**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. 7. О брани с печалью при помощи любомудрия**

Составитель Ника

[ГЛАВА 7. СОВЕТЫ О ТВОРЕНИИ ЛЮБОМУДРИЯ, КОТОРОЕ ЯВЛЯЕТСЯ И ЭЛЕМЕНТОМ ДУХОВНОЙ БРАНИ СО СТРАСТЬЮ ПЕЧАЛИ 1](#_Toc192067090)

[7.1. КРАТКО О ПОНЯТИИ «ДУХОВНАЯ БРАНЬ/БРАНЬ СО СТРАСТЯМИ/БРАНЬ С ПОМЫСЛАМИ» 2](#_Toc192067091)

[О духовной брани и месте любомудрия в ней 2](#_Toc192067092)

[Кратко о порядке брани со страстными помыслами 3](#_Toc192067093)

[О сложности трезвения над своими мыслями 4](#_Toc192067094)

[7.2. НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА БРАНИ С ПЕЧАЛЬЮ 6](#_Toc192067095)

[В скорбях необходима память Божия во всех ее проявлениях (молитве, памяти о заповедях и истинах) 6](#_Toc192067096)

[О духовных правилах при ропоте на Бога в скорбях 6](#_Toc192067097)

[Сначала скорби помни, что сейчас обязательно проявятся твои страсти 7](#_Toc192067098)

[Когда замечаешь, что начинаешь расстраиваться, роптать, печалиться о своем скорбном, надо тотчас стараться успокоиться 8](#_Toc192067099)

[Старайся не думать о своей скорби, а старайся любомудрствовать и молиться 8](#_Toc192067100)

[Не занимайся саможалением, а верь, что «Бог рядом и видит нас, и может помочь нам в беде» 9](#_Toc192067101)

[Не при каждом скорбном обстоятельстве надо что-то спешно делать, а нередко надо подождать «как и чем кончится дело» 9](#_Toc192067102)

[7.3. О ПОДГОТОВКЕ К СКОРБЯМ ЧЕРЕЗ ЛЮБОМУДРИЕ В ПЕРИОДЫ БЕЗСКОРБИЯ 9](#_Toc192067103)

[Старайся воспитывать в себе не привязанность к житейскому 9](#_Toc192067104)

[Когда в жизни спокойно, «должно приучить себя находить утешение в Промысле» 10](#_Toc192067105)

[«Если случится у нас радость …– будем предполагать, что недалеко от нас печаль. А если пришла на нас печаль, будем ожидать приближения к себе радости» 10](#_Toc192067106)

[Не радуйся сильно, когда благополучие, и не скорби сильно, когда плохо 11](#_Toc192067107)

[Каждодневно ожидай искушений/скорбей 12](#_Toc192067108)

[Рассуждай о скорбях каждый день, чтобы, когда они придут, быть «в состоянии претерпевать это с благодарностью и с пользою для себя» 12](#_Toc192067109)

# ГЛАВА 7. СОВЕТЫ О ТВОРЕНИИ ЛЮБОМУДРИЯ, КОТОРОЕ ЯВЛЯЕТСЯ И ЭЛЕМЕНТОМ ДУХОВНОЙ БРАНИ СО СТРАСТЬЮ ПЕЧАЛИ

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

## 7.1. КРАТКО О ПОНЯТИИ «ДУХОВНАЯ БРАНЬ/БРАНЬ СО СТРАСТЯМИ/БРАНЬ С ПОМЫСЛАМИ»

### О духовной брани и месте любомудрия в ней

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

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

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

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

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

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

**Феофан Затворник** (Письма, п.115, и др.): «Когда деется что воли противное, готовое огорчить и раздражить, скорее бегите вниманием к сердцу (т.е. следите за тем, какие мысли и чувства появляются – от сост.) и сколько можете напрягайтесь не допускать возродиться тем чувствам, напрягайтесь и молитесь. (п.629) В нас кроется зло всякое …. От этого зла надо очистить сердце. Но чтобы очистить, надо его увидеть, чтобы увидеть, надобно чтобы оно вышло из своей скрытности (что и происходит в скорби – от сост.). Когда же оно выйдет, надобно его посекать (бить, сечь, поражать – от сост.) - противлением, молитвою и ненавистью (к нему – от сост.). И это всякий раз, как зло выйдет из скрытности. … И это благо для нас. … Когда худое, обнаруживающееся в мыслях, чувствах и позывах, не скрывают внутри, а посекают, тогда душевная чистота утверждается внутри».

