Тема: О молитве и молитвенном делании. Отдел 2. «Постоянная молитва» при мирских скорбных обстоятельствах. Отд. 2.1. О понятии любомудрие/смиренномудрие и его возможных сложностях. Гл.2. Общие христианские истины/любомудрие для христианского перенесения скорбей

[Глава 2. ОБЩИЕ ХРИСТИАНСКИЕ ИСТИНЫ ДЛЯ СКОРБЕЙ 2](#_Toc192072576)

[2.1. О памятовании общих истин о скорбях 2](#_Toc192072577)

[Мудрое осознание, что эта жизнь – это время не только удовольствий, но и испытаний, и в ней есть естественные законы, связанные со страданием 2](#_Toc192072578)

[Напомни себе об изменчивости и суетности жизни 3](#_Toc192072579)

[2.2. Суждения о Боге при скорбных обстоятельствах 4](#_Toc192072580)

[Суждения о страданиях Господа 4](#_Toc192072581)

[Во время страдания может забываться истина, что на все воля Божия, и поэтому нужно как можно чаще это напоминать себе 6](#_Toc192072582)

[Надо говорить себе, что, хотя тебе и кажется что-то скорбным и неправильным, ты должен верить, что Бог делает тебе во благо 7](#_Toc192072583)

[Говори себе, что Бог никого никогда не обижает, и что Он – любящий Отец 9](#_Toc192072584)

[Когда есть мысли о том, что Бог тебя оставил, не верь им, а говори себе, что «Господь следит за (тобой), Он не забыл (тебя)» и Он милостив к тебе 10](#_Toc192072585)

[Напоминай себе, что все от Бога, а не твое, «и, потеряв, не будешь скорбеть» 11](#_Toc192072586)

[В печали надо напомнить себе, что сейчас рядом с тобой бесы, которые подбрасывают тебе разные помыслы, желая ввести тебя в отчаяние и ропот 12](#_Toc192072587)

[2.3. Ободряющие суждения о своей духовной пользе от правого перенесения скорбей/неприятностей/тягот 13](#_Toc192072588)

[Духовная польза от скорбей будет только тогда, когда стараешься перенести их право 13](#_Toc192072589)

[Напоминай себе, что скорби неизбежны для тех, кто желает спасения души, потому что душа, «мужественно претерпевая скорби, делается чище» 14](#_Toc192072590)

[Говори себе, что «все наши дела … это есть несение креста Господня» 15](#_Toc192072591)

[Говори себе, что если перетерпишь все без ропота, то это твой еще один шаг к Царствию Небесному 15](#_Toc192072592)

[Напоминай в скорби, что тебе надо достойно ее перенести 16](#_Toc192072593)

[Вспомни, что ты – христианин, и Господь смотрит, как ты реагируешь на посланное Им, и что сейчас проверяется твоя вера 16](#_Toc192072594)

[Гони мысли о том, как тебе сейчас плохо, а подумай о вечной радости с Богом и о венцах 17](#_Toc192072595)

[2.4. Увещевания себя о терпении 18](#_Toc192072596)

[Увещевай себя терпеть с верою, что так Богу угодно и что это терпение ради Господа 18](#_Toc192072597)

[Вспомни про ад, в котором будут более тяжкие мучения 19](#_Toc192072598)

[«До этого времени терпел я, и так, и далее так же могу терпеть» 20](#_Toc192072599)

[Многие люди терпят, «потерплю и я» 21](#_Toc192072600)

[Когда видишь благополучие других, а ты в скорби, скажи, что у каждого свое время скорбей и благополучия 21](#_Toc192072601)

[Сравни свое состояние и свои скорби с другими, кто терпел больше, и делай это для того, чтобы пристыдить себя 21](#_Toc192072602)

[Некоторые предупреждения о сравнении своих скорбей со скорбями других 22](#_Toc192072603)

[2.5. Суждения, как покаянные самоукорения 23](#_Toc192072604)

[1. Самоукорение в случаях, приведших к скорбной ситуации 25](#_Toc192072605)

[2. Самоукорения о своей греховности/страстности 26](#_Toc192072606)

