даже такое выражение, как «стакан наполовину пуст или наполовину полон», которое показывает отношение человека к той или иной ситуации как пессимистическое или оптимистическое, и это зависит от того, что человек подумает.) Итак, человек пришел домой и увидел, что у него в коридоре вода и с потолка капает (у соседей сверху случилась авария с трубами). Он сразу может начать досадовать, сетовать на то, почему ему приходится переживать такие неприятности, жалеть себя, злиться на соседей, паниковать и т.п. – и в таком случае он находится в состоянии помутнения и расстройства пока убирает воду. Но он может сразу после неприятного удивления подумать так: «как хорошо, что я пришел домой и могу контролировать эту аварию, чтобы не было хуже». И с относительным или полным спокойствием, а, возможно, и с неким довольствием от того, что он пришел вовремя домой и последствия не очень тяжелые, убирает воду. Есть и еще третий вариант: вначале человек думает, как в первом варианте – в недовольстве, а потом, беря себя в руки, говорит себе: «успокойся, все нормально, ничего непоправимого не произошло, все уберется, и хорошо, что пришел рано домой...», и успокаивается, при этом уже думая о том, что ему, так сказать, повезло. (Особо обращаем внимание, что как бы человек не думал, внешнее обстоятельство не меняется и ему все равно придется убирать. Только в каком состоянии он будет это делать, это зависит от его мыслей.)

Как видим во втором и третьем случае, даже обычная оптимистичная мысль без какой-то христианской истины и памяти Божией влияет на внутреннее расположение, и человек может остаться спокоен или успокоиться от своих здравых мыслей. Тем более внутреннее состояние меняет память о Боге (например, когда человек, благодарит Бога за то, что нет тяжелых последствий аварии или за то, что Он привел его вовремя домой, или мысли о том, что все происходит по воле Божией). Вот о правых духовных мыслях и пойдет речь далее.

## Примеры правых духовных и неправых плотских мыслей в тяжелых скорбях

То, о чем только что было сказано, является очень важным нюансом, который надо помнить христианину в печали и переживаниях — есть страстные и неправые мысли, которые держат мою

душу в печали и страданиях (иногда они обозначаются как «плотские»), а есть духовные и мудрые рассуждения, которые не дают развиться плотской печали, и могут принести духовное утешение и радость. И при этом скорбное обстоятельство не меняется и тебе все равно надо его пережить, но как ты это сделаешь, во многом зависит от твоих мыслей.

Вот пример, как говорит о своем восприятии какой-то скорби, свт. Василий, показывая от каких мыслей он терял бодрость духа, а какие ее восстанавливали. (Напомним, что и святые подвижники могли страдать в скорбях (а не изначально спокойно реагировали на них (так было не во всех случаях и не у всех), но, так сказать, брали себя в руки и старались по-христиански перенести скорбь.)

**Василий Великий** (Письма, п. 238 (246), и др.): «Когда вижу, что и зло преуспевает, и ваше благоговение утомилось и доведено до изнеможения непрерывностью бедствий, тогда теряю бодрость духа. Но когда представляю опять себе великую руку Божию и что Бог знает, как восставлять низверженных и любит праведных, сокрушать же гордых и низлагать с престолов сильных, тогда, изменившись, снова восторгаюсь надеждами. (п. 292 (300)) Так поразило это (скорбное известие) меня вдруг как человека; без меры проливал я слезы, и из глубины сердца моего исторгались невежественные вздохания, потому что горесть, как облако, внезапно объяла рассудок. Но как скоро пришел я сам в себя и душевным оком взорвал на природу всего человеческого, то стал просить себе прощения у Господа в тех чувствованиях, к каким душа моя по увлечению подвиглась при этом событии, и убедил сам себя терпеливо переносить, что по древнему Божию приговору соделалось участию жизни человеческой».

Далее приведем поучения о печали после такого большого горя, как смерть детей, и увидим помыслы, которые держат душу в печали, и доставляют ей еще большее страдание; также увидим и духовные рассуждения, которые выводят душу с мирской печали, и которые в идеале должны быть у христиан.

**Василий Великий** (Беседы, б.4): «Например (типичные мысли, держащие в печали – от сост.): был у меня сын юноша, единственный преемник имения, утешение старости, украшение рода, цвет сверстников, подпора дома, - и он-то в самом прелестном возрасте внезапно похищен смертью; землею и прахом стал тот, кого недавно так сладко было слушать, кто составлял приятнейшее зрелище для очей родителя! Что же мне делать? Раздеру на себе одежду, стану валяться по земле, вопить и жаловаться всем окружающим, покажу себя похожим на ребенка, который кричит и бьется под ударами. Или, обрати внимание (восприми мудро, подумай здраво – от сост.) на необходимость приключившегося, на то, что закон смерти неумолим, одинаково простирается на все возрасты, разрушает по порядку все сложное, не буду дивиться случившемуся, как чему-то небывалому, не стану сходить с ума, как пораженный неожиданным ударом, издавна будучи предуведомлен, что я сам смертен и смертного имел у себя сына, что все человеческое непрочно и не остается навсегда у обладающих; напротив того, великие города, знаменитые блистательностью зданий, могуществом обитателей и во всем прочем отличающиеся цветущим состоянием страны и торговли, теперь в одних развалинах сохраняют признаки древнего величия. ... И вообще, какое ни наименуем самое великое и нестерпимое бедствие, в человеческой жизни бывали уже предшествовавшие ему примеры».

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.2, б.1): «Не останавливай же своих взоров на лице лежащего (усопшего сына – от сост.), потому что возбудишь этим в себе страдание; но возведи мысль твою от лежащего к небу. Не этот лежащий труп есть сын твой, но тот, который отлетел и восшел на неизмеримую высоту. Итак, когда видишь закрытые глаза, сомкнутые уста и неподвижное тело, не о том помышляй, что эти уста уже не говорят, эти глаза уже не видят, эти ноги уже не ходят, и все обращается в тление (это типичные мысли, держащие в печали – от сост.), - не так говори, а совершенно напротив: эти уста будут говорить лучше, эти глаза увидят больше, эти ноги понесутся на облаках, это разрушающееся тело облечется в бессмертие, и я опять получу сына, но светлейшего (это духовные рассуждения – от сост.). Если же видимое тобою печалит тебя, то скажи себе: это – одежда, и он скинул ее для того, чтобы опять получить ее же, но более многоценную, это – дом, но он разрушается для того, чтобы стать светлее. ... Итак, не говори, что он погиб, и что не будет его более; это (типичные, держащие в печали – от сост.) слова неверующих; но говори (по-христиански – от сост.): он спит и восстанет; он отправился в путь и возвратится с Царем».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.6, гл.2): «(Вопрос) Геронда, одна мать приходит сюда и безутешно скорбит, потому что она послала своего ребёнка по делам, а он был сбит машиной насмерть. (Ответ) Спроси её: "Водитель сбил твоего ребёнка по злобе? Нет. Ты послала

его по делам, для того чтобы его сбила машина? Нет. Значит, скажи "Слава Тебе, Боже", потому что, если бы машина его не сбила, он мог бы пойти по кривой дорожке. А сейчас Бог забрал его в самый подходящий момент. Сейчас он находится на Небе и не рискует его потерять. Что ты плачешь? Неужели ты не знаешь, что ты своим плачем мучаешь своего ребёнка? Что ты хочешь: чтобы твой ребёнок мучился или чтобы он радовался? Позаботься помочь другим своим детям, которые живут вдали от Бога. О них тебе надо плакать, а не о том, который уился". Да вот и вчера сюда приходила одна заплаканная мать. "Бог забрал моего единственного сына", — плакала она, — и обвиняла в этом Бога. "Если ты как следует подумаешь о том, что с тобой произошло, — сказал ей я, — то придёшь к выводу, что Бог оказал тебе честь. Он забрал к Себе маленького Ангела, забрал ребёнка крещёным, не попустив ему приобрести грехи и страсти. Бог взял к Себе Ангела, а ты Его за это ещё и ругаешь? Очень скоро ты ощутишь, как твой умерший сын молится о тебе Богу". Потом эта женщина рассказала мне о своей жизни. Она сказала, что когда была молодой, могла иметь много детей, но тогда она этого не хотела. ... Если человек перестаёт относиться к вещам по-мирски, то его душа находит покой. Ведь как человек может обрести истинное утешение, если он не верит в Бога и в истинную жизнь — в жизнь после смерти, в жизнь вечную? Когда я был в монастыре Стромион, в Конине жила вдова, которая постоянно ходила на кладбище и по несколько часов рыдала там навзрыд. Она билась головой о могильную плиту и своими криками будоражила всю округу! Она давала на кладбище выход всей своей боли. Люди приходили туда, забирали её, а она всё равно возвращалась. Это продолжалось годы. Муж этой женщины был убит немцами, а её дочь через несколько лет после смерти отца, едва только ей исполнилось девятнадцать, умерла от сердечной болезни. Так эта несчастная женщина осталась одна. Если кто-то посмотрит на происшедшее с ней внешне, то скажет: "Почему Бог попустил это?". И сама женщина, относясь к происшедшему с ней именно так — внешне, не могла утешиться. Однажды, когда я тоже пришёл на кладбище, чтобы посмотреть, что происходит, она начала мне говорить: "Почему Бог сделал всё так? Мой муж убит на войне. У меня была единственная дочь. Бог забрал у меня и её..." Она всё говорила, и говорила, и обвиняла Бога. Дав ей немного выговориться, я сказал: "Я тебе тоже кое-что скажу. Мужа твоего я знал. Человек он был очень хороший. Он погиб на войне за Отечество, выполняя свой священный долг. Бог не отнесётся к нему несправедливо. Потом, после смерти твоего мужа, Бог на несколько лет оставил тебе дочь. Она жила с тобой, и ты имела какое-то утешение. Однако потом Бог, видя, что девушка, может быть, сбилась бы (в скором времени) с правильного пути, забрал её в том добром устроении, в котором она находилась. Он сделал это, чтобы её спасти". Эта вдова, хотя муж её был очень тихим человеком, сама была немножко мирской. Конечно, я не сказал ей об этом прямо, не сказал ей "ты была мирским человеком", но спросил её: "О чём думаешь сейчас ты сама? Ты любишь мир?" — "Я не хочу никого и ничего видеть", — ответила она. "Вот видишь, — сказал я ей, — мир умер и для тебя тоже. Боль помогает тебе и ничто мирское тебя не интересует. Таким образом, очень скоро все вы вместе будете в Раю. Кому ещё Бог оказал такую честь, как тебе? Ты это понимаешь?" После этой беседы несчастная перестала ходить на кладбище. Как только — с чужой помощью — она смогла уловить глубочайший смысл жизни, так сразу же успокоилась».

К сожалению, такие идеальные духовные рассуждения при таком горе очень трудно иметь обычному христианину, который далек от истинной духовности и в большей мере является плотским человеком. Но все же надо знать и вспоминать эти истины, и стараться произносить хотя бы некоторые из них своими словами.

Также для того, чтобы показать какими бывают мысли и разговоры у обычного человека в печали и какие у того, кто духовно подвигается и умеет не поддаваться страсти печали, приведем один пример, в котором хорошо видно, о чём думают и разговаривают эти два типа людей. (Составитель будет делать и свои уточнения для лучшего понимания.)

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п.33): «У кого плотской образ мыслей (т.е. у того, кто не умеет духовно рассудить — от сост.), тот, пришедши для утешения братьев (т.е. к тем, кто в скорби — от сост.), ведет такой разговор: «Что с тобой, брат мой?» — скажет он. Тот отвечает: «Просил у эконома нужной вещи, и тот не дал мне», — или именует другого брата, который будто бы несправедливо оскорбил его (т.е. рассказывается что произошло, кто и что сказал и сделал; и обязательно надо заметить, что это не только рассказывается вслух другим, а и до этого велись подобные мысленные разговоры и были такие размышления, в которых человек «накручивал себя» и от этого был печален/расстроен — от сост.). И пришедший для утешения, выслушав это, восклицает так: «почему тот (эконом или другой брат) бесчестит других? и со мной в одном случае поступил он так же и обесчестил меня; мы почитаем его, а он не

разумеет того, и не хочет знать себе меры; настоятели же здешние думают, что тут только и можно спасти, но если здесь только, то, поистине, человеку спасти здесь невозможно. Уйду я отсюда, – говорит, – и освобожусь от этих людей» (т.е. происходит типичное для многих людей возмущение, когда они, так сказать, подпрягаясь к обиженному и недовольному, осуждают других, вспоминают свои обиды, делают какие-то выводы, противоречащие христианскому смирению и т.п. – от сост.). И такими словами делает он брату более вреда (т.е. слушающий утверждается через такие «подпрягания» в своих мыслях о том, что другие плохие, а я правый и «жертва» и т.д. – от сост.) .... — Духовный (же человек – от сост.)..., прия (к опечаленному, спрашивает – от сост.) ... что с тобой? – Тот открывает ему свои помыслы или имя брата, который огорчил его (может быть и так, что опечаленный жалуется, осуждает и говорит, что хочет, например, оставить обитель, а не только констатирует, что случилось – от сост.). Брат, выслушав, говорит (сразу обращаем внимание, что духовный говорит о заповедях, подбадривает, чтобы не малодушествовать, напоминает о бесах, о том, что надо иметь смиление и терпение, приводит примеры из Писания и др., а не «подпрягается» и возмущается, как это делал другой – от сост.): «Впрочем, возлюбленный, где нет скорбей? Где нет труда? Миряне разве не трудятся? ... Воины на сражении не подвергаются разве опасностям? Почему же мы малодушествуем, как будто у одних нас скорби? ... Рассуди, что отрекся ты от мира и от воли своей; как же не можешь стерпеть и слова? И ради этого хочешь оставить обитель? Ужели враг до того расхитил у нас помысел смиренномудрия, что так сильно восстают страсти в нас? Не гневайся на меня, который говорит тебе правду, ибо говорю это, сострадая о тебе. ... Подумай, каким ты был, когда пришел к вратам монастырским, горя духом в страхе Господнем. Но, может быть, хочешь сказать, что эти люди развратили твой помысел (т.е. что это другие люди виноваты, что ты сейчас так страдаешь – от сост.)? Хочешь, докажу тебе, возлюбленный, что причина состоит в нашей лености? Лот жил в Содоме, а не погиб с содомлянами. ... Подобно ... и Илия жил вместе с детьми его, но те пали, и он был спасен, потому что истинно возлюбил Господа. А Иуда Искариотский вместе с прочими учениками следовал за Господом, но предал Учителя и Господа славы в руки беззаконных. Итак, не будем склоняться на волю врага, который внушает благовидные будто бы предлоги к низложению душ наших. Ибо имеем примеры в Божественных Писаниях, по которым каждый должен быть внимателен к самому себе: живет ли он с праведными, или с грешными. ... Итак, восстань, препоявшись и не падай от помыслов. ... Столько претерпел за нас Господь славы! Что можем принести Ему как равноценное страданиям, какие претерпел Он за нас? Припадем к Нему всем помышлением, прося терпения у благости Его. «Многими скорбями подобает нам винти в Царствие Божие» (Деян.14:22) ....». И таким образом, по дару благодати подкрепив брата словом истины, оба возблагодарят Господа».

Думаю, хорошо видна разница помутненного плотского ума, который возмущается, жалуется, делает неправые выводы и др., и духовного ума, который сохраняет здравость, рассудительность, имеет память о добродетелях и христианских истинах.

К тому же надо сказать, во-первых, что такие состояния ума (помутненное, плотское и здравое, духовно-рассудительное) проявляются не только при общении, но и когда люди думают сами в себе. Так, из этого рассказа можно увидеть не только неправые разговоры, а и какие бывают помыслы при обиде и какие можно делать страстные выводы. Можно увидеть и здравые мысли, которые христианин должен говорить себе при начавшейся у него печали (а не только другим людям при общении).

Во-вторых, заметим, что, возможно, некоторые подумают, что они, находясь в скорбных обстоятельствах, тоже смогут думать так здраво и мудро. К сожалению, это мнение - самообман, который можно проверить, когда наступит скорбь, а не когда все тихо. Такое состояние ума и сердца (мыслей и эмоций) достаточно высокая добродетель, и этому надо учиться/упражняться много времени через разные скорби. К тому же здесь нужна помощь Божия. Да пребудет она всегда с нами!....

Думаю, уже становится понятным, что христианин должен следить за своими мыслями, и сознавать какие из них держат его в печали и расстроенном состоянии, а какие «отражают приливы» скорби.

**Феофан Затворник** (Толк. 2 Кор., 1. 3-4): «Скорбевший знает, с какой стороны приходят томящие и убивающие приливы скорби, и знает также, какие помышления возводит в душе утешающий Бог в отражение сих приливов; почему всякую душу может так настроить, что она, и скорбящи, присно будет радоваться».

## Ум/здравые рассуждения должны управлять нашими страстными помыслами и чувствами

Понятно, что правые/здравые мысли, и тем более с духовными рассуждениями, связаны с понятием «ум». Иногда об уме говорится, как о сознательной разумной силе, которая способна контролировать мысли и производить здравые мысли (и точнее это – разум, дух), а иногда говорится, как о разных мыслях, которые бывают страстными, греховными, глупыми и т.п. или добродетельными, мудрыми и т.п. Укажем некоторые характеристики ума, о которых говорит христианское учение.

1. Если ум – это разумная сила, могущая удерживать страстные мысли, то такой ум – «спасающий душу».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу ..., п. 145): «Ум не есть душа, но дар Божий, спасающий душу».

**Василий Великий** (Письма, п.5): «... (есть) дар Божий, какой вложен в сердца наши, разумею целомудренный (синон. трезвомыслящий – от сост.) рассудок, который умеет и в благоденствии определять меру душе нашей, и в скорбных обстоятельствах приводить на память удел человеческий...».

Но не каждый человек имеет такой ум.

**Антоний Великий** (О доброй нравственности и святой жизни, в 170 главах, гл. 135): «...Не в каждой душе бывает ум (имеется в виду «духовный разум» – от сост.); потому не всякая душа спасается».

Для того чтобы ум был «спасающим», надо чтобы он знал истины и мог ими пользоваться, а также мог править над нашими мыслями и чувствами, исправляя их, в случае их неправости (страстности и греховности).

2. Что касается значения «ум» при перенесении скорбей, то в христианском учении говорится: если ум «у нас хорошо образован, то мы всегда будем отдыхать в спокойном море и в гавани, хотя бы отовсюду поднимались бесчисленные бури».

**Исидор Пелусиот** (Письма, ч. 3, п.219): «Благоискусному надлежит быть выше бедствий. А сие последует, если рассудок (как здравый ум – от сост.) сделается наибольшим над страстями (над неправыми и страстными мыслями и эмоциями – от сост.), и ему предоставлено будет, как кормчemu, взять в руки кормило и править. Если же кормчий потонет, то постигнет самое страшное крушение, так как страсти возьмут верх, и рассудок погрузится на самое дно моря (в случае со скорбью - погрузится в печаль и будет в помрачении – от сост.)».

**Иоанн Златоуст** (т.2, ч.2, Шесть слов о судьбе и провидении, сл. 1): «Не внезапная перемена этих обстоятельств служит причиной тревоги и беспокойства, но мы и наш ум; так что, если он у нас хорошо образован, то мы всегда будем отдыхать в спокойном море и в гавани, хотя бы отовсюду поднимались бесчисленные бури.... Если бы мы заботились о нашем духе, то не было бы беспокойства, не было бы нестроения, не было бы ничего ужасного, хотя бы обстоятельства нашей жизни колебались сильнее всякого морского волнения».

**Василий Великий** (Беседы, б. 12): «Раздражение и страх, удовольствия и скорби, наносимые нам (нашим же – от сост.) плотским мудрованием, как будто сильною какою-то бурею, нередко потопляют неуправляемую душу. Посему должно, чтобы ум, как кормчий, восседая выше страстей, правя плотию, как кораблем, искусно направляя помыслы, как кормило, мужественно попирал волны, высоко держась над ними, недоступен будучи страстям, нисколько не принял в себя их горечи, подобной соленым морским водам.... Смотри, чтобы не опрокинула тебя буря раздражительности, чтобы не обрушились на тебя ужасы страхов, чтобы не потопила тебя тягота скорби. Страсти суть волны; держись выше их, будешь надежным кормчим жизни».

К тому же надо знать, что все христианские чувства и расположения к Богу должны поддерживаться посредством духовного размышления, потому что суeta, многопечительность, эгоизм и т.п. (т.е. плотское) сильнее у грешного человека, и они не дают быть в силе духовному.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения..., отд.1, Б.2.б): «Все сии изменения чувств (благодарение Бога, радостное чувство, благодушие, терпение) и расположение в отношении к Промыслу, нас устроющему, сколько естественны в здравом духе, столько же имеют нужду и в поддержании, потому что беспрерывно подлежат опасности нападения со стороны суеверного и самолюбивого эгоизма. Поддержание их совершается посредством

размышления или уяснения себе некоторых истин, сознание коих сильно и родит показанные чувства».

Итак, для спасения души, для поддержания в нас духовности нужен ум, как здравые и христианские суждения и истины, обращенные к самому себе, и как сила, умеющая управлять нашими страстными и плотскими помыслами и чувствами. Это необходимо иметь и при перенесении разных скорбных и тяжелых обстоятельств, что и принесет «немалое облегчение в скорби».

**Василий Великий** (Письма, п.5): «(Даже при серьезном несчастье и скорби) ... если захотим употребить теперь в дело дар Божий, какой вложен в сердца наши, разумею целомудренный рассудок..., (и подумаем о том, что) жизнь полна подобных страданий, как много примеров человеческих бедствий, а сверх всего этого не терять из виду, что мы уверовавшие во Христа имеем Божие повеление, по надежде воскресения, не скорбеть об усопших, и что за великое терпение уготованы Подвигоположником великие венцы славы (это христианские истины – от сост.): то, когда позволим рассудку внушить нам все это, найдем, может быть, некоторое немалое облегчение в скорби».

### **Примеры поучений святых отцов, в которых указывается на необходимость утешать и укреплять себя в скорбях духовным словом**

В святоотеческом учении есть очень много поучений об уме, как разумной силе (у которой есть в знании и памяти христианские истины), которая должна управлять человеком во время разных по видам и силе скорбных обстоятельствах. Приведем только некоторые.

**Василий Великий** (Нравственные правила, пр.62, гл.4): «Христианин в искушениях (скорбях – от сост.) при каждой встречающейся с ним опасности должен припомнить, что сказано на сей случай в Богоухновенном Писании, и таким образом соблюдать себя непосрамленным...».

**Григорий Богослов** (Песнопения таинственные, От Никовула отца к сыну): «Быть сильным в слове — великое врачевство от страстей; сим укрощаю вскипающий гнев—это омрачение ума, сим усыпляю скорбь и полагаю меру веселию, не сокрушаясь слишком в обстоятельствах затруднительных, и не надмеваясь благополучием».

**Григорий Богослов** (Письма, п. 209): «... если и прискорбное нечто встретилось ныне с вами ... (то надо) не унывать духом и не подвергать чему-либо недостойному себя самого, но так управлять обстоятельствами, чтобы и скорбное обращать в предмет любомудрия (т.е. надо думать по-христиански – от сост.)».

**Феодор Студит** (Подвижнические монахам наставления, сл. 55): «Если порвется крепость терпения, поскорее исправляйте это через восстановление силы ума».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 23): «Когда случатся тебе разные неприятности, не забывай и при них упражнять ум свой назидательными помышлениями о них и по поводу их».

**Иоанн Златоуст** (т.7, ч.1, беседа 3, и др.): «...чтобы нам наслаждаться покоем и здесь и там, со всем тщанием будем наслаждать в душах наших матерь всех благ, т.е. смиренномудрие. С помощью этой добродетели мы сможем без волнений переплыть и море настоящей жизни, и достигнуть тихой пристани. (т.2, ч.1, О статуях беседа 18-я): ... Если мы настроим (нашу мысль), каковою ей быть должно, то будем иметь залог всякого благодушия.... И устремись к любомудрию по Боге и держись добродетели: тогда ничто ни из настоящего, ни из ожидаемого не сможет опечалить тебя. (т.2, ч.1, О статуях, б. 6) Печаль есть рана души и должно непрестанно лечить ее словами утешения. ... Унимают боль души слова утешения».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, ч.2, §423): «Когда многие клеветы, поношения и укоры падают на тебя, и изнеможешь от злоречивых языков, как олень, от псов гонимый, то беги ради прохлаждения к живому Святого Писания источнику и ищи от него прохлаждения».

**Георгий Задонский** (Письма, п.3.350, и др.): «Телесные силы укрепляются хлебом и водою, а душевые силы укрепляются словом Божиим и верою. (п. 2.252) Дар Божий есть мысль благая; она внутрь сердца веселит и утешает душу, жаждущую вечного спасения. Какая бы ни была грусть

и горесть — вдруг прелагаются (меняются – от сост.) в неизреченную сладость и погружаются все чувства души в тихое веселье...».

Такое слово, которое несет христианскую истину, относится к понятиям «любомудрие» и «смиренномудрие», о которых мы поговорим далее.

### **3.1.2. О любомудрии и смиренномудрии, как духовной рассудительности и мудрости**

В поучениях святых отцов часто встречается такие определения как: «любомудрие», «смиренномудрие», христианские истины, духовное рассуждение и др., которые помогут нам показать, как надо правильно переносить скорби, не страдать по-мирски и идти путем спасения души.

#### **Если христианин страдает в скорбях, значит, у него нет смиренномудрия и любомудрия**

Христианское учение говорит, что при смиренномудрии и молитве обретается сила для перенесения скорбей, а если этого нет у христианина, то он страдает/печалиться от нетерпения и малодушия.

**Исаак Сирин** (Подвижнические слова, сл. 79): «Всякое тесное обстоятельство и всякая скорбь, если нет при них терпения, служат к сугубому мучению, потому что терпение в человеке отвращает бедствия, а малодушие есть матерь мучения. Терпение есть матерь утешения и некая сила, обыкновенно порождаемая широтою сердца. Человеку трудно найти эту силу в скорбях своих без Божественного дарования, обретаемого неотступностью молитвы и излиянием слез. Когда угодно Богу подвергнуть человека большим скорбям, попускает впасть ему в руки малодушия. И оно порождает в человеке одолевающую его силу уныния, в котором ощущает он подавленность души, и это есть вкушение геенны; сим наводится на человека дух изступления, из которого источаются тысячи искушений: смущение, раздражение, хула, жалоба на судьбу, превратные помыслы ... и т. п. Если же спросишь: что причиною всего этого? — то скажу: твое нерадение, ибо сам ты не позаботился взыскать врачества от этого. Врачество же от всего этого одно; при помощи только оного человек находит скорое утешение в душе своей. Какое же это врачество? — Смиренномудрие сердца. Без него никто не возможет разорить преграду сих зол; скорее же найдет, что превозмогли над ним бедствия. Не гневайся на меня, что говорю тебе правду. Не взыскал ты смиренномудрия всею душою твою. Но если хочешь, вступи в его область, и увидишь, что освободит оно тебя от зла твоего. Ибо по мере смиренномудрия дается тебе терпение в бедствиях твоих, а по мере терпения облегчается тяжесть скорбей твоих, и приемлемое утешение; по мере же утешения твоего увеличивается любовь твоя к Богу; и по мере любви твоей увеличивается радость твоя о Духе Святом».

Напомним, что т.к. все наши страдания при тяготах и скорбях от нашего неправового образа мыслей, то это значит, что мы не имеем духовной рассудительности (смиренномудрия и любомудрия).

Тут же надо заметить, что, то о чем будет идти речь, это не мысли, которые рождаются сами собой, а это осознанные слова, произносимые себе, и нередко даже с неким усилием.

#### **О понятии «смиренномудрие», как смиренном духовном рассуждении и «образе мыслей, заимствованном всецело из Евангелия, от Христа»**

В поучениях святых отцов можно встретить разные определения «смиренномудрия», но в основном оно означает: смиренное мнение о себе и мудрое отношение к чему-то (обычно к скорбям) или к кому-то.

**Георгий Затворник** (Письма, п.1.175): «Смиренномудрие есть, чтобы только самих себя осуждать внутренне, о прочих же не роптать, но ожидать с надеждою праведного суда Божия и просить о милости Его ко всем».

**Иннокентий Херсонский** (Молитва св. Ефрема Сирина, Слово в среду недели 4-й Великого поста): «...смиренномудрие есть такое состояние души, в коем она, познав всю слабость и нечистоту свою, бывает далеко от всякого высокого мнения о себе; постоянно старается раскрывать в себе все доброе, искоренять все злое, но никогда не почитает себя достигшей совершенства и ожидает его от благодати Божией, а не от собственных усилий. ... Человек смиренномудрый особенно боится похвал и высоких достоинств: посему не только не ищет их, но рад, когда они ходят мимо него. ... Смиренномудрый без огорчения, даже иногда с радостью встречает неудачи и огорчения; ибо знает цену и пользу их для своего внутреннего исправления. Потому он не памятозлобив, всегда готов простить обидевшего и воздать ему за зло добром. Таковы очевидные признаки смиренномудрия!».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, О добродетелях, противоположных восьми главным греховным страстям, п.7): «Смиренномудрие, или духовное рассуждение».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, О смирении (разговор между старцем и учеником его), и др.): ««Смиренномудрие» есть образ мыслей, заимствованный всецело из Евангелия, от Христа. Смирение есть сердечное чувство, есть залог сердечный, соответствующий смиренномудрию. Сначала должно приобучаться к смиренномудрию; по мере упражнения в смиренномудрии, душа приобретает смирение, потому что состояние сердца всегда зависит от мыслей, усвоившихся уму».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Гл.: Поучение в неделю о слепорожденном. О самомнении и смиренномудрии): «Что такое смиренномудрие? Смиренномудрие есть правильное понятие человека о человечестве, следовательно, оно есть правильное понятие человека о самом себе. Прямое действие смирения, или смиренномудрия, заключается в том, что правильное понятие человека о человечестве и о самом себе примиряет человека с собою, с человеческим обществом, с его страстями, недостатками, злоупотреблениями, с обстоятельствами частными и общественными - примиряет с землею и Небом. Добротель - смирение - получила свое наименование от рождаемого ею внутреннего сердечного мира. Когда имеем в виду одно успокоительное, радостное, блаженное состояние, производимое в нас добродетелью, то называем ее смирением. Когда же намереваемся вместе с состоянием указать и на источник состояния, тогда именуем ее смиренномудрием».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.31): «... необходимо учить и научить человека самопознанию, чтоб он знал себя и таким образом смиренномудрствовал. Смиренномудрие есть главным образом разумность. Как гордый неразумен и бессмыслен, так, напротив, смиренный разумен и смыслен. Поелику таким образом безумие и слепота гордыни так близки к людям и так сильны в них, то Всеблагий Бог определил, чтоб вместе с радостным находили на нас и прискорбности, чтоб чрез то научались мы смиренствовать, а не гордиться».

Мы же сейчас делаем акцент на значении понятия «смиренномудрия», как «духовного разума», «духовной рассудительности», «христианском образе мысли» и т.п.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О истинном и ложном смиренномудрии): «Истинное смиренномудрие — духовный разум. Оно — дар Божий; оно — действие Божественной благодати в уме и сердце человека. ... Истинное смиренномудрие — характер евангельский, нрав евангельский, образ мыслей евангельский».

При этом духовный разум и смиряет, и утешает душу.

**Феофан Затворник** (Толков. 118 Псалма, ст. 50): ««Это - утешение в бедствии моем, что слово Твое оживляет меня (То мя утеши во смирении моем, яко слово Твое живи мя)». Прежде сего, пророк выражал мысль, что в жизни его есть что-то не соответствующее обетованиям Божиим, потому и просил воспомянуть о них; теперь определенно сказывает, что именно смущало его. Это — какие-то смиряющие, уничтожающие, убивающие дух обстоятельства, и что среди них он оживляет убитую горем душу свою словом Господним. Что же такое это «смиряющее?» — Могло быть и сознание нравственных своих недостатков, с которыми не справишься; «оживляющее» же в этом случае будет слово Господа о том, что тот, кто смиленно думает о себе, возвысится, а более всего то обетование.... Живительное для таковых слово такое: в «терпением вашим спасайте души ваши, — и волос с головы вашей не пропадет» (Лк.21.18,19); и еще: «верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1Кор.10,13). ... То же разумеет и святой Афанасий о

словах пророка: «то мя утеши во смирении моем». «Это самое упование ..., порожденное во мне словом Твоим, утешало и успокаивало меня столько, что если постигало меня какое-либо бедствие или опасность, чаяние смерти, тяжкая болезнь, или потеря имущества, или гонение, или что-либо другое, по мнению людей тяжкое, — то утешением для меня было упование»».

### **О понятии «любомудрие», как умении «уздеть и ощутить в бедах и скорбях нечто (из христианских истин), обрадовать могущее»**

Есть и другое слово - «любомудрие», которое употребляется святыми отцами, когда речь идет о правом восприятии мира и себя. У него есть такое словарное толкование:

Словарь Даля: «Любомудрие – мудрость, философия, наука отвлеченности или наука о невещественных причинах и действиях; наука достижения премудрости, т.е. понимание назначения человека и долга его, слияния истины с любовью, — мудрый, - мудреный, к любомудрию относящ.; мудрости достигший».

Т.е. это философия и мудрость, а в нашем варианте – христианские философия и мудрость, способные увидеть духовные смыслы скорбей, Божий Промысел и т.п., которые успокаивают страждущую душу и вселяют «обрадование в сердце».

**Феофан Затворник** (Толков. Псалма 33, ст. 2-4): «Вот и руководство нам, чем расположить сердце к благословению Бога во времена скорбные. Надо уздеть и ощутить в бедах и скорбях нечто, обрадовать могущее, то, например, что прискорбность жизни есть знак особого попечения Божия, подобное тому, какое оказывает отец сыну, наказывая его; что скорби и беды суть у Бога способы врачевания нашего, как резания и прижигания у врачей; что тем очищаемся и, очищаясь, становимся способными и достойными блаженствовать вместе с чистыми .... Когда увидишь благо в скорбях такое же или и большее, чем в самом счаствии, как было это с мучениками,— то вселишь обрадование в сердце, а от него тотчас перейдешь к благодарению».

Иногда любомудрие называется и духовным «источником утешения».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п.8): «Великая мудрость и великий источник утешения — благодарить Бога за все земные скорби, как ниспосылаемые нам самим Промыслом Божиим во спасение душ наших».

**Феофан Затворник** (Рукописи из кельи – 2, Письма): «Разделяю вашу печаль о смерти сестры. Господь да пошлет вам утешение! И сами находите источники утешений в нашей святой вере. ... Потому, встречая, что кажется тяжелым и горьким, облекайте то утешительным верованием, что все такое посыпается не на зло, а на добро... если не временное, то вечное. Восстановите сию веру,— и увидите плод».

**Еп. Гермоген** (Утешение в смерти близких сердцу): «Но смерть не только есть конец нашей суетной жизни; она есть вместе и начало новой, несравненно лучшей жизни: смерть есть начало бессмертия, и вот новый для нас источник утешения при разлуке с близкими и родными, источник, из которого и Сам Спаситель почерпнул утешение для Марфы, оплакивавшей смерть брата своего Лазаря, когда сказал: воскреснет брат твой (Ин. 11, 23)».

Есть и другие определения, например:

**Феофан Затворник** (Толков. на 118 Пс., ст. 24): ««Ибо свидения Твоя поучение мое есть, и советы мои оправдания Твоя». Святой пророк выставляет причину, почему он, когда видит, что враги сплетают клеветы во зло ему, углубляется в оправдания Божий: такое уж у меня правило, говорит он, там поучаться и там искать себе совета. Словом «поучение» переведено такое слово, которое собственно значит — в сладость перебирать в уме или повторять языком речения Божественного слова и вследствие того находить утешение в них. ... Вообще Божие слово для него и служит утешением и руководственным вразумлением в притрудностях, встречаемых на пути богоугодной жизни».

Но каким бы не было определение любомудрия, это означает, что человек в утешение себе говорит христианские истины.

