<http://ni-ka.com.ua>

**О конфликтах в семьях, происходящих от самолюбия и разных страстей**

**(3. Об усталости и саможалении)**

***Составитель Ника***

[Раздел 4: Конфликты по поводу выполнения домашних дел, связанных с усталостью членов семьи, которая относится к страсти уныния и печали 2](#_Toc348111517)

[4.1. О лукавой притворной усталости от лени и эгоизма 3](#_Toc348111518)

[Примеры о лукавстве ленящегося, прикрывающимся усталостью 3](#_Toc348111519)

[Примеры о лукавом прикрытии лени и эгоизма болезнями 5](#_Toc348111520)

[Примеры о труде действительно больных христиан 7](#_Toc348111521)

[Самолюбие любит прикрываться усталостью и немощами 7](#_Toc348111522)

[Христианин не должен притворяться и лгать о своих немощах 8](#_Toc348111523)

[4.2. О мнимой усталости от страсти уныния 9](#_Toc348111524)

[О том, что люди нередко путают лень и усталость 9](#_Toc348111525)

[Страсть уныния несет бессилие души, а затем и тела 9](#_Toc348111526)

[О влиянии беса уныния на человека 10](#_Toc348111527)

[Убеждения о своей телесной немощи могут быть от веры своим помыслам 11](#_Toc348111528)

[Христианину следует учиться различать действительную усталость и лень и противостоять лени 12](#_Toc348111529)

[4.3. О действительной телесной усталости 13](#_Toc348111530)

[Примеры о том, что члены семьи действительно устают 13](#_Toc348111531)

[О телесной и душевной усталости 15](#_Toc348111532)

[Телесная усталость и отдых естественны для организма 17](#_Toc348111533)

[О том, что телесная усталость нередко бывает от многопопечительности или неправильной организации труда 18](#_Toc348111534)

[О разумном подходе к телесной усталости 21](#_Toc348111535)

[Усталость тела легко переходит в дальнейшее разленение души 23](#_Toc348111536)

[При телесной немощи у самолюбивого грешника также расслабевает и страдает душа 24](#_Toc348111537)

[4.4. О греховном саможалении тела 25](#_Toc348111538)

[4.4.1. Саможаление – враг, а люди считают его «другом» 25](#_Toc348111539)

[Саможаление – это самолюбие, телолюбие, самоугодие и малодушие 26](#_Toc348111540)

[Саможаление выражается в заботливости о своем здоровье при каких-либо трудностях или необходимости напрячься 27](#_Toc348111541)

[Душа грешника жалеет тело и боится за него 28](#_Toc348111542)

[При жалении тела нарушаются заповеди о служении другим людям 30](#_Toc348111543)

[При саможалении, как правило, происходит раздражение, гнев и др. негативные эмоции 31](#_Toc348111544)

[В саможалении всегда есть обида на того, кто тебя не жалеет, не ценит, не помогает, не благодарит 32](#_Toc348111545)

[4.4.2. Когда и какими мыслями обычно проявляется саможаление 33](#_Toc348111546)

[Зачастую жалобы на свою телесную немощь являются проявлениями лукавства и страстей 33](#_Toc348111547)

[Саможалеющие мысли имеют типичные словесные формы 34](#_Toc348111548)

[О саможалении, как малодушии, которое проявляется до исполнения дела и усталости 34](#_Toc348111549)

[О мыслях при малодушии 36](#_Toc348111550)

[Саможаление в форме «нытья» при телесной немощи 37](#_Toc348111551)

[4.4.3. О чувствах при мыслях саможаления, которые угнетают и лишают сил 39](#_Toc348111552)

[Саможаление относится к страсти печали, при которой происходит тягота, отчаяние, страдание 39](#_Toc348111553)

[При саможалении увеличивается бессилие 41](#_Toc348111554)

[Саможалеющие мысли усиливают страдания души и тела 42](#_Toc348111555)

[Дела при саможалении, жалобах и ропоте теряют цену перед Богом 43](#_Toc348111556)

[4.5. Советы святых отцов о естественном и христианском противлении малодушию и саможалению 44](#_Toc348111557)

[Грешник склонен страдать от того, что не является скорбным обстоятельством 44](#_Toc348111558)

[Для того чтобы исправляться и правильно поступать, нужна духовная рассудительность 45](#_Toc348111559)

[Некоторые советы естественного характера о том, как не создавать поводы к саможалению 49](#_Toc348111560)

[Для того чтобы не мучиться от своих неправых переживаний следует наблюдать за собой, замечать, когда начинается жаление себя, и отвергать эти требования самоугодия 51](#_Toc348111561)

[4.5.1. Об утешении подбадриванием 53](#_Toc348111562)

[Следует приучить себя утешаться не «нытьем», а естественным правым утешением – подбадриванием 53](#_Toc348111563)

[О христианском утешении себя подбадриванием, в котором есть самообличение и напоминание себе о христианских истинах 54](#_Toc348111564)

[О естественных добродетелях против малодушия и саможаления – терпении, бодрости духа и мужестве 56](#_Toc348111565)

[В христианском терпении есть упование на Бога и христианину должно быть свойственно самопожертвование 57](#_Toc348111566)

[Примеры утешительных слов святых отцов на разные скорбные обстоятельства с памятью о христианских истинах 59](#_Toc348111567)

[а) Примеры утешений при некоторых действительных скорбных обстоятельствах 59](#_Toc348111568)

[б) Примеры утешительных слов о том, что христианский путь – путь скорбей и путь познания своих страстей 61](#_Toc348111569)

[в) Для того чтобы устыдить себя при малодушии и саможалении при усталости можно напоминать себе о телесных страданиях святых 62](#_Toc348111570)

[г) Утешения христианина от понимания того, что трудности – это испытания, которые ему посылает Бог 63](#_Toc348111571)

[д) Христианин не будет жалеть себя и малодушествовать, если будет воспринимать домашнюю жизнь и трудности в ней через духовный смысл и пользу 65](#_Toc348111572)

[4.5.2. Об утешениях, происходящих от памяти о Боге и молитвы 66](#_Toc348111573)

[В утешении себя христианин должен напоминать себя о Боге 67](#_Toc348111574)

[Утешением для христианина есть то, когда он выполняет домашние дела с памятью о Боге и во славу Божию 67](#_Toc348111575)

[Облегчение приносит молитва к Богу о помощи 68](#_Toc348111576)

[Облегчение в телесных и душевных тяготах приносит благодарение Богу и славословие 69](#_Toc348111577)

[4.5.3. Об утешениях от силы любви при трудной телесной деятельности 69](#_Toc348111578)

[О труде по любви к человеку, при котором не ощущаются трудности и усталость приятна 69](#_Toc348111579)

[4.5.4. Об обращении к кому-то за утешением 72](#_Toc348111580)

[Грешная душа ищет утешения в любви к себе 72](#_Toc348111581)

[Христианин должен искать утешения у Бога, а не у себя 73](#_Toc348111582)

[Для человека естественно, что он ищет утешения в любви другого человека, но грешник у грешника не найдет истинного утешения 75](#_Toc348111583)

[4.6. О том, что многие люди не склонны помогать ближнему 76](#_Toc348111584)

[Примеры о том, как люди, у которых в силе самолюбие, эгоизм и лень, могут относиться к усталости родных и к помощи вообще 76](#_Toc348111585)

[В семье, где есть истинная любовь, существует взаимопомощь, согласие, благопопечение и жертвенность 80](#_Toc348111586)

[Примеры о том, что многие мужчины не только не хотят помогать, но и требуют, чтобы им помогали в самых простых нуждах 83](#_Toc348111587)

[В семье каждый человек в некой мере должен обслуживать себя и заботиться о ближних 84](#_Toc348111588)

[Примеры о прикрытии некоторыми мужьями своей лени и эгоизма словами об обязанностях жен и мужей 86](#_Toc348111589)

[Если в семье нет взаимопомощи, то в ней нет истинной любви, а есть самолюбие и эгоизм 89](#_Toc348111590)

# Раздел 4: Конфликты по поводу выполнения домашних дел, связанных с усталостью членов семьи, которая относится к страсти уныния и печали

А теперь скажем о ссорах в семьях по поводу невыполнения домашних дел не из-за лени, а из-за усталости того, кто делает основную работу по дому (обычно это жена) и тех, кого просят сделать помочь (обычно это муж и дети).

Говоря об усталости, нельзя не заметить о множестве различных ситуаций в разных семьях. Например, одна жена может быть домохозяйкой, а другая работающей; или, например, в одних семьях есть маленький ребенок, а в других уже взрослый или нет детей; или в одной семье есть достаточно бытовой техники, облегчающей домашний труд, а в другой – нет, например, стиральной или посудомоечной машины, и др. ситуации.

Также есть разные естественные степени усталости у разных людей. Вполне понятно, что нельзя сравнить усталость домохозяек с усталостью работающих женщин, которым надо еще и после работы трудиться дома, хотя первые действительно могут уставать, но зачастую от многопопечения или неразумного ведения хозяйства, когда, например, в один день планируется сделать много работы, которую можно сделать в другие дни. Или нельзя сравнить усталость мужчины, который имеет тяжелый физический труд, с тем, кто работает в офисе. Или есть разница между усталостью ребенка, который только посещает школу или институт, с тем, кто еще занимается, например, в спортивной секции или музыкальной школе. Или есть разница между усталостью молодых людей, у которых достаточно сил и энергии, и больных или пожилых людей, у которых сил меньше. Как видим ситуаций очень много и все их невозможно рассмотреть. Но это все естественные факторы, влияющие на усталость людей. Мы же поведем речь об усталости с духовной точки зрения, через познание страстей уныния и печали, и делаем это для того, чтобы увидеть себя, свое самолюбие и возможные прегрешения, а также понять, что движет другими людьми.

Думаю, что найдется немало людей, которые, читая предыдущие учения о лени, говорили о себе типа: «Я устаю, а не ленюсь» или «надо же отдыхать». И сейчас они, возможно, воодушевятся, считая, что они будут оправданы, и их нельзя назвать совершенно ленивыми, потому что их невыполнение каких-то хозяйственных дел происходит от усталости, а не от лени. Но последующий материал разочарует самооправдание таких людей, потому что вначале речь пойдет о не действительных видах усталости: о лукавой усталости и болезненности, которыми прикрывается лень и эгоизм, и о мнимой усталости, происходящей от лени. Но и при разговоре о действительной усталости будет мало утешительных моментов для тех, кто любит роптать и жалеть себя при своей усталости.

# 4.1. О лукавой притворной усталости от лени и эгоизма

Итак, начнем разговор с вопроса о лукавой усталости, когда люди прикрывают свою лень и эгоизм усталостью или болезнью, причем некоторые делают это притворно, осознано, постоянно или очень часто, а некоторые просто прикрываются ею. Прикрытие усталостью происходит нередко практически у каждого человека, когда он действительно в какой-то мере устает на работе или при домашнем труде, как в прочем и все люди; но имеет все же силы сразу или через время сделать какую-то работу по дому, но не хочет. Большинство людей, у которых усталости нет или она уже прошла, просто прикрываются ею и говорят, что устали и хотят отдохнуть, отказываясь что-то делать. А некоторые начинают разыгрывать усталых или больных (в примерах будет идти речь об этом). Подобные притворства (или симуляции) и прикрытия могут быть у того, кто выполняет основную работу по дому, и у того, кого просят о чем-то. Вообще, притворству свойственно разыгрывать какое-нибудь состояние, которым человек желает вызвать нужное отношение к нему, или понудить других что-то сделать, потому что лукавая душа знает, что страдания вызывают в душе другого человека жалость и желание помочь. И поэтому лукавый человек всегда притворяется перед другими, а когда остается один перестает это делать. Также его притворство заканчивается, когда он делает, что ему нравится (например, играет на компьютере или его приглашают ужинать).

И, конечно, этот порок может быть у одних в большей мере или постоянно, а у других – в меньшей или иногда. В примерах, которые будут приводиться ниже, в основном будет видно лукавство в большей мере, но они помогут увидеть подобное и в тех, кто так делает иногда или в меньшей мере.

### Примеры о лукавстве ленящегося, прикрывающимся усталостью

Приведем примеры о тех людях (как работающих вне дома, так и неработающих), которые в той или иной мере более разыгрывают усталость или слабость, и делают это чтобы самому что-то не делать и понудить других что-то делать. Зачастую это люди, у которых страсть лени и эгоизма достаточно развиты, и они убеждены, что это не их обязанности что-то делать для семьи или обслуживать себя.

Вначале скажем о женщинах, которые могут притворяться в большей или меньшей мере, а иногда и не притворяются, а просто оправдываются усталостью.

Интернет – источники: 1). «Скрываю некоторые свои умения, изображая слабую женщину, …чтоб мужу приятно было, или изображаю усталость - чтоб с дитем больше занимался». 2). «Вот сейчас я беременна и покапризничать могу - валяюсь на диванчике, постанываю, как устала, меня чайком поят, развлекают. Красота же, правда?». 3). «У меня есть подруга, которая сейчас находится в отпуске по уходу за ребенком (сынишке 8 месяцев). Её супруг полностью содержит семью. Но каждый вечер, придя домой, он идет на улицу с коляской, а она тем временем начинает готовить ужин. Потом он купает малыша, она кормит, он укладывает его спать, ночью он поднимается, для того чтобы переодеть сынишку, а рано утром супруг перед уходом на работу сам готовит себе завтрак. Домашняя уборка делается в выходные дни вместе. В магазин ходит он. Я спрашиваю ее, почему она не готовит ужин еще днем, почему потихоньку не может убраться за день, а она отвечает, что очень устает, и днем когда сын спит, она ложится спать вместе с ним, поэтому не успевает делать домашние дела. На вопрос почему она мучает мужа ночным недосыпом, ведь она днем может поспать, она отвечает, что ребенок и его тоже, пусть знает, что это не легко. Но ведь он целый день вкалывает на работе. Как вы думаете, она ленивая или действительно сильно устает?». 4). «Жена, когда сидела в декрете, хоть как-то более-менее дома убирала! Уже как 4 месяца работает! На работу уходит рано, около 7 часов утра ее уже дома нет! Домой приходит часов в 7-8, всегда по-разному! Но самое удивительное, что она идет ни домой сразу после работы, а к тещё, ее мама живет в соседнем доме! Сидит у мамы, чешет языком часов до 21-22, потом идет домой! и сразу с ребенком ложится спать! Кушать эти 4 месяца готовит очень редко, завтраки вообще не готовит! Ребенку вещи на утро в садик тоже очень приочень редко готовит, приходится самому что-то искать в бардаке и гладить! На что я слышу только один ответ: "Ты же папа ты и делай", типа я устаю и такого рода отмазки! мусор выносить ей вообще не хочется, отмораживается как только может! Вечером, когда я прихожу с работы это часов так в 21-22, то кушать в основном нечего! приходится самому готовить! Бардак бывает доходит до того, что в доме нет чистой посуды, с которой можно поесть, а в ответ слышу: «иди себе помой или возьми одноразовую посуду!» или все делает со скандалом, и в ответ говорит: «как ты (мне надоел), чего ты (ко мне пристаешь)!» У мамы своей зато сидит каждый день, и каждый вечер! Что посоветуете сделать? Надоело мне просто уже заносить хвосты за ней, убирать и кушать готовить! Пробовал её уже приунизить, убирал специально сам всю квартиру, но она на это никак не реагирует! Иногда говорит: «да, я ничего не делаю, да, я не права, но я прихожу уставшая же, считаю себя типа не очень хорошей женой! но типа это временно, что повзрослеет и все пройдет! что все будет у нас хорошо!» Её 22 года мне 24! Решил её выгнать! Посоветуйте что-то!». 5). «Я … эгоистка, ребенка не особо люблю. Делала кесарево по желанию, после родов выпила таблетки и молоко не пришло. Однако всем сказала - сама родить не смогла, молоко не пришло. Так еще жалели, помощь предлагали, чем я и пользуюсь по сей день. Ребенка сплавляю при каждом удобном случае - хорошо желающих понянчиться куча и с моей стороны, и со стороны мужа. А сама прикидываюсь больной и уставшей. Недавно муж и свекры подарили мне 2-х недельную путевку на море, а то я "совсем бледненькая стала". Так что скоро на море, и все меня любят и жалеют, главное правильно прикинуться». 6). «Иногда я притворяюсь более уставшей, чем на самом деле, потому что мне очень нравится, когда мой обожаемый супруг крутится вокруг меня с кормежкой, кофеечком, пледом, массажем …. Поэтому я делаю вид, что верю, когда мой муж сам притворяется более уставшим, чем на самом деле, потому что ему нравится, когда я кручусь вокруг него»

Как видим, некоторые женщины стали постоянно или периодически лукавить и прикидываться уставшими, а другие только задумываются над тем, чтобы начать так делать.

Интернет – источник: «Я вот думаю иногда - может, стоит почаще прикидываться бедной-больной-до смерти уставшей, тогда мне будут больше помогать?».

А теперь кратко скажем о жалобах на усталость тех, кто не выполняет основную работу по дому, обычно это муж и дети.

Что касается мужчин, то они менее расположены разыгрывать усталость, они просто говорят, что устали. Хотя есть и такие случаи (далее будет пример об этом).

Особо отметим, что особенно у мужчин и детей притворная усталость формируется, когда им по приходу домой говорят: «ты устал, отдохни», и они, даже будучи не уставшими, под влиянием этих слов начинают в разной мере разыгрывать усталость. А со временем душа начинает верить, что всегда, когда человек возвращается домой, то он всегда устал и ему нужен отдых. И потом еще и будет возмущен, если ему предложат что-то сделать: «ведь я же устал!».

Что касается детей (которые ленивы, эгоистичны и считают, что взрослые должны их обслуживать), то зачастую они также жалуются на усталость, иногда разыгрывают ее, чтобы вызвать к себе родительскую жалость, а иногда просто отказываются помогать, ссылаясь на уроки. Например:

Интернет – источник: «Часто бывает, что дочь приходит из школы, просишь помочь, например, сделать уборку, а она: "Мама, не могу, я очень устала, отдохну часик и сделаю" (это в случае, если уроков не много задано или перед выходными) и ложится спать. А если еще уроки, то она согласиться только в магазин сходить или посуду помыть, т.е. то, что немного времени занимает. А остальное, т.е. то, что требует физической нагрузки и времени, например, гулять с младшим братом, когда он маленький был (разница у них-8 лет) или большая уборка, она сразу отрежет: "Мама, извини, не могу, на ногах не стою от усталости" или "У меня куча уроков"».

(Кстати заметить, что действия людей, прикрывающихся усталостью, могут понравиться и некоторым христианам, т.к. они увидят, что таким образом смогут больше отдыхать или понудить другого что-то делать, и это, к сожалению, говорит о таком же лукавстве и самолюбии, как и у людей неверующих…)

### Примеры о лукавом прикрытии лени и эгоизма болезнями

А теперь скажем о том, как самолюбие и лень прикрываются болезнью.

К сожалению, такой обман и лукавство распространенное явление. Это можно видеть, когда, например, ребенок притворяется, что у него что-то болит, или жена и мать рассказывает, как она больна, желая тем самым или оправдаться, почему что-то не сделано, или приучить мужа и детей что-то делать.

Такие лукавства могут быть периодичными, а могут стать постоянными, и, например, в последних случаях психологи даже обозначали их как один из видов тирании в семье, под названием «симулянт». Вот пример о такой женщине.

Интернет – источник: «Лучше всего устраиваются в этой жизни женщины, которые играют роль слабых и беззащитных созданий, даже если они таковыми не являются. … Есть женщины, которые у всех людей, в том числе и у мужа, создают мнение, что они тонкие и хрупкие создания, вынуждая всех относиться к ним бережно. Есть и такие, которые часто жалуются на нездоровье, слабость и недомогание. У Сомерсета Моэма есть рассказ «Луиза». Он описывает женщину, которая всем говорила, что у неё тяжелое заболевание сердца. В этом были убеждены и её мужья, и её дочь. Ее все очень оберегали, так как считали, что от малейшего волнения её сердце не выдержит, и она умрет. Луиза пережила троих мужей, всех троих схоронила и так и прожила, всеми оберегаемая. Когда её дочь решила выйти замуж, она тоже стонала, что не переживет, если дочь её покинет. В конце концов, она все же умерла, но была уже в таком возрасте, что это было вполне закономерно. Я знаю немало женщин с мнимыми болезнями, которые тоже очень хорошо устроились в своей семейной жизни. Мужу ничего не остается, как взять основные проблемы на себя. И такие женщины живут припеваючи, а все подруги им завидуют, какой у них хороший муж, как он бережет жену, и какие у них хорошие отношения. …Анастасия К., 50 лет, замужем 30 лет, имеет 2 сыновей. Муж Анастасии занимал крупный пост …, а она закончила институт…, но большую часть своей жизни не работала …. Их семейные обязанности распределялись так. Обязанностью старшего сына было обеспечение семьи продуктами. В будни он покупал хлеб, молоко и разные бытовые мелочи, а в субботу с утра он отправлялся на рынок и по магазинам и закупал продукты на всю неделю. Младший сын занимался уборкой квартиры. В субботу он делал генеральную уборку, а на неделе текущую. Он же относил белье в прачечную и забирал его. Посуду они мыли по очереди со старшим братом. Иногда они шутливо препирались, чья сегодня очередь мыть посуду, но никаких серьезных разногласий по этому поводу у них не было, как не было и строгого графика. Кто был свободен, тот и мыл посуду. Муж в выходные дни готовил еду. Его коронное блюдо — курица, запеченная в духовке. Он готовил сразу много, и им хватало на несколько дней. ... Первым и в будни, и в выходные вставал муж и готовил на всю семью яичницу с колбасой, тосты и чай. Это был их ежедневный завтрак. Особыми кулинарными изысками муж не владел, но все четверо были неприхотливы в еде и привыкли к такому распорядку. А что делала Анастасия? В субботу с утра она отправлялась на весь день в парикмахерскую и делала укладку, которой ей хватало на неделю. Там же массаж, маски, маникюр и педикюр. В парикмахерскую она ходила вместе со своими приятельницами, это был их своеобразный «женский клуб», они болтали и делились своими проблемами. Из парикмахерской Анастасия приходила уже под вечер, жаловалась, что она устала и ложилась отдохнуть. Дома уже все было чисто, муж к её приходу успевал приготовить свою традиционную курицу, вся семья ужинала, а потом каждый занимался своими делами. В доме всегда идеальный порядок и чистота. Хотя в семье трое мужчин, в квартире никогда не валялись грязные мужские носки, рубашки и прочая одежда. Свое белье каждый мужчина стирал сам. Как же Анастасия этого добилась? Очень просто. Она придумала, что у неё якобы артрит и болят суставы, особенно руки, и поэтому ей ничего нельзя делать по дому. От воды у неё якобы развивается обострение, она жаловалась, что у неё сильные боли, и постепенно мужчины её полностью освободили от стирки, мытья пола и посуды и прочих домашних обязанностей. У неё так сильно «болели» суставы рук, что она даже «не могла» сама мыть голову и накручивать волосы на бигуди, поэтому была «вынуждена» ходить в парикмахерскую. Я знала эту женщину много лет, прекрасно видела, что она гораздо здоровее своего мужа и многих других женщин её возраста, у неё нет никакого артрита, но свою роль она играла безупречно и даже сама в конце концов поверила, что страдает артритом. Все трое её мужчин «мамулю» обожали и гордились ею. Она выглядела лет на десять моложе, прекрасно одевалась и держалась с большим достоинством. В будни, приходя с работы, она жаловалась на усталость и слабость и ложилась отдохнуть, а потом вместе с мужем они отправлялись на прогулку, в кино, в театр или в гости. В воскресенье вся семья отдыхала и развлекались кто как хотел. Анастасия замечательно устроилась в жизни и считала, что так и должно быть. Она любила и своих сыновей, и своего мужа, и они тоже любили её. Слово «мамули» — закон для всех троих. Если «мамуля» отдыхала, то все трое ходили «на цыпочках» и разговаривали шепотом».

(Заметим, что если наше сердце отозвалось некой завистью и сочувствием к положению этой женщины, то это знак того, что мы также способны на обман и лукавство ради своего телесного покоя, даже если никогда так бы и не сделали бы…)

Такой вид симуляции свойственен не только женам, но и некоторым мужьям, но принцип действий одинаков и у тех, и у других.

Интернет – источник: «Симулянт – притворщик, вводящий окружающих в заблуждение относительно состояния своего здоровья. Если мужчина периодически испытывает небольшое недомогание (боли в сердце, несварение, повышенное давление), он начинает беспокоиться за свое драгоценное здоровье. Своим поведением он так пугает жену, что она решает, что супруг серьезно болен. Женщина очень переживает, и мужчина понимает, что таким способом (то есть, заболев) он может в любой момент заставить супругу проявлять к нему повышенное внимание. Поправившись и лишившись нежной заботы супруги, Симулянт решает, что больным быть выгоднее, чем здоровым (можно, например, уклониться от помощи по хозяйству), и в будущем начинает манипулировать домашними, пользоваться их состраданием и добротой. Симулянт при каждом удобном случае, угрожающем его праздной жизни, придумывает мнимую болезнь, оправдывая ею свою лень и нежелание трудиться на благо семьи. Манипулятор-агравант (больной, искусственным образом продлевающий болезнь) преувеличивает свои болезни (и настоящие, и давно прошедшие) и вспоминает о них, если его просят вскопать грядку или вынести мусор. Он также сильно преувеличивает проявления болезни и своими действиями даже способствует их возникновению. Симулянт требует сочувствия, заботы и понимания, бурно возмущается, если супруга не относится к нему с должной чуткостью (он ведь болен!). Но, почему то, болезни Симулянта не мешают ему встречаться с друзьями в баре или смотреть спортивные трансляции. Симулянт постоянно напоминает супруге, что «все болезни – от нервов», ему противопоказаны любые стрессы. Супруга не должна его ругать, упрекать, заставлять делать то, что он не хочет. Симулянты предпочитают такие заболевания, где присутствуют болевые синдромы (проверить «болит» или «не болит» у мужа невозможно, а прибор – индикатор боли пока не существует). …Все, что симулянту интересно и приятно, он делает с удовольствием. Это может быть, что угодно – рыбалка, охота или ремонт автомобиля. При этом у него ничего не болит, ведь «любимое занятие отвлекает от страданий». Таким способом симулянт получает возможность проводить свободное время так, как хочет, ведь он это делает исключительно для своего скорейшего излечения».

Дети также могут притворяться больными, когда хотят чего-то добиться от родителей.

Интернет – источники: 1). «Вчера мой сын не захотел идти в садик и стал симулировать, что болеет, есть не хочет, даже от своего любимого сока отказался, а сыну 3 года еще. Как мой муж за порог, сразу сын сок взял, мультфильм включил, кашлять перестал, прыгает на кровати, а как я ему сказала, что всё, собирайся в садик, сын сразу кашлять стал и спать лег». 2). «У меня вот такая проблема. Ребенок в течении недели в школе разыгрывает тяжело больного ребенка, т.е. его тошнит, он припадает на парту, вид у него бледный (кожа у него светлая, и поэтому вид зимой у него всегда бледный и болезненный). После того как мы его заберем из школы (по истерическому звонку учительницы), дома он совершенно здоровый ребенок, он прыгает, бегает, абсолютно все кушает, и никаких признаков тошноты и дурноты у него нет. Как только отводим в школу, всё повторяется снова. Участковый врач на приёме сказал, что абсолютно здоровый ребенок, выписал нам справку, что школу мы посещать можем. Через 2 дня после этого повторяется вся история по новой. Все конфликты в школе отрицает учительница и ребёнок. Ребёнку 8 лет».

Возможно, большинство из христиан так открыто не симулируют и не притворяются, но, наверное, каждому известно на собственном опыте подобные притворства в той или иной мере, когда нам что-то не хочется делать. Вообще, при саможалении человек может неосознанно изображать еще большую усталость или боль, чем какие они есть на самом деле. Мы так привыкли это делать, что часто этого и не замечаем…

### Примеры о труде действительно больных христиан

В противовес этим примерам приведем примеры, как жили подвижники недавних времен, которые имели действительные болезни.

**Биография игумена Никона (Воробьева):** «Батюшка никак не позволял сделать для себя какую-либо услугу, принести что-либо, убрать и т.д. С трудом, кряхтя, но делал сам, несмотря на то, что был очень больным. Четыре года, проведенные в лагере, чрезвычайно подорвали его здоровье. Более всего он страдал от болезни сердца и ревматизма суставов рук и ног. Тем не менее, он считал, что без крайней нужды пользоваться услугами другого человека нехорошо, грешно. Он вменил себе в обязанность некоторые домашние и хозяйственные дела: топил и вычищал печь (печь топилась углем и была очень неудобной), обрабатывал плодовые деревья и кустарники, пилил и колол дрова, копал землю. Пока у батюшки были силы, он много трудился физически. Трудился до пота, до полного изнеможения. Он насадил огромный сад в Вышнем Волочке, два сада в Козельске. В Гжатске не только насадил большой сад, но и снабдил из своего питомника всех желающих в городе яблонями, вишнями, грушами и т.п. А желающих было много, тем более, что батюшка все давал даром. Очень много он проводил строительных и ремонтных работ по храмам».

**Житие преп. Никона Оптинского** (Преподобные старцы Оптиной Пустыни): «По состоянию здоровья преп. Никон был освобожден от тяжелых работ, в основном, из-за больной ноги с расширенными венами. К тому же болезнь легких делала его совсем нетрудоспособным. Хозяйка (квартиры, в которой он жил) это знала, но не считалась с этим. Она не давала ему ни отдыха, ни покоя. Изнемогая от слабости, он выполнял все: возил на санках воду из колодца, колол, пилил и носил дрова, расчищал снег, ставил и подавал самовар, колол лучину и многое-многое другое. И все это при постоянно повышенной температуре».

**Житие преп. Амвросия Оптинского** (Преподобные старцы Оптиной Пустыни): «Для слушания утреннего правила поначалу (Амвросий Оптинский) вставал часа в четыре утра, звонил в звонок, на который являлись к нему келейники и прочитывали утренние молитвы, двенадцать избранных псалмов и Первый час, после чего он наедине пребывал в умной молитве. Затем, после краткого отдыха, старец слушал Часы: Третий, Шестой с изобразительными и, смотря по дню, канон с акафистом Спасителю или Божией Матери, каковые акафисты он выслушивал стоя. После молитвы и чаепития начинался трудовой день с небольшим перерывом в обеденное время. Пища съедалась преподобным в таком количестве, какое дается трехлетнему ребенку. За едой келейники продолжали ему задавать вопросы по поручению посетителей, но иногда, чтобы хоть сколько-нибудь облегчить загруженную голову, старец приказывал прочесть себе одну или две басни Крылова. После некоторого отдыха напряженный труд возобновлялся, и так до глубокого вечера. Несмотря на крайнее обессилие и болезненность, день преп. Амвросий всегда заключал вечерним молитвенным правилом, состоявшим из Малого повечерия, канона Ангелу-Хранителю и вечерних молитв. От целодневных докладов келейники, то и дело приводившие к нему и выводившие посетителей, едва держались на ногах. Сам старец временами лежал почти без чувств».

Думаю, что после этих примеров, нет надобности что-то говорить. Но так как мы рассматриваем, как действует грех в человеке, то все же дальше поговорим о лукавстве лени и эгоизма.

## Самолюбие любит прикрываться усталостью и немощами

Что же изначально руководит человеком в его притворной усталости перед другими? Ответ однозначный – самолюбие, лень и эгоизм. Так, из приведенных выше примеров вполне ясно видно, что притворяющиеся люди самолюбивы, ленивы и эгоистичны. А как не раз говорилось, самолюбие лукаво; и в ситуациях с телесным трудом эгоизм, лень и праздность настолько изворотливы, что придумали, как его избежать. Очень распространенным способом есть прикрытие усталостью, слабостью, болезнью или неумением.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.31): «…другой, по вялости воли, от того же саможаления заимствует самооправдание и извиняет себя то случайным разнемоганием, то разными делами, то надобностью послабить себе немного, чтоб не изнемочь».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п.89): «Есть, несомненно, телесная болезнь, есть при болезни и притворство, как это часто случается с больными».

Таких людей Господь обличил как «рабов ленивых и лукавых».

**Василий Великий** (Правила, кратко изложенные, в. 69): «Вопрос: Как должно относиться к тому, кто ест не меньше других, и телом не расслаблен, и не показывает в себе признаков болезни, ме­жду тем жалуется на бессилие к делу? Ответ: Всякий предлог к бездействию есть предлог ко греху, потому что тщательность, равно как и терпение, надобно оказывать даже до смерти. А что леность, сопряженная с лукавством, подвергает ленивого осуждению, это видно из слов Господа, сказавшего: «лукавый раб и ленивый» (Мф.25, 26)».

Далее приведем поучение, как думает отъявленное самолюбие и лень. И может быть, кто-то из нас увидит эти черты в себе.

**Симеон Новый Богослов** (Слова, сл.66): «…(тщеславный, невнимательный, непослушный) говорит: «вот дал мне Бог жилище, хлеб, вино, яства разные с избытком…; я брат всем им, хотят ли они того, или не хотят; так буду есть, пить, спать вдоволь, потому что какая мне нужда трудиться и работать, чтоб другие получали пользу от моих трудов? А если прикажут мне что-нибудь работать, я скажу им, что немощен, не могу, и если будут принуждать к тому, отвечу: «хоть задушите меня, или выгоньте, не могу работать», - и нахмурюсь, будто плачу, вскрикну и скажу: «вот колена подгибаются и в глазах потемнело»; по такой причине я получу разрешение есть с утра, как захочу; или буду ворчать, браниться, поперечить и роптать при всяком послушании, какое мне ни дадут, и всячески они соскучат возиться со мною и оставят меня в покое и не хотят; а если дадут мне иной раз какое небольшое послушание, то я совсем не буду радеть о нем; сказать, к примеру, если заставят меня смотреть за мулами, то сначала проговорю, что не умею ходить за ними, а потом нарочно буду оставлять их без пойла и корма, тогда поневоле или оставят меня, или дадут мне помощника, на которого я и свалю весь труд, сам же сделаю что-нибудь для вида и залягу; если велят мне быть хлебопеком, то я, чтоб не показаться ослушником, буду уверять их притворно, что не умею печь хлебы, и скажу, что ни разу не видал, как печется хлеб, но пойду и испеку им такой хлеб, что будет как камень, и они, не могши есть его, не будут более принуждать меня к такому послушанию; если пошлют меня прислуживать на кухне, то я не послушаю игумена и, не поклонившись даже ему, скажу: «Господи помилуй! Меня это ты, отче, из всех выбрал, чтоб приставить к такому низкому послушанию? Разве нет других братий в монастыре?»». Так думает он сказать, чтоб отделаться и от этого послушания. Затем пересматривает все послушания и на все заготовляется отвечать: «не умею, не могу», - а если принудят, исполнять их кое-как и портить. Как замышляет, так потом и делает, или еще и хуже того».

Спаси и сохрани нас, Господи, от такого лукавства и обмана!

Также отметим, что лукавство легко распознается тогда, когда якобы уставшему или мнимо больному человеку предлагают то, что он желает, и он тут же становится веселым и не больным или не уставшим.

## Христианин не должен притворяться и лгать о своих немощах

В отношении такого лукавства и обмана христианское учение однозначно говорит:

**Евергетин** (т.2, гл.3): «… не смей свою лень извинять своим недомоганием».

**Феофан Затворник** (Письма, п.1454): «А саможаление - на которое вы жалуетесь - уже опасно и пагубно. - Если поблажать (уступить) себе придется по болезни, то это ничего. А если под предлогом болезни; то это худо. Тут видно лукавство пред собою самим, - самое злое из всех лукавств».

**Иоанн Крестьянкин** (Опыт построения исповеди, 4-я запов.): «Быть может, среди вас, присутствующих ныне на исповеди, есть такие христиане, которые умышленно уклоняются от общественного труда, скрываются под мнимой болезнью, или под такой болезнью, которая вполне позволяет работать. Людей, врачебную комиссию иногда еще можно обмануть, симулировав болезнь, но перед Господом открыто все! …Кайтесь, кого совесть укоряет, и немедленно измените свой образ жизни».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 525): «Самый лукавый враг - плотоугодие. Эта лягавая прикидывается околевающею, но только поблажь (уступи) ей, уже и удержи нет, подай одно, подай другое. А наотрез приказать ей: не смей, и притихнет».

Итак, думаю, что те, кто лукавит подобным образом постоянно или иногда, или когда-то подобным образом переложил дела на других, уже осознали свой грех, и далее будут избегать лжи и притворства.

**Пролог в поучениях** (В. Гурьев, 18 июля): «Будем же бегать лжи, как смертоносного яда. Будем непрестанно помнить, что она гибель за собою другим несет, а потому, за то и лжецу грозит гибелью, как и сказано: погубит (Господь) «говорящих ложь» (Пс.5,7). Будем помнить, что этот грех, есть прямо грех дьявольский. «Ваш отец диавол», говорит Господь про лжецов-иудеев, и похоти отца вашею «хотите исполнять». Он человекоубийца «Когда говорит он ложь, говорит свое, ибо он лжец и отец лжи» (Ин. 8, 44). А, помня это, поставим себе за всегдашнее и постоянное правило говорить одну правду, обращаться со всеми искренно, без лжи и обмана, - без притворства и лести…».

# 4.2. О мнимой усталости от страсти уныния

В этом разделе скажем о том, что страсть уныния (лени) может давать некое ощущение усталости, и ее можно обозначит как мнимая усталость, которую многие люди принимают за действительную телесную усталость. И зачастую те, кто разыгрывают усталость перед другими или ссылаются на нее, и сами верят в то, что они действительно устали, а на самом деле они чувствуют бессилие лени. Так, если у человека, который, например, после завтрака говорит: «я устал, пойду отдохну за компьютером» спросить: «а отчего ты устал? Ты ведь недавно проснулся и еще ничего не делал», то если он не слукавит, то скажет: «ну не устал, а мне лень и ничего не хочется делать, а вот развлечься я не прочь». Это показывает, что человек ощущает бессилие к труду (и это лень), но для того, чтобы его не трогали и не просили что-то сделать, он прикрывается усталостью. Выше мы сказали о прикрытии усталостью, а теперь скажем о том бессилии, которое ощущает ленящийся человек.

## О том, что люди нередко путают лень и усталость

Далее мы будем говорить, что усталость бывает телесная и душевная, а также о том, что ощущения и чувства усталости могут быть от разных духовных причин, в частности от лени и естественной работы организма. Так, наверное, многим известно, что при лени нет особой телесной усталости, а есть некое подобие, что у тебя нет сил что-то сделать, и это проявляется не расположенностью души к труду. А, например, при праздности (как желании отдохнуть и развлечься) такое подобие бессилия есть только к труду, а к развлечениям нет. При болезни же или действительной усталости испытывается в разной степени телесное бессилие, при котором даже развлечения могут не радовать. И многие и многие люди не знают этих различий, или не обращают на них внимания.

Вначале приведем поучения святых отцов о том, что лень, праздность и усталость могут быть связаны между собой. И если христианин желает познать себя и искоренить свое самолюбие, то он должен видеть, что с ним действительно происходит, и не лукавит ли он перед собой и другими.

Итак, люди нередко могут путать усталость с ленью. (И хотя следующее поучение о молитве, но оно ясно показывают разницу этих состояний)

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.183): «Должно лень от устали (усталости) отличать. Если устала и заснула от бессилия, то укоряй себя больше пред Богом, и кайся, и смиряйся. Если же ты не устала, а просто не хочется молиться, то это уже лень, тут должно понуждать себя к молитве».

Часто бывает и так, что действительная усталость легко переходит в лень и праздность. Например, человек после работы действительно устал в той или иной мере и решил полежать. Проходит некоторое время и усталость отступает, а появляется желание и дальше ничего не делать, и это уже происходит по лени; или появляется желание развлечься, например, просмотром каких-либо передач или фильмов, или игрой в компьютере, или есть желание пообщаться с кем-то - и все это происходит от праздности. Т.е. после естественного отдыха начинают действовать страсть уныния, а человек продолжает лукаво прикрываться усталостью, которая уже прошла.

Часто бывает и так, что людям надоедает какое-то дело, и им становится скучно и однообразно, и именно эту скуку души они определяют как усталость.

Вообще, святые отцы говорят о ленивом человеке, что он слаб то телом, то душою.

**Нил Синайский** (О восьми лукавых духах, Об унынии): «Как больной не выносит тяжелого бремени, так преданный унынию не сделает прилежно Божия дела: то телесными силами расстроен, то ослабел в силах душевных».

(О душевной усталости мы скажем в вопросе о действительной усталости)

Вообще лень, усталость, нерадение и эгоизм постоянно действуют в человеке, сменяя друг друга.

**Амвросий Оптинский** (Письма к разным лицам, п.152): «Немощь и слабость, и усталость и изнеможение, а к ним еще и леность и нерадение, вот (наши) спутницы!»

Поэтому в одних случаях (даже в течение одного дня) мы или наши близкие действительно могут телесно устать в разной мере или испытывать слабость, и это естественно для человека, а в других случаях мы ленимся или действуем по эгоизму, но лукаво оправдываемся усталостью.

## Страсть уныния несет бессилие души, а затем и тела

А сейчас скажем несколько слов о страсти уныние, которая дает ощущение мнимой усталости.

Вообще, уныние означает расслабление и изнеможение души.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.13): «Уныние есть расслабление души».

**Нил Синайский** (О восьми лукавых духах, гл.13): «Уныние есть изнеможение души».

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 237): «…(ты) расслабляешься духом уныния».

При расслаблении души, по связи души и тела, происходит и некое расслабление тела, которое люди принимают не за страсть уныния, а за физическую усталость.

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору, кн.10, гл.2): «… уныние производит также расслабление тела и голод в пятом и шестом (по нашему счислению в 11 и 12) часу, как будто он утомлен и расслаблен был долгим путем и самым тяжелым трудом, или будто проводил два или три дня в посте, без подкрепления пищею».

**Амвросий Оптинский** (Агапит (Беловидов), Жизнеописание … старца иеросхим. Амвросия, ч.2, с.77): «Уныние значит та же лень, только хуже. От уныния и телом ослабеешь и духом. Не хочется ни работать, ни молиться, в церковь ходишь с небрежением, и весь человек ослабевает».

Особо обратим внимание, что при страсти уныния прежде ослабляются душевные силы, а затем телесные, а при действительной телесной усталости наоборот: вначале нет сил у тела, а затем ослабляются силы души. Но нам, грешным и лукавым людям, даже тяжело понять эти различия.

Особенно уныние нападает на молящегося, и производит расслабление и тяжесть.

**Макарий Великий** (Семь слов, сл.3, гл.4): «…постоянно пребывающий в молитве … встретит много препятствий, поставляемых злобою прилежанию к молитве: сон, уныние, тяжесть в теле, преобладание помыслов, непостоянство ума, расслабление и прочие начинания злобы».

Кстати сказать, святые отцы чаще говорят об унынии именно относительно духовных деланий, молитв и дела спасения своей души (но мы сейчас не будем об этом говорить, т.к. нами рассматривается тема о семейных отношениях).

## О влиянии беса уныния на человека

Говоря о страсти уныние, нельзя не сказать о влиянии на человека беса уныния (который иногда называется «бесом полуденным»), при котором также может происходить расслабление тела.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 130): «Ты ощущаешь тяжесть в теле от уныния и по действию демонов».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл.13): «Бес уныния производит трехчасовое (когда поются третьи часы) дрожание, боль в голове, жар, боль в животе; когда же настанет девятый час, дает немного возникнуть; а когда уже и трапеза предложена, понуждает соскочить с одра; но потом, в час молитвы, снова отягощает тело; стоящих на молитве он погружает в сон, и в безвременных зеваниях похищает стихи из уст».

(Указание времени может не совпадать, но суть одна – это происходит днем, особенно после обеда)

**Скитский Патерик** (гл.6): «Мать Феодора говорила: «Как скоро начинает кто-либо безмолвствовать (или быть в уединении - от сост.), тотчас приходит лукавый и отягчает душу унынием, малодушием и помыслами; отягчает и тело болезнями, усталостью, расслаблением колен и всех членов, расслабляет силы души и тела. Посему говорят: «я болен, не могу прочитать молитв».

**Авва Евагрий Понтийский** (Слово о духовном делании 12): «Бес уныния, который также называется "полуденным" (Пс.90:6), есть самый тяжелый из всех бесов. Он приступает к монаху около четвертого часа и осаждает его вплоть до восьмого часа».

**Авва Серен** (Собеседования Иоанна Кассиана, 1-е, гл.31, примеч.): «…полуденным бесом называется дух сладострастия и уныния, который больше нападает в полдень после принятия пищи и при расслаблении от чрезмерного жара в жарких странах».

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору, кн.10, гл.1): «Этот злой враг… часто нападает на монаха особенно около шестого часа (по нашему 12-го в полдень – Ред.), как какая-нибудь лихорадка, нападающая в определенное время, своими приступами причиняет больной душе жестокий жар в обычные, определенные часы. Некоторые из старцев называют его бесом полуденным, о котором говорится в (Пс.90, 7)».

**Евфимий Зигабен** (Толковая Псалтырь, пс.90,6): «…полуденным демоном… (некоторые толкователи) называют демона лености и беспечности, располагающего людей особенно в полуденное время лежать; а другие называют демона гнусных и плотских помыслов (заметь, что демон полуденный возмутил Давида, когда он после полуденного сна пал в прелюбодеяние с Вирсавиею); а некоторые демона невоздержания; так как все таковые демоны воюют против людей в полуденное время, когда насытится и обременится яствами чрево».

Также бесы уныния внушают некоторые мысли. Обычно это предложения полежать, поспать, отдохнуть и сделать завтра (особенно это касается молитвы).

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п.22): «Когда настанет утро, брат встает сотворить молитву в кельи своей, потом принимается за дело; и тогда ненавистник добра демон влагает в него помыслы уныния. И если брат при нашедшем на него унынии продолжает работать и упражняться, то, при содействии благодати, отгонит его от себя. Но в этом же случае брат, восчувствовав уныние, может быть и побежден. Как скоро оно найдет на него, не отражает его терпением, а потому, побежденный, отдается в плен. Дав волю помыслу, начинает брат говорить сам в себе: «Сегодня чувствую себя как бы расстроенным и недомогаю. Что же после этого? Как мне поступить? Лучше не буду ничего делать сегодня, чтобы дать себе несколько отдыха, а наутро понужу себя к рукоделию и сделаю за два дня». Потом брат в первый день ничего не делает, и дело одного дня остается несделанным. Подобным образом и другим утром ненавистник добра демон влагает в брата еще сильнейшее уныние, нежели вчера, приводя ему на память настоящий и прошедший дни. Тогда одолеваемый помыслами брат уже встает и оставляет рукоделие свое или начинает заниматься им не как делом. Или враг выводит монаха из кельи и доводит до того, что тот предается праздности. В этом случае лукавый искушает монаха с помощью собственной его слабости».

Еще бесы подают мысли, в которых перечисляются определенные тяготы и предлагается послабить себе (обратите внимание, что именно так человек думает, когда жалеет себя)

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п.42): «…демон влагает в него помысел уныния, представляет ему и продолжительность времени, и скудность потребного, и немощь старости, и трудность пустынной жизни».

Итак, из изложенного материла мы видим, что телесная усталость может не быть действительной усталостью после трудов, а быть от действия страсти уныния и бесов. Но этого не знает люди и обманываются, считая себя не ленивыми, а теми, кто много работает и устает.

## Убеждения о своей телесной немощи могут быть от веры своим помыслам

И так как в примерах из интернета говорилось о придуманных болезнях лентяев и эгоистов, то также следует сказать, что есть такие случаи, когда человек знает, что он не болен и осознанно врет, а есть такое явление, как мнимая болезнь, в которую люди действительно верят. И будучи уверенными в этом, такие люди сами неосознанно обманываются и других обманывают, в отличие от тех, кто знает, что он врет о своей болезни. Например, свт. Игнатий обозначает это явление как «мнение болезни».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам, т.7, п.85): «Бывает болезнь и бывает мнение болезни».

А Паисий Святогорец обозначил это как болезнь от собственного воображения или от веры своему помыслу. Такая мнительность приводит к тому, что в принципе здоровый человек может действительно заболеть, потому что постоянно находится в угнетенном состоянии, и тем самым его нервная и сердечнососудистая системы находятся в напряжении и происходят нарушения в нейрофизиологических и нейрохимических процессах.

**Паисий Святогорец** (Духовная борьба, ч.1, гл.3): «Самая страшная болезнь — это когда человек поверил своему помыслу о том, что он чем-то болен. Этот помысл душит человека тревогой, расстраивает его, лишает аппетита и сна, заставляет принимать лекарства, и, в конце концов, будучи здоровым, человек действительно заболевает. Я понимаю, когда лечится человек, который действительно чем-то болен. Но, будучи сперва здоровым, а потом, посчитав, что болен, действительно заболеть, не имея на то никаких причин, такого я понять не могу. К примеру, бывает такое: человек обладает и телесной и духовной силой, но, несмотря на это, не может сделать ничего, потому что поверил своему помыслу, внушающему, что он нездоров. В результате человек угасает и телесно и духовно И он не врет ( — это действительно так). Поверив в то, что у него какая-то хворь, человек поддается панике, надламывается, и потом не в силах ничего сделать. Так, без всякой уважительной причины, он приводит себя в негодность. Иногда ко мне в каливу приходят всерьез надломленные люди. "Помысл говорит мне, что у меня СПИД", — говорят они и верят в это. "Может быть, у тебя в жизни было то-то и то-то?" — спрашиваю я. "Нет, — отвечают, — ничего подобного не было". — "Тогда, — говорю, — ты расстраиваешься зря. Пойди, сдай анализы, чтобы выгнать свой помысл". — "А если, — отвечают они в страхе, — анализы покажут, что СПИД у меня все-таки есть?" Так они не слушают меня и мучаются. А вот те, кто послушно идут на обследование, убеждаются в том, что у них нет никакого СПИДа. И поглядите: их лица меняются, к ним возвращается вкус к жизни. А первые от расстройства могут слечь в постель и даже есть ничего не будут. Ну ладно, допустим, у тебя и вправду СПИД. Но ведь для Бога нет неразрешимых проблем. Если ты будешь проводить более духовную жизнь, исповедоваться, причащаться, станешь настоящим христианином, то тебе поможет Господь. — Геронда, а отчего человек начинает думать, будто бы он болен? — Он сам потихоньку взращивает этот помысл в себе. Часто для таких подозрений может действительно существовать какой-то небольшой, несерьезный повод [используя который], помысл внушает человеку что-то еще и раздувает из мухи слона. Когда я жил в монастыре Стомион, в Конице был один семейный человек, который думал, будто у него туберкулез. Даже свою жену не подпускал близко. "Не подходи, — говорил он ей, — а то заразишься". Несчастная женщина подвешивала на край длинной палки корзину с едой и подавала ему издалека. Бедняжка совсем истомилась, зачахла. Несчастные дети смотрели на своего "чахоточного" отца издали, а у него на самом деле никакого туберкулеза и в помине не было. Дело было в том, что он не выходил на солнце, а постоянно находился в запертой комнате закутанный в одеяла. Поэтому он пожелтел и поверил в то, что у него чахотка. Ну что же, [когда мне обо всем этом рассказали] я пошел к нему домой. Увидев меня, "больной" простонал: "Не приближайся ко мне, монах, чтобы не заразился еще и ты... Ведь к тебе в монастырь приходят люди... Видишь, совсем меня чахотка скрутила..." — "Да кто тебе сказал, дурачок, что у тебя чахотка?" — спросил я. Тут его жена принесла мне угощенье — варенье из грецких орехов. "Ну, — говорю, — давай открывай рот. Сейчас ты будешь меня слушаться". Ну что же, открыл он рот. Он ведь не знал, что я собирался сделать. Тогда взял я из блюдечка сладкий орех, вложил ему в рот, повозил там несколько раз, потом вынул, положил себе в рот и съел. "Нет, нет! — закричал "чахоточный". — Не делай этого! Заразишься!" — "Чем я там заражусь! Ведь у тебя ничего нет! Что я, очумел что ли, такое делать, если бы у тебя и вправду была чахотка? Давай поднимайся, пойдем на воздух!" — ответил я ему и, повернувшись к его жене, сказал: "Выбрасывай все эти лекарства, одеяла..." Поднял я его, и мы вышли на воздух. После трех лет "заточения" он с удивлением глядел на мир. А потом потихоньку и на работу стал ходить. Вот что такое помысл, когда его взрастишь!».