[2а. Суждения о своей греховности по типу: «достойное по делам своим принял» 26](#_Toc192072607)

[2б. Самоукорение и покаяние о многих своих грехах 27](#_Toc192072608)

[2в. Об одном из главных духовных правил: обвиняй не других, а себя 27](#_Toc192072609)

[3. Самоукорение после видения того, как ты сейчас малодушно и неправо переносишь скорбь 28](#_Toc192072610)

[4. Некоторые предупреждения о покаянии и самоукорении во время печали 29](#_Toc192072611)

[О несамоукорении в скорбях и его причинах 31](#_Toc192072612)

# Глава 2. ОБЩИЕ ХРИСТИАНСКИЕ ИСТИНЫ ДЛЯ СКОРБЕЙ

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

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

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

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

## 2.1. О памятовании общих истин о скорбях

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

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

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

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

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

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

### Напомни себе об изменчивости и суетности жизни

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.2. Суждения о Боге при скорбных обстоятельствах**

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

### Суждения о страданиях Господа

**Георгий Затворник** (Письма, п. 1.77, и др.): «Всякая печаль, оскорбление и тоска истребляются памятью пострадавшего Господа Иисуса Христа: подумайте, какие болезни перенесла Матерь Божья! Если мы что претерпеваем, как нам кажется, напрасно, то чрез это уподобляемся Спасителю и Пречистой Его Матери; а поэтому должны радоваться. (п. 3.178) Когда душе вашей вообразятся стесняющие вас обстоятельства и лишения, наносящие вам скорбь, тогда воззрите мыслью сердца вашего на распятие Господа Иисуса Христа и помыслите, что Он благоволил претерпеть ради нашего спасения. Как же нам не потерпеть за Его великую любовь, которою Он животворит нас и мертвых воскрешает, призывая нас в вечную жизнь?».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

А вот пример идеального размышления христианина о доверии Богу.

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 10, ст. 46-52): «Люди религиозной веры имеют опору не в себе, но в Боге. Эта опора для них абсолютна и не допускает никаких сомнений. Если далее их деятельность кончится для них самих катастрофой, они ничуть не унывают, ибо они не ищут своего благополучия, а только исполнения предначертаний Божиих (т.е. чтобы происходило так, как в воле Божией – от сост.), и раз это направление добросовестно выдержано («пусть все будет, как Господь желает» - от сост.), все остальное, в том числе и личное благо, уже почти безразлично. Сознание честно выдержанной борьбы лучше победы. В этом заключается причина душевного покоя верующего человека, и это придает ему силу необычайную. «Хотя бы не расцвела смоковница, — восклицает пророк Аввакум, — и не было плода на виноградных лозах, и маслина изменила, и нива не дала пищи, хотя бы не стало овец в загоне и рогатого скота в стойлах, — но и тогда я буду радоваться о Господе и веселиться о Боге спасения моего. Господь Бог — сила моя» (Авв. 3, 17-19). Это — голос верующего человека. «Господь Бог — сила моя, и я спокоен. Я знаю, что нет в мире другой силы выше этой, и ничто не может нарушить Его предначертаний. В то же время я знаю, что предначертания Его благи, ибо Господь всем человеком хощет "спастися, и в разум истины прийти", — и я спокоен. Я знаю, что Господь ведет меня Своим путем, что Всемогущая рука Его всегда на мне и управляет моею жизнью; что Всевидящее око Его призирает на все мелочи, встречающиеся на моем пути, и что бы ни было — радости или горе, удача или несчастье, успех или гонение, скорбь или наслаждение, приятное или горькое — все это одинаково определяется волею Создателя и посылается мне для испытания, для вразумления, для ободрения, для укрепления. Я знаю, что все это мне нужно, — и я спокоен. Пусть над головой сгущаются грозные тучи бедствий, пусть по навету вражию поднимаются передо мною призраки, наводящие страх, пусть страдания и лишения томят меня, грозя смертью, — я знаю, что весь мир, все силы и все стихии в руке Божией, что Господь силен спасти меня от всех испытаний, что стоит Ему захотеть, и развеются тучи горя, как ночной туман, гонимый утренним ветром, и снова проглянет солнце радости и счастья.... И я спокоен. Пусть долги и томительны страдания, пусть кажется порой, что им нет конца и что умрешь раньше, чем увидишь просвет, — я знаю, что и в этом кроются высшие цели, что и это нужно для планов Творца и Промыслителя, "вся поспешествующего во благое", и что "многи скорби праведным, и от всех их избавит я Господь". И я спокоен». Таково настроение веры».