### **О понятии «утешение»/«успокоение»**

То, о чём мы будем говорить, связано и с понятием «утешение». Приведем некоторые словарные толкования этого слова, для того, чтобы показать, что в своих скорбях мы должны искать утешения/успокоения через мудрое слово/любомудрие/смиренномудрие, а не находиться в страданиях/ расстройствах и помутнении ума, как это обычно у нас бывает.

Толковый словарь: «1. Утешением называются чьи-либо действия, слова, которые направлены на то, чтобы успокоить кого-либо плачущего, взволнованного, испуганного и т.п. 2. Если кто-то говорит что-то в утешение кому-либо, то это означает, что этот человек пытается своими словами сгладить, смягчить неприятное впечатление какого-либо человека о чём-либо. 3. Если кто-либо находит утешение в чём-либо, то это означает, что этот человек выбирает для себя какое-то занятие, которое помогает ему обрести душевный покой, справиться с волнением и т. п. 4. Утешением называются действия, рассуждения какого-либо человека, которые помогают ему разумно, спокойно относиться к трудным жизненным ситуациям. 5. Утешением называют того, кто приносит кому-либо радость, заставляет забыть о печалих, проблемах».

Энциклопедические словари: 1. «Утешение - успокоение человека, находящегося в состоянии расстройства, огорчения, подавленности, грусти или уныния. ... Утешение облегчает переживания, показывает участливое отношение людей друг к другу. В определенных ситуациях для некоторых людей утешение бывает единственным стимулирующим средством выдержать жизненные невзгоды. Для других – утешение снижает волю, расслабляет. Так что пользоваться этим средством надо с умом». 2. «Утешение (родственно словам тешить и тихий) – эмоциональное, психическое облегчение, испытываемое индивидом в горе, расстройстве в результате действия чего-л. успокаивающего, приятного, компенсирующего утрату».

А как мы уже не раз говорили в первой и второй главе, при скорбях человек печалится и страдает, но христианин должен уметь спокойно и правильно их переносить. И если он начал страдать в скорби, то он должен стараться успокоиться.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 27): «Как долг неотложный имеет всякий христианин, когда потеряет сердечный мир, делать все от него зависящее, что может способствовать к восстановлению его; так не меньше того обязательно лежит на нем не допускать, чтоб какие-либо случайности текущей жизни возмущали сей мир, разумею: болезни, раны, смерть сродников, войны, пожары, внезапные радости, страхи и скорби, воспоминания о прежних проступках и ошибках, — словом, все, чем обычно волнуется и тревожится сердце. Потому (надо) обязательно не допускать тревог и волнений в таких случаях, (потому) что, поддавшись им, человек теряет самообладание и лишается возможности ясно понимать события и верно видеть подобающий образ действования, а то и другое дает врагу доступ взволновать его еще более и направить на какой-либо шаг, трудно поправимый или совсем непоправимый. Я не то хочу сказать: не допускай скорби, потому что это не в нашей власти, а то: не допускай скорби возобладать твоим сердцем и взволновать его, держи ее вне, за пределами сердца, и спеши так ее умягчить и укротить, чтоб она не мешала тебе и здраво рассуждать и право действовать. Это, при помоши Божией, в нашей власти, если у нас в силе нравственно-религиозные чувства и расположения».

И вот христианские истины/любомудрие помогают утешиться/успокоиться душе. Они нередко назывались святыми отцами «утешениями», потому что от каких-то слов (то ли прочитанных, то ли из памяти пришедших, то ли кем-то сказанных) происходило внутренне успокоение. Вот, например, как святые отцы называют христианское размышление «утешением».

**Инок Агапий** (Спасение грешников, ч.1, гл. 21): «... твоим утешением пусть будет воспоминание о невыразимой и неизреченной славе рая. ... Это размышление делает сладким всякую скорбь и муку».

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Не давай печали сердцу своему, но утешай себя о Господе».

**Феофан Затворник** (Толков. 118 Пс., ст. 52): «Обижаемый какое обыкновенно произносит слово, когда возьмет его за сердце? — «Бог тебе судья!» или: «Есть Бог праведный, Который все видит!» — и тем вполне облегчает свое горе и успокаивает свое сердце».

**Василий Великий** (Письма, п.6): «Когда стала ты матерью, увидела сына, и возблагодарила Бога: тогда, без сомнения, знала, что ты смертная и родила смертного. Что ж странного, если смертный умер? ... Обозри целый мир, в котором живешь; и рассуди, что все видимое смертно, что все подлежит тлению. Посмотри на небо, и оно никогда рушится; посмотри на солнце, и оно не устоит; все звезды, животные, живущие на суще и в воде, все украшение земли, самая земля,

все тленно; не много еще времени, и всего этого не будет. Размышление о сем пусть будет тебе утешением в том, что случилось. Измеряй горе свое не в отдельности взятое; в таком случае оно покажется тебе несносным. Но сравни его со всем человеческим, и в этом найдешь для себя утешение в горести».

**Феофан Затворник** (Толк. на 118 Псалом, ст. 155): ««Помянух в нощи имя Твое». Ночь здесь означает или обыкновенную часть суток, или в смысле переносном — настоящую жизнь вообще, или скорбные обстоятельства жизни, или припадки забвения, нечувствия и восстания всяких недобрых помыслов, чувств и страстей. ... Во втором смысле можно понимать это так: хотя неприятности, бедствия, напасти и всякого рода неудачи наводили мрак на душу мою и колебали верность закону Твоему; но, помянув в этой夜里 имя Твое и сознав, что все от Тебя, и все строится ко благу моему, я успокоивался и оставался верным закону Твоему».

Обязательно нужно сказать, что в скорбях утешение/успокоение души не является конечной целью христианина; оно является только средством, для того, чтобы выйти из помутненного страстного состояния (о нем речь шла в первой главе), в котором имеют огромную силу наши страсти. Напомним, что:

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.2, О священстве. Сл. 5): «Если душа при всякой неприятности станет беспокоиться и раздражаться, то она не может быть бодрою, изнемогая от печали».

А через любомудрие, как мудрое успокоение приобретается ясность ума, здравость и сила духа, которые необходимы для добродетельной жизни по вере и служения Богу, несмотря ни на какие скорби и трудности.

Также нельзя не сказать, что утешение может быть от рассуждения с христианской истиной/любомудрия, а может быть, как чудесное веяние Святого Духа, когда у человека каким-то удивительным способом вдруг наступает внутренняя тишина. Вот пример об этом:

**Георгий Затворник** (Письма, п.2.230): «При самом крайнем умножении великой скорби, Божию милостью является внутрь сердца некоторое приятное наслаждение и мирная тишина, и мысль изрекает слово: «не унывай, предайся Божию промыслу и разумей, что судьбы Божии неисповедимы!»».

Мы же ведем сейчас речь о любомудрии, как способности человека мудро и духовно рассуждать, а не о таинственных действиях Божиих. Так же мы сейчас не говорим о молитве, которая также несет утешение страдающему.

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.1, Против аномеев. Сл. 5): «Если несчастные получают некоторую отраду, высказывая людям свои несчастия и с прискорбием описывая постигшие их бедствия, как будто в словах своих находят некоторое облегчение, то тем более ты получишь облегчение и великое утешение, если откроешь твоему Владыке страдания души своей. Человек часто тяготится тем, кто сетует и плачет перед ним, отстраняется и отвращается от несчастного; а Бог поступает не так, но принимает и привлекает к Себе, и хотя бы ты продолжительно высказывал Ему свои несчастия, Он тогда еще более любит тебя и внимает твоим молениям. Это самое выражая, Христос говорил: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11, 28)».

(О молитве речь пойдет в четвертой главе.)

## Отчего утихают страдания у плотяной/мирской души

А сейчас нужно сделать важное замечание о разнице в утихании печали/страданий/переживаний у плотяной/мирской души и у христианской. Думаю, понятно, что у плотяной души, это — мирские утешения, а у христианина — духовные истины и молитва. (Заметим, что составитель обозначает выражением «мирские утешения» какие-то обстоятельства и типичные мысли успокоения и логические выводы, которые есть у каждого человека, и в них нет ничего ни о Боге, ни из христианских истин.)

1. Утешения печали/переживаний и т.п. могут быть связаны с изменениями скорбей к лучшему и от мирских причин.

Так, в естестве, что у каждого человека страдания/переживания притихают, когда ситуация разрешается к лучшему, когда кто-то помогает, когда проходит время и душа привыкает к чему-то скорбному (как говорят, время лечит) и др.

Энциклопедический словарь: «Утешение делается разными способами – принесением радостных вестей, доставлением удовольствия, анализом возникшей проблемы в другом аспекте, переключением внимания на другие вопросы и др.».

Такие утешения более происходят от внешних изменений.

Христианским же утешением считается успокоение души от мыслей о Боге, христианских истин и от молитвы, в то время как скорбная ситуация может продолжаться.

Заметим, что это очень легко, успокоиться и утешиться, когда обстоятельства как-то изменились к лучшему, и это не является твоей добродетель, а вот вести брань со своим страданием в то время как ничего к лучшему не меняется или вовсе не испытывать страдания - это подвиг добродетели и сама добродетель.

2. Обычные утешения могут быть у каждого человека. Например: он может успокоиться, когда отвлекается внимание на что-то, когда страдающий придумывает выход из скорбного и надеется, что это поможет, когда он дает себе команду взять себя в руки, когда он убеждает себя, что скоро все изменится и мн. др. И во всем этом нет памяти о Боге и о христианских истинах.

Христианин также может утешиться от всего подобного вышеперечисленного, и если он успокаивается через мирские обстоятельства и мирские надежды, то не считается, что он утешился в Боге. Это, как уже сказано, обычное естественное для всех людей успокоение в скорби.

3. Конечно, у христианина может быть мирское успокоение, но обязательно должно быть и христианское. К сожалению, опыт говорит, что все же мирского успокоения у нас больше.

4. Также христианин может утешиться и по мирским причинам и обычным размышлением, и при этом вспомнить что-то из истин и помолиться (обычно молитва о помощи бывает всегда, а любомуудрие – нет). Это уже выше, чем успокоиться без памяти о Боге.

Но здесь есть очень важный нюанс: душа, как правило, утешается не так от христианского любомуудрия и молитвы, как от мирского утешения. Так, ты можешь думать, что ты успокоился, потому что помолился или что-то правое духовное подумал, а на самом деле ты успокоился по другим причинам. Например, совпало так, что после молитвы и успокоения ситуация меняется к лучшему (а если бы не изменилась, то ты так бы и продолжал страдать). Или, например, ты успокоился после того, как думал о мирских выходах из ситуации и затем что-то и сказал себе из истин или помолился; но это еще не говорит, что утешился ты от любомуудрия и молитвы, т.к. душа могла более утешиться от мирских суждений. Но во всех этих случаях человек может считать (и другим людям говорить), что успокоился от истины и молитвы.

К тому же утешение души в скорби часто бывает только на время, а потом вновь начинаются страдания. Причем такое может быть и после плотских утешений, и после духовных, и молитвы. И тогда тоже нельзя говорить, что ты истинно утешился.

Также ты можешь думать о себе и говорить правильные слова кому-то о том, как ты воспринял что-то скорбное по-христиански, но уже передавая свое конечное успокоение (например, через несколько дней, неделю). А то, что с тобой было вначале – печаль, ропот, страдания, беспокойства какое-то время, и что тебе пришлось долго себя успокаивать, да, причем, еще и в большей мере это были мирские успокоения, а духовные шли где-то на втором-третьем плане и не успокаивали, ты об этом не говоришь.

Такие восприятия себя происходят от гордости и лукавства. Поэтому, если христианин любомуудрствовал или молился, и успокоились его страсти при скорби, то ему надо учиться понимать, они ли его утешили или другие мысли, а для этого надо иметь хорошее трезвение над помыслами. Это позволит ему познать правду о себе и своей вере.

### **Примеры любомуудрия, которые «гонят от себя печаль»/утешают**

Итак, христианин должен прекращать страдать в той или иной скорби, потому что утешается христианской истиной, словом Божиим и молитвой. Т.е. христианские истины произносятся самому себе, когда ты видишь свои неправые реакции: малодушие, печаль, страх, отчаяние и т.д. И таким образом слово истины вразумляет и поддерживает твою душу.

**Евфимий Зигабен** (Толковая Псалтырь, Пс. 26, ст.14): ««Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твое». Сии возглашения, которые Давид обращает здесь к самому себе, доставляют душе бодрость и утешение. Ибо, будучи один, он утешается и ободряется сам собою».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, Чаша Христова): «...когда окружат тебя напасти; говори в утешение и укрепление души твоей: «чашу, юже даде мне Отец, не имам ли пити ея?» .... Отец небесный всемогущ, всевидящ: Он видит твои скорби, — и если б находил, что нужно и полезно отвратить от тебя Чашу, то сделал бы это непременно»

(Заметим, что обращения к себе с христианскими истинами могут быть утешающими, вразумляющими, поддерживающими и укоряющими (и об этом мы подробно скажем в другом разделе).)

В поучениях святых отцов часто приводятся примеры, в каких скорбях, что можно говорить себе. И для большего понимания вопроса, приведем два примера, какими словами можно утешать свою душу в тех или иных скорбях. (Сразу скажем, что так воспринимать скорби, как описано в следующих поучениях, может только христианин высокой духовной степени, а не мы, грешные. Но все же мы приведем эти примеры для смирения себя, и, конечно, для того чтобы учиться так любомудствовать.)

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п. 50): «(Истинный христианин) гонит от себя печаль. — Приходит ли телесный недуг? — Радуется, что близок венец. — Приходит ли уныние? — Приемлет терпение от Господа. — Приходит ли земная потеря? — Приводит себе на память день кончины, потому что все останется здесь. — Беспокоит его сладострастие? — Помышляет о горьких мучениях. — Коснулась его клевета? — Переносит великодушно, потому что приближается Оправдывающий его. — Подвергается обиде и мучениям? — Помышляет о страданиях Спасителевых».

**Иоанн Златоуст** (т.4, б. 29): «Так, например, приходит ли кто сюда (к Святому Писанию) удручаемый печальными обстоятельствами житейскими, от которых он предается унынию? Пришедши и тотчас услышав слова пророка: «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (Пс. 41.6) - он получает достаточное утешение, и уходит отсюда, совершенно свободный от уныния. — Другой скорбит и печалится, будучи обременен краинею бедностью и, видя, как другие окружены богатством, пышностью и великолепием; но и он слышит опять слова того же пророка: «Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя» (Пс. 54. 23), и еще: «Не бойся, когда богатеет человек, когда слава дома его умножается: ибо, умирая, не возьмет ничего» (Пс.48. 17,18). — Иной унывает, претерпевая от других оскорблений и клеветы, и считает, жизнь свою невыносимою, потому что не может ни откуда получить человеческой помощи; но и этот научается тем же блаженным пророком не прибегать в подобных обстоятельствах к человеческой помощи, слыша слова его: «они враждуют на меня, а я молюсь» (Пс. 108. 4). ... Видите, как можно здесь (в Писании) получить врачество, соответственное каждому несчастию, постигающему человеческую природу, отринуть всякую скорбь житейскую и не сокрушаться ни от каких обстоятельств?».

О любомудрии в разных скорбных обстоятельствах (в болезнях, при смерти близких, при материальных потерях, при человеческих отношениях) мы скажем позже.

### **Любомудрие ведет душу к «преданию себя воле Божией» и надежде на Бога**

Как уже было замечено, христианские истины говорятся не только ради утешения страждущей души, а главное – они ведут к преданию себя воле Божией, что есть самым тяжелым делом для грешной души при скорбях (о чем речь шла во второй главе).

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, гл. Часть 2): «... истинные служители Бога вели себя по отношению к постигавшим их скорбям с величайшим благородством и самоотвержением. Приходившую им скорбь, какая бы она ни была, они встречали, как свою принадлежность, веря от всей души, что скорбь не пришла бы, если б не была попущена правосудным и всеблагим Богом соответственно потребности человека. ... Предание себя воле Божией, искренне благоговейное желание, чтоб она совершилась над нами, есть необходимое, естественное последствие истинного духовного рассуждения».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты 2, Судьбы Божии): «Что успокаивает в лютые времена душевного бедствия, когда всякая помощь человеческая или бессильна или невозможна? Успокаивает одно сознание себя рабом и созданием Божиим; одно это сознание имеет такую силу. Едва скажет человек молитвенно Богу от всего сердца своего: «да совершается надо мною, Господь мой, воля Твоя», как и утихает волнение сердечное. От слов этих, произнесенных искренне, самые тяжкие скорби лишаются преобладания над человеком. Что значит это? Это значит, что человек, исповедав себя рабом и созданием Божиим, предавшись всецело воле Божией, немедленно вступает всем существом своим в область святой Истины. Истина доставляет правильное настроение духу, жизни. Взошедший в область Истины, подчинившийся Истине, получает нравственную и духовную свободу, получает нравственное и духовное счастье».

К сожалению, опыт говорит, что так, как говорит свт. Игнатий, далеко не у всех и не всегда происходит (об этом скажем в другом разделе).

Конечно же, предание себя в волю Божию неразрывно с надеждой на Бога, стяжение которой также не бывает без любомудрия и молитвы.

**Феофан Затворник** (Краткое учение о Богопочитании, а, 66): «...надежда на Бога необходима для успокоения духа нашего среди тяжких подвигов и бедствий земной жизни. Слово Божие называет блаженным человека, уповающего на Господа (см.: Пс. 33, 9). Блажен он, ибо, надеясь на Господа сил, и будучи уверен, что под защитою Всесильного никакое истинное зло не может постигнуть его, он спокойно живет в настоящем, без страха сретает неизвестное будущее, в опасностях не унывает, в несчастии не отчаявается, но с крепкою молитвою обращается к Богу — помощнику своему. Я спокойно ложусь и сплю, говорит с Пророком надеющийся на Господа, ибо Ты, Господи, один даешь мне безопасность (см.: Пс. 4, 9). Если даже пойду долиною смертной тени, не боюсь зла, ибо Ты со мною (см.: Пс. 22, 4)».

### **Любомудрие дает силу добродетелям**

Во второй главе мы говорили о добродетелях и там приводились поучения святых отцов о том, как надо учиться принимать волю Божию (т.е. быть смиренным), как стяжать терпение и радость в скорбях. В них много говорилось, как надо учиться воспринимать скорби (т.е. как надо думать в тяжелых/проблемных обстоятельствах). Это и есть любомудрие, или говорение себе христианских истин, которое придает силу смиреннию, терпению, мужеству, оптимизму и т.п. Напомним пару поучений, в которых говорится об укреплении добродетелей за счет правых слов.

**Иоанн Златоуст** (т.5. ч.1, Беседа на Пс. 122): «Принимай несчастье за врачевство, пользуясь искушением надлежащим образом, и достигнешь величайшего спокойствия».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, неделя 2-я по Пятидесят.): ««Претерпевший же до конца спасется» (Мф.24, 13). ...Надо, однако же, терпеть умеючи, а то можно претерпеть и пользы никакой не получить. ... Все, что приходится терпеть, принимай как от руки Божией, помня твердо, что без воли Божией ничего не бывает. — ... Веря, что все, исходящее от Господа, посыпается Им во благо нашим душам .... — Осознай себя стоящим еще и не такой беды, осознай, что если бы Господь хотел поступить с тобою по всей правде, то такую ли беду следовало послать тебе?».

**Нил Синайский** (Письма, п. 4.36): «Если в настоящее время демоны мучат тебя различными искушениями, и ввергают в тяжкую печаль и безотрадность, и даже в окончательное бедствие — отчаяние и безнадежность, то приведи себе на память различные Божии о тебе смотрения, заступления, немаловажные тебе вспомоществования и многие благотворения до принятия тобою монашеского образа (или в других ситуациях — от сост.). Ибо такое воспоминание восстановит готовую уже к падению душу, паче укрепит, и возбудит к надежде, и ободрит, и отразит врагов, руководящих к отчаянию».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, § 215): «Укрепляется терпение ожиданием избавления, которое, хотя и не до смерти, но со смертью последует. Ибо смертью всякое бедствие сокращается. — Воззрением на образ страдания Христова, святых мучеников и прочих святых, а также и тех, кто ныне всякое бедствие терпит.... — Ожиданием будущей славы утешение приобретается».

## Раздел 3.2. Общие христианские истины для скорбей

Итак, для того, чтобы научиться правому перенесению скорбей, далее будут приведены различные здравые и христианские истины (которых очень много), которыми должен учиться пользоваться каждый христианин.

К сожалению, надо отметить, что опыт говорит, что этого не делают многие христиане. А тот, кто делает, тот знает, что для успешной борьбы против страсти печали понадобится много времени и усилий, чтобы душа сразу приходила в здравый разум.

Составитель выделяет несколько видов любомудрия для поддержания своей души в скорбях: здравые суждения, обращенные к себе; самоукорение; духовное чтение; подбадривание себя и др. Но при этом, в одной скорби или страдании нужно говорить разные виды истин, а не ограничиваться одним. К тому же, все эти виды суждений должны оканчиваться молитвой или начинаться с нее (но о молитве мы скажем отдельно в 4-ой главе).

Заметим, что в этом разделе будут приведены общие истины без учета вида скорбного обстоятельства. Но, не смотря на это, общие истины можно говорить во всех скорбях. А позже приведем истины для определенных скорбей (болезни, смерти, материальных скорбей, скорбей при отношениях с людьми).

### Кратко о том, когда и как произносить истины при твоем страдании в скорби

Что касается вопроса о том, в какой момент надо произносить христианские истины своей душе, то в поучениях святых отцов есть указания на то, что, когда начинаешь чувствовать страдания/переживания/страх и т.п., надо делать это как можно быстрее, пока страсть печали не захватила тебя.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.56): «Как только заметите страстное, поскорее постараитесь возбудить в себе серчание на него».

**Игнатий Брянчанинов** (Советы относительно душевного иноческого делания, гл.32): «... если возникнут гнев, памятозлобие, корыстолюбие, печаль - не смутись этим. Этому должно быть! Но лишь явится какая страсть, нисколько не медля посекай ее евангельскими заповедями. Если не будешь поблажать страстям, узришь умерщвление их. Если же будешь поблажать им, беседовать с ними, питать их в себе и услаждаться ими, то они умертвят тебя».

Напомним и то, что в скорби обязательно надо и молиться, а не только любомудрствовать. Что касается очередности произношения истин и молитв, то у святых отцов нет четкого указания об этом. Но рассуждение и опыт говорит, что, когда заметишь, что начались страстные помыслы (ропот, саможаление, недовольство, отчаяние, навязчивое размыщление, что делать и мн. др.), то можно произносить молитву, в которой будет и прошение прощения за страстные помыслы и чувства, и просьба о помощи, а потом произносить себе что-то из истин. Или можно останавливать себя истинами, а затем помолиться. А иногда можно и просто помолиться. И каждый раз может быть по-разному.

Вот, например, как о разных случаях говорит свт. Иннокентий.

**Иннокентий Херсонский** (Падение Адамово, Беседа в пяток 2-й недели Великого поста): «Весьма полезно ... для нас иметь в памяти своей запас изречений из Священного Писания (или духовные истины – от сост.), дабы в случае искушения (и скорби – от сост.) тотчас можно было употребить их к отражению стрел вражиих (т.е. страстных помыслов от печали, раздражения, ропота – от сост.). А кто не может сделать сего, тот в сем случае делай, по крайней мере, вот что: первое всего устреми мысль к Богу и проси помощи, ибо сами по себе мы, как трость, ветром колеблемая, легко можем увлечься и пасть без помощи свыше».

Но что еще первое, так это надо вспомнить о том, что надо выводить себя из печали при скорбях духовными истинами и молитвой, причем правильной (о молитве будем говорить в следующей главе). Мы же, как уже говорилось не раз, долго находимся в страстных мыслях и чувствах, страдая, и не приучены останавливать эти состояния христианскими истинами.

Сразу надо сказать и то, что любомудрствовать надо не неосознанно, когда мысли приходят сами собой, в привычном неконтролируемом мысленном потоке, когда они не задерживаются, не впечатляя душу. А надо делать это осознанно, с неким усилием и собранностью, и, причем, иногда это обращение к себе со строгостью, иногда с лаской (как неким упрашиванием), а иногда просто спокойно или с сожалением о себе.

### 3.2.1. Что нужно читать при скорбных страданиях

Начнем разговор с чтения истин, которое можно совершать, когда понимаешь, что началось или продолжается действие страсти печали при скорби.

К сожалению, личный опыт составителя говорит, что так никто не делает. И много ли среди христиан таких, которые исполняют это правило, никто не знает, кроме Бога.

Нельзя не напомнить и том, что опыт говорит, что есть люди, знающие христианские истины, но которым настолько тяжело любомудрствовать своими словами в своем помутненном состоянии при скорбях/трудностях/проблемах (они или забывают истины, или говорят не то и не тогда), что им в страданиях лучше любомудрствовать и молиться, только читая Св. Писание, Псалмы и святых отцов.

И пусть это не твое личное любомудрие, а ты его получаешь от кого-то (в данном случае от святых отцов, а не слышишь от людей), но и оно поможет душе, которая находится в болезненном состоянии.

**Письма Валаамского старца** (п. 20): «... не унывай, во время неприятностей углубись в Св. Писание и св. отцов и в молитву, тогда опытом почувствуешь мир и тишину в душе своей; своим рассудком, как не рассуждай, без Божьей помощи не можем умиротвориться сами и других умиротворить».

Заметим, что во второй части этого поучения имеется в виду не то, что человек не может сам произнести истину и нужно только читать, а то, что человек не может сам знать истину и ее надо сначала узнать из слова Божьего и из христианского учения, осознать, запомнить, а потом уже сможешь ее говорить сам.

Итак, одним людям всегда в какой бы степени печали они не находились нужно читать истины и молитвы (т.е. чтобы другие им их говорили, и причем не просто люди, а святые). А другим – упражненным в любомудрии нужно читать, а не говорить себе истины своими словами в случаях, когда они все же вошли в тяжелые внутренние состояния, и у них не получается выйти из печали путем своего любомудрия.

#### Можно читать определенные псалмы, когда чувствуешь внутреннее страдание

Святые отцы говорят, что в скорбях нужно читать псалмы Давида (или произносить их наизусть).

Заметим, что псалмы являются молитвами, но в них есть и много духовных суждений. Поэтому, с одной стороны, их можно читать как молитвы, а с другой – использовать для своего любомудрия.

Итак, вот советы святых отцов о чтении псалмов в скорбях.

**Георгий Затворник** (Письма, п. 3.157): «Душа, погружающаяся в разум Давидовых псалмов, удобно может успокоиться от находящих внешних беспокойств».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.343, 234): «Заучивай псалмы сии и читай их почаще: 1) «Живый в помощи Вышняго» (Пс.90); 2) «Терпя потерпех Господа, и внят ми и услыша молитву мою» (Пс.39); 3) «Боже, в помощь мою вонми» (Пс.69). — Читай их, научайся предаваться Промыслу Божию и обучайся терпению встречающегося. (п. 234) Чтобы в твоем положении получить милость и помощь Божию, читай ежедневно псалом 36-й: «Не ревнуй лукавнующим, ниже завиди творящим беззаконие» (Пс. 36,1). И хорошо бы этот псалом читать по слову святого Давида — вечер, утро и полудне. И еще два псалма — «Господь просвещение» (Пс. 26) и псалом «Живый в помощи» (Пс.90). Ежели во имя Святой Троицы будешь исправно читать

эти псалмы ежедневно по три раза со смирением и усердием, предавая себя всеблагому Промыслу Божию, тогда изведет Господь яко свет правду твою и судьбу твою яко полудне, только повинися Господеви и умоли Его. Полезно также читать псалом «Терпя потерпех Господа, и внят ми» (Пс.39, 2)».

**Троицкие Листки** (ст.160): «Да читал ли ты когда-нибудь это шестопсалмие (Пс.3, 37, 62, 87,102 и 142)? Знаешь ли, что это за псалмы такие?.. О, если бы ты когда-нибудь, хоть раз в жизни (а напаче тогда, когда тоска сдавит сердце твое, когда душа твоя будет томиться скорбью безотрадной, — ведь это и в жизни счастливца нередко бывает!) — если бы ты понудил себя прочитать эти псалмы в тиши уединения, не спеша, внимая умом и сердцем в каждое слово Богодухновенного Псалмопевца (но именно это может и не получаться, т.к. ты постоянно думаешь о своем — от сост.), прилагая эти слова к своему сердцу, как целительный бальзам!.. Вот тогда бы ... ты опытом изведал, сколько утешений они могут доставить бедной, измученной в борьбе со грехом душе человеческой, какой благодатный елей проливают они на раны сердечные...».

Причем можно читать как весь псалом, так и повторять по многу раз какие-либо строчки из него.

**Максим Грек** (Догматические сочинения, 19): «Будучи гонимы и подвергаясь сильным скорбям, вспомним многолетнее терпение и различные злострадания ... кротчайшего Давида, как он, будучи столько лет без всякой вины, гоним неправедным Саулом, скитаясь по пустыням и горам и укрываясь в пещерах, никогда не отступил от надежды на Бога, от веры и любви к Нему, но всяkim способом утверждал себя, говоря: «возлюблю Тя, Господи, крепосте моя. Господь утверждение мое и прибежище мое, и избавитель мой» (Пс. 17, 2. 3). И опять: «Господь - свет мой и спасение мое: кого мне бояться? Господь крепость жизни моей: кого мне страшиться?» (Пс. 26, 1). И опять: «На Господа уповаю; как же вы говорите душе моей: улетай на гору вашу, (как) птица?» (10, 1). И опять: «Объяли меня болезни смертные, муки адские постигли меня; я встретил тесноту и скорбь. Тогда призвал я имя Господне: Господи! избавь душу мою». (Пс. 114, 3. 4). И опять: «Из тесноты возвзвал я к Господу, - и услышал меня, и на пространное место (вывел меня) Господь. Господь за меня - не устрашусь: что сделает мне человек?» (Пс. 117, 5. 6). Главное же его по Боге упование, которым он тогда утешал себя, и ныне нас утешает и в терпении скорбей утверждает, есть следующее, ибо и он, блаженный, как человек, иногда смущался при особенно сильном действии скорбей, но при этом дивно утешал себя и утверждал, говоря: «Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего (Пс. 41, 6). Это же спасительное утешение и мы часто будем приговаривать себе с великою верою и надеждою на Бога, и всячески воссияет и на нас свыше свет божественной благодати и помощи Божией. Ибо близ Господь, говорит божественное писание, всем призывающим Его во истине, волю боящихся Его сотворит, и молитву их услышит, и спасет их (Пс. 144, 18. 19)».

Итак, при внимательном чтении псалмы могут принести душе успокоение, так как во многих из них развернуто говорится о скорбях, передаются похожие страдания, и обязательно в каждом из них есть надежда на Бога и на Его помощь (чего и не хватает человеку в страдании — удержать свою надежду, а в псалмах она уже высказана, и ты ее произносишь, читая их).

### **Можно читать или произносить по памяти определенные слова из Писания, касающиеся скорбей**

Также можно читать (хорошо, если они будут выписаны отдельно) или говорить себе слова из Писания, знаемые на память, которые касаются смысла скорбей и их перенесения.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, Чаша Христова): «Чаша Христова — страдания. ... Принимается Чаша, когда христианин переносит скорби земные с смиренномудрием, заимствуемым из Евангелия».

**Иоанн Златоуст** (гл.2, ч.1, Беседа 4 о покаянии и молитве, и др.): «Не столько древесные ветви, служащие для овец кровом в полдень, успокаивают овец, доставляя приятную и полезную тень и располагая к весьма сладкому сну, сколько чтение божественного Писания ободряет и оживляет скорбящие и одержимые печалью души, уничтожая силу и жар скорби, и доставляя утешение, которое приятнее и сладостнее всякой тени. И, действительно, оно доставляет нам

великое утешение, не только в потере имущества, не только в утрате детей, или в другом подобном несчастии, но и в обстояниях греховных. (т.4, б. 29) Видишь, возлюбленный, что каждое обстоятельство, описанное в божественном Писании, предано памяти не для чего другого, как только для нашей пользы и для спасения рода человеческого? Помышляя об этом, каждый из нас пусть извлекает оттуда приличное для себя врачевство. Вот почему оно и предлагается всем беспрепятственно, и всякий желающий может извлекать из него свойственное удручающей его страсти врачевство и получать скорое исцеление, только бы не отвергал целительного врачевства, но принимал с признательностью. Действительно, из всех недугов, обременяющих человеческую природу, нет ни одного - ни душевного, ни телесного, который не мог бы получить врачевства из Писания. ... Прошу вас, чаще приходите сюда (в храм – от сост.), внимательно слушайте чтение божественного Писания, и не только когда бываете здесь, но и дома берите в руки священные книги и с усердием извлекайте из них пользу для себя. Велика действительно польза, которая от них происходит: во-первых, от чтения их образуется язык; потом, и душа окрыляется и делается возвышенна, будучи озаряема светом Солнца правды, освобождаясь в это самое время (чтения) от нечистоты порочных помыслов, и наслаждаясь великим миром и спокойствием. Что телесная пища для поддержания наших сил, то же - и чтение (Писания) для души. Оно есть духовная пища, которая укрепляет ум и делает душу сильною, твердою и мудрою, не позволяя ей увлекаться неразумными страстями, напротив еще облегчая полет ее и вознося ее, так сказать, на самое небо».

**Лев Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, ст. Терпение): «...А когда восходишь во утешение себе прочесть главу 12-ю ко Евреям, и обрящаешь себе немалую отраду стесненной скорбями своей душе; да еще вас прошу и молю, яко сестру послушную, прочитать от Соборного Послания святого апостола Иакова главу 1-ю, и, прочитавши, Господь вам невидимо чувство подаст отрады плода послушания и обрадует вашу (душу) внутренним утешением, и тогда со радостью от 33-го псалма стих 7-й устами и сердцем возглаголешь: «Сей нищий возвзвал, - и Господь услышал и спас его от всех бед его. Ангел Господень ополчается вокруг боящихся Его и избавляет их. Вкусите, и увидите, как благ Господь! Блажен человек, который уповаает на Него! ... Многое скорбей у праведного, и от всех их избавит его Господь. Он хранит все кости его; ни одна из них не сокрушится».

**Василий Великий** (Беседы, 6.5): «В трудных обстоятельствах жизни скажем мудрому Врачу: «в скорби мале наказание Твое нам» (Изливал тихие моления, когда наказание Твое постигало (меня)) (Ис.26:16); скажем: «благо мне, яко смирил мя еси» (Благо мне, что я пострадал, дабы научиться уставам Твоим) (Пс.118:71); скажем: «недостойны страсти нынешняго времене к хотяющей славе явитися в нас» (нынешние временные страдания ничего не стоят в сравнении с тою славою, которая откроется в нас) (Рим.8:18); скажем: «мало, о нихже согрешихом, уязвлены есмы» (Разве малость для тебя утешения Божии?) (Иов.15:11); воззовем ко Господу: «накажи нас, Господи, обаче в суде, а не в ярости» (Наказывай меня, Господи, но по правде, не во гневе Твоем) (Иер.10:24); «судими бо от Господа наказуемся, да не с миром осудимся» (Будучи же судимы, наказываемся от Господа, чтобы не быть осужденными с миром) (1Кор.11:32)».

**Максим Грек** (Догматические сочинения, 19): «Не будем же безмерно скорбеть и падать духом во время напастей, но будем стоять мужественно, христиане истинно верующие, и как имеющие надежду посредством попущенных нам скорбей получить спасение, памятуя говорящего: «кого любит Господь, того наказывает и благоволит к тому, как отец к сыну своему» (Притч. 3, 12). И в другом месте: «Блажен человек, которого разумляешь Ты, Господи, и наставляешь законом Твоим» (Пс. 93, 12). ... Этим и подобным сему будем себя утешать и утверждать душу мужеством, облекшись в веру и надежду во Христа, подобно мученикам, со всяkim терпением и постоянством и с благодарением от всей души».

Есть и истины Писания, которые говорятся в тех или иных скорбях.

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 182): «Нездоровится нам телесно; ободряет нас святой апостол Павел, глаголя (2Кор. 4: 16): «если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется». Поносят нас и обвиняют на стороне, в это время да вспоминаем Евангельские слова Самого Господа: «Блаженны вы, когда будут поносить вас и гнать и всячески неправедно злословить за Меня» (Мф. 5: 11)».