## Христианину следует учиться различать действительную усталость и лень и противостоять лени

Далее приведем советы святых отцов, как противостоять мнимой усталости, происходящей от страсти уныния.

Началом духовной борьба всегда есть трезвение, или осознание о чем ты думаешь. И в данном случае, если ты думаешь о том, что тебе не хочется, и понимаешь, что силы в тебе есть, то это знак того, что это в тебе говорит лень, а значит не надо ей поддаваться. А если видишь, что тело действительно устало, то это есть естественная телесная усталость и можно отдохнуть для восстановления сил.

**Феофан Затворник** (Письма, п.525): «Не внимайте припадкам лености, которая исходит от плотоугодия…. Но бывают изнеможения не от лености. Я думаю это можно видеть. Тогда давайте себе отдых небольшой. Где его вставить, сами смотрите. Где удобнее».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п.39): «Ежели укрепляет тебя телесное успокоение, не от лености, но от немощи происходящее, то можешь попустить себе на оный».

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, р.1, ч.1, гл.2): «…(если поймешь, что это искушение страсти уныния, то) поднимайся, берись за работу и победишь искушение».

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, р.1, ч.1, гл.2): «(Вопрос) Иногда, когда я чувствую, что силы мои истощены, меня охватывает страх, и я ничего не могу делать. Может, это от себялюбия? (Ответ) Когда ты чувствуешь истощение сил, то посмотри, от чего это происходит, не от болезни ли это. Если не от болезни, тогда, может, от недостатка сна - и нужно побольше поесть или отдохнуть. Если не то и не другое - значит это искушение».

Очень важно, увидев притворство или лукавство, обличать себя и каяться Богу.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п.89): «От (неосознанного притворства при болезни) не должно смущаться и унывать (отчаиваться), напротив того, должно струпы свои, притворство и родителей его - тщеславие свое и сладострастие - обнажать пред Всесильным и Всеблагим».

И в борьбе с бесами также следует отвергнуть желание отдыхать и, помолившись, начать или продолжить дело.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 559): «Есть уныние (как усталость – от сост.) естественное - от бессилия, и есть уныние от беса. Если хочешь распознать их, распознавай так: бесовское приходит прежде того времени, в которое должно дать себе отдохновение, ибо, когда человек начнет что-нибудь делать, оно, прежде, нежели совершится треть или четверть дела, нудит его оставить дело и встать. Тогда не надобно слушать его, но должно сотворить молитву и сидеть за делом с терпением, и враг, видя, что человек о сем творит молитву, перестает бороть его, ибо он не хочет давать повода к молитве. Естественное же уныние бывает тогда, когда человек трудится выше силы своей и понуждается еще более прибавить себе труда; и так образуется естественное уныние от бессилия телесного; при сем должно испытать силу свою и упокоить тело, по страху Божию».

**Скитский Патерик** (гл.6): «Мать Феодора говорила: «(бес уныния расслабляет силы души и тела) Но если будем мы бодрствовать, все это исчезнет. Скажу об одном монахе: когда пришел он на правило, бросило его в озноб и в жар, а в голове его сделался сильный шум. Монах говорил сам себе: "Вот я теперь болен и, может быть, умру, встану же пред смертью, совершу мое молитвословие". Сей мыслью он принудил себя и прочитал молитвы. Когда же кончилось молитвословие, кончилась и огневица. Брат сей и после противоборствовал этому помыслу, читая правило, и таким образом побеждал искушение».

Брань же с ленью, как мы уже говорили, заключается в том, что человек понуждает себя к делу.

**Нил Синайский** (О восьми лукавых духах, Об унынии): «От уныния врачует постоянство, делание всякого дела с великою внимательностью и со страхом Божиим. Во всяком деле определи себе меру и не оставляй прежде, нежели кончишь, что назначено, также молись разумно и усильно, и дух уныния бежит от тебя».

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п. 47): «Одному брату во время бдения помысел внушал такую мысль, говоря: «Сегодня дай себе отдых и не вставай на бдение». Но он отвечал помыслу: «Рассуди, что завтра не встанешь, поэтому должен встать сегодня». И за работой также внушал ему помысел: «Дай себе отдых сегодня, а завтра работай». Он же опять отвечал: «Нет, сегодня работай, а о завтрашнем дне попечется Господь»».

**Ефрем Сирин** (О восьми помыслах): «Если хочешь препобедить уныние, займись хотя бы ненадолго каким-нибудь рукоделием, или читай, или часто молись».

На этом закончим обзор о видах недействительной усталости.

# 4.3. О действительной телесной усталости

Итак, мы уже разобрали вопросы о мнимой усталости от лени, когда человеку кажется, что у него нет сил что-то делать, и о таком лукавстве лени и эгоизма, когда человек перед людьми притворяется (или оправдывается) более уставшим или больным. А теперь разберем вопрос о действительной телесной усталости людей, из-за которой в семьях также могут быть конфликты.

### Примеры о том, что члены семьи действительно устают

Вначале скажем об усталости женщин, т.к. они работают и занимаются основной работой по дому, в отличие от большинства мужчин, которые только трудятся на работе. Нередки ситуации, когда жена действительно очень устает и не успевает что-то делать по дому, т.к. работает допоздна или имеет тяжелую работу, или в семье есть малые дети, а мужья и дети им не помогают (и еще к тому же притворяются или оправдываются усталостью). И очень часто из-за этого происходят недовольства и ссоры.

Интернет – источник: «Одной из частых жалоб женщин и причин для семейных раздоров является то, что мужья не помогают им в домашних обязанностях — муж приходит с работы, заявляет, что он устал, ложится на диван, смотрит телевизор или читает газету. А жена тоже возвращается с работы и тоже устала, но должна весь вечер крутиться по хозяйству. Есть женщины, которые в первые годы супружеской жизни не привлекают мужа к домашней работе и начинают требовать этого только спустя много лет, так как раньше они сами легко со всем справлялись, были молоды и здоровы, а когда появились дети, болезни и постоянная усталость, стало трудно одной вести все домашнее хозяйство».

Заметим, что действительную усталость женщины могут не воспринимать другие члены семьи, потому что их эгоизм, самолюбие или праздность желает, чтобы о них все равно заботились или уделяли им внимание. (При этом они могут также уставать, а могут и не уставать, а только этим прикрываться. О реакциях на усталость ближнего мы поговорим позже)

Например, вот как о своей усталости рассказывают некоторые жены:

Интернет – источники: 1). «У меня очень тяжелая работа, никак ни женская и иногда я очень устаю, что даже нет сил покушать, а муж этого не понимает и даже ругается, что ложусь отдыхать после работы. Как мне ему объяснить, что я устаю». 2). «Мой муж замечательный человек. Я работаю с 8 утра до 8 вечера. А ему хочется, чтобы дома я уделяла ему больше внимания. У него график работы не такой напряженный. И он иногда может оставаться дома. Зарабатывает он нормально. Я очень устаю на работе. Он почему-то не хочет этого понимать. И недавно мы поссорились на этой почве». 3). «Сил больше нет. Я близка к истерике. Сколько можно мне … все делать, работать, прибегать с работы, делать с ребенком уроки, готовить ужин, убирать беспорядок, который муж успел оставить утром, или если пришел раньше. С сыном не занимается, от уроков отмахивается, говоря, что сложно и не знает, как делать (ребенок во втором классе). Работа у меня нервная, я устаю, сколько его просила помогать по дому, взять на себя хоть часть обязанностей. Бесполезно, он занят всегда. С сыном в выходные погулять - это скандал целый. Сейчас вот опять скандал. Я трутень, лентяйка. У меня уже срыв просто. … Вот некоторые советуют: «не делай», а как не делать, если ребенок подходит и говорит: «мама, помоги с уроками, покорми меня»».

И если одни женщины, превозмогая усталость, ропща и злясь, все же трудятся по дому, то некоторые частично или полностью перестают это делать.

Интернет – источник: «Я вообще решила забить на все дела домашние, т.к. работаю с 8 до 5, но далеко добираться домой (в 7 выхожу, в 7 прихожу), и еще на курсы заскакиваю по вождению, тогда и в 9 могу приползти. Сначала тоже переживала: устаю по дому, ничего не успеваю, а потом думаю: ну и что? Перебьется (муж), картошки и сам может себе пожарить и от пыли в хате тоже никто еще не умирал. А если не устраивает – уволюсь, пусть содержит».

Заметим и то, что устают и разведенные женщины, которым и помочь некому, и им не на кого жаловаться.

Интернет – источник: «А я-то как устаю! С ребенком одна живу, с мужем развелись, на работу три месяца обратно вышла, на полный день, ночи не спим! Вот! Устаю до того, что голова болит без остановки, никакие таблетки уже не снимают боль…».

Что касается мужей, то об усталости мужей чаще рассказывают жены на форумах, причем в возмущенной форме. Например:

Интернет – источники: 1). «Ваши мужья так же жалуются на усталость? Я от своего иногда в шоке. Я устал, я устал, а сам быстрее в комп и давай в игрушки играть!!» 2). «Да не верю, что мужчины устают после работы! Мой мужчина очень много работает, занимает административную должность. Скачет целый день и, приходя домой, еще многое успевает сделать. И я поняла, что это всего лишь отмазки мужчин. Устал! Я тоже прихожу после работы, ну помыть посуду, вещи поубирать все равно есть силы. А у мужчины этих сил еще больше». 3), «Жена - это повар, посудомойка, техничка, прачка, медсестра, воспитатель, учитель, швея, экономист, бухгалтер, психолог, любовница… А муж устает на работе!!!»

Но есть жены, которые с пониманием относятся к усталости мужей, особенно, если видят, что они действительно устают.

Интернет – источник: 1). «Мой муж работает водителем автобуса, и приходит домой поздно и уставший, покушает и сразу спать». 2). «А мой муж работает по 12-14 часов директором и, придя домой, он уже не может общаться, да и некогда, спать пора. Но в выходные и поможет, и поговорит».

Чаще жены рассказывают о своих мужьях, как о нытиках, например:

Интернет – источник: «…мой муж такой нытик. То у него все болит, то сердце стучит, то пульс низкий, то высокий. Бросил курить - ноет, что поправляется, начал курить - ноет, что начал курить. У любого человека есть свои болячки, но постоянно о них говорить, мне кажется, это слишком. Ему 33 года, а ведет себя как маленький ребенок или старичок».

Дети также могут действительно уставать.

Интернет – источник: «Мне 16. Я учусь в художественном колледже, плюс занимаюсь в музыкальной школе (по собственному желанию). Каждый день пою там по 4 часа. И это всё очень утомительно. К примеру, я возвращаюсь домой в шесть вечера. Я устала и вымоталась. А вы говорите, ваша дочь хорошо учится и секции всякие посещает. Значит ей еще тяжелее, ведь секции - это спорт, это очень сильно выматывает. Я когда прихожу домой, вообще ничего делать не могу, и не только от физической усталости, от моральной тоже. Хочется расслабиться, почитать книгу, полежать. Учиться хорошо - это тяжкий труд. Мама вроде понимает и сильно не напрягает с домашними делами, хотя периодически закатывает мне по этому поводу скандалы».

Но особо отметим, что, как мы уже говорил, есть немало мужчин и детей, которые прикрываются усталостью, но не разыгрывают ее, а просто отказываются помогать, ссылаясь на то, что они устали на работе или в школе (институте) и дома хотят отдыхать. Как правило, они не так заняты или устали, как говорят, т.к. у них хватает сил и времени и на компьютер, и на прогулки (кстати, у многих жен также хватает сил и времени на компьютер или на просмотр телевизора, или на другое занятие).

Интернет – источник: «У меня есть дочка-подросток (13 лет) и младший сын. Сыну 3 года, о нем речь пока не идет. За собой тарелку в раковину поставил, и на том спасибо. Дочка тоже вроде как при деле. Она учится, причем учится хорошо, несколько часов в день после школы она делает уроки, посещает волейбольную секцию, занимается дополнительно английским, имеет несколько постоянных хобби. Время свободное остается. Его тратит на встречи с подругами: кино, прогулки, макдональдс/пиццерия, шопинг. Вечер стабильно проводит за компьютером: социальные сети, игры, иногда сериалы. Здесь я не против, ребенку нужен отдых и нужно общение. Сейчас каникулы. В силу обстоятельств ни в лагерь, ни в деревню не уехали. У девочки следующий режим: подъем в 13-14 ч., сбор на прогулку (причёска, косметика) до 18-19 ч., собственно прогулка и подготовка ко сну».

Кстати сказать и то, что у многих мужчин и детей еще есть четкое убеждение, что дома они должны отдыхать, а жены и мамы должны работать (об этом еще будет идти речь позже).

Так же стоит заметить, что обычно каждый член семьи считает себя более уставшим, чем другой и полагает, что заслуживает отдых дома.

Интернет – источник: «Молодая семья, за которой я наблюдаю, обычная, казалось бы, нормальная семья, со всеми присущими семье трудностями и противоречиями. Вчера в этой молодой семье и произошел один из таких семейных конфликтов. Поводов для него было достаточно: муж поздно приходит с работы, долго засиживается у соседки, не обращает внимания на маленького сына, не занимается с большим, часто ходит на свою рыбалку, не любит свою жену и вообще семья ему не нужна. Так думала про себя жена, а потом взяла и все высказала. Муж при этом думал так: … я работаю на тяжелой работе, устаю, прихожу домой, я еще виноват — не могу посидеть у соседей выпить чашечку кофе, что за жизнь!».

Итак, люди, которые работают или учатся, или у которых маленькие дети, и которым после работы надо что-то делать по дому, действительно могут уставать в разной мере. Но, несмотря на то, что это естественные состояния и жалобы уставших людей кажутся правыми, сделаем несколько замечаний.

Во-первых, известно, что нельзя до конца верить грешному человеку, который жалуется на обстоятельства или на другого человека, потому что его самолюбие и саможаление может искажать информацию и усугублять факты.

Во-вторых, иногда из жалоб нельзя понять то ли человек устал, то ли он ленив или эгоист (об этом мы говорили ранее).

В-третьих, нередко бывает, что в недовольствах усталых людей есть некая зависть к тому, кто отдыхает.

Интернет – источник: «На самом деле ничего особенно тяжелого в домашней работе нет. Многие женщины это прекрасно понимают. Но больше всего женщин раздражает то, что муж от этих обязанностей полностью освобожден; в то время, пока жена крутится по дому, муж может преспокойно отдыхать, лежа на диване с газетой или сидя перед телевизором, так как он «устал» после рабочего дня. Женщину, которая тоже работает, это не может не выводить из себя».

В–четвертых, уставшие люди могут вести себя по-разному. Есть женщины, которые сами устают, но видя, что муж или ребенок действительно устает, не просят помощи, и не обижаются на них, относясь снисходительно и по-доброму. Есть такие, которые уставая сами, требуют, чтобы работали и те, которые также устают. Или есть такие, которые не сильно устают, но все равно требуют от других исполнения домашних дел. Различные ситуации бывают и по тому факту, что одни люди не жалуются на свою усталость, а другие делают это регулярно или иногда.

И, в-пятых, так как основные дела по дому все же делают женщины, то их жалобы на усталость более оправданы. Казалось бы, судя по тому, что эти женщины столько много работают для других, то они не прегрешают против любви и жертвуют собой ради ближних. Но, к сожалению, это не всегда так…

## О телесной и душевной усталости

Далее скажем непосредственно о действительной усталости и об ее особенностях. И поговорим об этом не как воспринимает ее плотской ум и как описано в вышеприведенных высказываниях людей, а с духовной точки зрения о страстях и добродетелях, самолюбии и любви к ближнему.

Каждый по опыту знает, что все люди устают; и в один день человек более устает, а в другой – менее, и это естественно.

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.2, беседа 75): «…никому нельзя избежать усталости, сна, голода и жажды, потому что все это естественно».

Говоря об усталости необходимо четко разграничивать разные виды усталости: физическая (телесная) и психическая (душевная). Кратко их охарактеризуем.

Что касается физической усталости, или мышечной слабости и энергетического бессилия, то она естественным образом проявляется в теле.

**Григорий Нисский** (О надписании псалмов, гл.8): «…оставление силы не иное что есть, как изнеможение».

Усталость, или изнеможение зависит от физической нагрузки, возраста и здоровья человека. Так, есть усталость строителя или шахтера, у которых при работе мышцы постоянно напряжены; а есть усталость, например, офисных работников, которую можно обозначить как усталость тела от однообразного сидения, когда мышцы без нагрузки теряют тонус. (Мы не будем говорить о физиологических процессах, происходящих при усталости)

Что касается силы усталости, то и она бывает разная. Так, есть полное или очень сильное изнеможение, при котором человек не в силах, например, ни говорить, ни принимать пищу.

**Зосима Верховский** (Поучение…, сл.16): «Если бы справедливо был он сильно изнемогший, то и с понуждением и насилованием себя не смог бы от одра восстать, и не только для пришедших, но даже для самого себя не смог бы ничего приготовить, и без услужения иных остался бы и сам голодным».

Конечно, при такой усталости нет речи о каких-либо дополнительных трудах. И в этом случае для восстановления физических сил нужно много времени и, возможно, сон. После отдыха человек уже нормально себя чувствует и может приступить к какой-то деятельности.

Также есть неполное изнеможение, когда уставший человек может, например, ходить, кушать или что-то сделать, а это значит, что у него есть силы и он может что-то делать без помощи.

**Зосима Верховский** (Поучение…, сл.16): «Если же и сам ел, и для посетителей учреждение сотворил, следовательно, имел силу и возможность отправить служение свое и без помощи братий».

Если физическая нагрузка была небольшая, то усталость быстро проходит после того, как человек посидит или полежит какое-то непродолжительное время.

Что касается душевной усталости, то она может быть от однообразной работы, например, женщина устает оттого, что каждый день готовит еду, моет посуду и т.д. Некоторые обозначают домашние дела трудными, называя их Сизифовым трудом, потому что только закончил, надо начинать сначала. Вот как это характеризуют психологи.

Интернет – источник: «Вначале, когда вы ещё только вышли замуж и ощущаете себя «хорошей женой», вам это может нравиться, но когда эта рутинная работа длится годами, она надоедает и становится в тягость. Женщины ведь жалуются на бремя хозяйственных хлопот не потому, что им так трудно их выполнять, а потому, что эта работа однообразна, её нужно выполнять изо дня в день, и это со временем приедается и вызывает раздражение. Любая работа, если в ней нет творческого начала, со временем надоедает. А что может быть творческого в мытье полов и стирке?! Это рутина и тяжкое бремя, и именно так к этому женщины и относятся. Но у них нет другого выхода, и они вынуждены все это делать, поскольку никто за них это не сделает. Именно эта зависимость от своих обязанностей и их однообразие так сильно раздражает большинство замужних женщин».

Такая однообразность дел действительно несет, прежде всего, скуку и надоедает душе.

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.4, гл.2): «Геронда, почему некоторыми людьми во время работы овладевает скука? — (Ответ) Может быть, они не любят свою работу? Или, может быть, во время работы они постоянно занимаются одним и тем же? Часто на некоторых производствах, например на фабрике, которая производит окна и двери, один мастер с утра до вечера склеивает между собой доски, другой постоянно вставляет в них стекла, третий каждый день проходит их замазкой. Эти люди постоянно делают одну монотонную операцию, а хозяин ходит и за ними присматривает. И это продолжается не день и не два. А если постоянно делать одно и то же, то людям это надоедает».

Как видим, душевная усталость может быть и если человек не любит то, что ему приходится делать по дому, например, мыть посуду или гладить. Мы говорили ранее, что труд всегда сопровождается любовью и нелюбовью, и если человек не любит какую-то работу, то он и не хочет ее делать. Относительно же усталости так же срабатывает этот принцип – если не любишь – устаешь душой.

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.4, гл.2): «… если человек делает свою работу без любви, то он устаёт. Например, если кто-то не любит работу и для того, чтобы окончить её, надо подняться в гору, то только один вид этой горы отнимает у него силы. Тогда как другой, делая то же самое от сердца, идёт и взлетает на гору, сам того не замечая. К примеру, если человек рыхлит грядки или пропалывает огород от сердца, то он может работать несколько часов и не уставать — несмотря на солнцепёк. Если же человек работает не от сердца, то он то и дело останавливается, зевает, жалуется на жару и страдает».

Также душевная усталость бывает и от других факторов, например, от негативного душевного настроя на членов семьи или от смены впечатлений за короткий период времени.

Есть еще и умственная усталость, при которой человек на некоторое время не может интенсивно мыслить, воспринимать информацию и сосредотачиваться, но мы не будем о ней говорить, а только приведем пример, как она действует.

**Феофан Затворник** (Письма, п.1022): «У меня голова стала скоро утомляться, а иной раз нападает такое отяжеление головы, с чувством слабости во всем теле, что ни читать, ни писать, ни разуметь нет охоты. Ложусь и лежу. Но боли в голове нет».

Эти все виды усталости иногда могут быть одновременно, а иногда отдельно, а также телесная усталость может переходить в душевную и наоборот (и об этом еще будет сказано далее).

Для чего мы приводим принципы телесной и душевной усталости? Во-первых, потому что, телесно уставая, человек не согрешает, а вот при душевной усталости происходит множество грехов. Поэтому христианину нельзя оставаться в неведении о том, что с ним происходит.

Во-вторых, люди привыкли усугублять телесную усталость тем, что на нее неправильно реагирует душа.

И, в-третьих, мы отметили отдельно о телесной и душевной усталости, потому что усталость души – это страсть лени или печали, а усталость тела – естественный процесс. И исходя из этого, принципы борьбы и врачевания телесной и душевной усталости различны. Для христианина, стремящегося познать себя и свои страсти, следует различать эти виды усталости, потому что они имеют свои особенности борьбы и врачевания. И для наглядности сейчас кратко определим эти принципы для христиан.

Если это телесная усталость, то нужно дать отдохнуть телу, например, полежать, посидеть, иногда поспать. Если это не изможденная усталость или не умственная, то в это время лучше духовно потрудиться, например, молитва, духовное чтение, духовное пение. Кстати сказать, все люди при телесном отдыхе занимают чем-то душу, только не молитвой и чтением духовной литературы, а телевизором, компьютером, мечтанием, праздным чтением (об этом мы еще будем подробно говорить чуть позже).

Если устала душа от однообразия или нелюбви к какому-то труду, то христианину следует придать этому труду христианский смысл – я делаю что-то ради заповедей о труде, ради служения ближних и для противостояния своей лени.

И если это умственная усталость, то следует переходить к телесному труду, или рукоделию. Именно поэтому подвижники чередовали молитву (от которой также может быть усталость у тех, кто много молится), чтение и обязательное рукоделие (и об этом также поговорим позже).

Далее кратко остановимся на телесной усталости, т.к. мы рассматриваем вопрос о домашних трудах.

### 

## Телесная усталость и отдых естественны для организма

Далее скажем о естественной потребности в отдыхе.

Потребность в отдыхе, питании, хранении тела от внешних раздражителей являются естественными необходимостями, приносят естественные удовольствия и обеспечивают нашему организму жизнеспособность.

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.2, беседа 74): «…все те желания, от неудовлетворения которых гибнет животное, естественны и необходимы, как например – желание пищи, питья и сна».

**Максим Исповедник** (Добротолюбие, т.3, Умозрительные и деятельные главы.., 160): «Естественные пожелания и удовольствия не подвергают укору тех, кои испытывают их, так как они суть необходимые следствия устроения нашего естества. Ибо естественное доставляет нам и помимо воли нашей удовольствие, – и прилучившаяся пища, удовлетворяющая предшествовавший голод, – и питие, утоляющее томление жажды, – и сон, обновляющий силы, истощенные бодрствованием, – и все другое, что бывает у нас по естественным потребностям, необходимое для благосостояния нашего естества, и благопотребное к стяжанию добродетели для ревнителей о том».

Также каждый по опыту знает, что все люди устают; и в один день человек более устает, а в другой – менее, и при утруждении тела оно ослабевает. И это естественно.

**Иоанн Златоуст** (т.8, ч.2, беседа 75): «…никому нельзя избежать усталости, сна, голода и жажды, потому что все это естественно».

**Варсанофий Великий** (Руководство в духовной жизни, в.559): «Естественное же уныние (бессилие) бывает тогда, когда человек трудится выше силы своей и понуждается еще более прибавить себе труда; и так образуется естественное уныние от бессилия телесного».

**Григорий Нисский** (Об устроении человека, гл.13): «…непрестанный покой тела приводит состав его в какой-то упадок и в расслабление. Если же вовремя и умеренно быть в том и другом состоянии (напряжении и отдыхе), то это дает естеству силу к поддержанию себя; при постоянном переходе из противоположности в противоположность в одной из них находит оно себе упокоение от другой».

Как только в нашем теле при тяжелых или напряженных трудах происходят какие-то неприятные ощущения усталости или боли, мы тут же обращаем на них внимание и констатируем в мыслях, что мы устали или что-то болит. И это естественно. Естественным является и то, что эти ощущения являются предостережением о том, что организм нуждается или в отдыхе, или в лечении.

Также бесспорно, при сильном утруждении человек должен отдохнуть, и в этом нет греха. Но он должен смотреть, чтобы не расслабевать душой, когда тело еще имеет силы потрудиться. А также должен знать, что при исполнении дел грешник легко может начать малодушествовать и выражать недовольство вместо того, чтобы быть терпеливым и мужественным.

**Иннокентий Херсонский** (Молитва святого Ефрема Сирина, Слово в пяток недели 4-й Великого поста): «Все мы, так или иначе, страдаем; у всех природа отвращается скорби и печалей; посему каждому нужен дух мужества и терпения, дабы не поникнуть под печалью, не предаться малодушию и ропоту».

А если человек здоров и не чувствует усталости, то желание отдохнуть происходит от похоти.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.515): «В состоянии здоровья искать телу покоя побуждает похотение».

Напомним, что:

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Ефес., 2,3): «Под похотями плоти или похотливою плотию разумеются здесь вообще грехолюбивые стремления сердца, отличительная черта которых — самоугодие, — склад души, по коему она все делает только в угодность себе, наперекор требованиям совести и внушениям страха Божия…».

Итак, тело должно по природе отдыхать, когда в этом есть необходимость.

## О том, что телесная усталость нередко бывает от многопопечительности или неправильной организации труда

Особо отметим о телесной усталости, в которой люди сами виноваты, т.к. она есть следствие многопопечительности или неправильной организации труда, когда, по словам Никодима Святогорца, плоть измождается «без крайней к тому нужды».

Немногие люди задумываются над тем, что не все дела, после которых наступает усталость, бывают праведными или нужными. А, исходя из этого, усталость будет тщетной и греховной, и может приводить к телесным болезням.

**Троицкие Листки** (ст.194): «Все вы, друзья мои, трудитесь и работаете, и хотя всякая работа, сама по себе, есть дело доброе и Богу угодное, однако же, может быть, и часто бывает, пополам с грехом. Можно работать день и ночь, и в то же время тяжко грешить; можно целый век трудиться, потеть, изнурять себя, — и погубить душу свою навеки».

**Нравственное богословие Е. Попова (**Грехи против 6-ой заповеди, грех: Изнурение самого себя занятиями по должности, ремеслу или в торговле): ««Труд глупого утомляет его» (Еккл.10,15); «Бдительность над богатством изнуряет тело, и забота о нем отгоняет сон» (Сир.31,1). Когда силы человека непрерывно возбуждены или напряжены; когда он не дает себе ни малейшего отдыха; отказывает себе и в прогулке на свежем воздухе или же, напротив, не уходит с улицы, работая; когда не уделяет определенного или только свободного часа, чтоб подкрепить себя пищей (для обеда и ужина); мало спит ночью, не хочет заснуть и днем, не смотря на позыв ко сну, который всего вернее доказывает нужду отдохновения; когда таким-то образом он проводит жизнь свою изо дня в день по пословице «вечно суетится»: тогда неизбежно укорачивается его жизнь. … Затем в самом основании неумеренности в занятиях по службе, по ремеслу и для торговли преступна. Она происходит или от честолюбия или из корыстолюбия, а более всего – от современной роскоши. Роскошь-то, которая в каждом сословии ныне своим образом проявляется, она-то увеличивает нужды и для удовлетворения нужд заставляет браться за многое, решаться на новые и новые дела или только удвоить утром меру прежнего занятия. Христианин! Пощади и свою телесную природу от изнурения. Лучше ведь ленивый слуга, чем больной и отживающий свои дни. Так и тело - слуга нам до тех пор, пока здорово».

Например, тщетная усталость бывает, если мы заботимся об украшении дома, или чтобы произвести впечатление, или по своему пристрастию.

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.2, гл.2): «Женщины обычно не имеют меры в делах. Им хочется прибавлять к своим делам и заботам всё новые и новые. Имея много сердца, женщины могли бы очень успешно вести "домашнее хозяйство" своей души, но вместо этого они растрачивают сердце по пустякам. … (Вопрос) Геронда, одна мать сказала мне: "Я телесно слаба и очень устаю. Ни дел своих не успеваю сделать, ни времени для молитвы у меня не остаётся". (Ответ) Для того чтобы оставалось время для молитвы, она должна упростить свою жизнь. С помощью простоты мать может очень преуспеть. Мать имеет право сказать "я устаю", если она упростила свою жизнь, а много трудится лишь потому, что имеет много детей. Однако если она теряет своё время, стараясь, чтобы её дом произвел впечатление на чужих людей, что тут скажешь?».

Подобная усталость вызвана угождением плоти.

**Иннокентий Херсонский** (Лекции, л. 6): «В чем состоит угождение плоти? Самое слово «угождать» показывает это; ибо мы угождаем, когда предупреждаем желания чьи-либо, исполняем их без рассуждения, заботимся о ком до усталости: плоти мы угождаем, когда слишком уже заботимся о ней, — когда чрево становится как бы нашим богом».

Также, желая иметь множество удобств, некоторые люди сами поселяют в себе тревогу и усталость, и это ведет к ссорам в семье.

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.1, ч.2, гл.3): «…блаженны те, кому удалось упростить свою жизнь, освободить себя от удавки этого мирского усовершенствования - от множества удобств, равных множеству затруднений, и избавиться от страшной душевной тревоги нынешней эпохи. Если человек не упростит свою жизнь, то он будет мучиться. Тогда как, упростив ее, он избавится и от этой душевной тревоги. …Сейчас в беседах с мирскими людьми я тоже подчеркиваю значение простоты. Потому что в большинстве из того, что они делают, необходимости нет, и их снедает душевная тревога. Я говорю людям о безыскусности и аскетичности, я не перестаю взывать: "Упростите вашу жизнь, чтобы исчезла душевная тревога" И большинство разводов начинается как раз с этого. У людей много работы, им надо сделать столько всего, что идет кругом голова. Работают и отец, и мать, а дети остаются без призора. Усталость, нервы - даже малый пустяк приводит к большому скандалу, а затем автоматически следует развод. Люди доходят уже и до этого. Однако, упростив свою жизнь, они будут и полны сил, и радостны. Да, душевная тревога - это сущая погибель. …Если бы жившие в Фарасах женщины поглядели на ту роскошь, которая присутствует сегодня даже во многих монастырях, то они бы воскликнули: "Бог низвергнет с неба огонь и попалит нас! Бог нас оставил!" Фарасиотки справлялись с работой в два счета. Спозаранку они выгоняли коз, потом наводили порядок в доме, потом шли в часовню или же собирались где-нибудь в пещерах, и та, что немножко умела читать, читала житие дневного Святого. Потом начинали творить поклоны с молитвой Иисусовой. Но ведь кроме этого они еще работали, уставали. Женщина должна была уметь обшивать весь дом. А шили вручную. Ручные швейные машинки и в городе-то были редкостью, а в селе их не было и подавно. Хорошо если на все Фарасы была одна швейная машинка. И мужчинам они шили одежду - очень удобную, а носки вязали на спицах. Всё делали со вкусом, с любовью, но при этом и время у них оставалось, потому что всё у них было просто. Второстепенное фарасиотов не заботило. Они переживали монашескую радость. И если, скажем, ты замечал, что одеяло лежит на кровати неровно, и говорил им: "Поправьте одеяло", то в ответ слышал: "Тебе это что, мешает молиться?"».

Или, например, есть люди, которые очень следят за чистотой, или очень пекутся о приготовлении разнообразной еды, или часто занимаются облагораживанием своего дома и т.п., и, конечно, они очень загружены и очень устают, но устают от своих пристрастий и страстей. А вот пример, как от любви к порядку и чистоте в доме, человек может поступать не по любви, а по чрезмерной строгости.

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.2, гл.2): «Некоторые матери, желая, чтобы каждая вещь в их доме красиво лежала на своём месте, притесняют, душат своих малышей тем, что не позволяют им сдвинуть с места стул или подушку. Они заставляют детей жить по законам казарменной дисциплины, и таким образом дети, родившись нормальными, вырастают, к несчастью, уже не вполне нормальными. Если неглупый человек увидит, что в многодетном доме каждая вещь лежит на своём месте, то он придёт к выводу, что здесь либо дети умственно отсталые, либо мать, отличаясь жестокостью и деспотизмом, принуждает их к военной дисциплине. В последнем случае в душе детей живет страх, и от этого страха они ведут себя дисциплинированно. Как-то раз я оказался в доме, где было много детей. Как же радовали меня малыши своими детскими шалостями, которые разрушали мирской чин, гласящий: "каждая вещь на своем месте". Этот "чин" есть величайшее бесчинство, весьма отнимающее силы у современного человека».

Может быть и так, что человек может не успевать делать дела по дому или сильно уставать, если он медлителен или берется за все дела сразу. Например:

Интернет – источник: «Вот я ничего не успеваю, может конечно не совсем я "рабыня", но как-то иногда день за днем, работы накапливается... Вроде и огорода нет и свиней не кормить, и хлеб не печь..., но не успеваю, неправильно планирую. Взялась гладить, смотрю дырочка, стала зашивать, думаю, надо бульон сварить, пошла на кухню, там сначала посуду помыть надо. Вспомнила, что утюг не выключила, пошла, думаю пока теплый поглажу.. Потом надо бульон... Картошку начистила, надо маникюр в порядок... Дурдом. И это у меня семья с одним ребенком 3 года, ходит в сад. Но помогать некому. Да и что помогать, я какая то бестолковая...».

И вот что на это говорит христианское учение.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 4-й зап., грех: Напрасная медлительность на деле, или в исполнении дел): «Вот мы, встав утром, принимаемся за исполнение своих дел и обязанностей. Но и в самой деятельности не тратим ли мы напрасно времени? Пусть разом всего нельзя сделать. Господь Бог мог же сотворить мир в одну минуту, но употребил на сотворение его целые дни, чтоб научить нас постепенности и внимательности в наших делах. Однако ж зачем же нам без всякой цели медлить? Хорошо не торопиться—приступить к делу в видах лучше обдумать его, если особенно это дело с какой либо стороны для нас новое: но медлить за ним, когда уже приступили, например, просто сидеть, или стоять, или оставаться в ожидании кого либо или чего либо,—это значит не достигать полного успеха в деле, а иногда и доводить дело до такого исхода: «уже поздно, уже напрасно…». Посмотрите на мастера золотых дел: он и самые частицы золота при своей работе собирает. Так и для нас среди самой работы—деятельности малейшие части времени должны бы быть частицами золота, между тем как мы проводим их в каких либо пустых спросах или разговорах, а также и в значительных промежутках от одного дела к другому.—Нет, христианин,—медлительность, вялость и беззаботность в делах неумное качество! И ты не давай пропадать у тебя напрасно не только дням и часам, но и минутам! Промедлим, напрасно простоим на каком либо деле, а потом будем торопиться, да торопиться с опущениями для дела».

Бывает и так, что усталость и нехватка времени при необходимых делах происходят когда человек до этого потратил много времени на отдых (например, придя из школы домой, ребенок лег спать или играл на компьютере, и поэтому уроки приходится делать допоздна, и естественно он устает и сетует на занятость).

А вот, что говорится о тщетной усталости, когда человек печется о родных, а им этого не надо было.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 4-й зап., грех: Излишняя хлопотливость в делах): «Есть люди, у которых руки полны дел и голова, так сказать, кружится от забот. Но эти дела и заботы их не возложены только на них другими …, но изысканы ими самими».

А вот как о подобном говорят люди.

Интернет – источник: 1). «Я хотела рассказать про свою сестру. Она вышла замуж и весь день убирала, пылесосила, стирала, начищала, что бы к приходу мужа все выглядело идеально. Естественно к его приходу сама она была "никакая", и не могла ему уделять должного внимания. Так вот и когда он сказал "в чем дело???" она говорит "но я устала я же весь день тут все мыла и т.д. и т.п." на что он ответил - "да оно мне надо, чистота эта и порядок, если ты при этом неухожена и уставшая, мне нужно чтобы ты улыбалась, когда я прихожу домой, а на остальное я внимания не обращаю"». 2). «Моя мама все время кричит: я для вас стараюсь, убираю, стираю, и т.д., а я ей говорю: «А мне это не надо. Ты же не для меня это делаешь, а потому что сама так хочешь».

Есть случаи, когда человек налагает на себя слишком много трудов, а потом ропщет и жалеет себя. И это также относится к неразумному попечительству. (Следующее поучение о молитве и посещении храма, но оно нам тоже подходит, применительно телесных забот)

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.293): «Пишешь мне о своем болезненном состоянии, что ты изнемогла до крайности, а между тем общая трапеза не может тебя удовлетворить, вследствие чего часто ропщешь. И, несмотря на такое изнеможение, ты наложила на себя подвиг ходить ко всем службам церковным и, кроме того, ежедневно прочитываешь в келье Акафист, Евангелие и Псалтирь, по главе, вследствие чего тебе нет времени отдохнуть и нет усердия к послушанию. При твоей болезненности можешь к церковным службам в будни совсем не ходить, потому что и здоровым можно оставаться только до Шестопсалмия, кто имеет послушание. Келейное правило, которое ты на себя наложила, советую совсем оставить и употреблять это время на отдых, тогда и к послушанию будет более охоты, и дух будет спокойнее. Не забывай, что послушание — выше поста и молитвы, а от ропота старайся воздерживаться по мере сил».

Следует знать, что иногда и бесы внушают брать чрезмерный труд, чтобы потом человек роптал и уже ничего не мог делать для духовной пользы (например, молиться или читать Святое Писание и учения святых отцов) или не имел сил делать дела необходимые для попечения о ближних.

**Феофан Новоезерский** (Наставления, 259): «(Враг) то отчаянием и расслаблением, иногда внушает излишнее тщание к рукоделию, чтоб привести до изнеможения, а после сделать совсем неспособною».

А бывает так, что люди, выполняющие домашние дела и организованы, и не медлительны и умеют правильно организовать свой труд; но их ближние слишком требовательны, например, к еде (чтобы было разнообразие или только свежеприготовленное), или ближние считают, что в доме должна быть идеальная чистота и убирать надо каждый день, или, например, муж практически тиранит жену, придираясь к малейшему непорядку. В таких случаях женщина несет на себе тяготу пристрастий и страстей родных людей.

Итак, исходя из этого, возможно, многим из нас, которые устают телесно, следует пересмотреть свои дела.

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирским особам, п.78): «Трудами и хлопотами по хозяйству не отягощайтесь; только старайтесь действовать разумно, не увлекаясь пристрастными заботами».

**Феофан Затворник** (Письма, П.1322): «Не знаю, какие хлопоты принесет вам смотрение за садом и усадьба. Потому ничего не могу сказать о сем. Вообще же без хлопот как жить? И закона такого нет. Самые большие пустынники заводили у себя огородцы для овощей, и хлопотали, конечно, около их. Надобно только вести дела, чтобы хлопоты не поглощали, - и вдаваться в них, не как в главное дело, а как в приделок».

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.49): «…всякое дело, сознанное достодолжным, надо делать со всем усердием - это есть долг, огражденный страшным прещением (угрозой): проклят всяк, творяй дело Божие с небрежением. Но забота, или многозаботливость, точащая сердце и покоя ему не дающая, есть болезнь падшего, который взялся сам устроить свою судьбу и мечется во все стороны. Она разбивает мысли и даже на том деле, о котором хлопочет, не дает им сосредоточиться. Так вот извольте вникнуть и, если найдете, что и Вас одолевает иногда эта забота, потрудитесь прогнать ее и не давать ей хода. Усердие к делам имейте и, делая их со всем тщанием, успеха ожидайте от Бога, Ему посвящая и самое дело, как бы оно мало ни было, - а заботу подавляйте».

**Феофан Затворник** (Письма, п.119): «То, что у Вас времени недостает по причине хлопот и семейных и внесемейных дел, тоже милость. Кому все некогда, тот не имеет, когда поскучать от праздности и безделья; не имеет вместе и опасности, какой подвергаются праздные. Одно только надо бы устранить: именно душевную из-за того непокойность. И мне думается, что это удобно достигнуть, не гоняясь за многоделанием, а делая со всем вниманием лишь то, что предлагается сделать течением дел. В основу положить надо крепкую веру, что все случайности с нами идут от Господа; каждою из них Господь предлагает нам сделать, что требуется по Его заповедям в таких обстоятельствах, - и смотрит, как мы поступим, угадаем ли волю Его и, угадавши, сделаем ли угодное Ему? Кто поимеет сие во внимании, тот всегда одно только дело и будет иметь на душе, не томя себя другими. Сделав одно, за другое возьмется и т.д. до тех пор, пока сомкнет глаза, чтобы заснуть. Так всякий день. Никакой многости дел не будет видеть душа и томиться тем не будет. Всегда у нее одно только дело - пред лицом Господа».

## О разумном подходе к телесной усталости

А теперь скажем о том, к телесной усталости следует подходить разумно.

Так, во-первых, святые отцы говорят, что нельзя чрезмерно нагружать тело.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.231): «Немощное тело не надо нудить сверх силы».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.85): «Когда тело немощно и будешь принуждать его к делам, превышающим силы его, тогда в душу твою влагаешь омрачение за омрачением и вносишь в нее большое смущение».

Как видим, по связи души и тела при сильной телесной усталости душа впадает в печаль.

Но, во-вторых, также и нельзя его держать в постоянном покое, потому что при телесном расслаблении из-за лени и праздности душа становится нерадивой, слабовольной и ищет удовольствий.

Итак, следует придерживаться этих принципов:

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.61): «Поблажать себя и льготы позволять не должно; но и тяготы большие вдруг налагать на себя не надо».

**Василий Великий** (Подвижнические уставы…, гл.4): «…Божественное Писание повелевает работать, приводить тело в движение и больше подкреплять немощь других, нежели самому искать руки других, но нимало не велит истощать и расслаблять тело неумеренными изнурениями. …Подвижнику надобно быть свободным от всякого надмения и, идя путем истинно средним и царским, нимало не уклоняясь ни в ту, ни в другую сторону, не любить неги и не приводить тела в бессилие излишеством воздержания».

**Вонифатий из Феофании** (Ответы на вопросы от разных лиц, в. 225): «Общий закон для всех телесных упражнений должен быть таков: не надобно быть никогда праздным, но не должно упражняться или заниматься делом чрез меру по силам. … Если, с одной стороны, постыдно вести жизнь изнеженную, то, с другой стороны, нехорошо чрез меру утруждать себя, надобно держаться средины между этими двумя крайностями».

**Климент Александрийский** (Педагог, кн.3, гл.10): «…как в порядке вещей, чтобы работа предшествовала еде, так очень дурно, обременительно и нездорово, если кто напрягается через меру. Не следует поэтому оставаться совершенно бездеятельным, но не следует и быть исключительно лишь работником».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.35): «…будь мудр и рассудителен в поднятии телесных подвигов — постов, бдений, трудовых работ и подобного. Они существенно необходимы, и без них не мечтай преуспевать в духовной жизни, но и в них знай и держи мудрую меру. Мера сия — средина между самоугодливою поблажкой плоти и безжалостным измождением ее до изнеможения без крайней к тому нужды. Средину сию ищи опытом и делом, а не теорией, и в правило при сем возьми постепенность, идя снизу кверху. Ищи и обрящешь».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п.44): «Иной не может сурово и жестоко жительствовать, и ему (такой образ жизни) вместо пользы вред приносит; а крепким и здоровым не надобно давать себе послабления и, конечно, сугубо (усиленно) надобно понуждать себя на (труды) оные».

**Амвросий Оптинский** (Письма к разным лицам, п.97): «Пишешь, что иногда к обычному правилу прилагаешь лишние поклоны от усердия до усталости, а после и обычного не выполняешь... (Или можно сказать, в один день много по дому делаешь, а на следующий день сил уже не хватает – от сост.) Полезнее постоянно продолжать умеренное делание, нежели иногда излишнее совершать, иногда же и должное оставлять по причине неумеренной усталости. Не зря пишут святые отцы: «Умеренному деланию цены нет»».

(Далее приведем поучение, в котором говорится о духовной деятельности, но нам оно также подходит и в отношении телесной деятельности)

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.11, 1-10): «Экономьте силы, или, вернее сказать, пользуйтесь ими с разумным расчетом. Нельзя слишком перегружать и переобременять себя непосильными подвигами, ибо вы не выдержите этого напряжения в течение долгого курса жизни. Но, с другой стороны, нельзя слишком ослаблять интенсивность духовной жизни, ибо неизбежным результатом этого всегда будет лень, апатия и постепенный упадок духовных сил. Необходимо найти средину, или, как говорят святые отцы, идти царским путем. Чувство известного напряжения воли всегда должно быть в ощущении, но это не должно сопровождаться истощением духовной силы. А для того, чтобы найти этот средний, или царский, путь, необходима та добродетель, которая в аскетике называется рассуждением».

Также даются советы следить за тем, чтобы сильно не утомляться и делать небольшие перерывы.

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, р.1, ч.1, гл.2): «Геронда, нужно ли чрезмерно напрягаться на работе? Может, жалея себя, я отгоняю Благодать Божию? (Ответ) - Нет, дурашка! Нужно наблюдать за собой и останавливаться, прежде чем наступит момент, когда у тебя уже не будет сил».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.144): «Много не налегай на работу. Когда чувствуешь слабость, надо давать отдых себе – всех делов не переделаешь, все хорошо в меру».

И если усталость от прежнего труда небольшая, то нужно стараться делать дела с малого и если есть силы постепенно переходить к более тяжелым делам, а если нет сил, то делать не трудные дела.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.61): «Тяготы и трудности лучше, начав с малого, понемногу прибавлять. Так, действуя незаметно, можно дойти до таких себя преутруждений, которые будут гораздо значительнее вами намеченных, но которые не будут подавлять. Почему думаю, что вам лучше некоторые труды умерить теперь, и потом понемногу подбавлять их».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.51): «Тяжелые труды и здорового человека могут сломить и сделать бессильным. А по моему грешному мнению, пусть она (дочь) хоть и легкое имеет занятие, только чтобы всегда была бы за делом. … Дело же таким должно быть, чтобы она была в движении, например, мести пол, мыть посуду и подобное».

## Усталость тела легко переходит в дальнейшее разленение души

И прежде чем продолжить вопрос о действительной телесной усталости, следует сказать о том, что усталость тела легко переходит в разленение души. Этот вопрос поможет людям, которые, возможно, обманываются тем, что они не ленивы, т.к. немало трудятся, и прикрываются своей усталостью в то время, когда в них уже начала действовать лень.

Ранее мы уже говорили, что люди обычно не разделяют действительную усталость от лени, а также речь шла о том, что уныние – это бессилие души, а не тела, когда душа не желает понудить себя на труд. Напомним, что при страсти уныния прежде ослабляются душевные силы, а затем телесные ощущают некую расслабленность, а при усталости наоборот: вначале нет сил у тела, а затем ослабляется сила души.

Вообще в отношении разных дел у грешного человека в разной мере проявляются то нерадение и нежелание, то слабость.

**Ефрем Сирин** (В исправление тех, которые предаются страстям…): «…к делам (люди являются) нерадивыми и расслабленными».

По связи же тела и души затем происходит некое взаимное влияние. Так, когда утомлено тело, то это сказывается на душе, и наоборот.

**Евфимий Зигабен** (Толковая Псалтырь, пс.7,15): «… когда душа наша утомлена, то нам изменяют при этом и телесные наши силы».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.4, гл.2): «Раз (человек) будет усталый душой, то и телесный отдых не будет восстанавливать его силы. Душевная усталость — вот что выматывает человека».

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.169): «…при телесной слабости прибавляется и слабость душевная, по сказанному: «немоществует тело, немоществует и душа» (Канон молебный ко Пресвятой Богородице, богородичен по каноне. - Ред.)».

**Иннокентий Херсонский** (Лекции, л.6): «Болезнь тела может много действовать на состояние души, — производит в ней уныние, тоску, недеятельность; и наоборот, болезнь душевная может оказывать большое влияние на тело, — производит в нем сухость, бледность, мрачность во внешнем виде».

**Симеон Новый Богослов** (Добротолюбие, т.5, ст.49): «Расслабление и тягота телесная, пребывающая в душу от лености и нерадения, отбивают от обычного правила и производят омрачение ума и малодушие».