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

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

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

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

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

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

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 27, 40): «Сие благо (вера в благость Божию – от сост.) в разных лицах разно сознается и чувствуется. Иной сознает: это благость Божия на покаяние меня ведет; другой чувствует: грех ради моих послал мне это Господь, чтоб очистить меня от них, несу эпитимию Божию; третьему приходит на мысль: испытывает меня Господь, искренно ли я служу Ему. … И они все такого свойства и силы, что какое бы из них ни взошло на сердце, всякое сильно утишить поднимающуюся бурю скорби и водворить в сердце мирное благодушие. (гл. 40) Возьми ты себе из сего урок — при встрече напраслин, оскорблений и нападков не обращать внимания на то, сколь неправы причинившие их тебе, а на том одном установись вниманием, что Бог для твоего блага попустил тебе это встретить и что этого блага ты себя лишишь, если допустишь нетерпеливость, раздражение и немирность по сему случаю. И до того не допытывайся, почему именно попустил тебе сие Бог. Веришь, что Бог всегда праведен и милостив? Веруй, что и в настоящем случае Он оказывает над тобою и правду и милость, хотя не видишь, как это, помня ублажение Господне тем, кои так поступают: «*...*блаженны невидевшие и уверовавшие» (Ин. 20, 29)».

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

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

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

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

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

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

Есть и другие суждения про благость Божию.

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

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

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

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

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

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

И поэтому:

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

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

Вот как говорит один страждущий христианин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тихон Задонский** (т.5, Письма келейные, п. 95): « … воистину, чего человек, будучи грешником, сам по себе достоин, как только казни? Все, что ни получает от Бога человек, пищу, одеяние, и прочие блага — даром, не по достоинству своему, но по одной только милости Его получает. Потому должен человек терпеть, когда Бог не подает Ему благ Своих, поскольку Бог не обидит Его. Подает ли нам Бог блага — Свои подает, даром; отнимает ли блага от нас — Свои отнимает, и отнимает праведно, и для нашей пользы, чтобы мы познали блага Его и Благодетеля от благ Его. Ибо тогда познаем блага, когда лишаемся благ: сколь великое добро хлеб, во время голода видим, сколь хорошо отменное здоровье, видим во время болезни. Пришедшая беда открывает нам глаза, и тогда познаем цену благополучия. И отсюда видим, сколь великий свет делает в душах наших крест и терпение бед, напастей и искушений. Истину эту признают те, которые это испытали на себе».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.1. Беседа на слова Апостола: "Знаем, что любящим Бога…»): «… «любящим Бога, все содействует ко благу». Это изречение будем и мы, увещеваю вас, иметь начертанным в душе нашей, и не будем никогда сетовать, когда подвергнемся в этой жизни каким-нибудь прискорбным обстоятельствам или телесным болезням, или каким-либо другим печальным случаям; но, руководясь великим любомудрием, будем противиться всякому искушению (т.е. скорби – от сост.), зная, что если мы будем внимательны, то можем получать пользу от всего и еще больше от искушений, чем от благоприятных обстоятельств; не будем никогда падать духом, представляя, сколько пользы от терпения; равно не будем питать ненависти и к тем, которые подвергают нас искушениям, потому что хотя они делают это, имея собственную цель, но общий Владыка попускает это, желая, чтобы мы и чрез это приобретали духовные блага и получили награду за терпение. Итак, если мы будем в состоянии с благодарностью переносить приключающиеся бедствия, то изгладим не малую часть грехов наших».

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

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

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

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

Итак, вот примеры этой истины.