Далее мы еще не раз приведем различные строки из Св. Писания.

**Можно читать подборки поучений святых отцов о той или иной скорби**

Также надо читать поучения святых отцов о скорбях.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения..., отд.1, Б.2.б): «Впрочем, как не всякий сам крепок умом, то хорошо иметь и знать изложение утешений на разные скорбные случаи и излияние благодарений, составленные мужами опытными в сем деле. ... Сколько их у святого Златоуста, у святого Димитрия Ростовского Чудотворца, у святителя Тихона Воронежского! Иные составляли целые книги в утешение несчастным и скорбящим».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, (Поучение на слова: «вопль содомский...»): «Духовное рассуждение приобретается чтением Священного Писания, преимущественно же Нового Завета, и чтением святых отцов, которых писания соответствуют роду жизни, проводимой христианином. ... Спасительно наставление Священного Писания и святых отцов - предварять все действия наши богоугодным судом, подвергать этому суду все намерения наши, все помышления, все сердечные стремления и влечения, направлять и внутреннее и внешнее жительство по Слову Божию, по разуму Божию. Без этого поведение наше не может быть ни благоразумным, ни добродетельным, ни богоугодным. Без этого мы должны непрестанно подвергаться обману извне и самообольщению внутри себя».

Хорошо читать подборки/сокровищницы поучений святых отцов. Это могут быть поучения о терпении, о скорбях и т.д. При этом есть разные поучения для разного вида скорбей, и чтение таких подборок, а не просто общих, более действенно, потому что:

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1. гл. 27): «Из прискорбностей каждая имеет свои особенности и против каждой есть свои приемы...».

Причем каждый может в разные времена произносить христианские истины из разных источников. Вот как, например, говорит об этом святой подвижник.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, О смирении (разговор между старцем и учеником его)): «У меня был коротко знакомый инок, подвергшийся непрестанно различным скорбям, которыми, как он говорил, Богу благоугодно было для него заменить духовного старца. Несмотря на постоянные скорби, я видел инока почти всегда спокойным, часто радостным. Он занимался Словом Божиим и умною молитвою. Я просил его открыть мне для пользы души моей, в чем он почерпал для себя утешение? Он отвечал: утешением моим я обязан милости Божией и писаниям святых Отцов, к которым дана мне любовь с детства моего. При нашествии скорбей иногда я повторяю слова разбойника, исповедовавшего с креста своего праведность суда Божия в суде человеческом, и этим исповеданием вошедшего в познание Спасителя. Говорю: «Достойная по делом моим приемлю: помяни мя, Господи во царствии Твоем» (Лук. 23. 41, 42). С этими словами изливаются мир и спокойствие в сердце. В другое время противопоставлял я помыслам печали и смущения слова Спасителя: «Иже не приемет креста своего, и в след Мене грядет, несть Мене достоин» (Мф. 10, 38); тогда смущение и печаль заменялись миром и радостью. Прочие подобные изречения Священного Писания и святых Отцов производят такое же действие. Повторяемые слова «Слава Богу за все» или «да будет воля Божия» со всею удовлетворительностью действует против очень сложной скорби».

Так надо разными словами и способами настраивать свою душу, чтобы она училась переносить скорби по-христиански. При этом понимая, что не всегда твоя душа будет откликаться на них; и если видишь, что такое происходит, то познавай свою греховность и кайся.

Также важно заметить, что Святое Писание и поучения святых отцов о скорбях полезно читать, когда тебе трудно, чтобы любомудрие побеждало печаль, а не только в обычные времена, когда все относительно нормально.

Итак, далее приведем разные поучения святых отцов (но их великое множество), и каждый пусть сам выберет, какие истины тронут его сердце, и он будет повторять их, когда у него будут случаться приступы печали. И именно знание этих заповедей и истин помогает христианам терпеливо и смилено переносить любые скорбные обстоятельства.

### 3.2.2. О памятовании общих истин о скорбях

Сейчас будут представлены общие мудрые истины о скорбях, которые говорятся святыми отцами (но которые говорят и очень много мирских мудрецов и людей). Их нужно читать в скорбях или говорить себе своими словами.

### **Мудрое осознание, что эта жизнь – это время не только удовольствий, но и испытаний, и в ней есть естественные законы, связанные со страданием**

В естестве этой жизни есть страдания и радости, которые сменяют друг друга, и без них не может прожить ни один человек.

**Ефрем Сирин** (О добродетели. К младшему подвижнику, поуч.4): «Как живущему на земле невозможно избегнуть ее воздуха, так человеку, живущему в этом мире, нельзя не быть искушаемым скорбями и болезнями».

**Никон Воробьев** (Письма, п.185): «Ты все пишешь о своих скорбях – настоящих и грядущих. Что тебе сказать на это? – Ответ дает Евангелие. Богочеловек свою скорбную жизнь окончил на Кресте после всяких издевательств и избиения. Разбойник благоразумный (образ грешащих и кающихся) окончил после тюрьмы жизнь на кресте. Разбойник погибший также перешел в вечную муку через мучения на кресте. Это образ всего человечества».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное..., ст. 24): «Человек, который от места к месту намеченному идет, — это путник. Так и мы, христиане, от дня рождения нашего до дня смерти — путники, по жизненному пути шествуем. У одного путника долгий путь, у другого — короткий. Так и для нас жизненный путь наш не равный — один скорее оканчивает путь свой, другой дальше идет. ... Путник подвержен всякой непогоде и буре. Так с нами, своим путем идущими, приключается всякая буря бед, напастей и искушений. Путник всем тем пренебрегает, но, всё претерпевая, идет к намеченному месту. Так и мы должны всем неблагополучием, с нами приключющимся, пренебрегать, терпеть и идти к желанному своему Отечеству. ... Путник чем далее по пути идет, тем более сокращается путь. Так чем более мы продолжаем путь жизни нашей, тем более к концу приближаемся».

### **Напомни себе об изменчивости и суетности жизни**

К вышесказанному можно добавить и размышление, что в жизни всегда радости сменяют скорби и наоборот (и сейчас у меня наступило скорбное), и что всё проходит.

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.1, Беседа на Псалом 123): «Не будем же падать духом, когда постигают нас бедствия. Каковы бы они ни были, они — поток и мимолетное облако; какую бы ты ни назвал скорбь, она имеет конец; на какое бы ни указал бедствие, оно имеет предел».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п. 41): «...когда нападет скорбь и туга, не падайте духом, воодушевляясь надеждою, что они скоро пройдут».

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышление, ст. Утешение в скорби): «Тебе тяжело теперь, а прежде разве не видал ты веселых дней? Конечно, видал. Бог даст, и еще увидишь. Перетерпи же, и прояснится над тобою небо. В жизни, как в природе: то светлые, то мрачные дни. Мрачные говорят тебе, что ты в изгнании и под гневом, а светлые дают мысль, что ты не совсем заброшен, что тебя хотят щадить и миловать. Помни это и терпи, подкрепляя себя упновием».

**Дмитрий Ростовский** (Алфавит духовный, ч.2, гл.2): «Мир сей непостоянен, и все вещи в нем переменны: ныне слава и почести - и вдруг неожиданное бесчестие; ныне радость и веселье - и вдруг неожиданная скорбь и печаль; ныне здоровье - и вдруг недуг; ныне жизнь - и вдруг смерть».

**Георгий Затворник** (Письма, п.1, 69): «Ежели все житейское мира сего попечение не что иное, как одна лишь суета, то не иначе и вы в мыслях ваших представляйте, какими бы вы обстоятельствами ни стеснялись. Скорбь, грусть, уныние — нет ни в чем покоя; какое смущение! какая тягость! со всех сторон неприятности,— все это сложите вы вместе и скажите: вот явная суета и превратное колесо! О чем же тужить, ежели каждая вещь временная на то поставляется, чтобы прийти в изменение? Ведь это правда, что сегодня на троне, а завтра во гробе; сегодня в диадеме, а завтра в могиле; сегодня с друзьями, а завтра с червями. Некто, севши за стол, лишь протянул руку взять хлеб — получил смерть. Такова-то есть жизнь наша!».

**Василий Великий** (Беседы, б. 12): «... как море не может оставаться надолго в том же положении, если теперь оно гладко и незыблемо, то в непродолжительном времени увидишь, что изрыто будет порывами ветров, а если теперь свирепеет и кипит от бури, то вскоре восстановится на нем глубокая тишина,- так и житейские дела удобно принимают тот и другой оборот. ... Самая непрерывность зол для тебя тоже, что волны, которые одна за другой возвышаются, бороздят твою жизнь, и взвигают страшное волнение. Со временем увидишь, что и это минуется, жизнь переменится в радость и истинно приятную тишину».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст. 97): «Что со мной случилось, то и со всяkim человеком. Был я здоров и болен, и опять здоров и опять болен — и прошло это. Был в благополучии и неблагополучии — прошло время, и со временем все миновало. Был я в чести — прошло то время, и честь от меня отступила. Люди меня почитали и поклонялись — минуло то время, и не вижу того. Был я весел, был и печален, радовался я и плакал. И ныне то же со мной случается: проходят дни, проходит с ними печаль и веселье, радость и плач. ... Знаю, что и то минет: пройдет время, пройдет хула и хвала, слава и бесславие. Что со мной случилось и случается, то и со всяkim человеком, живущем в мире этом. Таков мир, таково и постоянство его, такова и жизнь наша в мире. ... Где то время, в которое счастлив я был, в которое был здоров, весел, радостен, славим, хвалим, почитаем; в которое богатой трапезой и музыкой утешался, ездил на колеснице цугом? Прошло время, прошло и все с ним счастье мое и утешение мое. Где то время, когда я был несчастлив, болен, печален, скорбен, хулим и поносим, укоряем и ругаем, и т.д.? Прошли те дни, прошло и все то несчастье мое. ... Что один человек на себе узнает, то со всяkim случается. Нет такого человека, который бы от рождения до смерти в неизменном пребывал благополучии или неблагополучии. Как под небом то ведро, то пасмурно, то непогода и буря, то ясно и тишина бывает, так и всякому человеку случается то в благополучии быть, то в неблагополучии, то в страхе, то в покое, то в печали, то в радости быть. Но как дни и часы проходят, так всякое счастье и несчастье с ними проходит. ... Такова-то наша жизнь в мире этом! .... (Поэтому надо) в неблагополучии не унывать, так как и оно проходит. И как после прошедшей ночи бывает день и после бури и непогоды сияет ведро (погода — от сост.), так и после скорби и печали радость, а после неблагополучия благополучие приходит».

К тому же, скорбные обстоятельства со временем забываются. И это также надо напоминаться себе.

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 15, ст. 40-47): «Все течет, все меняется. Стоит только немного переждать, и обстоятельства переменятся. Снова улыбнется жизнь, забудется горе, изгладятся самые воспоминания о прошлых несчастьях».

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.182): «Если будешь разумно рассуждать и терпеть, то настоящая зима мало-помалу, как бы незаметно, и пройдет. Когда пройдут неприятное время и неприятные неудобства, человек не помнит этих неприятностей».

Итак, мы привели некоторые общие мудрые истины, которые могут служить утешением и вразумлением себя в скорбях. Они более подходят к мирским рассуждениям, но их все равно можно часто говорить себе. А далее представим христианские духовные суждения.

### 3.2.3. Суждения о Боге при скорбных обстоятельствах

Первый вид духовных суждений – это суждения о Господе нашем Иисусе Христе. Они, более чем другие, отрезвляют душу от печали, если вера в Бога сильна, т.к. они пристыждают душу, и она успокаивается. Также они и ободряющие, так как несут надежду на Бога. Если же вера слаба, то эти слова не действуют на душу, и она продолжает страдать. (Заметим, что таким образом можно познать истинную силу твоей веры и твое отношение к Господу.)

#### Суждения о страданиях Господа

**Георгий Затворник** (Письма, п. 1.77, и др.): «Всякая печаль, оскорбление и тоска истребляются памятью пострадавшего Господа Иисуса Христа: подумайте, какие болезни перенесла Матерь Божья! Если мы что претерпеваем, как нам кажется, напрасно, то через это уподобляемся Спасителю и Пречистой Его Матери; а поэтому должны радоваться. (п. 3.178) Когда

душе вашей вообразятся стесняющие вас обстоятельства и лишения, наносящие вам скорбь, тогда возврите мыслью сердца вашего на распятие Господа Иисуса Христа и помыслите, что Он благоволил претерпеть ради нашего спасения. Как же нам не потерпеть за Его великую любовь, которою Он животворит нас и мертвых воскрешает, призывая нас в вечную жизнь?».

**Никон Воробьев** (Письма, п. 266): «Если Господь страдал за нас, то, как нам не быть хоть в малой мере участниками страданий Христовых?! ... Кто здесь не страдал Христа ради, того будет угрызать совесть в будущем веке, – ведь можно было показать свою любовь ко Христу терпением скорбей, и не сделал этого, стараясь уклониться и избежать всяких скорбей».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п.15): «Помысли, христианин, как нас ради ни пострадал и чего ни претерпел Христос, Царь и Господь наш, ради нас, говорю, рабов Своих негодных, чтобы нас «взыскать и спасти погибших» (Мф.18:11)! Прочитай Евангелие, и увидишь. Не требует ли правда того, дабы и нам, рабам Его, ради Него, Царя и Господа нашего, все терпеть, и так любовью Ему за любовь Его благодарно воздать? Ибо за любовь ничем иным, как любовью воздается, которая ни в чем так не познается, как в терпении за любимого».

**Дмитрий Ростовский** (т.3, 3. Апология для утоления печали человека...): «Муж скорбящий: «Истину говоришь ты, отче, — что часто мы оскорбляемся от какого-либо слова и не терпим его. Но что же нам делать, чтобы утвердиться в терпении?» — Старец утешающий: «Иметь пред очами страсть (страдания – от сост.) Христову: «Будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал» (1 Петр. 2, 23); Он даже молился об убивающих Его, говоря: «Отче! Прости им» (Лк. 23, 34). Будем, кроме того, помнить и различные страдания святых, зло, которое они терпели, изгнания, и когда найдут на нас скорби, будем говорить: мало все это сравнительно с теми страданиями, которые они претерпели. — Муж скорбящий: Но святые страдали за Христа и потому были уверены в своем спасении, я же терплю гонение не за Христа, но по зависти людей, позавидовавших моему кратковременному благополучию. — Старец утешающий: Хотя ты и не за Христа терпишь гонение, однако если терпишь неповинно и благодаришь Бога, то и это вменится тебе, как бы за Христа терпящему».

**Макарий Египетский** (Поучения, п. 6): «Когда тело страдает и изнывает в трудах, вспомни о теле Господа: как избивалось оно Пилатом (Мк.15, 15) и утруждалось от пути (Ин. 4, 6). — Когда нет у тебя жилища, вспомни, что Господь тварей, прия на землю, сказал: «Лисицы имеют норы, и птицы небесные — гнезда; а Сын Человеческий не имеет, где преклонить голову» (Мф. 8, 20; Лк. 9, 58) и отдохнуть.— Когда идешь пешком, вспомни, что ноги Господа были покрыты пылью во все время Его земного бытия и только раз, ради пророчества, воссел он на ослицу (Мф. 21, 5-10). — Когда преисполняешь очи свои слезами, вспомни, что Господь оплакивал твое падение, с сильным воплем и многими слезами принося молитвы (Евр. 5, 7) Отцу, чтобы Он спас тебя от смерти. — Когда глумятся над тобою люди, обрати свою мысль на плевки и заущения, которыми, подвергался Господь (Мк.14,65), и укрепишься в смирении. — Равным образом и лежанка твоя на земле не (покажется тебе) суровой, если (вспомнишь) о терновом венце, возложенном на главу Его (Мк.15, 17)».

**Цветник священномонаха Дорофея** (гл.11): «Без страданий и неудобств никому невозможно спастись, о, душа моя. Что же скажу тебе о самом Творце неба и земли, всей твари видимой и невидимой?! Желая избавить род человеческий от порабощения дьяволу и от адских темниц, спасти от проклятия и преступления праотца нашего Адама, Бог стал человеком, воплотившись от Святого Духа. Послал Отец Сына Своего – Слово в Пресвятую Деву и родился без мужского семени. И стал Невидимый видимым. И пребывал с людьми. И принял поношение, бесчестие, оплевание и побои в пречистое лицо Свое от бренного человека. И был распят на Кресте, и ударен по голове тростью и, вкусив уксуса и желчи, пронзен копьем в ребра, и предан смерти, и положен во гроб. ... Удивляюсь на тебя, душа моя, если, слушая об этом, не плачешь! (и это есть знак маловерия и твоего истинного духовного состояния – от сост.). Не знаю, окаянная, веришь ли и Священному Писанию, слушая о святых, подвизавшихся, чтобы получить бесконечные будущие блага, радость и покой неизреченный, и Царство Небесное. А сама, окаянная, и здесь хочешь наслаждаться кратковременными и тленными земными благами и веселиться, и в будущем веке – получить Царствие и бесконечный покой».

**Во время страдания может забываться истина, что на все воля Божия, и поэтому нужно как можно чаще это напоминать себе**

**Авва Дорофей** (Душеполезное поучение, п.17): «...веруй, что все слушающееся с нами, до самого малейшего, бывает по промыслу Божию, и тогда ты без смущения будешь переносить все находящее на тебя».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, § 214): «Все, что ни бывает, по Божиему святому Промыслу бывает. «Добро и зло, жизнь и смерть, нищета и богатство — от Господа» — говорит Сиrah (Сир.11:14). Итак, этим должно довольствоваться и укреплять себя в терпении, что все от Господа происходит, и так святой Его воле предаваться, и в бедах говорить с Иовом: «Если добро приняли от руки Господней, злого ли нестерпим» (Иов 2:10)».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, Чаща Христова): «... когда скорби придут сами собою, — не убийся их, не подумай, что они пришли случайно, по стечению обстоятельств. Нет, они попущены непостижимым Промыслом Божиим. Полный веры и рождаемых ею мужества и великодушия, плыви бесстрашно среди мрака и воющей бури к тихому пристанищу вечности: тебя невидимо руководит Сам Иисус».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 43): «Во всех случаях не давай воли своим желаниям, а держи их в своей власти, направляя все исключительно к главной цели - стоянию в воле Божией и шествованию по воле Божией. Ибо тогда и желания твои будут правы и благочестны, и ты при всякой неприятной случайности будешь пребывать в покое, упокоеваясь в воле Божией. Искренне веря, что с тобой ничего не может случиться помимо воли Божией, и ничего не желая, кроме пребывания в деятельном исполнении воли Божией, ты, как само собой очевидно, всегда будешь иметь только то, чего желаешь, что бы когда ни случилось с тобою».

**Иоанн Максимович** (Илиотропион..., кн.1, гл.1, и др.): «Многие обманываются, по своему крайнему невежеству, думая, ... что все злостные деяния, происходящие от противозаконного человеческого умысла, от неправды (каковы: ругательные слова, насмешки, обманы и подлоги, хищения, обиды действием, грабежи, разбои, смертоубийства и т.п.), приключаются без попущения воли Божьей и Его Промысла, но единственно по человеческой злобе и развращенной людской воле, которая сама причиняет и наносит ближним своим всякое зло. ...Возлюбленный! Бог направил руку на ударение тебя; Бог подвинул язык обижающего или клеветника на поругание или оклеветание тебя; Бог дал нечестивому силу на твое низложение.... Подтверждает это пророк Амос: "Бывает ли в городе бедствие, которое не Господь попустил бы" (Ам. 3:6), как бы говоря: нет ни одного бедствия, которое было бы не по воле Божьей, которая злой умысел допускает, а к приведению его в исполнение указывает способ и подает силу. (кн.5, гл.12) Случается, что хозяйка дома входит в комнаты и находит их слишком натопленными, чувствует будто бы она вошла в баню; начинает она сердиться и бранить служанку за то, что очень жарко истопила печки в доме: "ты напрасно жжешь дрова, которые очень дороги, и делаешь неприятность и убыток." На это служанка отвечает: не сердись на меня, госпожа моя! Так повелел мне истопить печки хозяин дома. Как только услышала госпожа, что так повелел господин, она перестает сердиться на служанку, привыкает к излишней теплоте, и успокаивается. Достаточно для того было одной этой фразы: "так господин повелел", и ей кончилось прекословие между госпожой и служанкой, которое иначе могло бы продолжаться со многими неприятными пререканиями и с гневом. Да будет и нам, христиане, во всех приключающихся с нами неприятностях, для прекращения их одно это изречение, произносимое нами тихо и с кротостью: "Бог восхотел так," не станем прекословить Его святой и праведной воле!».

Очень хорошо помогает в скорби чтение откровения Божиего, записанного Серафимом Вырицким «От Меня это было» (но мы сейчас его не будем приводить).

А вот пример идеального размышления христианина о доверии Богу.

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 10, ст. 46-52): «Люди религиозной веры имеют опору не в себе, но в Боге. Эта опора для них абсолютна и не допускает никаких сомнений. Если далее их деятельность кончится для них самих катастрофой, они ничуть не унывают, ибо они не ищут своего благополучия, а только исполнения предначертаний Божиих (т.е. чтобы происходило так, как в воле Божией — от сост.), и раз это направление добросовестно выдержано («пусть все будет, как Господь желает» - от сост.), все остальное, в том числе и личное благо, уже почти безразлично. Сознание честно выдержанной борьбы лучше победы. В этом заключается причина душевного покоя верующего человека, и это придает ему силу необычайную. «Хотя бы не расцвела смоковница, — восклицает пророк Аввакум, — и не было плода на виноградных лозах, и маслина изменила, и нива не дала пищи, хотя бы не стало овец в загоне и рогатого скота в стойлах, — но и тогда я буду радоваться о Господе и веселиться о Боге

спасения моего. Господь Бог — сила моя» (Авв. 3, 17-19). Это — голос верующего человека. «Господь Бог — сила моя, и я спокоен. Я знаю, что нет в мире другой силы выше этой, и ничто не может нарушить Его предначертаний. В то же время я знаю, что предначертания Его благи, ибо Господь всем человеком хощет "спастися, и в разум истины прийти", — и я спокоен. Я знаю, что Господь ведет меня Своим путем, что Всемогущая рука Его всегда на мне и управляет моим жизнью; что Все видящее око Его призирает на все мелочи, встречающиеся на моем пути, и что бы ни было — радости или горе, удача или несчастье, успех или гонение, скорбь или наслаждение, приятное или горькое — все это одинаково определяется волею Создателя и посыпается мне для испытания, для вразумления, для ободрения, для укрепления. Я знаю, что все это мне нужно, — и я спокоен. Пусть над головой сгущаются грозные тучи бедствий, пусть по навету вражью поднимаются передо мною призраки, наводящие страх, пусть страдания и лишения томят меня, грозя смертью, — я знаю, что весь мир, все силы и все стихии в руке Божией, что Господь силен спасти меня от всех испытаний, что стоит Ему захотеть, и развеются тучи горя, как ночной туман, гонимый утренним ветром, и снова проглянет солнце радости и счастья.... И я спокоен. Пусть долги и томительны страдания, пусть кажется порой, что им нет конца и что умрешь раньше, чем увидишь просвет, — я знаю, что и в этом кроются высшие цели, что и это нужно для планов Творца и Промыслителя, "вся поспешествующего во благое", и что "многи скорби праведным, и от всех их избавит я Господь". И я спокоен». Таково настроение веры».

И теперь, читатель-христианин, сравни свои мысли и чувства с этими, когда у тебя в жизни случается что-то плохое. Думаю, честно глядя на себя, каждый скажет, что у него такого и в помине нет. И даже если ты прочтешь это много раз, то истинного покоя все равно не появится, если что-то в следующий раз произойдет с тобой неприятного/проблемного/горестного. Но если ты будешь знать об этих идеальных состояниях истинных христиан, то когда с тобой что-то случится, и ты будешь вести себя, как и все люди, то, память о том, как должно быть, и осознание, что у тебя так нет, может быть приведет в покаянию, смирит тебя и так утешит твоё страдание.

### **Надо говорить себе, что, хотя тебе и кажется что-то скорбным и неправильным, ты должен верить, что Бог делает тебе во благо**

Напомним, что во время печали могут начинаться мысли недоверия к Богу, неверия и ропот. И таким помыслам и чувствам нельзя верить и соглашаться с ними. И именно против них нужны суждения о любви, благости и милости Бога к нам, грешным. Поэтому одной из главных составляющих правого перенесения скорбей является вера в то, что все нам от Бога на пользу.

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.1, К тому же Стагирию, сл.2): «... я верно знаю и тебе желаю также убедиться в том, что все, что бы ни случилось, будет нам на пользу; и если ты будешь иметь такое убеждение, то скоро отгонишь от себя и то, что называешь верхом своих несчастий».

**Феофан Затворник** (Письма, п.1241): «Со скорбными чувствами продолжайте управляться терпением, а паче преданием Господу всей своей участи, почерпая себе утешение из уверенности, что все бывает по Божией воле, и все во благо нам — настоящее».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, § 214): «... от Бога, как Благого и Источника благ, ничто произойти может, кроме добра. И хотя плотскому нашему рассуждению бедствие кажется злом, но, поскольку от Бога Благого посыпается ради пользы нашей, то это есть благо, и оно хочет сделать нас духовно благополучными».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 27, 40): «Сие благо (вера в благость Божию — от сост.) в разных лицах разно сознается и чувствуется. Иной сознает: это благость Божия на покаяние меня ведет; другой чувствует: грех ради моих послал мне это Господь, чтоб очистить меня от них, несу эпитетию Божию; третьему приходит на мысль: испытывает меня Господь, искренно ли я служу Ему. ... И они все такого свойства и силы, что какое бы из них ни взошло на сердце, всякое сильно утишить поднимающуюся бурю скорби и водворить в сердце мирное благодушие. (гл. 40) Возьми ты себе из сего урок — при встрече напраслин, оскорблений и нападков не обращать внимания на то, сколь неправы причинившие их тебе, а на том одном установись вниманием, что Бог для твоего блага попустил тебе это встретить и что этого блага ты себя лишишь, если допустишь нетерпеливость, раздражение и немирность по сему случаю. И до того не допытывайся, почему именно попустил тебе сие Бог. Веришь, что Бог всегда праведен и милостив? Веруй, что и в настоящем случае Он оказывает над тобою и правду и милость, хотя не

видишь, как это, помня ублажение Господне тем, кои так поступают: «...блаженны невидевшие и уверовавшие» (Ин. 20, 29)».

**Дмитрий Ростовский** (Апология для утешения печали человека, находящегося в беде ...): «... во всех бедах, скорбях, печалих и искушениях немалая отрада бывает от того, чтобы во всем положиться на волю Господню, которая есть естественно благая, хотяющая нам всегда добра и все устрояющая на нашу пользу. Ибо что ни устраивает Он с нами, хотя и кажется нам неприятным, однако все к лучшему. Вот и виноградарь, очищая сад, хотя режет розги, однако, не повреждает этим дерева или винограда, но даже делает его еще более плодоносным: «Всякую, — сказано, — ветвь, приносящую плод, очищает, чтобы более принесла плода» (Ин. 15,2). Так и Бог попускает на нас беды не во вред нам, но чтобы обогатить нас духовными плодами, и когда Он видит, что мы терпим и повинуемся Его изволению, тогда Он бедствие превращает в благополучие и скорбь - в радование. Поэтому возложим все на Его святую волю, говоря: устрой со мной все, как хочешь, да совершишь на мне Твоя святая воля».

**Паисий Святогорец** (Духовная брань, ч.1, гл.1): «К примеру, человек едет куда-то на машине. В дороге начинает барахлить двигатель, и он приезжает на место назначения с небольшой задержкой. ... (Как правило, человек начинает раздражаться и сетовать в таких случаях. И как только заметишь, что начались подобные помыслы, нужно сказать себе: «стоп, перестань сетовать», и вразуми себя добрым помыслом – от сост.) "Видимо, Благий Бог притормозил меня неслучайно. Кто знает: может быть, если бы не возникло этой задержки, я попал бы в аварию! Боже мой, как мне благодарить Тебя за то, что Ты уберег меня от опасности!" И такой человек славит Бога. А тот, кто не имеет доброго помысла, отнесется к происшедшему недуховно и начнет обвинять и хулигать Бога: "Да что еще за невезуха! Мне надо было приехать раньше, а я опоздал! Все наперекосяк! И все этот Бог..." Принимая то, что с ним случается посредством "правого" помысла, человек получает помощь. А работая "налево", он мучается, изводится, выходит из равновесия».

А вот пример, как благочестивый христианин просит, надеясь, и успокаивается в Боге, предаваясь Ему всецело.

**Иоанн Максимович** (Илиотропион, кн.5, гл.1): «Фома по прозванию Морус, благочестивый и просвещенный человек, находясь в заточении, на разные вопросы своей дочери Маргариты отвечал: "ничто не может случиться, если то неугодно Богу. Все то весьма хорошо, чего Бог желает, хотя нам иногда кажется и неприятным; о благости Божьей, о, Маргарита, я не сомневаюсь, хотя чувствую себя бессильным и немощным. В особенности, если бы я со страхом увидел себя отверженным и готовым пасть в бездну, я вспомню святого Петра, начавшего уже погружаться в море по своему маловерию от малейшего ветра, и подобно ему воззову ко Христу Спасителю: Господи! спаси меня, и повели мне прийти к Тебе по воде (Мф. 14:28). Верю и надеюсь, что Он не оставит меня, подаст Свою руку и не допустит, чтобы я утонул. Если же Он попустит, чтобы я сделался еще большим соучастником Петру в его отвержении, и пал (клялся и отвергся от Бога) - по истине скажу - не потерял бы я надежды на милосердие Божье к кающимся, плакался бы горько о своем падении и Он воззрел бы на меня, и спросил: "Петре! любишь ли Меня"? - "Люблю, люблю, сердечно люблю тебя, Христе, Господи! Совесть мою очищу и грех падения моего заглажу, моей здешней жизнью жертвуя о славе Имени Твоего Святого. В этом я твердо уверен, что Бог не оставит меня". Аминь».

Также можно говорить себе, например, и так: «Господь благ, и через скорбное что-то делает для меня лучшее, чего я не могу постичь, и, может, увижу это позже. А сейчас мне надо потерпеть, пока Он что-то делает с моей жизнью, и надо дождаться, когда Он все управит. И это будет хорошо! А сейчас живи в тех условиях, которые есть на данный момент, и верь Богу!». Или можно сказать себе подобное: «Есть скорби, от которых меня постоянно хранил Господь, а я о них даже не знал, и терпеть было нечего. А сейчас настала ощущимая мне скорбь, и мне надо потерпеть. И как молился свт. Иоанн Златоуст, так и ты молись: Господи, веси, яко твориши, яко же Ты волиши, да будет воля Твоя и во мне, грешном, яко благословен еси во веки (Господи, как Ты повелеваешь, как Ты знаешь, как Ты желаешь — да совершишься воля Твоя во мне, грешном, ибо Ты благословен во веки)».

**Говори себе, что Бог никого никогда не обижает, и что Он – любящий Отец**

Есть и другие суждения про благость Божию.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, §164): «Бог никого не обижает, а все делает по премудрому Своему Промыслу о нас. Что Богу угодно, как Верховному Господу и Творцу, то и делает»

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.5, гл.1): «Бог, находясь рядом с нами, видит скорби Своих детей и утешает нас, как Добрый Отец. А что ты думаешь, неужели Он хочет видеть, как Его ребёнок страдает? Бог учитывает все его страдания, весь его плач и потом воздаёт ему за это. Только Бог даёт в скорбях истинное утешение».

**Пролог** (сост. В. Гурьев, 17 ноября): «... когда придут к нам несчастье или скорбь, не будем приходить в уныние, не станем малодушествовать, не станем роптать, не станем жаловаться, не станем отчаиваться, а сейчас же представим себе то, что есть над нами Бог, любящий нас более чем всякий из земных отцов любит своих детей, Бог всевидящий и всемогущий, Бог, Который никогда не попустит искуситься нам более чем можем, и всегда готов помочь нам, спасти нас, защитить, сохранить и от бед избавить. Будем же в скорбях и бедах, прежде всего, представлять себе это и затем сейчас же к Нему - Богу, помощнику нашему в скорбях и прибегать. И Он, Милосердый, конечно, услышит молитву нашу и пошлет нам Свою благодатную силу, которая даст душам нашим в скорбях терпение и великодушие, или и совсем от всех бед и скорбей избавит нас».

**Георгий Затворник** (Письма, п. 3.178): «О, жизнь временная! коль ты много бедственна! И коль великого стоит труда и подвига ... стать на камне веры во исповедании спасения Твоего, Господи, в твердой уверенности, что любящим Бога все поспешствуют во благое! Молитву пролью ко Господу, и Тому возвещу печали мои... Если и мать забудет чад своих, то Господь не забудет взывающих к Нему день и ночь».

Здесь надо обязательно сказать, что в поучениях святых отцов можно встретить слова, что Бог «наказывает» грешников. Мы привыкли воспринимать это слово, как наказание, пусть и справедливое (и если в этом значении понимать, то это искренне принять может только человек со смиренным мнением о себе, как о грешнике), но в словарях есть и такое значение:

Толковый словарь Даля: «Наказанье, (стар.) ученье или наука, обученье, наставленье».

И поэтому:

**Никон Воробьев** (Письма, п. 304): «Твердо помни слова: Его же любит Господь, наказует, биет же всякого, его же приемлет. Наказует – обучает, воспитывает, готовит к вечному блаженству».

**Когда есть мысли о том, что Бог тебя оставил, не верь им, а говори себе, что «Господь следит за (тобой), Он не забыл (тебя)» и Он милостив к тебе**

Вот как говорит один страждущий христианин.

**Дмитрий Ростовский** (Апология для утоления печали человека, находящегося в беде, гонении и страдании...): «Я ... надеюсь на Господа моего, однако, вследствие жестокой скорби, мысль моя говорит мне, что оставил меня Господь за грехи мои, и я смущаюсь».

Поэтому если у христианина появляются такие мысли и чувства при скорби, то следует думать о том, что, несмотря на твои грехи, Господь никогда тебя не оставляет. А сами скорби являются доказательством этого, и посыпает Он тебе это «по грехам твоим», но для того, чтобы ты правильно перетерпев, очистился от них, например, от самолюбия, гордости или пристрастия к людям и вещам и т.д.

**Дмитрий Ростовский** (Апология для утоления печали человека, находящегося в беде, гонении и страдании...): «На это я отвечу тебе словами не своими, но златоречивых уст: «Да не будем мы считать знаком Божьего оставления и презрения то, что иногда наносятся искушения, но пусть это будет для нас ярким признаком того, что печется о нас Господь, ибо попущением искушений Он очищает грехи. Итак, будь уверен, что не только простил Тебя Господь, но что Он всегда с тобою, очищая твои прегрешения случающимися с тобою скорбями, ибо как оставит Бог верного Своего раба, о котором Он печется больше, нежели мать о своем дитя? Слушай, что говорит Он устами пророка Исаии: «Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя», говорит Господь (Ис. 49, 15)».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еванг. от Марка, гл. 6, ст. 30-56): «Господь иногда предоставляет Своих служителей собственным силам. Кажется порой, что Он отдаляется от них, оставляя их в одиночестве, без помощи. Но это только кажется. Он не сводит с них заботливого, любящего взгляда и всегда готов прийти на помощь.... Когда буря вражды и ненависти вздымает волны над вашей головой, грозя поглотить вас, когда свист и вой дикой злобы становятся оглушительными, когда с грохотом рушатся ваши планы и, как гнилые нитки, рвутся снасти ваших проектов, когда изменяют силы и руль уже выбит из вашей ослабевшей руки, тогда вспомните, что Господь следит за вами, Он не забыл вас. С горячей мольбой призовите Его ...».

К тому же надо стараться восстанавливать свою надежду на милость Божию.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.2, §499): «...хотя случается и христианам в духовном искушении печалиться, но они эту печаль препобеждают надеждой благости Божией, и эта скорбь им обращается в большее утешение, когда непогодное и бурное то пройдет время».