А из этого следует, что к действительной телесной усталости легко присоединяется лень души. И поэтому святые отцы, говоря об усталости, говорят и о неком разленении, которое наступает, когда уже силы восстановлены.

**Исаак Скитский** (Собесед. 1-е Иоанна Кассиана, гл.36, примеч.): «…от утомления происходит какое-то расслабление, разленение».

**Бл. Августин** (Исповедь, кн. 8, гл.5): «…мы весьма часто, особенно если сильно устали, желаем продолжить приятный для нас покой и охотно предаемся ему, хотя уже наступило время для дел».

А это значит, что может быть и так, что человек, вначале чувствуя обычную усталость, расслабляется при отдыхе (при этом думает, например: как же я устал). А затем продолжает пребывать в этом расслаблении и уже не желает напрячь свои силы на какой-то труд (и уже при этом он думает, например: как же не хочется), потому что ему стало лень опять телесно напрягаться.

Кстати заметить, что лень усугубляется после приема пищи и после того, как человек полежит.

**Феофан Затворник** (Сборник проповедей «Слова о покаянии…», В неделю 5-ую Великого поста): «А что произойдет от плотоугодия и особенно чревоугодия, того и перечислить нельзя. Отсюда тягость в голове, великое отягощение в теле и расслабление в мышцах, …леность… ом­рачение и холодность сердца, огрубелость ума и помыслов, омрачение, густой и непроницаемый туман, простирающийся по всей душе, сильное уныние и скука при всяком деле Божием…».

**Феофан Затворник** (Письма, п.525): «После всенощной (труда – от сост.) посидеть немножко можно; потому что если ляжете, и разлежитесь».

(Это хорошо видно по некоторые людям (зачастую мужьям и детям), которые придя с работы, поужинав и полежав, ссылаются на усталость, хотя тело уже отдохнуло)

И вот именно этого перехода от усталости к разленению грешный человек не замечает и не осознает. И притом, что тело уже отдохнуло, он продолжает говорить, что он уставший (а это бессилие дает страсть лени, которая есть мнимая усталость, и которая обессиливает душу, когда тело не бессильно, а человек осознано или неосознанно лукавит о своей усталости).

Заметим, что есть и еще одни признак, по которому можно определить действительно ли ты уставший, или у тебя мнимая усталость от лени: при усталости человек желает что-то делать, но не может из-за бессилия или болей, а при лени человек не хочет делать, ни при силах, ни тем более при усталости.

Но вернемся к тому, что происходит после того, как подступила лень к уже отдохнувшему человеку. Т.к. человек не может находиться в полной бездеятельности и ему надо все же чем-то заниматься, то душа выбирает развлечения, например, посмотреть телевизор или посидеть за компьютером допоздна (и на это хватает сил). А когда уже увлекся каким-то развлечением, то принудить себя потрудиться человек не желает еще больше (о праздности мы будем говорить позже).

Так происходит и у жен, у мужей, и у детей. Только последние после отдыха от усталости так и не напрягаются, и увлекаются развлечениями, потому что в семье есть женщина, которая и приготовит, и уберет. Заметим, что у ленивых людей, не желающих трудиться дома, уже изначально действует бессилие души (уныние) по нелюбви к труду и самолюбию. К тому же немало мужчин и детей уверенны в том, что они не должны ничего делать по дому, а все должна делать жена или мать (об этом будет идти речь позже). Женщина же чувствует ответственность перед родными (конечно, это не касается тех женщин, которые ленятся, жалеют себя и ничего не делают), и это понуждает ее трудиться по дому и при усталости и без нее, хотя, как правило, она и не прочь была бы также поступать, как ее родные.

Итак, человек немало трудящийся все же может иметь лень, как не главную страсть, которая наступает после отдыха.

## При телесной немощи у самолюбивого грешника также расслабевает и страдает душа

Мы уже не раз говорили о связи души и тела, и о том, что когда тело или душа ослабевают, то у них может происходить взаимное бессилие.

**Иннокентий Херсонский** (Лекции, л.6): «Болезнь тела может много действовать на состояние души, — производит в ней уныние, тоску, недеятельность; и наоборот, болезнь душевная может оказывать большое влияние на тело, — производит в нем сухость, бледность, мрачность во внешнем виде».

Но и сама душа обессиливает, т.к. начинает скорбеть, видя, что страдает то, через что проявляется ее жизнь.

**Бл. Августин** (О книге Бытия, ч.7, гл.19): «…когда она (душа) чувствует страдания тела, то беспокоится тем, что, с расстройством равновесия в теле, затрудняется её деятельность, которою она присутствует в теле, управляя им, и это беспокойство называется скорбью. …В таком случае расстраивается её напряжение: она как бы старается, но не может исправить пришедшего в упадок».

Также святые отцы говорят, что при страдании тела более страдает душа.

**Бл. Августин** (О граде Божием, кн.21, гл.3): «…если присмотреться повнимательней, то страдание, называемое телесным, скорее, имеет отношение к душе. В самом деле, страдает, собственно, душа, а не тело, даже когда причина страдания души заключается в теле, когда страдание чувствуется там, где повреждено тело. … Таким образом, душа страдает вместе с телом в той его части, где происходит что-нибудь, что причиняет страдание».

Это страдание души при телесной немощи обусловлено тем, что она знает, что когда тело придет в полный упадок, то ей придется расстаться с ним.

**Бл. Августин** (О книге Бытия, ч.7, гл.19): «Наконец, когда эти, так сказать, её (души) служители (телесные члены) от какого-либо повреждения или расстройства приходят в совершенный упадок, то с остановкою вестников ощущения и служителей движения, как бы не имея уже причины присутствовать дольше [в теле], она оставляет, его».

Но это тяжело для души грешника, потому что он не представляет, как это жить без тела, через которое она получала удовольствия.

Также душа сама по себе склонна к страданию, расслаблению и страху.

**Бл. Августин** (О граде Божием, кн.21, гл.3): «Страдает она и одна, хотя находится в теле, когда по какой-нибудь, часто невидимой, причине бывает печальна при совершенно здоровом состоянии тела».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл 32): «…(душа склонна к) расслаблени(ю) или (боязни) при устремлениях на нее всякого рода стеснительных обстоятельств».

Кстати заметить, что если человек обижается, боится, сильно переживает, печалится и т.д., то от этих негативных эмоций души будет страдать и тело.

**Платон, Митр. Москов.** (т.13, Слово в неделю 4-ю Великого Поста): «…при мучениях душевных должно непременно страдать и тело».

А это значит, что многие наши телесные болезни происходят от страстных страданий души.

# 4.4. О греховном саможалении тела

А теперь поговорим о том, что обычно люди очень жалеют свое тело, когда необходимо напрячься что-то сделать и когда оно устало и недомогает.

Вообще саможаление особо проявляется тогда, когда человек страдает. Страдание может быть телесное (усталость и болезнь) или душевное, например, обида. В контексте наших бесед о ведении домашнего хозяйства речь идет о саможалении при телесной усталости или недомогании.

## 4.4.1. Саможаление – враг, а люди считают его «другом»

Вначале рассмотрим, чем является саможаление для человека.

Жалеть себя – естественное чувство, но у самолюбивого грешника это чувство сверх меры и неправое.

**Нравственное богословие Е.Попова** (Грехи против 2 запов., грех: Самолюбие и излишнее саможаление вместо самоотвержения): «Любить как есть всего себя и душу свою и тело, жалеть самого себя,—есть чувство невинное и законное; потому что душа человека вещь очень ценная, так что потеря ее не может быть заменена и целым миром (Мрк.8,36), а плоть его естественно «питается и греется» (Еф.5,29), в будущем же свете будет разделять вечную награду вместе с душою (2Кор.5,10). Но правильную любовь к себе человек заменяет самолюбием и излишним саможалением, самоугодием. …Человек только себя любит и жалеет, безразборчиво выполняя пожелания своей души и плоти».

Почему же самолюбие любит жалеть себя? При саможалении человек утешает себя тем, что он себе сочувствует и любит себя, при этом видит себя очень хорошим, но только сейчас он несчастен. И именно поэтому человек считает саможаление верным и приятным.

Примечательно то, что самолюбивая душа принимает саможаление, как доброго своего друга, а на самом деле оно враг, но этого не знают многие и многие люди.

**Феофан Затворник** (Письма, п.1454): «Вы на саможаление, как видится, смотрите очень легко, почитая случаи уступки ему неважными действиями. Тут у вас большая ошибка».

**Феофан Затворник** (Сб. «Слова о покаянии…, В неделю Крестопоклонную (…о крестах внутренних)): «Саможаление есть самый льстивый наш изменник и враг. Первое исчадие самолюбия. Жалеем себя и губим себя сами. Думаем, что добро себе делаем, а делаем зло».

**Феофан Затворник** (Сб. «Слова о покаянии…, В неделю Крестопоклонную (Или погибать…)): «Враг-то нам первый кто есть? Саможаление — враг самый льстивый и самый опасный. «Послабь, говорит,— немножко, утомился!» Видите, за нас стоит. А послушай его и послабь себе в чем? Одно послабление поведет к другому, другое - к третьему и так далее, а потом все и расслабнет…».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.31): «Саможаление — враг. Не оно, а сам ты. Ведь сам себя жалеешь; кто же виноват? Сам себя жалеешь, сам себя и разжалей, и делу конец. А ты прикидываешься, будто саможаление пришло откуда-то со стороны, и тебя насилует. Совсем не со стороны пришло; оно твое собственное, доморощенное чадо, или ты сам, прикидывающийся насилуемым и лукавящий пред тобою самим».

Также мало кто знает, что саможаление это наказание Божие грешнику.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2): «Человек, падший от Бога, обратился к себе — и наказан саможалением».

Врагом саможаление является и потому, что через него легко приближаются бесы.

**Феофан Затворник** (Письма, п.971): «Вред от поблажки (саможаления) тот особенно, что в толпу этих мыслей и образов протискивается враг, я в сумятице засеменяет худые сочувствия, желания и даже намерения. Несколько кратное повторение этого образует недобрый самоугодливый строй внутри».

И примечательно то, что бесы притворяются нам друзьями, которые очень нас любят и жалеют.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2): «Это вопль (самопощадения) самый обольстительный: враг стоит будто за нас, умоляет, чтобы мы сжалились над собою».

Все ли христиане так воспринимают свое саможаление? К сожалению, опыт говорит, что нет…

Но следует заметить, что не у всех людей есть такое неправое отношение к саможалению. Приведем несколько высказываний обычных людей об этом.

Интернет – источник: 1) «Говоришь себе - вот такая я бедненькая и несчастненькая, судьба меня так кинула (или человек вот этот так обидел) - а я и сделать-то нечего не могу, и мне себя жааалко! То есть ты как бы погружаешься в чувство собственного бессилия… Жалостью к себе ты делаешь себя слабой. Чаще всего это не реальная слабость, а страх действовать или взять на себя ответственность. 2). Желание быть жертвой связано с желанием быть хорошей. 3). В жалости к себе есть одна составляющая, которая, как мне кажется, приносит вред: это осуждение и неприятие окружающего мира, людей».

### Саможаление – это самолюбие, телолюбие, самоугодие и малодушие

Для того чтобы разобраться в чем же конкретно саможаление есть враг, далее скажем, что означает понятие «саможаление».

Святые отцы называют саможалением самолюбие, телолюбие (плотолюбие) и самоугодие.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн. 2-я, 4): «…самолюбие же есть телолюбие (или саможаление)».

**Феодор Эдесский** (Добротолюбие, т.3, 93): «Самолюбием же называем мы страстное расположение и любовь к телу с исполнением плотских пожеланий».

**Никита Студит** (Добротолюбие, т.4, сотн.1, 28): «Есть же самолюбие неразумная любовь к телу, или саможаление, которое делает монаха (христианина) самолюбивым, душелюбивым и телолюбивым».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1112): «Корень всякого зла есть самолюбивое сердце, или саможаление, самощадение».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.15): «…самолюби(е), или неразумн(ая) люб(овь) к себе в самоугодии и в саможалении».

**Феофан Затворник** (Рукописи из кельи – 2, гл. Душеполезное слово о добродетелях…): «…самоугодие, или неразумное любление и страстное пристрастие к телу».

**Феофан Затворник** (Письма, п.541): «Телолюбие, плотоугодие, поблажка, саможаление, это разные имена одного и того же».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2): «…саможаление, чувственность, человекоугодие и земность (что только и жизни, что на земле) суть характеристические черты грехолюбивого сердца, — следовательно, и коренные возбудители греха и главные за него воители. Самим нам, грешным, и не открыть бы их, и если бы не указал их Спаситель, конечно, мы и не знали бы их».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.49): «Себя-пожаление идет заодно с самоугодием и вообще с самолюбием и есть корень всех послаблений, опущений, равнодушия и беспечности. Слыхали вы фразу: живущий в нас грех? — Вот он-то и есть саможаление со свитою его».

Саможаление неотделимо и от некоего страха за себя и свое тело, т.е. состояния «малодушия».

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.112): «От самолюбия… и ропот, и самооправдание, и нехотение ничего потерпеть, а вследствие всего этого малодушие».

**Георгий Затворник** (Письма, п.1.140): «…размышляя о немощи моей, малодушествует дух мой»

**Григорий Богослов** (Песнопения таинственные, Определения, слегка начертанные): «Великодушен тот, кто все переносит с благодушием; а не переносить и малости — знак малодушия».

Также стоит заметить, что есть и другое значение слов «жалеть себя», которое применимо к грешнику, когда это касается того, чтобы не грешить и спасаться (но, именно этой правой жалости к себе нет у грешных людей). Например:

**Никон Воробьев** (Письма, п.120, 176): «Пожалей себя; проси, чтобы открылись твои глаза и увидели бесчисленные грехи твои и не видели грехов чужих. … Пожалейте себя, спасайтесь. Что пользы, если весь мир приобретете, а душе своей повредите».

Такая жалость к себе относится к правильной любви к себе, которая у грешника заменена самолюбием.

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, поуч. 2 в 25-ю неделю): «Правильная любовь к себе заключается в исполнении животворящих Христовых заповедей: «Любовь же состоит в том, чтобы мы поступали по заповедям Его», сказал святой Иоанн Богослов (2Ин.1,6). Если ты не гневаешься и не памятозлобствуешь - любишь себя. Если не клянешься и не лжешь - любишь себя. Если не обижаешь, не похищаешь, не мстишь; если долготерпелив к ближнему твоему, кроток и незлобив - ты любишь себя. Если благословляешь клянущих тебя, творишь добро ненавидящим тебя, молишься за причиняющих тебе напасти и воздвигающих на тебя гонение, то любишь себя… Если приносишь Богу тщательные и теплые молитвы из сердца сокрушенного и смиренного, то любишь себя. Если ты воздержан, не тщеславен, трезвен, то любишь себя… Должно сказать, что весьма редкий из человеков любит себя. Большая часть людей ненавидит себя, старается сделать себе как можно больше зла. Если измерить зло, соделанное человеку в его жизни, то найдется, что лютейший враг не сделал ему столько зла, сколько сделал зла человек сам себе. …Какая бы тому была причина? …Причина заключается в том, что мы правильную любовь к себе заменили самолюбием, которое внушает нам стремиться к безразборчивому исполнению пожеланий наших, нашей падшей воли, руководимой лжеименным разумом и лукавою совестью. Мы увлекаемся и корыстолюбием, и честолюбием, и мщением, и памятозлобием, и всеми греховными прихотями! Мы льстим себе и обманываем себя, думая удовлетворять любви к себе, между тем как удовлетворяем только неудовлетворимому самолюбию нашему. Стремясь удовлетворять самолюбию нашему, мы злодействуем себе, губим себя».

### Саможаление выражается в заботливости о своем здоровье при каких-либо трудностях или необходимости напрячься

А теперь скажем о том, что саможаление – это реакция на трудности. (Есть и еще одна реакция на трудности и скорби - страх за страдания своего тела, которое обозначается словом «малодушие», но о нем скажем позже)

Обращаем внимание, что можно работать не чувствуя усталости и тогда саможаление практически не появляется. А можно работать, когда телесная немощь чувствуется. И вот этот последний труд у некоторых святых отцов называется «болезненными трудами», и именно они сопровождаются саможалением.

Мы уже говори о том, что грешник при трудностях и страданиях (больших или малых) склонен поникнуть под печалью, и предаться малодушию и ропоту (по Иннокентию Херсонскому). И всем известно на собственном опыте, что:

**Дмитрий Ростовский** (Апология для утоления печали человека…): «…немощное человеческое естество, когда слу­чаются скорби и мучения, более склонно к роптанию, нежели к благодарению, к сетова­нию и малодушию, нежели к радости и веселию».

Это происходит потому, что самолюбие само по себе слабо, и любит, чтобы ему никто и ничто не мешало, и ничто его не напрягало. И будучи глупым, самолюбие, во всех проявлениях, доставляет человеку трудности, хотя и считает, что облегчает ему жизнь.

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.341): «…у нас много трудностей и от мудреного нашего самолюбия, которое малодушно любит отраду и пространство и покой».

Саможаление грешника появляется всегда, когда что-то происходит не по его воле, а особенно если это сопряжено с трудностями.

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Римл.12, 12): «…саможаление, не любящее ничего прискорбного».

Прискорбным есть и болезнь, и усталость, и какие-то неприятности, и безденежье и др., и именно тогда люди жалеют себя.

При трудных ситуациях или тех, которые только представляются трудными, человек желает поблажить телу, побыстрее отделаться от трудностей и утешить себя чем-то приятным (примеры этому можно видеть в поведении каждого человека и дома, и на работе).

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 2-я сотн., ст. 60): «Страсть самолюбия внушает… щадить тело, и снисходить ему в пище под видом сохранения здоровья, и разумного управления телом».

**Иосиф Исихаст** (Толков. на «Десятигласную… трубу», гл. Звук трубы 8): «…согласно святым отцам, во время усталости и утомления от подвига человек может с большей легкостью быть окраден снисходительностью к телу. Ведь наша природа, испытывая усталость, действительно всегда ищет покоя».

**Иннокентий Херсонский** (Сб. «Слова и беседы на Богородичные праздники», Слово в день Успения Пресвятой Богородицы): «…мы так и живем, чтобы угождать себе; малейшую скорбь души стараемся удалить, и малейшую язву тела исцелить».

Далее хотелось бы сказать, что саможаление (самоугодие) у грешника проявляется и тогда, когда он устал или немощен, и когда чувствует себя здоровым. Но только они разные. При телесной немощи человек часто констатирует, что он устал и жалуется в мыслях и на словах, и хотел бы, чтобы страдание тела закончилось; а когда он чувствует себя здоровым, жалоб нет, но есть желание делать то, что телу приятно и не обременительно. Так, саможаление бывает при страсти лени, когда человек не ощущает никаких телесных немощей, и не несет болезненных трудов, а ему просто не хочется что-то делать. Напомним, что говорилось о лени ранее. Пока человека никто не трогает и не просит что-то сделать, его саможаление, или самоугодие, не выражается открыто. Но как только его затронут, он тут же начинает ссылаться на усталость и представлять себя жертвой.

**Пролог в поучениях** (В. Гурьев, 16 сентября): «Отчего это, никто так не жалуется на труд, как вы, ленивые? Отчего, когда вам приходится понести, хотя и самое легкое бремя труда, тогда вы никому после этого не даете покоя, всем жалуетесь, кричите, что и измучились вы страшно, и делать более ничего не можете, и здоровье ваше расстроилось, и многое другое подобное?».

К тому же, т.к. если какое-либо дело не нравится или кажется трудным (даже если оно и нетрудное), то ленивому человеку обязательно будет жаль напрячь себя на преодоление этих трудностей.

И обязательно саможаление бывает, когда человек испытывает какие-то телесные немощи и трудности, т.е. при болезненных трудах. Тогда у него появляется скорбь о себе несчастном. А если еще при немощах надо что-то делать, то это для души вообще становится трагедией (и именно об этом саможалении мы будем говорить далее).

Кстати заметить, что пока человек молод и здоров, он обычно жалеет себя по лени. Но если он заболеет или будет сильно утомлен, то обязательно у него начнется саможаление из-за трудностей.

Почему же человек жалеет себя и в здравом, и немощном состоянии? Потому что грешник постоянно пытается сделать так, чтобы ему было приятно и удобно. А это значит, что когда тело здорово и имеет силу, то душа радуется и ищет еще больших наслаждений для плоти и для себя.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.586): «Наша плоть… когда здорова и вкушает удовольствия плотские, тогда восхищается, скачет и выходит из себя».

Поэтому ленивый отвращается от труда, который кажется ему страданием, и ищет легкой и приятной жизни, живя в самоугодии плоти, т.к. стремится делать только то, что телу приятно или доставляет покой. И именно поэтому у него не будет открытого саможаления, и проявится оно только тогда, когда надо напрячься. И как уже не раз говорилось, тогда ленивый откажется от труда под предлогом, что он устал или немощен.

И конечно, если же у человека есть немощи от болезней или усталости, то душа печалится о теле и жалеет его.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.586): «Наша плоть унывает и понуряет голову, когда подвергается немощам».

И делает это опять-таки оттого, что:

**Бл. Диадох** (Подвижническое слово, гл.54): «…(душа) вещественных вожделевая услаждений, не хочет она отрешиться от житейских благ, так великою почитает тяготою - не иметь по причине болезней возможности пользоваться приятными для плотской жизни вещами».

Обращаем внимание, что саможаление, как скорбь о себе, относится к понятию «скорбь». Вообще же у святых отцов речь идет о скорбях, как о несчастных и тяжелых жизненных ситуациях. И хотя домашние дела (уборка, приготовление еды и т.д.) нельзя отнести к скорбным ситуациям, но мы условно отнесем их к ним только потому, что делание их может происходить при телесных немощах, или болезненных трудах. Если при необходимости делать что-то по дому у человека нет телесной немощи, то это нельзя относить к понятию «скорбь».

### Душа грешника жалеет тело и боится за него

Ранее мы говорили, что телесная усталость и отдых естественны для организма. И то, что как только в нашем теле происходят какие-то неприятные ощущения усталости или боли человек обращает внимание на изменение в самочувствии также естественно.

Так, ощутив в теле бессилие или боль, самолюбивый грешник начинает не только констатировать ощущения («ой, ноги (голова, спина) болят»), но и жалеть себя и бояться за себя. И у него появляются саможалеющие мысли, которые обычно звучат так: «ох, как я устал» или «я уже не могу», или «как мне плохо» и др. Так реагирует душа на усталость или недомогание тела.

Подобное саможаление показывает, что душа относится к себе и телу «как мать с нежно любимым детищем».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.2,6): «…в сердце грехолюбивом постоянно живет и качествует противоположное (самоотречению) — саможаление… Человек-грешник обходится с собою, как мать с нежно любимым детищем: жаль в чем-нибудь отказать себе, в чем-нибудь поперечить; не может одолеть себя, чтобы в чем-нибудь поднять на себя руку».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В.в): «Человек же, живущий во грехе, пространно питает и греет плоть свою и не может принять смелости отказать ей в чем-нибудь или ее чем-нибудь озлобить. …Живущий в грехе жалеет себя и обходится с собою, как с больным местом».

Т.е. мы грешные очень любим свое тело, очень жалеем его и боимся, чтобы оно не перетрудилось или не заболело, хотя это естественные процессы для организма. Так, организм бывает в состоянии бодрости и достаточной мускульной силы, а бывает в состоянии утомления и слабости. И в нем действуют свои природные законы, когда при обессиливании после некоторого отдыха происходит восстановление сил, а после болезни после лечения происходит выздоровление. Это было заложено Господом при сотворении человека.

**Василий Великий** (Беседы, б.5): «…(Господь) посредством сна и против воли нашей разрешает нас от непрерывности трудов, и чрез малое успокоение опять приводит в бодрость сил».

Но мы, по своему самолюбию, реагируем на естественные вещи, происходящие с телом, как на трагедию и несчастье, хотя наш ежедневный опыт показывает, что утружденное тело через какое-то время восстановит силы и все будет нормально. Заметим, что зачастую это не такое утруждение, когда человек падает в совершенном бессилии и не может даже, например, поесть. Но грешная душа ни о чем об этом даже не задумывается, когда каждый раз жалеет естественно обессилившее тело, чуть ли не как умирающее.

Почему же происходит такое неразумное сочувствие души к естественным физиологическим процессам?

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.5): «…по теснейшему сочетанию (души) с телом, (душа) приняла его в свою личность, то своими считает и все потребности телесные. Оттого говорим: я хочу есть, пить, спать, хочу ходить, гулять, работать… и прочее. Усвоив себе все потребности телесные, душа своим делом считает и удовлетворение их и хлопочет о пище, питии, сне, одежде, крове и о всем прочем, всячески желая добиться того, чтоб тело было покойно и не тревожило ее своими докучливыми требованиями. Это отношение души к телу, которое она держит не учась, а сама собою, по внутреннему некоему понуждению, обнаруживается в ней вроде некоего инстинкта — животолюбием, телолюбием, желанием покоить тело и доставать все для того потребное».

Для животных естественно, что они ищут покоя телу, т.к. их души неразумны. У человека тело должно быть подчинено душе для приобретения ею добродетелей, например, смирения, терпения, любви и т.д.

**Бл. Августин** (О граде Божием, кн.19, гл.14): «Так, если бы мы были животными неразумными, мы не желали бы ничего, кроме упорядоченного состояния частей тела и успокоения позывов, — ничего, кроме покоя плоти и удовлетворения желаний, чтобы мир тела споспешествовал миру душевному. Ибо отсутствие телесного мира мешает и миру неразумной души, так как она не может достигнуть успокоения позывов. Вместе же то и другое благоприятствует тому миру, который имеют между собою душа и тело, т.е. миру упорядоченной жизни и благосостояния…. Но поскольку человеку присуща разумная душа, то все то, что имеет общего с животными, он подчиняет миру разумной души, чтобы то или другое обсудить умом и соответственно этому что-либо сделать, чтобы было у него упорядоченное согласие суждения и действия, которое мы назвали миром души разумной. Желать, чтобы его не беспокоили болезненные ощущения, не волновали потребности, не разрушала смерть, он должен для того, чтобы узнать что-либо полезное и соответственно этому познанию устроить свою жизнь и нравы».

Следует знать, что когда душа скорбно реагирует на бессилие или болезненность тела, то это говорит о том, что она порабощена телу.

**Бл. Диадох** (Подвижническое слово, гл.54): «Когда мы крайне тяготимся приключающимися нам расстройствами телесного здравия, ведать должно, что душа наша еще порабощена телолюбию».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.1): «Главное зло в отношении к телу — теплолюбие и жаление тела. Оно отнимает всякую власть у души над телом и делает первую рабою последнего; напротив, не жалеющий тела не будет в своих предприятиях смущаться опасения со стороны слепого животолюбия».

А значит, в человеке властвует воля плотская.

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.13): «…вол(я) плотск(ая), приклоняющ(ая) нас к телесному покою и научающ(ая) обращать ум к плотским страстям».

**Варсанофий Великий** (Руководство в духовной жизни, в.124): «…воля плотская состоит в том, чтобы упокоить тело в каком-либо случае».

Поэтому душа, боящаяся за свое тело, есть малодушная душа.

**Филарет Дроздов** (т.3, 87. Слово в неделю 20-ю по Пятидесятнице): «… малодушные связаны страхом».

Кстати сказать, что практически все христиане, которые пришли к вере, и перестали исполнять явно греховные дела, продолжают исполнять волю плотскую, т.е. они не делают каких-то дел по заповедям любви и жертвенности, потому что жалеют свои физические и душевные силы, а значит не идут по истинному христианскому пути.

С. М. Зарин (Аскетизм…гл.4,2): «Физические и душевные силы и способности (личности) — мало того, что не приспособлены к деятельности по началам «духа»,— они уже приобрели навыки и склонности функционировать в направлении диаметрально противоположном. Сущность обновленной жизни —самоотверженная любовь; между тем психофизические силы и потребности не привыкли к ограничениям, стеснениям и лишениям. Например, человек иногда действительно и искренне хочет послужить ближним тем или иным путем, но его останавливает боязнь лишиться возможности удовлетворять своим, по-видимому, неискоренимым потребностям так, как они удовлетворяются обычно, — он опасается вреда для своего здоровья, если не поспит, напр., столько, сколько привык, и как этого требует, по его убеждению, организм, и под. Одним словом, препятствием к осуществлению самоотверженной христианской деятельности может явиться, как и действительно очень часто является, «саможаление», хотя идущее у человека возрожденного уже не из центра его личности, но из периферий, из неприспособленности или слабости его психофизических сил и способностей. Во всяком случае и после «обращения» человека ко Христу его телесные и душевные силы остаются не только неприспособленными к новой жизни, но и сохраняют заметный уклон в сторону именно противоположную».

### При жалении тела нарушаются заповеди о служении другим людям

Если не учитывать, что саможаление это форма порока самолюбия, то, казалось бы, что плохого в том, что человек любит свое тело, жалеет его и оберегает. Если это разумный подход к потребностям тела, то в этом нет ничего плохого. Но если телолюбие мешает человеку исполнять заповедь о труде для своих потребностей и заповедь о любви к ближнему (т.е. трудиться для блага ближнего), а также удаляет христианина от богопочитания и служения Богу, то вред и неправость именно в этом.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 1758): «Самолюбивый человек жалеет себя для блага других. И гортани ему жалко для научения других, если он учитель или священник; и всего сердца ему жалко, потому что он, так сказать, от полсердца служит ближним, а часто и вовсе без сердца; и сил физических жалко, он боязлив как заяц, и боится, как бы не заболеть от трудов, и – покоится».

Такое отношение души к телу не дает человеку исполнять заповеди, потому что, жалея себя, он не сможет жертвовать своими телесными силами ради других, хотя эти силы через какое-то время восстанавливаются. Например, если жена попросит помочь мужа или ребенка (уже по возрасту способного помочь), а они отказываются по причине усталости (мнимой или даже действительной), то они неосознанно показывают, что любят себя и свое тело более чем жену и мать; и это грех.

**Иннокентий Херсонский** (О грехе и его последствиях, гл. Слово о существе греха,): «…грех, когда человек, могши сделать что-либо доброе, не делает того по своему нерадению или малодушию».

И это все мы видели в примерах из жизни, когда люди, не желая утрудить свое тело, перекладывают заботу о себе на ближних, не хотят помогать, в то время как сами удобно устроились на диване перед телевизором или на стуле перед компьютером. Так делает самолюбие и телолюбие.

А те, кто действительно трудятся на благо родных, казалось бы, поступают по любви, хотя и склонны жалеть свое тело, делая дела по хозяйству, но делают это со скорбью и жалобами. И пусть у этих людей менее саможаления плоти, потому что они все же утруждают ее ради других, но саможаление и ропот портят добродетель любви (об этом мы будем еще говорить далее).

Христианское учение четко говорит, что самолюбие (а значит и саможаление) не может жертвовать собой ради исполнения заповедей, и это противоречит заповедям Христовым.

**Максим Исповедник** (Добротолюбие, т.3, Умозрительные и деятельные главы…, ст.106): «Как Богу никто не может чисто служить, иначе, как совершенно очистив душу, так и твари не может он служить, не лелея тело самоугодливо».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1133): «Любовь к Богу и ближнему, в настоящем нашем поврежденном состоянии, без самопожертвования не бывает и быть не может; кто хочет исполнить заповеди о любви к Богу и ближнему, тот должен заблаговременно обречь себя на подвиги и лишения ради любимых. «Любовь познали мы в том, что Он положил за нас душу Свою: и мы должны полагать души свои за братьев» (1Ин. 3, 16). «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 15, 13)» .

Но грешник даже не задумывается о заповедях и грехе, когда жалеет свое тело и не желает напрячь свои силы для ближнего и для своих нужд.

### При саможалении, как правило, происходит раздражение, гнев и др. негативные эмоции

Говоря о саможалении, как о враге, нельзя не сказать о связи гнева и жаления тела.

Наверное, каждый из нас знает на опыте, как будучи усталым, он становится недовольным, нетерпеливым, гневается, обижается и т.д. Кстати заметить, что многие из людей привыкли оправдывать свое раздражение или гнев усталостью, но это не должно быть оправданием у христианина.

Что же это значит гнев при усталости?

Во-первых, при усталости и саможалении в полной мере начинает действовать самолюбие, от которого обязательно проявляется холодность к другим людям, раздражительность, мстительность, обида, не желание делать доброе дело и мн. др.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1112): «…от самолюбия или чрезмерной и незаконной любви к самому себе проистекают все страсти: холодность, бесчувственность и жестокосердие по отношению к Богу и ближнему, злое нетерпение, или раздражительность, ненависть, зависть, скупость, уныние, гордость…».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, 4-я сотница,18): «Если «любовь долготерпит, милосердствует» (1Кор.13,4), то малодушествующий при печальных приключениях, злобствующий на опечаливших его и отсекающий себя от любви к ним, не отступает ли от цели Божия Промысла?».

Во-вторых, т.к. саможаление относится к страсти печали, то по законам действия страстей после печали появляется гнев.

**Авва Серапион** (Собеседования Иоанна Кассиана, гл.16): «...от печали (рождается) брюзгливость, малоду­шие, раздражительность, отчаяние…».

Примечательно то, что если мы находимся в печали (или как мы часто говорим: «у меня плохое настроение»), то нам становятся не милы даже самые любимые люди, и мы раздражаемся на них по малейшему поводу или без него.

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору…, кн.9, гл.4): «…по влиянию тонкого врага (печали) мы вдруг подвергаемся такой скорби, что не можем с обычною приветливостью принимать посещение даже любезных лиц и родственников наших и что ни было бы сказано ими в приличном разговоре, нам все кажется неблаговременным и лишним и мы не даем им приятного ответа, когда все изгибы нашего сердца наполнены желчною горечью».

В-третьих, мы уже ранее говорили, что христианин должен трудиться с охотой и по личной инициативе. Но мы, ленивые и жалеющие себя, редко так делаем, и именно поэтому мы часто недовольны и ропщем.

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п.11): «…если когда случится нам для Господа и изнемочь несколько или даже и сверх сил, не будем роптать. Ибо кто ропщет, то явно о себе дает знать, что трудится не по собственному изволению».

В-четвертых, у грешника гнев стоит на защите самолюбия.

Так, когда человеку не хочется что-то делать, а тем более если это дело сопряжено с какими-то трудностями, то по законам греха саможаление обязательно будет недовольно тем, что надо утрудить плоть; а также самолюбие будет недовольно тем человеком, кто понуждает его к этому делу. Например, мать просит взрослую дочь убрать в квартире или купить продукты, но дочь, понимая, что для этого надо напрячься телесно и возможно немало потрудиться или нести тяжести, начинает роптать и раздражаться на мать. В этом случае гнев происходит еще до того, как тело действительно напрягалось и устало, и т.к. дочери жаль своих сил или времени, то она гневается.

И после исполнения дела саможаление также может быть недовольно тем человеком, который причинил его телу страдание в форме усталости. И проявляться оно может обвинениями и ропотом иногда в мыслях, а иногда открытыми укорами.

Также раздражение может быть и от саможаления действительно уставшей женщины, которая понимает что ей нужно еще напрягаться, например, приготовить ужин после работы, убрать и т.д. И когда она видит, что ей никто не помогает, то жалея себя, от безысходности она может начать кричать на ближних, что она устала, например: «я, такая больная, уставшая, несу сумки с магазина или готовлю тебе еду, или работаю с утра до вечера, а ты ничего не делаешь…». Такой гнев можно отнести к гневу отчаяния, когда душа через крик желает заставить другого человека пожалеть ее и помочь.

Заметим и то, что если действительно уставший и жалеющий себя человек начинает раздражаться, обижаться, укорять и т.д., то, даже если он действительно делает много и хорошего для других, его самолюбие все портит.

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.110): «Самолюбие наше примешивается и противодействует каждому доброму делу, и портит и растлевает оное».

И получается, что человек и делает для других, а добродетели не приобретает. И если бы он не малодушествовал, не укорял, не обижался и т.д., а все также делал, то приобретал бы себе венцы. А так, он и трудится, но доставляет только пользу телесную, а не духовную.

Итак, вполне понятно и то, что находясь в таком состоянии (саможалении, обидах, раздражении) женщина, которая в основном делает все по дому, может быть зачинщиком ссор с родными (за исключением случаев, когда она боится ближнего, например, если муж имеет властный и жесткий характер и она не может выразить свое недовольство). И т.к. все эти состояния происходят от самолюбия, то значит, что человек и делающий что-то и естественно устающий, все равно согрешает.

Есть и еще один примечательный факт относительно гнева при усталости. Усталость сопряжена с бессилием, а гнев с силой отвержения. И когда при усталости обессилившего тела душа гневается и человек кричит, то он приходит в еще большее бессилие. Но это не волнует душу, которая в безумии защищая тело, наносит ему еще больший удар. Также гнев при усталости тела говорит о том, у человека нет полного бессилия (т.к. на крик силы есть), а это он просто жалеет себя.

Отметим и то, что раздражение может быть не только от усталости. Оно может быть от саможаления эгоиста, который всегда настроен на то, что он не должен трудиться (обычно это мужья и дети, за некоторым исключением). И когда таких людей попросить что-то сделать, то они, жалея себя и защищая себя от труда, но, не будучи немощными, будут кричать или что они устали, или что это не их обязанности.

### В саможалении всегда есть обида на того, кто тебя не жалеет, не ценит, не помогает, не благодарит

Самолюбие в форме саможаления, не может быть без обиды, которая звучит, например, так: «Я бедный и несчастный и ко мне плохо относятся».

Поэтому кратко остановимся на обидах, потому что во всех ранее приведенных высказываниях людей о своей усталости, четко видна обида на ближних за то, что они не сочувствуют их усталости и не помогают. Обычно это свойственно женщинам, которые видят, что их родные равнодушны к их усталости и они ничего не делают ни для того, чтобы о себе позаботиться (например, убрать после себя), ни для того, чтобы что-то сделать по заботе о других членах семьи.

Во-первых, при обиде человек мучается, считая других злыми, или что они делают зло, а на самом деле его мучает собственный грех самолюбия и малодушия.

**Иоанн Златоуст** (т.7, ч.2, бес.79): «….не будем мучить себя обидами других, причиняя тем сами себе вред, и расслабляя свои душевные силы. Мучение происходит не столько от злобы ближних наших, сколько от нашего малодушия».

Во-вторых, обиды происходят оттого, что человек желает, чтобы его пожалели, или от того, что он явно или скрыто ждет благодарности за свои труды.

Н. Д. Гурьев (Страсти и их воплощение в болезнях): «Обидчивость - желание лучшего отношения к себе, чем то, которое человек наблюдает в окружающих. Разумеется, что человек обижается тогда, когда считает себя заслуживающим лучшего отношения, когда к нему относятся не так хорошо, как он сам считает справедливым и правильным. Во внешнем - может проявляться требованием по отношению к себе признания, уважения, высокой оценки, заботливости, предупредительности и т.д. …При достаточной выраженности этого качества, человек холит и лелеет возникшее чувство обиды, жалеет себя и этим услаждается и даже, если не желает зла обидчику, всячески уклоняется от прощения, не желая расставаться с причиной этого "сладкого" чувства. …Проистекает от гордости - самолюбия – саможаления».

Обиды также бывают связаны и с местью, например, когда обидевшаяся жена или мать перестают что-то делать для родных.

Об обидах часто говорят жены и родители, считая, что родные или дети неблагодарны за все, что им делают и делали. Это касается и частных случаев (например, покупка какой-то вещи для ближнего, а ему это не понравилось) и более общих вещей (например: я его растил, все для него делал, а он меня не любит или неблагодарный).

Вот что говорят святые отцы о том, как желание благодарности и признательности портит любое доброе дело.

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.2, ч.2, гл.5): «…если человек ждет признания своих заслуг, то он теряет все. Если же сделавший благодеяние в добром помысле скажет так: "Даже хорошо, что он забыл добро, которое я ему сделал" или так: "Может быть, он был расстроен или устал и потому разговаривал в таком тоне", то он оправдывает ближнего и не теряет сам. Когда мы не ждем воздаяния, то имеем чистую мзду. Христос сделал для нас все, а мы Его распяли. …Итак, будем всегда стараться делать добро, не ожидая за него воздаяния».

**Лука Крымский** (Проведи, т.1, Неделя 19): «… те, которые нам творят добро и получают от нас взамен добро, не имеют особого основания благодарить нас, ибо воздаем мы им добром за добро; какая же нам благодать за то от Господа? Нравственной заслуги в этом нет. "И если взаймы даете тем, от которых надеетесь получить обратно, какая вам за то благодарность? Ибо и грешники дают взаймы грешникам, чтобы получить обратно столько же" (Лк. 6,34). От нас требует Господь, чтобы мы давали взаймы, не рассчитывая получить обратно, не требуя совсем того, чтобы отдавали. Это правильно, глубоко правильно…».

И если ты всё делаешь для родных, а тебе отвечают грубостью и неблагодарностью, то не огорчайся. Этому не огорчению помогает восприятие своего труда как дела, которое ты делаешь ради Господа и исполнения Его заповедей о любви.

**Схииг. Савва** (Ответ на вопросы о монашестве, гл. Покаяние): «Помогал ты человеку: кормил, поил, одевал, обувал его, а он вместо благодарности восстал на тебя, - не огорчайся и не ропщи, а по-прежнему люби его. Ты помогал ему ради Бога. Господь и вознаградит тебя в свое время, а от человека не ожидай и не требуй ни внимания, ни благодарности».

Далее будем говорить о том, что происходит с душой человека, когда он действительно телесно устает.

## 4.4.2. Когда и какими мыслями обычно проявляется саможаление

Далее будет раскрыт механизм действия саможаления, о котором не догадываются многие и многие люди, т.к. привыкли к нему и не обращают внимания на его проявления, не считая это плохим и вредным. Это будет вопрос о саможалеющих мыслях и словах. Заметим, что это очень важный вопрос в деле познания своих страстей и противления саможалению.

### Зачастую жалобы на свою телесную немощь являются проявлениями лукавства и страстей

Но вначале отметим, что мысли о своей телесной немощи не были бы грехом, если бы человек, осознав, что устал, только констатировал об этом, понимая, что просто надо отдохнуть какое-то время, а потом можно начать что-то делать. Но малодушный и склонный к печали начинает постоянно повторять себе или другим о том, как он устал. Если человек повторяет в себе саможалеющие мысли, то, как мы увидим далее, он наносит вред самому себе, т.к. это отбирает у него силы. Если же человек жалуется другим, то делает он это зачастую для того, чтобы его не просили что-то делать и его не трогали, или просто пожалели, потому что он очень хороший и сейчас страдает. А это, как мы уже говорили ранее, относится к лукавой усталости.

Кстати сказать, как правило, у тех, кто ничего не делает, саможалеющих мыслей намного меньше (т.е. они мысленно могут произносить это несколько раз при ощущениях усталости и потом не произносят, потому что они уже отдыхают, но вслух об этом могут говорить другим, чтобы их не трогали). А у тех уставших, кому еще надо трудиться, саможалеющих мыслей много, и, выполняя работу, они очень часто мысленно повторяют о том, как они устали и как им плохо. Это в основном касается женщин, которые занимаются хозяйством после работы, и у многих саможалеющие мысли являются одними из основных.

Заметим, и то, что хотя люди действительно устают и как бы имеют право на жалобы, но их саможалеющие мысли не лишены страстей. Так, жалующийся часто завидует тому, кто находится в лучшем положении, или осуждает его, или гневается на него, или желает точно также провести время праздно, в ничегонеделании, например, перед телевизором или компьютером, вместо того, чтобы послужить ближним и сделать нужное дело.

Как мы уже отмечали ранее, грех и то, когда самолюбивый человек так поставил себя в семье, что постоянно ссылаясь на усталость или неумение, он ничего не делает для себя и для блага других. В этом случае саможаление бывает, когда тело возможно и не устало, но душа не желает напрячься на выполнение какого-то дела. Зачастую это касается мужей и детей. И они прегрешают и против заповеди о труде, и против заповеди о любви к ближним.

И если у женщин жалость к себе при усталости еще в некой мере оправдана, то у других членов семьи жалость к себе может быть эгоистичной и лукавой. Мы же будем сейчас говорить о саможалении на действительную усталость. Укажем некоторые особенности этого порока для того, чтобы нам было легче его видеть в себе и не поддаваться ему.

### Саможалеющие мысли имеют типичные словесные формы

Итак, рассмотрим типичные саможалеющие мысли, которые имеют форму некого нытья или ропота, и которые много раз повторяются в уме.

Особо обращаем внимание на такое словесное выражение саможаления и недовольства, как междометие, которое употребляется со словом «устал» или «болен». Как известно, междометия являются заменителями известных определенных выражений и целых предложений. Так, есть междометия эмоциональные, которые выражают чувства (радости, печали, удивления, сожаления, страха, гнева, возмущения, презрения, отвращения и т. п.). Вот как о кратких словах с междометиями, передающими скорбь, говорит свт. Иоанн Златоуст.

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.2, О Марфе, Марии и Лазаре…): «Где "увы, мне", там скорбь души».

У саможаления есть типичные междометия, которые употребляется со словом «устал», например: «ох, устал» (или «ох, как я устал»), «уф, устал», «ах, как я устал», «ой, как я устал», «ой, как мне плохо», «ой, как у меня болит (спина, нога, голова)», «мне тяжело, я не могу» и т.п. Также к этим типичным формам могут добавляться сравнения, например, «устал, как собака, вол» и т.п. Вот эти типичные формы обозначим словом «нытье». Оно не является констатацией факта (хотя люди именно так его воспринимают), потому что для констатации достаточно одного раза отметить в мыслях; а для нытья характерно частое повторение эти слов. При констатации также нет чувства скорби, а при «нытье» есть страдание.

Некоторые люди «ноют» только в мыслях, а другие могут жаловаться, как мысленно, так и другим людям. Если человек жалуется вслух, то это означает, что он уже какое-то время повторял в уме саможалеющие мысли. Но душе мало, чтобы она только одна себя пожалела, ей надо, чтобы ее пожалели и другие, и тогда человек жалуется другим.

Интернет – источник: «Что бы там ни говорили, жалость нам приятна, она нам «душу греет». Мы хотим, чтобы нас пожалели и обласкали, чтобы нас поняли и поддержали».

Также саможаление может усугубляться мыслями о том, что другим легче, чем тебе и тем, что ты очень болен или постоянно устаешь.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 26): «Что теперь бывает уныние (бессилие – от сост.), это от немощи телесной. Непрестающее неможение производит иной раз чувство оставления всеми: отсюда пожаления себя и это жалостливое чувство, которое кажется унынием (бессилием) или сопровождает его».

Думаю, что многим из нас хорошо знакомы и эти словесные формы и жалостливые чувства.

Заметим, что мы делаем акцент на типичных мыслях, во-первых, для того, чтобы людям, которые хотят научиться замечать саможаление и отвергать его, было легче и быстрее его видеть. А, во-вторых, потому что эти словесные формы несут энергию бессилия и печали, и утяжеляют перенесение телесной немощи (и это мы разберем далее). Но люди не склонны обращать внимания на мысли, сетование (жалобы) и смущения, которые порождают различные страсти.

### О саможалении, как малодушии, которое проявляется до исполнения дела и усталости

Говоря о саможалеющих мыслях надо учитывать, что саможаление бывает до усталости (или до исполнения дела), во время и после. Начнем с рассмотрения саможаления до усталости или до начала дела.

Мы уже говорили, что саможаление всегда происходит, когда человек сталкивается с некими трудностями для него или с тем, что ему не хочется что-то делать, потому что это дело ему или не нравится, или потому что будет трудно в разной мере.

Хотелось бы заметить, что у нас, грешников, страдания о трудностях происходят тогда, когда этих трудностей почти нет, и когда у нас еще есть силы что-то делать. Так, в отношении домашних дел трудностью представляется, например, помыть посуду или пропылесосить. Понятно, что это не является само по себе скорбным обстоятельством, но мы реагируем на него, как на что-то тяжелое и скорбное. А в отношении наших телесных сил, так всегда ли мы падаем от телесного бессилия, чтобы не могли сделать что-то по дому?

У святых отцов такое устрашение перед трудностями называется малодушием (или упадком духа), которое не приличествует душе умной и стремящейся к истинному благу.

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1. 170 глав, гл.78): «Душе умной и подвизающейся не должно тотчас падать духом и устрашаться, когда случится что скорбное, чтоб не быть осмеянной за боязливость».

Вообще малодушие имеет значение слабости и переживания при скорбях и неприятностях (немощь тела также относится к скорби), и есть одной из форм саможаления.

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.2, беседа 10): «Малодушен не переносящий обид, малодушен не переносящей искушений…».

**Феофан Затворник** (Толк. на 1Солун, 5, 14): «Малодушен тот, кто падает в духе от неприятностей, несчастий, от притеснений, гонений и лишений, от скорбей и болезней…».

К малодушной (немужественной) душе относится и то, если она ищет изнеженностей и удовольствий, и то, если она переживает и скорбит при каких-либо неблагоприятных обстоятельствах.

**Нил Синайский** (Письма, п.2.136): «Не должно ни в радости предаваться неистовству и напрасно надмеваться, ни в горестных обстоятельствах предаваться неразумию, падать духом и утопать в печали. Это свойственно душе немужественной и изнеженной».

(Мы будем сейчас говорить о малодушии при скорбных и неприятных обстоятельствах)

Кратко укажем, что обычно происходит с человеком, когда он сталкивается с какой-либо ситуацией, которая ему не нравится или в какой-то мере трудна. Слушая или видя что-то, чего не хочется переживать или делать, у человека тут же происходит оценка, что это будет неприятно или трудно, и чувствуется упадок духа (как мы говорим «расстраиваемся», а это действуют малодушие и саможаление). При этом в воображении рисуются картины, в которых изображаются тяготы, и которые душа воспринимает как действительные. Потом появляются мысли саможаления, при которых упадок духа еще более усугубляется. И затем ум начинает решать проблему как выйти из этой ситуации, и предлагаются варианты. Иногда бывает, что подобные расстройства души быстро проходят, потому что находится вариант, как выйти из этой ситуации и человек успокаивается. А иногда или выход не находится, или человеку нравится страдать и он повторяет и повторяет пережитые моменты, и от этого еще долго находится в малодушном упадке духа, который затем и приводит к раздраженности, а значит к конфликтам.

Далее. Как мы уже говорили, о своем теле боятся люди самолюбивые и телолюбивые (и это практически каждый из нас). И если человек очень переживает за немощь тела и печалится, то он малодушен. Это переживание может быть и в чрезмерной заботе о телесных потребностях, и при ситуациях, где нужно утрудить тело и перенести какую-то немощь.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.44): «…будучи управляемы самоугодием и саможалением, слишком большую обнаруживают заботу о сохранении телесного здоровья; и такими усердными о нем бывают попечителями, что при встрече самого малого труда и лишения дрожат, боясь потерять здоровье, и ни о чем они столько не думают, ни о чем с таким удовольствием не говорят, как о сохранении своей жизни».