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

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

### Говори себе, что «все наши дела … это есть несение креста Господня»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Анатолий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Терпение): «1. Но только и терпение твое не должно быть нерассудное, т. е. безотрадное, а терпение с разумом — что Господь зрит во все дела твои, в самую душу твою, как мы зрим в лицо любимого человека, т.е. ясно, внимательно. Зрит и испытует: каковою ты окажешься в скорбях? Если потер­пишь, то будешь Его возлюбленною. А если и не стерпишь и поропщешь, но покаешься, все-таки будешь Его возлюб­ленною. 2. Как полководец стоит на возвышении и видит, кто и как где сражается, и достойных венчает, так и (Господь), краса Ангелов, всегда возле нас».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.4. Увещевания себя о терпении

Утешающими печаль и страдания являются увещевания себя о терпении.

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

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

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

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

**Амвросий Оптинский** (Письма, п.211, и др.): «Слышу, что хвороба к тебе опять пристала, и спина болит, и внутренность не в порядке. … Блаженный Диадох советует нам в это время помнить псаломское слово: Терпя потерпех Господа и внят ми (С терпением уповал я на Господа, и Он внял мне, и услышал молитву мою) (Пс. 39: 1). И апостольское слово: егоже бо любит Господь, наказует: биет же всякаго сына, егоже приемлет (Ибо Господь, кого любит, того наказывает; бьет же всякого сына, которого принимает) (Евр. 12: 6). (п. 156) В затруднительном положении для своего утверждения всегда повторяй слово Самого Господа: иже не приимет креста своего и вслед Мене грядет, несть Мене достоин... претерпевши же до конца, той спасен будет (Мф. 11: 38; 10: 22)».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Одно из них о том, что можно терпеть.

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

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

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

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

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

Здесь также надо отметить о ситуации, когда не у тебя, а твоего ближнего какая-то скорбь, например: болезнь, бедность, неприятности на работе и т.д. В этом случае человек также остро переживает их скорбь. И, как говорит опыт, помогает естественное рассуждение о том, что ты тоже когда-то болел, были и неприятности на работе, и ничего – все пережил и все прошло, а сейчас у твоего ближнего то же, что и было у тебя, и он также переживет и все пройдет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Опыт говорит, что чтение этого жития помогает, и поэтому его стоит прочесть, не откладывая, так как сейчас рассматривается вопрос о скорбях; и это чтение может многое прояснить, поддержать и утешить. Но только хотелось бы заметить, что если ты в какой-то момент находишься в состоянии сильной печали, то чтение о чужих страданиях опять-таки может помочь душе, но может и не помочь. Лучше его читать, когда, несмотря на скорбные обстоятельства, находишься в относительно спокойном и здраво-рассудительном состоянии (например, сейчас, когда читается этот материал, или когда печаль/страдание пусть и на время утихнет). И не стоит читать в тот момент, когда остро переживаешь страдание или саможаление, потому что в этом случае может сработать страстные реакции по типу: зачем мне другие страдания, когда я сам страдаю, или я не святой, чтобы так страдать, терпеть и радоваться, или, находясь в помутнении рассудка от страдания, увидеть в этом житии «немилосердного» Бога или Того, Кто другим помогает, а тебе – нет.

На этом закончим приводить примеры этого вида любомудрия.

## 2.5. Суждения, как покаянные самоукорения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Также самоукорение бывает об общей греховности и о своей частной.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Феофан Затворник** (Сб.: «Девять слов по случаю пожаров…», В субботу седмицы 15-ой по Пятидесятнице): «… Войдя внутрь себя, сами в тайне сердца своего скажите Господу — виновно ли сердце ваше пред Ним или нет. Не стыдитесь самоосуждения и не навязывайте на себя, чего нет в вас. Господь любит искренность и правду. С сим, правотою освещенным, лицом предстаньте Ему и сами дайте Ему отчет».

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

### 2. Самоукорения о своей греховности/страстности

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

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

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

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

Далее приведем примеры самоукорений в скорбях о своей греховности.