**Авва Исаия** (Сл. 28. На слова: «Внемли себе»): «Хотя бы ты имел в чем-либо крайний недостаток, не надейся на людей, не скорби, не ропщи ни на кого, но переноси благодушно, и несмущенно, так помышляя в себе: «хотя я за грехи свои заслуживаю многих бедствий, однако Бог, если восхощет, может меня помиловать и даровать мне все необходимое». Если ты будешь иметь такое расположение духа, то Бог пошлет тебе все потребное».

**Николай Сербский** (Письма, п. 215): «Не унывай. Не думай о плохом. Господь рядом с тобой, Он все видит. Он милостив и помилует тебя, Он и сейчас милостив к тебе, хотя ты болен и печален. Он испытывает твоё мужество. Испытывает веру и надежду. ... И зиму твоей жизни, по милости Творца, сменит весна. И возрадуешься, и возвеселишься, и будешь досадовать на свое маловерие. Поэтому не унывай! Не думай о плохом. Господь рядом с тобой. Пройдет зима, а весна уж у порога».

### **Напоминай себе, что все от Бога, а не твое, «и, потеряв, не будешь скорбеть»**

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, б.10): «Имеешь ли детей? Ты получил их от Бога; если так будешь думать, то, имея, будешь благодарить, и, потеряв, не будешь скорбеть. Таков был Иов, который говорил: "Господь дал, Господь и взял" (Иов.1:21). Все мы получили от Христа; от Него имеем и самое бытие, и жизнь, и дыхание, и свет, и воздух, и землю. Если бы Он лишил нас чего-нибудь из этого, то мы погибли бы и истлели, так как мы – пришельцы и странники. Выражение: мое и твое – только пустые слова, а на деле не то. Например, если ты назовешь своим дом, это – пустое слово, не соответствующее предмету, так как Творцу принадлежат и воздух, и земля, и вещества, и ты сам, построивший его, и все прочее. Если же он в твоем употреблении, то и это не верно, не только по причине угрожающей смерти, но и, прежде смерти, по причине непостоянства вещей. Представляя это непрестанно, будем любомудрыми, и сделаем два весьма важных приобретения: будем благодарными и при получении, и при потере, и не станем раболепствовать предметам преходящими не принадлежащими нам. Лишает ли нас Бог имущества, Он берет Свое; лишает ли тебя чести, славы, тела, души, или сына твоего, Он берет не твоего сына, а Своего раба, – не ты ведь, а Он сотворил его; ты только содействовал появлению его, а все сделал Бог. Будем же благодарны, что мы удостоились содействовать делу Его. Но что? Ты хотел бы навсегда удержать? Это свойственно неблагодарному и незнающему, что у него все чужое, а не свое. Как расстающиеся благодушно знают, что находящееся у них не принадлежит им, так скорбящие (при лишении) присвояют себе принадлежащее Царю. Если мы сами – не свои, то как прочее – наше? Мы в двух отношениях принадлежим Богу – и по сотворению, и по вере. ... Все – Божие. Потому, когда Он требует и хочет взять обратно, то не будем противоречить, подобно неблагодарным рабам, и присвоять себе принадлежащее Владыке».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма келейные, п. 95): «... воистину, чего человек, будучи грешником, сам по себе достоин, как только казни? Все, что ни получает от Бога человек, пишу, одеяние, и прочие блага – даром, не по достоинству своему, но по одной только милости Его получает. Потому должен человек терпеть, когда Бог не подает Ему благ Своих, поскольку Бог не обидит Его. Подает ли нам Бог блага – Свои подает, даром; отнимает ли блага от нас – Свои отнимает, и отнимает праведно, и для нашей пользы, чтобы мы познали блага Его и Благодетеля от благ Его. Ибо тогда познаем блага, когда лишаемся благ: сколь великое добро хлеб, во время голода видим, сколь хорошо отменное здоровье, видим во время болезни. Пришедшая беда

открывает нам глаза, и тогда познаем цену благополучия. И отсюда видим, сколь великий свет делает в душах наших крест и терпение бед, напастей и искушений. Истину эту признают те, которые это испытали на себе».

**В печали надо напомнить себе, что сейчас рядом с тобой бесы, которые подбрасывают тебе разные помыслы, желая ввести тебя в отчаяние и ропот**

Также, к суждениям с памятью Божией в скорбях можно отнести и осознание того, что:

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п. 23): «Помыслы смутные и в отчаяние влекущие приходят от дьявола, который хочет нас во всеконечное отчаяние ввергнуть и так нас погубить.... Такому его лютому искущению должны мы противиться и утверждаться в надежде на милосердие Божие, и от Него нашего спасения (и помохи – от сост.) ожидать. Когда такие помыслы находят, молись так: «Не остави мене, Господи, Боже мой, не отступи от мене; вонми в помощь мою, Господи спасения моего» (Пс.37:22-23)!».

**Василий Великий** (Беседы на Псалмы, Пс. 29): «Но не скорби, для испытания посылаемые святым, доставляют веселье невидимым врагам нашим; напротив того — когда падаем под тяжестью скорбей и от утомления многочисленными бедствиями рассудок наш приходит в недоумение, они веселятся, рукоплещут и радуются. Так было с Иовом. Он потерял имение, лишился детей, плоть его воскипела гноем и червями; но и это - не веселье врагу! Если бы он, уступив бремени несчастий, по совету жены сказал какое-нибудь хульное слово, то враги возвеселились бы о нем».

**Феофан Затворник** (Письма к разным лицам, п. 41): «... тревоги и смущения сопровождают (врага рода человеческого – от сост.), кого бы он ни коснулся».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п. 77): «Неприятности, неприятности! Я уверен, что их совсем нет. Но пусть и в самом деле они есть, разве бежать от них надо?! Их надо переносить благодушно и с благодарением Господу. Враг ведь это разжигает Вас. Когда воин встречает врага, бежать разве ему надо? Надо воевать. И Вам тоже. Вы же что? Враг рога только показал, вздымая какие-то неприятности, а Вы уж и бежать. ... Извольте сейчас же стать пред Господом, искренно покаяться в своем дурном смущении и изречь твердое решение: буду ждать, буду все сносить благодушно. Да будет во всем воля Твоя, Господи!».

Обратим особо внимание, что бесы пытаются настроить нашу душу на какое-то «благое» желание, которое не исполнимо или исполнимо, или не такое и не тогда, как мы хотим, и от этого мы страдаем.

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 87): «В домашних неустройствах устраивайтесь как-нибудь. Враги душевые никому и нигде не дают покоя, особенно если отыщут в нас слабую сторону и запнут каким-либо желанием неудобоисполнимым, которое человек, по своей настойчивости, ставит иногда выше наслаждений рая».

А теперь кратко скажем, что говорят святые отцы о целях диавола.

Диаволу надо, чтобы мы вошли в состояние отчаяния, так как тогда мы становимся безумным и бессильным (о чем говорили в первой главе).

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.1, К Феодору падшему, увещ. 1): «... лукавый предпринимает все, чтобы внушить нам этот помысл: после этого уже не нужны будут ему усилия и труды для нашего поражения, когда сами лежащие и падшие не хотят противиться ему. Кто мог избежать этих уз, тот и силу свою сохранит и до последнего изыхания не перестанет сражаться с ним, и хотя бы испытал множество других падений, опять восстанет и сокрушит врага. Напротив, кто связан помыслами отчаяния и обессилит себя, тот как будет в состоянии победить врага и противостоять ему, когда сам бежит от него?».

Бесы хотят, чтобы человек, пребывающий в этом состоянии, отпал от Бога.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1290): «Смотри, чтобы реки внутренних скорбей и бедствий не отторгли тебя от Господа Иисуса Христа, ибо враг всем старается отвлечь нас от Господа: и прелестью удовольствий, и тяготою бедствий, как Иова, и особенно внутренними теснотами и скорбями».

Бесы хотят довести человека до обиды на Бога, до ропота на Него и лишения надежды на Него, что и является проявлением не любви к Нему.

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.7, гл. 13): «У злобы (т.е. бесов – от сост.) всегда одно и то же ухищрение - ввергать нас в уныние (т.е. печаль – от сост.) во время скорби, чтобы лишить упования на Господа».

**Максим Исповедник** (Толкование на молитву Господню): «...(диавол) желая мучениями (и скорбями) огубить природу (человеческую) и понудить душу, изнемогшую в страданиях, воздвигнуть свои помышления на вражду с Создателем».

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.1, К Феодору падшему, увещ. 1): «Диавол для того и ввергает нас в помыслы отчаяния, чтобы истребить надежду на Бога, этот безопасный якорь, эту опору нашей жизни, этого руководителя на пути к Небу, это спасение погибающих душ».

Поэтому надо быть внимательным к своим мыслям и состояниям, и, видя негативные эмоции и чувства, например, страх, отчаяние и т.п., надо постараться сказать себе, что сейчас с тобой рядом бес и мучает тебя, желая довести до тяжелых состояний и греха.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл.23): «Внимай себе со всем тщанием, чтобы враг не подкрался и не обокрал тебя, лишив великого сего сокровища, то есть мира внутреннего и тишины душевной. Враг покушается расстроить душевный мир, потому что знает, что когда душа в смятении, то ему подручнее направить ее на что-либо худое; а ты блюди свой мир, ведая, что, когда душа мирна, врагу нет к ней доступа, и она тогда готова бывает на всякое добро и совершает его охотно и без труда, легко преодолевая всякие к тому препятствия».

### **3.2.4. Ободряющие суждения о своей духовной пользе от правого перенесения скорбей/неприятностей/тягот**

Следующий вид нужных духовных суждений в скорбях – суждения о твоей духовной пользе.

Во второй главе мы уже говорили, что очень часто при скорбных обстоятельствах человек не может понять смысла и пользы скорбей, и от этого его страдания еще более усиливаются. А теперь скажем о том, что душа при скорбях должна увершевать себя, говоря об их духовной пользе.

Сразу заметим, что, во-первых, именно такие увершевания тяжело воспринимаются душой, когда она охвачена мирской печалью. Это происходит потому, что в такое время душе бывает безразлично какая она по добродетелям и какая есть духовная польза; ей важно, чтобы внешне было хорошо и что ей сейчас плохо. Во-вторых, бывает так, что, если кто-то говорит тебе о духовной пользе, когда ты страдаешь, то, к сожалению, это так же плохо воспринимается душой, и еще могут начаться и внутренние бури против этого человека, в которых ты мысленно ему что-то высказываешь/споришь/возмущаешься. И, в-третьих, заметим, что вопрос о твоей духовной пользе очень обширен, и поэтому будут приведены поучения, в которых этот вопрос раскрывается с разных сторон.

#### **Духовная польза от скорбей будет только тогда, когда стараешься перенести их право**

Говоря о духовной пользе, сразу нужно напомнить, что если скорби будут перенесены правильно, а это значит: с терпением, покоем, надеждой на Бога, без злобы на людей, без нарушения заповедей и т.п., то только тогда они приносят духовные плоды.

**Цветник священномона Дорофея** (гл. 11): «Много пользы приносят страдания, если терпим их без возмущения».

**Ефрем Сирин** (О терпении): «...скорби и искушения полезны человеку, делают душу благоискусной и твердой, если она мужественно, охотно, с доверенностью к Богу и с упнованием переносит все случающееся, с несомненной верой ожидая избавления от Господа и милости Его».

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.1. Беседа на слова Апостола: "Знаем, что любящим Бога...»): «... «любящим Бога, все содействует ко благу». Это изречение будем и мы, увершеваю вас, иметь начертанным в душе нашей, и не будем никогда сетовать, когда подвергнемся в этой жизни каким-нибудь прискорбным обстоятельствам или телесным болезням, или каким-либо другим печальным случаям; но, руководясь великим любомудрием, будем противиться всякому искущению (т.е. скорби – от сост.), зная, что если мы будем внимательны, то можем получать пользу от всего и еще больше от искушений, чем от благоприятных обстоятельств; не будем никогда падать духом,

представляя, сколько пользы от терпения; равно не будем питать ненависти и к тем, которые подвергают нас искушениям, потому что хотя они делают это, имея собственную цель, но общий Владыка допускает это, желая, чтобы мы и чрез это приобретали духовные блага и получили награду за терпение. Итак, если мы будем в состоянии с благодарностью переносить приключающиеся бедствия, то изгладим не малую часть грехов наших».

И именно так нужно располагать себя в скорбях и говорить себе по типу: старайся по-христиански перенести скорби, чтобы это принесло духовную пользу. И даже если душа не будет откликаться на эти истины, то если их все время говорить, то со временем, верим, что Господь подаст ей это понять и принять.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 27): «Так (путем любомудрия – от сост.) умиротворяй сердце, когда оно встревожилось в какой бы то ни было степени. Но если ты долгим над собой трудом и духовными подвигами так внедришь в сердце (истины и чувства), что они будут преисполнять его неотходно, то никакая скорбь не потревожит тебя, потому что такое настроение будет для тебя действеннейшим предохранительным средством против того. Не то, чтобы чувства скорбные уж и не подступали, они будут подступать, но тотчас же и отступать, как волны морские от крепкого утеса».

**Напоминай себе, что скорби неизбежны для тех, кто желает спасения души, потому что душа, «мужественно претерпевая скорби, делается чище»**

Все христиане знают истину из Евангелия, что скорби неизбежны для тех, кто желает спасения и идти за Христом. Но мало только знать, надо еще в скорбях говорить себе или читать об этом в Евангелии или у святых отцов. Такие слова должны утешать душу, давая удостоверение, что ты идешь по христианскому пути, и это дает надежду на спасение души. И именно эта надежда успокаивает мирскую печаль и дает силы терпеть ради спасения. Так должно быть в идеале, а есть это или нет у читателя, пусть каждый ответит сам.

Итак, вот примеры этой истины.

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.1, Беседа на слова 2Кор. 4:13): «Для верующего неизбежно – терпеть скорби, потому что «все желающие жить благочестиво во Христе Иисусе, будут гонимы» (2Тим. 3:12); и еще: «сын мой! если ты приступаешь служить Господу Богу, то приготовь душу твою к искушению: управь сердце твое и будь тверд, и не смущайся во время посещения» (Сир.2:1,2)».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 522): «... ты описываешь свои скорби. Это Божие определение, Он сказал: «В мире скорбни будете, но дерзайте: Аз победих мир», т.е. потерпите с упнованием на помощь Божию, и скорбь ваша преложится в радость. Господь сказал: «В терпении вашем стяжите души ваша». ... Путь в Царство Небесное – узкий и тернистый, по которому прошел первый Сам Спаситель мира и все хотящие быть в Небесном Царствии, то в него иного пути нет, как только узкий и прискорбный (на малое время)».

**Говори себе, что «все наши дела ... это есть несение креста Господня»**

**Феофан Затворник** (Сб. слов на Господские ...дни, Слово в Великий пяток (размышления перед Плащаницей ...)): «Когда сознаем, что наш долг, что круг наших обязанностей есть благое иго Христово, есть крест, Господом на нас наложенный, — когда все наши дела и каждое дело в отдельности будем вести в той мысли, что это есть несение креста Господня, — когда все притом труды и скорби будем переносить благодушно ради Господа, за нас пострадавшего. Только терпением в таком духе труды и скорби наши приобщатся к скорбям и страданиям Господа и послужат нам в сораспятие с Ним. А без этого они будут только измощдать, истощать и изнурять нас, нисколько не содействуя спасению души нашей, и разве только временную какую, и то ненадежную, доставляя выгоду».

## **Говори себе, что если перетерпишь все без ропота, то это твой еще один шаг к Царствию Небесному**

**Василий Великий** (Беседы на псалмы, Беседа на 1-ую часть 1-го псалма): «... (нужно) чтобы мы в чаянии уготованных нам благ беспечально переносили скорби настоящей жизни. Так и для путешественников, идущих по негладкому и неудобопроходимому пути, облегчается труд ожидааемым ими удобным пристанищем, и купцов отважно пускаться в море заставляет желание приобрести товары, и для земледельцев делает неприметными труды надежда плодородия. Посему и общий Наставник в жизни, Великий Учитель, Дух Истины премудро и благоискусно предложил наперед награды, чтобы мы, простирая взор далее тех трудов, которые под руками, поспешили мыслю насладиться вечными благами».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, гл. О второй заповеди....): ««Блаженны кроткие» .... Во всякое время и при всяком деле (истинный христианин – от сост.) рассудительно знает, что все проходит: приятное и прискорбное, и жизнь эта есть путь к будущему веку, и что хотя мы и не желаем, но совершающееся совершится с нами, и мы напрасно смущаемся, теряем венец терпения и оказываемся противниками определения Божия. Ибо все, что делает Бог, весьма хорошо (Быт. 1, 31), но мы не разумеем этого...».

**Никон Воробьев** (Письма, п. 48): «Потерпи скорби, болезни и тяготы, и обиды в этой жизни, потерпи без ропота – и наследуешь царствие Божие. Святые говорили, что если бы человек знал, какая радость будет наследовавшим царствие Божие, то согласился бы ежедневно распинаться на кресте всю жизнь, только бы не потерять вечного блаженства. А Господь таких страданий от нас не требует. Хочет только, чтобы мы веровали в Него и смиленно потерпели все, что Он пошлет для нашего очищения. Потерпи, родная. Может, скоро и всем нам конец будет. Страшно умирать во грехах с ропотом в душе, без мира, без покаяния. Неужели мы так неразумны, что краткой и малой скорби не потерпим, чтобы избежать вечной, ужасной, непостижимой теперь скорби и муки в аду, в обществе бесов и отверженных людей».

## **Напоминай в скорби, что тебе надо достойно ее перенести**

Также надо часто напоминать себе, что тебе, как христианину, нужно учиться, достойно этого звания, перенести скорбь. Тем более что это – вопрос нашего спасения.

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.13): «...если кто перенесет искушение с терпением и смиренiem, оно пройдет без вреда для него; если же он будет малодушествовать, смущаться, обвинять каждого, то он только отягощает самого себя, навлекая на себя искушения и не получает совершенно никакой пользы, но лишь вредит себе; тогда как искушения приносят большую пользу тому, кто переносит их без смущения».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 957): «Искушения же бывают через лишения и потери, скорби, болезни, бесчестие, и выдержавший искушение надежен для Царствия Божия, а не выдержавший ненадежен, потому что в нем остается большая примесь зла».

## **Вспомни, что ты – христианин, и Господь смотрит, как ты реагируешь на посланное Им, и что сейчас проверяется твоя вера**

**Феофан Новоезерский** (Письма, п.224): «Зри: Оскорбления посылаются нам от Бога, дабы посмотреть нашего терпения и воздать нам венцы».

**Феофан Затворник** (Письма, п.256): «Убедите себя, что всякою случайностью Бог испытывает вас, и, око Свое утвердив на вас, ждет, как то вы поступите. И поступайте так, как ученик отвечает на экзамене, и притом, - как внешне, так и внутренне».

**Анатолий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Терпение): «1. Но только и терпение твое не должно быть нерассудное, т. е. безотрадное, а терпение с разумом — что Господь зрит во все дела твои, в самую душу твою, как мы здим в лицо любимого человека, т.е. ясно, внимательно. Зрит и испытует: каковою ты окажешься в скорбях? Если потерпишь, то будешь Его возлюбленною. А если и не стерпишь и поропщешь, но покаешься, все-таки

будешь Его возлюбленною. 2. Как полководец стоит на возвышении и видит, кто и как где сражается, и достойных венчает, так и (Господь), краса Ангелов, всегда возле нас».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.5, п. 199): «...будь твердо уверена, что, кроме попущения Божия, никакая скорбь приключиться нам не может, хотя по видимому и кажется, что люди причиною нам оных бывают, но они суть только орудия, коими Бог действует в деле нашего спасения (т.е. чтобы ты проявил себя с достойной стороны – от сост.)».

К этому виду суждений относится и то, когда христианин говорит себе, что сейчас Бог будет испытывать твою веру и твоё доверие Ему.

**Никон Воробьев** (Письма, п.188 и др.): «Кого любит Господь, тому посыает скорби для испытания веры и преданности Ему».

**Ефрем Сирин** (О терпении): «...душа унывающая, нерадивая и ослабевающая в надежде окажется действительно не любящей Бога. Различные же скорби и искушения показывают, которые души достойны и которые недостойны, которые имеют веру, надежду и терпение и которые не имеют...».

**Григорий Палама** (Омилии, ом. 32): «Бог, говоря Иову, освободил его от печали вследствие искушения.... Я с тобою так поступил, испытывая твою веру в Меня, когда ты находился в добром здравии и доброй славе и благоденствии, - и ты явил себя праведным, пользуясь всем этим согласно Моей воле, когда она даровала тебе это и когда Я пожелал, распределяя и управляя этим. Я поступил с тобою так, испытывая твою веру в Меня, когда ты находился в болезненном состоянии, в бесславии и бедности, - и ты явил себя праведным, говоря: «неужели доброе мы будем принимать от Бога, а злого не будем принимать?» (Иов.2:10). Итак, откуда - терпение в искушениях? - От знания, что это посыается ради испытания веры в Бога; так что искушения являются как бы средством проверки верных».

Также следует особо заметить, что если христианин упражнен в этом виде напоминаний и умеет им пользоваться в то время, когда у него начинается страдание с разными помыслами о скорбном обстоятельстве, то оно сразу же выводит его из этого страстного состояния, и рождает молитву с покаянием о том, что сейчас с ним происходит.

### **Гони мысли о том, как тебе сейчас плохо, а подумай о вечной радости с Богом и о венцах**

Очень важно не «сидеть» в своих печальных мыслях разного рода, а нужно говорить себе, что в будущем веке в Божием Царствии будет все по-другому. Или, как сказал свт. Василий Великий: «настоящим горестям» противополагай «ожидаемые блага».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 522): «... не на скорби и труды должен смотреть, а что ожидает за скорбями – там неизглаголанная вечная радость, там свет трисолнечного Божества никогда-никогда не престает веселить злоторпящих на юдоли земной».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное..., ст. 97): «Не такой будет жизнь будущего века, как слово Божие и вера наша нас уверяет. Там жизнь наша однажды начнется, но никогда не кончится, будет непрестанной и непременной. Тело наше не будет иметь немощи, дряхлости, старости, смерти и тления; а будет тело духовное, нетленное, бессмертное, здоровое, сильное, легкое и благоцветущее. ...Также будет там слава, честь, покой, мир, утешение, радость, веселье и все блаженство непрестанне. Непрестанно будут видеть Бога лицом к лицу избранники Божии, и от того непрестанно утешаться, радоваться, веселиться....».

**Георгий Затворник** (Письма, п. 3. 178): «Душе, просвещенной словом Божиим и верующей в Господа Иисуса Христа, нельзя не иметь всегда в памяти, что здешняя кратковременная жизнь не есть наше отечество, не есть страна удовольствий, но странничество и прискорбность. ... Нельзя прожить без того, чтобы не потерпеть временного беспокойства и сердечных болезней; по кратком их перенесения ради заповеди, можно уже надеяться наследовать вечный покой и быть бесконечно в неизреченной радости.... Здесь же все скоро проходит».

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.1, б. 12): «Вверх гляди, – туда, где находится награда: самый вид награды усиливает решимость, боязнь поражения не дает чувствовать усталости, и делает то, что долгий путь представляется коротким. Какая же это награда? Не финиковая ветвь, но что? Царство небесное, вечный покой, слава со Христом, наследие, братство, бесчисленные блага, каких невозможно выразить».

**Антоний Голынский** (Путь умного делания, гл. Молитва словесная): «Когда сильная одолеет печаль, то ... можно вспоминать о рае, о блаженстве близости к Богу, которое получают за исполнение святой воли Божьей, при терпеливом перенесении того, что встречается в жизни, при умном делании молитвы Иисусовой. "Многими скорбьми подобает нам винти во Царствие Божие" (Деян.14,22). Скорби, внутренние и внешние, терпеливо переносимые на земле, заменят нам в вечности страдания ада и явятся, в подражание Господу, образом Креста Христова, вселяющего нас в вечную жизнь, то есть в Бога, на безысходное в Нем обитание».

**Василий Великий** (Беседы, б. 4): «...если когда случится с тобою что-либо неприятное, прежде всего ... не подвергайся смущению, а потом упнованием на будущее облегчай для себя настоящее. Как больные глазами, отвращая взоры от предметов, слишком блестящих, успокаивают их, останавливаясь на цветах и зелени; так и душе надо не смотреть непрерывно на скорбное и не заниматься настоящими горестями (т.е. не думать постоянно или часто о своем скорбном и рассуждать по-мирски – от сост.), но возводить взор свой к созерцанию истинных благ. Так в состоянии будешь всегда радоваться, если жизнь твоя всегда обращена будет к Богу; и упнование на воздаяние облегчит житейские скорби. Обесчещен ты? Но взирай на славу, какая уготована за терпение на небесах. Нанесен тебе убыток? Но простирай взор к небесному богатству и к сокровищу, которое собираешь себе добрыми делами. Изгнан ты из отечества? Но имеешь отечеством небесный Иерусалим. Лишился ты чад? Но имеешь Ангелов, с которыми будешь ликовать пред престолом Божиим и возвеселишься вечным весельем. Так настоящим горестям противополагая ожидаемые блага, соблюдешь душу свою беспечальною и не возмущенною, к чему и призывает нас закон апостольский. И счастливое течение дел человеческих да не производит в душе твоей неумеренной радости, и скорби да не унижают ее бодрости и возвышенности унынием и стеснением. Ибо кто не приобучен предварительно смотреть так на дела житейские, тот никогда не будет жить без треволнений и смущений».

Также можно говорить себе, что чем больше здесь потерпишь, тем больше будут тебе венцы в будущем.

**Анна Филимон** (Добротолюбие, т.3, п.14): «Немало помогает при сем (терпении скорбей) и то упнование, что чем больше нападают скорби, и беды, тем больше они готовят венцы терпящему (если перенесешь их по-христиански – от сост.); ибо у праведного Судии, те и другие уравновешивают себя взаимно. Ведая сие, брате, не поддавайся малодушию. Вступил ты в среду брани, чтобы бороться и борись...».

Но, к сожалению, как говорит опыт, нашим душам не приносит утешения подобные мысли о будущем, так как им сейчас плохо ....

### 3.2.5. Увещевания себя о терпении

Утешающими печаль и страдания являются увещевания себя о терпении.

Думаю, все люди не раз так обращались к себе. Только одни увещевания могут быть с памятью Божией (и это христианский путь), а другие – без нее, например: потерпи, все будет хорошо и т.п. (и это естественный путь). Конечно, правильно будет, если они будут с памятью о Боге, но и естественные несут утешения. Далее будут приведены вначале чисто христианские, а затем – естественные.

Напомним и то, что важно, чтобы были не только такие обращения к себе, но и другие, о которых мы говорили выше и скажем далее.

#### Увещевай себя терпеть с верою, что так Богу угодно и что это терпение ради Господа

Вот примеры увещеваний себя потерпеть с памятью о Боге и смирением пред Его волей.

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.211, и др.): «Слыши, что хвороба к тебе опять пристала, и спина болит, и внутренность не в порядке. ... Блаженный Диадох советует нам в это время помнить псаломское слово: Терпя потерпех Господа и внят ми (С терпением уповал я на Господа, и Он внял мне, и услышал молитву мою) (Пс. 39: 1). И апостольское слово: егоже бо любит Господь, наказует: бьет же всякого сына, егоже приемлет (Ибо Господь, кого любит, того наказывает; бьет же всякого сына, которого принимает) (Евр. 12: 6). (п. 156) В затруднительном

положении для своего утверждения всегда повторяя слово Самого Господа: иже не приемет креста своего и вслед Мене грядет, несть Мене достоин... претерпевши же до конца, той спасен будет (Мф. 11: 38; 10: 22)».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п.99): «(Терпя) говорите себе, когда разные помыслы начнут Вас смущать: «Предаюсь Богу со всеми немощами моими и обстоятельствами моими. Пусть Он творит надо мною Свою святую волю».

**Феофан Затворник** (Письма к разным лицам, п.41): «О том, как вы устроитесь, пока лучше не гадать. Говорите себе: пусть будет, как Бог устроит, и ждите. Господь устроит, как не чаете».

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, Ст. Терпение): «Какое бы ни постигло тебя огорчение, какая бы ни случилась тебе неприятность, ты скажи: стерплю это я для Иисуса Христа! Только скажи это, и тебе будет легче. Ибо имя Иисуса Христа сильно — при нем все неприятности утихают, бесы исчезают; утихнет и твоя досада, успокоится и твое малодушие, когда ты будешь повторять сладчайшее имя Его. «Господи! дажь ми терпение, великодушие и кротость! Господи! дажь мне зреши мои согрешения и никого не осуждати!»».

### **Вспомни про ад, в котором будут более тяжкие мучения**

При брани со своей печалью в скорбях хорошо вразумить себя напоминанием об аде.

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п.15): «Скажут: «Мне тяжко и несносно терпеть?» Ответ. Тяжелее будет слышать: «не знаю вас, откуда вы» (Лк 13:25); «идите от Меня, проклятые, в огонь вечный» (Мф.25:41)».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, § 214): «Нисходи умом своим в ад, рассуди, как мучаются осужденные, и вовеки будут мучиться те, которые, если бы можно было, желали бы здесь хотя бы до скончания мира в огне гореть, только бы освободиться от вечного мучения, но не дано им. — Возведи умные очи в небесные селения и осмотри там всех жителей: ни одного не найдешь, кто бы отсюда не пришел туда путем терпения».

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.87): «Знаю, что у вас много скорбей и домашних неприятностей, но говорите себе и вразумляйте себя тем, что в аде хуже, и томительнее, и безотраднее, и оттуда уже нет надежды избавиться. А если человек терпит скорби с покорностью воле Божией, исповедуясь во грехах своих (которые могут касаться этого скорбного обстоятельства или своих реакций в нем — от сост.), то через это избавляется от тяготы вечных мучений. Поэтому лучше потерпим здесь неприятности, как бы они тяжки ни были, возверзая печаль свою на Господа и, молясь Ему со смирением, да избавит нас от малодушия и отчаяния, которые хуже всяких грехов».

**Никон Воробьев** (Письма, п. 48): «Как тяжело в тюрьме со шпаной! А в аду с бесами будет в миллионы раз тяжелее. Потерпи же, не унывай, не отчаивайся, всем прости и прощай впредь, смиряйся...».

**Иоанн Максимович** (Царский путь Креста Господня, ч.2, гл.10): «(Ангел сказал) Памятование геенны не допускает впасть в геенну (Св. Иоан. Златоуст. Бесед. 31 на Посл. к Римл.). О если бы люди, пока еще живы, чаще умом своим нисходили в ад и имели пред очами муки осужденных, чтобы не сойти им туда по смерти! Если вообразишь страшные мучения, огнь вечный, нерешимые узы, свирепеющий пламень, вздохания, стоны и вопли осужденных, то в сравнении с этим никакая скорбь не покажется тебе тягостною в сей жизни». — Стеная, возопила Ставрофилы к Богу: «здесь опаляй, здесь поражай и наказуй меня, Господи, только в вечности пощади!»».

**Георгий Затворник** (Письма, п.3, 348 и др.): «Скажу вам о себе: у меня заболел зуб, и столь больно, что вся голова моя трогалась, все чувства страдали от маленькой такой вещи. Пользуясь сею болезнью, по малодушию моему нестерпимою, я помышлял об огне геенском и муке вечной. «Увы! горе грешникам, здесь не покаявшимся, когда будут по суду Божию отосланы вечно мучиться! Лучше бы здесь сто лет всякие казни претерпевать и гореть в жесточайшем огне, нежели быть ввергнутыми в геенну! Здесь, сколько ни мучимся, однако будет мучениям конец; но там грешники вечно и без конца навсегда будут мучиться. (п.1, 76) Блаженный Августин говорил к своей душе: «Если бы понадобилось здесь претерпевать несколько тысяч лет и самый геенский огнь для того, чтобы увидеть славу Христа и быть вечно со святыми, то как бы ты на сие не

согласилась, душа моя?» Так мудрствовал премудрый муж о конечных болезнях и о бесконечной вечности».

**Инок Агапий** (Грешников спасение, ч.1, гл.20): «Если думать о сущности вечных мучений, то тебе величайшие скорби настоящей жизни покажутся игрушками, так же, как и самое малое мучение ада хуже всех временных. Подумай во время скорби о лишенном радости и мрачнейшим месте, чтобы малую тяготу победить великой, а одним пламенем угасить другое. Подумай о страшном адском мучении, всепожирающем огне, скрежете зубов, холодной бездне, тьме внешней и обо всем, достойном плача, скорби и боли; о страшном виде бесов и просто различных мучениях, которыми караются все наши чувства — без милосердия или надежды на окончание. И когда ты обдумаешь все тщательно, вспомни, сколько раз тебе полагалось быть осужденным на эти мучения, причитающиеся другим и за грехи меньшие, чем твои собственные — ибо те люди погибли внезапно, и у них не было времени покаяться. А если ты достоин вневременной кары, разве не великое благодеяние, что милостивый Бог дает тебе малые скорби, чтобы освободить от тех, вечных и страшных? Как же твоя нынешняя бедность отличается от крайней нищеты и несравненной скудости, которую терпят в том безрадостном и безутешном месте! Там жаждущий не получит и капли воды, чтобы охладить язык! Является ли скорбь, боль, труды, болезни, изdevательства, безчестие, печали и всякое другое временно случающееся переживание сравнимым и с тем крайним несчастием бедных грешников, погруженных в неугасимый огонь, где они горят без облегчения нескончаемо? Какой разумный человек будет жаловаться на временную скорбь, которой он искуплен от нескончаемых мучений? Разве кто-то не выберет провести всю жизнь в скорбях, в различных бедствиях, чем нескончаемо мучиться после смерти?».

Увещевая себя терпеть, можно напомнить и о справедливом Божьем наказании.

**Лев Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Терпение): «Как-то утешал батюшка крестьянина, у которого украли колеса с повозки: «Оставь, Семенушка, не гонись за своими колесами, — это Бог тебя наказал, ты и понеси Божие наказание, и тогда малою скорбью избавишься от больших. А если не захочешь потерпеть этого малого искушения, то больше будешь наказан»».

### **«До этого времени терпел я, и так, и далее так же могу терпеть»**

А теперь приведем естественные увещевания. В них может не быть памяти о Боге, но лучше, если будет и она.

Одно из них о том, что можно терпеть.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, § 214): «Если кто страдает от чего-нибудь, так можно в себе помышлять: «До этого времени терпел я, и так и далее так же могу терпеть. Вчера терпел, и так, и сегодня, и завтра можно терпеть». Такое размышление утвердит в терпении с помощью Божией. Кто в прошедшие дни терпел, тот и в следующие может терпеть. Вчера и третьего дня болезнь, печаль и иную беду нес — и далее нести можно. Если нес беду и не исчез, значит, сносная беда, терпимая, можно терпеть. Желающему и укрепившему сердце свое нет ничего невозможного, тем более, когда Бог старающимся помогает (см. Пс.53:6; 36:40)».

Также можно думать о том, что если это «жестокое страдание, то оно «скоро прекратится смертью; если легкое, то оно сносно и его удобно можно терпеть».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, § 214): «Всякое страдание — жестокое или легкое. Если жестокое, скоро прекратится смертью; если легкое, то оно сносно и его удобно можно терпеть. Итак, и жестокое, и легкое должно терпеть: первое, так как скоро окончится; другое, так как легкое и удобное».

### **Многие люди терпят, «потерплю и я»**

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.211): «Есть и поговорка, которой обыкновенно утешают себя скорбящие в затруднительном положении: терпел Моисей, терпел Елисей, терпел Илия, потерплю и я».

Здесь также надо отметить о ситуации, когда не у тебя, а твоего ближнего какая-то скорбь, например: болезнь, бедность, неприятности на работе и т.д. В этом случае человек также остро

переживает их скорбь. И, как говорит опыт, помогает естественное рассуждение о том, что ты тоже когда-то болел, были и неприятности на работе, и ничего – все пережил и все прошло, а сейчас у твоего ближнего то же, что и было у тебя, и он также переживает и все пройдет.

### **Когда видишь благополучие других, а ты в скорби, скажи, что у каждого свое время скорбей и благополучия**

Если случается страдание, в котором ты сравниваешь свое положение с людьми, у которых нет сейчас похожих скорбей, можно сказать себе, например, что когда-то у тебя не было каких-то скорбей, а у других – были, а сейчас настало твое время скорбей.