Именно из-за этой формы саможаления – малодушия люди не исполняют добрые и благие дела. (В основном святые отцы говорят о подвигах в деле спасения, но мы будем приводить эти поучения, потому что принцип действия саможаления одинаков)

**Феофан Затворник** (Сборник слов «Внутренняя жизнь», ст.14): «Вы хотите начать какой-либо подвиг (труд – от сост.), несколько тяжелый, но саможаление не допускает до того и отнимает всю к тому силу».

**Никита Стифат** (Добротолюбие, т.5, сотн.1, 28): «… только что выступившему на подвиги (на благие дела – от сост.) ничто так не препятствует исполнять дела заповеди, как всезлобнейшее самолюбие (жаление плоти). Оно служит препоной к преуспеянию даже и ревностным. Оно влагает в них мысль о неисцельных болезнях и страданиях тела (если станут строго жить) (или много работать – от сост.) и тем охлаждает жар ревности душевной и склоняет ее отказаться от злостраданий (произвольных лишений) ради добродетели, как навета против самоугодливой жизни».

Кстати сказать, страх о теле является сатанинским делом, потому что при нем человек не помнит о промысле Божием и Его попечении о каждом человеке.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл 32): «…когда этот страх бывает о теле, тогда делается сатанинским, потому что человек поколебался в вере своей в Промысл Божий и позабыл, как печется и промышляет Бог о подвизающихся ради добродетели, ежечасно назирая над ними, о чем и Дух Святой говорит устами Пророка: «Очи Господни на праведныя» и прочее (Пс.33:16) … И Сам Господь как бы от Своего лица сказал боящимся Его: «Не приидет к тебе зло, и рана не приближится телеси твоему» (Пс.90:10)».

И если человек боится за свое тело и жалеет его, когда надо послужить ближнему при телесной немощи и тем исполнить заповедь о любви к Богу и человеку, то он любит свою плоть больше чем Бога, не говоря уже о другом человеке.

**Максим Исповедник** (Добротолюбие, т.3, Умозрительные и деятельные главы…, 86): «Ничто так не обличает настроения души, как восстания плоти изможденной: ибо если она поддастся им, то покажет, что любит плоть паче Бога; а если пребудет непоколебленной такими приражениями, то обнаружит, что чтит добродетель паче плоти».

Для малодушия характерно и то, что при его действии помутняется ум, и человек не может здраво рассуждать над ситуацией, потому что его внимание сосредоточено на себе, несчастном. А при таком помутнении христианин не помнит ни о заповедях любви и добродетелях смирения, терпения и т.п.

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

### О мыслях при малодушии

При саможалении до усталости (или малодушии, или страховании самолюбия), когда человек видит перед собой много работы или трудности, его нежелание сопровождается досадой и упадком духа (кстати, именно в момент досадливости немало людей произносят бранные слова), а затем появляется переживание–страдание о будущих трудностях. Тогда он видит в воображении трудности и себя страдающим и думает о том, как ему будет тяжело, или что он устанет, или что заболеет, или ему будет это неприятно и т.п. (Все эти мысли и образы проносятся очень быстро в уме). Например, появляются мысли типа: «Ой, как же я это все сделаю?!», «Опять неприятность. Это выше моих сил!», «Тю ты, как мне это уже надоело. Я этого не выдержу» и др. При этом происходит в разной мере упадок духа, некое отчаяние и жалостливость к себе.

После мыслей–сетования о себе, несчастном, могут добавляться и причины, по которым человек не может что-то сделать, например: «Мне врачи не разрешают (чего-то)», «Я не отдохну или не высплюсь», «Мне будет плохо или будет болеть спина (ноги, голова)» и др. Например, когда человеку нужно сделать какое-то дело (помыть посуду или убрать в доме по необходимости или по просьбе другого человека), а ему не хочется, потому что по опыту знает, что это дело или утомительное, или скучное, то еще до начала дела он будет в мыслях или вслух приводить доводы о том, почему он не может этого сделать. Также он будет хотеть переложить труд на другого или вообще будет говорить, что сделать это невозможно (т.е. происходит все то, что происходит при лени, как нежелании трудиться).

**Феофан Затворник** (Сборник слов на Господские … дни, Слово на коронацию): «Малодушие боится и бежит опасностей (а также трудностей и напряжения – от сост.)…, малодушие ищет как бы сложить весь труд на другого, …малодушие хотело бы не быть или, по крайней мере, перестать существовать, пока минует опасность…».

Вообще перечисление возможных трудностей относится к злым помыслам, исходящим от греха и бесов.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 20): «…злой помысл, усиливаясь ввергнуть тебя в нерадение, станет представлять тебе, что для стяжания добродетели (или какого-то дела - от сост.) … неизбежно тебе поднять величайший труд, и притом многие дни, что враги твои сильны и многочисленны, а ты один и немощен, что тебе надлежит сделать много, и притом великих дел, чтоб достигнуть такой цели…».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.5, ст.30-56): «…(дух злобы) будет пользоваться всеми средствами, чтобы нагромоздить перед вами массу самых неожиданных и трудных препятствий. Главным образом он старается действовать на ваш эгоизм, возбуждая в вас чувство саможаления, которое и может быть побеждено только самоотречением».

Все эти картины в воображении и предположения до дела о возможных трудностях порождают душевную тяготу еще до того, как появилась физическая усталость от деятельности.

Есть и еще одна форма выражения малодушного саможаления до исполнения дела – это возмущение и ропот о предстоящем деле.

**Иосиф Исихаст** (Письма, п.32): «Малодушие же — мать нетерпеливости. …От малодушия рождаются многие чада: ропот, непослушание, бесстыдство, сетования, хула, отчаяние и другие подобные им».

**Дмитрий Ростовский** (Проповеди и поучения, 17. Слово в неделю святых жен мироносиц): «…немощь человеческая, малодушествуя, ропщет».

Ропот может быть и при лукавой усталости, когда человек не устал, а просто не хочет делать. Например, муж или ребенок, настроившийся на отдых возле компьютера, и не желающий что-то сделать для себя и семьи, при обращении к нему будет малодушествовать, не желая напрячь себя на труд, и будет возмущаться и роптать, что он много работает или это не его обязанности.

Ропот бывает и тогда, когда человек действительно устал или болен. Так, нередко бывает когда, например, уставшая женщина приходит с работы, видит немытую посуду, оставшуюся после завтрака и обеда членов семьи, и понимает, что ей придется еще и это делать. Или, например, понимает, что ей надо приготовить ужин и заняться другими домашними делами. Ей становится жалко себя, и обычно это сопровождается упадком духа и недовольством с возмущением типа: «опять я», «все на мне», «я что крайняя, или служанка», «а другие ничего не делают» и мн.др. Эти и подобные возмущения мгновенно произносятся в мыслях, и часто произносятся вслух. Такое поведение соответствует малодушию, которое не может обойтись без ропота на других.

Святые отцы говорят, что подобного ропота не должно быть у тех, кто ищет спасения.

**Феофан Новоезерский** (Наставления, 426): «…мысль … будто «я одна, будто нет других, я больна, другие ничего не делают, все одна я», это не свойство спасающихся».

Также при саможалении обязательно начнется осуждение других людей, в данном случае, родных, которые ничего не делают по дому, и из-за которых человеку приходится страдать.

Кстати сказать, что при саможалении и малодушии мы виним других и ропщем, как бы успокаивая себя тем, что я хороший, а другой плохой. Но это не приносит истинного покоя, а еще больше смущает.

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.338): «…других же винить — нисколько нас не успокоит, а еще более смутит».

Примечательно то, что многие люди сетуют о трудностях, но потом все равно делают дела (но есть немало случаев, что и не делают). И вот это конечное пересиливание себя и исполнение дела создает впечатление, что человек не ленивый и не малодушный или всегда поступает по любви; и тем более это впечатление усиливается на фоне других людей, например, родных, которые ничего не делают. Это впечатление от себя самого, при не обращении внимания на малодушные и саможалеющие мысли, создает и укрепляет самообольщенный дух самоправедности, в то время как человек согрешал пусть не делом, но в мыслях и желаниях.

### Саможаление в форме «нытья» при телесной немощи

Далее рассмотрим саможалеющие мысли, которые появляются, когда человек уже находится в затруднительном положении, в данном случае, чувствует утомление или боль, т.е. саможаление при телесной немощи. Подобное саможаление может появляться как при делании какого-либо дела, так и уже после дел.

Если при малодушии в мыслях выражается страх за будущие страдания, и обычно бывают перечисления возможных болезней или немощных состояний, то при наступлении телесной немощи в мыслях идет констатация, что болит или как устал. Например: «ох, как у меня болит голова (ноги, спина)», «ох, у меня нет сил», «как мне плохо, как я устал», «как мне все это надоело» и т.п. Эти слова периодически повторяются и сопровождаются неким жалостным нытьем (именно поэтому мы обозначили их как «нытье»). Между этим нытьем могут быть воспоминания о том, как ты много работал, могут быть возмущения типа: «я не служанка» или могут появляться и отчаяние в разной мере, которое говорит, например: «Жить не хочется», «Что это за жизнь?» и другие мысли. При этом человек чувствует себя разбитым или раздраженным, и душа как бы уходит в болезнь и усталость и постоянно об этом думает. Заметим, что ум страдающего человека постоянно думает об объекте страданий, и при немощи телесной человек постоянно концентрирует внимание на том месте, которое болит.

И если малодушие, как страх перед будущим делом, нудит не приступать к нему, то саможаление при немощи, когда человек что-то делает, призывает послабить или бросить дело: «брось делать, ты так устал», «сколько же можно это делать, надо отдохнуть», «мне тяжело, я больше не могу» и др.

**Феофан Затворник** (Сборник проповедей «Слова о покаянии…», В неделю 4-ю Великого поста): «Среди какого-либо дела как стрелою пролетит помышление, что ты, чай, уже довольно успел. Пролетит такое помышление, и будто нет его. Но след его как царапина остается на душе; и только пропусти это без внимания, начнут тотчас расслабляться силы и возникать в душе позывы: то на послабление себе, то на развлечение, то на отложение обычной строгости в порядках. Поддайся последнему, и недалеко будешь от падения».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3): «Чем кто уступчивее, снисходительнее к себе, тем долее тянется дело, с остановками, неровностями. Это зависит от саможаления, или неотделения себя от страсти: жалея будто себя, человек лелеет врага и вражит против себя сам».

Такие послабления относятся к действию саможаления в форме самоугодия, при котором человек ищет себе поблажек и послаблений (оно может быть и перед трудами).

Как правило, люди не обращают внимания на подобные мысли и слушают их. И получается, что они уступают плоти и саможалению.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.31): «Хорошо, что ты хоть видишь в себе саможаление и готов восстать против него. А другие совсем этого не видят. К тебе и обращу речь, чтоб воодушевить тебя на прогнание сего врага твоего. Из твоих дальнейших слов я заключаю, что ты неважным считаешь действия, допускаемые по саможалению и самоугодию. — Тут у тебя большая ошибка. Действия такие, сами по себе, точно бывают неважны; но нельзя сказать, чтоб неважно было присутствие в душе твоей саможаления и самоугодия. …А то бывает так, что, пожалев себя, оставляем дела, какие по совести сочли нужными для себя».

Так как мы рассматриваем домашние ситуации, то особо отметим, что часто бывает так, что по пути домой после работы или какой-либо деятельности (например, похода по магазинам) начинается часто повторяющееся нытье: «Ох, как я устал», «как болят ноги (спина)» и т.п. Такие мысли и настрой создают еще большее чувство страдания, и человек приходит домой в плохом настроении и относится к себе, как к страждущему. И если его что-то или кто-то задевает, то тут же происходит гнев, который будет защитой себя, несчастного. А если к тому же человек спланировал или понадеялся, что, например, он будет отдыхать и никто его не будет трогать, а окажется, что его планы нарушаются, то обязательно будет печаль и гнев.

**Бл. Августин** (О граде Божием, кн.21, гл.3): «…желание, обманутое недостижением того, к чему оно стремилось, или потерей того, чего достигло, переходит в страдание».

Следует знать, что в «нытье» или скорбных помыслах нет никакого толка, и они только расстраивают душу еще больше.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам п.39): «В скорбных помыслах никакого нет толку: от скорби не избавляют, никакой помощи не приносят, только расстраивают душу и тело. Значит, они от бесов — и надобно их отгонять от себя».

И так как саможаление проявляется в форме нытья и не только при телесной немощи, то приведем одно мирское наблюдение об одном дне из жизни человека, у которого саможаление одна из главенствующих страстей, а значит он постоянно жалеет себя, жалуется и недоволен другими людьми и обстоятельствами. Обычно таких людей называют «нытиками». И хотя мы говорим о саможалении, которое может и не быть главной страстью человека, которая формирует его характер, но приводим это наблюдение, потому что в нем очень хорошо переданы мысли человека, которые часто бывают и у нас, когда мы недовольны и жалеем себя. А также хорошо видно, что саможаление обязательно связано с осуждением, завистью, обидой и др. негативными чувствами.

Интернет – источник: «Звенит будильник. Нытик лихорадочно вскакивает, думает: «Ох, опять так рано вставать! Надоело! Голова–то, голова вся мутная». Умываясь, смотрит в зеркало: «Ой, рожа-то, рожа, глаза б не видели. Как я устал!». Второпях пьет кофе, напяливает на себя привычные шмотки. «Опять на эту… работу... А там этот Андреас чего стоит, вечно свысока на меня смотрит. И фрау Бинке... так бы и врезал ей!». Солдатским шагом идет на автобусную остановку. А автобус уже стоит. Нытик бежит изо всех сил. Двери закрываются перед носом, и автобус благополучно отъезжает, но без Нытика. Он в ярости: «Вот…, это он специально у меня перед носом дверь закрыл. Видел же, что я бегу. Да чтоб тебя...» Мерзнет на остановке. Подъезжает следующий автобус, уже полный. Нытик влезает в него, распихивает всех, но так и не находит места, чтобы сесть. Думает: «Что за жизнь, а? Ну почему я не могу, как белый человек, на своей машине на работу ездить? - смотрит в окно, там ряд машин проезжает. – Вон, какой толстяк противный сидит за крутым Пассатом. Чем он лучше меня?». Тем временем толстяк оглянулся и увидел в окне автобуса искривленную физиономию Нытика, простодушно улыбнулся. Нытик: «Во зараза, улыбается, издевается, наверно!». Выходит из автобуса и мчится, чтобы успеть вовремя. Прибегает, на часах – 8.10. В голове: «Опять опоздал! И что они все на меня так смотрят? Андреас улыбается, радуется небось, что я не вовремя. А Фрау Бинке...». Фрау Бинке: «С Вами что-то случилось?». Нытик: «С чего Вы взяли? со мной все хорошо. Это с Вами, наверно, что-то случилось. У Вас такой нездоровый вид!». Думает: «Старая ведьма, не могла промолчать? А ну их всех...». Рабочий день закончился. Нытик устал, замучился, голова болит: «Ненавижу, ненавижу эту работу! Хочу домой поскорей!». Снова садится в переполненный автобус, думает: «Я - самый несчастный человек на земле. Ну, почему мне так не везет?!». Встречает знакомую - она цветет и пахнет, спрашивает его, как дела. Нытик: «Плохо. Голова постоянно болит. Устал, как собака. На работе достают. Дома жена пилит... А ты, я смотрю, неплохо выглядишь!». …Убитый завистью, плетется домой и думает: «… ну почему мне так тяжело? - случайно наступает (в грязь), - Вот …! Ну что это такое, Господи!», – отчаянно восклицает Нытик, вытирая ботинки о траву. …Побежал домой, а там - никого. В голове: «Опять жена куда-то ушла, наверно, любовника завела. Ох...» Позвонил другу, пожаловался на жизнь. Пришла жена. Скандал. Нытик: «А ну все.....» Напился пива и плюхнулся в кровать».

А вот как о нытиках говорит свт. Василий Кинешемский.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.14, 1-11): «Недовольство, неудовлетворенность у нас стали, кажется, заразною, повальною болезнью? В литературе появился даже особый тип так называемого нытика — человека, который только жалуется, стонет и ничего не делает. "Мы — дачники... — говорит писатель Горький о русской интеллигенции, — мы суетимся, ищем в жизни удобных мест... и отвратительно много говорим..., разве легко и свободно жить среди людей, которые всё только стонут, всё кричат о себе, насыщают жизнь жалобами и ничего, ничего больше не вносят в нее?.." …Недовольство — наша общая болезнь. Вряд ли можно было найти в России за последние двадцать лет много людей вполне довольных жизнью, и причина этого заключается в материалистическом понимании жизни, в желании найти свою долю счастья исключительно в области земных благ. Это стремление развивало алчность, желание как можно больше захватить в свое личное обладание, и в то же время требовало готового, дарового счастья без необходимых для этого усилий и труда. Не получая желанного счастья, ибо на этом пути его не могло и быть, люди ворчали, жаловались, злобились, винили друг друга и, создавая общую атмосферу недовольства, отравляли свою и чужую жизнь».

## 

## 4.4.3. О чувствах при мыслях саможаления, которые угнетают и лишают сил

Говоря о мыслях саможаления и малодушия, мы уже указывали, что при них происходит внутренняя тягость, но сейчас остановимся на этом подробнее.

### Саможаление относится к страсти печали, при которой происходит тягота, отчаяние, страдание

Тот человек, который очень много жалеет себя, имеет главной страстью страсть печали (и именно поэтому мы говорили, что некоторые жены, которые могут много трудиться дома, когда их родные ленивы, не являются безгрешными; и если у родных главная страсть – лень, то у таких жен – печаль).

Усталость, а от нее и саможаление, относятся к астеническим состояниям, когда у человека есть чувства подавленности, угнетенности, бессилия и т.п., и по христианскому учению это обозначается как страсть печали. А значит, иногда семейные ссоры происходят от этой страсти.

Мы говорим об усталости, как виде страсти печали, но иногда святые отцы употребляли слово «уныние» и в отношении печали, потому что и в том, и в другом случае - это бессилие, и потому что печаль и лень зачастую связаны между собой.

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору, кн.10, гл.1): «Шестой подвиг предлежит нам против духа уныния (беспечность, нерадение, совершенное расслабление, упадок духа), которое сродно с печалью».

**Инок Агапий** (Спасение грешников, ч.1, гл.14): «Уныние, согласно Иоанну Дамаскину (книга “О вере”), есть некая скорбь, охватывающая человека и заставляющая его пренебрегать духовным, препятствующая начинать любую боголюбезную работу, а если человек ее уже начал, то чтобы он ее не закончил. Другие говорят, что уныние — это порок, который склоняет человека печалиться по отношению к духовному».

Вообще, печаль - это скорбь о ком-то или о чем-то по причине того, что кому-то плохо, неудобно, неприятно, А при самолюбии, конечно, это будет скорбь, страдание о себе, потому что тебе неудобно, неприятно, невыгодно и т.д. Мы уже отмечали, что по связи души и тела при сильной телесной усталости душа впадает в печаль. И эта печаль будет печалью о себе, несчастном и жертве.

Кратко остановимся на вопросе о страсти печали.

Итак, страсть печали имеет два вида. Первое обессиливание и страдание бывает после гнева, зависти, осуждения и других злых чувств, потому что на злобные чувства душа тратит очень много своей энергии. Второй вид – это малодушие и саможаление при трудностях.

**Иоанн Кассиан** (Добротолюбие, т.2, Общее очертание страстей и борьбы с ними, 18): «Печали два вида: первый - что посещает по прекращении гнева, или причиняется нанесенными убытками и потерями, и не исполнением желаний; второй происходит от опасений и страхов за свою участь, или от неразумных забот».

И если при гневе происходит некий выброс негативной энергии и потом происходит бессилие от потери энергии, то при печали негативная энергия направляется вовнутрь себя, и т.к. это энергия негативная, то она также несет бессилие.

Страсть печали имеет множество тяжелых эмоциональных и умственных проявлений: это и обида, и жалобы, и неприязнь, и мн. другое.

**Нил Синайский** (К Евлогию монаху, сл. 2): «Печаль есть сожительница утрат, собеседница неудачи, … сообщница воздыхания, соученица уныния, жалоба на огорчение, памятник обиды, помрачение души, суровость нравов, опьянение благоразумия, усыпительное противоядие, облако на лице, червь во плоти, падение помыслов, толпа порабощения».

**Иоанн Кассиан** (Посланик к Кастору…, кн. 9, гл.1): «…(печаль) 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».

Так, когда человеку жалко себя, то он может чувствовать обиду, некое разочарование, отчаяние, безысходность, одиночество, чувство несправедливости к себе, унижение и др. Все эти чувства как бы накапливаются в сердце и делают человека скорбным, замкнутым, подавленным и т.п.

Сама по себе печаль есть немощь, а если это печаль по телесным страданиям, то эти страдания усугубляются.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.2, §404): «Когда печалишься, что находишься в немощи, то тем самым немощь не умаляется, но умножается, как сам это можешь чувствовать, ибо и сама печаль есть немощь. И так печаль в немощи большую соделовает немощь, ибо немощь с немощью совокупляется».

Вообще при печали еще более изнуряется тело и душа, а ум помутняется.

**Платон, Митр. Москов**. (т.11, Слово на Воздвижение Честнаго Креста): «Печалью несчастия не облегчит, но еще оное более умножит. Ибо кроме изнурения сил телесных помутит и расстроит свою мысль».

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, ч.4, гл.3): «Печаль обезоруживает человека. Высасывает все соки душевных и телесных сил и не даёт ничего делать. Отравляет душу и в тело вносит беспорядок. Бьёт по самым чувствительным местам тела, вызывает страх и им изнуряет человека».

Те, кто имеют эту страсть главной, нередко доходят до крайнего изнеможения, которое сейчас принято называть «депрессией».

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.2, О священстве слово 5): «Уныние и непрестанные беспокойства могут сокрушить силу души и довести ее до крайнего изнеможения».

При печали душа входит как бы в темноту.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, гл. Краткое содержание предыдущих слов): «…чрезмерная печаль делает душу как бы дымною и темною».

Кстати сказать, что враг рода человеческого очень любит, когда человек в печали. И в данном случае, он нашептывает человеку мысли саможаления.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.20): «К чувству утомления всегда и прицепляется враг, чтобы подсечь ревность, внушая: «Видишь, сколько потрудился; дай себе льготу».— О нас печется,— а между тем роет яму».

Вообще, когда человек греховно на что-либо реагирует, то чувствует внутренние мучения от своих страстей, а не его мучают другие люди. И поэтому святые отцы говорят:

**Иоанн Максимович** (Царский путь Креста Господня, гл.11,12): «…беспорядочная душа сама себе мука».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскет. опыты. ч.1, Слово утешения к скорбящим инокам): «…ропот, …жалобы на судьбу нашу, ... сердечн(ая) печаль и тоск(а), от которых слабые души страдают более, нежели от самых скорбей».

**Григорий Нисский** (О блаженствах, сл.3): «Так, раздражительность, гнев, страх, боязнь, дерзость, состояние печали и удовольствия, ненависть, ссора, бесчеловечие, жестокость, зависть, ласкательство, памятозлобие, нечувствительность, и все страсти, представляющиеся против нас действующими, составляют список каких-то мучителей и властелинов, как пленника какого, власти своей порабощающих душу».

Поэтому, если мы не хотим мучиться внутри, то не стоит разрешать себе жаловаться на тяготы и жалеть себя.

### При саможалении увеличивается бессилие

Все святые отцы говорят, что при саможалении и малодушии увеличивается бессилие.

**Феофан Затворник** (Сборник слов на Господские… дни, Слово на коронацию): «…малодушие есть плод истощения сил…».

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

Поэтому следует знать, что если при усталости и немощи, когда тело уже обессилено, добавляется энергия (или лучше сказать «не энергия») печали от саможаления души, то ощущение обессиливания увеличивается. А по тому факту, что у саможаления есть определенные междометия и словесные формы, то их многократное произнесение не только выражает обессиливание или тяготу, но и может усиливать эти ощущения. И чем больше человек повторяет мысленно и вслух, что он устал или что ему тяжело, тем больше он чувствует усталость и немощь. Это означает действие страстного помысла саможаления.

Также саможаление и малодушие ослабевают рвение к делу и настойчивость, а значит, что почувствовав усталость и пожалев себя, человек не будет хотеть что-то делать из-за еще большего утруждения.

**Григорий Палама** (Триады…, Триада 2, ч.1): «…унывать, то есть по малодушию ослаблять настойчивость».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. колосянам, 3,5): «…саможаление, которое подсекает подвижническую энергию».

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 26-я по Пятидесятиице, вторник): «Потрудитесь наблюсти за собою хоть в продолжение одного дня и увидите, что саможаление кривит все дела наши и отбивает охоту делать их. Без труда и напряжения ничего не сделаешь; а понудить себя жаль, — вот и остановка. Есть дела, которые хочешь, не хочешь, надо делать. Такие дела делаются неопустительно, хоть и трудновато. Но тут саможаление побеждается саможалением. Не станешь делать — есть будет нечего».

(Часто бывает так, что в семье буквально «есть будет нечего» понимает тот, кто, например, готовит еду, и, пересиливая себя, делает это (обычно это жена и мать). А тот, кто не делает этого, жалея себя, тот требует, чтобы его накормили (зачастую это муж и дети))

Слабость бывает не только от реакции на трудности и скорби, но и от злых чувств и гнева.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в. 17): «…вдаемся в осуждение ближнего, и через то ослабевает наша сила духовная».

**Ефрем Сирин** (Слово о добродетелях и пороках, гл. О зависти и соперничестве): «Горе завистливому, потому что сердце его всегда из­немогает от печали, тело снедается бледностью, и силы его истощают­ся».

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Что яд аспидов, то раздражительность и памятозлобие, потому что они и лицо изменяют, и мысль возмущают, и жилы расслабляют, и производят в человеке недостаток сил к совершению дела; а кротость и любовь отдаляют все это».

**Зосима Верховский** (Поучение…, сл.16): «…в служении и послушании брата … ропщущего не телесная немощь столь люто его угнетает и расслабляет, но недоброе расположение души к ближнему, кроющееся в его сердце».

Примечательно и то, что когда человек испытывает телесную немощь, а у души еще есть силы разгневаться или раздражиться, то таким образом она еще более себя обессиливает, т.к. для гнева нужно потратить энергию. И это значит, что человек наносит себе еще больший урон. Например, жена, пришедшая уставшая домой, и по пути домой жалеющая себя, начинает кричать на ребенка, что он не помыл посуду. Этим она еще больше себя опустошает, вместо того, чтобы отдохнуть какое-то время и или спокойно попросить ребенка это сделать, понимая, что он просто чем-то увлекся и забыл, или самой помыть. Тем самым, сохраняется душевное спокойствие и утверждается терпение и смирение, которые приносят духовную пользу. А если вести себя так, как мы себя обычно ведем, раздражаясь и крича, то мы наносим вред и телу, и душе, хотя нам кажется, что мы делаем это для своей пользы, в данном случае, для необходимого нам телесного отдыха, и для пользы ребенка, потому что мы должны его воспитывать.

### Саможалеющие мысли усиливают страдания души и тела

Но не только обессиливание несет саможаление, но и причиняет еще большие страдания, чем они есть на самом деле (хотя многие и многие люди считают, что жалея себя, они облегчают их).

Не зря печаль обозначают словом «едкая», «жало» и др., т.е. то, что мучает и делает больно.

**Иоанн Кассиан** (Послание к Кастору, кн.9, гл.1): «…жало едкой печали».

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Печаль снедает сердце человека, впадшего в нее».

**Григорий Богослов** (Песнопения таинственные, Определения, слегка начертанные): «Скорбь – есть угрызение сердца и смущение».

А значит и саможаление, как вид печали, приносит страдание, при котором человек чувствует себя несчастным.

И т.к. при телесной немощи страдает тело, то выходит, что своим саможалением душа увеличивает страдание, и тогда как бы накладывается страдание на страдание.

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.325): «…в болезненном положении, когда и слабость телесная, и малодушие внутреннее беспокоят и отягощают человека».

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.338): «…(малодушие) зело (очень сильно) отягча(ет) немощных душой и телом».

Поэтому, если саможаление происходит, когда мы уже испытываем телесную немощь, и жалеем себя словами типа: «Я устал», «Я больше не могу», «Как мне плохо», «Я ничего не хочу» и т.п., или злимся на ближних, или высказываем им недовольство в уме и вслух, то тем самым еще более угнетаем себя, и даже небольшая усталость кажется невыносимым измождением, и также чувствуется отчаяние, при котором ситуация кажется беспросветной и безнадежной.

**Исаак Сирин** (слова подвижнические, сл.79): «…(малодушие) порождает в человеке одолевающую его силу уныния, в котором ощущает он подавленность души, и это есть вкушение геенны; сим наводится на человека дух исступления, из которого источаются тысячи искушений: смущение, раздражение, хула, жалоба на судьбу, превратные помыслы… и тому подобное».

Человек, который сталкивается с некоторыми трудностями, имеет образ человека, который стоит в углу. А если он начинает жалеть себя, то он выглядит как человек, наносящий себе удары и еще больше забивающий себя в угол и делающий себе больно, вместо того, чтобы выйти из угла.

Также святые отцы говорят, что при страданиях неприятности и трудности представляется душе сильнее, чем она есть на самом деле.

**Георгий Затворник** (Письма, п.3, 13): «Застрадалась ты, любезная сестра моя, до чрезвычайности, потому что в мыслях своих увеличиваешь свои неприятности, а они, право, не так велики, как ты их себе представляешь; притом же очень маловременны, изменяемы и ничтожны».

Это происходит оттого, что до исполнения дела, которое мы не хотим исполнять, в воображении рисуются трудности, и душа, им веря, считает, что так и будет, и уже заранее малодушествует. Но если без помутнения ума посмотреть на дело, особенно на привычные домашние дела, то они не являются какими-то непосильными трудами.

Такому преувеличению проблем или трудов помогает и враг рода человеческого.

**Георгий Затворник** (Письма, п.1, 77): «Иногда бывает скорбь величиною с червяка; но враг, возмутитель душевный, выводит ее, как большого слона, представляя чрез мысли глазам нашим, чтобы уязвить сердце».

Поэтому святые отцы говорят, что малодушные и саможалеющие мысли обращают легкое в тяжелое.

**Григорий Богослов** (Слова, сл.18): «Не станем малодушными помыслами обращать легкое в тягостное».

**Филарет Дроздов** (т.4, 138. Слово в день обновления храма…): «Не должно преувеличением трудностей питать леность и малодушие».

**Лев Оптинский** (Письма, письмо к Ч. А. И. от 15.01.1826): «Насчет же вашего малодушия, которое видится непоредку, отягощает и обременяет вашу душу…».

**Макарий Оптинский** (Письма к мирским особам, п.177): «…когда стужаете (беспокоитесь, огорчаетесь) и малодушествуете, то более отягощаете себе оный крест».

Также и обвинения других людей в своих трудностях и ропот отягощают человека.

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п. 13): «…если же он будет малодушествовать, смущаться, обвинять каждого, то он только отягощает самого себя, новые навлекая на себя искушения».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п.10): «Ты ропщешь, но тем самым увеличиваешь свои скор­би».

**Макарий Оптинский** (Письма к мирским особам, п.61): «… опасайтесь ропота и малодушия, ибо чрез них те же самые скорби тяжелее бывают».

### Дела при саможалении, жалобах и ропоте теряют цену перед Богом

Итак, саможаление отбирает силы у человека и приносит ему еще большие страдания. Но и это не весь его вред. Саможаление и ропот делают труды человека бесполезными в духовном плане.

Как известно, большинство дел делаются людьми не потому, что они любят других людей или какое-то дело, а потому у них нет другого выхода. Так, например, человеку не хочется готовить еду, но ему приходится что-то приготовить, т.к. тогда он останется голодным. Или рано или поздно приходится мыть посуду, потому что не из чего будет есть. Или, например, под натиском родителей детям приходится убрать в своей комнате, потому что боятся наказания. Причем, в таких ситуациях, как правило, люди ропщут, жалея себя, но все равно делают дело. Так вот именно такое вынужденное и ропотливое исполнение дел не имеет никакой ценности перед Богом и для нашей будущей участи.

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.1, беседа 8): «Лучше ничего не делать, нежели делать с ропотом, так как при этом и самое дело теряет цену».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Колос. 4.2): «Но можно и терпеть, и в напряжении себя держать,— и в то же время быть недовольным таким трудом, выдерживать его с некоторою ропотливостью. Такого рода помысел или чувство отнимает всю цену пред Богом терпения и бодрствования».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. 2 Кор., 9,7): «…подаяние (или выполнение какого-то дела – от сост.), даемое со скорбью и вынужденно, есть мертвое подаяние (или дело – от сост.) и никакого воздаяния не заслуживает. Убивает его сжатость сердца и отсутствие радушия при даянии. …Когда дают (или делают что-то – от сост.), а сердцем жалеют и болят, что дают: это знак скупости (или лени и эгоизма – от сост.); а нуждою означается вынужденность; не от сердца и не самоохотно дают, а будучи вынуждены, то необходимостью повиновения, то общностью дела, то другими какими внешними уважениями. Не будь этих понуждений, и подаяния не было бы (и дело не делалось – от сост.)».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма келейные, п.120): «…знай, что хотя и хотения твоего не будет, и роптать будешь, однако будешь пить (уготованную Богом чашу), но с большей горестью и без всякой твоей пользы. Бог, Который налагает крест, Тот и помогает нам носить крест. Но помогает соизволяющим и хотящим и повинующимся, а от ропщущих отходит, и так сугубая им бывает тягость».

**Зосима Верховский** (Поучение…, сл.16): «… если к приходящим (или нуждающимся – от сост.) не показывать подобающего радушия и любви, но прошение с холодностью и в молчании служить им, только за послушание, то и такое приятие останется без великой награды и приобретения, тем более с негодованием, роптанием и смущением, которого не может даже утаить, но явно с укорением износит. … Того ради и лишает себя воздаяния и приплодия, то есть духовного благодатного дарования, и уподобляется тем людям, упоминаемым в евангельской притчи: которые во время веруют и с радостью приемлют, во время же печали или гонения [или напасти] отпадают, соблазняются и не совершают плода».

К сожалению, мало кто из христиан видит свое отпадение от веры в делах домашних. Мы привыкли говорить только слова о любви, смирении, жертвенности и т.п., но как только от нас требуется все это проявить к своим родным через исполнение домашних дел, то мы даже не осознаем, что все эти добродетели надо проявлять в своем доме и семье.

Также не увенчаются и жалобы в уме или вслух на тяготы и труды.

**Василий Великий** (Беседы, б.1): «Унывая, никто не венчается; смущаясь духом, никто не приобретает победы»

**Паисий Святогорец** (духовная брань, ч.2, гл.3): «…если, выбившись из сил, ты скажешь об этом [другим], то все твои труды идут насмарку. Что, думаешь, Христос наградит тебя за то, что ты жалуешься на свою горькую участь? [Если и "наградит", то] разве что оплеухой».

**Схиигум. Савва** (Поучение 26-е в неделю о самаряныне): «Если я скажу вам, что я устал, то вы посочувствуете мне, и я себя пожалею и потеряю награду; но сила Божия в немощах совершается».

Итак, нам, самолюбивым и постоянно жалеющим себя, следует помнить, что если человек, который что-то делает, ждет благодарности от других, или обижается, или жалуется, или жалеет себя, то он, делая доброе дело, не приносит духовной пользы себе, не действует по истинной любви и не получит награду от Господа.

На этом закончим рассматривать, как действует самолюбие через лень, усталость, саможаление и многопопечительность при выполнении домашних дел тех, кто делает основную работу и тех, кто не делает. И думаю, многие из нас посмотрели на свои мысли, чувства и проблемы по-новому. Далее перейдем к вопросу о том, как бороться с печалью и скорбными помыслами, что облегчает усталость и как следует поступать по любви.

# 4.5. Советы святых отцов о естественном и христианском противлении малодушию и саможалению

В этом разделе приведем различные советы святых отцов о том, что нужно противиться своему малодушию и саможалению, которые, как мы видели, проявляются, когда мы устали или ленимся, а нам надо еще выполнять какую-то работу, например, по дому.

Не поддаваться этим порокам надо потому, что:

**Феофан Затворник** (Письма, п.944): «…жаление - источник всех неисправностей, всех поблажек себе и опущений должного. Оттого у Господа стоит на первом к Нему шагу: «да отвержется себе»».

**Феофан Затворник** (Письма, п.971): «Без противления саможалению нельзя быть доброму самоуправлению».

Конечно, это противление саможалению есть брань против самолюбия.

**Феофан Затворник** (Письма, п.961): «Вопрос ваш, - как быть с «я»? очень естествен в душе, вступившей в путь к самопознанию. Как быть? Тереть его и стереть в порошок. … Вся жизнь на это назначается. Прием к сему прост: не слушать «я» - и идти ему наперекор. Дела его: своему уму верить, своей воле следовать, своему чувству сочувствовать. Самое осязательное обнаружение его жизни есть - саможаление. Отречение от всяких проявлений «я» и делание наперекор ему есть его стирание. Заповедь о сем слышали из уст Самого Господа: «да отвержется себе»».

Далее мы будем приводить советы святых отцов естественного характера, которые можно применять всем людям, независимо от веры в Бога, и также будут приведены советы в христианском духе.

Заметим, что не стоит нам, грешникам, ждать, что после того, как мы прочитали о саможалении, оно не будет в нас появляться. К сожалению, будет, т.к. за всю свою жизнь мы привыкли именно так реагировать на трудности или на то, что не нравится нашему самолюбию. И более того, кто станет внимательным к своим мыслям и чувствам, тому будет казаться, что саможаление усилилось и его слишком много. Но предупредим, что это не оно усилилось, а это человек стал больше видеть, что в нем происходит, а эти мысли и эмоции были у него всегда. И если он не очнется сейчас от своей слепоты о себе, то и на Суд он придет в таком же страшном состоянии, как сейчас, только будет уже поздно. Поэтому возблагодарим Бога, который открывает нам наши пороки в этой жизни, чтобы мы успели познать их, покаяться и избегать греха. Слава Тебе, Господи, показавшему нам свет, и подай силы противостоять своему самолюбию!

## Грешник склонен страдать от того, что не является скорбным обстоятельством

Изначально, особо хотим отметить тот факт, что ни одно наше повседневное домашнее дело не относится само по себе к действительным скорбным обстоятельствам, из-за которого нужно впадать в печаль. Домашние неприятности могут относиться к понятию скорбные обстоятельства, если случается, например, разрыв труб или пожар. Но к ним не могут относиться, например, поломка стиральной машины или неисправность крана. О том, что уборка квартиры или приготовление еды, а тем более, например, стирка, т.к. у многих есть стиральная машина, не являются тяжелыми трудами, мы говорили ранее. Также домашние дела не являются скорбными обстоятельствами по тому принципу, что приходится человеку пережить при каких-то действительных трудностях, например, нельзя сравнить уборку в квартире или приготовление еды, даже если это приходится делать очень уставшему человеку, с пребыванием невинного человека в тюрьме.

Но мы, грешники, когда сталкиваемся с какими-то незначительными и естественными трудностями, в рассматриваемом нами вопросе – с обычной усталостью или с мелкими домашними неприятностями - воспринимаем ситуацию так, словно это великое скорбное обстоятельство. И только из-за нашей неправой реакции малодушной и слабой души мы называем скорбью то, что таковым не является. И наша внутренняя скорбь, состоящая из переживаний, волнений, страха, жалости к себе по поводу того, что не является, по сути, скорбными обстоятельствами, является скорбью глупой и грешной души от наших страстных желаний, когда мы хотим чтобы нам было удобно, выгодно и приятно, а также от наших мыслей, в которых много надуманного и преувеличенного. И от таких неправых реакций происходит помрачение ума и утяжеление неприятного или трудного.

**Филарет Дроздов** (т.3, Слово в день Благовещения Пресвятыя Богородицы): «Не только слова, подлинно укоризненные, и действия в самом деле оскорбительные, скоро выводят нас из терпения; но и неприятности легкие, слова ненамеренные, обличения справедливые и умеренные возмущают до глубины сердца, до раздражения и ожесточения. Не очищенная от страстей душа, при самом слабом действии возмущающей силы от вне, как нечистая вода, поднимает из глубины свой ил и прах, и ко внешнему возмущению присоединяет гораздо более тяжкое внутреннее помрачение».

Все неправые реакции при малых и больших неприятных ситуациях показывают, что мы самолюбивы и малодушны и страдаем от своих же страстей.

**Амвросий Оптинский** (Письма, п. 341): «Жалуешься на трудную жизнь. Зато сказано в Писании утешение (1Кор. 3: 8): «Каждый получит свою награду по своему труду». Но у нас много трудностей и от мудреного нашего самолюбия, которое малодушно любит отраду и пространство и покой, и желало бы легко наследовать Царствие Христово, Который и на кресте молился за распинателей Своих. Мы все это забываем, потому и малодушествуем часто».

**Василий Великий** (Беседа, б.4): «Душе слабой и ни мало не укрепленной упованием на Бога свойственно чрез меру надрываться и падать под тяжестью скорби. Как черви всего чаще заводятся в деревьях менее твердых, так скорби зарождаются в людях более изнеженного нрава».

Поэтому следует, прежде всего, осознавать является ли какая-нибудь трудность действительной скорбью или это только наша душа видит трагедию, потому что ее самолюбию что-то не нравится…

## Для того чтобы исправляться и правильно поступать, нужна духовная рассудительность

Так, прежде чем сказать о том, как противостоять своему саможалению и малодушию, следует сказать о рассудительности.

У способности рассудительности есть два вида. Кратко охарактеризуем их.

Первый вид – рассудительность о том, как конкретно поступать в той или иной ситуации, в данном случае, при семейных отношениях и домашних делах. Такая рассудительность - естественная способность каждого человека и относится к понятию «душевный рассудок», который занимается обустройством внешней жизни и решает возникшие проблемы. А так как человек грешен, а значит, самолюбив, то к этому виду рассудительности относится и понятие «плотской разум», который направлен на служение самолюбию. Или точнее сказать, на решение внешних задач и проблем таким образом, чтобы грешнику было приятно, удобно, выгодно и никто, и ничто не задевало его чести, а интересы других людей или не учитываются, или учитываются постольку поскольку. Этого присоединения самолюбивого рассуждения к природной способности рассудка не замечают и не знают многие и многие люди, и считают, что они не согрешают в своих рассуждениях и решениях.

Второй вид рассудительности (или духовный разум, который уже есть великой христианской добродетелью) занимается духовными вопросами, связанными с верой в Бога, внутренней жизнью человека и самоанализом. При этой рассудительности человек стремится познать, что происходит с ним в мыслях, чувствах и воле в той или иной ситуации. И, к сожалению, видит, что весь он исполнен страстей, но это спасительное видение.

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.73): «Настоящее самопознание есть ясновидение своих недостатков и немощей, в такой мере, что ими переполнено все. И поставьте такую заметку, что, чем более видите вы себя неисправною и достойною всякого укора, тем более вы подвигаетесь вперед».

Духовный разум направлен против плотского разума самолюбия, его мыслей, желаний и чувств. К этому виду относится и самоанализ христианина перед исповеданием своих грехов. Но, заметим, что самоанализ должен быть не только перед исповеданием грехов, которые уже совершил человек на деле, но и при каждой ситуации в его жизни еще до того, как он не согрешил, т.е. когда грех зарождается в мыслях. Но, несмотря на то, что многие и многие христиане имеют самоанализ уже после совершения греха и на исповеди, все же у них более развит самоанализ, чем у людей неверующих и не исповедующихся, редко признающих себя неправыми или согрешающими. Также духовный разум христианина, помня о заповедях Божиих, решает жизненные задачи и проблемы, руководствуясь заповедями, чтобы не согрешать ни в каком деле, слове и мысли. Заметим, что люди, не идущие по пути очищения от своих страстей, очень редко анализируются себя, и если они это и делают, то только потому, что их мучает совесть.

Говоря об этих двух видах рассудительности, нельзя не заметить, что каждый грешник имеет преимущественно рассудительность первого типа (плотской разум), когда он решает необходимые внешние задачи и проблемы с учетом своих самолюбивых интересов. При такой рассудительности человек ищет способ как ему поступить, чтобы ему было удобно, выгодно, приятно, чтобы его не обидели, чтобы не нарушилась человеческая справедливость, чтобы он не понес никакого телесного, морального и материального урона, и чтобы другой человек не смел, например, его унижать или наносить ему вред.

У истинного христианина рассудительность должна быть и первого вида, но только как естественная способность (т.е. решение внешних задач, но без уклона к самолюбию), и обязательно второго (т.е. решение внутренних задач и проблем, причем этому уделяется большее внимание, чем первому).

Приведем простой пример, как соединены эти два вида. Мы уже не раз говорили, что человек должен разумно относиться к своим телесным силам, и отдыхать когда это необходимо.

**Варсанофий Великий** (Руководство в духовной жизни, в.559): «…при (естественном унынии от бессилия телесного) должно испытать силу свою и упокоить тело, по страху Божию».

Так, вопрос о необходимом отдыхе очень прост и относится к естественной рассудительности (т.е. и ребенок знает, что после усталости следует отдых). Обращаем внимание, что в этом поучении есть слова «испытать силу свою», т.е. рассмотреть насколько ты устал или у тебя еще есть силы потрудиться. Это и есть самоанализ от духовного разума. Но почему в поучении добавляются слова «по страху Божию»? Потому что здесь речь идет об отношении человека к самому себе; а по законам греха самолюбия он легко уклонится на самоугодие и саможаление, которые предпочитают отдыхать, когда в этом нет физической необходимости или сверх должного, или отдыхать за счет труда другого человека и др. И чтобы этого не произошло, необходим страх Божий, в понятие которого входит отсечение зла и лукавства, совестливость, различение добра и зла, истины и лжи, стремление поступать по заповедям Божиим и не согрешать и мн. др. Так, страх Божий, в ситуациях с усталостью, например, способствует видению, как переходит усталость в лень и праздность; позволяет уходить от страданий, когда ты себя жалеешь и боишься за себя; позволяет понимать, почему другие люди становятся для тебя врагами и ты гневаешься и обижаешься на них; просвещает тебя, и ты четко понимаешь, что тобою очень часто руководит или лень, или самоугодие, или эгоизм, и ты, например, просто перекладываешь дело на другого человека, а не пытаешься его исправить и воспитать. Видя всё это в себе, христианин начинает обличать свое самолюбие, каяться и понуждать себя к делу. И это уже рассудительность другого вида – духовного разума, как рассудительность познания себя и своих страстей.

Но, к сожалению, немало христиан, которые руководствуются плотским разумом и не обращают внимания на то, что с ними происходит внутри.

**Феофан Затворник** (Созерцание и размышление, ст. Нравственный перелом): «(Есть христиане) которые по внешнему порядку жизни - совершенные христиане, а внутри у них и не знать что. Такие люди не думают, что надо им кое-что переменить в себе, а между тем их состояние крайне плохо. Это - девы юродивые. Снаружи и у них тоже светильники, как быть следует, а внутри пусто - ни масла, ни светильни. …Как привыкли жить, так и живут. Да это бы еще ничего, а то беда, что, остановившись на одной внешней форме спасительного христианского жития, они не входят внутрь посмотреть, что у них в сердце и уме, и позволяют произрастать там всякого рода нечистотам и непотребствам; они как бы застывают вовне, а главное - считая себя праведниками, всех других ставят в ряд грешников, особенно тех, кто не отдает должной справедливости их мнимой святости, оттого подозрительность и пересуды, пересыпанные самовосхвалением, составляют главный их недуг. Боже, избави попасть в эту колею!».

Далее приведем некоторые характерные особенности этих видов рассудительности для того, чтобы увидеть свои ошибки.

Первой особенностью, как мы уже отмечали, является то, что плотской разум рассуждает так, чтобы оградить человека от какого-либо ущерба – морального и материального, и чтобы все было, как грешник желает, как ему выгодно и приятно. Духовный же разум рассуждает не с учетом своих самоугодливых интересов, а с учетом заповедей Божиих о любви и самопожертвовании, по совести и христианским добродетелям.

Второй особенностью рассуждений является то, кого человек видит виновным в своих страданиях и кого он пытается изменить. При плотском разуме самолюбивый грешник всегда будет стараться изменить или наказать других людей, которые, как ему кажется, заставляют его страдать по разным причинам.

Так, в то время, когда душа страдает (волнуясь, переживая, боясь), она желает уйти от страдания и решает, что ей надо изменить или ситуацию, или другого человека. Она не осознает, что страдает она от своей реакции своего самолюбия, которое ни за что не желает себя обделить в чем-то, когда видит, что кто-то или что-то угрожает ее материальным, телесным или душевным интересам. Так, руководствуясь первым видом рассудительности, душа ищет варианты, как изменить то, что во вне, чтобы ей не страдать. Заметим, что есть и такое неправое мнение, что если человек исповедается в своих грехах, то все внешние неприятности и скорби у них или членов его семьи закончатся, и Бог не будет их наказывать (о том, что скорби не есть наказания Божии речь шла в теме «Что такое «скорбь» по христианскому учению…») Причем когда человеку не удается изменить ситуацию или других людей, то от этого он еще более начинает страдать и жалеть себя. Страдающей душе, считающей себя жертвой и несчастной, даже не приходит на ум, что надо изменить свое отношение к ситуации и людям, и при этом зачастую пожертвовать некоторыми своими интересами.

Тот же, кто руководствуется вторым видом рассудительности (духовным разумом), при затруднительных ситуациях смотрит на то, что с ним происходит внутри, и его не интересуют поступки других людей. И если он видит, что страдает, то ищет причину своего страдания в себе и понимает, что это страдает или услаждается его страстная самолюбивая душа, которая желает, чтобы ей было хорошо, удобно, выгодно, а так не происходит. Тогда человек старается изменить свою греховную реакцию на добродетельную, путем противления своим мыслям, самоукорением, молитвой, смирением, прощением и покаянием.