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

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

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

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

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

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

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

**Иоанн Максимович** (Царский путь Креста Господня, ч.2, гл.10): «Итак, при всяком кресте и во всякой скорби твоей имей в устах, а наиболее в сердце твоем сие: «праведно страдаю я, потому что согрешила»; и памятуй, что говорит Пророк: «Пути твои и деяния твои причинили тебе это» (Иер. 4, 18)».

### 2б. Самоукорение и покаяние о многих своих грехах

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

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

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

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

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

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

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

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

**Никон Воробьев** (Письма, п.161): «… нельзя ни в коем случае уходить во вражде или, обвиняя сожителей, а надо искренне, со всей сознательностью обвинить себя, как неспособную жить с другими по своей великой гордости, нетерпению, обвинению других, а не себя и пр. А Вы очень далеки от этого. Вы все время обвиняете других, а себя только потом и немного».

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

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

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

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

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

Вот как говорят святые отцы о таком виде самоукорения.

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

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

**Макарий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Скорби): «Ты ропщешь, но тем самым увеличиваешь свои скорби, а когда ты подклонишь смиренно 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»

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

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

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

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

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

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

### 4. Некоторые предупреждения о покаянии и самоукорении во время печали

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

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

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

Напомним, что происходит при истинном покаянии:

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

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

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

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

2. Предупредим и о том, что может быть так, что, страдая по-мирски при скорби, душа по естеству настроена на слезы. И если она начнет говорить себе о своей греховности или неправости (и говорит, потому что знает, что так надо делать, но может говорить и искренне), то слезы продолжаются или усиливаются. Такой свой плач человек может воспринимать, как покаянный. Но нередко это не чистый покаянный плач о своих грехах, а в нем есть и большая доля саможаления и душевного страдания, которое уже было в душе. И слова о своей вине только поддерживают то печальное настроение души. И получается, что духовная печаль о своих грехах как бы накладывается на мирскую печаль. Поэтому надо быть внимательным и обращать внимание на свой плач и печаль о греховности, не предшествовали ли им мирская печаль с саможалением; если да, то покаяние нечистое. Видь это и смиряйся!

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

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

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

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

### О несамоукорении в скорбях и его причинах

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

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

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

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

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

**Феофан Затворник** (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,бб,1): «… каждый человек самому себе представляется лучшим, нежели каков он есть на самом деле. … Совесть в падшем состоянии — разбитое зеркало. Как разбитое зеркало, и она теперь не так представляет дела наши и нас, как бы следовало. Такова совесть, как свидетель и судия, если к ней не примешивается страсть; в сем же случае (когда примешивается страсть – от сост.) весы ее еще больше склоняются на неправую сторону и суд искажается. Когда совесть сама по себе судит о частных случаях, то здесь суд ее еще бывает по временам не неверен; но, коль скоро надлежит судить свои страстные дела, суд совести всегда крив. Таков суд у честолюбца за честолюбие, у скупца за скупость и проч., тогда как в других делах та же совесть бывает недремлющей. — Немалый признак искажения совести есть уклонение суда от себя на других. Совесть нам дана затем, чтобы судить нас самих; если она судит других, надобно сказать, что она не свое дело стала делать. … Так, в осуждении других суд обыкновенно бывает скор, мгновенен, тогда как над самими собою он медлен, отсрочивается, а следует (чтобы было) — наоборот. Суд о других бывает неумолимо строг, тогда как суд о себе всегда прикрывается снисходительностью, а следует — наоборот. … — Тогда как на других беспрерывно идет из сердца осуждение, себя любим мы покрывать оправданием. Самооправдание — общий почти грех. Выставляют то слабость, то неведение, то обстоятельства, то соблазны, примеры, число участников, и чем-чем не оправдывают себя! Если, наконец, не удается это, упорно стоим за себя. Упорная несознательность — плод великого повреждения совести и вместе — сильного эгоизма. Человек внутри говорит наперекор себе: не виноват, пустое, ничего! — и при этом разные употребляются извороты преимущественно касательно судимого поступка, напрягаясь подвести его под случай, в коих подобные поступки бывают извинительны».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Следующие причины связаны с духовной печалью.

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

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

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

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

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

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