**Макарий Оптинский** (Письма, ч.1, п. 87): «И ныне видим на живущих с нами и близ нас, что большая часть людей находится в скорбях; но не все равно и не в одно время посещаются оними: один ныне испивает чашу горести, другого ожидает скоро; иной, уливаясь сладостями мира, и славою, и богатством, не чувствует, что вкушает яд, вредящий душе его, и рано или поздно ощутит вред оного: или бедностью, или болезнью, или презрением от других, или неповиновением детей, или, наконец, душевною удавою (томлением), не находя ни в одном из благ утешения, хотя и окружен ими».

### **Сравни свое состояние и свои скорби с другими, кто терпел больше, и делай это для того, чтобы пристыдить себя**

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.2, б.11): «Будем ... (размышлять) о тех, которых постигло большее, нежели нас, несчастье, – и в этом будем находить побуждение благодарить Бога. В жизни весьма много таких поучительных примеров».

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения ..., Послания): «Хорошо также вспоминать и великие скорби человеческие, дабы хотя невольно таким образом смягчилась жестокая и бесчувственная душа, и пришла в сознание своей греховности».

**Василий Великий** (Письма, п. 6): «Измеряй горе свое не в отдельности взятое; в таком случае оно покажется тебе несносным. Но сравни его со всем человеческим, и в этом найдешь для себя утешение в горести».

**Дмитрий Ростовский** (Алфавит духовный, ч.3, гл.5): «Все святые жизнь свою проводили в скорбях и печалях, в страдании, терпении и гонении; ты ли один хочешь оставаться без всякого страдания и печали? Или ты один только хочешь быть из числа избранных Божиих, не желая ничего потерпеть? Да не будет сего».

**Никон Воробьев** (Письма, п.183): «В минуты скорби и уныния полезно помнить совет преп. Исаака Сирина: «Содержи всегда в памяти тягчайшие скорби скорбящих и озлобленных (напр. в тюрьмах, ссылках и проч.), чтобы самому тебе воздать должное благодарение за малые и ничего не значащие скорби, какие у себя находишь, и быть в состоянии переносить их с радостью»».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.77): «Сколько есть бедных христиан, братия мои, которые лежат в каком-нибудь углу и желают иной раз немного холодной воды, и той не имеют, – и между тем благодарят Бога, а не негодуют, и не произносят никакого хуления! А мы, по милости Божией, имеем все потребное для тела неоскудно, и даже с излишком. Если теперь тот, кто, ничего не имея, ропщет, осуждается, что не имеет терпения; то, когда при имении всего вдоволь, иной, чтоб не потерпеть малого в чем-либо лишения, спорит, бранится и говорит слова хульные, – будет ли достоин какого-либо прощения такой?».

**Инок Агапий** (Спасение грешников, гл. 25): «Знай, что не ты один находишься в скорбях и мучении, есть и другие, страдающие еще больше, но они имеют утешение в терпении. Подумай о бесчисленных трудах и истязаниях, понесенных всеми преподобными и мучениками. Они были людьми, как и ты, носящими плоть; и они добежали до того предела, который ищем мы, — до спасения души. Почему же ты не выдерживаешь малого мучения, когда с тобой, как и с ними, Бог, помогающий и принимающий на Себя удары, наш Врач и Защитник? Если ты скажешь, что то было во время оно, — отвечу тебе, что и сегодня есть много тех, кто превосходит тебя в терпении скорбей и немощах, бедных, поругаемых и различно мучимых. Если они терпят, почему ты не благодаришь Бога в своих скорбях?».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, §214): «Страждущий, смотри на тех, кто большую имеют скорбь и болезнь терпят. Если находишься в долговременной болезни и имеешь какое-нибудь утешение от служащих тебе, посмотри на тех, кто большую твоей терпит болезнь, кого внутри жжет огонь скорби и печали, кто извне весь ранами осыпан, к тому же не имеют, кто бы им послужил, кто бы их накормил, напоил, поднял, омыл от ран, — но терпят. — Если терпишь изгнание, приведи на ум каторжных, которые в кандалах, в рубицах, полунагие, от дома и Отечества удаленные, каждый день биение и раны принимающие, днем на тяжкой работе, ночью в темницах, нечистоты и смрада наполненных, заключенные, без всякого утешения пребывают, кому смерть приятнее, нежели жизнь, но терпят. — Если терпишь нищету, подумай о тех, которые прежде были богаты и славны, но до того дошли, что ни себя, ни жену, ни детей не имеют чем питать, одевать, где головы приклонить, скитаются по чужим дворам; к тому же долгами обременены, отовсюду тесноту, печаль, скорбь несносную терпят, как бы в печи горят. Ты, хотя своего потребного не имеешь, можешь испросить именем Христовым; а они и просить стыдятся потому, что прежде славными и богатыми были. Посмотри еще на бедных крестьян, нищих, полунагих, больных, которые не могут двигаться, с которых подати и оброки требуют; а они не только дать не могут, но и сами нуждаются в том, кто бы им дал, да еще и послужил в крайней нищете и болезни. — Если терпишь поношения и клевету, приведи на память на высоком месте сидящих, сколько они от подчиненных роптания, поношения, злословия, ругания, наветов, коварств, лукавства, проклятий, насмешек, язвительных укоров терпят, подобно дереву, на высоком месте стоящему, которое от всякого, и малейшего, ветра колеблется. Так и от прочих принимай себе подкрепление терпения. Они большее и жесточайшее терпят — тебе ли малого не терпеть?».

### **Некоторые предупреждения о сравнении своих скорбей со скорбями других**

По поводу последнего вида увещаний себя нужно сделать очень существенное замечание: не всегда такие мысли или слова других об этом могут успокоить душу. Это — опыт.

Во-первых, иногда сравнения с другими людьми могут затрагивать твою совесть, и душа успокаивается (это описано в поучениях выше). Что касается памяти о страданиях Господа и святых, то это действительно в том случае, если христианин имеет чувство любви к Богу и святым. Тогда возникает чувство сострадания и чувство стыда за себя, во-первых, т.к. ты не переносишь и малой доли того, что они перенесли, и, во-вторых, стыдно оттого, что Господь безгрешен и святые страдали несправедливо, а ты страдаешь за свои же грехи.

Во-вторых, может быть и так, что в состоянии сильной печали эти напоминания о страданиях других могут приводить душу к ропоту, к еще большему страданию и возмущению по типу, что «тебе нет дела до других». Это происходит от самолюбия, которому не легче от этого, т.к. душа сосредоточена на своем горе/проблемах/унижении и т.д., и ее сострадание к себе выше, чем к кому-либо.

Поэтому при таких напоминаниях нужно смотреть на свою реакцию: если видишь, что срабатывает совесть, то переходи на молитву о прощении за свое малодушие. А если видишь, что срабатывает самолюбие и начинается отчаяние и ропот, то прекрати эти суждения, и подумай о том, что ты сейчас охвачен сильной печалью, которой не выносимо слышать о других. И проси Бога о том, чтобы Он простил и помиловал твою душу.

В-третьих, заметим, что есть и такой совет: не говорить себе, а читать жития святых, например:

**Игнатьй Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п. 19): «Скорбящим полезно читать житие великомуученика Евстафия Плакиды (Четы-Миней, 20 сентября)».

Опыт говорит, что чтение этого жития помогает, и поэтому его стоит прочесть, не откладывая, так как сейчас рассматривается вопрос о скорбях; и это чтение может многое прояснить, поддержать и утешить. Но только хотелось бы заметить, что если ты в какой-то момент находишься в состоянии сильной печали, то чтение о чужих страданиях опять-таки может помочь душе, но может и не помочь. Лучше его читать, когда, несмотря на скорбные обстоятельства, находишься в относительно спокойном и здраво-рассудительном состоянии (например, сейчас, когда читается этот материал, или когда печаль/страдание пусть и на время утихнет). И не стоит читать в тот момент, когда остро переживаешь страдание или саможаление, потому что в этом

случае может сработать страстные реакции по типу: зачем мне другие страдания, когда я сам страдаю, или я не святой, чтобы так страдать, терпеть и радоваться, или, находясь в помутнении рассудка от страдания, увидеть в этом житии «немилосердного» Бога или Того, Кто другим помогает, а тебе – нет.

На этом закончим приводить примеры этого вида любомудрия.

### 3.2.6. Суждения, как покаянные самоукорения

И последний вид любомудрия при скорби – самоукорение, которое очень важно в духовном подвижничестве, потому что:

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Во всякое время человеку укорять себя самого есть очищение грехов».

**Иоанн Максимович** (Царский путь Креста Господня, ч.2, гл.10): «... тем самым, что сознается тяжесть вины, облегчается тяжесть наказания».

**Феофан Затворник** (Толков. 118 Псалма, ст.26): «Кто себя осуждает, тот хоть и грешен, но уже начал быть праведным, потому что правду говорит о себе, не щадя себя, и в этом исповедует Божие правосудие, пред которым не считает возможным прикрыть что-либо».

Выше мы уже отмечали, что любомудрие является элементом духовной браны, когда человек истинами утешает, ободряет, вразумляет себя для того, чтобы его не захватила страсть печали в разных проявлениях (ропоте, саможалении, отчаянии, страхе и т.п.), и он смог достойно перенести посланную ему Богом скорбь. И все истины, выше приводимые, основывались на знании христианского учения. Тот же вид любомудрия, о котором сейчас пойдет речь, является не только знанием христианских истин, а и умением понимать себя и свою греховность, и осуждать себя, т.е. это напрямую связано с самопознанием, самооценкой, самообличением и покаянием. И творится оно с некой строгостью к себе и это – подобие строгого обличительного выговора себе.

Также сразу обратим внимание, во-первых, что речь пойдет о самоукорении в скорбных обстоятельствах (оно есть и не в скорбных, но о нем мы сейчас не говорим).

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, О терпении): «Вид смирения, приуготовляющий к терпению скорбей пред пришествием их (т.е. в спокойные времена – от сост.) и способствующий к благодушному терпению скорбей по пришествии их (т.е., когда началась какая-то скорбь – от сост.), святыми Отцами назван самоукорением».

Заметим, что очень важно разделять самоукорение в обычные/спокойные времена и при скорбях. Когда святые отцы говорят о самоукорении в скорбях, то в их поучениях всегда указывается на это или видно из контекста.

**Авва Зосима** (Добротолюбие, т.3, Собеседования, п.7): «Кто любит истинный и прямой путь, тот, когда смутится чем (начнет переживать, волноваться о чем-то или о ком-то – от сост.), всегда сильно укоряет и обличает самого себя...».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 87): «Преп. Пимен Великий называл самоукорение тою сваею (бревном, вбиваемым в землю), к которой привязывают ладию душевную во время бури (т.е. когда душа волнуется/переживает/печалится и т.п. – от сост.)».

Разделение надо делать по причине того, что в скорбях это делать намного тяжелее, и оно имеет некие особые нюансы (например, во время скорби душа находится в страдании о внешнем, а укорять себя в этот момент нужно о том, что происходит с тобой внутри, или, например, самоукорение должно быть не только тогда, когда ты виновен в том, что настало скорбное обстоятельство, а и тогда, когда не был явно виновен).

Также самоукорение бывает об общей греховности и о своей частной.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, т.1, О терпении): «Самоукорение есть обвинение себя в греховности, общей всем человекам и в своей частной».

(Далее мы также представим отдельно примеры самоукорения в этих двух видах.)

Во-вторых, в этом виде любомудрия есть две ключевые составляющие: покаяние, как чувство вины и сожаления (и это духовная печаль, которая отличается от мирской печали), и самоукорение, как итог здравой оценки своих грехов и страстей. О покаянии, как чувстве, мы сейчас речь не ведем, а скажем о самоукорении, как здравой оценки себя, которое может

закончиться покаянием, а может и не закончиться, но душа может устыдиться и перестать печалиться о мирском.

И, в-третьих, отметим, что нередко бывает так, что зная, что надо каяться в скорбях, человек не может понять, в чем он конкретно виноват и в чем каяться. Поэтому мы классифицируем самоукорения для понимания и делания. Так, составитель выделяет при предмета самоукорения в скорбях: первый - самоукорение с анализом своих согрешений/ошибок, приведших к этой скорбной ситуации, второй – самоукорение о твоей греховности, и третий – самоукорение о твоих реакциях на настоящую скорбь. А также далее приведем примеры самоукорительных суждений.

## 1. Самоукорение в случаях, приведших к скорбной ситуации

Первый вид самоукорения в скорби, это – укорение за конкретные согрешения, которые привели к той или иной скорби. Оно должно быть, если ты поступал, преступая заповеди и законы, и скорбное обстоятельство является следствием этого. О таких скорбях говорится так:

**Марк Подвижник** (Слово 2, гл.9): «Скорби, постигающие людей, суть порождения их собственных худых дел».

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.1. Беседа на пс.108): «...бедствия у всех людей происходят от них самих, от собственной их вины, когда они своими делами и поступками сами отвергают добро и сами себя подвергают наказаниям».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еванг. от Марка, гл.12, ст.14-37): «Допустим, вы живете грязно, неряшливо и совсем забыли об умывании и полотенце. В результате у вас развилась чесотка. Кто виноват в этом и кого вы будете упрекать в несправедливости? Вы самовольно приняли яд и испытываете страшные муки. Разве можно говорить здесь о несправедливости? Вы схватили голой рукой горящие уголья и обожглись. Ожог здесь неизбежное следствие неразумного поступка, и вам некого винить, как только себя».

Такой вид самоукорения может быть при явных твоих грехах/преступлениях/ошибках или частичных. Например, полная и явная вина - если ты воровал или хулиганил, и теперь тебя судят, или прогуливал работу и тебя уволили, или сел пьяный за руль и совершил аварию. А частичная, например: если в разговоре ты и другой сказали что-то неприятное и вы поссорились; или у человека мошенники/воры украли деньги по причине того, что он сам им доверился, или не запирал дверь на замок (и это не тот случай, когда тебя обокрали, когда дверь была заперта).

Следует сказать, что в таких случаях есть немало людей, которые не укоряют себя в тех скорбях, в которых они виноваты сами. Более того, у человека может быть страдание и сожаление о том, что он осужден за преступление, а не за то, что он сделал, или он может винить в большей мере других (например: вора, а не себя за то, что не закрыл дверь, или начальство, а не свои прогулы и плохую работу). И это - греховное восприятие своих реальных грехов/преступлений/прегрешений, при котором не будет самоукорения или оно будет частичным, да еще и с каким-то самооправданием.

Христианину же, который согрешил/преступил закон и теперь имеет скорбь из-за этого, надо обязательно признать свою вину, покаяться и смириться, что по делам твоим он получил скорбь.

Заметим, что, конечно, есть случаи, когда произошедшая скорбь явно не связана с твоими грехами/преступлениями/ошибками. Но и тогда святые отцы советуют:

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, Послания): «Принудь сердце твое (верить), что непременно сам ты подал довод к искущению (скорби – от сост.), хотя теперь, в настоящем случае, ты и не находишь оного».

Но это уже более высокая степень духовного подвижничества, а обычным христианам еще надо учиться видеть свои реальные грехи и как следствие их – скорби. Поэтому надо заметить, что при данном виде самоукорения обычным христианам не надо оговаривать себя перед Богом, обвиняя себя в том, чего ты не делал.

**Феофан Затворник** (Сб.: «Девять слов по случаю пожаров...»), В субботу седмицы 15-ой по Пятидесятнице): «... Войдя внутрь себя, сами втайне сердца своего скажите Господу — виновно ли сердце ваше перед Ним или нет. Не стыдитесь самоосуждения и не навязывайте на себя, чего нет

в вас. Господь любит искренность и правду. С сим, правотою освещенным, лицом предстаньте Ему и сами дайте Ему отчет».

И если нет твоей явной вины, приведшей к этой скорби или ты не можешь ее понять, то тогда надо укорять себя двумя другими видами самоукорений.

## 2. Самоукорения о своей греховности/страстности

Следующий вид самоукорения в скорби, это – покаянные суждения о своей греховности и страстях. В них нет прямой и явной связи каким-то твоим грехом/преступлением, при ведшим к скорби, как в первом виде, но есть осознание своей общей греховности или грехах в других случаях.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.1, § 213): «Ибо кто безгрешен и кто оправдается перед Ним? Часто бывает, что перед человеком, который гонит нас, не согрешили мы, но перед Богом согрешили; и часто в том, в чем поносят нас, не виноваты, но в другом виноваты, и так во всем вина наша. Если бы грехов не было, не было бы и бед, ибо все беды от грехов произошли. Поэтому в бедствиях должно правду Божию, а нашу виновность признавать, и благодарно терпеть наносимое бедствие».

Но о своей ли греховности наши страдания и слезы при скорбях? К сожалению, нет....

Здесь надо обратить внимание, что в скорбях люди очень часто задают ропотливый вопрос: «за что мне это?», «что я делаю не так, что так со мной произошло?» и т.п. Это выдает в человеке то, что он считает, что он не заслуживает того, что ему посыпается Господом скорбного, воспринимая, скорбь, как наказание, а значит, не считает себя грешником. Также такое восприятие говорит о том, что человек неверно понимает Промысел Божий, понятие «наказание» и другие духовные понятия, «прилеплен» к земному благополучию и не имеет истинных христианских добродетелей (смиренное мнение о себе, смиренное принятие воли Божией). И вот против такого неправого восприятия и внутреннего устроения и существует такой вид самоукорения.

Далее приведем примеры самоукорений в скорбях о своей греховности.

### 2а. Суждения о своей греховности по типу: «достойное по делам своим принял»

Начнем с первого вида, в котором говорится о том, что ты достоин скорбей.

**Феофан Новоезерский** (Письма, п. 62, и др.): «Во время скорби, вместо ропота и дерзкого обвинения других, молитесь и сознавайтесь, что за грехи ваши достойно страждете. (п.2) Если кем будем обижены, должны сказать: согрешил, прости ради Бога; а в себе, представляя грехи свои, помыслить: я достоин наказания и больше сего».

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения..., п.2): «Если со смиренным случится что-либо скорбное, он тотчас обращается к себе, тотчас осуждает себя, что он достоин (того), и не станет укорять никого, не будет на другого возлагать вину; и таким образом переносит (случившееся) без смущения, без скорби, с совершенным спокойствием, а потому и не гневается и никого не прогневляет».

**Никон Воробьев** (Письма, п.62): «Если скорби будут откуда телесные или душевые, говорите себе: "Я достойно получаю по грехам моим, заслуживаю гораздо большего наказания; благодарю тебя, Господи, что милостиво меня наказываешь для очищения грехов моих"».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 143): «Ты сознаешься, что по грехам своим стоишь этой болезни. Это хорошо, – вот и терпи и не унывай, но приноси Господу покаяние в своих грехах, и надейся на милосердие Господне».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное..., ст. 96): «Смиренное сердце считает себя недостойным никакого благодения и достойным всякого злострадания. Поэтому, когда в несчастье находится, не ропщет, не негодует, но великодушно терпит, считая себя достойным того. — Когда кто-нибудь обидит словом или делом, не гневается на обидящего, тем более не мстит ему, ибо считает себя достойным того».

**Иоанн Максимович** (Царский путь Креста Господня, ч.2, гл.10): «Итак, при всяком кресте и во всякой скорби твоей имей в устах, а наиболее в сердце твоем сие: «праведно страдаю я,

потому что согрешила»; и памятуй, что говорит Пророк: «Пути твои и деяния твои причинили тебе это» (Иер. 4, 18)».

## 26. Самоукорение и покаяние о многих своих грехах

Второй вид самоукорений о своей греховности – признание за собой многих грехов.

**Инок Агапий** (Спасение грешников, гл.19): «Первое врачевство тебе, о, скорбящий, и утешение пусть будет то, что тебе бы полагалось больше скорбей, чем у тебя есть, — по причине многих твоих грехов, ибо мы все совершали грехи, и нет никого безгрешного. Все уклонились, согласно Давиду, все стали негодными, одни - одним образом, другие - другим. И если ты исследуешь самого себя, то знай, что по делам своим будешь наказан и поймешь это. ... Подумай тогда, когда приходит несчастье, сколько раз ты преступал божественное веление! Сколько раз ты превозносился. Сколько раз ты богохульствовал. И сколькими способами ты ругался над Господом, неблагодарный, при тех благодеяниях, которые Он тебе сделал. И какая же любовь у тебя к ближнему твоему, хотя тебе его должно любить, как самого себя! И так ты обратишься к себе, устыдившись тяжких путей греха, и исповедуешь, что тебе подобает даже более сильное наказание скорбями, по правосудию Божию. ... Поэтому, брат, как разбойник исповедал на кресте, что справедливо страдает за свои грехи, так и ты знай и исповедай то в своих скорбях, говоря: «Господи мой, справедливо я страдаю, и мне полагалось больше. Благословенно, что болят и страдают члены, которые стали органами греха, ибо преследуем человек, презирающий Твои повеления». И если ты скажешь от всего сердца, то твое наказание облегчится, будут изглажены твои беззакония, и ты удостоишься, чтобы помянул Господь тебя, как благомысленного разбойника, и ввел в рай».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.32): «Пишешь: «...За что страдаю? — Догадываюсь, что за грехи. По торговым оборотам были неправды — крупные...», которые и перечисляешь. ... Тебе бы хотелось поосязательнее увидеть..., за что это такое страдание? Но ты же сам и ответил: за грехи, которые и перечисляешь. Грехи - не малы. ... И твоя собственная совесть напомнила тебе об этом. Послушайся же ее внушения, вонми Божию о тебе намерению и сделай то, чего Он от тебя требует. Пересмотри все свои неправости, осуди их, оплачь и исповедуй на духу, положив твердое намерение действовать уже всегда по чистой совести, если Богу угодно будет опять приставить тебя к прежним делам».

## 2в. Об одном из главных духовных правил: обвиняй не других, а себя

По тому факту, что при страдании душа чувствует себя невинной и несправедливо несущей скорбь, и в этом нередко виноват кто-то, то такой грех, как не укорение себя, а укорение других, свойственен абсолютно всем людям в той или иной мере, в тех или иных ситуациях. И именно для того, чтобы духовно от этого излечиться, подвижники и следовали правилу «во всем укорять себя».

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п. 7): «... если мы во всем, что с нами ни случается, считаем виновными самих себя, а не других; то это приносит нам много добра и доставляет великое спокойствие и преуспеяние, и тем более (должны мы это делать), что ничего не бывает с нами без промысла Божия. ... Если кто говорит: «как я могу не скорбеть, если нуждаюсь в вещи, и не получаю ее, тогда как она мне необходимо нужна», то даже и в таком случае он не имеет права укорять кого-нибудь или скорбеть на кого-либо».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 28): «Осуди себя и укори, и притом себя одного, не озираясь по сторонам, ища, на кого бы свалить вину свою. Ни люди окружающие, ни стеченье обстоятельств не виноваты в грехе твоем. Виновно одно злое произволение твое. Себя и укоряй».

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О евангельских заповедях): «Не трудись над разбором, кто прав и кто виноват, ты или ближний твой, постараися обвинить себя и сохранить мир с ближним при посредстве смирения».

**Никон Воробьев** (Письма, п.161): «... нельзя ни в коем случае уходить во вражде или, обвиняя сожителей, а надо искренне, со всей сознательностью обвинить себя, как неспособную

живет с другими по своей великой гордости, нетерпению, обвинению других, а не себя и пр. А Вы очень далеки от этого. Вы все время обвиняете других, а себя только потом и немного».

Далее приведем один пример, в котором хорошо показано, как должно укорять себя даже в тех случаях, когда ты не был явно виноват в каком-то конфликтном случае. Судя по письму, свт. Игнатий рекомендовал какую-то женщину в монастырь, а та оказалась конфликтной и непослушной, и ей не стоило быть в этом монастыре. И вот, как он советует укорять себя тому, кто не виновен, и как он укоряет себя.

**Игнатьй Брянчанинов** (Письма к разным лицам, п. 17): «Я удостоверяюсь, что К. жить при вас невозможно; Господь не дал ей того благопокорливого разума, как ее брату, при мне живущему и жительством своим назидающему себя, меня и многих. Вы ее отпустите совсем и будьте мирны. ... Отпустите эту девицу,ющую вам двумястами динарий, с миром, без всяких упреков, помня, что мы все должны тьмами талантов Господу, Который тогда только оставит нам долг наш, когда мы оставим должникам нашим. Если же хотите пожать обильный плод духовный, то унизьте себя перед ближним в сердце вашем и скажите сами себе (а не перед другими – от сост.): «В том, что это дело не устроилось, я виновата по недостатку духовного разума и терпения ...». Помолитесь (и) обо мне, чтоб Господь даровал мне обвинить себя как главную причину этого беспокойства (т.к. посоветовал эту женщину – от сост.). Я винюсь и прошу вас простить меня ради Господа, ради Которого вы расположились внимать моему грешному слову, произносимому о Господе. Господь да благословит вас, будьте мирны и спокойны».

Думаю, что многие бы из нас осуждали и укоряли того, кто конфликтовал, а не себя ....

### **3. Самоукорение после видения того, как ты сейчас малодушно и неправо переносишь скорбь**

И последний вид частных самоукорений должен быть о том, как ты сейчас не похристиански переносишь скорбное обстоятельство (опыт говорит, что наши реакции на скорбь всегда бывают страстными, и во многом такие, о которых шла речь в первой главе). Это вид напрямую относится к понятию «брать со страстями», т.к. именно в какой-то настоящей скорби разные страсти сейчас и проявляются.

Вот как говорят святые отцы о таком виде самоукорения.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 57): «... через неприятные случаи мы познаем, что мы нетерпеливы, а если нетерпеливы, значит, самолюбивы. А познание это должно располагать нас к самоукорению и покаянию, и молитвенно просить у Господа помилования. Без неприятных же случаев всегда человек склонен к самомнению».

**Никон Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Терпение): «Истинные мудрые о Господе сами себя порицают за нетерпение».

**Макарий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Скорби): «Ты ропщешь, но тем самым увеличиваешь свои скорби, а когда ты подклонишь смиренно вью свою под руку Божию и будешь себя винить, кроме всех других вин, за нетерпение и ропот, то получишь облегчение и утешение в скорбях твоих»

**Авва Зосима** (Добротолюбие, т.3, ст.7): «...кто любит истинный и прямой путь, тот, когда смутится чем (т.е. начнет волноваться, возмущаться, бояться и т.п. – от сост.), всегда сильно укоряет и обличает самого себя, говоря: «что беснуешься, душа моя, и что мятешься, как помешанная? Этим самым показываешь, что ты больна. Ибо если бы была больна, то не страдала бы. Для чего же, оставив укорять саму себя, упрекаешь ты брата, который показал тебе болезнь твою (похоже, речь идет о реакции на укорение брата – от сост.)? Делом и истиной научайся заповедям Христа Господа, Который «будучи злословим, не злословил взаимно, страдая, не угрожал» (1Петр.2, 23). Слышишь, что говорит Он, и что делом показывает: «Я предал хребет Мой биющим и ланиты Мои поражающим; лица Моего не закрывал от поруганий и оплевания» (Ис.50, 6). Ты же, бедная душа, за малое похуление тебя и непочтение, за некое презрение и отвращение, осуждение и оклеветание сидишь, сплетая бесчисленные неприязненные помыслы (т.е. ведешь возмущенные мысленные разговоры – от сост.), чем наветуешь сама на себя, как демоны. Что сам демон может сделать такой душе больше того, что она сама себе делает? Крест Христов видим, о страданиях Его, какие претерпел Он ради нас, читаем каждый день, а сами ни одного оскорблении не переносим. Поистине, мы уклонились от правого пути».

**Троицкие Листки** (ст. 119): «Итак, отчего бы и от кого бы скорбь твоя ни приходила, от себя ли, от других ли, от высших ли, от низших ли, от болезни ли, от потери ли, от бедности ли, от трудов ли, от видимых ли, от невидимых ли врагов, словом — всякую скорбь к своим грехам прилагай, за все себя обвиняй. «Видно я великий грешник, когда всем и всеми оскорбляюсь; видно, сильны еще во мне страсти, когда от всякого неприятного случая так скорблю»».

Хорошо при этом осознавать и помнить, что часто именно для такого самопознания Господь и попускает нам скорби.

**Макарий Оптинский** (Письма, ч. 3, п. 194): «Никого не обвиняй, но считай себя достойною скорбей и смирий (себя) за страстные мысли или движения, за кои и попускаются скорби; равно и ко искусу (проверки — от сост.) твоего устроения, чтобы ты познала, что в тебе много кроется многоразличных страстей: гордость, тщеславие, гнев, ярость, зависть и прочие... (что очень явно проявляется, когда случается что-то скорбное — от сост.); а, познавши, старалась об искоренении их; видя же свою немощь, смирялась и просила бы от Бога помоши; не будь же случаев, показывающих тебе твои страсти, то ты не можешь их познать, но увлечешься во мнение о себе и в гордость; что всего противнее Богу».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 544): «...неприятности Бог попускает для испытания и нам самим показывает насколько прочно наше доброе внутреннее направление... Что и обязывает нас держать себя в таких случаях благодушно, веря, что Сам Бог смотрит на нас в эту минуту».

К сожалению, опыт говорит, что именно о том, что надо следить за собой в скорбях, видеть свои страсти и каяться по этому поводу, многие христиане не знают, и конечно, так не делают.

### **Некоторые предупреждения о покаянии и самоукорении во время печали**

Далее предложим несколько важных предупреждений о самоукорении, чувстве вины и покаянии.

Так, мы отметили выше, что самоукорение имеет составляющую — покаяние, как чувства вины и сожаления о своих грехах и страстях. И сейчас надо сказать о нем, т.к. у него есть несколько важных нюансов, которые надо знать, т.к. неправое покаяние и самообличение при печали может привести к еще более тяжелым внутренним состояниям.

1. Нужно знать и помнить, что при скорби есть мирская печаль, но в большей мере должна быть духовная, т.е. покаянная.

Напомним, что происходит при истинном покаянии:

**Ефрем Сирин** (О покаянии): «...покаяние ... подходит с ласкою и говорит: «Приведите только себе на память Бога, и я потружусь за вас. Представьте в уме Его милосердие, и я буду ходатайствовать за вас с вздохами. Слегка только воздыхните, грешники, в покаянии, и сделаю вас Божиими слугами». ... Если согрешивший воздыхнет, то с вздоханием отойдет от него и бремя, возложенное змием; по облегчении же ума отгонит он от себя и мглу неведения, и око душевное сделается ясным, и вскоре покаяние будет руководствовать душу ко спасению. Тогда грешник не только будет вздыхать, но и с великою скорбью проливать слезы. ... И таким образом очищается от всего, до чего доведена была змием».

Мы сейчас обращаем внимание только на то, что покаянная печаль — это некое «вздыхание» и слезы о своей греховности. В мирской же печали так же есть вздохание и слезы, но не о своих грехах, а о трудностях в своих скорбях и саможаление. У нас же должно быть больше духовной печали, а не мирской, потому что у христианина должна быть одно переживание/страдание — о своих грехах, потому что:

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, Письмо 16): «Одно только есть истинное горе, это — грех; а все прочее: изгнания, лишение имуществ, заточения, клеветы и все подобное — тень, дым, паутина, или что-нибудь еще ничтожное».

Но такая победа покаяния/духовной печали над мирской печалью, когда человек находится в скорбных обстоятельствах — это очень великая духовная степень.... Да пошлет Господь нам, грешным, сподобиться такого покаяния!

2. Предупредим и о том, что может быть так, что, страдая по-мирски при скорби, душа по естеству настроена на слезы. И если она начнет говорить себе о своей греховности или неправости (и говорит, потому что знает, что так надо делать, но может говорить и искренне), то слезы продолжаются или усиливаются. Такой свой плач человек может воспринимать, как покаянный.

Но нередко это не чистый покаянный плач о своих грехах, а в нем есть и большая доля саможаления и душевного страдания, которое уже было в душе. И слова о своей вине только поддерживают то печальное настроение души. И получается, что духовная печаль о своих грехах как бы накладывается на мирскую печаль. Поэтому надо быть внимательным и обращать внимание на свой плач и печаль о греховности, не предшествовали ли им мирская печаль с саможалением; если да, то покаяние нечистое. Видь это и смиряйся!

3. Скажем и о том, что надо знать, что если ты в печали о чем-то скорбном, то можешь, так сказать, переборщить с обличением себя, ища свою вину, или можешь впасть в самоедство и дойти до отчаяния (а это - грех). И, зная это, святые подвижники предупреждали:

**Троицкие Листки** (ст. 119): «Впрочем, обвиняя себя во всем, не забывай милосердия Божия; бия себя руками в грешную грудь, обращай свои очи к всеблагому Богу. Иначе скорбь твоя сокрушит тебя вконец, и обличение себя во грехах повергнет тебя в бездну отчаяния. А чтобы не случилось этого с тобою, не скорби слишком, не доходи в скорби до уныния. Тяжело тебе? К Богу поскорее, — Богу, Отцу твоему, скажи: "Тяжело мне, Господи!"».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,бб,1): «Нередко нападает на совесть страшливость (скрупулезность), по которой, считая почти всякое дело грехом, она за все тревожит и ест человека. Состояние того, кто подвергается такому суду, мучительно и потому есть состояние болезненное, неестественное».

Т.е. тот, кто склонен к самоедству, к идеальничанию и т.п., или тот, кто не упражнен в самокорении, может при нем доходить до страстных состояний, и такому человеку надо знать о своей склонности к усугублению или о неопытности, и следить за тем, чтобы самоуорение не вводило в сильные страдания. Также и тому, кто уже долго и сильно пребывает в страданиях/страсти печали, самоуорение может не подойти, а еще больше усугубит его печаль и ропот. Поэтому если кто-то попробует этот способ при своей печали, и увидит, что ему становится еще хуже, то ему лучше его не применять. И в этот раз тогда вместо самоуорения лучше подбодрить себя. Но при этом обязательно надо понимать, что это ты или горд, или маловерен и слаб, или уже порабощен печалью, и именно поэтому не можешь принять истину о себе. И тогда нужно попросить прощение у Бога за такое твое не принятие самоуорения и попросить помочь выйти из этого состояния.

### О несамоуорении в скорбях и его причинах

И в заключение о самоуорении скажем, что все святые отцы говорят, что грешник не склонен укорять себя. (Как мы уже отмечали, самоуорение может быть об общей греховности и о своей личной. И если укорять себя в общем, что ты грешник, душе относительно легко, то признать свою вину в конкретной ситуации (особенно при конфликтах с другими людьми) очень сложно.)

Кстати сказать, что подобное непризнание своей вины, а значит и не самоуорение, является одним из первых грехов. Это можно увидеть на примере Евы и Адама, которые оправдывались перед Богом в раю за то, что вкусили запрещенный плод.

**Феофан Затворник** (Толков. 118 Псалма, ст.26): «О, когда бы Адам восхотел скорее обвинить себя, чем прикрывать!»

**Илия Миниятий** (Слово в 4-ую неделю поста, Об исповеди): «Согрешили праородители - Адам и Ева, преступили Божественную заповедь и вкусили от древа познания. Чтобы они дали отчет в своих поступках, Бог призывал их: «Адаме, где ты?» (Быт. 3, 9) Ева, «что ты это сделала?» (Быт. 3, 13). О, если бы они дерзновенно исповедали свой грех! О, если бы Адам сказал: я согрешил, Боже мой! Если бы Ева сказала: я согрешила, Творец мой! Но они не сказали так, ибо им препятствовали стыд и отговорки, они устыдились и скрылись — «и скрылся Адам и жена его от лица Господа Бога» (Быт. 3,8). Они стали подыскивать предлоги, слагая вину один на другого. Не я, оправдывался Адам, был причиной, а жена, которую Ты мне дал...».