К примеру, если посмотреть на то, как люди задают вопросы священникам при проблемных ситуациях, то можно увидеть, что это вопросы от плотского разума, и в них обязательно будет вопрос о том, как сделать так, чтобы ситуация изменилась или как изменить другого человека. И опыт показывает, что практически никогда не звучит вопрос: «что со мной происходит, почему я так страдаю? что мне делать со своими мыслями и чувствами? как мне не согрешить? что мне мешает исполнить заповедь?» и т.п. Также обязательно будет рассказ о том, что человек – жертва, а другие люди – плохие, и что они неправильно себя ведут по отношению к человеку или другим людям (кстати сказать, человек может и не говорить именно так, но весь его рассказ это демонстрирует). Затем будет вопрос, что надо сделать, чтобы не позволять другим так себя вести. Это логика всех грешных людей и именно так мы рассуждаем при затруднительных обстоятельствах. Например, люди часто рассказывают о том, как их родственники ведут себя неправильно; обычно это рассказы или о том, что им грубят или не слушаются, или о том, что им не помогают по хозяйству или в каких-то делах, или о материальных трудностях из-за родных и мн.др. Сами люди в этих рассказах представляются и добрыми, и умными, и смиренными, и трудолюбивыми, и не жадными, и хотят хорошего, и служат родным до изнеможения и т.п. При этом они обязательно спрашивают о том, что же им делать с такими плохими родственниками. Эти рассказы, по сути, являются не просто констатациями фактов, как это представляется людям, а это жалобы, осуждение и отчаяние. Этими рассказами люди, незаметно для себя, утверждаются в своей самоправедности и уверенности, что они «борцы» за блага ближних. Так рассуждает плотской ум, и люди, задающие вопросы, даже не догадываются, что ими правит самолюбие, саможаление и самоугодие, которые прикрылись благими намерениями о спасении ближних.

Если бы вопрошающим руководил духовный разум, то он бы спросил: что мне делать с собой, когда в отношениях с ближними я кричу, злюсь и ненавижу их? что мне делать с собой, когда мне жалко себя, или жалко денег? или что мне делать с собою, когда я хочу, чтобы меня благодарили, ценили, потому что я такой хороший, или хочу, чтобы мне помогали, т.к. тоже хочу отдохнуть и развлечься, как и другие? и т.д. Но, к сожалению, люди так не спрашивают; и не делают они это потому, что грех, правящий ими, не любит себя обличать и смотреть на свои пороки, а при таких вопросах будут очевидны их страсти, например, саможаление, жадность, гордость и тщеславие.

Следующей характерной чертой рассудительности от плотского разума, которая не согласуется с духовным разумом (в котором всегда есть память о Боге и Его заповедях), является то, что грешник или не знает, или не помнит, или не желает исполнять заповеди Божии. Он всегда или часто будет оправдываться тем, что он не может их исполнить, т.к. он или немощен, или потому что это другой человек плохой, а он жертва, и это другому надо исполнить заповеди по отношению к нему. Например, в отношении заповеди о прощении долгов: «Всякому, просящему у тебя, давай, и от взявшего твое не требуй назад» (Лк.6,30), самолюбивый рассуждает, что это не я должен простить долг, а это другой не должен у меня просить или должен отдать, что брал, чтобы не нанести мне ущерб. Или в отношении заповеди о служении всем людям: «кто хочет быть первым, будь из всех последним и всем слугою» (Мк.9:35), самолюбивый рассуждает, что это ближний должен мне помогать и служить, а не я должен быть ему слугою; или в отношении заповедей о любви самолюбивый считает, что раз его любят, то должны ухаживать за ним, лелеять, уступать, прощать и т.п., а он будет вести себя, как ему будет удобно и выгодно. Поэтому, если мы ждем исполнения заповедей от других, оправдывая тем свое неисполнение, то это признак действия плотского разума.

Также, нередко случается, что нерадивый и самолюбивый христианин может сказать, что он знает, что есть заповедь на тот вопрос, о котором он спрашивает; но при этом говорит, что он не может так поступить и пытается оправдаться, как ему кажется, весомыми обстоятельствами, в которых он винит не себя, а как бы сомневается, что эта заповедь в данном случае применима для него. Это явление, по Феофану Затворнику, называется перетолкованием заповедей, и происходит оно от больной совести, которая служит самолюбию и эгоизму.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1,В, в, бб): «…повреждению и искажению подвергается законодательствующая совесть, если встречается с эгоизмом и ему подчиняется. Здесь сначала ее законы перетолковываются, потом извращаются и наконец заменяются совсем иными, самовольными и даже противными законам истинным. …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? При этом раздумье дела большей частью только отстраняются, оставляются до другого времени под сомнением; но скоро затем представляются мысли в угоду сердцу, закон перетолковывается, и мы удаляем себя от исполнения его под разными предлогами».

Это опять-таки есть принцип действия плотского разума.

Тот же, кто имеет преимущественно второй тип рассудительности (духовный разум), помнит заповеди Божии и, видя, как по саможалению, самоугодию и малодушию он не желает их исполнять, кается в этом и понуждает себя поступить по заповедям.

Нельзя не сказать, что человек с первым видом рассудительности, которая ищет виновных во вне и желает, чтобы мне было удобно и выгодно, никогда не приобретет покоя сердца, смирения, прощения и др. добродетелей. Он всегда будет страдать, волноваться, бояться, жалеть себя и переживать, потому что его постоянно будут жечь и мучить его страсти (пример этому мы видели, когда рассматривали вопрос о том, что происходит при саможалении).

**Феофан Затворник** (Сборник «Слова о покаянии», В неделю Крестопоклонную): «(Страсти причиняют) тяготу, болезненность, страдание… Какая же страсть не болезненна? Гнев жжет; зависть сушит; похоть расслабляет; скупость есть и спать не дает; гордость оскорбленная убийственно снедает сердце; и всякая другая страсть: ненависть, подозрительность, сварливость, человекоугодие, пристрастие к вещам и лицам – свое причиняет нам терзание; так что жить в страстях то же, что ходить по ножам или угольям босыми ногами, или быть в положении человека, у которого змеи сосут сердце».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскет. опыты. ч.1, Слово утешения к скорбящим инокам): «…ропот, …жалобы на судьбу нашу, ...сердечн(ая) печаль и тоск(а), от которых слабые души страдают более, нежели от самых скорбей».

Грешники даже не подозревают, что истинное расстройство бывает не так в течении дел и в поступках других людей, как в неправильных мыслях, желаниях и чувствах человека.

**Иоанн Златоуст** (т.12, ч.2, сл.10): «… истинное расстройство и замешательство не в течение дел, а в находящемся в таком состоянии помысле; и для него не будет никакой пользы от благоустройства в делах, хотя бы он пользовался величайшим благоустройством, пока он не уничтожит расстройства и замешательства, находящихся в нем самом».

Итак, когда человек греховно на что-либо реагирует, то чувствует внутренние мучения. И в этом случае уместно сказать:

**Иоанн Максимович** (Царский путь Креста Господня, гл.11,12): «…беспорядочная душа сама себе мука».

И находясь в таком тяжелом состоянии, человек стремится изменить не себя, а ситуацию или других людей?! Бедные мы, бедные…

Особо отметим, что каждый человек осознанно или неосознанно считает себя добрым, умным, правильным и т.п. И это плод плотского разума, который никогда не смотрел на себя честно и без обольщения. При этом такой человек, истинно не видя, что происходит с ним в мыслях и чувствах, уверен, что он все видит и знает о себе. Но он не знает. Потому что для этого нужно постоянное духовное делание, такое как трезвение с самообличением и самоотвержением, о котором плотской человек даже не догадывается и не знает ни правил, ни принципов этого духовного делания. У грешника есть только прелестное (лукавое и приукрашенное) мнение о себе, о своих мыслях, желаниях и чувствах, которое постепенно формировалось от разных страстей.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, В,в,бб): «…самолюбие держит в голове человека постоянную мысль, что он лучше других, скрашивает свои недостатки и кажет человека себе самому всегда хорошим. Удовольственность уверяет, что наслаждения так нам естественны, что без них быть нельзя; потому — что отказывать себе в них, когда сама природа расположила к ним? А рассеянность и ветреность не позволяют вникнуть и разобрать, в чем сила. У сребролюбия сколько прав! Нельзя прожить — береги про черный день, дом — яма и проч., а между тем забота все гонит вперед и вперед. Гордость говорит: кому ж и занять те или другие должности? Если все станут отказываться, тогда что? — уж поставлен на такой дороге, что ж сделаешь?.. А тут лезут в глаза некоторые добрые на вид свойства, поддерживаемые тоже страстью. …По влиянию сих причин ни один из обладаемых страстями не считает себя худым, не видит нужды в исправлении, не видит, что исправлять».

А если грешник не видит, что в себе следует исправлять, то у него не будет развиваться духовный разум самопознания.

У кого какая рассудительность, пусть каждый ответит сам. Но, к сожалению, опыт показывает, что практически все современные христиане действуют только по первому типу самолюбивой рассудительности, плотскому разуму. Но мы все же продолжим наши беседы, основываясь на духовный разум познания себя и исправления себя.

## Некоторые советы естественного характера о том, как не создавать поводы к саможалению

А теперь вернемся к вопросу о том, как сопротивляться своему саможалению и малодушию. Но прежде приведем советы, в которых речь идет том, как не создавать себе самому поводы к саможалению.

Заметим, что в этих советах нет явно выраженного христианского духа, как наставлений связанных с заповедями Божиими, с законами действия греха и т.п. Эти советы естественны для каждого человека. Но это не умаляет их, и для нас, немощных, они будут очень полезны, если мы последуем им.

Что касается рассматриваемого нами вопроса о том, как поступать, когда человек устал, с точки зрения первого вида рассудительности, то в разделе 3.2.3.1: «О разумном подходе к телесной усталости» мы приводили примеры советов отцов о том, что нельзя лениться, но и нельзя переутомляться, а также советы о том, чтобы следить за тем, чтобы сильно не утомляться и делать небольшие перерывы или делать легкие дела. Также в разделе «О том, что телесная усталость нередко бывает от многопопечительности или неправильной организации труда» говорилось, что в своей усталости могут быть виноваты сами люди, потому что они или не умеют разумно организовать свой труд, или действуют по многопопечительности без крайней к тому нужды. К этим советам еще можно добавить совет о том, что надо учиться рассуждать о важности и необходимости дел, которые надо выполнять. Если душа видит, что ей нужно делать и то, и то, например: и приготовить еду, и погладить, и постирать шторы, то от этой массы дел придет в саможаление и отчаяние. Но если рассудит, что т.к. она не успеет все сделать, то надо выделить необходимое дело, в данном примере, приготовить еду, а погладить и постирать шторы можно в другой день. Подходя к делам таким образом, человек не будет создавать поводы к чрезмерной усталости и печали по этому поводу.

Эти советы имеют естественный характер и чтобы их придерживаться нужно благоразумие и рассудительность при разных обстоятельствах и состояниях тела.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл.44): «… безопаснее и полезнее для тела и для души мерный образ жизни, управляемый благоразумием, при котором берутся во внимание и потребности душевные и особое сложение телесное с состоянием здоровья: ибо не для всех одна мера в сем отношении, хотя для всех один закон — тело держать в услужении духу».

Так, трудолюбивый должен быть рассудительными в двух направлениях: следил за тем, чтобы он не только не изнурял себя, доходя до печали, а и чтобы следил за тем, чтобы не быть многопопечительным.

**Феофан Затворник** (Письма, п.119): «(Трудолюбивому) только надо бы устранить, - именно душевную из-за того непокойность. И мне думается, что это удобно достигнуть, не гоняясь за многоделанием, а делая со всем вниманием лишь то, что предлагается сделать течением дел».

Далее приведем и другие советы.

Есть совет: не смотри на других, которые отдыхают.

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.15): «Не должно… обращать внимания на то, что другие, по какой-либо случающейся потребности или нужде, бывают успокоены, чтобы и самому не пожелать покоя, и вообще не должно думать, что успокоение (тела) легко для души».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п. 397): «...Эту мысль отложи, что другим предоставлен покой, а тебе только нет. Какой покой? Хоть на небо занеси без смирения, не обрящешь покоя, и там страсти не дадут покоя».

Т.е. не следует думать о родных, которые сейчас, возможно, спят или развлекаются, когда ты трудишься, потому что в твоем сердце появится саможаление, обида, осуждение, ропот, укоры, зависть и т.п., и тем ты будешь мучить сам себя. Также не следует считать, что телесный покой это есть великое благо.

Есть совет: не считать, кто сколько сделал.

**Авва Исаия** (Духовно-нравственные слова, сл.1): «Не любопытствуйте о том, какие работы сделаны другими, ни о том, кто трудился более, брат ли более тебя, или ты более его».

Это значит, чтобы не жалеть себя, не следи за другим, желая укорить его в том, что он мало сделал, а тебе досталось больше работы; не выставляй свои труды на вид; не ищи человеческой справедливости, которая далека от божественной справедливости по любви, при которой человек берет себе худшее, а другому оставляет лучшее, или сам делает больше работы, а другому оставляет меньше.

Следующий совет заключается в том, чтобы не настраиваться на отдых или безделие.

Так, нередко женщина может мечтательно предполагать, что, например, к ее приходу домой муж приготовит ужин или ребенок помоет посуду, или люди настраиваются на то, что они придут домой, поужинают и сядут, например, за компьютер, развлечься. Но когда всего этого не происходит, то появляется досада и раздражение, и это приводит к конфликтам. Поэтому лучше не настраиваться на такие мечтательные идеи об отдыхе, т.к. это заранее расслабляет душу. А надо быть готовым к тому, что тебе, возможно, придя домой, еще надо будет что-то делать и это правильно, потому что ты и твои родные имеют естественные потребности, для удовлетворения которых нужен труд. Такой настрой соответствует следующему наставлению святых отцов о готовности к скорбям и трудностям.

**Нил Синайский** (Мысли, которые могут человека отводить от тленного…): «Будь готов к скорбям и приобретешь большую пользу».

Что касается страхований о будущих трудностях, т.е. малодушия, есть совет о том, чтобы по возможности делать дело сразу, чтобы не появлялись мысли о тяжести будущего дела.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 20): «Ко всякому делу, которое имеешь делать, отнюдь не замешкивай приступать, потому что первое недолгое мешкание приведет тебя ко второму, более долгому, а второе — к третьему, еще более долгому, и так далее. От этого дело начинается слишком поздно и не поспевает в свое время или совсем оставляется как обременительное».

Против малодушия есть и совет о том, что в любых тяжелых обстоятельствах следует стараться сохранить реальный трезвый взгляд на проблему или ситуацию.

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.1, К Стагирию…, сл.1): «Многие из кажущихся несчастий представляются великими и невыносимыми, пока не будут хорошо рассмотрены; а кто рассмотрит их разумно, тот найдет, что они гораздо легче, чем о них думали».

Так, например, не так трудно убрать в комнате или помыть посуду, как тебе кажется, когда ты или не хочешь это делать или устал. Или, например, нет великого несчастья в том, что ты сегодня очень устал и тебе тяжело, потому что организм отдохнет через какое-то время. Или, например, в том, что другой человек сказал о тебе плохо, нет никакой реальной трагедии, потому что это только его слова.

Также для того чтобы не ослабевать от малодушных мыслей, когда тебе предстоит делать то, что тебе не нравится или что тяжело, нужно думать только о ближайшем деле, и в Писании о нем говорится, как «о завтрашнем дне».

**Достопамятные сказания** (Об авве Пимене, ст.126): «Спросили авву Пимена: к кому относится слово Писания: «не заботьтесь о завтрашнем дне» (Мф. 6, 34)? Старец отвечал: оно идет и к человеку, который находится в искушении и малодушествует, чтобы он не заботился и не говорил: «сколько времени я пробуду в этом искушении?» Но лучше ему думать и ежедневно говорить о том, что сегодня».

Тому, кто привык произносить свое саможаление перед другими людьми и жаловаться, есть и такой совет: научитесь молчать и не выносите свою нечистоту.

**Иоанн Златоуст** (т.5, ч.2, Беседа на Пс. 140): «Если в нас рождается какой-нибудь скверный помысл (в данном случае «нытье» или возмущение другими и жалоба на них– от сост.), то надобно подавить его внутри, и не допускать ему переходить в слова. Если малодушие заставляет тебя роптать, то нужно истребить и этот корень, содержать дверь крепко и хранить строго. …Тогда только следует говорить, когда слова полезнее молчания».

Также, у святых отцов есть замечания, что веселость помогает при усталости.

**Серафим Саровский** (Жизнь и наставления, сост. Александр Милеант): «Еще он говорил: “Веселость — не грех. Она отгоняет усталость, а от усталости ведь уныние (печаль) бывает, и хуже его нет».

Многим известно и такое естественное явление, когда при усталости и болезненности человек начинает, например, разговаривать и отвлекаться от мыслей о немощи, и тогда она не так чувствуется.

Облегчение, происходящее от веселости души или ее увлеченности разговорами, происходит по связи души и тела. Так, если душа находится в благом расположении, то она более легко смотрит на немощь тела и своей реакцией не утяжеляет его состояние, а если душа печалится или унывает, то это отражается и на теле.

**Иоанн Златоуст** (т.7, ч.1, беседа 34): «…все прекрасное зависит от души. Если душа радуется, то розы рассыпает по ланитам; если печалится, то, отъемля всю красоту у тела, все облекает в черную одежду. И если постоянно находится в радостном состоянии, то и тело бывает в безболезненном состоянии; если же находится в печали, то и тело становится слабее и бессильнее паутины».

Это хорошо видно, когда мы делаем что-либо в хорошем настроении, или нам нравится дело, то мы практически не чувствуем усталости, и наоборот, если мы ноем, жалеем себя, то и при нетяжелой работе в теле чувствуется еще большая немощь. Поэтому всегда следует сохранять бодрость духа и оптимистичный настрой.

## Для того чтобы не мучиться от своих неправых переживаний следует наблюдать за собой, замечать, когда начинается жаление себя, и отвергать эти требования самоугодия

А теперь приведем советы, которые исходят от духовного разума и христианского духа, в которых есть советы о духовном делании, о христианских добродетелях, память о Боге и Его заповедях.

Начнем разговор с такого делания, как трезвение, или видение о чем ты сейчас думаешь и отвержение страстных помыслов, потому что тому, кто желает бороться со своим самолюбием, надо быть внимательным к своим мыслям и эмоциям.

Исходя из всего вышеизложенного, тем, кто любит жалеть себя, следует понимать, что если начинаются внутренние страдания, то это знак того, что пришел враг, и сейчас начнет тебя мучить. И враг этот – твое самолюбие, которое надо отвергнуть, чтобы не страдать.

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, р.1, ч.1, гл.2): «(Вопрос) (При усталости) меня мучает моё собственное "я"? (Ответ) Ну, конечно! Отбрось своё "я". Если отбросишь – воспаришь».

**Феофан Затворник** (Письма, п.961): «Начните наблюдать над собою, и замечайте проявление своего я, и затем - идите против, во всем и большом и малом».

Приведем пример отвержения страстного помысла саможаления. (Мы приводим начальные стадии брани с помыслом, но, к сожалению, мало кто из людей способен замечать страстные помыслы с самого начала. У тех, у кого нет навыка трезвения, те видят свои мысли, когда они уже повторялись множество раз или принесли очень тяжелые чувства. Также зачастую люди понимают только проблему, а конкретные мысли помнят очень смутно, и передают их через мнение о том, что они думали, а не сами мысли. Но мы все равно приведем эту схему, надеясь, что она все равно поможет тому, кто захочет бороться с саможалением)

Так, при телесной усталости или недомогании, или неприятных ситуациях изначально надо научиться замечать (трезвиться), когда мы начинаем внутри произносить «нытье»: «как я устал», «как у меня болит что-то», «я уже не выдерживаю», «как мне это надоело», «я больше не могу», «сколько можно» и т.п., или замечать, когда в мыслях и воображении предполагаются не радужные картины нашего будущего.

Если не получается сразу осознать подобные мысли по привычке к ним или потому, что нет навыка трезвения, то обращайте внимание на появление некого душевного бессилия и чувства, что ты несчастен, которые происходят от помыслов «нытья» и малодушия, рисующего трудности. Также будет чувствоваться, например, страх, обида и раздражение, и это уже будет сигналом к тому, что с тобою происходит что-то неправое.

Поэтому надо прекратить думать об этом и, как бы встрепенувшись, осознать, что сейчас печаль будет забирать у тебя силы, придавать тяготу, а потом ты, возможно, начнешь раздражаться. Т.е. ты понимаешь, что у тебя начинаются страстные реакции твоего саможаления (или ты уже охвачен ими) и им нельзя поддаваться.

**Филарет Дроздов** (т.3, Слово в день Благовещения Пресвятыя Богородицы): «Помысли, что … уныние (печаль) отнимает силу; и потому не должно медлить в бесплодном смущении, должно воспрянуть от уныния (печали); и неослабными подвигами приобрести победу над страстями и похотями, а с ними душевный мир и радость спасения».

Также очень важно не доверять тем мыслям и образам, которые возникают в уме, рисуя трудности.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1120): «Не верь плоти своей, когда она расслабевает и отказывается служить тебе… Это - мечта. Преодолей себя, помолись усердно, и увидишь, что слабость тела твоего была ложная, призрачная, а не действительная».

Не следует верить и тем мыслям, которые обвиняют Бога, людей или обстоятельства, и тем, которые передают саможаление, отчаяние, самооправдание и т.п., потому что именно они будут мучить человека.

**Феодор Едесский** (Добротолюбие, т.3, 100 душеполезнейших глав, гл.35): «…помыслам злым не дадим порождаться в сердце, чтоб потом не страдать от них горько».

И так как против страсти печали действуют добродетели мужества, бодрости и терпения, то отвергается она некой суровостью к себе.

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд1): «Стала зарождаться жалость к себе или чувство своего хорошества — поспеши отрезвить себя и отогнать эту блажь какою-нибудь суровостью и жестокостью к себе, особенно выяснением здравого понятия о ничтожности того, что лезет в голову».

Эта суровость к себе заключается в твердом и мужественном обличении себя. Так, например, следует с решимостью сказать: «а вот и мое самолюбие или лень заговорили» или «ты сейчас так расстроился, потому что тебе жалко себя, поэтому не буду тебя слушать» и т.п. Т.е. надо вынести о себе правое суждение о том, что в тебе сейчас действует грех, а значит надо отвергнуть его предложения.

Заметим, что если человеку, действительно, очень тяжело, то неразумная строгость к себе может привести к обратному эффекту, когда тело и душа совсем расслабеют. Поэтому, когда бывает очень сложно, иногда следует не строго обличать себя, а уговаривать и подбадривать (чуть позже об этом скажем).

После осознания и отвержения нужно тут же помолиться Господу о том, чтобы Он не дал действовать саможалению, и чтобы дал силы совершить заповеди любви при обычных домашних делах.

**Моисей Оптинский** (Письмо к о. Антонию от 26.11. 1849): «Вдаваться в печальные мысли о случившемся не должно, а возлагать всю печаль на Господа. Это нужно».

**Инок Агапий** (Спасение грешник, ч.1, гл.23): «…когда нас окружают воды скорбей, что часто случается в нашей обычной жизни, не должны задерживать свой мысленный взгляд на собственной подавленности, чтобы не прийти в смятение или не смалодушествовать. Нет, мы должны обратить взор к Небу, где наше спасение. Мы призовем в смиренном молении Божественную благодать и милость, потому что помощь к нам приходит с Неба».

(О молитве мы еще скажем чуть позже)

А затем следует совершить те дела, которые необходимы для себя и ближних, и делать это во славу Божию.

**Феофан Затворник** (Что есть духовная жизнь…, п.31): «Самолюбие для себя все хочет делать, а Вы делайте все во славу Божию и благо других, не имея себя в виду, не жалея себя».

Обязательно следует знать, что если вы не отвергнете в самом начале саможалеющие помыслы (как и любой другой страстный помысел), то с промедлением вы будете чувствовать себя еще более несчастным, а также вам будет все тяжелее и тяжелее противостоять им.

**Ефрем Сирин** (Поучительные слова к египетским монахам, п.31): «Если случится с тобой огорчение, то потерпеть оное – не крайнее еще зло; тяжело же и опасно оставаться в огорчении».

Для тех, кто не умеет трезвиться и отвергать помыслы самообличением и молитвой, приведем в помощь одно из поучений об этом.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.6, ст.14-29): «…борьбу лучше начинать тогда, когда страсть еще не вышла из первой стадии своего развития — из области мысли. Боритесь, как только почувствуете первый позыв какой-либо страсти, как только мелькнула о ней первая мысль. Когда страсть начнет осуществляться на деле и когда, подчинясь ей, вы уже сделаете что-нибудь для ее удовлетворения, тогда остановить ее неизмеримо труднее. Даже в том случае, если вы уже пали, совершив грех на деле, если даже начали привыкать к нему, все же дальнейшая, самая энергичная борьба должна вестись в области мысли. Отталкивайте от себя самый образ греха и позыв к нему, как только он появится в мыслях. Научитесь побеждать страстную мечту, ибо здесь корень греха. «Извнутрь, из сердца человеческого, — говорит Господь, — исходят злые помыслы, прелюбодеяния, любодеяния, убийства, кражи, лихоимство, злоба, коварство, непотребство, завистливое око, богохульство, гордость, безумство» (Мк.7, 21-22). Остановить грешные мысли так, чтобы они нас совершенно не беспокоили, мы не можем. Это от нас не зависит, ибо они часто навеваются посторонней враждебной нам нечистой силой, которая не щадит при этом самых святых минут и благочестивых настроений. Они возможны даже во время самой горячей и напряженной молитвы. Однажды к старцу пустыннику пришел его молодой ученик, жалуясь на обуревающие его грешные помыслы. Старец вывел его в поле. «Распахни полы... Открой пазуху!» Ученик повиновался. «Можешь ты остановить ветер, чтобы он не проникал под твою одежду?» «Не могу, авва!..» «Так и мысли... Мы не можем остановить их налет. Мы можем с ними лишь бороться, не позволяя задерживаться в душе...». Как лучше и целесообразнее это делать? Лучше бороться с мыслями не отрицательными, а положительными методами. Твердить про себя: "Не буду об этом думать! Не хочу! Не допущу!" — это мало помогает. Лучше попытаться думать о чем-нибудь другом и дурные мысли заменить хорошими. Полезно на этот случай что-нибудь уже иметь наготове: образы Священной истории, вопросы веры и нравственности…. Святые отцы обыкновенно пользовались при этом краткими молитвами, чаще всего молитвой Иисусовой, чтобы отвлечь мысль от искушения. Иногда приводили на память тексты Священного Писания, направленные против соблазна и разбивающие его нашептывание. Текстами Священного Писания пользовался, как мы знаем, и Господь, чтобы отразить нападения диавола, когда тот приступил к Нему с искушением в пустыне. В-третьих, вступайте в борьбу сразу, не медля ни минуты и не делая никаких уступок. Компромиссы обыкновенно ведут к поражению. …Итак, чем раньше начинать борьбу, тем вернее победа. Чем скорее, тем лучше. Вступив в борьбу, нужно вести ее решительно, без колебаний. "Кто колеблется, тот пропал", — говорит английская пословица. Отбросьте всякое саможаление и не делайте никаких уступок эгоизму. Уступки все равно не спасут, и этим путем мира с диаволом не купишь. Наоборот: там, где он замечает слабость, там усиливает нападение. Сейчас же последуют новые искушения, еще более серьезные, которые потребуют новых уступок».

На этом окончим вопрос о трезвении и отвержении страстного помысла, т.к. он очень обширен и для этой практики нужен духовный руководитель; и вернемся к вопросу о том, как противостоять саможалению.

## 4.5.1. Об утешении подбадриванием

Вполне понятно, что при саможалении душа пытается утешить себя. Поэтому особо выделим вопрос о принципах утешений себя.

Далее мы будем говорить об основных видах возможных утешений, когда человеку трудно. Это - утешение путем подбадривания, утешение от любви и утешение от обращения к кому-то за помощью. И будем рассматривать, как они происходят у людей неверующих и христиан.

Начнем с утешения себя подбадриванием.

### Следует приучить себя утешаться не «нытьем», а естественным правым утешением – подбадриванием

По тому факту, что при саможалении и малодушии происходит упадок духа, следует произносить утешительные и подбадривающие слова, обращенные к себе, например: «ничего страшного», «справлюсь» и т.п.

**Иоанн Златоуст** (т.2, ч.1, О статуях беседа 6-я): «Печаль есть рана души, и - должно непрестанно лечить ее словами утешения».

Тем самым это позволяет удерживать душу от печали, расслабления и саможаления или вывести из этих состояний, когда человек уже упал духом.

Утешение подбадриванием себя является правильным естественным утешением, так как утешение по своей природе должно быть облегчением.

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. 1Тим., 4, 13): «Бл. Феофилакт …(объясняет об утешении) что оно имеет предметом своим «уговорение и возбуждение чувствующих в себе упадок нравственной энергии»».

Обращаем внимание, что очень часто мы и подбадриваем себя и уговариваем, например, убрать в доме, когда не хочется. То есть мы знаем это правило на своем опыте, но пользуемся им неосознанно и не всегда.

Итак, в случае если человеку трудно и он «ноет» или желает оставить дело, то он может утешать себя словами типа: «потерпи, скоро закончишь работать и отдохнешь» и потихоньку трудиться дальше. А на помыслы малодушия (страхов) говорить себе: «не все так страшно».

**Иосиф Исихаст** (Письма, п.23): «Не печалься, не сетуй, не унывай. Найди в себе отвагу, ибо радость и умиление к тебе придут. "Мужайся, душа моя", — говори».

**Из жития святой Синклитикии** (Евергетин, т.3, гл.13): «Даже если у нас возникнет некоторое уныние, мы не впадем в малодушие, но станем понуждать себя, как делают усердные путники. Если случится ему дорогой чуть приболеть, он не отказывается от путешествия, даже если до цели еще очень далеко. Он утешает себя такими словами: «Еще немного - и покажется гостиница, там и отдохну». Господь, глядя на приложенные усилия, дает ему силы, сглаживающие все трудности пути. А лень и бездействие приводят лишь к обнищанию - человек лишается духовных даров и даже самых необходимых телесных».

Вот как говорится об этом на примере молитвы у свт. Никодима Святогорца.

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 20): «… если, говорю, помысл нерадения станет представлять тебе (что будет тяжело), не слушай его; а напротив, так представляй себе дело, что, конечно, надо делать тебе дела, но немного; что и труд надлежит тебе подъять, но очень малый и не многие дни; что и врагов встретишь, но немного, а только одного какого… Если будешь так поступать, то нерадение начнет отступать от тебя, вместо же него, под действием благих помышлений и чувств, начнет входить в тебя мало-помалу тщаливая (тщательная) о всем должном ревность и завладеет наконец всеми силами души твоей и тела твоего. Таким же образом поступай и в отношении к молитве. Если для совершения какого-либо последования службы требуется, положим, час молитвенного труда, и это кажется тяжелым для твоей лености, то ты, приступая к сему, не думай, что тебе придется час стоять, а воображай, что это продолжится какую-нибудь четверть часа, и незаметно простоишь молитвословствуя эту четверть; простоявши же ее, скажи себе: “Простоим еще четверточку: это немного, как видишь”; потом то же самое сделай для третьей и четвертой четверти и кончишь, таким образом, это дело служения молитвенного, не заметив трудности и тяготы. Если же иной раз в продолжение этого случится почувствовать такую обременительность, что она мешает и самой молитве, то оставь на время молитвословие и потом опять, спустя немного, берись за него и докончи недоконченное. Так же поступай и в отношении к рукоделию и к делам послушания твоего. Покажется тебе, что таких дел много, ты и мятешься, и готов руки опустить. Но ты не думай об этом множестве дел, а скрепя сердце, берись за первое предлежащее и делай его со всем усердием, как бы других совсем не было, и сделаешь его покойно; потом таким же образом поступи и в отношении к другим делам, и все переделаешь спокойно, без смятения и хлопотливости. Так и во всем поступай, и ведай, что если ты не возьмешься за разум и не станешь так поборать чувств притрудности и обременительности, какие представляет тебе враг от предлежащих тебе должных дел, то нерадение совсем, наконец, одолеет тебя, так что ты не только тогда, как будет предлежать тебе какой-либо труд, но и когда он еще далеко впереди видится, будешь чувствовать, как будто у тебя гора на плечах, будешь тяготиться тем и мучиться, подобно невольникам, в безвыходном невольничестве состоящим. Так и во время покоя не будешь ты иметь покой и без дел будешь чувствовать себя обремененным делами».

Итак, уговаривайте себя и подбадривайте при трудностях и нежеланиях. К сожалению, мы, грешные, вместо того, чтобы уговорить себя потерпеть и побудить себя к чему-то, наоборот своими мыслями «нытьем» утяжеляем свое состояние. Так не легче ли после констатации, что ты устал или что-то болит, сразу перейти к подбадриванию и уговорам себя потерпеть, а не начинать «ныть» постоянно повторяя, какой ты несчастный.

Кстати сказать, естественное подбадривание относится к мыслям от душевного рассудка (первого типа рассуждения, о котором мы говорили ранее). И не относится к духовному разуму и христианскому понятию «отвержение страстного помысла», т.к. в нем нет ни понимания, что сейчас в тебе действует грех, ни самообличения, ни молитвы. Но, тем не менее, это и не греховный способ понудить себя не расслабевать и потерпеть.

### О христианском утешении себя подбадриванием, в котором есть самообличение и напоминание себе о христианских истинах

Итак, несмотря на то, что естественное подбадривание себя - это эффективное утешение, которое восстанавливает упадок духа, но для христианина этого мало. Потому что для истинной духовной брани против страстей необходимы христианские способы.

Но прежде чем о них сказать, предостережем тех людей, которые, возможно, уже постарались противостоять своему саможалению и увидели, что это возможно. Дело в том, что самолюбивая душа – очень горделива, и для нее характерно впадать в самодовольство, самоуверенность, самохвальство и т.п., даже от самых малых трудов и успехов.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл.1 Коринф. 4,8): «Не успели вкусить начатка от плодов веры, уже и сыты; не успели малость некую стяжать из ведения христианского и христианских добродетелей, как уже и богатыми себя считаете?».

Поэтому после успешных попыток отражений страстных помыслов грешнику надо быть внимательному к тому, чтобы не возгордиться. Тем более что, во-первых, тому, кто, вдохновленный познанием, которое получил в вышеизложенном материале, попробовал противостоять своему саможалению в первый раз, не известны еще все правые методы брани. А, во-вторых, святые отцы говорят, что даже тому, кто шел путем самопознания своих страстей и духовной брани и очистился от многих страстей, тому надо быть очень внимательным к себе, а то все эти страсти вернутся обратно.

**Нил Афонский** (Посмертные вещания, ч.1, гл.46, примеч.) «…после избавления от грехов, после победы над страстями не следует впадать в самодовольство, самохвальство, но должно смиренно помнить о своих прежних грехах, иначе, в наказание за самохвальство, прежние грехи вернутся обратно».

Мы же, никак не можем сказать, что мы победили свои страсти, потому что многие из нас их еще толком и не увидели….

А теперь поговорим о христианском подбадривании себя.

В христианском утешении подбадриванием есть две существенные особенности, которые можно обозначить как «обличения-утешения» христианскими истинами.

Первая особенность - христианин должен подбадривать себя не только словами «потерпи» и др., но должен говорить себе и христианские истины о Христе, о заповедях, о грехе, о тяготах святых и др. Например, мы привыкли говорить себе при подбадривании: «ну, потерпи, надо же доделать дело», или «терпи, а что тебе остается…», или «еще чуть-чуть и отдохнешь» и др. А христианину следует подбадривать себя, например, следующими словами: «терпи, Господь сказал: «претерпевший же до конца спасется»», или «ну не расслабевай, нужно исполнить заповедь о любви к ближнему», или «не жалей плоти своей, вспомни, как Господь терпел крестные страдания», или «послужи ближнему даже если тяжело, и тем послужишь Богу» и т.п. (О некоторых христианских истинах, которые следует себе говорить, речь пойдет чуть позже). Это позволит помнить о Боге и заповедях, помнить, что ты христианин и поэтому у тебя должны быть христианские добродетели. И таким образом у человека начнет действовать в силе духовный разум (о котором мы говорили выше). Но, к сожалению, думаю, что большинство из нас, все же зачастую подбадривают себя (если вообще это делают) по первому типу, т.е. от плотского разума, а значит так, как делают все неверующие люди.

И вторая особенность христианского утешения и подбадривания - оно обязательно должно быть с обличениями себя. В вопросе о трезвении мы говорили, что надо себя обличать, чтобы отвергнуть саможаление. Т.е. после осознания, что в тебе сейчас действует печаль и самолюбие, которые не желают понудить себя что-то сделать или довести дело до конца, разумно будет произнести себе обличение и молитву, а после подбадривать себя.

Примечательно то, что если подбадривать себя на какое-то трудное дело или при твоих немощах простыми словами без христианских истин, то они не будут настолько действенны. А христианские истины напоминают об обязанностях и необходимости поступать по заповедям, и это придает мужества и рвения.

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.1, Беседа на слова апостола: "О, если бы вы несколько были снисходительны…»): «Как конь, намеревающийся перескочить крутую стремнину, устремляется, чтобы переброситься, но, увидев пропасть, обессилеет и отстраняется, а потом, видя, что всадник сильнее побуждает его, опять берется и опять испытывает тоже самое, и, чувствуя необходимость и насилие, долго стоит и ржет на краю пропасти, чтобы, ободрив себя, отважно осмелиться на это дело».

И именно этим отличаются рассуждения плотские и духовные: при плотских человек будет только «ныть» или подбадривать себя простыми словами, а при духовных – понимать, что с ним происходит внутри, обличать себя, молиться и затем подбадривать не только обычными словами, но и христианскими истинами.

**Иоанн Кассиан** (Послание Кастору…, кн.9, гл.13): «Какими средствами должно изгонять печаль из сердца. Итак, эту гибельную страсть мы можем выгнать из себя, если ум наш, постоянно занятый духовным размышлением, будем ободрять будущею надеждою 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)».

Вот некоторые примеры обличений на свое малодушие с памятью о Боге и Его заповедях.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.31): «…что изнемогаешь в скорбях, как человек плотской? Или не слышал ты, что предстоят тебе скорби… Разве не знаешь, что много скорбей у праведного (Пс. 33, 20) и ими он испытывается, как золото огнем? Посему, если мы праведны, то будем испытаны скорбями; если же, напротив, грешны, то потерпим оные как достойные того, ибо от терпения опытность (Рим. 5, 4)».

**Авва Исаия** (Духовно-нравственные слова, сл.4, 32): «Если схватит тебя немощь, …не малодушествуй, но возблагодари Бога; если увидишь, что душа твоя мятется от того, скажи ей: «не лучше ли для тебя эта немощь, чем геенна, в которую имеешь пойти?» - и она успокоится в тебе».

Почему говорят о геенне, ведь тело действительно в немощи, и в чем оно виновато? Да, тело в немощи, но если душа пожалеет его и не исполнит заповеди о любви к ближнему или не проявит смирения перед Богом в скорбных обстоятельствах, то тем согрешит. Так, если кто-то из родных попросит тебя о чем-то, а ты откажешь ему, жалея утруждения своего тела или времени, то тем самым ты приближаешь себя своими грехами к аду.

Мы уже говорили ранее, что мы, грешники, не склонны к духовному разуму, который дает здравое осознание того, что с тобой сейчас происходит; но склонны к лукавству, лени, эгоизму, оправданию себя, духовной слепоте и др. Поэтому для того, чтобы не прельщаться своей праведностью, своими трудами, своими подвигами и т.п., нам надо постоянно видеть правду о себе и обличать себя в своих страстях и пороках, т.е. надо развивать рассудительность самопознания.

Отметим, что зачастую и голос совести (относящийся к понятию духовный разум) понуждает нас к трудам, когда мы расслабеваем. И это также относится к форме самообличения, но оно не настолько вольное и великое, как осознанное самообличение с добровольным укорением себя. Вот пример подобного внушения совести, когда св. подвижник поддается малодушию, а затем, руководствуясь заповедями, голосом совести и сочувствием к другим людям, меняет решение поблажить себе.

**Варсонофий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев): «Сегодня я очень плохо чувствовал себя, и думаю: «Надо отдохнуть, лягу». «Брат Никита, — говорю я <преп. Варсонофий>, — сегодня не будем отпирать женскую половину, в первый раз за три года. А я лягу, до трех часов не будите меня!» Лег, а помысл говорит: «А может быть, там пришла какая-нибудь раба Христова, со скорбью или другой какой насущной нуждой своей — как же так? Надо отпереть...» Позвал брата Никиту, сказал, чтобы он отпер, а сам встал, вскоре вся слабость прошла. А там, действительно, пришли которых надо было принять, и вот Господь подкрепляет в таких случаях».

Кстати заметить, что самолюбивый грешник при саможалении может не слушать голос совести и отвергать ее внушения. Так, например, если спроецировать случай, описанный преп. Варсанофием, на грешника, то он мог на внушения совести ответить: «ну, ничего не случится, если я один день не приму кого-то, подождут до завтра» или «ой, мне так плохо, что я не смогу и сидеть» и др. Также даже если грешник и подбадривает себя, то никогда не укоряет себя, а наоборот считает себя несчастной жертвой или героем.

### О естественных добродетелях против малодушия и саможаления – терпении, бодрости духа и мужестве

И прежде чем перейти к вопросу о христианских утешениях, скажем о том, какие естественные добродетели способствует подбадриванию себя. Это: терпение, бодрость духа и мужество, которые помогают преодолеть усталость и лень.

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Колос. 4.2): «Чувство утомления (прогоняется) терпением; позыв на послабление и разленение — бодренностью и напряжением».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, 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».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.2, О терпении): «(Терпению) свойственно умерщвлять отчаяние, умерщвляющее душу. Оно научает душу утешать себя и не унывать (не падать духом) от множества браней и скорбей».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.511): «… главное надо иметь мужество, т.е. всеми мерами стараться понуждать себя на всякое добро, на немощи меньше надо обращать внимания. Разные немощи да скуки – лени и нерадению внуки. Терпение, и смирение, и самоукорение потребно нам во всяком деле иметь».

И именно по причине этих добродетелей ранее говорилось о том, что правое утешение себя, когда тебе тяжело - это просить себя потерпеть и приободриться.

Заметим и то, что некоторые люди не совсем правильно понимают значение «терпения».

**Феофан Затворник** (Письма о разных предметах веры и жизни, п.73): «Вы называете себя не имеющею нетерпения, потому что все исполняете легко, охотно и без чувства трудности. Но нетерпение не это есть; а то, когда кто, исполняя положенное, молитвы ли, или поклоны, или другое что, тяготится тем. И при этом не всякий подлежит укору в нетерпении. Кто, несмотря на такое чувство тяготы, исполняет все, как должно, нимало себе не поблажая, тот не есть нетерпелив, а есть победитель нетерпения, и настоящий терпеливец. Но кто, почувствовав тяготу от какого-либо дела, бросает его или доделывает кое-как,— молитвы, например, спешно дочитывает, не стараясь ни внимать, ни сочувствовать читаемому — тот страдает нетерпением и подлежит за то укору. А что вы и дома и в церкви выдерживаете службы и правила (или трудитесь по дому – от сост.) легко и охотно — за это благодарите Господа. Не думайте, однако ж, что вы уже совсем свободны от нетерпения. …Кто искренно возревновал о спасении, тот не дает хода нетерпению, а всякий раз, как оно появляется, прогоняет его и восстановляет охотность к деланию, при котором оно появилось. Так за одним, за другим, за третьим делом, — и за всеми поступает он. Появится нетерпение, он прогонит его и охотно начинает и кончает дело. — Когда, наконец, труженик такой ко всем делам привыкнет и сроднится с ними так, что делание их сделается некоею потребностью; тогда нетерпеливость опять пропадает и поглощается навыком».

### 

### В христианском терпении есть упование на Бога и христианину должно быть свойственно самопожертвование

Итак, естественными добродетелями против саможаления и малодушия есть терпение, мужество и бодрость духа, и они есть в разной мере у всех людей. У христиан эти добродетели соединены с обращением к Богу и упованием на Него, и обозначаются словами «по Богу», например, «терпение по Богу».

**Нил Синайский** (Письма, п. 3.35): «Во время искушений великая помощь — терпение по Богу. Ибо Господь говорит: «терпением вашим спасайте души ваши» (Лук. 21, 19). Не сказал: в посте вашем, или в безмолвии вашем, или в псалмопении вашем, хотя все это способствует спасению души, но — «терпением вашем». «Терпением»,— то есть во всяком, какое ни придет, искушении, во всякой скорби, будет ли это обида, или уничижение, или бесчестие от какого бы то ни было человека, важного и неважного, или телесная немощь, или восстание сатанинских браней, или какое бы то ни было искушение от людей, или от демонов».

Если же мы терпим без памяти о Боге, Его заповедях и промысле, то в этом нет христианского духа. Обратите внимание, как говорят святые отцы о добродетелях – в них есть всегда слова о надежде на Бога и смирении перед Ним.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.586): «…нужно благодушно терпеть скорби и болезни плотские, духом мужаться и возлагать упование на Бога».

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.179): «И у меня, грешного, по временам к вечеру стали делаться головные нервные боли — и от усталости и от слабости желудка. Делать нечего! Надобно потерпеть и покориться Всеблагому Промыслу Господа, хотящего всем спастися и в разум истины прийти...».

**Феодор Санаксарский** (Краткие поучения старца, 10): «Терпение в том состоит, чтобы во всех прискорбных и трудных обстоятельствах не унывать и не печалиться, как в телесных трудах, так и в душевных помыслах, но мужественно и благодушно, претерпевать все злострадания даже до смерти, в надежде на милосердие Божие, по слову Господню: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 2,28). И еще: «претерпевший же до конца спасется» (Мф. 10,22)».

Обратим особое внимание, что христианское терпение позволяет и поплакать и воздыхать при действительных скорбях, но не позволяет впадать в малодушие, ропот и печаль.

**Василий Великий** (Беседа, б.4): «….ни женщинам, ни мужчинам не позволяется много сетовать и плакать, но можно опечалиться несколько во время скорби и пролить не много слез, впрочем, тихо, без роптаний и воплей, ни раздирая на себе одежды, не посыпая себя пеплом, без всяких других подобных сим неблагопристойностей, допускаемых людьми, которые не сведущи в небесном».

**Феофан Затворник** (Краткое учение о Богопочитании, О терпении): «Терпение есть такое расположение духа, предающегося воле Божией, по которому христианин, угнетаемый бедствиями, не подавляется чувством скорби, но остается столько спокоен, что, не останавливаясь, продолжает исполнять дела звания своего и бывает свободен от уныния, малодушия и ропота. Терпение христианское не есть совершенная нечувствительность или бесстрастие, которое проповедовали некоторые языческие мудрецы. Скорбь, которую причиняют нам бедствия, столь же естественна, как и желание освободиться от нее. Даже внешние знаки внутренней скорби — слезы и воздыхания не исключаются терпением. Это подтверждается примером Божественного ходатая нашего. Не позволительно христианину только роптать на свои несчастия и быть подавляему чувством их».

В отношении добродетели мужества в Святом Писании есть множество призывов быть сильным. Например:

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.244): «Мужайся, и да крепится сердце твое. Среди докучливых, а иногда устрашающих искушений вражиих утешай себя апостольскими словами: «верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1Кор. 10: 13), и часто повторяй это слово для укрепления себя».

Есть еще и такая христианская добродетель, как безжалостность к себе и самопожертвование, которая заключается в постоянной готовности послужить Богу и людям.

**Феофан Затворник** (Письма, п.312): «Безжалостность к себе, готовность на всякую услугу другим и предание себя всецело Господу, с молитвенным в Нем пребыванием - се производители жизни духовной».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1112): «Не жалей себя никогда ни в чем, распни себя - своего ветхого человека, гнездящегося преимущественно в плоти, - ты отсечешь все свои страсти. Терпи благодушно все, что случается неприятного для плоти, не щади ее, иди напротив ей, и ты будешь истинный последователь Христов. Вся мудрость христианина в том, чтобы ему в жизни своей благоразумно идти напротив своей плоти во всем…».

Многим и многим из нас стоит запомнить, что христианин не должен падать духом ни при каких трудностях и неприятностях.

**Авва Исаия** (Духовно – нравственные слова, сл.103): «…нам следует, не падать духом ни в каком труде, и ни при какой скорби, но употреблять силу свою, работая от всей души».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 736): «Ты скорбишь, падаешь духом. Почему же так? Разве где есть такая заповедь? Разве Господь сказал во святом Евангелии: Падай духом! – Ведь этого нет. Напротив, Милосердый Господь всем хощет спастись и в разум истины придти. А ты падаешь духом. Как это неразумно! Не падать духом должна, а во всем, во всем укорять себя за нерадение и смиренно каяться пред Господом, и вместе надеяться на милосердие Божие».

При бодром духе и саможертвенности, у желающего жить по Христовым заповедям, нет саможаления, а есть готовность помогать другим, несмотря на свое бессилие или трудные обстоятельства..

**Филарет (Дроздов)** (т.3, Слово в день Рождества Пресвятой Богородицы): «Когда ваши родители, сродники, ближние требуют помощи, утешения, служения, между тем как вы сами в нужде, в скорби, в немощи: соберите последние силы ваши; забудьте свою скорбь для облегчения их скорби; разделите с ними последнюю крупицу и последнюю каплю. Вспомните Иисуса, среди мучений крестных, пекущегося о спокойствии Своей Матери».

Если христианин будет поступать так, как советуют святые отцы, то такое делание домашних дел будет деланием во славу Божию.

**Троицкие Листки** (ст.194): «Как работать во славу Божию, на пользу ближним, и во спасение души своей? …Исполняйте же (ваши работы) с любовью и кротостью; работайте с благоговением и страхом Божиим, всегда благодаряще Бога; работайте со всяким усердием и радением, сколько у кого есть силы и времени. Работая так, вы будете работать во славу Божию, для пользы ближних и во спасение души своей. …Работа безропотная, перенесение скорби, предание себя воле Божией, все это само собой приведет вас в Царство Небесное; и чем больше будете трудиться, чем крепче терпеть, тем ближе станете к Царствию Божию».

### Примеры утешительных слов святых отцов на разные скорбные обстоятельства с памятью о христианских истинах

А теперь приведем многочисленные примеры христианских утешений. И пусть они навсегда останутся в нашей памяти, и мы всегда ими пользовались, помоги нам, Господи!

Но прежде чем привести эти примеры сделаем несколько существенных замечаний.

Первое. Во время беспокойства мы склонны «ныть», придумывать в воображении тяжелые перспективы, обдумывать, как изменить ситуацию или людей, вместо того, чтобы в это время не падать духом и произносить себе христианские утешения, которых великое множество в Святом Писании и учениях святых отцов. Вот как обличает об этом свт. Георгий.

**Георгий Затворник** (Письма, п.2.312): «Утешай себя словом, возвещающим блаженство плачущим ныне. Вольно (довольно) сердце свое наполнять такими мыслями, от которых смущается душа и унывает (печалится) сердце:—посмотри, не следствия ли это каких-нибудь оставшихся в памяти воображений?...».