Этот же грех и привел каждого человека к больной совести, которая не может вынести праведный суд над душой.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,бб,1): «... каждый человек самому себе представляется лучшим, нежели каков он есть на самом деле. ... Совесть в падшем состоянии — разбитое зеркало. Как разбитое зеркало, и она теперь не так представляет дела наши и нас, как бы следовало. Такова совесть, как свидетель и судия, если к ней не

примешивается страсть; в сем же случае (когда примешивается страсть – от сост.) весы ее еще больше склоняются на неправую сторону и суд искажается. Когда совесть сама по себе судит о частных случаях, то здесь суд ее еще бывает по временам не неверен; но, коль скоро надлежит судить свои страстные дела, суд совести всегда крив. Таков суд у честолюбца за честолюбие, у скрупуза за скрупульность и проч., тогда как в других делах та же совесть бывает недремлющей. — Немалый признак искажения совести есть уклонение суда от себя на других. Совесть нам дана затем, чтобы судить нас самих; если она судит других, надобно сказать, что она не свое дело стала делать. ... Так, в осуждении других суд обыкновенно бывает скор, мгновенен, тогда как над самими собою он медлен, отсрочивается, а следует (чтобы было) — наоборот. Суд о других бывает неумолимо строг, тогда как суд о себе всегда прикрывается снисходительностью, а следует — наоборот. ... — Тогда как на других беспрерывно идет из сердца осуждение, себя любим мы покрывать оправданием. Самооправдание — общий почти грех. Выставляют то слабость, то неведение, то обстоятельства, то соблазны, примеры, число участников, и чем-чем не оправдывают себя! Если, наконец, не удается это, упорно стоим за себя. Упорная несознательность — плод великого повреждения совести и вместе — сильного эгоизма. Человек внутри говорит наперекор себе: не виноват, пустое, ничего! — и при этом разные употребляются извороты преимущественно касательно судимого поступка, напрягаясь подвести его под случай, в коих подобные поступки бывают извинительны».

Далее. Притом, что самоукорение является очень важным духовным деланием, не все христиане могут его верно исполнять и испытывают сложности особенно во время своих скорбей. Перечислим некоторые причины этому.

1. Есть немало людей, которые не склонны видеть своих грехов, ошибок, т.к. они очень самолюбивы, горды, эгоистичны и т.д. И даже при очевидных своих грехах не признают своей вины или ее очень сильно преуменьшают (а если грех малый или человек не согрешал, то о самоукорении и речи быть не может). И это их практически постоянное состояние. Такие люди находятся в греховном ослеплении.

**Авва Феон** (Собеседов. 3-е Иоанна Кассиана, гл.7): «(Есть те) которые очи сердца своего закрывают толстым покрывалом страстей и, по изречению Спасителя, видя, не видят и, слыша, не слышат и не разумеют (см.: Мф.13,13), те, в тайниках своего сердца, едва усматривают даже большие и главные пороки».

Но есть и очень много людей с менее выраженным самолюбием, но у которых в тех или иных случаях происходит такое же не признание своей вины.

2. Грешная душа склонна видеть себя хорошей в разных проявлениях, и когда что-то случается, то она видит себя несчастной жертвой, недостойной чего-то неприятного/скорбного. При таком внутреннем настроении, который нередко не осознается человеком, ему будет очень тяжело обвинить/обличить/укорить себя и признать, что он достоин той или иной скорби.

3. К тому же, для самоукорения нужна здравая рассудительность, а при печали, как мы говорили, помутняется ум.

4. Также причиной не самоукорения является и не желание грешной души быть наказанной (ни мучениями своей совести, ни Богом). И очень часто мы ведем себя так, как ведет себя человек в мирском суде.

**Иннокентий Херсонский** (Слово на утрене, в пяток недели 1-й Великого поста): «В суды мирские являются, чтобы оправдывать себя; в судилище духовное приходят с тем, чтобы обвинить себя. Там наибольшей свободой пользуется тот, кто наиболее успел доказать свою невинность; здесь наибольшее помилование тому, кто наиболее признает свою греховность».

5. Если в твоей скорби задействован другой человек, то невидение своей вины происходит нередко потому, что неправота другого человека более выражена, и именно на ней мы делаем акценты. А на свою неправоту в чем-то и на свои реакции на этого человека мы не обращаем внимания.

Следующие причины связаны с духовной печалью.

6. Так, сложность самоукорения с покаянием сложно для человека в скорбях, потому что он уже находится в мирской печали, при которой душа страдает, как несчастная жертва, не знает, как избежать скорбных обстоятельств, желает, чтобы ей было комфортно и хорошо жить в этом мире и т.п. А покаяние, как духовная печаль, имеет совсем другой характер: душа сожалеет и страдает и от того, что она - грешная, что она преступает заповеди Божии, что она будет осуждена на Суде и т.п. И тогда, если человек охвачен мирской печалью, то нет места духовной.

7. У страдающего мирской печалью всегда кто-то виноват в его скорбных обстоятельствах (или люди, или Бог), а в духовной печали всегда виноват – ты. И опять-таки, кто винит других, тот не может истинно винить себя.

8. Есть еще и такая причина: самолюбивая душа, страдающая о своей скорби, не хочет заниматься еще одним страданием – покаянием. А может быть, что не просто не хочет, а даже и не знает, что по духовным законам очищения так нужно делать. Душе легче заняться обидой на людей и на Бога, осуждением, саможалением и страдать об этом, вместо того, чтобы увидеть свои грехи. Грешная душа считает, что ей и так плохо, чтобы еще печалиться о духовном; ей же легче найти отраду и утешение, что это другие (люди и Бог) плохие и виноваты, а она хорошая и жертва.

Говорить о самоукорении можно очень и очень много, но так как у нас другая тема, поэтому мы более не будем этого делать.

Также нужно напомнить, что после самоукорения должна быть молитва о прощении и помочи в преодолении своих страстей (но об этом речь пойдет в четвертой главе).

На этом закончим приводить примеры разных видов любомудрия, но в главе 3Б мы еще приведем примеры, которые святые отцы советуют говорить в разных видах скорбей.

### **Раздел 3.3: О том, что духовное слово может не говориться себе в страданиях, и может не действовать на душу, даже когда говорится**

После того, как были приведены примеры духовных истин/любомудрия, которые должен говорить себе христианин в скорбях, обязательно нужно остановиться на очень важном вопросе: духовное слово может не утешать страдающую душу и не давать силу добродетелям.

Вначале главы мы привели некоторые святоотеческие поучения о плодах любомудрия: об утешении печали, а значит о восстановлении здравости ума, и об увеличении силы добродетелей, нужных для правого перенесения скорбей. И представляется, что если произнесешь истину и молитву, то твоя страдающая душа сразу утешится и станет здравой. На самом деле это далеко не так. К сожалению, опыт говорит, что, когда душа страдает, то, во-первых, зачастую она не вспоминает о христианских истинах. А, во-вторых, если и вспомнит, что надо так думать, или правые мысли появятся, так сказать, сами собой, или человеку кто-то скажет истину, то душа или не хочет так рассуждать, или это не приносит ей утешения, и она продолжает страдать, а то и вовсе входит в еще большее страдание.... Прости нас, Господи!

#### **3.3.1. О том, что душа не склонна в скорбях рассуждать по-христиански**

Вначале скажем о том, что христианин в скорбях может не произносить себе христианских истин (а другим людям они говорятся чаще). Это может быть по следующим причинам: во-первых, он не знает, что именно так надо останавливать свою печаль. Во-вторых, он может уже знать об этом способе браны со своими страстными реакциями, но не вспоминает об этом во время скорби. И, в-третьих, душа привыкла утешаться своими мирскими рассуждениями, а не духовными. Вот об этом и скажем далее.

#### **О неведении духовной брани с печалью, а значит не имении в скорби любомудрия**

Святые отцы говорят:

**Марк Подвижник** (Сл.2, гл. 198): «Когда постигнет тебя (скорбное) искушение, то не изыскивай для чего и отчего оно пришло; (но старайся) как бы оное перенес с благодарностью, без печали и злопамятства».

Многие ли из нас, христиан, стараются в скорби перенести ее «с благодарностью, без печали и злопамятства»? К сожалению, опыт говорит, что нет. Многие из нас, максимум, что делают, это молятся Богу о помощи в скорби или, например, налагают на себя какое-то телесное делание (например, поклоны).

**Макарий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Скорби): «Ты хотела избавиться от скорби безмерными поклонами, но какую принесли они тебе пользу? Терпение с самоукорением скорее доставят тебе спокойствие».

А о том, что надо противиться своим страстным проявлениям при скорби, путем любомудрия в разных видах, тем самым приобретая добродетели, одни люди не знают, другие знают, что надо бороться, но не знают как, а третья знают, но не делают этого во время скорбей. О порядке брани со страстью печали мы скажем чуть позже, а сейчас сделаем несколько важных замечаний о необходимости иметь брань в скорби.

1. Напомним, что в первой главе мы говорили о трех типах перенесения скорбей: первый – плотской, когда эмоции и чувства появились, и человек страдает, не пытаясь бороться со своей печалью (и таких людей, в том числе и христиан, большинство); второй – духовно подвижнический – когда печаль появляется в различных проявлениях, но человек начинает бороться с ней, т.е. старается успокоиться, не падать духом, терпеть и т.п.; и третий – праведный, при котором человек изначально правильно, спокойно и мудро реагирует на скорбь. Последний тип – это очень высокая степень, которую невозможно достичь без долгого упражнения во втором типе – подвижническом. Невозможно и не испытывать печаль, страх, саможаление и т.п. каждому человеку. И поэтому надо не стремиться изначально не опечаливаться в скорбях, а надо сначала учиться останавливать свои появляющиеся помыслы и негативные чувства/эмоции. Это и есть духовная брань с печалью.

2. Негативные мысли и чувства появляются у грешного человека в разных скорбных обстоятельствах, и, как уже отмечалось, ожидать, что их не будет, не приходится.

**Исидор Пелусиот** (Письма, п. 576): «...не впадать в искушение (скорбь – от сост.), может быть, и невозможно, не быть же препобежденным – возможно».

И если человек, так сказать, поддается своим печальным мыслям, которые несут отчаяние, страх, безнадежие, саможаление и т.п., то это – знак плотяной души, свойственной людям, независимо от веры в Бога. Если человек сопротивляется своим печальным мыслям и чувствам путем христианского любомудрия, то это – знак духовности.

Итак, христианину нужно помнить: появляющуюся печаль/страх/саможаление/ропот и т.п. мне нужно отвергать (или бороться с ней). Если я не буду этого делать, то я, поддаваясь своей печали, показываю, что я хочу жить по своей воле и в мирском благополучии, а это есть недоверие Промыслу Божьему и «вражда против Бога».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 2-й запов., грех: Уныние (печаль) в несчастье, а также и в духовной жизни): «...Человек, унывающий уже чрезмерно, увеличивает в себе чувство печали. ... Но всего главное: он не доверяет Промыслу Божию, в руках Которого участь каждого человека,—не доверяет уверению богоухновенного апостола, что Господь Бог не оставит человека «быть искушаемыми сверх сил» (1Кор.10,13) ...».

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл. 3): «Порассмотрим же, братие, и поисследуем самих себя до точности, есть ли в нас печать Христова ... (и) есть ли в нас Христос. Если мы не восприняли еще Христа, не имеем еще печати Его ..., то ... мир прелестный (коварный, обманный. - Ред.) живет в нас, и мы, к несчастию, живем в нем, что высоко ставим временные блага мира, а в скорбях, находящих на нас, изнемогаем, при бесчастиях печалимся, а при честях, богатстве и наслаждениях мирских и плотских радуемся и веселимся.... Всесело ниспали мы долу, к земному, мирскому и чувственному. Поистине бедны мы и пренесчастны, далеки будучи от жизни вечной и царства небесного, потому что не стяжали еще в самих себе Христа, но имеем еще в себе мир живым, поколику живем в нем и мудрствуем земная. А кто таков, тот явно враг есть Богу, потому что пристрастие к миру есть вражда на Бога, как говорит божественный Апостол: «не любите мира, ни яже в мире» (1Ин.2:15), ибо «любы мира сего вражда Богу есть» (Иак.4:4). Нельзя Богу работать и по человеку жить».

3. Далее отметим, что мы настолько привыкли печалиться/переживать/бояться и т.п., что не воспринимаем это, как свои страстные состояния. И с одной стороны, нам есть оправдание: это – естественные для человека эмоции и чувства, и реально существует беда/сложность/проблем, которая как бы позволяет нам печалиться. И если делать акцент на этом (что мы и делаем почти всегда), то мы и позволяем себе находиться в страстных состояниях, и тогда ни о какой брани со страстными помыслами и чувствами речь не идет. Но есть другая сторона: разумный человек должен уметь управлять собой, не допуская чрезмерной печали, и тем более это должен уметь делать христианин.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь..., п. 79): «Без чувств (как эмоций – от сост.) жить нельзя, но чувствам (как эмоциональным волнениям – от сост.) поддаваться незаконно. Надо освежать и умирять их рассуждением и давать им должное направление. Вы впечатлительны, и сердце заливает у Вас голову».

**Правственное богословие Е. Попова** (Грехи против 2-й запов., грех: Уныние (печаль) в несчастье, а также и в духовной жизни): «Спросят: «что же виновного в унынии человека, когда постигло его несчастье? не естественное ли такое его состояние?» Печаль есть чувство души полезное, но только она должна быть в меру. Хороши, полезны и слезы: хуже, если кто крепится от них: но и слезы также должны быть в своей мере».

А это значит, что христианину нельзя быть без внутренней браны со своими страстными помыслами и чувствами.

4. Если сказать кратко, то брань со своей печалью в скорбях, это: замечать свои печальные/саможалеющие/ропотные мысли и чувства, ободрять себя к терпению, не разрешать себе приходить в отчаяние или ропот, не верить появляющимся мыслям, которые доставляют душу страдания и т.п.

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, Письма, п.3 к Олимпиаде): «...(Надо) ободрить к терпению и возбудить сердце, и не позволять ему приходить в изнеможение при трудах, сопряженных с перенесением страданий.... Не ослабевай, но (освобождайся – от сост.) от этого дыма (потому что, если захочешь, рассеешь все это уныние легче дыма)».

Вот именно такой борьбе со своей печалью и смущением надо постоянно учиться и упражняться. И тогда это будет христианский правый путь, ведущий к спасению своей души, т.к. она будет постоянно воспитываться и совершенствоваться в своих реакциях, а значит в добродетелях. Если ж этого не делать, то ты находишься не на христианском пути, и о спасительном любомудрии речь не идет.

### **Можно не воспринимать скорби, как путь спасения, и поэтому не пользоваться любомудрием**

Человек может не воспринимать скорби, как путь спасения души, хотя и слышал не раз эту истину. И если так происходит, то в скорби он не будет стремиться право их пережить (а значит, и не будет заниматься любомудрием).

Возможно, некоторым людям надо простым языком объяснить, почему скорби – путь спасения души (что сейчас и будет сделано).

Во-первых, надо понимать, что есть два значения слова «спастись» - в мирском и духовном смысле.

**Филарет Дроздов** (Слова и речи, том 5, п.260): ««Спастися», в обыкновенном употреблении сего слова, значит избавиться от опасности, от врага, от беды, от страдания, от смерти, от погибели. Так Ной посредством ковчега спасся от вод потопа, Лот бегством спасся от огня содомского. В высшем духовном разуме «спастися» значит избавиться от врага диавола или от опасности подвергнуться его мучительству, сохраниться или очиститься от греха, как источника всех бед и страданий, освободиться от клятвы закона, связующей и поражающей грешника, избегнуть осуждения от вечного правосудия...».

Так вот многие из нас желают спастись от скорбей, и даже не задумываются о спасении духовном. Или точнее, они могут задумываться о спасении души, но не в связи со скорбями.

Во-вторых, что касается спасения, то христиане, как и все люди, переживают скорби, горе, сталкиваются с несправедливостью и трудностями, с обидами от людей, с болезнями, с проблемами с детьми/родственниками и т.п. И это – общий для всех жизненный путь. Но если христиане стараются жить по христианским законам, то им надо учиться не отчаиваться, не падать духом, не отвечать на обиды местью, злопамятством, ответным злом, наказанием обидчиков, не осуждать и т.п. А значит, они не пытаются исправить какое-то свое скорбное обстоятельство «незаконным» путем, потому что не хотят нарушать заповеди Божьи. И в этом случае христианин идет путем спасения. Если же христианин нарушает заповеди и ведет себя, как и любой неверующий, то он не на спасительном пути. (И, думаю, многие из нас, христиан, вспомнив, как они переживали недавно скорби/неприятности/трудности, поймут, что не шли они по этому пути...)

И, в-третьих, скорби нужны для спасения, потому что если их право переносить, то тогда человек не просто не нарушает Божии заповеди, а в нем воспитываются разные добродетели. А это - духовное очищение и совершенствование души, опять-таки, ведущее к спасению.

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.2, Беседа на Псалом 141): «Те, которые великодушно переносят скорби, становятся более высокими, хотя бы они были весьма низкими, самыми земными и уничиженными, и приобретают отсюда великую пользу. Зная это, будем с благодарностью переносить постигающие нас бедствия, дабы и они сделались для нас более легкими, и нам достигнуть будущих благ».

**Ефрем Сирин** (О терпении): «Как пенька не бывает годной для пряжи из нее самых тонких ниток, если не треплют ее много раз, и чем больше колотят ее, тем она делается чище и удобнее для пряжи, так и боголюбивая душа, подвергаясь многим испытаниям и искушениям и мужественно претерпевая скорби, делается чище и пригоднее к духовному деланию истончания (т.е. страсти становятся более тонкими/слабыми – от сост.), и, наконец, удостаивается наследовать Небесную область Царствия».

**Никон Воробьев** (Письма, п.188, и др.): «Без скорбей и искушений человек не может прийти в смирение. Тщеславие, самолюбие и гордость так глубоко гнездятся в сердце человеческом, что нужны сильные средства и длительный период обучения скорбями и искушениями, чтобы искоренить их и привести человека хоть к некоторому смирению. (п. 246) Господь ... посыпает скорби, чтобы смирился и стал более сочувствовать другим».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 10-й запов., грех: Неразвитие в себе нравственного характера): «Что же касается несчастий, застигающих его (истинного христианина) по воли Божией, то в то самое время, как он горюет в своем несчастье, однако не вдается в какую-либо слабость,—в это-то время и крепнет его дух, еще тверже в нем устанавливается характер. (В этом случае – от сост.) испытавший в своей жизни много несчастий, делается подобен крепкому дереву, которого не может сломить никакой ветер».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 338, и др.): «(Бог) ничего не допускает для нас такого, из чего бы мы не могли извлечь для себя пользы духовной. (п.115) Не только всё предайте в руки Господа, но еще благодушествуйте, радуйтесь, благодарите. Верно, есть что из вас выбить, и вот Господь направил на вас столько молотков, которые и колотят вас со всех сторон. Не мешайте же им своим серчанием, противлением, недовольством. Дайте им свободу, пусть не стесняясь ничем, совершают над вами и в вас дело Божие, к которому Господом приставлены для спасения вашего. Господь любит вас и взял вас в руки, чтобы вытеснить из вас все негожее. Как прачка мнет, трет и колотит белье, чтобы убелить его, так Господь трет, мнет и колотит вас, чтобы убелить вас и приготовить к наследию царства Своего, куда не войдет ничто нечистое. Так взирайте на свое положение, и утвердитесь в нем и Господу молитесь, чтобы Он утвердил в вас такое воззрение и углубил. Затем с радостью принимайте всякую неприятность, как врачевство, подносимое Самим Господом. (п.565) ...Извольте держать в мысли, когда находят скорби, что это вам Господь дорогу в царствие Свое пролагает, или даже более - берет за руку и ведет. Потому не упирайте ногами и не кричите, а благодушно и с благодарностью переносите скорби».

Итак, думаю понятно, что если не понимать духовного смысла скорбей и почему они являются путем спасения при правом их перенесении, то у человека не будет стремления право их перенести, а значит, он и не применяет любомудрие.

**При страстных реакциях на скорбные обстоятельства происходит греховное помутнение ума и сердца, при котором забываются христианские истины и Бог**

Следующая причина, почему христиане не любомудрствуют в скорбях — они полностью находятся в страстных помыслах и чувствах. А тогда:

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.1, Беседа на слова апостола: «Ибо надлежит быть ...»): «Душа, объянутая печалью, не может ничего здравого ни говорить, ни слушать».

**Нил Синайский** (О 8 лукавых помыслах, О печали): «... мирская печаль умаляет разум. ... Печаль расслабляет созерцательный ум (ясно видящий, понимающий ум – от сост.)».

В первой главе приводились основные характеристики страстного состояния, такие как:

- ум страдающего практически постоянно думает о какой-то скорби/проблеме/неприятности (он вспоминает одно и тоже, ищет разные выходы, ведет мысленные разговоры, в которых он рассказывает кому-то что-то об этом и др.);
- в мыслях рисуются страшные/неприятные/неудачные/ сложные картины будущего;
- часто вспоминается то, что связано со скорбной ситуацией, что еще больше заставляет душу страдать;
- есть недоумения и ропот на людей или Бога (если на Бога, то это могут быть не явно выраженные претензии, а вопросы: почему? зачем? за что?);
- есть «логические» выводы, противоречащие христианским истинам (например, с желанием отомстить, не прощать, ответить каким-то злом);
- человеку тяжело дать себе здравую оценку и тому, как надо правильно поступать;
- в печали мысли кажутся тебе разумными, а на самом деле они страстные и неправые;
- страстные мысли приносят страдания, а не облегчение.

И вот в таком состоянии человек, будучи помраченным и увлеченным своими страстными помыслами и чувствами, не вспоминает и не говорит себе истины, и ему, так сказать, не до них.

**Феофан Затворник** (Толков. на 1 посл. Солунянам, 5, 14): «...в час скорби и малодушия выпадают из памяти и сердца все утешительные истины христианские».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день..., Неделя всех святых): «Переправлялись на ту сторону моря. Господь спал. Поднялась буря и все пришли в ужас, а о том, что Господь с ними и что, следовательно, с Ним нечего бояться, и забыли. Так бывает и в порядках жизни, житейских и духовных. Подымется буря бед или страстей, мы обыкновенно встревоживаемся до расслабления, думаем, что это и в порядке вещей...».

А нужно:

**Феофан Затворник** (Толков. на 1 Солун., 5, 14): «Воскресить их (утешительные истины христианские) в сознании и снова приблизить к сердцу — есть указать источник утешения и воодушевления малодушествующим».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день..., Неделя всех святых): «... мы обыкновенно встревоживаемся до расслабления ..., а Господь шлет нам урок: “мало веры!” И справедливо! Нельзя, чтоб не обратить внимания на происшедшее, но можно всегда сохранить разумное спокойствие. Прежде всего, посмотри, чего хочет от тебя Господь, и покорись смиренно под крепкую руку Его. Не мятись, не полошись. Затем воздвигни веру свою, что Господь с тобою, и припади к стопам Его с молитвой. Но не вопи: “погибаю!”, а с преданностью взывай: “Господи! если хочешь — можешь. Однако не моя, но Твоя воля да будет”. Верь, что таким образом безопасно минуешь поднявшуюся бурю».

## Об успокоении при переключении внимания на мирское

Думаю, что каждый замечал, что когда он страдает, то на то время, когда он переключается на что-то другое (т.е. думает не о скорби, не жалеет себя и т.д.), он успокаивается.

Вот что говорят исследователи о роли переключения внимания в страданиях.

Интернет – источник: «Переключение внимания - один из способов управления эмоциями, своими и чужими. Внимание усиливает любое состояние. Если думать о своих негативных эмоциях, пытаться с ними работать, частый результат - эти эмоции только усиливаются и разрастаются. Поэтому суть способа - перебросить внимание с негатива на позитив, отвлечься от нежелательных эмоций и переключить внимание на другие, более приемлемые эмоции, или просто на другие дела и занятия».

И вот именно благодаря отвлечению на что-то другое мирское и переключению внимание на него, немало христиан переносят скорби. Это естественный и плотской способ. Вот как о нем сказал свт. Игнатий.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О рассеянной и внимательной жизни): «Если скорбь сильна, но скоропреходяща, то рассеянный скоро забывает ее в шуме развлечений (или мирских дел – от сост.).».

Христианское же успокоение должно быть в Боге, в исполнении Его заповедей, в духовной истине и мудрости, в молитве. Т.е. христианин должен стараться не думать о своей скорби и не успокаиваться от мирских попечений или удовольствий, а должен любому удрустровать, тем самым

переключая внимание своей души с себя и своего страдания на Божьи истины, и тем утешаться. Но нельзя не сказать, что, к сожалению, это очень тяжело сделать....

## Об утешении себя мирскими рассуждениями в скорбях и в страхах/переживаниях

Следующий очень важный нюанс того, почему мы не склонны выходить из печали христианскими истинами заключается в том, что мы привыкли находить утешение своей печали/беспокойству/страхам/переживаниям в своих мирских суждениях. Такие суждения, в которых видится какой-то мирской выход и надежда на лучшее мирское, относятся к естественным утешительным мыслям, которые есть абсолютно у всех людей независимо от веры.

Приведем самые простые жизненные примеры, в которых видно, как мы успокаиваемся от мирских суждений и надежд. Например: покупает больной человек лекарство и думает, что он попьет его и станет здоров — вот и утихает в какой-то мере его печаль от болезни и становится легче (это — утешение от надежды на лекарство). Или не знает человек как поступить при какой-то проблеме, передумав разные варианты, и успокаивается или от какого-то варианта, или от мысли по типу: «ну ладно, посмотрю, как-то будет». Или, например: переживает за свою возможную бедность, но подумает о том, что у него еще будет квартира в наследство и он ее продаст, вот и будут у него деньги (и от этого страх бедности утихает).

При этом надо отметить, что утешение мирскими суждениями могут быть в действительно наступивших скорбях (напр., человек болеет, потерял работу, есть проблемы), а могут быть от страхов, когда ничего скорбного не происходит (напр., страх от того, что, может быть не будет денег). И об этом втором случае мы сейчас и скажем, но и покажем примеры мирских суждений.

Вот пример, как свт. Игнатий успокаивает беспокоящуюся мать разными естественными причинами, почему сын не пишет ей письма.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 73): «Утешение матери, долго не получавшей известий о сыне. — Пишу Вам, чтобы поблагодарить Вас и чтобы утешить Вас Продолжительное неполучение письма с границ Персии и Турции (от сына) очень естественно. Там нет комфорта городов; не вдруг същется время написать письмо; не вдруг същется время переслать его; на пути своем оно легко может залежаться и даже затеряться».

В этом письме свт. Игнатием перечисляются доводы, основанные на логике мирской жизни (нет времени, почта плохо работает). И вот именно от таких логичных и здравых суждений мы привыкли успокаиваться, когда страдаем, боимся и т.п. (причем, мы можем окончательно успокоиться, можем на время, а можем и не успокоиться).

У христиан же такие мысли, конечно, могут быть, и в них нет ничего явно греховного, если нет нарушения заповедей (например, пойду лечиться к экстрасенсам или не буду бедный, потому что украду). Но они не относятся к христианскому духу, и более того показывают в большей степени надеяние на мирское (лекарства, врачей, наследство), чем на Бога.

При этом надо знать, что сами утешительные рассуждения могут быть и не греховными, но вот появление страхов/переживаний и т.п. является страстным состоянием человека. Так, как каждому известно, во время неизвестности о ком-то появляются мысли предположения о чем-то плохом, рисуются мечты-страхования и человек находится в тревоге, страхе, печали и т.п.; и в таком же состоянии находилась, скорее всего, и мать, которой писал свт. Игнатий. И вот, как он объясняет ее состояние.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 73): «Вы поспешили предаться безмерной печали. Ее нанесли Вам мечты Ваши (т.е. в воображении рисуются печальные картины и мы им верим и страдаем/переживаем/боимся — от сост.)».

Поэтому получается, что в случаях, когда нет скорби, а есть неизвестность, вначале человеку его страсти или бесы рисуют какую-то скорбь, он страдает (хотя ничего плохого не происходит). А потом он или сам будет говорить себе разные причины для успокоения или ему кто-то скажет. (В примере с ответом свт. Игнения не известно, успокаивала ли себя мать похожими доводами, как были ей написаны.)

Также надо заметить, что человек может сказать себе какой-то мирской довод и успокоиться на время. Но, как только опять вспомнит о скорби, тотчас начинает переживать, забыв о том доводе. К тому же, он может рассказывать о своих переживаниях другому человеку, и если тот

скажет довод, о котором страдающий также думал, то он скажет по типу: «да я это знаю», «я так думал» и т.п.

А теперь скажем о христианских суждениях – утешениях. Как мы уже говорили не раз, христианский дух должен успокаиваться в Боге (в надежде на Него, в доверии Ему, в смирении пред Его волей), молитве и христианских истинах.

Кстати, в том письме свт. Игнатия есть и духовное суждение:

**Игнатьй Брянчанинов** (Письма, п. 73): «Вы поручили сына Вашего Божией Матери: отдайте же его воле Великомощной Покровительницы этой и успокойтесь».

И вот именно об этом нужно и говорить себе христианину, когда он о ком-то волнуется, и это будет христианское любомудрие.

Также обратим внимание, что свт. Игнатий не привел только духовную истину, а и утешал мирскими доводами. И это говорит о том, что он понимал, что душа матери еще не способна утешиться только любомудрием и ей нужно и мирское, и духовное утешение. И, как говорит опыт, очень многим христианам еще нужна такая «не твердая пища», как мирское утешение (см. Евр.5, 12-13). Но все-таки многим из нас надо избавляться от привычки утешаться только мирскими суждениями в скорбной ситуации.

А вот примеры утешения страхов и переживаний (а не еще реальных скорбей) только духовными истинами и в них нет никаких мирских выходов из трудностей/неприятностей.

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.269): «Пиши о своих заботах, и страхах, и предположениях относительно будущего. — Положись на волю Божию, тверди себе, что будет то, что Богу угодно будет, и что Всеблагой Господь Божественным Своим Промыслом всячески устроит о нас все благое, полезное и спасительное. — Страху же вражию старайся не поддаваться, а когда усилия тревожные помыслы, отвечаю им так, — с нами Бог, и прочее».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 433): «Сколько ты жила с больной Марией, не думала, что заболеешь, а теперь думаешь и тревожишься. Твердо нужно быть уверенной в том, что без воли Отца нашего Небесного не упадет и волос с головы нашей, по слову Христа Сына Божия. Этими Евангельскими словами успокаивай всегда себя и надейся на Господа, что Он о всех неусыпно промышляет и посыпает всем, что кому полезно и душеспасительно».

Но далеко не каждому только такие слова принесут утешение, и это не просто так подумать тому, кто не обучен духовным рассуждениям, и его ум привык, так сказать, производить в скорби только печальные мысли или мирские рассуждения. Это происходит по причине того, что, к сожалению, мы еще слабы духом, а мир и страсти в нас сильны. Мы и при мирских утешениях не всегда утешаемся или утешаемся на краткое время, а потом опять начинаем печалиться/страдать/бояться и т.п., не говоря уже о чисто духовных утешениях. А иногда мы и не способны произвести логических здравых суждений себе в утешение.

Опыт говорит, что тому, кто желает научиться утешаться в Боге, сначала надо утешать себя (и других) и мирскими здравыми доводами, и духовными истинами с молитвой. Так, надо замечать эти мирские мысли и добавлять к ним молитву, например: «Вот попью лекарство, и станет легче. Помоги, Господи, чтоб болезнь прошла, если есть на то Твоя воля, а если нет, то подай терпение в болезни». А если лекарство помогло, то надо не забыть поблагодарить Бога. Или не знаешь, как поступить, то подумай, не только: «ладно, как-то будет», а и скажи: «Господи, да будет воля Твоя благая, а не моя, и управь обо мне, как Сам желаешь». Или, например, при переживаниях о бедности, надо не только утешить себя будущим наследством, а и сказать себе о том, что и Господь был беден и что богатому, по словам Господа, тяжело войти в Царство Небесное и др.

Конечно, сразу не будет так выстраиваться мысль, а будет так, что, произнеся какой-то мирской довод, начнешь думать дальше. И вспомнишь о том, что не помолился или не любомудровал только через время (но часто бывает, что и не вспомнишь об этом). Так вот, когда вспомнишь, укори себя в отсутствии памяти Божией, попроси у Господа прощение, и обратись с просьбой о помощи в выходе из скорбной ситуации. Т.е. это - исправление своего забвения, пусть и через время. Если часто будешь так делать, то постепенно мирское будет окроплено духовным; и пусть это не будет чисто духовное утешающее душу суждение, но там будет память Божия. А со временем, если закрепится такой способ мышления и будет обучение себя любомудрию, то душа научится утешать себя только духовными истинами без мирских суждений.

Также хотелось бы заметить, что бывает и так, что христианин говорит себе и мирское утешение, и духовное. И считает, что его душа утешилась духовным и молитвой. Но, как говорит

опыт, наши души успокаиваются более от мирского, чем от духовного. Это надо знать, чтобы не иметь о себе мнение, что «ты помолился или вспомнил о Боге» и страдание прошло. Нет, если было и то, и то, то еще неизвестно, что более утешило душу.... Смиряемся!

### **3.3.2. О том, что духовные суждения могут не приносить плода страдающей душе**

Также в скорби душа может не только не говорить себе истин (о чем сказано выше), а может говорить и не воспринимать их. Это выражается в том, что, во-первых, она говорит их себе (или кто-то ей говорит), а они не утешают душу, во-вторых, она знает, что надо говорить их себе, но не особо старается это делать (или ей не особо хочется слышать это от других).

Итак, далее речь пойдет о тех случаях, когда христианин, во-первых, вспомнит во время скорби, что надо выходить из своей печали, говоря себе истины; и, во-вторых, у него появляются здравые мысли как бы сами собой (а не через осознание, что надо думать по-другому). Но при этом у него не наступает утешение или оно кратковременно, т.е. человек на некоторое время, например, на несколько минут не страдает/не переживает, а потом начинается все заново. А значит и нельзя сказать, что человек поистине смирился перед волей Божией и христианскими заповедями. И думаю понятно, что это не истины какие-то не такие, а это мы - такие.

#### **3.3.2.1. Что может быть при твоем или чужом любомудрии, когда ты в скорби**

Сейчас укажем на несколько важных фактов, что может происходить при любомудрии в скорбях: как можно говорить истины, как воспринимать и что говорить.

#### **Говорить себе истины можно осознанно, и звучать они могут не осознанно**

Вначале отметим, как истины могут произноситься себе.

Любомудрствовать (говорить себе христианские истины) христианин может (и должен) осознанно. Т.е., когда он чувствует печаль в скорби и осознает свои страстные помыслы (саможаление, ропот, недовольство и т.п.), он, так сказать, берет себя в руки, давая себе команду прекратить и успокоиться, а затем говорит себе те или иные истины, увещевая, назидая себя. Это духовно-подвижнический путь.

Но, как правило, у людей возникают какие-то здравые мысли и некоторые истины без осознания себя. Такие мысли звучат сами собой в череде других мыслей и «тихо». Это не подвижнический путь и не любомудрие, о котором говорят святые отцы.

И, конечно, истины могут говорить тебе другие люди, и при этом, опыт говорит, что очень часто, не учитывая, готов и способен ли человек слушать или нет.

#### **О произношении другим людям истин, но не делании этого самому себе или неутешении от них**

Нельзя не сказать об очень распространенном случае. Опыт говорит, что многие христиане склонны говорить кому-то в скорбях о терпении и спасении души, о скорбном пути, приводить пример с Иовом и т.п. Но что касается себя, то сами они не любомудрствуют в своих скорбях.

Также может быть и так, что христиане говорят себе истины, но их душа может не утешаться этими же и другими истинами, которые они говорят другим.

**Николай Сербский** (Неделя 20-ая по Пятидесятнице): «... сегодня многие говорят «не плачь» скорбящим о своих усопших, то есть в смысле: «Не плачь, слезами его не воротишь! Так уж суждено! Все там будем!» Таково неутешительное утешение, которое мы даем другим, но которое не утешает и нас самих, когда мы от других его слышим».

Это говорит о том, что истины ими только знаемы, и они нередко используются ими страстно, как правило, при учительстве, духовной гордости (когда говоришь что-то правильное, и кажется, что ты бы так делал).

Поэтому нам надо обращать внимание на свои слова, которые мы говорим при скорбных обстоятельствах другим людям; и если произносишь любомудрые слова, то после укорить себя в том, что ты так не говоришь себе, или что говоришь, но они тебя не утешают.