Второе. Мы не умеем противостоять своим помыслам, которые исходят от страстей, приносят нам страдания и ведут ко греху. Мы или лелеем их, постоянно повторяя в мыслях одно и то же, а если и пытаемся от них избавиться, то делаем это неправильно. Кстати сказать, что люди мира нашли, например, такой способ избавиться от мыслей:

Интернет-источник: «Исследователи из Университета … предлагают ещё один способ бороться с дурными мыслями: по их мнению, иногда достаточно просто записать их на листе бумаги, а потом разорвать этот лист в мелкие клочки и выкинуть».

Христиане не должны пользоваться такими сомнительными методами, потому что любой дурной или мучащий помысел исходит от той или иной страсти, и для того, чтобы избавиться от нее нужно знать законы действия страстей, нужно уметь трезвиться, обличать себя, молиться и каяться. И только таким путем страсти ослабевают и уменьшаются помыслы от них, а не тем, чтобы сделать что-то внешнее и якобы избавиться от проблемы. На примере вышеназванного абсурдного способа хорошо видно, как плотской разум избавляется от внутренних проблем путем реальных действий, без познания себя и изменения себя и своего отношения к чему-либо.

Третье замечание. Те истины, о которых мы будем говорить, все христиане хорошо знают, и не только знают, но и часто их произносят. Это слова о скорбном пути, о смирении, о воле Божией и т.д. Но зачастую произносят они это, когда поучают или наставляют других. А когда эти истины нужно сказать себе и по ним поступить, то об этом многие и многие христиане не помнят или не хотят по ним поступать. Далее мы приведем немало утешительных слов и, надеюсь, что со временем мы приучимся произносить их для себя, и причем от сердца.

Четвертое замечание. К сожалению, те истины, о которых будет сказано далее, не всегда являются утешениями для наших грешных душ, и произнося их умом, сердца они не трогают. Но все равно следует приучать себя их произносить. Польза от этого будет, во-первых, в том, что мы все же будем стараться уходить от печали и саможаления христианским путем, и, во-вторых, со временем эти истины станут для нас близкими, живыми и заменят все те неправые помыслы и «нытье», к которым мы привыкли за всю свою жизнь.

Итак, когда мы говорили о христианском подбадривании себя, то речь шла о том, что надо обличать себя, например, в самолюбии, саможалении и малодушии, и напоминать себе разные истины из Святого Писания, жизни Иисуса Христа, святых и т.п. и это уже будет рассуждение от духовного разума и обозначили их как утешения-обличения.

### а) Примеры утешений при некоторых действительных скорбных обстоятельствах

Ранее мы уже говорили, что нельзя сравнить неурядицы при домашних делах с действительными скорбными обстоятельствами. Но сейчас приведем примеры утешений себя при скорбных обстоятельствах для того, чтобы показать принцип христианских утешений. А также на их примере хорошо видно, что тяжелые ситуации следует воспринимать не так, как мы привыкли – трагедийно, с видением только тягот внешней жизни, невидением духовной пользы, а также без памяти о Боге и Его промысле.

Например, как и чем должен утешать себя человек, попавший невинно в тюрьму.

**Иннокентий Херсонский** (Слово, сказанное в Вологодской тюремной церкви): «…не усомнимся исповедать и то, что подвергающиеся заключению без вины имеют особенное право утешать себя тем, что Сам Господь и Спаситель разделяет с ними узы их».

А вот пример утешений себя в случае, если человек кому-то материально поможет, а потом сам останется без средств.

**Варсанофий Великий** (Руководство к духовной жизни, в.630): «(Вопрос) Если кто, увлекшись безрассудно, издержит на благотворение и то, что ему самому нужно, и после раскается, то как ему утешать себя, чтобы не поглотила его диавольская скорбь? Ответ. Прежде всего, да укорит он себя за нерассудительность, и да воззовет помысел свой из печали, говоря: "Так как это издержано на доброе дело, то Человеколюбивый Бог силен помиловать меня и устроить по воле Своей"».

Или вот ответ на жалобу о том, что стало меньше работы и заработки стали меньшие.

**Феофан Затворник** (Письма, п.793): «Сократились средства, и труды по делам вашим сократятся. Об этом нечего беспокоиться. Божие дело. Давал Бог больше и поручал побольше. Теперь дает поменьше и поручать будет поменьше. На нет - суда нет. Сему надо покориться, Почувствуете умаление (средств), Бог смиряет: покоритесь. Или Бог пролагает путь к тому, чтоб вы нашли, наконец, субботу (отдых) после дней деланья».

Следующий пример утешения при обидах и оскорблениях.

**Феофан Новозерский** (Наставления, 32): «Когда кто оскорбит, утешать себя надобно мыслью, что Бог милостив,—и скорбь пройдет, а которая сестра оскорбила, за ту помолиться: «Господь и исправит всех». Мы вредное от врага для души своей принимаем; попробуем же для души своей принять от Спасителя полезное лекарство, хотя и горькое: «претерпевший же до конца спасется» (Мф.10, 22). Мстить, негодовать, роптать, жаловаться, быть в неудовольствии, уязвить кого словом, для нас кажется приятным,—и враг этому радуется. Что может быть лучше примера Христа Спасителя? Чудеса Его отвергали, Его Самого ругали, били, наконец ко кресту пригвоздили, а Он при последнем издыхании сказал: «Отче, отпусти им; не ведят бо, что творят» (Лук. 23, 34)!».

И последний пример утешений-обличений себя при уходе за больным родственником, особенно если он старенький или очень болен. (И т.к. это распространенная ситуация, то для помощи заботящимся приведем примеров побольше)

**Феофан Затворник** (Письма, п.887): «Трудились много больного ради и свалились. Вам можно утешать себя тем, что не по своей вине свалились. Хоть А. и не стоит того, но Господь по милости Своей и ради вашей материнской любви и терпения ради оскорбляющего вас, примет уход за ним, как уход за Собою: «болен был». Даруй вам Господи оправиться».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.120): «Ухаживай за больными, как за Самим Христом, и за это ты получишь спасение и на земле будешь избавлена от тяжелых страстей. … Кто охотно ради Христа делает туне (без платы), тот и получит от Него во сто крат больше и наследует жизнь вечную. За твой доброхотный труд тебе должен будет не человек, а Сам Бог».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.5, гл.2): «Те, кто с любовью и терпением ухаживает за больными, за калеками и тому подобными, своей жертвой стирают свои грехи. Если же у них грехов нет, то они освящаются».

**Паисий Святогорец** (Отцы-святогорцы и святогорские истории): «В одной келлии неподалеку от Карей подвизались два румына. Однажды один из них тяжело заболел, а другой, к сожалению, ленился за ним ухаживать и настойчиво просил святого Пантелеймона либо побыстрее исцелить больного, либо забрать его из сей жизни. Он хотел избавиться даже от того небольшого труда, который исполнял, ухаживая за больным. И вот однажды, когда он опять молился святому Пантелеймону, тот явился ему и говорит: "О чем ты просишь? Ты обнажен от добродетелей, а за то, что ухаживаешь за своим братом, получишь от Бога небольшую награду". Эти слова святого Пантелеймона поразили монаха. С тех пор он с большой готовностью ухаживал за больным и просил Господа дать ему еще много лет жизни, чтобы можно было заботиться о нем и тогда, когда он состарится».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.3, гл.2): «Несколько дней назад ко мне пришла одна женщина и попросила: "Отче, моя мать разбита параличом. Как же я устала! Восемь лет переворачивать её с одного на другой бок!" Слышишь, что творится? Дочь говорит о своей матери в таком тоне! "О, — говорю, — твоя проблема решается очень просто! Сейчас я помолюсь, чтобы тебя на восемь лет разбил паралич, а твоя мать выздоровела и за тобой ухаживала". — "Нет, нет, отче!" — закричала она. "Четыре года, — говорю, — по крайней мере, четыре года тебе необходимо! Как же тебе только не стыдно? Что предпочтительней? Быть здоровым, не испытывать боли и ухаживать за больным человеком, имея при этом мзду от Бога, или страдать, быть не в состоянии пошевелить ногой, смиряться и просить: "Принеси мне, пожалуйста, утку, поверни меня на другой бок, подвинь меня к стене..."?" Когда эта женщина услышала то, что я ей сказал, она немного устыдилась».

На этом закончим приводить примеры утешений себя на действительные скорбные обстоятельства и перейдем к вопросу о том, что должен напоминать себе христианин, когда видит, что он жалеет себя и малодушествует при малейших трудностях или телесных немощах.

### б) Примеры утешительных слов о том, что христианский путь – путь скорбей и путь познания своих страстей

Несмотря на то, что мы говорили, что никакой домашний труд не является скорбным обстоятельством, все же в некой мере его можно считать таковым в тех обстоятельствах, если человеку абсолютно не помогают ближние и ему приходится все делать самому и при этом он очень сильно телесно страдает. И именно это относится в некой мере к понятию «скорбный путь». Но даже притом, что неправое отношение родных приносит трудности, христианин не должен малодушествовать и печалиться.

Так, когда тяжело, христианин должен утешать себя тем, что он идет по правому пути, т.к. для спасения лучше терпеть в скорбях, просить помощи Божией, чем жить в удовольствиях, забывая и о Боге, и о спасении. (О том, что наша жизнь – есть скорбный путь, мы уже много говорили в теме «Что такое «скорбь» по христианскому учению…», и поэтому мы не будем на этом останавливаться, а только приведем примеры утешений)

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл.36): «Не Дух Божий живет в тех, которые пребывают в покое, но дух диаволов, как сказал некто из любящих Бога: "Клялся я, что умираю всякий день". Тем и отличаются сыны Божии от прочих, что живут они в скорбях, а мир гордится роскошью и покоем. Ибо не благоволил Бог, чтобы возлюбленные Его покоились, пока они в теле, но паче восхотел, чтобы они, пока в мире, пребывали в скорби, в тяготе, в трудах, в скудости, в наготе, в одиночестве, нужде, болезни, уничижении, в оскорблениях, в сердечном сокрушении, в утружденном теле, в отречении от сродников, в печальных мыслях, имели иной взгляд на всю тварь… И исполнилось на них слово Господа: «...в мире скорбни будете», но о Мне возрадуетесь (Ин.16:33). Господь знает, что живущим в телесном покое невозможно пребывать в любви Его, и потому воспретил им покой и услаждение оным».

**Амвросий Оптинский** (Письма к отдельным лицам, п.237): «А чтобы тебе не малодушествовать паче меры в скорбях твоих, старайся помнить и не забывать, что «многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие» (Деян.14,22)».

**Амвросий Оптинский** (Их жизнеописания в Бозе почившего оптинского старца иеросхим. Амвросия, ч.1): «Когда найдет хандра, не забудь укорять себя, вспомни, сколько ты виновата пред Господом и перед собою, и сознай, что ты недостойна ничего лучшего, и ты тотчас почувствуешь облегчение. Сказано: «многи скорби праведным» (Пс. 33, 20) и «многи раны грешным» (Ср.: Пс. 31, 10). Такова жизнь наша здесь — все скорби и скорби, а ими-то и достигается Царствие Небесное. Когда будешь непокойна, повторяй чаще: «взыщи мира, и пожени и» (ищи мира и следуй за ним) (Пс. 33, 15)»

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.661): «Ты жалуешься на скорби. А у кого их нет? У каждого человека свои скорби, только для постороннего глаза они незаметны. Притом скажу тебе в утешение, что только через терпение скорбей и можно спасти свою душу. Замечают святые отцы: если бы не было скорбей, не было бы и святых. И Господь дал, нам такую заповедь: «В терпении вашем стяжите души ваша» (Лк. 21, 19)».

**Макарий Оптинский** (Письма к монахам, п.19): «Не вижу таковых скорбей, которые были бы невы­носимы. Если какие случаются, то получаю и помощь Божию, чтобы понести оные. Невозможно же, чтобы со­вершенно избавиться от них, когда нам Господь наш Иисус Христос оставил их, яко наследие. Сам бо пострадал за нас. И святые апостолы, между многими учениями о терпении и необходимости скорбей, написали и сие, что «многими скорбями подобает нам внити в Царствие Небесное» (Деян.14, 22). Посему, не ища добровольно скорбей, долж­но повиноваться воле Божией. Какие Ему угодно послать нам скорби, принимать должны все с благодарением».

Вот примеры утешений в трудных обстоятельствах о том, что напоминается себе, что эта жизнь временная, а впереди, по милости Божией, будет вечная радость.

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирским лицам, п.169): «…мы живем-то в юдоли плача, поэтому и приходится проводить время-то иногда скача, а иногда плача. Будем хоть утешать себя тою мыслью, что эта — юдоль плачевная — временная. Все промчится, все промелькнет как тень, как эхо, и настанет вечность постоянная, неизменяемая, бесконечная, и — о, дабы для нас блаженная — светлая! Будем надеяться, что Господь, по беспредельному милосердию Своему, не лишит нас сей милости».

Следует думать не о том, как и из-за кого или чего тебе трудно и плохо, а о том, что скоро неприятность окончится и «претерпевший все, спасен будет».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.360): «Терпишь скорби по хозяйству. - Что делать? Утешай себя той мыслию, что несравненно лучше и полезнее терпеть скорби от людей, нежели оскорблять их. Сказано в Св. Писании: «претерпевший же до конца спасется» (Мк.13,13, Мф.10.22)».

**Иоанн Постник** (Послание к деве, преданной Богу): «Думай не о скорбях, но о радостном окончании их, не о ранах, но о почестях; исчисляй не нападающих, но благоугождающих. Святой Стефан взирал не долу - на камни, но горе - на венцы. … Сим утешай себя: краткое время труд, и во век века успокоение. Облегчай труд надеждою; ибо за печалью следует радость».

Следующее утешение себя при малодушии, когда в воображении рисуются тягостные картины.

**Максим Грек** (Нравоучительные сочинения, сл.18): «…так как ты говоришь: я малодушен, то утешай себя словами (Псалмопевца), который говорит: «далеко удалился бы я, и оставался бы в пустыне» (Пс. 54, 8). А как он помогал себе там, когда беспокоили его малодушие и буря, — слушай внимательно: «чаях,- говорит, Бога, спасающего мя от малодушия и от бури» всяких мысленных треволнений, воздвигаемых бесами. Этому праведнику подражай и ты, по силе своей, вооружаясь верою и непостыдною надеждою на человеколюбие Спасителя, и всячески получишь помощь от Него, ибо «близ,- говорит, - Господь всем призывающим Его во истине: волю боящихся Его сотворит, и молитву их услышит, и спасет я» (Пс.144, 18. 19)».

### 

### в) Для того чтобы устыдить себя при малодушии и саможалении при усталости можно напоминать себе о телесных страданиях святых

Ранее мы говорили о том, что мы очень любим свое тело и всячески оберегаем его от трудностей и страданий, и как только ощущаем в нем какие-то изменения к худшему, тотчас видим в этом трагедию.

При этом мы, христиане, знаем, что в христианстве есть такие понятия как: «самоумерщвление», «самоозлобление» и «безжалостность к телу».

**Феофан Затворник** (Письма, п.541): «Телолюбие, плотоугодие, поблажка, саможаление, это разные имена одного и того же. Противно им (против них есть) самоумерщвление, которое начинается некою неприязнью к телу, желанием помучить его и делание этого с некиим удовольствием».

**Максим Исповедник** (Добротолюбие, т.3, Умозрительные и деятельные главы…, 82): «Для добродетели благотворно подвизаться среди болезненных трудов; ибо в таком случае она благодушно все претерпевающим в награду приносит бесстрастие души, по коему душа, любовью соединяясь с Богом, отторгается расположением от плоти и мiра. Измождение тела есть укрепление души».

Знаем и то, что святые подвижники несли тягостные труды и добровольно изнуряли свое тело.

**Лука Крымский** (Проповеди, т.1, Слово в неделю о блудном сыне. Плоть и дух): «…послушайте слова одного из величайших святых, преподобного Антония Великого: "Возненавидь все мирское и покой телесный, ибо они сделали тебя врагом Богу. Но как человек, имея врага, ведет с ним брань, так и нам надобно брань вести с телом, чтобы не покоить его…". Слышите вы, любовь ко всему мирскому и покой плоти делают нас врагами Богу. …Так говорил великий святой, всю жизнь свою посвятивший только Богу. Так говорят и все подобные ему бесчисленные подвижники благочестия, отшельники, монахи. Они возненавидели плоть свою, возненавидели все утехи мира, все прелести, все соблазны мира. Они тело свое хлестали, как вьючное животное, как раба ленивого и непослушного. Они изнуряли плоть свою постом и бдением и достигали власти духа над телом».

**Феофан Затворник** (Путь ко спасению, отд.3. 2Б): «Ни у одного святого не находим льготной жизни: все жили сурово, в стеснении, ослаблении, иссушении, озлоблении плоти. Затем у святого Исаака Сирианина стеснение плоти почитается условием спасения. Жалеющий плоть стоит на пути прелестном, скользком, обманчивом, мнительном».

И все это и другое мы знаем, но когда сталкиваемся с трудностями, все это забывается. Поэтому нам надо учиться помнить эти христианские истины; и поможет этому память о скорбных путях Господа нашего и святых.

**Иннокентий Херсонский** (Сб. Великий Пост. Слово в Великий Понедельник): «Господь разве не утомлялся для нас? Послезавтра вы услышите от святого Иоанна, как Он, утруждая от пути, седяше тако на источнике Иаковле (Ин. 4; 6). Однако же это утомление не мешало Ему делать Свое дело, беседовать с женою самарянкою и привести ее к сознанию своих грехов. И когда ученики говорят Ему: «Равви, яждь», - Он не оставляет Своего дела, не обращается к пище, а говорит: «Мое брашно есть, да сотворю волю Пославшаго Мя и совершу дело Его» (Ин. 4; 34). Вот как поступал для нас Господь наш!»

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, гл22): «Нас часто угнетает малодушие, парализуя члены, так что можно подумать, что уже невозможно взять себя в руки и продолжить свое служение. Угнетает утомление от исполнения ежедневных обязанностей, а также еще и те временные условия, в которых оказываются братия, несущие послушание вне монастыря, и еще многое другое, что относится к жизни в Обители. …(Но) утомление и пот, которые мы ощущаем от непрестанного поста и злострадания, есть лишь легкие следы того великого самоотречения, которое имели Отцы, всю жизнь воевавшие с врагом и умертвившие грех, чтобы принять, наконец, в награду свободу и просвещение ума Благодатью».

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирянам, п.139): «Не унывай, а утешай себя мыслью, что ты не лучше святого царя Давида, который во всю свою жизнь претерпевал семейные расстройства и скорби, более твоего не во сто ли раз».

Будем напоминать себе и о том, что есть люди, которым намного тяжелее, чем нам.

**Из жития святой Синклитикии** (Евергетин, т.3, гл.13): «А если кто-то сетует на трудность дела, то пусть вспомнит, сколько в миру людей с больными руками и ногами, не только богатых, но и бедных, которые ни днем, ни ночью не знают покоя, всегда мучаясь от неутолимой боли и подвергаясь беспрерывной пытке тяжкими оковами недомогания».

Но заметим и тот факт из опыта, что чем больше человек самолюбив, тем менее его совесть обличает его при примерах людей, которым еще хуже, чем ему. Самолюбцы и эгоисты обычно на это говорят: «а мне от этого не легче, что другим тяжело». И поэтому если мы не почувствуем угрызения совести при таких увещеваниях, то это знак того, что у нас слишком развито наше самолюбие и жестокосердие.

Думаю, многим из нас, телолюбивым, малодушным и жалеющим свое тело при домашних трудах для себя и своих ближних, нужно чаще читать следующее обличение своей душе о ее привязанности к телу.

**Паисий Величковский** (Крины сельные…, сл.1): «Слышала ты, любезная душа моя, о том, как проводили свою жизнь святые отцы! Ах, душа моя! Хотя немного подражай им: не были ли у них слезы? Ох, горе, душа моя! Не были ли они печальны, худы и измождены телом? Ох, горе, душа моя! Не были ли у них телесные болезни, большие раны и душевное со слезами сетование? Ох, горе, душа моя! На такими ли, как и мы телом немощным обложены они были? Ох, горе, душа моя! Не было ли у них пожеланий прекрасного, сладостного и легкого в мире сем и всякого телесного покоя. Да, желали; и тела их поистине болели; но они изменяли пожелания на терпение и скорби на будущую радость. Они раз навсегда все отрезали, почли себя за мертвых, нещадно мучили сами себя в духовном подвиге. Видишь ли, душа моя, как трудились святые отцы, не имея покоя во всяком злострадании, покорили плоть духу, исполнили все прочие заповеди Божии и спаслись. Ты же, жалкая (душа моя), нисколько не хочешь понудить себя (как святые подвижники), от малых трудов изнемогаешь, унываешь и никак не вспоминаешь смертного часа и не плачешь о своем согрешении; но привыкла, несчастная душа моя, объедаться, опиваться и лениться; разве не знаешь, что ты самовольно позвалась на мучения? И нисколько не терпишь; как же хочешь спастись? Хоть с сего времени восстань, любезная душа моя, сделай, что я тебе говорю. Если не можешь так как святые отцы трудиться, то хотя по силе твоей начни; со смирением в сердечной простоте послужи всякому; зазирая (упрекая) свою немощь и осуждая себя, говори: «горе тебе, душа моя, окаянная, горе тебе скаредная; горе тебе всескверная, ленивая, нерадивая, сонливая, жестокая; горе тебе погибшая». Итак, мало-помалу она умилится, прослезится, в себя придет и покается».

### г) Утешения христианина от понимания того, что трудности – это испытания, которые ему посылает Бог

Христианину следует помнить, что он не должен никогда малодушествовать, потому что он должен иметь смирение перед любыми обстоятельствами, которые ему посылает Бог.

**Анатолий Оптинский** (Житие и поучения иеросхимон. Анатолия): «...Всякий благоразумный загодя не плачет, а ждет, что пошлет ему Господь. А что Господь пошлет — хорошее ли, худое ли, с радостью принимает и старается по силе терпеть. А не стерпит — кается в малодушии. А мы с тобою замалодушествуем, еще не видя беды или скорби, и скорбим прежде, чем придет скорбь. Христианка, живи по-христиански».

**Феофан Затворник** (Письма, п.119): «В основу (хлопот и семейных и вне семейных дел) положить надо крепкую веру, что все случайности с нами идут от Господа; каждою из них Господь предлагает нам сделать, что требуется по Его заповедям в таких обстоятельствах, - и смотрит, как мы поступим, угадаем ли волю Его и угадавши, сделаем ли угодное Ему? Кто поимеет сие во внимании, тот всегда одно только дело и будет иметь на душе, не томя себя другими. Сделав одно, за другое возьмется и т.д., до тех пор, пока сомкнет глаза, чтобы заснуть. Так всякий день. Никакой многости дел не будет видеть душа, и томиться тем не будет. Всегда у нее одно только дело пред лицем Господа».

Святые отцы говорят, что тот, кто печалится, кто ропщет, кто жалеет себя, тот не имеет любви к Богу и отвергается Его промысла.

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.4-я, 17.18): «…кто не хочет случайностей тяжелых подъять, печальных перенести, болезненных перетерпеть, тот шествует вне Божией любви и цели Провидения. Если «любовь долготерпит и милосердует» (1Кор. 13,4), то малодушествующий при печальных приключениях, злобствующий на опечаливших его, и отсекающий себя от любви к ним не отступает ли от цели Божия Промысла?».

(В следующем поучении речь идет о ропоте брата, у которого послушание было принимать посещающих, но оно также будет нам полезно, т.к. суть ропота одна, независимо от вида работы)

**Зосима Верховский** (Поучение…, сл.16): «…оправдывает себя такой немощью и недугами, но Господь не ведает ли состояния души его и тела, и не возмог ли бы управить или удержать посещающих до того времени, когда он обретался бы в силе, в крепости и в свободном досуге? Но если всеведущий Господь, видя желание его к подвигам и телесному удручению, соизволил большего ради труда и подвига, послать их к нему во время его изнеможения, по достоинству сугубо и светлее увенчан будет. Следовало бы лучше этому брату возрадоваться о таком случае, в котором смог бы своим благодушным терпением истинное свое служение, усердие и любовь к Богу оказать, ибо в отраде и благоденствии, но в злоключении и терпении вера наша и усердие к Богу показуется. Он же вместо покорности к Богу и послушания своего к настоятелю, сугубо возроптал, то есть и на пришедших, и на братий, не помогающих ему. От этого же да познает, что внешностью только одною служит Богу, ибо тогда только усердно и охотно творит свое послушание, когда здрав и силен или по его хотению бывают посещающие. В противном же случае дряхлствует и смущается».

Многим из нас следует воспитывать в себе память Божию, а значит, во всех неприятностях и трудностях иметь смиренную покорность перед волей Божией.

**Тихон Задонский** (т.5, Письма келейные, п.120): «Лучше во всем, что ни приключится противное (неприятное), отдаваться на волю Божию, без которой ничего не бывает, и все терпеть без негодования, роптания и с охотой, ибо это будет делом послушания, покорения и добродетели; а если будешь без охоты и с негодованием (неприятное воспринимать), то это будет делом непослушания, непокорности и порока. Первое свойственно Духу, покоряющемуся воле Господа своего, а другое — духу противящемуся. Верному рабу Божию свойственно полагать в себе и говорить так: «что хочет Бог мой, хочу и я. Хочет мне в болезни быть, хочу и я. Хочет мне в нищете быть, хочу и я. Хочет мне бесславие терпеть, хочу и я. Хочет мне в темнице или в заточении быть, или умереть, хочу и я. Приключилось мне то, претерплю, да будет воля Господня. Он мне эту чашу дал, испью ее, данную от Него»».

Обращаем опять внимание на то, что здесь перечислены такие скорбные ситуации, как болезни, нищета, темница, которые никак нельзя сравнить с домашними делами, которые мы выполняем дома. Они есть малые искушения, а мы и их не можем смиренно перенести.

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.13): «…если кто перенесет искушение с терпением и смирением, оно пройдет без вреда для него; если же он будет малодушествовать, смущаться, обвинять каждого, то он только отягощает самого себя, новые 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. …Посему человек не должен малодушествовать в печали, происшедшей от случившегося с ним искушения, и не уклоняться от него, но переносить его со смирением, считая, что он должен был потерпеть это».

Мы просто не видим, например, в уборке или мытье посуду того, что это есть воля Божия для того, чтобы ты послужил другим людям или чтобы в терпении и смирении пережил какие-то неправые действия твоих родных – в данном случае, что они не хотят ничего делать по дому.

Святые отцы также говорят, что смирение перед волей Божией приносит облегчение, а не смирение – еще большую скорбь, и мы страдаем и печалимся только потому, что не хотим принять волю Божию.

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п.10): «Ты ропщешь, но тем самым увеличиваешь свои скор­би, а когда ты подклонишь смиренно выю свою под руку Божию и будешь себя винить, кроме всех других вин, за нетерпение и ропот, то получишь облегчение и утешение в скорбях твоих».

**Иоанн Максимович** (Илиотропион…, кн.4, гл.5): «Один из церковных писателей повествует: Христос Господь, явившись одной из подвижниц деве, сказал ей: «Знай, что все наказания, встречающиеся здесь людям, зависят от их воли. Если бы воля была направлена к добродетели и была бы истинно покорна и согласна с Моей волей, то труды, болезни, скорби и другие неприятности, которые встречаются каждому человеку в жизни, не были бы для него наказанием, ибо он переносил бы их с радостным и благодушным сердцем по любви ко Мне, рассуждая и твердо веря, что они постигли его по Моей воле или Моему попущению для неизвестной ему, но доброй цели. Ум такого человека во всяком телесном страдании бывает свободен и самые страдания его облегчаются мыслью, что его воля во всем сообразна и покорна Моей воле». Таким образом, дух человеческий, отвергшись своей воли, умиротворяется и успокаивается, даже пребывая еще и в здешнем мире (жизни)».

Поэтому мы должны научиться воспринимать исполнение домашних дел (при приятных или неприятных ситуациях) как исполнение заповедей и воли Божией.

**Иоанн Крестьянкин** (Письма, гл. Заповеди Божии): «Волю Божию можно и нужно выполнять в любом деле и при любых занятиях и на любом месте. Дело не в том, чем мы занимаемся, но как относимся к делу и что для нас главное. …Так не сетуй на внешнее, но исповедуй свою немощь, и смирится вознесенная было гордыня».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1333): «Пусть смотрит на труд ухаживания за малюткою не как на дело, от людей возложенное, и для людей делаемое; а как на дело, самим Господом порученное, и Ему приятное. Пусть зрит Господа и в сознании говорит Ему: «Тебя ради Господи делаю. Помоги мне, и прими благосклонно труд мой сей»».

**Феофан Затворник** (Письма, п.275): «Вы жалуетесь на хлопоты, развлекающие и не дающие помнить о Господе. Попробуйте так понять все дела свои по хозяйству и по другим отношениям, как бы они прямо от Самого Господа были вам назначаемы; не вообще только, а частно всякое дело таковым понять. Тогда, приступая к делу и совершая его, можно содержать в мысли и то, что вам следует исполнить его, как было бы приятно Господу. Чрез это при делании мысль будет с Господом. Если в конце, сознав помощь Божию, возблагодарите Господа, то вот и в конце Господь. Если затем, в том же порядке исполните второе - третье и так далее до конца дня; то вот вы весь день с мыслию о Господе. А это ведь и есть то, что требуется, то есть ходить в присутствии Божием. Отсюда будет чувство к Господу, чувство страха, благоговеинства, преданности, благодарения. Чувства и есть молитвы без слов».

### д) Христианин не будет жалеть себя и малодушествовать, если будет воспринимать домашнюю жизнь и трудности в ней через духовный смысл и пользу

Так как у христиан в силе должен быть развит духовный разум, то многим из нас следует научиться воспринимать любые неприятности и трудности через духовную пользу.

Вот пример, как следует смотреть на укоры. Мы обычно видим в них, что нас незаслуженно кто-то обвиняет, и мы поэтому – жертвы, а другие – плохие. А вот, как должен воспринимать их христианин.

**Филарет Дроздов** (т.3, Слово в день Благовещения Пресвятыя Богородицы): «Кто восстает против тебя и возмущает мир души твоей? Укоризна? – размысли, справедлива ли она. Если несправедлива: то стрела пролетела мимо тебя; от чего ж тебе быть больным, когда ты не ранен? Если же справедлива: то не сетуй на укорителя, как на врага, который наносит рану, но благодари его, как врача, который открывает ее и побуждает тебя к уврачеванию оные. Обида ли, делом нанесенная, раздражает тебя? – размысли, что лучше, обидчиком ли быть, или обиженным? Без сомнения лучше быть невинным, нежели виновным. Размысли и о том, лучше ли раздражаться, или терпеть? Раздражение может сделать вдруг и виновным, и более прежнего несчастным, напротив того, терпением и непорочность сохраняется, и несчастие уменьшиться может».

Также чрез то, что происходит с тобой при неприятных ситуациях в домашнем быту, христианин, если будет внимательным к себе, может увидеть свои страсти, т.е. познать себя, и в этом есть великая духовная польза от тягот.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.57): «…опытные в жизни духовной говорят, что (неприятные) случаи даже могут приносить пользу душе. Именно: через неприятные случаи мы познаем, что мы нетерпеливы, а если нетерпеливы, значит, самолюбивы. А познание это должно расположить нас к самоукорению и покаянию, и молитвенно просить у Господа помилования. — Без неприятных же случаев человек склонен к самомнению».

Также следует помнить, что смиренный труд ради других до изнеможения несет прощение многих наших грехов. Вот пример об этом из жития святого Антония Нового.

**Отечник Игнатия Брянчанинова** (Антоний Новый): «Братия, усмотрев, что он (Антоний) способен ко всякой работе, брали его с собою, и, дав ему в руки лопату, заставляли копать землю. Удручаемый трудом, омываемый непрестанно потом и слезами, он воздыхал и молился мысленно Богу: «Господи! Виждь смирение и труд мой, и остави вся грехи моя» (Пс. 24, 18). По прошествии довольного времени он видит во сне некоего мужа в великой славе. Муж этот держал весы в руке своей; на левой стороне весов положены были все грехи Антония, содеянные им от юности, а на правой все добродетели. Сперва, обе чаши весов стояли на одной высоте; потом начала перетягивать левая, в которую положены были согрешения. Тогда славный муж, взявши лопату, которою копал Антоний, положил в правую чашу, которая и перетянула тяжесть согрешений, а славный муж, взглянув на Антония, сказал: «вот! Бог показал тебе значение трудов твоих, и простил тебе все согрешения твои»».

Относительно труда при усталости ради служения другим людям христианин должен воспринимать свой труд, как исповедничество.

**Иосиф Ватопедский** (Ватопедские оглашения, гл.7): «Разве это не исповедничество, когда мы, усталые и перегруженные работой, вынуждены продолжать свой труд безропотно, ради послушания, поскольку в этом явилась необходимость? Разве это не исповедничество, когда на нашем пути появляется возможность наслаждения или отдыха или когда нам воздают почести, а мы предпочитаем узкий и тесный путь (ср. Мф.7,14)? Разве это не исповедничество, когда лентяи и во всем соблазняющиеся люди нас осуждают и презирают, а мы безропотно все это переносим, будто бы это терпит кто-то другой? Ведь мы знаем, что закон злострадания, который мы добровольно восприняли, есть не что иное, как убеждение, что желающие спастись «будут гонимы» (2Тим.3,12)! Боголюбивейшие отцы и братия, это поприще исповедничества принадлежит вам, и блажен, кто сохранит сия и уразумеет милости Господни (ср. Пс. 106, 43)».

Также в утешение тем, которые не имеют помощи в домашних делах от родных, скажем о том, что Господь никогда не забудет ваш жертвенный труд и вы духовно счастливые люди, т.к. "блаженнее давать, нежели принимать" (Деян. 20, 35)

И еще немаловажная польза от того, что у вас много работы по дому: над вами не властвует другая страсть – праздность, которая делает человека не способным ни к труду, ни к духовным подвигам, ни к служению ближним (о ней будет идти речь далее).

Вообще, если мы будем понимать смысл скорбных и трудных ситуаций, которые нам посылает Господь, то мы никогда не будем жалеть себя и жаловаться, а будем еще и искать их.

**Амвросий Оптинский** (Общие праздничные приветствия, Смысл скорбей): «Всеблагий Господь праведным посылает различные скорби, во-первых, для того, чтобы не ослабевали в подвигах благочестия и, разленившись, не уклонились в противную сторону, и не погибли… (В контексте нашей темы это означает: лучше много трудиться и уставать, чем отдыхать в праздности, например, за компьютером или у телевизора – от сост.). Во-вторых, праведным Господь посылает различные скорби для того, чтобы через это они совершенно очистились от грехов и страстей, и получили велие воздаяние в будущем веке…» (В контексте нашей темы это означает: если человек придет уставшим домой, а уже кто-то и убрал и еду приготовил, то, как можно воспитать терпение, как жертвовать своими силами и временем ради другого, как бороться с самолюбием, когда все легко и удобно – от сост.) …Всем вообще говорит Господь — и праведным, и грешным: «Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Мф.11: 28-30): и паки: «Терпением вашим спасайте души ваши... Претерпевший же до конца спасется (Лк. 21: 19; Мф. 10: 22). (В контексте нашей темы это означает: не утружденный человек не зовет Господа на помощь и не учится кротости и смирения – от сост.)».

## 4.5.2. Об утешениях, происходящих от памяти о Боге и молитвы

Итак, рассмотрев утешения от подбадривания себя христианскими истинами, скажем о великом утешении христиан – это утешение от Бога. И рассмотрим мы его с позиции, как следует христианину искать утешения у Бога.

Всем известно, что христианин должен искать утешения у Бога и для этого он должен обращаться к Нему с молитвой. И именно этого не делают люди неверующие или маловерующие, особенно при саможалении и печали. Но именно этого, как правило, не делаем и мы, христиане, когда испытываем трудности при утомлении в повседневных делах (при скорбных обстоятельствах мы это еще хоть как-то делаем).

Мы уже немало сказали о том, что при трудностях люди обычно начинают «ныть» и роптать. А это значит, что их ум находит время и силы произносить все эти бесполезные слова. А вот, чтобы произносить молитву и просить Бога о том, чтобы Он подал терпение, бодрость духа и силу жертвовать собой, мало кто помнит и знает. И даже те, кто вспоминают об этом, и те опять быстро уходят на помыслы саможаления. Это можно проверить, если понудить себя вместо слов саможаления произносить молитву, то можно увидеть, как через очень быстрое время в уме опять мысли о себе, ропот и т.п.

Далее поговорим об утешении от Бога, в которое входит несколько понятий: это и память о Боге, и молитва к Нему о помощи, и благодарение со славословием.

### В утешении себя христианин должен напоминать себя о Боге

Итак, истинный христианин утешается упованием на Бога, Милующего и Спасающего. Только надо при печали вспомнить о Нем.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 26): «И когда тягота одолевать начнет, вызывайте (память о том, что Бог никогда не оставляет) и утвердите его посреди между вами и тяготою, - и чувство (тяготы) или утишится, или совсем исчезнет. Уповающего на Бога милость обыдет. Упование не посрамит. Пойте - Заступнице Усердная. Блажим Тя вси роди. Тебе необоримую стену».

Вот как обличает себя и подбадривает памятью о Боге свт. Тихон.

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.2, §335): «Как подобает утешать верою скорбящую душу. «Почему прискорбна ты, душа моя? И почему смущаешь меня? Уповай на Бога, ибо я исповедуюсь Ему, говоря: «Спасение лица моего, и Бог мой» (Пс.41:6). В великой печали человек не знает сам, что делает. В таком случае, возлюбленный христианин, «возложи на Господа печаль твою, и Он тебя пропитает», — говорит тебе святой Давид (Пс.54:23). Утешай себя бесконечным милосердием Божиим, «ибо не навечно отринет Господь, ибо смиривший помилует по множеству милости Своей» (Плач 3:31-32). «Господь мертвит, и живит, низводит в ад скорбей и возводит; Господь делает нищим и обогащает, смиряет и возвышает» (1Цар 2:6-7). Если и говорят тебе враги твои, дьявол и слуги его: «Где Бог твой?» — беседуй со своей душой, утешай ее со святым Давидом: «Почему прискорбна ты, душа моя?»—и прочее. Хотя и говорится тебе в помыслах: «Где Бог твой?» Но ты обещай: «близ Господь всем призывающим Его во истине» (Пс.144:18)».

### Утешением для христианина есть то, когда он выполняет домашние дела с памятью о Боге и во славу Божию

Так как усталость бывает телесная и душевная, то христианину следует, устав телом в той или иной мере, не давать при телесном утруждении уставать душе, и делать это следует путем молитвы. Так, если христианин будет что-то делать руками и повторять молитву или петь духовное песнопение, то он не только будет делать телесное доброделание для себя и своих родных, а и будет доставлять пользу своей душе тем, что помнит о Боге.

**Нил Синайский** (153 главы, 16): «Молитва есть врачевство от печали и уныния».

**Тихон Задонский** (Плоть и дух, гл.34): «Молитвой избавляемся от печали, скорби и получаем утешение душе нашей, ибо молитва печальному, как прохлаждение во время зноя».

**Новый Эклогион** (Житие … препод. … Кирилла Филеота): «…препод. (Кирилл) говорил: "Если руки твои заняты работой, язык твой должен воспевать песнопе­ния, а ум - молиться, потому что Бог требует от нас в качест­ве долга, чтобы наши ум и помышления всегда были заняты Им».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п.525): «Без скорбей и болезни не спастись нам, а за труды Господь не оставит, только делай без ропота. …Почаще старайся молитву Иисусову творить, с ней веселее будет работать».

**Старец Паисий** (Отцы-святогорцы и святогорские истории, предисл.): «(У одного святогорского старца) руки … неустанно работали на благо других, а ум и сердце духовно трудились в непрестанной молитве: "Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя"».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.2, гл.2): «(Вопрос) Геронда, как быть, если мать имеет и много детей, и много работы? (Ответ) Но разве она не может, выполняя дела по дому, одновременно молиться? Меня к Иисусовой молитве приучила мать. Когда мы, будучи детьми, совершали какую-нибудь шалость, и она была готова рассердиться, то я слышал, как она начинала вслух молиться: "Господи, Иисусе Христе, помилуй мя". Сажая в печь хлеб, мать произносила: "Во имя Христа и Пресвятой Богородицы". Замешивая тесто и готовя пищу, она тоже постоянно произносила Иисусову молитву. Так освящалась она сама, освящались хлеб и пища, которые она готовила, освящались и те, кто их вкушал».

К тому же молитва будет давать определенное облегчение телу, а если еще и благодать Божия покроет нас своею милостью, то мы вообще не будем чувствовать усталости.

**Дмитрий Ростовский** (Летопись, События в 6-м столетии 4-го тысячелетия): «Для любящего Христа не бывает тяжелым какой-либо, хотя и величайший труд, совершаемый ради любви Христовой и ради славы святого имени Его».

К тому же любое домашнее занятие, делаемо в одиночку, позволяет христианину, занятому целый день на работе и находящемуся постоянном общении с другими людьми, побыть в уединении и помолиться.

### Облегчение приносит молитва к Богу о помощи

К понятию «утешение от Бога» входит не только память о Боге, но и молитва, в которой человек просит помощи.

О чем правильно просить Бога не в тяжелых скорбных обстоятельствах, а когда нам тяжело телесно или душевно от своей печали и самолюбия при повседневных делах?

Мы обычно просим, чтобы была разрешена скорбная ситуация (хотя она и не есть таковой) или чтобы люди изменились по отношению к нам. Т.е. мы руководимы плотским разумом, который желает изменить ситуацию и других людей так, чтобы нам было удобно и выгодно. А святые молились от духовного разума, т.е. о том, чтобы Господь подал облегчение их душе, которая мятется от своих страстей, дал ей смириться перед волей Божией, дал терпение и подал истинную радость вместо печали.

**Амвросий Оптинский** (Письма к разным лицам, п.190): «В болезнях телесных и огорчениях душевных и в разных внешних обстояниях помози, Господи, все это переносить благодушно и с покорностью воле Божией».

**Нектарий Оптинский** (Из наставлений старца Нектария): «При всяких неудачах старец велел говорить: “Господи, верю, что терплю должное и получаю то, что я заслужил, но Ты, Господи, по милосердию Твоему прости и помилуй меня”, — и так повторять несколько раз, пока не почувствуешь мир в душе. Молись, чтобы Господь воцарился в сердце твоем, — тогда преисполнится оно великой радостью, и никакая печаль не в силах будет потревожить тебя. Для этой цели старец советовал молиться так: Господи, отверзи двери милости Твоей».

**Феофан Затворник** (Толков. на 118 псалом, ст.76, 77): ««Да будет же милость Твоя утешением моим, по слову Твоему к рабу Твоему. Да придет ко мне милосердие Твое, и я буду жить; ибо закон Твой - утешение мое» (Св. Амвросий говорит) «Иной, … смиренный бедствиями, молится о том, да престанут искушения, да укротит Господь свирепствующую против него бурю бед; а пророк, как крепкий и мужественный борец, уразумевший, как бедствия и скорби возводят душу к совершенству, желает не скорбности удалить, не противности отклонить,— просит пресечь не все то, что причиняет утомление и труд, а молится, чтобы во время притрудной борьбы его против бури искушений подано было ему утешение, чтобы мужественным духом переносить наносимое, и чтобы не ослабеть от приражений печали и уныния. Таким образом, он умоляет благость Божию не попустить, чтобы, быв лишен помощи, подаваемой утешением, не прекратил он, не кончив, начатого им доброго воинствования. …Тесные обстоятельства производят два рода действий: наводят печаль и подрывают энергию. В предыдущем стихе пророк молился о милости утешения, которым отгоняется печаль, а здесь молится об оживлении энергии. Пусть, как бы так он говорил, пусть все остается, как есть, — пусть буду состоять я под смирительным гнетом, но у меня опускаются руки, слабеет мужество: вдохни же в меня непоколебимую твердость и неустрашимую бодрость сердца, чтоб и я сам сознавал, и другие видели, что как ни тесно мне, но я нимало не слабею в нравственных силах, а все тот же, все так же бодро выступаю на борьбу с лишениями и скорбями».

Поэтому и нам, когда действительно тяжело, следует обращаться к Господу за помощью, сознавая, что этот непокой сердца и наше страдание происходит, потому что мы очень любим себя, жалеем, обижаемся, не желаем трудов и т.п.

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирянам, п.139): «…мы должны быть рассудительны, то есть должны, прежде всего, заботиться о получении милости Божией и спасения вечного, а не о том, чтобы возвращать… временные блага, которые выпали и выпадают из ослабленных рук (вашего) сына. Впрочем, силен Господь исправить и его, если только он захочет преклониться под крепкую руку Божию. Нужно смиренно и с верой молиться Богу о сем, да вразумит его и нас».

**Георгий Затворник** (Письма, п. 3, 238): «Терпения ли вам недостает? Обратите мысль ко Господу и воздохните: «Господи! видишь мое нетерпение и малодушие; буди милость Твоя, даруй мне терпение и великодушие, и как Тебе угодно, благоустрой о моем спасении. Да призывается непрестанно имя Твое в сердце моем, да люблю Тебя паче души моей и паче всей твари, точно так, как Ты Сам повелел еси. Царю мой и Боже мой! не оставь меня».

**Антоний Оптинский** (Письма к разным лицам игумена Антония, изд. 1869, с.34): «...Когда мы столь немощны и слабы, что ни дать себе чего, ни отбросить от себя чего тяготеющего не можем, то вкупе помолимся Матери Божией и попросим: «Исполни, Чистая, веселия сердце мое, Твою нетленную дающи радость, веселия рождши Виновнаго, печаль греховную потребляющаго, и мир (спокойствие) подающего всяк ум преимущий».

### Облегчение в телесных и душевных тяготах приносит благодарение Богу и славословие

Ранее мы уже упоминали, что веселость и радость не позволяют падать духом и пребывать в печали. Это есть естественное средство. Но есть еще более великое противление печали – радость о Боге, в которой есть и благодарение Ему, и понимание промысла Божьего, и надежда на Бога и спасение, а также любовь к Нему. Поэтому в печали и скорбях следует также молиться Богу и славить Его.

**Нил Синайский** (Письма, п. 3.105): «При всяком горестном для нас событии весьма полезно и крайне необходимо благодарить Бога, Промыслителя и Судию человеческой жизни. Ибо, если при всяком печальном обстоятельстве окажемся благодарными, то, без сомнения, сподобимся наград, уготованных победоносным мученикам».

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.338): «…(для малодушных)… нет ничего полезнее, как Бога благодарить за все случающееся приятное и неприятное, и никого не винить, кроме себя самих, за многое и во многом повинных».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к разным лицам п.39): «Отгоняются же скорбные помыслы благодарением Богу. Благодарение сперва успокаивает сердце, потом приносит ему утешение, впоследствии принесет и небесное радование — залог, предвкушение радости вечной».

**Георгий Задонский** (Письма, п.3, 124): «Радуйтеся о Господе! А вы печальны?.. Что ж делать? Буди сердцу вашему утешением Иисус Христос, Един могущий истинно утешать печальную душу. Грусть прогоняется молитвою и чтением Псалтыри; не только же прогоняется грусть, но, при усердном внимании к читаемому слову, озаряется душа и просвещается мысль, Да и самое сердце исполняется радости о Господе. Вот чем надлежит заниматься печальной душе, а не унывать, не отчаиваться».

Так, вместо того, чтобы повторять «нытье» как ты устал и как у тебя что-то болит, следует понуждать себя петь или «Богородице Дево, радуйся…», или «Царю Небесный Утешителю…», или другую любимую радостную молитву. И если так сделаете, то хотя и тело будет болеть, но душа не будет страдать о нем. А радостное благодарение Богу наполнит ее силою и терпением. И тогда человек получает истинное утешение, исходящее от Духа Святого Утешителя.

## 4.5.3. Об утешениях от силы любви при трудной телесной деятельности

Итак, мы рассмотрели, что душа может утешаться (или облегчать свои переживания) подбадриванием себя; и для христианина это должны быть не только обычные слова, но и обязательно слова о христианских истинах и молитва. А теперь рассмотрим вопрос, что утешения в трудностях и служении другим людям происходят от любви.

### О труде по любви к человеку, при котором не ощущаются трудности и усталость приятна

Итак, у естественной любви есть свойство – облегчение в трудностях, которое придает силу человеку и делает легким - трудное, неприятное - приятным. И так любовь действует у каждого человека, независимо от веры или неверия, когда он не действует по самолюбию, а способен к жертвенности.

**Платон, митроп. Московский** (т.5, Слово на день преп. Сергия): «…ничто не бывает трудно, когда мы … думаем угодить лицу любимому».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.397): «…любви свойственно радоваться при оказании помощи любимому».

**Филарет Дроздов** (т.2, Слово к восприемлющим обет сердобольных вдов): «…естественная человеческая любовь облегчает трудные дела… Например, мать часто в глубокую ночь непринужденно бодрствует над своим младенцем, а кормилица не может победить сна? Не силою ли матерней любви уничтожается трудность долговременного бдения?».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.2, гл.2): «Мать страдает, выбивается из сил, но ни боли, ни усталости при этом не испытывает. Она принуждает себя [к работе], но, любя детей, любя свой дом, всё делает с радостью. Человек, который целыми днями лежит на боку, устаёт больше, чем она. Помню, когда мы были маленькими, наша мать должна была носить воду издалека, а ещё готовить, печь хлеб, стирать одежду, да к тому же работать в поле. При этом еще и мы — дети — не давали ей покоя: когда мы ссорились между собой, к её многочисленным делам и хлопотам прибавлялись ещё и судейские обязанности! Однако она говорила: "Это мой долг. Я обязана делать всё это и не роптать". Она вкладывала в эти слова добрый смысл. Она любила дом, любила своих детей и от дел и забот не выбивалась из сил. Она всё делала с сердцем, с радостью. И чем больше проходит лет, тем сильнее мать любит дом. Её годы уже не те, что раньше, однако, несмотря на это, она жертвует собой всё больше и больше, чтобы и внучат вырастить. У неё остается всё меньше сил, однако она совершает все свои обязанности от сердца, и её силы превосходят даже силы её мужа, и те силы, которые сама она имела в молодости».

(Но у всех ли матерей есть такая жертвенность от любви, чтобы без ропота и недовольства служить родным?! Пусть каждый ответит себе сам…)

Итак, такое облегчающее свойство любви в христианстве определяется как «труд любви».

**Феофан Затворник** (Толк. на 1 Сол.1,3): ««…непрестанно памятуя ваше дело веры и труд любви…» …Труд предполагает действование с утомлением, тяготою, приболезненностию. Но труд любви не замечает и как бы не ощущает того. И в нем есть терпение, но терпение любви, любовью поглощаемое. Это, можно сказать, труд беструдный, или нетрудящий».

А что происходит при самолюбии с этим свойством любви? Если сказать просто, оно не действует, т.к. для того, чтобы любовь дала силу, нужен акт самопожертвования.

Так, при труде любви человек уставая, не устает, а тот, кто себя любит, тот даже не работая, будет уставать.

**Старец Паисий** (Отцы - святогорцы и святогорские истории, гл. Возвращение к Богу…): «Для того, кто из чистой любви устает ради своего ближнего, усталость становится отдыхом. А тот, кто любит самого себя и ничего не делает, устает даже от того, что сидит без дела».

И если у самолюбивого человека любовь к ближнему умаляется, когда ему тяжело, и он ропщет и жалуется на других, то при истинной любви трудности возвышают любовь и она становится сильнее.

**Феофан Затворник** (Сборник слов, посвященных Богоугодной жизни вообще, ст. Любовь — венец подвижнических трудов…): «Пусть он (в ком внедрено сие чувство или сия сила) в постоянном труде, но ни труда, ни потов, ни скорбей, ни препятствий не видит и не ощущает. Ибо самые трудности в путях любви не умаляют, а возвышают любовь, как ветер не гасит, а больше и больше усиливает, расширяет пламень огня».

И если для самолюбивого человека лишить себя удобства или отдыха ради служения другому – это тяжкое бремя, то для имеющего истинную жертвенную любовь – это добровольный подвиг, который получит благословенное воздаяние.

**Филарет Дроздов** (т.5, б.278): «…если ты лишаешь себя приятности, удобства, покоя, чтобы утешить и успокоить ближнего; ущербляешь нужное для тебя, чтобы помочь нужде ближнего: то ты проходишь подвиг, который может привести к венцу; сеешь семя, которое способно принести обильную жатву благословений и воздаяний».

Святые отцы также говорят, что тот, кто что-то делает с любовью к другим и любит труд, то ощущая телесную усталость, не будет душевно усталым, а если нет ни того, ни другого, то человек страдает от своего греха.

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.4, гл.2): «Если человек трудится со смирением и любовью, то всё [что он делает] будет просвещённым, очищенным, радостно благодатным, и сам он будет чувствовать в себе внутреннее восстановление сил. …Кроме этого, если человек делает свою работу без любви, то он устает. Например, если кто-то не любит работу и для того, чтобы окончить её, надо подняться в гору, то только один вид этой горы отнимает у него силы. Тогда как другой, делая то же самое от сердца, идёт и взлетает на гору, сам того не замечая. К примеру, если человек рыхлит грядки или пропалывает огород от сердца, то он может работать несколько часов и не уставать — несмотря на солнцепёк. Если же человек работает не от сердца, то он то и дело останавливается, зевает, жалуется на жару и страдает. …Работая от сердца и испытывая радость, человек не выбивается из душевных сил, и телесная усталость тоже исчезает. Удовольствие, которое чувствует человек, любочестно выполняющий свою работу, — это доброе удовольствие. Это удовольствие дал Бог, для того чтобы не уставало Его создание. Это — восстановление сил через усталость».

Но мы привыкли укорять других в не помощи нам, привыкли жаловаться и т.д., и тем самым мы не только теряем возможность даже в мелких домашних делах исполнять заповеди о любви, но и вредим себе тем, что, не имея духа жертвенности, обессиливаем себя.

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.2, ч.3, гл.2): «…в нашу эпоху великодушие является редкостью, потому что пришли себялюбие, корысть. Редкостью является человек, который скажет: "Я уступлю свою очередь другому, а сам подожду." Как же немного таких благословенных душ, что думают о другом! …Добро является добром лишь в том случае, если делающий его жертвует чем-то своим: сном, покоем и тому подобным. Потому и сказал Христос: "...от лишения своего...." Когда я делаю добро, отдохнув, оно недорого стоит. Однако если я устал и, к примеру, выхожу показать дорогу кому-то просящему об этом, то это стоит дорого. Когда я, предварительно выспавшись, провожу ночь без сна там, где нуждаются в моей помощи, то цена этому невелика. Если же при этом и беседа мне по душе, то я и вовсе могу сделать это для того, чтобы порадоваться общению и немножко развлечься. Тогда как, устав и идя на жертву, для того чтобы помочь другому, я испытываю райскую радость. Тогда я захлебываюсь в Божием благословении. А если человек тяготится не только тем, чтобы помочь другому, но даже и тем, чтобы сделать что-то для себя самого, то он устает и от самого отдыха. Тот же, кто помогает ближнему, отдыхает и от усталости. Если в человеке есть жертвенный дух, то, увидев кого-то, к примеру, физически обессиленного, работающим и уставшим, он скажет ему: "Сядь, отдохни маленечко" и сделает его работу сам. Тот, кто выбился из сил, отдохнет телом, а тот, кто ему помог, ощутит духовное отдохновение. Какое бы дело ни делал человек, он должен делать его от сердца, в противном же случае делающий не меняется духовно. То, что делается от сердца, не утомляет. Сердце - это словно самозаряжающееся устройство: чем больше оно работает, тем больше и заряжается. Вон бензопила, когда попадает на трухлявый пенек, фыркает: "фр-р-р..." и глохнет. Но, попадая на твердое дерево, она упирается в работе, подзаряжается и пилит. И не только в даянии, но и в случае, когда предстоит взять что-то, мы не должны думать о себе, но всегда стремиться к тому, что приносит покой душе другого. В нас не должно быть алчности. Мы не должны помышлять о том, что имеем право взять сколько мы хотим, а другому пусть не останется ничего. (Вопрос) Опять, Геронда, все возвращается к духу жертвенности. (Ответ) Так ведь это и есть основа всей духовной жизни! И знаешь, какую радость ощущает человек, принося себя в жертву? Он не может выразить переживаемой радости. Наивысшая радость происходит от жертвы. Только жертвуя, человек пребывает в родстве со Христом, потому что Христос есть Жертва. Еще здесь человек начинает переживать рай или ад. Человек, делающий добро, радуется, потому что ему воздается за это божественным утешением. Делающий же зло переживает муку. Мой собственный покой рождается от доставления покоя другому».

Поэтому будем помнить, что делая что-то для других, будучи сам уставшим, человек поступает по любви, которая жертвует своими силами и интересами. Но, к сожалению, дух самолюбия не дает нам так поступать…

В христианстве это свойство любви раскрывается в более полной мере, потому что оно сопряжено со смирением, любовью к Богу и ближнему, как образу Божьему.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.8, 1-10): «Чтобы иметь благотворное влияние на человеческое сердце, подвиг служения должен удовлетворять известным обязательным условиям, которые сообщают ему внутреннюю духовную силу. Во-первых, этот подвиг должен быть соединен с любовью; служение только внешнее, холодное, без внутреннего участия вряд ли произведет благотворное впечатление и даже может быть не оценено, как не ценим мы платных услуг наемной прислуги или услуг чиновников в присутственных учреждениях. …Второе условие плодотворности подвига служения — это смирение. Даже любовь не может возродить человеческое сердце без смирения. … Смирение в подвиге служения состоит не столько в том, что человек берет на себя самую низкую и грязную работу, но главным образом в полном бескорыстии и отсутствии эгоистических мотивов любви. … Можно любить, забывая себя, любить для другого, не ожидая для себя ровно ничего и думая лишь о счастье любимого, хотя бы для этого пришлось пожертвовать личным счастьем и осудить себя на безысходное горе и страдание. Эта смиренная любовь, которая «не ищет своего» (1Кор. 13, 5), и есть великая непреодолимая сила служения. …Наконец, третье обязательное условие силы христианского служения состоит в том, что оно должно совершаться в Боге. Это значит, во-первых, что исходным его началом должна быть заповедь Божия, а основным мотивом — послушание воле Божией. "Я служу ближнему, потому что этого хочет и требует Господь", — вот мысль, которая должна составлять начальную основу служения. Только в этом случае оно является устойчивым, постоянным и становится независимым от каприза переменчивых настроений и личных колеблющихся симпатий и антипатий. Во-вторых, это значит, что сущность чувства, побуждающего к служению, должна быть любовь к ближнему в Боге, то есть любовь к тому бессмертному, неизгладимому образу Божию, который есть в каждой душе и который может только потускнеть, но не исчезнуть совсем. "Я люблю ближнего потому, что он — Божье творение и носит в себе образ Божий", — вот формулировка этого чувства».

Заметим, что если к телесной усталости не присоединять даже простые слова о любви к людям, например: «я делаю, потому что люблю других, и хочу, чтобы им было хорошо» и др., то каждый по собственному опыту знает, что это ожесточает, делает человека хуже и приводит к конфликтам.

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.1, ч.2, гл.5): «Телесная усталость, будучи лишенной духовного смысла, или, лучше сказать, происходя без духовной необходимости, при которой она могла бы быть оправдана, - ожесточает человека. Даже самая смирная лошадка, если ее заездить, начинает лягаться…».

Но христианин не должен ограничиваться только словами о любви к людям, как это делают люди неверующие, главное, чтобы он руководствовался заповедями Божиими и делал что-то для любимых ему людей, как для Бога. Например, вместо слов о том, что он делает что-то для других, потому что любит их, должны быть слова: «я делаю это по заповеди Божией о любви».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.6, 30-56): «…(даже) если человек руководится в своей деятельности по видимости альтруистическими мотивами, то есть заботой о ближних, но если он не берет для себя за основу Господа и Его учение, то обыкновенно его деятельность не создает истинного счастья для людей, влечет за собой множество разочарований и никогда не выдержит того страшного испытания, которое ожидает каждого человека и его дела на будущем Суде Божием. Поистине никто не может положить другого основания, кроме положенного, которое есть Иисус Христос (1Кор. 3, 11)».

## 4.5.4. Об обращении к кому-то за утешением

Итак, мы рассмотрели утешения путем подбадривание себя естественными словами и христианскими истинами и памятью о Боге, а также утешения, происходящие от силы любви. А теперь рассмотрим вопрос об утешениях с точки зрения к кому человек обращается за утешением, а это: к себе, к другим людям, и самое главное для христианина - к Богу.

### Грешная душа ищет утешения в любви к себе

Начнем разговор о тщетном утешении самолюбивого человека от обращения к самому себе.

Самолюбивый грешник, жалея себя, ищет утешение у самого себя. Ему приносит удовольствие то, что он любит себя и переживает за себя. Но он не знает, что при самолюбии совершается обман греховной любви к себе, когда душа, считая, что любит себя, не видя своих греховных страстей, еще больше наносит себе раны.

**Игнатий Брянчанинов** (кн.3, Аскетическая проповедь, п.2): «Какая причина тому, что мы почти беспрестанно делаем себе зло, между тем как постоянно и ненасытно желаем себе добра? Причина заключается в том, что мы правильную любовь к себе заменили самолюби­ем, которое внушает нам стремиться к безраз­борчивому исполнению пожеланий наших, на­шей падшей воли, руководимой лжеименным разумом и лукавою совестью. Мы увлекаемся и корыстолюбием, и честолюбием, и мщением, и памятозлобием, и всеми греховными прихотями! Мы льстим себе и обманываем себя, думая удов­летворять любви к себе, между тем как удовлет­воряем только неудовлетворимому самолюбию нашему. Стремясь удовлетворять самолюбию нашему, мы злодействуем себе, губим себя».

Истинно же любит себя не тот, кто, например при саможалении «ноет» и делает себе еще хуже, а тот, кто отвергает эти мысли и эмоции. Поэтому христианское учение и говорит, что истинно любит себя тот, кто отвергает страсти и удовольствия или страдания от них, и исполняет заповеди, которые направлены на искоренение наклонностей и привычек самолюбия.

**Ефрем Сирин** (В подражание притчам): «Кто соблюдает заповеди, тот любит себя, а кто пренебрегает ими, тот вредит своей душе».

**Игнатий Брянчанинов** (Аскетическая проповедь, Поучение 2 в 25 неделю): «Правильная любовь к себе заключается в исполнении животворящих Христовых заповедей: «Любовь же состоит в том, чтобы мы поступали по заповедям Его», сказал святой Иоанн Богослов (2 Ин. 1:6). Если ты не гневаешься и не памятозлобствуешь - любишь себя. Если не клянешься и не лжешь-любишь себя. Если не обижаешь, не похищаешь, не мстишь; если долготерпелив к ближнему твоему, кроток и незлобив - ты любишь себя. Если благословляешь клянущих тебя, творишь добро ненавидящим тебя, молишься за причиняющих тебе напасти и воздвигающих на тебя гонение, то любишь себя…. Если приносишь Богу тщательные и теплые молитвы из сердца сокрушенного и смиренного, то любишь себя. Если ты воздержан, не тщеславен, трезвен, то любишь себя».

Все эти проявления правильной любви к себе заключаются в том, что человек не желает мучиться от внутренней боли при злопамятстве, обиде, мщении, злобе, саможалении и т.д. Он, замечая негативные чувства в себе, тут же осознает, что сейчас его мучит самолюбие и его страсти (например, сребролюбие, гордыня и др.), а не другие люди или ситуация. И тогда человек, руководствуясь заповедями Божиими, сопротивляется этим внутренним болям, молится об избавлении от этих мучений, старается простить другого человека, не осудить, понять его, укорить себя и т.д. И таким образом он облегчает состояние своей души и по милости Божией происходит прекращение внутреннего мучения от негативных эмоций. А это в свою очередь помогает понять и другого человека, которого мучат такие же страсти, оказать ему милость или простить его.

Поэтому только правильная любовь к себе может помогать человеку, когда он видит, что грех приносит ему страдания, а значит надо уклониться от него, в данном случае отвергнуть саможаление. Но мы, к сожалению, не умеем так любить и жалеть себя, а своим самолюбивым саможалением делаем себе еще хуже.

### Христианин должен искать утешения у Бога, а не у себя

Итак, грешник через саможаление ищет утешение в себе и в своей неправой любви к себе. Это не приличествует христианину, и он должен обращаться к Богу и искать у Него истинного утешения и помощи.

**Евергетин** (т.3, гл.13, из св. Ефрема): «Если твоя душа малодушествует, скажи ей слово утешения, и Господь укрепит твое сердце».

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

**Исидор Пелусиот** (Письма, ч.2, п.219): «Душу, погруженную в печаль, ничто не может так возвеселить, как памятование о Боге. … Печаль человеческая, отвергающая всякое утешение, не уступающая никакой отраде, от одного памятования о Боге легко проходит и обращается в ничто».

Это означает, что душа утешается тем, что у нее есть защитник и помощник Бог, который все делает для ее блага. И при трудных обстоятельствах человек отдает Богу решение проблемы.

Чем быстрее это будет сделано, тем меньше человек будет испытывать эмоциональные страдания. А чем дольше он позволит себе жалеть себя и просматривать устрашающие картины в воображении, тем тяжелее ему будет выйти из тягостного состояния.

**Иоанн Златоуст** (т.1, ч.2, Против аномеев. Сл.5): «…печаль, пока скопляется внутри, помрачает наш ум, а когда разрешится словами молитвы и соединенными с нею слезами, и выйдет извнутри вон, то оставляет в душе великую ясность, так как в душу молящегося входит, как некоторый луч, помощь Божия».

Но, к сожалению, не все мы, христиане, ищем поддержку у Бога сразу и пламенно. По собственному опыту и по тому материалу, который изложен выше, мы видим, что мы очень часто не обращаемся к Богу и не ждем от Него помощи и утешения, а сами по своей самости начинаем себя утешать «нытьем». Но вместо утешения получаем еще большее страдание.

В саможалении душа концентрируется на себе и забывает о Боге милующем, утешающем, помогающем. Нам, малодушным и маловерным, надо только обратиться к Нему за помощью. Но мы так не привыкли, мы привыкли страдать в своем саможалении и самости.

Мы абсолютно не помним, что Господь всегда рядом и готов в любое мгновение помочь.

**Варсанофий Великий** (Руководство в духовной жизни, в.165): «Близок Бог, сказавший: не оставлю тебя и не покину тебя (Евр.13, 5; ср. Нав.1,5)».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 26): «Бог никого не оставляет. У Него все дети. Нет пасынков. И тяжелые случайности и состояния - все на добро нам направляется. Если бы мы могли узреть это, не было бы ни в чем тяготы. …Помоги вам Господи пребывать так».

Мы забываем, что истинное утешение и силу человек может получить только от Бога.

**Феофан Затворник** (Письма, п. 526): «… чувствуя бессилие свое, вы за силою обращаетесь не туда, куда следует. Обратитесь туда, где черпает силу св. Павел, исповедавший: «вся могу о укрепляющем мя Господе» (Флп.4:13)».

Недаром наш Бог называется Утешителем.

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.1540): «Дух Святый называется Утешителем по существу Своему, которое есть мир, радость и блаженство бесконечное, и по действию Своему на души верующих, которых Он утешает, как мать, в их добродетелях, в их страданиях, скорбях и болезнях, в их подвигах за веру; - называется еще Утешителем в противоположность злому духу уныния, который часто приражается к душам нашим. …Дух Святый совершенно необходим всем нам во всех благих делах наших: Он есть наша сила, крепость, свет, мир, утешение».

**Дмитрий Ростовский** (Летопись, События в 6-м столетии 4-го тысячелетия): ««Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11, 28). Он — возглавие для трудолюбивых, на котором не только в будущей жизни упокоятся все трудившиеся здесь ради Него, но и в настоящей сей жизни сладко упокоеваются те, которые любовь Божественную в сердцах своих имеют, считают жизнь сию странствованием и усердно стремятся к горнему отечеству, проливая свой пот и принимая на себя неленостные деннонощные труды. Ибо каждый из таковых, если только возведет ум свой к любимому своему Владыке, во имя любви Которого трудится, тотчас для него всякий труд становится легким».

Господь не только успокаивает мятущуюся душу, но и приносит радость, стоит только вспомнить о Нем.

**Григорий Богослов** (Слова, сл.17): ««Вспоминаю, - говорит (Псалмопевец), - Бога и трепещу» (Пс.76:4). Что легче воспоминания? Вспомни и ты и возвеселишься. Какое удобное лечение! Какое скорое врачевание! Какое величие дара! Вспомни о Боге, и Он не только успокаивает малодушие и скорбь, но производит и радость. Желаешь ли услышать и другие слова о человеколюбии (Божием)? Если, сказано, обратившись, воздохнешь ко Господу, то спасен будешь (Иез.33:19). Смотрите, как спасение соединено с воздыханием. Ты не успеешь еще выговорить слова, Он скажет: «Я здесь!» и скажет душе твоей: "Я - спасение твое!" (Пс.34:4)».

Поэтому если христианин страдает и жалеет себя, то это знак того, что Он маловер, который не помнит о Боге и не надеется на Него.

**Иоанн Максимовича** (Илиотропион…, кн.5, гл.4): «Каждому необходимо всегда держать в памяти слова Мудрого: "Надейся на Господа всем сердцем твоим" (Притч. 3:5). Много есть не имеющих такого упования, которые во всем ожидают только помощи от людей. Потому Бог нередко предоставляет их собственной их воле и их суетным пожеланиям».

По тому факту, что люди привыкли искать утешений и помощи у других людей, христианское учение говорит о том, что есть высшее утешение, которое ищется у Бога.

**Варсанофий Великий** (Руководство в духовной жизни, в.832): «Не ищи усильно помощи от людей; ибо имеющий надежду на человека скоро падает. Помощь Божия сильнее помощи бесчисленного множества людей; ибо Писание говорит: «Господь за меня - не устрашусь: что сделает мне человек?» (Пс. 117, 6). Итак, утверди сердце свое в Господе, мужайся, крепись, и Господь будет с тобою».

Итак, выше мы привели достаточно утешений тем, кто трудится на благо ближних или для своего блага, чтобы им не расслабевать и не печалиться. И если мы будем так воспринимать, все что случается с нами в нашей жизни, то приобретем христианский душевный покой, исходящий от любви, смирения и кротости.

**Макарий Оптинский** (Письма к монахиням, п.363): «Когда хочешь получить истинный покой душевный, то послушай Господа, заповедавшего нам: «научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф.11, 29). Видишь, чему более повелевает Господь научатися — смирению и кротости, которые только могут нас успокоить, но наука эта не от одного раза и не в один день или год приобретается, но многим временем, понуждением себя и помощью Божиею».

На этом окончим вопрос об утешениях христианского порядка. И мы увидели, какое великое множество различных утешений есть у христиан, и стыд нам, если мы печалимся и жалеем себя при малой трудности, не говоря уже о более серьезных скорбях. Поэтому будем знать, если мы внутренне страдаем и после прочтения этих бесед, в которых нам открыта истина и указаны пути спасения от страстей, то мы страдаем только от нашего нерадения и старых привычек. И на Суде у нас не будет оправдания, потому что: «Раб же тот, который знал волю господина своего, и не был готов, и не делал по воле его, бит будет много; а который не знал, и сделал достойное наказания, бит будет меньше. И от всякого, кому дано много, много и потребуется, и кому много вверено, с того больше взыщут» (Лк.12, 47-48). Думаю, ко всем нам, познавшим о духовных законах, которые расписаны в этом материале можно отнести следующее поучение:

**Никон Воробьев** (Письма, п.38): «Надо делать, тогда из делания возникнут вопросы нужные и полезные, а говорили мы достаточно много. Это ко всем относится. Вы все избалованы в этом отношении. Многие хотели бы хоть частичку узнать, что вы уже знаете и понимаете, да не могут, а вы и знаете, и не делаете, а такой раб бит будет много. Долго ли мы будем хромать на оба колена? Хоть бы смиряться нам, если уж не делаем, но и этого нет».

### Для человека естественно, что он ищет утешения в любви другого человека, но грешник у грешника не найдет истинного утешения

А теперь скажем о том, что люди, когда им тяжело физически или душевно, по естеству ищут любви и утешения у других людей. Человеку хочется, чтобы его кто-то пожалел, сказал ему ласковое слово и т.п.

**Нил Синайский** (Письма, п. 1.227): «Как на вздымающемся в высоту море, среди высящихся отовсюду волн, ладья тонет, так и душа, когда отовсюду окружило ее уныние (как печаль – от сост.), вскоре бывает подавлена, если не найдет, кто простер бы к ней руку и утешил ее».

В семейных отношениях жене отведена роль душевной утешительницы мужа.

**Иоанн Златоуст** (т.4, беседа 38): «…муж от внешних тревог и бурь мог прибегать к ней, как к пристани, и находить в ней всякое утешение. Жена ведь дана мужу в помощь, чтобы муж с ее утешением мог переносить все, случающееся с ним в жизни».

**Вонифатий из Феофании** Ответы на вопросы от разных лиц, в.177): «Вопрос. Для чего дана жена мужу? Ответ старца Вонифатия. Жена дана мужу для вспомоществования ему, для того, чтобы он, при ее утешении, мог удобно переносить все с ним случающееся. Если жена честна и ласкова, то сообщество ее не только послужит мужу утешением, но и во всех случаях подаст ему великую помощь, все трудное сделает легким и удобным, и не попустит почувствовать нисколько тех неудовольствий, какие случаются и вне дома, и в доме. Настанет ли душевная буря? Добрая жена, как искусный кормчий, приведет в тишину и благоразумием своим много утешит мужа».

А муж, в свою очередь, должен быть «убежищем, пристанью и защитой» для жены.

**Иоанн Златоуст** (т.4, Восемь слов на Книгу Бытия, сл.4): «… «к мужу твоему обращение твое», т.е., он будет для тебя убежищем, пристанью и защитою; при всех встречающихся бедствиях даю право к нему обращаться и прибегать».

(И об этом мы будем говорить подробно в другой главе)

Что касается дружеских отношений, то друзья также есть утешителями, а вернее сказать, Бог подает через других людей утешение.

**Вонифатий из Феофании** Ответы на вопросы от разных лиц, в.27): «Вопрос. Можно ли найти истинное и полное утешение в дружестве? Ответ. Утешение есть дар небес и от небес только,— из дальних стран горнего отечества нашего,— можно получить оное. А потому не друг наш утешает нас, но Бог посылает нам друга или в утешение, когда мы в огорчении, или на вспоможение, когда находимся в нужде, или для уврачевания, когда мы больны, или для советов, когда в недоумении, и не знаем, на что решиться».

Так говорится об образе истинных утешителей. Но многие ли из нас, грешных, ими являются. Всегда ли мы помогаем нашим ближним, всегда ли по-христиански их жалеем и утешаем, всегда ли мы даем верные советы, а не по пристрастию или в угоду своему и чужому самолюбию? Думаю, что нет, хотя нам кажется, что мы умеем и утешать, и советовать, и помогать.

Почему мы не можем истинно утешать других людей? Потому что, во-первых, нами правит плотской разум, который, решает ситуации так, чтобы сделать себе или своему ближнему так, как нам или ему удобно, приятно, выгодно, а не другим.

**Тихон Задонский** (т.5, Краткие нравоучительные слова, сл.5): «К плотскому относится… немилосердие и старание только о себе самом, а к духовному — милосердие…, сочувствие, и желание помочь ближнему».

К тому же плотской разум старается менять ситуации и других людей, а не разбираться с тем, что происходит внутри человека.

И, во-вторых, почему мы не можем быть истинными утешителями - потому что мы сами страстны и самолюбивы. А это будет проявляться, например, когда грешник, слушающий жалобы другого грешника, может быть пристрастен к жалующемуся или к тому на кого жалуются, и тогда он примет сторону того, кто ему более симпатичен. Или, например, бывает и так, что ситуация у того, кто жалуется схожа с ситуацией того, кто слушает жалобу и тогда он судит о ней с точки зрения своего самолюбия, которое стремится, чтобы было ему удобно и выгодно. Также по тому факту, что каждый грешник самолюбив, он не может дать истинной и полной любви, потому что будет жалеть себя, не желая помочь другому или ему сострадать. Например, кто-то жалуется или просит помощи, а человек в это время занят собой или своими проблемами и делами, и тогда он может пожалеть себя для помощи или добрых слов. Также, например, когда кто-то хочет, чтобы мы его пожалели или ему помогли, то мы понимаем, что тогда нам надо будет чем-то пожертвовать, а мы этого не хотим. Это хорошо видно на примере, когда жена или мать жалуется, что она устает, а муж и ребенок ее не жалеют, потому что тогда им придется взять часть ее работы на себя.

А вот как, например, описывается, как самолюбивый грешник может давать советы.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 10-й запов., Семь дел милосердия духовного, Подать ближнему благовременный совет): «…еще в делах, нисколько не соприкасающихся нашей личности (например, как полечиться от простуды, от зубной боли), мы имеем в готовности совет, и—совет искренний, по желанию помочь ближнему. Но там, где идет речь о жизни семейной или о службе общественной,—там мы, совсем большею частью так, как предвидим для самих себя пользу от поступка ближнего в известном случае, там мы стараемся извлечь из нужд ближнего личную какую либо выгоду или лично угодить себе. Это значит: «иной советует в свою пользу» (Сир.37,7). Это значит «своекорыстный совет» вместо искреннего. О! где же это ныне скорые, искренние и доброжелательные советники? Прежде всего, посоветуются с самими собой, справятся с собственным чувством в отношении к тому делу, на которое требуется дать совет, и тогда советуют. Если же дело будет совсем безинтересное для них, тогда уклоняются от совета, отвечают сухо: «сами знаете»».

Кстати сказать, нашим самолюбивым и саможалеющим душам не полезно, чтобы нас жалели, говорили ласковые слова и т.п., потому что мы тогда еще больше расслабеваем; а когда к нашей жалости добавляется еще и жалость другого, то мы или утверждаемся в своей хорошести, или не делаем того, что должны были сделать, чтобы послужить ближнему и Богу.

# 4.6. О том, что многие люди не склонны помогать ближнему

И так как жалеющий себя человек всегда желает получить помощь от другого человека не только словом, но и делом, то кратко рассмотрим вопрос о помощи людей друг другу в их общих или частных нуждах.

Заметим, что в отношении помощи другому и ситуации бывают разные, и люди ведут себя по-разному. Так, одни помогают без принуждения, по собственной инициативе, а другого надо просить; одни тут же выполняют просьбу, а другим надо сказать много раз; одни помогают, видя усталость ближнего, а другим все равно и т.д. Относительно собственной инициативы, то, конечно, она стоит выше помощи, которая происходит после просьбы. И если человек не проявляет инициативу, когда видит, что другому тяжело или очень хлопотно, а тем более, если он не помогает после просьбы, то он творит неправду и согрешает.

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Римл. 1,18): «…неправда (есть)… всякое неисполнение того, что должен кто делать для ближнего и не делает. И не помочь ближнему, когда видишь и можешь, — есть неправда».

Прежде чем привести примеры рассуждений людей и увидим их поведение, хотелось бы, во-первых, выразить надежду, что тот материал, который мы рассмотрели выше, поможет дать трезвую оценку, что происходит с людьми в примерах под влиянием страстей и греха. А, во-вторых, хотелось бы поделиться своими чувствами: когда читали духоносные поучения святых отцов о христианских истинах и утешения от них, в которых был покой, смирение, мудрость и величие, казалось, что ты пьешь из чистого источника, а примеры выглядят как грязные нечистоты, исходящие из грешных сердец. Причем не только из сердец людей из примеров, но зачастую и из наших такое же зловоние…

## Примеры о том, как люди, у которых в силе самолюбие, эгоизм и лень, могут относиться к усталости родных и к помощи вообще

А теперь приведем примеры, как могут родные относиться к усталости тех, кто много работает для их домашнего блага. И увидим, что зачастую родные не являются утешителями и помощниками, а являются теми, кто еще больше приносит трудов и страданий. И, как мы уже четко понимаем, происходит это от того, что ими правят пороки самолюбия, эгоизма и лени.

Итак, в разных семьях есть разные случаи. Немало примеров, когда близкие не сочувствуют уставшему человеку и не обслуживают ни себя, ни общие нужды. Такое отношение ближних (а это, как правило, муж или взрослые дети) более всего возмущает женщин.

Интернет – источник: 1). «Я считаю, что если жена пришла вечером с тяжелой работы (например, работает кассиром в круглосуточном супермаркете, 12 часов в день) и у нее нет сил даже на то, чтобы самой помыться, то мужчина, просто обязан помочь ей с ужином и посудой. Или заработать на посудомоечную машину, и не лениться самому ее загружать, если жены нет рядом, а не ждать пока жена придет и сама кнопку нажмет. А то есть такие мужья эгоисты, которые даже ложку из шкафа сами не достанут, считают, что жена должна прийти и торжественно её ему подать». 2). «Все равно нужно как-то делить обязанности и делать все вместе, я считаю. А если работает, то и тем более. Он устает, видите ли, а она что лошадь ездовая на работе пахать, да еще и дома все сама... Несправедливо как-то получается!».

А вот как мужчина рассказывает о своей усталости, отказываясь помогать и общаться с женой, и ждет, чтобы к нему относились бережно.

Интернет – источник: «Меня злит моя жена! Злит ее непонятливость! я устаю на работе, прихожу домой, чтобы спокойно отдохнуть за компом или посмотреть телевизор. Но она все время лезет с разговорами. Причем я просил ее не лезть - не помогает. Начинаем сориться. Она обижается, что я не делаю комплименты. Да, не делаю. Комплимент надо заслужить. И хорошее отношение надо заслужить. Она все время цепляется ко мне. Я зарабатываю деньги, основной доход идет от меня, она работает за несчастные гроши. И живем мы с ее родителями. Неужели не понимает, что мне и так тяжело жить не в собственном доме?? зачем еще лезть?? Пристает с сексом… А я не могу, я устаю. Я могу расслабиться, играя на компе, но никак не в постели. А мне ж еще и на работу».

Немало и таких случаев, когда муж требует, чтобы жена уделяла ему внимание, и даже не верит, что она может уставать.

Интернет – источник: «Моему малышу сейчас 1 год и 4 месяца. Три-четыре месяца назад я начала чувствовать такую жуткую усталость, к 7-8 вечера готова упасть и не шевелиться, а еще надо купать, кормить и спать укладывать. Засыпала на ходу, сейчас усталость начала проявляться в том, что у меня появилась бессонница. Что делать не знаю. Вроде у меня здоровый малыш и все бы хорошо. Ну, просыпается по ночам раза 3-4, ну болеет иногда, иногда капризничает, иногда днем спать укладываю по три часа. Так... проблемы как у всех. Также как все - готовлю, стираю, убираю, глажу. И все бы ничего, если бы не тот факт, что муж мне поставил условие: за 4 месяца я должна начать меньше уставать, иначе он со мной разведется, так как я ему уделяю мало времени. Нет, он всегда сытый, одежда выглажена, я истерик не закатываю, люблю его. Просто когда ребенок засыпает в 22.00 и надо бы уделить внимание мужу (сходить в кино или в ресторан), я просто падаю и засыпаю. К тому же я не все время с ребенком, в 8 вечера с работы приходит свекровь и берет ребенка на себя, а я в это время готовлю ужин и делаю прочие дела, которые не успела сделать днем. Муж мне даже машину купил, чтобы мне было проще, но как-то дел от этого только прибавилось, теперь в мои обязанности входит еще и покупка продуктов, и все семейные дела, связанные с перемещением по городу. Я пыталась объяснить мужу, что устаю, что мне не до веселых посиделок и прочих радостей. Но он и слышать ничего не хочет. Говорит, что не понимает, как я могу уставать от собственного ребенка. Типа он смотрел передачу про мать, которая вырастила семерых детей и ничего. А я, значит, слабая, неорганизованная, рассеянная, бесхарактерная и т.д. и т.п. Ему такая жена не нужна, ему не нравится, что ребенку достается все мое внимание, а ему почти ничего».

А из следующего примера очень хорошо видно, как люди, жалеющие себя, считают, что они больше устают, или что они больше делают, и перечисляют это другому. Также в этом примере приведен хороший пример того, как супруги договариваются между собой.

Интернет – источник: «Муж приходит с работы. Я ему говорю: «Я сегодня так сильно устала!» Его реакция (шутливым тоном): «И отчего же ты устала? Ты же ничего не делала!» Моя реакция: я начинаю злиться, и, по настроению, или просто дуюсь и перестаю с ним разговаривать, или начинаю перечислять, сколько я всего переделала. Разгорается ссора. Я: «Мне кажется, что ты не замечаешь или не ценишь, сколько всего я делаю за день. По-моему, ты думаешь, что я тут весь день бездельничаю, раз я не работаю. На самом деле я целый день смотрю за малышом и еще успеваю переделать кучу других дел, и под вечер просто выбиваюсь из сил!» Он: «Мне кажется, ты тоже часто думаешь, что на работе я развлекаюсь. На самом деле у меня каждый день обычно очень напряжен, и вечером я и правда сильно уставший. И я не думаю, что ты ничего не делаешь…» Я: «Пока я занимаюсь стирками и глажками, из-за которых у меня уже стала становиться сухой кожа на руках, ты занимаешься интересной работой, сидя перед компьютером. Может, поменяемся? Давай ты будешь сидеть дома с ребенком?» Он: «Мы ведь решили, что по крайней мере, пока малышу не исполнится год, ты будешь сидеть с ним дома. Хотя я не возражаю, если ты найдешь работу. А с ребенком я итак часто остаюсь, по вечерам или на выходных, пока ты ходишь на свой маникюр или в спортклуб». Я: «Да, это правда. Я тебе очень благодарна за это. Но пока ты сидишь с ребенком дома, ты больше ничем не занимаешься. А я за это время успеваю и постирать, и убрать, и погладить, и есть приготовить… Получается, что у меня нагрузка по домашним делам больше». Он: «Когда я смотрю за ребенком, еще что-то я делать уже не буду, это так. Не забывай, пока ты сидишь с ребенком, я целыми днями работаю, а не отдыхаю в сауне или в кафе с подружками, как ты на выходных. Но у меня и по дому тоже очень много обязанностей, которых ты даже не замечаешь. Например, я всегда оплачиваю счета. Я тебя ведь не заставляю идти в банк со счетами?» Я: «Я не так уж часто куда-то хожу отдыхать! А отделение банка находится в здании твоей работы! Я и правда думаю, что это не отнимает у тебя много времени!» Он: «Отнимает. Потому что до того, как я иду в банк, мне надо разобраться, когда и чего нам надо оплачивать. Еще я всегда слежу за тем, чтобы компьютер и другая техника нормально работали. И записываю все диски, с нашими многочисленными фото и видео. И еще много чего делаю, например, слежу за лекарствами и поливаю цветы, потому что ты все время забываешь, и у тебя они засыхают». Я: «А я, например, всегда занимаюсь ремонтом обуви и одежды». Он: «Ну да, сдаешь в соответствующую службу». Я: «Кажется, проблема в том, что каждый из нас считает, что делает больше другого. На самом деле, у каждого из нас обязанностей достаточно много и поделены они примерно пополам. Что будем делать?» Он: «Давай начнем с того, что ты перестанешь меня дергать по мелочам или злиться по всякой ерунде и будешь давать отдыхать по вечерам». Я: «Ну ты тогда тоже, например, смотри после ужина за ребенком, а я буду отдыхать. И не говори мне больше, пожалуйста, что я ничего днем не делаю! Надеюсь, вчера ты убедился, что это не так! А еще давай постараемся больше общаться друг с другом в конце дня, ну хотя бы вместе посмотрим какой-нибудь фильм».

В данном случае люди нашли оптимальный вариант, но зачастую бывает так, что мужья или дети привыкли не заботиться и не помогать, оправдываясь любыми предлогами, и со временем их очень и очень трудно подвигнуть на какую-либо помощь, и из-за этого происходят конфликты.

Интернет – источники: 1). «(Дочь не сильно много делала по дому до 13 лет), но вот в последние месяцы я стала активно пытаться переложить на дочку часть обязанностей по дому, а именно: подмести полы, пока меня нет (мою я сама 1-2 раза в неделю…); погладить хотя бы свое белье; иногда, если я не успеваю приехать раньше, приготовить что-то несложное на ужин, например рис/гречку, сосиски отварить, пожарить замороженные овощи или замороженные уже готовые котлеты. Каждая моя такая просьба встречает сильное сопротивление. Дочка обижается, говорит, что я пытаюсь превратить ее в прислугу, что она не обязана, что она и так делает очень много. Дела, которые она делает постоянно: ходит в сад за братом и убирается (без мытья полов) в своей комнате, иногда посуду моет за всеми, т.е. моем мы ее по очереди. Говорит, что никого из ее подруг не заставляют «батрачить» по дому, что максимум, о чем их просят, это убраться у себя. Чему я в принципе охотно верю, т.к. знаю подруг. Семьи их обеспеченнее нашей, у одной подруги убирается и готовит приходящая прислуга, у другой мама не работает, плюс еще бабушка, которая пылинки с внучки сдувает, по три раза кофточку будет переглаживать, если та не удосужилась повесить. Мне вот кажется, что если девочка в 13 лет час-полтора потратит на помощь по хозяйству, ничего страшного не случится». 2). «Ирина, 35 лет, в браке 13 лет. Образование высшее. По специальности филолог. Работает коммерческим директором в фирме. Муж — по профессии программист, ему 39 лет. Двое детей, 11 и 5 лет. Отношения в семье всегда были ровными. …Когда Ирина перешла на работу из госучреждения в коммерческую фирму, работа стала отнимать у неё много времени и сил. Она попыталась просить мужа взять на себя некоторые обязанности по дому, в частности, отводить младшего сына в детский сад и забирать его, так как ей приходилось каждый раз отпрашиваться с работы, чтобы вовремя забрать ребенка, а это руководством не одобрялось. Ирина просила мужа взять на себя и обязанность по закупке продуктов, так как она с работы приходила поздно, и многие магазины были уже закрыты. Но муж не согласился, сказав, что он тоже устает, и пусть она перейдет на другую работу, раз ей так тяжело. Никакими уговорами переубедить мужа Ирине не удавалось, он лишь сердился и заявлял, что раньше она справлялась со всем сама, пусть и дальше сама справляется. Они несколько раз ссорились, но ситуация не изменилась». 3). «В первые годы семейной жизни, если ещё нет детей, все это может не сказываться на взаимоотношениях супругов. Молодой женщине не так уж трудно купить продукты на двоих, приготовить ужин, прибрать квартиру и постирать. Некоторым женщинам даже нравится, что они все делают сами, и у них все хорошо получается. Но все до это до определенного времени. Рано или поздно появятся дети, женщина может заболеть или будет уставать от двойной нагрузки — и на работе, и дома, — и только тогда она начинает предъявлять супругу претензии, упрекает, что он ей ничем не помогает, а она тоже работает и тоже устает. Но муж уже привык к спокойной и беззаботной жизни. Он не понимает, почему он должен что-то менять в сложившемся стереотипе своей жизни и брать на себя какие-то обязанности в ущерб своему отдыху. Он никогда не занимался хозяйством и не знает, сколько времени и сил оно требует. Он полагает, что вся это дается легко, что жене по силам самой справиться с этими обязанностями, это «женское дело». Он считает ниже своего достоинства выполнять хозяйственные дела, так как это «не мужское дело». И тогда возникают конфликты. Жене уже трудно одной тянуть «семейную лямку», а он недоумевает, почему она раньше со всем справлялась, а теперь ей это стало в тягость. Он ведь не знает, сколько на это затрачивается труда. И такого мужа «перевоспитать» и приучить к домашней работе уже очень трудно».

Следующие примеры об отношении к усталости другого человека из христианского источника.

Так, есть люди, которые сами ничего не делают, переложив всё на другого, а есть такие, которые и делают, но и те и другие не обращают внимания, что кому-то тяжело.

**Нравственное богословие Е.Попова** (Грехи против 6-ой запов., грех: Изнурение другого чрезмерными трудами по должности или на работе): ««Кийждо брата своего да не отяготит в трудех» (Лев.25,46). Есть между тем люди, которые сами нисколько почти не занимаются делами своей должности и слагают все бремя этих дел на другого, который имеет собственные занятия, а главное—слаб здоровьем. …Иные же делают и сами: но, желая по каким либо личным расчетами сделать больше,—уже не дают совсем покоя ни днем, ни ночью другим, над которыми старшинствуют… Некоторые, чрезмерно преследуя свои материальные выгоды, заставляют рабочего до крайнего изнурения сил обрабатывать положенную ему плату или жалованье,—не дают ему вздохнуть. Все это значит: «хоть умри, да делай». Пусть сами изнуряемые так не просят себе облегчения, например, по своей скромности или из опасения огорчить отказом в занятии старших себя. Таким образом, разрушая свое слабое здоровье, они постепенно доходят иногда до гроба. Но молчанием их не могут оправдываться в расстройстве их здоровья и в преждевременной смерти те, которые наложили на них не по силам бремя трудов, между тем, как имели право и возможность облегчить для них это бремя. Тягость их трудов они должны бы чувствовать по собственным человеческим силам, должны бы примечать особенно по тому очевидному признаку, что они худеют, стараются поскорее сесть или лечь после занятий, сказываются больными и лежат действительно в постели. Есть тут бережливость здоровья и жизни других? частью не убийство ли это? ….—Ты, христианская душа, будь жалостлив к слабосильным, возлагая на них труды. Примечай благовременно, как бы они не пали под бременем трудов, возложенным от тебя».

Но, конечно, есть и немало таких людей, которые, видя усталость другого человека и, сочувствуя ему, помогают или не просят его о помощи себе (и благодарение Богу за таких людей).

Интернет – источник: 1). «Когда я вижу, что жена пришла уставшая с работы, я предлагаю ей отдохнуть немного и потом помогаю ей и приготовить ужин и посуду помыть». 2). «Я, - говорит одна женщина, - часто вижу, как мой муж уставший приходит, заваливается на диван и ничего не хочется и я его понимаю, а вот в выходные пытаюсь более ни менее эксплуатировать его раб. силу».

Что касается ссор родителей с детьми из-за домашних дел, то очень часто дети не хотят что-то делать, и если исполняют, то делают это под давлением. Есть и такие, которые считают своих матерей или бабушек за прислугу. Но есть дети, которые считают, что надо помогать по дому, даже если видят, что им не хочется, а другие делают это с удовольствием. И вот примеры, когда дети помогают родителям; и радостно, что есть такие дети.

Интернет – источник: 1). «Меня родители в детстве и не заставляли, я сам прекрасно всё понимал. А кто будет убирать в доме? Родители, которые работают, зарабатывают деньги и приходят уставшие? Они тоже могут сказать: "зачем нужно, мы не обязаны тебя содержать", так что таких разногласий и споров даже не возникает, не вижу тут ничего зазорного, если дети неблагодарные то (большое строится из малого) и на дальнейшую помощь от них можно не рассчитывать, тоже скажут: "я ж тебе не в помощники нанимался/нанималась"» 2). «У меня с этим проблем нет. Раз в неделю делаю генеральную уборку у себя в комнате, и пылесосю и мою полы по всей квартире, а что здесь такого? Я уже не ребёнок чтобы взваливать на родителей такие мелочи, в мытье полов нет ничего ужасного, после уборки в квартире чистота и свежесть. Просто подростки не понимают что родителям тяжело, они работают, и обязаны по их мнению, ещё делать всю домашнюю работу, а то видите ли у их детей важные занятия: посиделки перед компом, ТВ, гульки с распитием пива и курением. Я считаю, если ребёнку уже есть 14 лет, то он может начинать помогать родителям по дому, сначала по просьбам родителей, а потом сама начала убирать и убираю по сегодняшний день, нечего жить в свинарнике!». 3). «Ребенка надо приучать либо готовить, либо пользоваться стиралкой, либо мыть полы. Так и родителям легче, и ребёнок потом сам себя обслуживать сможет. Мне в детстве в 12 лет предложили выбрать: либо я варю супы, либо мою пол. Я выбрала то, что проще - мыть пол. Теперь я делаю это за 5 минут и не замечаю». 4). «Родители, сами должны всё делать, что ли? … Родители работают значительно больше детей, даже если эти дети и подрабатывают и учатся. При том, что например, моя мама стирает (т.е. загружает в машинку), гладит и готовит 2/3 еды, лично меня мучает совесть, по-моему, она делает слишком много! Я, соответственно, готовлю оставшуюся 1/3 еды, мою посуду и обувь, убираю в квартире. Ну и все вместе мы работаем на даче. И это правильно - мы - семья, поэтому каждый что-то должен делать не только для себя, но и для всех».

(Мы не будем приводить примеры о том, как дети не хотят что-то делать по дому, но, думаю, многие знают об этом на собственном опыте)

### 

## В семье, где есть истинная любовь, существует взаимопомощь, согласие, благопопечение и жертвенность

Итак, из ранее приведенного материала и из последующего мы увидели и увидим совершенно не радужную картину семейных отношений. В частности, те, кто не хотят помогать, прикрывая свою лень и эгоизм, забывают или делают вид, что забывают, что существуют законы любви и естественной справедливости. Напомним, что поступать по справедливости – обслуживать себя и равно распределять дела между членами семьи. А поступать по любви – уметь жертвовать своим покоем, интересами и выгодами. Поэтому далее кратко рассмотрим, что говорит христианское учение о том, какие добродетели в христианской семье должны быть в силе, чтобы был мир в семье.

Вначале приведем поучения о том, что в христианских семьях должна быть взаимопомощь. И так как в семье живут любящие друг друга люди, то рассмотрение этого вопроса не может быть без вопроса о том, как поступает человек по любви.

Вообще, каждый семейный человек должен заботиться о членах семьи и о домашнем благоустройстве.

**Троицкие Листки** (ст.754): «…заботиться о семействе есть священная обязанность семьянина, и по суду апостольскому, кто о домашних своих не печется, тот хуже неверного (1Тим. 5; 8)».

Но христианин должен не просто заботиться о ближних, а должен это делать через угождение Богу и при каждом деле исполнять Его заповеди.

**Феофан Затворник** (Письма, п.327): «Вы - жена, вы - мать, вы – хозяйка (то же самое относится и к мужчинам – муж, отец, хозяин - от сост.). Обязанности по всем сим частям изображены в писаниях Апостольских. Просмотрите их и возьмите на совесть исполнять. Ибо сомнительно, чтобы спасение могло устроиться помимо исполнения обязанностей, которые налагаются званием и состоянием. Ибо как то и другое от Бога, то, то и другое может быть обращено: или на угождение Ему, если верою исполняется, или на оскорбление Его, если не исполняется».

О том, кто и как заботится и управляет в семье, мы будем подробно говорить в главе: «Разногласия в семье, происходящие от неправого главенства и от гордости». А сейчас скажем не о законе взаимоотношений между мужем и женой, а о любви, которая сглаживает все разногласия, и которая сама корректирует взаимоотношения любящих людей. (Заметим, что все поучения святых отцов относятся как к мужчинам, так и женщинам)

Как известно, одной из целей брака есть взаимная помощь в жизни.

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 7 запов., грех: Неумеренность в супружеском ложе): «Вторая (цель брака): разделение между мужем и женой домашнего труда, или взаимная помощь в жизни (Быт.2,18)»

**Григорий Богослов** (Песнопения таинственные, Советы Олимпиаде): «Радости и все скорби мужа для себя почитай общими. Пусть и заботы будут у вас общие; потому что через это возрастает дом».

**Платон, Митр. Москов**. (т.3, Слово на … бракосочетание их императорских высочеств): «…брачнии входят в сообщение, чтоб в жизненном подвиге делить им все трудности, и друг другу ко облегчению бремени споспешествовать взаимною помощью, советом и утешением. И потому называются супруги, яко едино тягости ярмо мужественно влекущие: и для того же при бракосочетании пьют из единой общей чаши».

Уже, исходя из этого, понятно, что в некоторых семьях, примеры о которых приводились ранее, нарушается этот порядок.

**Иоанн Златоуст** (т.9, ч.2, беседа 21): «…ничто так не заставляет любить, как почтение и попечительность. …Многие, хотя сердечно друг друга любят, однако же, не подают руки помощи».

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирским особам, п.140): «…люди должны трудиться, и справедливо и наравне с другими нести тяготу, как впряженные волы ровно несут свое ярмо: если один из двух будет отставать, то другому бывает труднее... Если бы супруги ровно, по-христиански, разделяли тяготу жизни своей, тогда людям и на земле было бы жить хорошо. Но как супруги часто бывают упруги, оба или один из двух, то наше благополучие земное и не упрочивается».

Далее скажем о взаимопомощи и благопопечении, которые исходят от любви.

Истинная любовь получает удовольствие от блага другого, спешит на помощь, отвергая свою волю и страсти, жертвует своими интересами, считая великим долгом помочь ближнему, милосердствует и т.п. У святых отцов множество поучений об этом, и далее приведем только малую их часть, с надеждой, что эти слова у одних пробудят их совесть, а других подкрепят в деле служения ближним.