### **О том, что истины могут говориться другими тебе в утешение, но лучше, когда ты сам их себе произносишь**

А сейчас скажем о том случае, когда христианские истины может кто-то тебе говорить.

Сразу заметим, что, к сожалению, мало кто из людей, находящиеся возле нас, при страдании могут сказать нам христианские истины; а и более того, есть такие, которые могут еще и навредить нам своими словами.

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п. 33): «... есть и такие, которые по видимому утешают и сострадают, но не знают, что причиняют большую скорбь и делают вред». Брат говорит: «Кто же таков, что утешает брата во вред ему?» – Брат отвечал ему: «Если утешающий – человек духовный, то приходит он не ко вреду, но к великой пользе. А кто имеет плотский образ мыслей, тот не принесет нималой пользы».

**Епископ Гермоген** (Утешение в смерти близких сердцу): «... (есть) у тебя друзья земные, но сколько они ни стараются утешить тебя – участие их не утешает, а иногда еще более растревляет раны твоего сердца. А придет пора и они тебя оставят со своими утешениями, или потому, что не так горячи будут к тебе или потому, что сами будут иметь нужду в утешении, и тогда ты останешься один с горестью в сердце».

Далее. Конечно, хорошо, когда рядом есть кто-то, кто может утешить тебя истинами, но выше этого напоминания от других людей все же стоит свое личное памятование истин, которые человек произносит, борясь со своим печальным состоянием. И вот как об этом говорят святые отцы.

**Василий Великий** (Письма, п. 6.): «... молю самого Господа, неизреченою силою Свою коснувшись сердца твоего, произвести в душе твоей свет благими помыслами, чтобы в себе самой иметь тебе источники утешения (т.е. чтобы ты смог говорить себе мудрые христианские истины и они приносили утешение печали – от сост.)».

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Сам себя утешай, возлюбленный, терпя всякую скорбь, чтобы не сделаться тебе высокоумным, если часто будут утешать другие».

Но когда рядом нет кого-то и самим нам тяжело в таком состоянии вспомнить истины, то было бы хорошо, если бы мы хотя бы вспоминали, что они есть, и что о них можно прочесть у святых отцов. И поэтому составитель в помощь собрал основные утешительные истины, которые надо читать, когда находишься в скорби. И опыт говорит, что это очень действенный способ для того, чтобы прийти в себя и оставаться в здравом уме при скорбях.

### **После памяти о необходимости любомудрствовать в печали душа может не хотеть этого делать**

Может быть и так, что, находясь в печали, человек может вспомнить, что христианин должен бороться со своей печалью, обращаясь к себе духовными рассуждениями или читая святых отцов. И может быть так, что после мысли-напоминания об этом, чувствуется, что душа не хочет этого делать. Она может так и сказать себе: «не хочу», а может еще и оправдывать себя разными причинами, например: мне сейчас не до этого, или что это не тот случай, или что мне сейчас и на ум не придет истина, или что это все равно не поможет. И тогда считается, что она не принимает/отвергает здравую мысль о любомудрии (которая может быть от ее духа или от ангела-хранителя), вновь продолжая думать о скорби и печалиться.

Также иногда человек может и произнести одну-две истины, но сделает это холодно, и первое, что вспомнится, т.е. как бы делая некоторое одолжение, и вновь вернется к своим помыслам. Если же начнет читать святых отцов о скорби, то может быть невнимателен при чтении и

продолжать думать о скорби или о чем-то другом, и тогда прочитанное никак не действует на душу.

### **О том, что христианская истина может казаться «несколько докучливой», и может говориться несвоевременно**

Что касается вопроса о том, как можно воспринимать истины, то может быть так, что:

**Василий Великий** (Письма, п. 6.): « ... душе, пораженной тяжелою скорбью, кажется несколько докучливым слово, предлагаемое во время самой живой горести, хотя бы заключало оно в себе и много утешительного».

Объясним здесь два важных аспекта.

Первый – слово истины может казаться «докучливым». Скорее всего, это слово означает то, что душе обременительно/тяжко/неприятно слышать истины. Они будут казаться ей не важными, ни о том, не подъемными и т.п. И причина этому – она хочет слышать другое (например, чтобы ей сказали, как конкретно поступать, чтобы избавиться от скорбного обстоятельства, или чтобы пожалели ее, поддакнув, что она права или что она самая несчастная).

Второе - может быть так, что какая-то скорбь произошла совсем недавно и страдания очень сильные (т.е. «во время самой живой горести»). В этом случае душа не может ни сама себе говорить истины, ни воспринимать от других. Вот как об этом говорит свт. Иоанн Златоуст.

**Иоанн Златоуст** (т., ч., К молодой вдове. Сл. 1): «(У молодой вдовы был знатный и благочестивый муж, который умер в цветущем возрасте после пяти лет супружества. И она находилась в сильной печали – от сост.) Все будут согласны с тобою, и никто, даже из весьма любомудрых, не станет противоречить тому, что ты получила тяжкий удар, и что посланная свыше стрела поразила тебя в самое роковое место. Но так как раненные должны не в плаче и слезах проводить все время, а тщательно заботиться и об уврачевании ран, чтобы они, быв оставлены без внимания, не причинили больших слез и не усилили пламени скорби, то полезно и тебе принять словесное утешение, и, остановив несколько потоки слез, хотя на краткое время предать себя тем, которые намереваются утешить тебя. Поэтому и мы не беспокоили тебя во время самой сильной скорби, когда эта молния лишь только упала (на тебя); но, переждав этот промежуток времени и предоставив тебе насытиться рыданиями, когда, наконец, ты получила возможность проглянуть несколько из этой мглы и открыть слух тем, которые стараются утешить тебя, и мы теперь, после (утешительных) речей служанок (которые, скорее всего, были мирскими утешениями – от сост.), предлагаем и свою. Кто стал бы убеждать (тебя) отложить печаль тогда, когда еще буря была велика и горе весьма сильно, тот более усилил бы твои рыдания, и своими словами придал бы много пищи огню (печали), а на себя навлек бы неудовольствие и мнение, как о человеке недобром и безрассудном; когда же буря, наконец, начала утихать, и Бог усмирил ярость волн, то мы свободно распустим паруса слова. Во время умеренной непогоды искусство, может быть, в состоянии будет сделать свое дело; а когда бывает непреодолимый напор ветра, тогда и опытность не приносит никакой пользы. По всем этим причинам мы во все предшествовавшее время молчали, и даже теперь едва решились открыть уста, когда услышали от твоего дяди, что можно, наконец, осмелиться на это, что уже осмеливаются вести с тобою длинные речи об этом и почетные служанки, и посторонние женщины, и родственницы, и другие близкие (к тебе). Если их слова ты принимаешь, то мы вполне надеемся и убеждены, что не отвергнешь и наших, но выслушаешь их с возможным спокойствием и благодушием».

### **Христианская истина может вызывать еще большее страдание, возмущения и «внутренние бури»**

Если христианская истина произносится тобою или кем-то тебе несвоевременно, без учета ситуации, духовного возраста, слишком высокая и т.п., то она может вызвать еще большее страдание и возмущение. Так, например, при печали человек читает или слышит, что Господь говорил о скорбях и что терпением спасается душа, или что кого любит Господь, того наказует. Если он в сильной печали, то это может ввести в еще большее отчаяние, при котором чувствуется твоя «несчастность» или возникают мысли, в которых звучит несогласие, непонимание, ропот.

А может быть и так, что христианин находится в сильной печали, и ему кто-то, кто в этот момент вполне благополучен, говорит истины; и тогда слово истины кажется не просто «докучливым», а может произойти некая «буря» на этого человека, в которой ты выговариваешь ему, например, о том, что ему легко рассуждать, ропщешь на свои обстоятельства, и печаль еще больше усиливается. Если так происходит, то надо сознавать, что ты в сильной печали и это - некая зависть к благополучию другого (хотя, конечно, даже это осознание себя зачастую невозможно для страдающего).

### **В мыслях возникают оправдания, противоречия, недоумения в ответ на истины**

Может быть и так, что зная христианские истины, ты и говоришь их себе во время скорби, но душа не откликается на них, а продолжает скорбеть, при этом иногда противореча им какими-то оправданиями, недоумениями, несогласиями. Вот пример того, что у страдающего и есть вера, что Господь печется о нем и посыпает скорби во благо, но он тут же говорит о своей тяжести.

**Дмитрий Ростовский** (т.3, 3. Апология для утешения печали человека...): «(После слов старца о заботящемся и милующем Бог, который никогда не оставляет – от сост.) муж скорбящий (прослезился и сказал): Неужели и я не забыт Господом Богом, несмотря на то, что недостоин я милости Господней? Неужели Он печется и о мне, грешном? Но я верю в Его неизреченную благость и человеколюбие, верю, что и моего спасения Он хочет. ... Мне только одно теперь очень тяжело, а именно то, что я несправедливо был обижен, не сделав даже никакого зла ненавидящим меня».

Если происходит подобное «но мне только» и опять идут слова/мысли о скорби, то это знак того, что ты еще не имеешь истинных добродетелей: ты маловерен, малодушен, не имеешь истинной надежды на Бога, «прилеплен к земле» и т.п., несмотря на то, что только что говорил о своем отношении к Богу.

К тому же:

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В, в, 6б, 1): «... если случится услышать голос совести с заповедью, противною нашей склонности, то он имеет для нас меньшее убеждения, нежели требования сердца. В подобных обстоятельствах тотчас рождается недоумение касательно истинного смысла заповеди, мы спрашиваем с сомнением: да так ли это должно понимать? таково ли требование закона? ко всем ли он идет? идет ли ко мне и моему положению?».

### **О том, что обычно в скорбях без рассудительности говорятся общие и всем известные истины**

Относительно вопроса о том, что можно говорить себе в скорбях, то отметим следующее.

Как показывает опыт, христиане привыкли говорить только – терпи, путь/крест Христов, некоторые фразы из Писания или пример Иова, а также напоминают заповеди о прощении, если ситуация связана с человеческими отношениями. (Причем, как правило, эти самые часто употребляемые фразы в христианской среде говорятся другим людям, а не себе.)

А существует очень много других истин, увещеваний, самоукорений, которые христианин должен говорить и себе, и другим с учетом какая скорбь, каков характер истины (увещевание, укорение, надежда, отношение к Богу и др.).

Поэтому выше мы и представили много истин, которые надо применять в любомуудрии (и еще представим далее по классификации скорбей).

#### **3.3.2.2. Некоторые причины, почему не утешает любомуудрие**

Далее перечислим некоторые причины того, почему душа не реагирует на произносимое любомуудрие. Если сказать в общем, то это происходит: от духовного нерадения и лени, от привычки к своим помутненным состояниям, от отсутствия навыка и сил к сопротивлению своим страстям, от маловерия, от плотяности души (для которой очень важно мирское и плотское, а не духовные добродетели - вера и спасение души), от того, что истины толькоются, но они, так сказать, не живы и др. Причем никогда не бывает одной причины при каждом случае, так сказать, «неудачного» любомуудрия/неутешительного утешения (когда душа не воспринимает истины).

И пусть изложенный далее материал послужит нам для познания нашей греховности, а значит для смирения.

## **О духовном нечувствии и забвении**

Одной из главных причин того, что душа не реагирует на любомуудрие, является порок - духовное нечувствие.

**Игнатьй Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, гл. Поучение в неделю жен-мироносиц, третью по Пасхе (Мк. 16:1-8)): «По определению Отцов нечувствие есть умерщвление духовных ощущений, есть невидимая смерть духа человеческого по отношению к духовным предметам, при полном развитии жизни по отношению к предметам вещественным».

Т.е. мы, грешники, склонны переживать о земном и о своей плоти, и не склонны переживать о будущей участи души в вечности.

Также святые отцы говорят и о забвении.

**Феофан Затворник** (Толкование на Пс.118, ст.18): «Особый вид ослепления духовного временного есть «забвение». Святой Марк Подвижник часто горько жалуется на этого врага и других предостерегает от его козней. Приходит враг и уносит из внимания спасительные, возбудительные и остерегательные помышления; забывает человек что он, куда идет, что его ожидает, кому работает, под чьим взором живет и действует, и по причине такого забвения начинает действовать, как несмысленное, резвое дитя. Не всегда это сопровождается большими ошибками, но всегда от этого падает внутренняя энергия и расстраивается весь строй духовный».

## **Человек может быть духовно не готов к принятию истин**

Следующая очевидная причина того, что сказанная себе (или тебе кем-то) христианская истина в скорби не утешит страдания и не просветит ум, заключается в том, что у человека плотская душа (все ее интересы и чаяния связаны с миром и телом). Поэтому и говорится, что:

**Исидор Пелусиот** (Письма, п. 576): «... многие из людей, будучи погружены в невежество, в бедах бывают безутешны сердцем...».

А вот как говорят о разнице восприятия духовного слова обычным человеком и христианином.

**Георгий Затворник** (Письма, п.2.281): «Кто полюбил утехи мира, и чья душа сует полна, тому священная царя Давида лира противна, тягостна, скучна: не понимает он духовных псалмопений! А вам— да будет в них источник утешений».

**Филарет Дроздов** (т.2, п.27): «...от сей мысли, что мы «страждем по воле Божией», неверующий ужаснулся бы, и возроптал бы на верного Создателя. Но верующий, углубляясь в сию мысль, обретает в ней обильный источник утешения, который растворяет сладостию всякую горесть. Одобряющая и обнадеживающая мысль о «воле Божией», о воле «верного Создателя», морит верующего с угрожающею мыслию о неповинном «страдании»».

**Василий Великий** (Письма, п. 6.): «... как воспаленному глазу причиняет боль и самое нежное пособие, так и душе, пораженной тяжелою скорбью, кажется несколько докучливым слово, предлагаемое во время самой живой горести, хотя бы заключало оно в себе и много утешительного. Но когда пришло мне на мысль, что слово мое обращено будет к христианке,

которая издавна обучена божественному и приготовлена ко всему человеческому, тогда не признал я справедливым не выполнить своей обязанности (и начал говорить о христианских истинах и заповедях – от сост.)».

Т.е. люди неверующие или маловерующие не знают христианских истин и, конечно, их не понимают (или понимают по-своему). Но, к сожалению, есть и внешние и малодушные христиане, которые и знают истины, но все равно их души во многом плотские и пристрастны к миру и телу, т.е. истинно и внутренне духовно необученные, и на которых духовные источники утешения не действуют. Но таких надо все равно утешать или они должны стараться сами духовно утешаться.

**Феофан Затворник** (Толков. на 1 Солун. 5, 14-15): ««Утешайте малодушных». «Малодушен тот, кто падает в духе от неприятностей, несчастий, от притеснений, гонений и лишений, от скорбей и болезней, малодушен не переносящий обид, малодушен не переносящий искушений за Христа. Он именно и есть посеванный на камени» (Златоуст). Как готового отпасть, долг любви обязывает всякого поддержать его, утешая и воодушевляя к терпению великими обетованиями благ, отложенных истинным христианам, которые, несмотря на скорби, пребудут верными своему званию. И малодушные, как христиане, сами знают все это; но в час скорби и малодушия выпадают из памяти и сердца все утешительные истины христианские. Воскресить их в сознании и снова приблизить к сердцу — есть указать источник утешения и воодушевления малодушающим».

И да смируется над нами, грешными, Господь, и даст нашим душам любомудрие и утешение от него, как это происходит с истинными христианами!

### **«Когда бессилие утешает бессилие, эта утеша слаба»**

Но не только дух самого человека не может утешиться истиной, но еще и если его утешает духовно неразумный, то «эта утеша слаба».

**Николай Сербский** (Неделя 20-ая по Пятидесятнице): «Когда бессилие утешает бессилие, эта утеша слаба».

Об этом мы уже упоминали в разделе 3.2.2.1. «О том, что истины могут говориться другими тебе в утешение...».

### **Любомудрие не утешит и не просветит душу по причине неимения привычки к нему**

Если же в скорби находится христианин, и он знает духовные истины, которые должны быть источниками утешения, но его душа, так сказать, не привыкла, не упражнилась в любомудрии и для нее эти истины не стали значимыми (хотя человек может даже этого не подозревать, а считать, что они значимы), то от этого также он не получает утешения при любомудрии.

**Феофан Затворник** (Рукописи из кельи – 1, гл. Мысли о богоугодной жизни): «Сколько лет слышим Евангелие, и утешительные глаголы его проносятся у нас поверх головы. Даst же, наконец, Бог иному минутку, когда оно услышится его сердцем. Тогда, вошедши внутрь, оно производит там свое дивное, разрушительно-созидающее дело, сущность которого – истинная жизнь. А дотоле что? Дотоле имеем только вид, что живы, а между тем мертвы, мертвы».

Вообще считается что, если человек никогда не любомудрствовал в своей скорби или в искушении, то тогда он - «неразумен», и он не может быть спокойным.

**Дмитрий Ростовский** (Алфавит духовный, ч.1, гл.5): «Неразумие никогда не даст человеку покоя и совершенного утешения, если сам разум своим просвещением не успокоит и не утешит душу. Как слепому нельзя иметь покоя, пока не видит света, так и безумному нельзя быть спокойным до тех пор, пока не придет в разум».

Но даже если человек и говорил себе христианские истины или слышал от других, но продолжал страдать, то он все-таки в некой степени все равно духовно «неразумен» и не здрав.

Надо заметить и то, что у того, кто начнет только учиться любомудрствовать в своей скорби, не получится сразу поистине утешиться и стать духовно здравым. Это только иногда может так случиться, что душа сразу утешиться. Но и то - или на короткое время или в какой-то не сильной

скорби, или может утешиться от одной мысли, но не утешиться от другой истины. Мы предупреждаем об этом для того, чтобы не обмануться о себе и своем делании.

Со временем же, постоянно упражняясь в скорбях, любомудрие будет приобретать силу, и помогать христианину.

Заметим и то, что о тех христианах, которые знают истины и знают, как надо бороться со страстями, но не делают этого или у них не всегда получается, может говориться так:

**Никон Воробьев** (Письма, п. 40): «Господь старается смириТЬ тебя. Должна и ты бороться с собой. «Уготовихся и не смутихся». Так надо всегда быть готовым на то, что какая-либо страсть может проявиться, и знать, что предпринять, чтобы не быть одоленой ею. А если уж поддались, то надо смириТЬся, не оправдывать себя, а во всем себя винить и укорять, и просить прощения у Бога и у людей. "Уготовляться" ты знаешь как, а мало применяешь на деле».

Так, что будем просить Господа подать нам терпение, выдержку, мудрость и силу в приобретении любомудрия в скорбях.

### **Применяемая истина является некой «пластинкой», на которую уже не реагирует душа**

Мы говорили выше, что очень часто христиане применяют одни и те же истины, и тогда они становятся уже некими «пластинками», которые душе уже привычны, и она на них уже искренне не реагирует.

### **Человек может не понимать, какую истину надо говорить**

Есть и такая причина, почему душа не воспринимает истины: она не понимает, какие истины она должна себе говорить. Т.е. она скажет себе (или кто-то ей) то, что вспомнит (что первое придет на ум), а эта истина не просвещает и не утешает. И, как правило, бывает так, что, не получив утешения, человек прекращает любомудрствовать. Считается, что такая душа не имеет в себе «источника утешения». Поэтому многим из нас надо просить Господа, чтобы он послал душе благие помыслы.

**Василий Великий** (Письма, п. 6): «... молю самого Господа, неизреченною силою Свою коснувшись сердца твоего, произвести в душе твоей свет благими помыслами, чтобы в себе самой иметь тебе источники утешения».

### **Истины говорятся без рассудительности**

Опыт говорит, что очень часто, когда истины произносятся другим (а иногда и себе), то не учитывается какого рода скорбное обстоятельство, какова степень духовности человека, каков его характер и жизненные обстоятельства, какова степень его печали и др. Т.е. говорятся общие фразы и без рассудительности. Это не позволяет душе утешиться и просветиться от истины.

(Далее мы приведем много разных истин и с учетом какого рода скорбь, и уже привели выше по классификации каков характер истины.)

### **Некоторые истины настолько духовно высоки, что душа не может от них утешиться**

И последней причиной того, почему душа может не утешаться любомудрием, является то, что душа страдающего еще не может воспринять истины высоких добродетелей.

Далее приведем пример рассуждений грешника в скорбях, в котором переданы такие реакции и мысли, которых, к сожалению, нет у христиан (как говорит опыт); и даже нам, грешным, трудно представить, что можно так искренне принимать скорби. И скорее будет так, что

от них наши души не получат утешения. Но, тем не менее, мы приведем это поучение и увидим, насколько мы далеки от такого духовного состояния, и пусть это послужат для нашего смиренного мнения о себе. Прости нас, Господи, и помоги!

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст. 125): «...грешника беда подвигает возвратиться к Небесному Отцу и истинному покаянию. Бедами и напастями стесненный грешник так рассуждает: «Не имею я телесных и временных благ. Нищета моя, скучность и убожество увещевают меня искать душевного богатства; поищу его у Христа, Который, «будучи богат, меня ради обнищал» (2 Кор.8:9). Телесная моя немощь научает меня искать здоровья душевного у Христа: Он Врач душ наших и телес. Терплю я бесславие и посмение от людей — поищу славы и похвалы у Бога. Говорит Господь: «Только прославляющих Меня прославлю» (1 Цар.2:30). Терплю я гнев царский или господина моего — поищу милости у Бога. «Уповающего на Господа милость окружит» (Пс.31:10). Служу я телом такому-то человеку, не имею свободы и благородства телесного — поищу свободы и благородства душевного. Все люди меня презирают и оставляют — прибегну я к Богу и приближусь к Нему, и Он не оставит создание Свое и не презирит: никого Он не оставляет и не презирает. «Не остави мене, Господи, Боже мой! Не отступи от мене; вонми в помошь мою, Господи спасения моего! Упование всех концов земли и находящихся в море далеко» (Пс.37:22-23; 64:6). Удален я от Отечества своего и от дома и отлучен от родственников и друзей моих — постараюсь усерднее искать небесного Отечества, и с Ангелами и святыми Божиими вечное дружество иметь. Темница эта, в которой я сижу, и узы эти, которыми я связан, убеждают меня покаянием избавиться от темницы адской и от уз греховных и адовых, и прочее. Слава Богу, «Который хочет, чтобы все люди спаслись и достигли познания истины» (1 Тим 2:4). Он посыпает мне скорбь, но ею меня обращает, и пресекает пути к погибели, и к Себе возвращает. «Встав, иду к Отцу моему».

Если же есть такой христианин, который так рассуждает в скорбях, то «дивен Бог во святых своих» (Пс. 67.33)!

### 3.3.2.3. Некоторые советы о творении любомудрия при бесчувствии души к нему

А теперь приведем несколько советов, которые были в опыте составителя и которые найдены в поучениях святых отцов, относительно творения любомудрия, когда душа не реагирует на христианские истины.

#### Любомудрие должно быть осознанным процессом самовоспитания

Мы уже не раз говорили о том, что если уже охвачен печалью, то очень трудно воспринять слово истины, и оно само собой не рождается. В разделе 3.2.2.1. «Говорить себе истины можно осознанно, и звучать они могут не осознанно» мы говорили и о том, что иногда от памяти могут происходить истины, о которых ты знаешь, но звучат такие мысли, так сказать, очень тихо и в череде разных помыслов.

И еще раз скажем: опыт говорит, что, во-первых, надо осознать, что при скорби ты сейчас не в порядке и ты охвачен страстями. Вот пример подобного самоукорения.

**Авва Зосима** (Добротолюбие, т.3, ст.7): «...кто любит истинный и прямой путь, тот, когда смутился чем (т.е. начнет волноваться, возмущаться, бояться и т.п. — от сост.), всегда сильно укоряет и обличает самого себя, говоря: «что беснуешься, душа моя, и что мятешься, как помешанная? Этим самым показываешь, что ты больна. Ибо если бы не была больна, то не страдала бы».

Во-вторых, надо осознанно постараться выйти из этого состояния; на первых порах, сделать это даже за счет мирского утешения (каких-то действий, логических доводов, утешительных слов себе). И когда печаль чуть отойдет, то надо сказать себе что-то и из духовных истин. Конечно лучше, если после осознания, что ты сейчас в страсти, ты сразу говоришь себе христианские истины. Но, к сожалению, неупражненного христианина это не сразу и не всегда просвещает и утешает. Так же бессспорно, что надо обязательно и молиться (но о чем молиться и как мы скажем в следующей главе, а пока мы говорим только о любомудрии).

Заметим и то, что такой порядок любомудрия относится к понятию «духовная брань»/«брань со страстями», когда вначале душа входит в состояние какой-то страсти, а потом преодолевает ее путем духовного рассуждения и молитвы.

### **Нужно произносить разные истины, если душа не реагирует на ту или иную истину**

Надо понимать, что одна истина не сможет успокоить и поддержать душу, а на другую – душа отреагирует; одна истина сегодня утешит, а завтра – нет.

К тому же истины могут быть утешающими, вразумляющими и укоряющими. И в разное время надо произносить то те, то другие. Заметим, что иногда нужно себя укорить и вразумить, а не утешить, а иногда должно быть только утешение без укорения, чтобы не привести душу в еще большую печаль и ропот. Так, если видишь, что против какой-то истины начался ропот/несогласие или еще больше страдаешь (например, человек говорит себе: что по грехам твоим тебе дается эта скорбь, а другая мысль звучит по типу: а я что самый грешный?!), то это знак того, что сейчас она не подходит душе и лучше ее не произносить. Тогда надо пробовать другое размышление или молитву. И так до тех пор, пока душа не почувствует облегчения. Это познается с опытом и путем проб.

Также, когда через время начнется опять страдание/боль души, то вновь начинаешь искать, что ее успокоит.

Поэтому нужно подходить к утешению своей души разными христианскими истинами и молитвой со вниманием к себе (своим мыслям и чувствам) и рассудительностью, и если на что-то душа не откликается, то произноси другое.

### **Несмотря на то, что душа не слышит истины, надо все равно их говорить в скорбях**

И в заключение скажем о том, что, несмотря на то, что душа не слышит истин, нельзя не говорить их себе, потому что без них ты не являешься христианином по духу. А произнося их себе, даже не соглашаясь с ними в приступах печали, ты будешь согрешающими христианином, а не неверующим. Когда же приступ печали отойдет, ты сможешь покаяться и попросить прощение за свои страстные помыслы, реакции и духовную немощь.

К тому же, опыт говорит, что если постоянно, при каждом внутреннем страдании стараться говорить себе и исполнять то, что отцы написали, то со временем они станут очень действенными и послужат нашему спасению души.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, Чаша Христова): «Хотя б сердце твое и не хотело поступать так, принуждай его: потому что одни насилиющие свое сердце к исполнению Евангельских заповедей могут наследовать Небо (Мф. 11, 12)».

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.1, п. 161): «Ваши страдания приобретут вам более дерзновения у Бога, – следовательно, принесут и более силы. Действуйте же, пользуясь случаями, ревностно, и как непосредственно своими усилиями, так и через других, через кого только будет можно, словом и делом старайтесь рассеять наступившую бурю (печали, отчаяния, тяготы и т.д. – от сост.). Может быть, ваше усердие принесет величайшую пользу; но если бы оно и ничего не принесло – и тогда вы будете иметь у человеколюбивого Бога награду за доброе намерение и старание».

### **О том, как познать себя после утешения страдания в скорби**

Так как все наши темы посвящены не только разным вопросам христианской науки, а и такому великому деланию как познание себя и своей греховности, то скажем о том, как наблюдение за твоими реакциями на любомудрие, покажет правду о тебе и приведет тебя к смиренному мнению о себе.

Так, мы уже говорили в первой главе, что то, как человек переносит скорбь, показывает каков он на самом деле.

**Нил Синайский** (Письма, п. 1.305): «Безутешно печалиться, плакать и поститься над умершим родственником — служит обличением неверия и безнадежности».

**Правственное богословие Е. Попова** (Грехи против 7-ой запов., грех: Чрезмерная печаль о чете или, напротив, забвение): «Безутешные слезы по случаю вдовства показывают недостаток веры в будущее воскресенье и свойственны «не имущим обетования» (1Сол.4,13)».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 957): «Без искушения и железо обыкновенное кажется сталью … или смешанное серебро чистым серебром, … и обыкновенное стекло алмазом, но испытание показывает настоящее их достоинство. Так и с людьми бывает. По виду многие кажутся кроткими и смиренными, милостивыми, добрыми, простыми, целомудренными, верующими и проч., а испытание (так сказать, характера души, которое происходит в скорбных/трудных/проблемных обстоятельствах – от сост.) показывает нередко, что они и злы, и горды, и жестокосерды, и нечисты, скупы, жадны, завистливы, злопамятны, ленивы и проч.».

**Тихон Задонский** (Письма, т.5, Письма келейные и наставления, п.20): «Многие в счастье мужественными и великодушными себя показывают, но в беде пришедшей падают, малодушествуют и от боязни отчиваются. Многие полагают в благополучии, что на Бога надежду имеют, но в нашедшей буре оказывается, что не на Бога, а на человека, на серебро и золото надеются, когда от них помощи ищут в печали. Видишь, как искушение открывает, что в сердце нашем содержится, а отсюда видно, насколько полезно искушение для познания внутреннего состояния (т.е. ты увидишь себя, например, жадным, гневливым, отчивающимся, ропщущем, осуждающим и т.д., чего не происходило, когда все было тихо и хорошо, и ты осознанно или нет имел о себе хорошее мнение – от сост.). А познавшему немощи свои надобно их исцелять истинным покаянием, сожалением и призыванием Иисуса Христа, В врача душ и телес .... Так особенно нам, христианам, видя в себе (во время скорбных обстоятельств – от сост.), то есть в душах наших многоразличные недуги ... не должно коснуться, медлить и нерадеть, но призывать Иисуса Сына Божия и от Него исцеления просить».

И то, отчего душа успокаивается, также показывает каков твой дух и какие твои страсти или добродетели. Например, если человек видит, что душа успокоилась от мыслей, например, мщения, непрощения, гордого превозношения и т.д., т.е. от явно выраженных страстей, то это – страстное и греховное успокоение. Вот пример об этом.

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.7): «... иной презирает желающего оскорбить его, и потому не обращает внимания на его обиды, не считает его за человека, и потому не вменяет ни во что все, что тот говорит или делает. И скажу вам нечто такое, чему вы удивитесь. В общежитии ... был один брат, которого я никогда не видел смутившимся, или скорбящим, или разгневанным на кого-либо, тогда как я замечал, что многие из братии часто досаждали ему и оскорбляли его (т.е. были скорби от отношений с людьми, но у брата не было страданий об этом – от сост.). А этот юноша так переносил (оскорблений) от каждого из них, как будто никто вовсе не смущал его. Я же всегда удивлялся чрезвычайному незлобию его и желал узнать, как он приобрел сию добродетель. Однажды отвел я его в сторону и, поклонившись ему, просил его сказать мне, какой помысл он всегда имеет в сердце своем, что, подвергаясь оскорблению или перенося от кого-либо обиду, он показывает такое долготерпение. Он отвечал мне презрительно, без всякого смущения: «мне ли обращать внимание на их недостатки, или принимать от них (обиды), как от людей? Это - лающие псы». Услышав это, я преклонил голову и сказал себе: нашел путь брат сей, и, перекрестясь, удалился от него, моля Бога, чтобы Он покрыл меня и его».

А вот еще говорится, от чего и кто может утешиться:

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, б.30): «Человека малодушного и получившего меньше других ничто так не утешает и не располагает оставить скорбь, как убеждение, что он не унижен пред другими».

Далее. Если человек видит, что страдание прошло на какое-то время после каких-то мирских мыслей и слов (например, кто-то поможет, придумал выход из скорби и др.), а не от христианской истины и памяти о Боге, то для него это знак, что он еще не имеет любомудрия и смиренномудрия, а успокоился, как обычный человек.

Кстати сказать, опыт говорит, что немало христиан успокаивается от мирских мыслей, но т.к. еще и помолились Богу о скорби, то считают, что это они успокоились в Боге. И это прелесть/обман. Поэтому, если были и мирские суждения, и духовные, и ты успокоился, то не верь, что на тебя подействовали только духовные. Смиряйся.

Или, например, если человек видит, что страдание прошло от христианской истины и памяти о Боге, но через время вновь вернулось, то это – знак того, что дух человека еще очень слаб и не может удержаться долго в истине и «с ними случается по верной пословице: пес возвращается на свою блевотину, и: вымытая свинья (идет) валяться в грязи» (1Петр.2, 22).

Если же человек видит, что после любомудрия страдания прошли и не возвращаются, то да прославит он Господа, что Он дал его духу силу воспринять истины или поблагодарит, что Господь утешил его грешную душу. И здесь надо заметить, что в этом случае нужно еще быть внимательным к тому, чтобы не приписать себе заслугу.

**Феофан Затворник** (Письма к разным лицам, п. 41): «Мирное состояние сердца — благодать Божия. Когда есть, благодарите Бога; но не присвойте его себе, как окончательное установившееся и утвердившееся состояние».

### **Раздел 3.4. Советы о творении любомудрия, которое является и элементом духовной браны со страстью печали**

В этой главе мы уже сказали, что такое любомудрие в скорбях, сказали, что им не занимаются многие христиане, и что христианские истины, даже если они произносятся, могут не влиять на человека в скорби; также перечислили и много примеров любомудрия. А сейчас поговорим о нем с другого ракурса: любомудрие – это не просто произнесение истин, это – элемент осознанной духовной браны со своими негативными реакциями и состояниями в скорбях.

#### **3.4.1. Кратко о понятии «духовная брань/брань со страстями/брань с помыслами»**

##### **О духовной бране и месте любомудрия в ней**

Святые отцы обычно кратко и обще говорят о духовной бране в скорбях, как противостоянии своему страданию. Обращаем внимание, что очень часто это выглядит как некое наставление, в котором есть слова, например: «не впадай», «не предавай себя скорби», имей «внимание и терпение» и др., которые указывают на то, что нужно противостоять своим страстным состояниям, т.е. с ними бороться. Но в таких поучениях не говорится, каким конкретным образом достичь этого. Например:

**Дмитрий Ростовский** (Алфавит духовный, ч.2, гл.1): «...будучи в (скорбях – от сост.), не впадай в ропот и отчаяние..., пребывай умерен и благоразумен. ... Когда случится с тобою какое-нибудь зло, не до забвения предавай себя скорби (т.е. не позволяй себе входить в состояние скорби/печали/отчаяния/страха – от сост.)».

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, Послания): «Благий Бог да подаст тебе во время искушения внимание и терпение».

А есть и другие поучения, в которых разными словами говорится о бране путем внимания, любомудрия и молитвы. Например:

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, Письма, п.3 к Олимпиаде): «...трудись (над своим вниманием к тому, что с тобой происходит – от сост.), соревнуй (старайся – от сост.) и, имея помочь в сказанном нами (говорились христианские истины – от ост.), старайся всеми силами вытеснять и изгонять те размышления (говоря себе истины – от сост.), которые смущают тебя и производят беспокойство и такую бурю».

**Нил Синайский** (Разные мысли и главы): «Лукавые помыслы исторгай иными помыслами (здравыми и духовными – от сост.)».

**Феофан Затворник** (Письма, п.115, и др.): «Когда деется что воли противное, готовое огорчить и раздражить, скорее бегите вниманием к сердцу (т.е. следите за тем, какие мысли и чувства появляются – от сост.) и сколько можете напрягайтесь не допускать возродиться тем чувствам, напрягайтесь и молитесь. (п.629) В нас кроется зло всякое .... От этого зла надо очистить сердце. Но чтобы очистить, надо его увидеть, чтобы увидеть, надобно чтобы оно вышло из своей скрытности (что и происходит в скорби – от сост.). Когда же оно выйдет, надобно его

посекать (бить, сечь, поражать – от сост.) - противлением, молитвою и ненавистью (к нему – от сост.). И это всякий раз, как зло выйдет из скрытности. ... И это благо для нас. ... Когда худое, обнаруживающееся в мыслях, чувствах и позывах, не скрывают внутри, а посекают, тогда душевная чистота утверждается внутри».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры ..., п.14): «Нечистым сердце делают страстные мысли, чувства и желания. Войдите же в свое сердце вниманием (т.е. будь внимателен к своим мыслям и эмоциям – от сост.),— и как только заметите, что там возникает какое-либо страстное движение, тотчас посекайте его, и своим напряжением сопротивительным, и паче молитвою к возлюбленному вами Господу. Такой труд называется внутреннею бранью. Без нее не явиться вам чистою и не угодить Господу».