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.2, беседа 4): «…мать… заботится о своих детях и радуется этим заботам. Хотя забота сама по себе неприятна, но когда она бывает о детях, то доставляет великое удовольствие».

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.2, отд.2, 3б): «Истинное благожелание услаждается благом другого и порывается на помощь и содействие нуждающемуся, почему рождает из себя деятельное и заботливое попечение о благе другого. Это так неизбежно, что пресекается только невозможностью содействовать».

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Галатам, 6, 22-23): «Милосердие… — сердоболие и сострадательность, с готовностью все сделать в благо другого. Как мать болит о детях, так милосердие о всех христианах. Их благо — его благо себя не помнить. Оно готово себя раздеть, чтоб одеть другого, себя оставить голодным, чтоб накормить другого, свое тело здоровое отдать больному, а его, больное, взять себе. Оно паче всех добродетелей восхвалено будет на суде».

**Иннокентий Херсонский** (Слово при первом посещении города Изюма): «Где любовь - там взаимная помощь и услуга; там высший служит низшему, там нет рабов, все братия о Христе».

**Максим Исповедник** (Главы о любви, сотн.1, гл.40): «Дело любви составляют: усердное благодетельство ближнему, великодушие, терпение и благоразумное пользование вещами».

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн.2, §342): «…плод любви к ближнему есть милость к ближнему и благотворение».

**Тихон Задонский** (Сокровище духовное, ст.108): «Любящий любимому ни в чем не откажет в помощи, если только может, как видим это в действии на примере любви между мужем и женой, между родителями и детьми, между братьями и сестрами, и между другими нелицемерными».

(к сожалению, из примеров мы видели, что этого может не быть между родными людьми)

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, 702): «Молитва общая от лица всех и в жизни учит нас делиться житейскими потребностями с другими, чтобы и в жизни у нас было все общее и как бы едино, чтобы во всем была видна любовь взаимная, также чтобы каждый свои способности употреблял во благо других, кто как может, а не скрывал талант свой в земле, не был бы эгоистом и ленивым. Мудр ты - дай совет немудрому; образован - научи невежду; силен - помоги бессильному; богат - помоги бедному».

**Платон Митр. Москов**. (т.4, Слово в неделю мироносец): «Как нет ничего сего союза (любви родных, например мужа и жены) святее, и нужнее к благополучию человеческому: так по тому сильнейшим образом обязывает супругов хранить между собою согласие и верность. От сего зависит благоразумное дому управление, честное детей воспитание, порядочное домочадцев содержание, ко облегчению нужд житейских наибольшее утешение. А без того все развращается, и колеблются основания благословенного обиталища».

**Феодор Студит** (Наставления, сл.2): «Все вы друг для друга послушники, друг другу помощники, как живые члены одного тела. Если глаз не станет руководить руки, если одна рука не станет поддерживать другую, если нога не станет ступать также как сего требует благо всего тела, если вообще каждый член начнет действовать по своей воле; то они не только своей крепости не сохранят, но с расстроением себя самих, расстроят и все тело. Потому да радуется всяк, когда ему придется поболее потрудиться для других, терпя хлад, дождь и жар; да плачет же и сокрушается сидящий без дела, как непотребный член, в теле не для тела живущий и достойный одного отсечения».

(у нас же, грешных, наоборот, служащий другим плачет, а сидящий без дела радуется)

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.1, гл.1): «Между собой супруги должны иметь очищенную любовь — для того чтобы получать друг от друга взаимное утешение и быть в состоянии исполнять свои духовные обязанности. Чтобы прожить в согласии, они должны, прежде всего, положить в основание жизни любовь — ту драгоценную любовь, которая заключается в духовном благородстве, в жертвенности, а не любовь ложную, мирскую, плотскую. Если присутствует любовь и жертвенность, то один человек всегда ставит себя на место другого, понимает его, испытывает за него боль. А принимая ближнего в своё страдающее сердце, человек принимает в своё сердце Христа, Который вновь исполняет его Своим невыразимым радованием. … Однако если, Боже упаси, между супругами нет любви, то они, даже находясь рядом, могут быть, по сути, друг от друга далеко. Поэтому каждый из супругов должен стараться всю свою жизнь сохранить любовь к другому, принося себя в жертву ради него. Плотская любовь соединяет мирских людей внешне, только до тех пор, пока они обладают [необходимыми для такой плотской любви] мирскими качествами. Когда эти мирские качества теряются, плотская любовь разъединяет людей, и они скатываются в погибель. А вот когда между супругами есть настоящая драгоценная духовная любовь, то, если один из них потеряет свои мирские качества, это не только не разъединит их, но объединит еще крепче».

**Лука Крымский** (Сб. Евангельское злато, ст. Будем делать добро): «Апостол Павел в Послании к галатам пишет: «Носите бремена друг друга и таким образом исполните закон Христов» (Гал.6:2). Самое простое объяснение призыва «носите бремена друг друга» заключается в том, что встретив человека с тяжелой ношей, мы должны помочь ему донести ее. Можно облегчать бремена друг друга в семье, если она дружна, едина и проникнута любовью. В такой семье дети стараются помогать родителям, а те, в свою очередь, всемерно облегчают бремя своих детей. Хорошо, если бы так было всегда! Хорошо, если бы люди всячески старались помочь один другому, спокойно переносили бы недостатки и пороки окружающих. Но мы не умеем терпеть то, чем болен дух наших ближних, это вызывает у нас раздражение. Но надо их любить, только тогда мы исполним закон Христов, который весь заключается в одном: «Возлюби ближнего своего, как самого себя» (Мк. 12:31). Если же возлюбим ближних, то со смирением будем облегчать им тяготы жизни…. Все мы убоги и несчастны, ибо смирения у нас очень мало. А если смирения не имеем, значит, нет у нас ничего».

Вообще, христианский подвиг заключается в том, что человек поступает по любви, не видя ее у другого или не ожидая от него чего-то доброго, или лишая себя удобства ради ближнего.

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, беседа 26): «…жена, не ожидай доброты от мужа, чтобы после того показать и свою, – в этом не будет ничего важного; и ты, муж, не ожидай благонравия от жены, чтобы после того и самому быть любомудрым, – это уже не будет подвигом; но каждый, как я сказал, пусть первый исполняет свои обязанности».

**Троицкие Листки** (ст. 11): «…если ты лишаешь себя приятности, удобства, покоя, чтобы утешить и успокоить ближнего, уменьшаешь нужное для тебя, чтобы помочь нужде ближнего, — то ты проходишь подвиг, который может привести к венцу, сеешь семя, которое способно принести обильную жатву благословений и воздаяний».

**Иннокентий Пензенский** (Богословие деятельное, ч.2,гл.4): «…когда мы по любви к ближнему делаем что-нибудь та­кое, что соединено с нашей невыгодой; (и) когда эта любовь доходит до того, что мы для пользы других не то­лько претерпеваем величайшие невыгоды, но и саму жизнь нашу, если потребуется, не замедлим подверг­нуть опасности. То, что делается в пользу других с собственной невыгодой, обычно называется благодея­нием. Благодеяние это в Св. Писании именуется любо­вью или милосердием, потому что мы должны любить не словами, но делом (1 Ин. 3, 18)».

Также следует сказать, что взаимопомощь должна быть не по угождению себе и другому и не без разбора. Благопопечение по любви должно быть об истинно полезном и необходимом, должно быть скорым, но не суетливым и т.д.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.2, отд.2, 3б): «Вообще, надо так настроиться, чтобы содействие исходило не из угождения себе, не из угождения другим, а из одной — внутренней, истинное благо зрящей и к нему все направляющей любви. Прочное, твердое и трезвенное благопопечение сим способом и образуется. Тогда христианин и желает только того, о чем должно попещись, и печется о том, чего пожелать другому должно. И это есть здравое состояние любви к ближним, без которого и до которого благожелание с благопопечением могут идти врозь, одно другому мешая и даже противореча. …К отличительным свойствам благопопечения принадлежит неотсрочное, скорое, всеусильное вспомоществование, какое сочтено нужным по соображению с целью. Оно не мятется в суете, а идет ровно, степенно, но и не недугует отлаганием и отсрочками. У него закон: пользуйся всяким случаем, ибо он уже не повторится».

Также, в христианстве любовь к Богу неразрывна с любовью к людям, и если христианин будет помнить о Боге и стремиться жить по любви к Нему, то служение людям будет не тягостным.

И именно потому нам бывает тяжело при семейных отношениях, что мы не любим ни Бога, ни ближнего, а любим только себя; не видим мы и того, что мы не исполняем заповеди Божии.

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.2, гл.11): «За сею же заповедью (о любви к Богу) не трудным делается исполнить и вторую, — разумею заповедь о любви к ближнему. Первое предпочитай всему прочему, и о сем старайся больше, нежели об ином; в таком случае за первым последует и второе. Если же кто, вознерадев о сей великой и первой заповеди, разумею заповедь о любви к Богу, …вознамерится только посвятить себя второй заповеди, попечению о внешнем служении; то невозможно ему будет исполнять сию заповедь здраво и чисто. Ибо коварная злоба, как скоро усмотрит, что ум лишен памятования о Боге, любви и стремления к Нему, или представляет повеления Божия неудобоисполнимыми и трудными, и возбуждает в душе ропот, печаль и жалобы на служение братьям, или обольщает человека самомнением о своей праведности, и убеждает почитать себя досточестным, великим и вполне исполняющим заповеди».

Итак, мы, будучи духовными младенцами, не имеющими ни любви к Богу, ни к людям, должны идти путем служения людям, для того чтобы учиться отвергать свое самолюбие и делать дела по заповедям любви.

**Макарий Египетский** (Семь слов, сл.3, гл.7): «Тем, которые, по духовному младенчеству, не могут вполне посвятить себя любви духовной, надлежит принять на себя служение братьям с благоговением, с верою и со страхом Божиим, и служить как Божией заповеди и как делу духовному, а не ожидать себе от людей награды, или чести, или благодарности, вовсе не давать места ропоту, или высокоумию, или нерадению и разленению, чтобы не осквернилось и не повредилось доброе сие дело, но тем паче было благоугодно Богу по нашему благоговению, страху и радости».

## Примеры о том, что многие мужчины не только не хотят помогать, но и требуют, чтобы им помогали в самых простых нуждах

Итак, есть немало людей (зачастую это мужья и дети), которые не хотят помогать ближнему (зачастую жене и матери), когда тот обратился за помощью. И более того, не хотят и сами элементарно себя обслуживать, а постоянно требуют помощи от другого человека; и сейчас скажем об этом.

Судя по опыту, есть такие мужья, которые эгоистичны и ленивы настолько, что даже когда ничего не делают, то не хотят для себя сделать самых простых вещей, и постоянно требуют заботу о себе от жены. Обычно этот принцип называется: «подай, поди, принеси». Как правило, такие мужья прикрывают свою лень и эгоизм словами о том, что они устали и им нужен отдых, или словами о том, что он – мужчина и это не его обязанность делать что-то по дому (хотя в данном случае их даже и не просят ничего делать, а они не хотят даже чуть-чуть напрячься для себя в элементарном). (Напомним, что примеры приводятся для того, чтобы увидеть - не делаем ли сами также)

Интернет – источники: 1). «Муж постоянно командует: принеси, отнеси, дай, подай, даже если пульт в двух шагах от него, а я в другой комнате зовет меня. Сегодня мою посуду на кухне, он в зале смотрит фильм, слышу громкий зов, захожу, орет: «ты (почему) не идешь, когда я зову?» Я говорю: «я посуду мою не слышу». Он: «что ты врешь: все ты слышишь, ты специально (игнорируешь). Принеси мне футболку с балкона». Я психанула, говорю: «сам (поднимись) и принеси, (надоел) уже». Сидит злой и красный». 2). «У нас в семье есть такая проблема - муж любит, чтобы я ему все подавала - чаю там, хлеба или водички ему встань и налей. Вроде бы не проблема, но сам при этом сидит в интернете или на диване лежит, а я как обычно занята (прибираюсь или ребенка кормлю, или сама кушаю). Считаю это некрасиво - просить другого человека подать что-либо, когда сам особо ничем не занят... Я воспитана не так - тебе надо ты и возьми. Но его мама к другому приучила - все его просьбы мигом выполняет… Вот и вчера… все хорошо, настроение отличное, я на кухне прибираюсь - он мне: "сделай мне бутерброды". А сам на «Одноклассниках» сидит. Ну, меня и прорвало, поругались. Он считает, что это вообще не проблема - встать и подать то, что он просит. Вроде бы да, не проблема, но если я ему откажу - обидится и недели две не будет разговаривать. Приходится подрываться. Считаю это спекуляцией на чувствах. … Почему не наоборот? – он, допустим, стоит посуду моет, а я на «Одноклассниках» сижу и ему такая вальяжно: "сделай-ка мне бутерброды"... Даже представить себе такой картины не могу, не по-людски это как-то. Если я ничем особо не занята - то вообще не зацикливаюсь на этом, но если я занята - меня такие просьбы злят, и начинается ругань… Короче поругались сильно, понимаю, что из-за ерунды поругались, и наверное я не права. Думала, вечером приду домой и как-нибудь сглажу ситуацию, но не успела… Пришло от него сообщение: "собирай вещи и уходи, достала". Я в шоке». 3) У меня ситуация такая: мой муж полностью лишен самостоятельности в быту (например, не может разогреть себе еду, когда собирается куда-то или на работу. У него не закрывается рот: "дай трусы, дай носки, дай джинсы", после еды и ванны оставляет полный разгром, свежеубранную квартиру умудряется превратить в бомжатник за считанные секунды). Постоянно меня гоняет: то принеси ему в постель йогурт, то персик перед сном, то еще что-нибудь... Встаю каждый день в 6 утра за 30 мин. до его подъема, чтоб сделать ему кофе, кашу и бутерброды, так как даже если я с вечера это все приготовлю, то он не в состоянии достать их холодильника бутерброды, погреть кашу в микроволновке и залить кофе! Сейчас я сильно простужена... От него не дождалась никакого внимания - ни чая, ни меда с молоком... Так еще и продолжает меня гонять! как его проучить? как его выдрессировать? я устала от такого отношения, хоть на стенку лезь... Тут попросила его белье на балкон развесить - ничего не сделал, там холодно, я больная сама вешала! Я ему регулярно высказываю, что он обнаглел, на что мне всегда один ответ: "Ты ж жена, тебе должно быть приятно за мной ухаживать" Говорю ж... до свадьбы даже еду мне не разрешал готовить, типа я сам, а сейчас из себя такую недотрогу неадаптированную к быту корчит!». 4). «(Мой муж постоянно дергает меня разными просьбами). Если он хочет кататься на американских горках, то я должна следовать за ним, невзирая на панический страх и тошноту. Даже шнурки просит меня завязать. На последнем я сломалась и спросила, чем по его мнению муж должен отличаться от ребенка. Он удивился и честно сказал, что думает, что жена должна относиться к мужу как мать, то есть кормить, напоминать все, чесать пятки и петь колыбельную песню, но и он согласен понянчиться со мной. Так что, поняв, что мужа мне не изменить, я стала извлекать из этого пользу. Теперь супруг застегивает мне босоножки, приносит ночью в постель бутерброд, если мне лень идти из постели к холодильнику, ходит со мной по магазинам ….».

(Но, понятно, что далеко не все мужчины будут делать так, как этот муж, обычно считают, что только за ними должны ухаживать)

## В семье каждый человек в некой мере должен обслуживать себя и заботиться о ближних

О том, что христианин должен стараться обслуживать свои нужды сам, трудиться на благо семьи и всячески облегчать труд родных говорилось при рассмотрении вопроса о лени в разделах: «Христианин должен заботиться о своих телесных нуждах, чтобы не быть в тягость другим» и «Христианин должен, сопротивляясь своей лени, служить ближнему по любви к нему и ради заповедей Божиих». Это все необходимо выполнять не только ленивому, но и тому, кто устает, но только с поправкой - после того, как силы будут восстановлены. Разница лишь в том, что в случае лени человек должен превозмочь свою лень, а здесь превозмочь саможаление.

Итак, христианин должен, во-первых, стараться сам себя обслуживать, чтобы не обременять других, например, в уборке своих вещей, мыть за собой посуду и др.

**Климент Александрийский** (Педагог, кн.3, гл.10): «…служение самому себе есть правильное телесное упражнение».

Тем самым он не будет позволять действовать своему самолюбию, эгоизму и лени и будет поступать по справедливости. И тем, что он не обременяет ближних попечением о себе, он проявляет любовь. (Конечно, здесь речь не идет о делах, которые он физически не может сделать один) Вот пример одной христианки.

**Троицкие Листки** (ст. 706): «Жители города Мурома свято чтут память праведной Юлиании, погребенной в селе Лазаревском, близ этого города. …(Вот пример как она жила; она никогда) не требовала, чтобы ей кто на руки воды подал, а говорила: "Кто же я-то, убогая, чтобы служили мне такие же люди, создания Божии?"».

Во-вторых, христианин должен стараться облегчать труд ближних, независимо от того для себя они что-то делают или для всей семьи. Тем самым он будет оказывать любовь ближнему, и опять-таки действовать против своего самолюбия, которому часто не хочется что-то делать для других.

**Амвросий Оптинский** (Переписка с мирскими лицами, п.82): «Каждый христианин обязан по силам своим и сообразно своему положению трудиться на пользу других, но с тем, чтобы все это было во время и в порядке…, и чтобы успех наших трудов представлять Богу и Его святой воле».

**Василий Великий** (Правила пространно изложенные, в.42): «…каждый в деле своем должен поставлять целью вспоможение нуждающимся, а не собственную свою потребность. Ибо таким образом избежит осуждения за самолюбие и примет благословение за братолюбие от Господа, Который говорит: «так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Мф.25, 40)».

И так как основную работу по дому все же делает женщина, то муж и дети должны по любви облегчать ее труды.

А вот пример, как раньше все люди старались помочь друг другу и не только своим родным.

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.2, ч.2, гл.3): «(В былые времена) ехал, например, кто-то куда-то на телеге, встречал на дороге знакомого, спрашивал: "Откуда идешь, куда путь держишь? Туда же и я еду. Садись, вместе поедем" Или если человек хотел куда-то ехать на лошади, шел к соседу и спрашивал его: "Собираешься куда? Если можешь обождать, я через три часа еду на лошади и могу взять тебя с собой" Или говорил: "Завтра еду туда-то. Приходи, переночуешь у нас, чтобы пораньше вместе выехать Люди думали о ближнем и, когда могли в чем-то помочь, не уклонялись от этого. У людей был добрый интерес, и спрашивали они на всякий случай, чтобы выручить».

И, в-третьих, христианин должен быть примером другим в том, как он обслуживает себя, как выполняет просьбы других, как помогает и т.д. Так, сын, видя, как отец помогает матери, будет делать то же самое и в отношениях с матерью и затем с женой. Или если дети видят, как родители помогают своим родителям, то и сами будут помогать им.

Далее приведем христианское обличение тем, кто не желает помогать по дому ближнему. (Хотя в нем говорится о помощи неродным людям, но тем, кто не помогает матери или жене в попечениях об их собственных нуждах и общих нуждах родных, будет полезно увидеть, как должно поступать, когда видишь, что другой человек, даже не родной, устал)

**Троицкие Листки** (ст. 324): «Представим себе, братие, жаркий летний день. Страдная рабочая пора. Солнце уже склонилось к закату. Кто помоложе да посильнее, уже покончили полевую работу и разошлись по домам. Только одинокий жнец — бедняк, обливается потом, дожиная свою убогую полосу; или где-нибудь усталый труженик, пахарь, едва плетется за сохою, желая докончить пашню под озимый посев; а вот там — жница-вдова согнулась над снопом…, собирая колосья на чужой ниве, только не для себя, а для хозяина нивы, которую подрядилась сжать. Близ нее, где-нибудь на меже, плачет ее сиротка-дитя; оно плачет, а мать спешит докончить работу, и только сердце ее отзывается болью на крики родного малютки: что поделаешь? некогда!.. Не правда ли, други мои, — знакомая картина наших родных полей! И вот ты проходишь мимо этих тружеников, счастливый тем, что ты не одинок, ты успел раньше их окончить свой труд дневной и теперь спешишь в родную хату на отдых... Остановись, брат, посмотри на эту усталую жницу или на этого почтенного старца, согнувшегося и без серпа под тяжестью лет... Ведь если не словом, то самим видом своим не говорят ли они тебе: "Видишь, брат, мы устали, дело валится из рук, сил больше нет, а докончить работу нужно — необходимо нужно! Помоги, друг, ради Господа!" — Что ж? Вот тебе прекрасный случай сделать доброе дело. Подойди к кому-либо из таких тружеников с заветным русским приветом: "Бог тебе в помощь, брат или сестра! Дай — я тебе помогу, вдвоем у нас спорее дело пойдет". Что ж, говорю, ужели упустишь этот случай, который посылает тебе Сам Бог для твоего же счастья? Ведь подумай только: поработаешь полчаса, четверть часа, а сколько благодарности-то тебе будет, как твое сердце-то возрадуется, когда совесть твоя скажет тебе, что ты сделал дело истинно доброе христианское, дело, которое в очах Божиих будет дороже рублевой милостыни! Или скажешь: "Я сам устал не меньше их, не знаю, как до хаты добраться". Смотри, брат, правду ли говоришь? Не обманываешь ли только совесть свою? Знай, что если потрудишься для бедняка-соседа полчаса, четверть часа ради Бога, то от этой работы не только не устанешь, а даже бодрее станешь, силы в тебе прибудет, и ты, веселый и довольный, придешь в хату свою! Спросишь, может быть, почему так? Да потому, что Бог видит твое дело доброе, видит, что ты делаешь его просто по братской любви, и благословляет тебя невидимою Десницей Своей; видит и бедняк, которому ты помогаешь, любовь твою и за тебя крепко сердцем Богу молится — вот и радуется душа твоя, да и тело твое не чувствует усталости... Ах, друг мой, если бы ты знал, как приятно оказывать помощь ближнему, то сам бы стал искать постоянно случая к этому, сам бы, например, пошел к больному соседу и сказал бы ему: "Позволь, брат, я вспашу или сожну твою полосу, привезу тебе дров или другое что сделаю, а ты помолись за меня". И как бы он усердно помолился за тебя! И Бог услышал бы эту молитву благодарного сердца его и благословил бы труды твои, и ты успел бы и свое дело сделать, и ему помочь, и сам бы после стал удивляться, как все успешно у тебя идет! …Бог помогает в трудах тому, кто не считается с ближним своим, а кто охотно, с любовью готов ему помочь в его трудах непосильных. А у нас, грешных, часто как бывает? Просит человек помочь в его трудах, а ему отвечают: "Мне, брат, и своего дела не переделать; с чего это ты взял, чтоб я стал работать еще на тебя?" — Не правда ли, братие, какое бессердечие, какая холодность к ближнему! Если уж и в самом деле тебе недосужно, то хоть добрым, ласковым словом утешь, — зачем оскорблять труженика упреком, и притом вовсе от тебя не заслуженным? Тяжело, братие, и говорить о таких самолюбцах. Так и видно, что в их безжалостных сердцах нет ни искры той благодатной любви, которая согревала и привлекала бы к ним сердца людские; так и веет холодом от этих людей, хочется уйти от них подальше, чтоб и самому не заразиться этой холодностью или не погрешить пред Господом Богом грехом осуждения ближнего... То ли, други мои, заповедал нам возлюбленный Господь наш Иисус Христос, Который и Сам никогда никому в помощи не отказывает? То ли читаем мы даже в законе Моисеевом, — в том строгом законе, который гласил: «око за око и зуб за зуб?» Раскройте книгу Исхода и читайте в главе 23-й стих 5: «...если увидишь осла врага твоего» — слышишь? — речь идет тут даже не о человеке, а просто о бессловесном рабочем животном, об осле, и притом не о твоем собственном, а о чужом, об осле врага твоего:... «если увидишь, — говорит Моисей, — осла врага твоего упавшим под ношею своею, то не оставляй его»; …не моги проходить равнодушно мимо его, — но «развьючь вместе с ним», — помоги врагу твоему поднять на ноги бедное животное! Вот как даже Ветхий закон Моисеев милостиво велит относиться к чужому несчастью, велит помогать даже врагу, даже скоту твоего врага в его непосильной работе! Как же нам, христианам, отказывать в помощи ближнему — другу, соседу, нашему же брату? Как не грешно нам, чадам Нового Завета — Завета любви и истины, считаться за каждый шаг, за каждую пустую услугу, какую оказываем друг другу? Братие! Как же и когда же мы поймем, когда познаем всю красоту, всю благодатную обновляющую силу христианской любви, если не будем опытом с нею знакомиться? Как мы полюбим сердцем добродетель, если не будем исполнять ее самим делом? А она достолюбезна, она достохвальна, она в самой себе заключает счастье и блаженство, какое только возможно на земле!».

Итак, при каждом деле следует осознавать, что делание чего-то для других и обслуживание себя для облегчения другим заботы о себе – это дело любви, а неделание для других и обременение других заботами о себе – это дело самолюбия. И именно так, по любви, должны относиться христиане к домашним заботам о ближних, превозмогая свое самолюбие в виде лености и саможаления. А Господь будет всегда Помощником нам в деле исполнения заповедей любви, только бы мы не забывали ни о цели трудов, ни о молитве к Нему!

**Феодор Студит** (Огласительные поучения и завещание, п.6): «Тщательный в делах и старательный в послушании, ему порученном (к этому относится и труд по обслуживанию себя и помощь ближним – от сост.), пусть еще более старается, как бы он служил Господу, а не человекам, чтобы показать себя делателем искуснейшим, избирая более трудное, радуясь и трудясь в служении ближнему своему, зная, что великая награда уготовляется для него в царствии небесном. И просто сказать, …имеющий малое или великое послушание, будем все переносить мужественно, безостановочно стремясь вперед, и пламенно желая вечных благ; будем претерпевать все охотно и исполнять все по Бозе, пользуя самих себя, и питая такую любовь друг ко другу, чтобы каждый готов был и душу свою положить за брата своего, и духовно и телесно. Если так будете делать, то утешит вас Сын Божий, который ради послушания истощил Себя до беспредельной меры смирения, так что Он, Владыка всего, сделался рабом, и вкусил смерти, смерти же крестной».

## Примеры о прикрытии некоторыми мужьями своей лени и эгоизма словами об обязанностях жен и мужей

Когда мы приводили примеры о том, что некоторые мужья не желают помогать женам и обслуживать себя, то мы видели, что зачастую они оправдываются тем, что домашние хлопоты – не мужское дело. А сейчас кратко остановимся именно на этой лукавой позиции мужчин о том, что он должен дома отдыхать, а жена работать.

Как правило, ленивые и эгоистичные люди прикрывают свои пороки мнением, что какое-то дело не есть их обязанностями, и они не должны это делать. Им удобно придерживаться такого мнения, чтобы лениться и жить в свое удовольствие насколько это позволяет ситуация и другие люди. И мужья, которые постоянно или периодически говорят об этом жене, не исключение.

Как известно, есть такой исторически сложившийся порядок, что муж – добытчик и глава семьи, а жена ведет домашнее хозяйство. И с одной стороны, на самом деле, такой порядок естественен. А с другой стороны, во-первых, изменился порядок общественной жизни, а, во-вторых, подобное утверждение, как самооправдание, в основном говорят мужчины, у которых явно выражены страсти: эгоизм, лень и праздность. И говорят они это для того чтобы ничего не делать по дому. И это ведет к конфликтам.

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Ефес. 5, 25): «…эгоизм с его (мужа) стороны делает невозможными благоденствие и сладость семейной жизни».

(О том же, какими должны быть мужья и жены и каковы их обязанности мы будем очень подробно говорить в другой главе. А сейчас приведем только примеры о том, как ведут себя некоторые мужчины и как страдают их жены, а потом начинают их ненавидеть).

Понятно, что мужчинами очень удобно прикрываться определенными исторически сложившимися обязанностями мужей и жен, а женщин это очень возмущает.

Интернет-источник: «Женщина, так же как и мужчина, работает. После работы в магазин - купить поесть, дома - постирать, у ребенка уроки проверить, приготовить, вымыть посуду. А мужчина пришел, на диван, и футбол до одурения... Женщина что домработница?».

А теперь приведем чем обычно оправдываются мужья, которые не хотят ничего делать по дому.

Во-первых, самое распространенное оправдание мужчин, то, что они считают себя добытчиками (и немало случаев, когда они ими не являются).

Интернет – источник: «Жену полностью содержу, так она хочет чтоб я ей еще и по дому помогал, стирать убираться и готовить я и сам могу – она-то мне зачем?».

Кстати, есть и жены, которые считают, что если они зарабатывают достаточно денег, то зачем им муж.

Интернет – источник: «Если жена содержит мужа, то зачем она выходила замуж?».

А вот один из многочисленных примеров о том, как жалуются жены на мужей, которые считают, что они добытчики и не должны ничего делать по дому.

Интернет-источник: «Муж работает. Зарплата - гордиться нечем. Устает и вечно зол. Деньги дает на еду и квартплату. Я работаю дома, за маленькую зарплату, жду ребенка. Живем у него. Еду тоже на свои покупаю и одежду (себе). Ничего не прошу. Принципиально перестал помогать по дому. Сказал, что теперь будем воевать (т.е. он назло ничего помогать не будет), т.к. я - отвратительная жена, на которую ни в чем нельзя положиться. Его не устраивают какие-то моменты (как я что-то делаю по дому). Но молчит. Я не догадываюсь. Сам не сделает. Например, рубашка не глаженая в шкафу, сухое белье не снято в тот момент, когда оно сухим стало... и т. д. Сказал, что он ходит на работу (для семьи), а раз я дома, то делать он не собирается ничего. Это есть мое вложение в семью и для того я существую. Он работает, а я дома. Все раскидывает (где снял, там и положил), еду за собой не уберет. Поест у компа, насорит, не уберет никогда, побреется - шерсть в раковине. Ладно. Заболела. Слабость, сердцебиение, лежала. Ни пол помыть, ни убраться толком. Только кушать готовила. Попросила его пол помыть. Такой был скандал: "Я прихожу домой, устал, хочу отдохнуть, а ты мне только мозг выносишь!". Поняла, отстала... Правда, я так ужасна?»

(О конфликтах по поводу заработка денег для нужд семьи подробно будет идти речь в главе «Конфликты в семьях от страсти сребролюбия»)

Во-вторых, некоторые мужья не помогают женам по желанию главенствовать и командовать.

Интернет – источники: 1) «Здравствуйте, я в тупике, замужем 5 лет, дочке 12 лет и совместному сыну 2 годика. Муж отказывается меня понимать. Сдала на права 3 года назад, машину не дает, я утеряла уже навыки, помогать в вождении не хочет. Прошу помыть ребенка перед сном, делает вид, что не слышит, иду сама мою. Прошу сформулировать письмо официальное, говорит, не майся ерундой. Все, что я ни предлагаю, игнорирует. Он военный, начальник, привык командовать. Я обижена и устала от такого отношения. Хотя семьянин он хороший, домашний». 2). «А у меня мой супруг - эгоист, недавно при очередной ссоре, я сказала, что неплохо было бы мне помогать по дому, дочка уже становится большой, а он ничего как не делал, так и не делает, на что мне он ответил: «Ты находишься в декрете, вот и сиди и помалкивай, свои обязанности надо выполнять, готовить, убирать, ведь это твои обязанности» На что я спросила: «а какие обязанности у тебя?» так он мне сказал: «Никаких!!!» Денег зарабатывает мало..., по дому ничего не делает, так еще и хамит!!! так стало обидно и противно....». 3) «Мой парень говорит, что сначала девушка должна сделать мужчине приятно, подарить ему нежность и ласку, и только потом, когда мужчина захочет он уделит внимание и ей. Женщина была создана в помощь мужчине: убирать, готовить, стирать и т.д., а мужчина за это будет ее защищать, когда понадобится».

Кстати сказать, есть и женщины, которые оправдывают свою лень и эгоизм тем, что их надо беречь и лелеять и они не должны заниматься хозяйством.

В-третьих, многие мужчины оправдывают свою лень и эгоизм устоями их семьи, когда мама все делала по дому, а отец ничего не делал. Такие ленивые и эгоистичные люди так воспитаны своими родителями и не могут вести себя по другому, т.к. порочные навыки в них укоренились, а добродетели нет.

Вот, как женщины, у которых мужья ничего не делают, говорят о том, что мать мужа все делала сама, и он так воспитан.

Интернет – источник: 1). «Мой муж совсем не помогает мне по дому! …Виновата во всем свекровь, он у нее единственный, а она все делает сама, пашет, как трактор. Лет 10 у нее уже муж - пенсионер, старше на 10 лет, который целыми днями смотрит телевизор и в 8 вечера ложится спать... Даже сейчас, наблюдая мужа в их доме, вижу, как она ходит за ним, вроде как разговаривает, а руки автоматически складывают брошенные им как попало вещи...». 2). «От мужа помощи не дождешься, но я сильно на него за это не обижаюсь, потому что он вырос в семье, где отец ничего не делал, даже носки себе не стирал и вещи из шкафа достать не мог. А жена его перед работой обувала и шнурки завязывала, а когда он приходил с работы, разувала его и раздевала, И самое главное она считала что это правильно, всё так и должно быть, и сыновьям своим в голову это же вбила. Нет, мой муж, конечно же, сам одевается и разувается, но всё остальное..... увы, это сложно». 3) «Подруга встречалась с парнем два года. Так этот ленивец, не то что кружку за собой помыть не мог, …а сказал, что все его обслуживать должны, так как он привык, что дома за него всё делает мама. Так что мы – девушки, женщины, отчасти виноваты в том, что у нас такой мужской пол ленивый и инфантильный».

А теперь приведем обобщенные мнения мужчин на домашний труд.

Есть мужчины, которые считают, что домашние дела и дети – это только обязанность женщин, и обычно это звучит так: «Мужчина - работать. Женщина все остальное - стирать, готовить и т.д.». При этом одни иногда соглашаются помочь в тяжелом деле, а некоторые никогда. Вообще, одни считают унизительным для себя делать что-то по дому, а другие так не считают. Есть мужчины, которые считают, что домашние дела – это не труд по сравнению с их работой, а есть, которые ценят и понимают, что жене тяжело. Есть мужчины, которые считают, что они должны делать только мужскую работу, а есть и те, которые считают, что для этого есть, например, сантехник или электрик. Некоторые мужчины, которые жили одни, считают, что они все умеют и это делать не трудно. Но есть и такие, которые, несмотря на то, что сами себя обслуживали, с радостью переложат это на жену. Например:

Интернет – источник: «А у меня проблема не в том, что муж ничего не может сделать. Он довольно долго жил один, готовит просто отлично, пальчики оближешь, всякие "мужские" дела тоже делает сразу, не откладывает почти никогда. Правда насчет мытья полов сразу мне сказал, что не будет этим заниматься. Ну а я готовить особенно не умела, когда мы поженились. А у него позиция такая, что по дому всё должна делать жена. И кушать он хочет 3 раза в день разные блюда, квартира должна быть чистая. Я стараюсь, готовить научилась, вкусно вроде, готовлю и завтрак, и обед, и ужин. А вот недавно я попыталась поднять тему детей, так он мне выдал, что если у нас родится ребенок, то я вообще не буду ничего успевать и он мало того что спать по ночам не будет, так еще и всё придется делать самому. Еще сказал, что он себе не такую жену представлял. Можно подумать с закрытыми глазами женился. Просто еще дурной пример перед глазами - жена друга всё всегда успевает, когда тот даже палец о палец не ударит, всё мне её в пример ставит».

А теперь приведем мнения жены и мужа на то, как ведутся дела у них дома, и увидим, что у каждого есть своя правда, каждый обвиняет другого и каждый ищет своего, т.е. типичная схема действия самолюбия каждого, когда каждый видит себя жертвой и при этом другой плохой.

Интернет-источник: «Говорит 32-летняя Тамара: «Ему нет дела до моих проблем. Лишь бы его персона была обхожена. Пусть хоть землетрясение, но чтобы ужин был на столе, а наутро была чистая рубашка и выглаженный костюм. Он считает, что того, что он мне дает на хозяйство, должно хватать. Он не знает, что продукты дорожают чуть ли не каждую неделю. Если я говорю, что мне не хватает, муж заявляет, что я плохая хозяйка, покупаю все в дорогих магазинах, ленюсь ездить на оптовый рынок. Но у меня нет времени ездить туда, я все покупаю по пути. И так целый день кручусь, как могу, жизнь у меня суматошная. Утром отвожу детей к маме, ей тяжело ездить к нам, а вечером забираю. Работаю полный рабочий день. Потом магазины, ужин, уборка. Мама сидит с детьми, ей стирать некогда, так что все на мне. Продукты для неё тоже я покупаю – она же не может ходить по магазинам с двумя малышами. Мечусь от одного дела к другому, ложусь после всех. На цыпочках вхожу в спальню, муж уже спит, и я каждый раз надеюсь, что «пронесет». Но стоит мне лечь рядом, у него пробуждается рефлекс. Я совершенно измучена, мне завтра рано вставать, чтобы успеть приготовить всем завтрак, а до работы отвезти детей к маме. …По опыту знаю, что если скажу, как я устала, – будет скандал. Он начнет орать, что слышал это от меня тысячу раз, что у других тоже есть дети, но жена не жалуется, да и муж на неё не жалуется (у нас есть друзья, у которых тоже двое детей, но Рита не работает, а я работаю – разница есть?). Я сто раз мужу объясняла эту разницу между мной и Ритой, а он заявляет, что мне не надо работать, это моя блажь. Но я не могу бросить работу – от длительного перерыва я все профессиональные навыки потеряю. Да и работа мне нравится. Хоть платят пока не очень много, но с перспективой интересных командировок. Почему я должна сидеть дома, деградируя профессионально, – только лишь для того, чтобы быть всегда готовой ублажать мужа в постели? Так ведь у нас не патриархат».

А вот что говорит муж этой женщины:

«Великий труд – сварить детям кашу или яйца! По-моему, это делают все женщины, не жалуясь. Муж зарабатывает, а жена ведет хозяйство и ухаживает за детьми – по-моему, это нормальное распределение обязанностей. Тамара видит собственную дискриминацию в том, что я езжу на машине, а она на общественном транспорте. Но пока у нас нет возможности иметь две машины. Она требует, чтобы я отдал ей свою, я, естественно, не соглашаюсь, – мне она нужна по работе. Да и просто смешно – я, деловой мужик, буду ездить на встречи на метро, а моя жена будет ездить по магазинам на машине. Дешевле ей сидеть дома. И дети будут лучше присмотрены. Теща – такая же лентяйка, как моя жена. Безалаберная, в квартире грязища, холодильник вечно пустой. Привыкла у тестя на шее сидеть и ждать, когда тот принесет «заказ» с работы. Днем теща обязательно спит, а дети в это время предоставлены сами себе. Детей она кормит одной сухомяткой или полуфабрикатами. Ну, хоть вы объясните Тамаре – зачем она цепляется за свою работу? Ее зарплата никакого значения для нашего бюджета не имеет. Я семью обеспечиваю. Не шикуем, но и жаловаться не приходится. Целый день мотаюсь, чтобы заработать (я получаю определенный процент от посреднической деятельности), прихожу домой весь в мыле и что? Я ещё должен картошку чистить, ужин готовить? Могу ведь и не ужинать дома, раз ей так тяжело приготовить ужин, схожу в ресторан. А дети? Хватит и того, что они у тещи едят чипсы, соленые палочки и прочую ерунду вместо нормального обеда. А насчет того, что будто бы я к ней чуть не каждую ночь пристаю, – неправда. У меня тоже, бывает, сил совсем нет, лишь бы голову до подушки донести».

На этом закончим приводить жалобы мужей и жен, которых великое множество. Мы еще будем подробно говорить в другой главе о том, что некоторые мужья не хотят заботиться о домашних делах, прикрываясь словами о своем главенстве в семье. Но сейчас заметим, что если подобным образом об обязанностях говорят мужчины христиане, то они не являются таковыми на самом деле.

Укажем и то, что неправильно, когда в семьях каждый указывает на обязанности другого, прикрывая свое самолюбие в разных видах, и этого не должно быть среди супругов-христиан. Христианское учение говорит, что каждый должен смотреть на то, как он выполняет свои обязанности, заповеданные Богом.

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, беседа 26): «… мы не будем поступать так, не будем указывать на обязанности других, когда обличают нас за нарушение наших; хотя бы обличение падало на тебя вместе с другими, ты не избавишься от обвинения; потому смотри только на то, чтобы тебе освободиться от своих грехов. Адам также слагал вину на свою жену, а она на змия; но это нисколько не помогло им. Не говори же и ты мне этого, но постарайся со всяким благоразумием исполнять свои обязанности в отношении к мужу. И мужу твоему, когда увещеваю его любить и уважать тебя, я не дозволяю указывать на заповедь, данную жене, а требую от него исполнения предписанного ему. …Кто любит любящего его, тот не делает ничего важного; а кто любит ненавидящего его, тот преимущественно достоин венцов. …Так и было у древних: каждый исполнял свое, не указывая на обязанности ближнего».

## Если в семье нет взаимопомощи, то в ней нет истинной любви, а есть самолюбие и эгоизм

В заключении вопроса о конфликтах из-за усталости членов семьи, скажем о том, что мы уже не раз говорили, и что видно не вооруженным глазом: если у членов семьи нет желания помогать женщине, на которой лежит основной труд по дому, и облегчать ее труды на благо всех, то это говорит об отсутствии истинной любви у мужа и детей, потому что в них есть большая любовь к себе, которая делает только для своего удовольствия и выгоды, и любит только на словах, а не на деле.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.2, отд.2, 3б): «…отсутствие (деятельного и заботливого попечения о благе другого) обличает слабость благожелания и отсутствие любви! Не любим словом, но делом и истиною (1Ин. 3:18). «Друг друга тяготы носите» (Гал.6:2), заповедуют апостолы».

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.1, беседа 33): «Тот только любит, кто любимому желает полезного; а кто не ищет добра, тот, хотя бы тысячу раз говорил, что любит, враждебнее всех врагов».

Нежелание помогать может быть как в форме отсрочки или только мысли, что надо помочь, а на деле не реализовывается, так и в форме открытого нежелания что-то делать. Это опять-таки исходит от самолюбия и эгоизма.

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.2, отд.2, 3б): «(Неотсрочному, скорому, всеусильному благопопечению) противоположно и бесплодное желание, переходящее в пустую мысль о возможностях помочь; но главным образом то, что рождается из недоброжелательства, то есть не только непопечение и несодействие, но даже противодействие, или препятствия успехам, и прямое злодеяние. То и другое — плод эгоистических страстей, всегда притом раздражаемых и усиливаемых взаимными неприятностями».

Вообще у самолюбивого человека могут быть мысли что-то сделать хорошее для других, но ему мешает его же самолюбие, которое тут же говорит ему о его выгодах и удобствах. И сделает человек доброе дело или нет зависит от того, на что склонится душа – на сторону любви к ближнему или на сторону любви к себе.

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. Римлянам, 7,21): «Против всякого добра есть в нас противоположное худо. Когда замышляет человек делать добро, прямо ли от себя или по поводам внешним, тотчас выникает извнутрь же — противоположное зло и себя предлагает вниманию, вместо добра. Оно еще не нудит, а только предлагает себя. Просят помощи: хочу поделиться. Но является своекорыстие и говорит: себе нужно, для себя побереги — и откажи. Так при всяком добром деле. Не надо упускать из внимания выражение: «хотящу ми творити доброе». Злое, живущее в нас, молчит, будто его нет. Но как только задумаем сделать что доброе или подвинемся на него, оно откуда возьмется и начнет поперечить и вязать руки и ноги, мысли и желания. Что же дальше? Происходит спор: доброе к себе влечет, злое к себе».

Итак, все виды нашего самолюбия или другого человека не дают пребывать в любви и жертвенности, как к ближним, так и незнакомым людям.

**Паисий Святогорец** (Страсти и добродетели, ч.1, гл.1): «Себя самих любим, а других нет. Любовь к себе уничтожает любовь к ближнему, поэтому так и поступаем. Но любящий себя живёт не по духу Евангелия. Если бы Христос думал о Себе, то сидел бы на Небе, не приходил бы на землю, не страдал, не распинался бы ради нашего спасения. Сегодня почти во всех людях есть себялюбие, но нет духа жертвенности. Сегодня господствует дух: "лишь бы мне не было плохо". Знаете, как тяжело смотреть на окружающих! Недавно в больнице я был свидетелем такой ситуации: потребовалось поднять лежачего больного, чтобы перенести в другую палату; медбрат не двинулся с места, хотя это была его работа. "Не могу, у меня болит поясница", - сказал он равнодушно! Да, видишь, человек бесчеловечный! А беременная медсестра вместе с другой взяли и перенесли его. О себе они не думали. А та и вовсе забыла о том, что она в положении, и кинулась на помощь! Знаете, как я радуюсь, глядя на человека, который, сам находясь в трудном положении, жертвует собой ради других! Очень радуюсь! Сердце ликует. Ощущаю родство с таким человеком, потому что он близок к Богу».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.8, 22-26): «(Слепота самолюбия и эгоизма) состоит в том, что человек как бы не замечает своих ближних. Он весь поглощен собой, думает только о себе, о своих выгодах, о своих интересах. Чужая жизнь его не интересует. Он равнодушен к чужому горю, мимо чужой нужды проходит, не замечая ее, страдания ближних его не волнуют. Он весь замкнут в своем эгоизме, в себялюбивых думах. «Вижу проходящих людей, как деревья» (Мк. 8, 24), — сказал слепой, когда Господь возложил на него руки. Совершенно так же смотрит на всех людей и слепой эгоизм. Для него люди имеют не более нравственной цены, чем деревья. Теперь так и говорят: "человек человеку — бревно". Замкнутый в себе эгоист не чувствует скорби ближних, его не трогают их бедствия, и он совершенно не заботится ни о нравственном, ни о материальном их благополучии. Ближний как существо чувствующее, мыслящее, страдающее для него не существует. Ему просто нет никакого дела до других людей».

Поэтому, если в семье христиан происходит так, то это говорит о том, что у них есть только плотская любовь, а не истинная любовь по Богу, и что такие христиане хуже людей неверующих, которые по естеству помогают ближним.

**Филарет Дроздов** (т.3, 115): «Осудим нерадение о домашних, и бесчувственную холодность к родным, которая конечно уже не обещает человеколюбия и к чужим; – осудим строгостью Апостольского слова: «Если же кто о своих и особенно о домашних не печется, тот отрекся от веры и хуже неверного» (1 Тим. 5. 8)».

**Нравственное Богословие Е. Попова** (Грехи против 7 зап., грех - холодность в супружестве …): «Без евангельского духа, или вне этих христианских начал, любовь в супружестве не имеет уже своей глубины и прочности. Это будет, так сказать, только «наружность любви», под которой пусто. И эта пустота (говоря не в строгом смысле) скоро даст о себе знать, например, в нуждах по хозяйству, в неисправностях и огорчениях со стороны детей: в подобных обстоятельствах супружеская любовь легко сменяется гневом, раздором. Не спорим, что любовь мужа и жены может поддерживаться и одним плотским союзом, без возвышенных христианских мыслей. Но эта любовь сорная и мелкая для духа».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. 1 Тим. 5,8): «Пекитесь о своих; ибо, кто не печется о них, тот веры отвергся и стал хуже неверного». …Под своими и присными разумеются родственники вообще, из которых присные… — суть те, кои живут в одном доме, а свои… — все другие родные особо живущие. Так Апостол требует, чтоб родные пеклись взаимно друг о друге и помогали нуждающимся из своих. Кто не исполняет сего, тот, говорит, самым сим действием веры отвергся. «Дела его такие не суть дела верующего» (бл. Феофилакт), или такие дела обличают в нем неверующего, показывают, что он чужд веры; устами исповедует Бога, а делами отметается Его (см.: Тит. 1, 16). Вера требует быть милостивым не к своим только кровным, но и ко всем нуждающимся. …Так немилостивый к своим, очевидно, не имеет верующего сердца и есть то же, что невер. Но Апостол идет далее и утверждает, что такой даже хуже невера: «неверного горший есть». … А сравни его с тем из неверующих, который печется о родных по одному закону естества; насколько он окажется хуже его? — «Бог для того и учредил родственные связи, чтобы имели больше мы случаев благотворить друг другу. Поэтому если ты не делаешь того, что делает неверный, то ужели ты не отказался от веры и не стал хуже неверного?».

Также хотелось бы сказать о том, что некоторые христиане на людях показывают внешнее благочестие, т.е. радушно помогают и заботятся о других, но дома не спешит помочь ближнему, т.к. ленивы или эгоистичны.

**Феофан Затворник** (Толк. на посл. 1 Тимоф. 5,3): «Благочестивый образ жизни они должны являть всюду пред всем обществом христианским. Но прежде всего пусть навыкнут сему у себя дома, оказывая усердное попечение о матери или бабке. Чтить и упокоивать мать или бабку есть дело благочестное. Если кто, не делая этого дома, вне дома, однако ж, держит вид благочестивого, того сомнительно благочестие,—сомнительно, искренно ли оно, а не для виду только держится».

На этом закончим рассматривать вопрос об усталости и саможалении, исходящих от самолюбия. Надеюсь, мы четко увидели, что, прежде всего, наше самолюбие и саможаление не дает нам исполнять заповеди Христовы о смирении, прощении, любви к врагам и др., что значит любить и жертвенно благотворить ближним, что в свою очередь приводит к ссорам, гневу, обидам, осуждению и т.д. И в заключение приведем молитву, которую надо повторять тем, у кого страсть печали и саможаления одна из главных страстей. Это позволит приходить в себя и будет напоминать, что то, что мы чувствуем и те мысли, которые исходят из сердца есть не от Бога и не по Богу.

**Акафист Святому и Живортворящему Духу, икос 7:**

«Егда отступил Дух Святый от Саула, тогда страх и уныние постиже его, и тьма отчаяния низверже его в преисподнюю. Тако и аз в день уныния и ожесточения моего да разумею, яко несть во мне Бога, но даждь мне неослабно звати Тя, души моея отрадо, дондеже свет Твой озаряет мя малодушнаго:

Прииди, и не отвержи мене за роптание и нетерпение мое;

прииди, и умиротвори лютую бурю смятения и раздражения.

Прииди, и успокой озлобленных житейскими невзгодами;

прииди, и смягчи сердце в день ожесточения и гнева.

Прииди, и облегчи согбенных тяжестию креста;

прииди, и сокруши козни смущения и страхования духов тьмы.

Прииди, и возсияй нам свет Твой благий;

прииди, и вдохни в нас великодушие, да терпением спасем души наша.

Прииди, Утешителю Душе Святый, и вселися в ны».