**Василий Великий** (Беседы, б.4): «... тому, кто очищен божественным учением, должно оградиться правым словом, как твердою стеною, мужественно и с силою отражать от себя устремления подобных страстей (печали и уныния – от сост.), а не с малодушием и уступчивостью принимать в душу страстный поток (своих мыслей и переживаний – от сост.), как бы вливающийся в какое-нибудь низменное место».

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу ..., гл.145): «Ум наш есть нечто легкодвижимое и злобивое, легко отдающееся мечтам и неудержимо падкое на помыслы греховные, если не имеет в себе такого помысла, который, как самодержавец над страстями, удерживал бы его непрестанно и обуздывал».

Также здесь очень важно напомнить, что любомудрие это не просто здравые мысли, появившиеся сами собой, а это осознанные мысли, говорящиеся с неким принуждением, вразумляющие и утешающие твою скорбь/переживание/страхи.

К понятию «брань с помыслами» относится и понятие «гнев на себя/на свою страсть/на страстные помыслы» и т.п. Как правило, так бывает при самоукорении на свои страстные реакции при скорби, когда укоряешь себя строго и с чувством неприятия.

**Феофан Затворник** (Письма, п.476): «Неприязнь и серчание дозволительны только тогда, когда предметом их - дурные помыслы и чувства».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь, п.56): «Сие серчание есть решительное отвержение страстного. ... Гневайтесь на страсть - и не будете согрешать, потому что, когда гневом прогнана страсть, всякий повод ко греху сим пресекается».

**Иоанн Кассиан** (Послание Кастроу..., кн.8, гл. 8): «... повелевается нам гневаться с пользою на самих себя, или на приходящие худые помыслы, и не грешить, т.е. не приводить их во вредное действие. ... Что вы думаете в сердцах ваших при внезапном нападении худых помыслов, то, размышлением удаляя всякое смятение и смущение гнева, находясь как бы на ложе покоя, исправляйте спасительным сокрушением и заглаживайте».

## Кратко о порядке брани со страстными помыслами

А теперь скажем кратко и просто о порядке брани.

Для того чтобы право переносить скорбь, во-первых, нужно быть внимательным к тому, о чем ты думаешь относительно скорбного, что обозначается словом «трезвение». Мысли, на которые обращается внимание, это – мысли из, так называемого, неосознанного мысленного потока, который без осознанной воли человека идет в уме и вызывает какие-то негативные эмоции (о наших разных страстных реакциях шла речь в первой главе).

Во-вторых, как говорят святые отцы, нужно осознать, что они страстные (ропотливые, саможалеющие, со страхами и т.п.) и не принимать их/не верить им/не давать себе дальше думать так.

В-третьих, надо сказать себе христианскую истину или заповедь, или здравое суждение, а потом помолиться (или можно сразу помолиться, а потом любомудрствовать).

Вот именно это осознание своих мыслей, непринятие их и любомудрие с молитвой относится к понятию «брань со страстными помыслами», в данном случае от страсти печали.

Обратим внимание и на то, что обычно человек выходит из страстного состояния печали, когда рассуждения о чем-то скорбном или воспоминания и мысленные разговоры на тему скорби закончатся сами собой или потому, что их что-то прервало из вне. В этом случае не было проведено никакой брани с ними во время их «нашествия»; и так происходит абсолютно со всеми

людьми. Духовные же подвижники замечают страстные помыслы и чувства во время своего страдания и проводят духовную брань.

Для тех, кто, возможно, еще не понял, как проводится брань с помыслами путем обращения к себе здравыми суждениями и молитвой, приведем пару примеров брань в скорби.

**Георгий Затворник** (Письма, п.2. 110): «(Когда мать старца Георгия видела, что была – от сост.) нетерпелива и неблагодарна в несении находящих горестей ..., (то) говорила себе (укоряла себя, напоминала христианские истины и настраивала себя на терпение – от сост.): «Когда на все это есть воля Божия, от коего ж духа наносится мысль ропотливая? Нет! я не соизволяю ей, разумея верно, что многие несравненно более меня претерпевают горькие скорби с благодарностью! Вселенная обширна и пространна. Кто может видеть, сколь много есть скорбящих и бедствующих по разным приключениям и несравненно более меня! Буди имя Господне благословлено! (После такого здравого и сильного по духу обращения к себе исполнилась молитва – от сост.) Укрепи, Господи, сердце мое на терпение и повинование судьбам Твоим!»».

**Феофан Новоезерский** (Наставление, п. 614, и др.): «Если случится несносная скорбь, или какое искушение, стань на молитву в уединении, и, припадая, проси Его благости, чтоб избавил от сильного всей внутренности возмущения, и восставшую сильную борьбу в тишину преложил (перевел – от сост.).... Советую вам во время скорбных мыслей почаще в себе говорить: "Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога, ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего" (Пс.41, 6). (п. 98) Письмо ваше я получил, в котором описали решение с именем своим (человек его продал – от сост.). ... Ежели мысль будет приходить: «как рассталась со своим именем!» (это - последующие сетования, вводящие в печаль – от сост.) напротиву того (надо) сказать: «требует того необходимость» (это обычное рассуждение, не духовное – от сост.); ... должно и помолиться Господу Богу: «отврати очи мои, еже не видети суеты, представляющейся в мыслях моих». Теперь вам будет спокойнее, а для содержания вашего не будет недостатка; довольны будете».

**Варсануфий Великий** (Руководства к духовной жизни, в.464): «Вопрос: Вы учите, что хорошо предавать все воле Божией, и сие сохраняет человека от смущения. Подобный же мне немощный, видя, что вещь готова пропасть понапрасну, или смущается, или под предлогом долготерпения промолчит, а после раскаивается, как бы сам был причиною потери той вещи по причине своего долготерпения (это типичные мысли – от сост.). Что здесь лучше? Как должно поступать, чтобы достигнуть в сем успеха? И что надобно помышлять, чтобы, избежать смущения (чтобы не расстраиваться – от сост.)? Ответ. Апостол сказал: «С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения» (Иак.1,2). К числу различных искушений принадлежит и сие (потеря вещи), о котором человек должен радоваться (и это высокая духовная степень – от сост.) Если же будет немощен и не может потерпеть, радуясь о потере вещи и, оставляя сие на волю Божию (т.е., если начнешь печалиться или роптать, когда что-то потеряешь, чего то лишишься – от сост.), то должен нести брань, сперва на смущение, говоря себе самому: внимай себе, чтобы не смутиться; (и также говори себе – от сост.) если будет воля Божия на то, чтобы вещь была сохранена, то она будет сохранена»».

## О сложности трезвения над своими мыслями

Первым этапом брань со страстями является трезвение/бдительности к себе над тем, что с тобой сейчас происходит. В христианском учении ему придается большое значение.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 764): «Внимание к тому, что бывает в сердце и исходит из него – есть главное дело в христианской исправной жизни».

Если сказать кратко, почему это важно в скорбях, то это звучит так:

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.2, Беседа на Пс.141): «... бедствия, когда окружают нас со всех сторон, заставляют быть бдительными; и если мы внимательны, то не терпим от них никакого (внутреннего – от сост.) вреда».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.1, гл. О том, что невозможно спастись иначе, как только строгим вниманием и хранением ума): «Без внимания и бдительности ума невозможно нам спастись и избавиться ... от дьявола, яко льва, рыкающа и ищаща кого поглотити» (ср.: 1 Пет. 5, 8)».

**Авва Фаласий** (Добротолюбие, т.3. сотн. 1, 86): «Блюди помыслы и бегай зла, чтоб не омрачился ум твой и не стал превратно видеть вещи».

Но, несмотря на то, что в христианстве очень важно уметь трезвиться над собой, многие и многие христиане не умеют этого делать (и вообще могут не знать об этом делании), а также есть такие, которые знают только о молитвенном трезвении (внимании при произнесении молитвы) и не знают о помышляющем (внимании на мысли не во время молитвы).

**Исихий Иерусалимский** (К Феодулу..., гл.1): «... есть собственно чистота сердца (т.е. блюдение и охранение ума – из гл. 113), которая по величию своему и своим высоким качествам или, истиннее сказать, по нашему невниманию и нерадению, крайне редка ныне у монахов».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетические опыты, ч.1, О евангельских заповедях): «Господь дал заповедь о хранении ума, заповедь, о которой люди обыкновенно не заботятся, даже не знают о существовании ее, о ее необходимости и особенной важности».

**Никон Воробьев** (Письма, п. 275): «Я пришел к убеждению, что опытно внутреннего христианства теперь почти никто не знает. Не знают себя, а потому не знают и не могут оценить дела Христова».

Сейчас же мы не будем говорить об этом умном делании, т.к. это отдельная тема, а скажем, почему тяжело трезвиться в скорбях.

Одной из главных причин не трезвения есть то, что при печали происходит некое «помутнение ума», и вот именно оно не дает неопытному в трезвении человеку осознать свои мысли и чувства. Так, после случившейся неприятности или беды человек полностью как бы погружается в скорбные события, и не обращает внимания не только на то, что происходит во вне, а и на то, что происходит у него внутри (конечно, последнее не относится к тем христианам, которые занимаются трезвением над своими мыслями и чувствами, но даже они могут в скорби не трезвиться над собой).

**Авва Евагрий** (Добротолюбие, т.1, гл11): «...во время искушения случается уму быть возмущену и не видеть точно происходящего в нас».

Следующей причиной не трезвения, является то, что у человека, неупражненного в трезвении за помыслами, почти всегда бывает, что он не может быстро заметить, что он сейчас думает страстными помыслами на тему скорби, и поэтому печаль его сильно захватывает. К тому же, человеку кажется, что это нужные и не страстные мысли, потому что это его типичные мысли и привычные эмоции и чувства. Т.е. это – результат его духовного неведения и нерадения.

Но, несмотря на то, что человеку тяжело трезвиться в скорби, все же нельзя им не заниматься. Пусть не получилось во время страдания, но зайдись им, когда успокоишься. Так, в тех случаях, когда во время страдания не было трезвения, и оно закончилось по естественным причинам, нужно постараться припомнить какие были мысли, которые привели душу в печальное состояние. И это нужно сделать осознанно и здраво, как бы глядя на себя со стороны, имея цель понять, что со мной происходило. Причем эти мысли нужно сравнить с теми видами помыслов от страсти печали, о которых, например, мы уже говорили, или которые говорили святые отцы. Например: «А что это я там думал? Жаловался в мыслях кому-то как мне плохо и тяжело. Это значит, что мое саможаление хотело рассказать какой я несчастный, чтоб меня пожалели. И это относится к страсти печали. А что еще думал? Что это никогда не закончится, и что дальше будет еще хуже. А это помыслы страхования при печали». И после такого здравого анализа нужно помолиться Господу о прощении за эти страсти и о том, чтобы Он помог в следующий раз замечать эти помыслы и не поддаваться им.

Но надо знать, что у неопытного человека также припоминания того, о чем он думал, могут возводить снова эти страстные помыслы и он, не удержавшись в трезвом взгляде на себя со стороны, опять начнет или кому-то что-то рассказывать, или жалеть себя. И тогда ему надо постараться поймать это увлечение помыслами, и, например, попросить Бога, чтобы Он простили ему малодушие, страстность, не умение пребывать в здравости ума, и попросить помочи в обучении себя трезвению над помыслами. Молитвы могут быть разными в зависимости от помыслов, а можно молиться только, например, Иисусовой молитвой, но с определенным смыслом: или о прощении, или о просьбе помочь (напомним, что о молитве речь пойдет в четвертой главе).

Также если увидишь, что в осознанных припоминаниях ты быстро увлекаешься страстными помыслами по поводу своей скорби, то, возможно, тогда и не надо припоминать подробности бывших мыслей, а можно только кратко оценить свои состояния, например: боялся, был в отчаянии, было жалко себя и т.п., и помолиться Господу. (Но если получится припомнить

конкретные помыслы и они не возобновляются, то лучше проанализировать их с точки зрения страстей, как было сказано).

### 3.4.2. Некоторые правила брани с печалью

Сейчас приведем поучения святых отцов об общих правилах брани в скорбях. (Есть еще правила более тонкой брани со страстными помыслами, а также при брани творится молитва, но о них мы сейчас не говорим).

**В скорбях необходима память Божия во всех ее проявлениях (молитве, памяти о заповедях и истинах)**

**Григорий Богослов** (сл.17): «Вспомни о Боге, и Он не только успокаивает малодушие и скорбь, но производит и радость».

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Не давай печали сердцу своему, но утешай себя о Господе».

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.1, Беседа на Псал.119): «...находясь в скорби, не отчайвайся, не малодушствуй, но тогда особенно и возвышайся духом, потому что тогда молитвы твои чище и благоволение Божие полнее, и все время проводи так».

**Исидор Пелусиот** (Письма, ч.2, п. 219): «Душу, погруженную в печаль, ничто не может так взвеселить, как памятование о Боге. ...Как страдание кровоточивой, которого не могли прекратить и исцелить врачи, отнято было в одно мгновение: жена прикоснулась, Господь потерпел сие, и болезнь бежала, - так и печаль человеческая, отвергающая всякое утешение, не уступающая никакой отраде, от одного памятования о Боге легко проходит и обращается в ничто».

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастро..., кн.9, гл.13): «Итак, эту гибельную страсть (печаль – от сост.) мы можем выгнать из себя, если ум наш, постоянно занятый духовным размышлением, будем ободрять будущую надеждую и созерцанием обещанного блаженства. Ибо этим способом все роды печалей ... мы можем победить, когда, постоянно ободривая себя созерцанием будущих, вечных предметов, пребывая непоколебимы, не будем упадать духом при настоящих несчастных приключениях, а при счастливых обстоятельствах не станем возноситься, будем смотреть на то и другое, как тленное и скоропреходящее (В Добротолюбии сказано, что печаль врачуется молитвой, надеждою на Бога, поучением в слове Божием, и обращением с благочестивыми людьми)».

### О духовных правилах при ропоте на Бога в скорбях

Отдельно скажем о противостоянии своему ропоту на Бога во время скорбей.

Напомним, что при печали нередко грешная душа ропщет на Бога, задавая Ему вопросы по типу: за что? почему? и т.п. Также она обижается на Него, неосознанно считая, что Бог не желает ей добра и благополучия, т.к. посыпает человеку скорбь.

Зная об этом, христианин должен стараться при страдании не задавать подобных вопросов Богу и стараться произносить благодарение Богу, даже если так не чувствуешь.

**Марк Подвижник** (226 глав, гл.198): «Когда постигнет тебя (скорбное) искушение, то не изыскивай для чего и отчего оно пришло; (но старайся), как бы оное перенес с благодарностью, без печали и злопамятства».

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Терпение): «... Должны благодушно переносить все случающееся в жизни неприятное, и удерживать себя от ропотливости, и не говорить: почему это так, а не так? Ибо, как говорит твой Исаак Сирин, ты не премудрее Бога...».

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.1, б.19): «Хотя бы ты и не понимал причины чего-нибудь, благодари. В том-то и заключается (христианская) благодарность».

**Нил Синайский** (Письма, п.3.151): «... Всем сердцем и с усердием должны мы прибегать к Богу без всяких жалоб или ропота, но во всякой скорби ограждаясь благою надеждой».

**Нравственное Богословие Е. Попова** (Грехи против 3-й заповеди, грех – ропот на Бога): «Чем же, однако, можем мы удержать себя от ропота на Бога или на святых в каком либо горе? – Такою мыслью: что чем больше наше несчастье, тем менее должны мы судить о нем, (независимо от того, что нам кажется – от сост.) - полезно или вредно оно для нас, (т. к. нельзя) судить так по настоящей только жизни; нужно смотреть на это несчастье в связи с будущей нашей жизнью. Еще таким простым, но верным средством: когда в несчастии душа наша будто окаменеет или оглохнет, когда с языка нашего так и готовы исходить слова ропота, - нужно заставить себя говорить вслух и много раз: «слава Богу». Пусть машинально и одним языком будут произносимы нами эти слова: но они мало-помалу оживят и смягчат нашу душу, вызовут ее на такое сознание «Благо мне, яко смирил мя еси! (Пс.118, 68)».

Также нельзя отчаиваться, если начал роптать, а необходимо каяться. Т.е., как только заметил, что так подумал, надо остановиться и сказать, например: «Прости меня, Господи! Прости за нечистоту мою, прости за гордыню мою и самолюбие, прости за нетерпение и ропот....».

### **Сначала скорби помни, что сейчас обязательно проявятся твои страсти**

В первой главе мы описывали основные характеристики страстного состояния, когда у человека происходит что-то скорбное; и если христианин будет знать об этом и будет сразу осознавать, что с ним сейчас происходит всё, так сказать, по формуле, характерной для страсти печали, то это во многом поможет ему не погружаться в страсть печали и иметь здравость ума и чувств.

Также в самом начале какого-то неприятного и проблемного случая/обстоятельства надо обозначить, что это – скорбь и начинаются страдания. Так, как только человек ощущает, например, давящее саможаление или душевную боль, он должен сразу же осознавать, что это начала действовать страсть печали. При этом он должен понимать, что нельзя ей поддаваться, а нужно звать Господа и любомуудрствовать, как и при борьбе со всеми другими страстями. Это позволит душе настроиться на эту скорбную перемену в жизни и быть внимательным к тому, что с ней будет происходить, а также вспомнить разные заповеди и истины о скорби. Если этого не произойдет, то христианин ничем не будет отличаться от мирского человека, и будет захвачен ропотом, печалью, саможалением, страхами и т.д., и будет делать что-то, чтобы избавиться от скорбного обстоятельства мирским путем, а не будет стараться воспринять его по-христиански.

Итак, если христианин будет помнить с самого начала скорби о проявлении страстей и обо всем, о чем шла речь в этой теме, то он будет духовно мудрым/умным.

**Антоний Великий** (170 глав, гл.5): «Умный человек, рассматривая сам себя, познает, что должно и что полезно ему делать, что сродно душе его и спасительно и что чуждо ей и пагубно. И таким образом избегает того, что вредит душе, как чуждое ей».

### **Когда замечаешь, что начинаешь расстраиваться, роптать, печалиться о своем скорбном, надо тотчас стараться успокоиться**

Мы уже не раз говорили, что душа малодушествует и переживает/страдает в скорбях, а дух должен быть бодр и должен приводить душу своими вразумлениями к спокойствию и смиренению. Вот как говорится, что бывает при здравости и бодрости духа.

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Болезнь): «...Когда человек будет снискивать дух бодрый, тогда, при всех немощах и недугованиях плоти, может быть спокоен и довolen своим положением».

Говорили мы и то, что далеко не у всех нас и не всегда бывает такой дух, чтобы изначально быть бодрым и смиренным (т.е. сразу мудро и духовно воспринять скорбь и думать о ней с христианскими истинами). И это – очень высокая степень. Обычно мы вначале падаем духом, воспринимаем и думаем по-плотски, страстно, а потом все же рано или поздно берем себя в руки, и начинаем рассуждать здраво (кто-то делает это просто по-мирски здраво, кто-то – с духовными истинами). Также может быть, что в одной ситуации берешь себя в руки быстро, а в другой «застрянешь» на очень долгое время. Но немало среди нас и таких, которые вообще не выходят из своих страстных восприятий скорбей и неправых, страстных помыслов, и они у них заканчиваются сами собой или от того, что время прошло, или от того, что ситуация изменилась к

лучшему. И это – не христианский дух, а всеобщий плотской. Именно такого не должно быть у христиан.

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст. 64): «Плоть (как греховная суть человека, - от сост.) в несчастии волнуется, мечется, смущается, хочет роптать и не терпеть, а христианин должен силой и терпением Христовым бесчинное ее движение успокаивать».

Также надо помнить, что чем быстрее «возьмешь себя в руки», тем легче будет пережить скорбь. И такой настрой духа на противостояние своим страстям в скорбях - угодно Господу, и Он помогает душе. И наоборот, если человек не видит страсти и не борется с ней, то Господь попускает ему страдание от нее.

**Антоний Великий** (Наставления, гл.63): «Пребудьте в терпении и не давайте расслабляться сердцам своим во время бедствий ваших, но воздавайте за них благодарения, чтобы получить воздаяние от Господа».

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.2, бес.6, и др.): «...когда подвергнешься скорби, не будь нетерпелив и не спеши освободиться от нее, но расположи душу свою ко всякому терпению, и тогда скоро освободишься от скорби: для того Бог и посыпает ее, чтобы вразумить. Таким образом, если мы с самого начала умеем переносить скорби и не ропщем, то Он скоро освобождает нас от них, потому что все уже (с нашей стороны) исполнено. (т.8,ч.1, бес.62) ...Если мы и сами не будем упадать духом, в таком случае (Бог) скоро уничтожает и остаток скорби; а если будем сильно огорчаться, Он предоставляет нас во власть печали».

### **Страйся не думать о своей скорби, а страйся любомудрствовать и молиться**

Говорили мы и то, что при скорби очень много мыслей о ней, и они вводят человека в состояние некоего безумия и помутнения. Причем заметим, это бывают не просто мысли, а это навязчивые мысли и мысленные разговоры по кругу, воспоминания о скорбях, которые будут держать тебя в страдании. Поэтому христианин должен учиться не позволять себе думать часто о скорби, а стараться любомудрствовать.

**Василий Великий** (Беседы, б.4): «... душе надобно не смотреть непрерывно на скорбное и не заниматься настоящими горестями (думая о них постоянно и переживая – от сост.), но возводить взор свой к созерцанию истинных благ (т.е. любомудрствовать – от сост.)».

### **Не занимайся саможалением, а верь, что «Бог рядом и видит нас, и может помочь нам в беде»**

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 11, и др.): «Если мы больны, изранены или приближаемся к смерти, или лишаемся самого необходимого для тела: пищи и одежды, – не надо себя жалеть. Но думать, что Бог рядом и видит нас, и может помочь нам в беде. До тех пор не оставлен человек, пока не истощились его телесные силы, и не оскудела в нем вера и непоколебимая надежда на Бога. (гл. 39) Если терпим болезни и раны или приближаемся к смерти и умираем, или лишаемся необходимого телу, никогда не следует жалеть себя, но словно бы говорить: «Пусть Бог что хочет, то и устраивает с нами»».

### **Не при каждом скорбном обстоятельстве надо что-то спешно делать, а нередко надо подождать «как и чем кончится дело»**

У многих из нас не хватает терпения в скорби, которое проявляется в том, что мы не можем подождать дальнейшего развития скорбной ситуации, и посмотреть, чем она закончится (конечно, бывают такие скорби, при которых медлить нельзя, но мы почти во всех скорбях «не дожидаемся конца»).

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 232): «Скорбное письмо твое получил. Пишешь, что ты готова сейчас же бросить все и бежать куда-либо. Погоди, прежде дождись конца, может быть, будет и не так, как ты предполагаешь. Напрасно ты думаешь, что люди от скорбей погибают. Напротив, из Священного Писания видим, что скорби приближают людей ко спасению,

если кто не малодушен и не отчаялся, а вооружается терпением со смиренiem и преданностью воле Божией. И ты еще подожди, — как и чем кончится дело».

**Иоанн Максимович** (Илиотропион ..., кн.4, гл.5): «Своя же воля действует во всем противоположно Божьей. Чего желает она и не по разуму требует с повелением без всякой отсрочки: подавай мне поскорее, чтобы сделано было сейчас, объяви и сделай без всякого замедления; подавай без дальнейших размышлений. Для избегания безрассудной нетерпеливости следует вам удерживать в себе слова Ноэми к ее невестке: "подожди, дочь моя, пока не узнаешь, чем кончится дело; ...если и замедлится, подожди, ибо назначенное Богом непременно сбудется, не отменится" (Руфи 3:18; срав. Аввак. 2:3))».

### **3.4.3. О подготовке к скорбям через любомудрие в периоды безскорбия**

И в заключение вопроса о любомудрии в скорбях скажем, что в поучениях святых отцов есть советы о том, чтобы христиане готовились к скорбям в благополучные и тихие периоды своей жизни. Такая подготовка происходит через любомудрие/духовные рассуждения. Систематизируем эти поучения для того, чтобы учиться правильно воспринимать и реагировать на свои скорби.

#### **Старайся воспитывать в себе не привязанность к житейскому**

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.2, б.7): «Никто столько не страшится, как прилепившийся к житейскому. Он живет жизнью Каина, трепеща каждый день от страха. И нужно ли говорить о (его опасениях) смерти, потерях, распрях, коварствах и лести? Он и без того боится тысячи превратностей. И хотя сокровищница его полна золота, но душа не свободна от страха бедности. Это и очень естественно, потому что все его желания устремлены к предметам скорогибущим и скоропреходящим».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еваг. от Марка, гл. 8, ст. 1-10): «Больше доверия к Богу, больше упования на Его Отеческий Промысл и попечение, и меньше привязанности к житейскому, меньше беспокойства из-за насущного куска хлеба, из-за средств поддержания жизни — вот что требует Господь от Своих учеников и последователей».

Так как, чем меньше привязанность, тем менее печальна потеря.

#### **Когда в жизни спокойно, «должно приучить себя находить утешение в Промысле»**

**Иннокентий Херсонский** (Слова и беседы на праздники Господни, Слово на новый год): «Заблаговременно должно приучить себя находить утешение в Промысле. Когда ум светел, чувства легки, сердце мирно, тогда надобно размышлять о своей жизни и научаться из нее судьбам правды Божией. Таковые минуты, большей частью, следуют за усердной молитвой, посему молитва должна служить, так сказать, приступом к сим размышлениям. Кто приобретет в этом святом деле навык, тот, подобно Давиду, не падет и среди искушений».

К тому же, надо приучать себя еще до скорбей предавать все и всех в волю Божию, понимая, что Он, когда хочет, дает, а когда хочет, забирает. Т.е. когда у тебя есть что-то хорошее, помни, что это дал Господь, и помни, что Он может это и забрать; и это все будет для твоего блага.

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, 170 глав, гл.35): «Почитающие несчастьем потерю денег, или детей, или рабов, или другого имущества, да ведают, что, во-первых, должно быть довольными тем, что подает Бог, а потом, когда потребуется отдавать, то (обратно) с готовностью и благодушием, не мучая себя скорбью по причине лишения того, или лучше (сказать), обратного возвращения: подобно тем, кои попользовавшись не своим, опять отдают то обратно».

**«Если случится у нас радость ... – будем предполагать, что недалеко от нас печаль. А если пришла на нас печаль, будем ожидать приближения к себе радости»**

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, Беседа когда Сатурнин и Аврелиан были отправлены в ссылку...): «...живя в богатстве, ожидай бедности; наслаждаясь благоденствием, жди голода; пользуясь славой, жди бесславия; наслаждаясь здоровьем, жди болезни. Размышляй всегда о том, что дела человеческие по своим свойствам нисколько не лучше речных потоков, быстролетние дыма, развивающегося в воздухе, и ничтожнее бегущей тени. Если ты будешь держаться таких мыслей, то ни блага не могут произвести в тебе надменности, ни скорби – унизить тебя; если ты не очень будешь занят настоящими благами, то не станешь огорчаться лишением их. Если ты приучишь душу свою к ожиданию противного, то противное большей частью и не случится с тобою, а если и случится, то несильно тронет тебя».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.2, О терпении): «...(Достигший терпения) когда встретит бурю, терпит с радостью, ожидая конца; когда и тихая погода бывает, ожидает искушения до последнего изыхания, по слову Великого Антония. Такой познает, что в этой жизни отнюдь ничего нет неизменного, но все проходит, потому он и нимало не заботится о чем-либо земном, но предоставляет все Богу, ибо Он печется о нас».

**Ефрем Сирин** (О том, как приобретается человеком смиренномудрие, гл.97): «Так должны вести себя верные в настоящей жизни. Если случится у нас радость: или по причине успеха, или по причине дарований, – будем предполагать, что недалеко от нас печаль (чтобы не увлечься благополучием и не ослабеть в духовных деланиях – от сост.). А если пришла на нас печаль, будем ожидать приближения к себе радости (т.е. будем оптимистично и с надеждой на Бога ждать перемены к лучшему – от сост.). Возьмем в пример плывущих по морю. Когда поднимается на них ветер и сильная буря, не теряют они надежды на свое спасение, но противятся волнам, ожидая тихой погоды; а когда настанет тишина, ждут бури, а потому всегда бдительны, чтобы восставший внезапно ветер не застал их неготовыми и не опрокинул в море. Так и нам должно иметь в виду то и другое. Если придет ожидаемое, то не будет новостью для встречающего, ибо не окажется он неготовым. Потому, когда приключаются с нами скорбь и теснота, будем ожидать себе облегчения и помощи от Бога.... А подобным образом, когда у нас радость, будем ждать скорби, чтобы при избытке радости не забыть о слезах».

Также заметим, что такое восприятие скорбного и благополучного способствует тому, что у христианина появляются духовные правые переходы с радостных чувств на печальные, и наоборот: при радостных обстоятельствах радость должна переходить в печаль, а при скорбных – печаль в радость. И это будет беречь от таких плотских страданий по время скорби, которые делают человека безумным (как описано в первой главе).

### **Не радуйся сильно, когда благополучие, и не скорби сильно, когда плохо**

Всякий час нужно учиться право реагировать на жизненные радости и печали.

**Василий Великий** (Беседы, б.4): «И счастливое течение дел человеческих да не производит в душе твоей неумеренной радости, и скорби да не уничтожают ее бодрости и возвышенности унынием и стеснением. Ибо кто не приобучен предварительно смотреть так на дела житейские, тот никогда не будет жить в треволнении и смущении».

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне ..., гл. 63): «...луна, возрастая и убывая, дает видеть удобопременяемость наших дел, и возвратными изменениями своего вида научает тому, что не должно и благоденствию радоваться как постоянному, и дни неблагополучия почитать прискорбными как продолжительные, потому что скоро заменяются одни дни другими...».

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Уныние): «...Бывают дни красные, радостные, бывают и черные, мрачные от разных житейских неприятностей. А это указывает, чтобы в радости не забываться, а в неприятностях не слишком упадать духом, ибо как после ненастя бывают дни красные, так и после уныния весело бывает на душе».

Также радоваться в благополучии не стоит не только потому, что все проходит, а и потому, что при «светло» начинаешь расслабляться и «портиться».

**Игнатьй Брянчанинов** (Письма к родной сестре, п. 33): «По сравнению, сделанному святыми отцами, внутренняя жизнь подвижника Христова подобна погоде: иногда бывает ясно и тепло, а иногда пасмурно, ненастно и холодно. По их же сравнению эта жизнь подобна урожаям хлеба, которые иногда бывают очень обильны, а иногда очень скучны. Люди опытные не надеются на постоянство хорошей погоды и не приходят в смущение от погоды дурной, зная, что одна

постоянно сменяется другою. Также при хорошем урожае они не полагаются на него и не престают от труда, а при худом урожае не впадают в уныние и равным образом не престают от возделывания земли. Таков закон природы. Подобен ему и закон подвижничества. Иногда бывает посещение благодати, и душа утешается, а иногда восстают волны искушении, и она поставляется в затруднительное положение. Таков был путь всех святых отцов. Они повелевают вся кому, желающему подвизаться правильно, чтоб он подчинился с покорностью этому закону подвижничества, установленному Самим Богом для странника земного. От постоянно ясной погоды высыхает земля и заводятся во множестве черви и прочие вредные насекомые. Подобно этому действует на душу продолжительное спокойствие, даже производимое благодатию: в душе зарождается высокоумие, самомнение, самонадеянность, презрение к близким, унижение и осуждение их и тому подобные недуги духа человеческого, самые опасные и самые страшные».

### **Каждодневно ожидай искушений/скорбей**

**Авва Исаия** (Духовно-нравственные слова, сл.28, 27): «Всегда ожидай каких-либо великих и страшных искушений, скорбей, бедствий и смерти, чтобы они не постигли тебя неготовым. (сл. 27) Внемли себе тщательно, чтоб каждодневно ожидать грядущего на тебя искушения, на смерть ли или на скорби и беды великие, и (когда придет) переноси его охотно и без смущения, помышляя, что «многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие» (Деян.14:22)».

Но здесь надо заметить, что это - не привычные для нас помыслы страха, когда мы предполагаем, что будет плохо, и вводим себя в страстные состояния. Это разумное спокойное понимание жизни, сути скорбей, промысла Божия и т.п.

Например, в утренней молитве хорошо бы произносить молитву Оптинских старцев, в которой есть именно такой настрой на возможные скорби (или сам скажи себе и Богу подобное).

**Молитва последних Оптинских старцев:** «Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что даст мне сей день. Господи, дай мне вполне предаться воле Твоей Святой. Господи, на всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Господи, открай мне волю Твою для меня и окружающих меня. Господи, какие бы я ни получил известия в течение дня, дай мне принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля Твоя. Господи, Великий, Милосердный, во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами, во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Господи, дай мне разумно действовать с каждым из близких моих, никого не огорчая и никого не смущая. Господи, дай мне силу перенести утомления сего дня и все события в течение его. Руководи мою волею и научи молиться и любить всех нелицемерно. Аминь».

### **Рассуждай о скорбях каждый день, чтобы, когда они придут, быть «в состоянии претерпевать это с благодарностью и с пользою для себя»**

Это также является рассуждением для готовности нести любую скорбь, но в нем есть видение себя и своих грехов, за которые ты достоин скорбей. И подобное также можно произносить каждый день.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 20): «Некто из братий написал сие и всегда полагал это пред собою, напоминал об этом себе и говорил: «Неблагоразумно изжил ты жизнь свою, человек посрамленный и достойный всякого зла; остерегись же хотя в этот день, оставшийся от дней твоих, прошедших напрасно без дел добрых и обогатившихся делами худыми. ...Будь готов и вооружись терпением против всякого поношения, всякой обиды, осмейния и порицания от всех. И все это принимай с радостью, как действительно того достойный; переноси с благодарением всякий труд и всякую скорбь, и всякую беду от демонов, которых волю исполнял ты; мужественно сноси всякую нужду, и что приключится естественно, и все горести. В уповании на Бога терпи лишение того, что необходимо для тела и вскоре обращается в гной. Желай все сие принимать в надежде на Бога, не ожидая ни откуда более ни избавления, ни чьего-либо утешения. Возверзи на Господа печаль твою (Псал. 54, 23), и во всех искушениях своих осуждай сам себя, как виновного во всем этом. Ничем не соблазняйся, и не укоряй никого из оскорбляющих тебя; потому что и ты вкусила с запрещенного древа, и ты приобрел разные страсти. С радостью принимай горести, пусть они потрясут тебя немного; зато впоследствии усладишься. Горе тебе и смрадной славе твоей! Ибо душу свою, которая исполнена всякого греха, оставил ты, как

неосужденную, а других осуждал словом и мыслию. Довольно, довольно с тебя этой, свиньям приличной пищи, какою доныне питаешься ты. ... Если Бог праведно подвигнет на тебя людей воздать тебе за обиды и порицания, какие держал ты в мысли и изрекал на них во все время своей жизни, то целый мир должен быть занят тобою. Итак, перестань отныне, и претерпи находящие на тебя воздаяния“. Все это напоминал себе брат каждый день, чтобы, когда прийдут на него искушения или скорбь, быть ему в состоянии претерпевать это с благодарностию и с пользою для себя».

А вот еще несколько кратких правил:

- действуй в скорбных обстоятельствах, не нарушая заповедей (не мсти, не впадай в сильную печаль, отчаяние, ропот, стараясь крепиться и быть мужественным),
- жди, когда Господь подаст утешение и помошь,
- так сказать, наблюдай, как Господь управит со скорбной ситуацией в дальнейшем,
- терпи и согласись с тем, что если так случилось, значит так надо Господу,
- если ты не впал в печаль или боролся со своими страшными реакциями, то должен радоваться. Но радость не о том, что ты такой сильный/умный/терпеливый и т.п., а о том, что Господь милостив к тебе и через Свою благодать дал тебе силы/ум/терпение и т.п. И тогда будет радость о Боге, милующем грешника и помогающем тебе.