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

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

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

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

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

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

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

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

### Кратко о порядке брани со страстными помыслами

А теперь скажем кратко и просто о порядке брани.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### О сложности трезвения над своими мыслями

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Также если увидишь, что в осознанных припоминаниях ты быстро увлекаешься страстными помыслами по поводу своей скорби, то, возможно, тогда и не надо припоминать подробности бывших мыслей, а можно только кратко оценить свои состояния, например: боялся, был в отчаянии, было жалко себя и т.п., и помолиться Господу. (Но если получится припомнить конкретные помыслы и они не возобновляются, то лучше проанализировать их с точки зрения страстей, как было сказано).

## 7.2. НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА БРАНИ С ПЕЧАЛЬЮ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Старайся не думать о своей скорби, а старайся любомудрствовать и молиться

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

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

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

**Цветник священноинока Дорофея** (гл. 11, и др.): «Если мы больны, изранены или приближаемся к смерти, или лишаемся самого необходимого для тела: пищи и одежды, – не надо себя жалеть. Но думать, что Бог рядом и видит нас, и может помочь нам в беде. До тех пор не оставлен человек, пока не истощились его телесные силы, и не оскудела в нем вера и непоколебимая надежда на Бога. (гл. 39) Если терпим болезни и раны или приближаемся к смерти и умираем, или лишаемся необходимого телу, никогда не следует жалеть себя, но словно бы говорить: «Пусть Бог что хочет, то и устраивает с нами»».

### Не при каждом скорбном обстоятельстве надо что-то спешно делать, а нередко надо подождать «как и чем кончится дело»

У многих из нас не хватает терпения в скорби, которое проявляется в том, что мы не можем подождать дальнейшего развития скорбной ситуации, и посмотреть, чем она закончится (конечно, бывают такие скорби, при которых медлить нельзя, но мы почти во всех скорбях «не дожидаемся конца»).

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 232): «Скорбное письмо твое получил. Пишешь, что ты готова сейчас же бросить все и бежать куда-либо. Погоди, прежде дождись конца, может быть, будет и не так, как ты предполагаешь. Напрасно ты думаешь, что люди от скорбей погибают. Напротив, из Священного Писания видим, что скорби приближают людей ко спасению, если кто не малодушествует и не отчаивается, а вооружается терпением со смирением и преданностью воле Божией. И ты еще подожди, — как и чем кончится дело».

**Иоанн Максимович** (Илиотропион …, кн.4, гл.5): «Своя же воля действует во всем противоположно Божьей. Чего желает она и не по разуму требует с повелением без всякой отсрочки: подавай мне поскорее, чтобы сделано было сейчас, объяви и сделай без всякого замедления; подавай без дальнейших размышлений. Для избегания безрассудной нетерпеливости следует вам удерживать в себе слова Ноэмини к ее невестке: "подожди, дочь моя, пока не узнаешь, чем кончится дело; ...если и замедлится, подожди, ибо назначенное Богом непременно сбудется, не отменится" (Руфи 3:18; срав. Аввак. 2:3))».

## 7.3. О ПОДГОТОВКЕ К СКОРБЯМ ЧЕРЕЗ ЛЮБОМУДРИЕ В ПЕРИОДЫ БЕЗСКОРБИЯ

И в заключение вопроса о любомудрии в скорбях скажем, что в поучениях святых отцов есть советы о том, чтобы христиане готовились к скорбям в благополучные и тихие периоды своей жизни. Такая подготовка происходит через любомудрие/духовные рассуждения. Систематизируем эти поучения для того, чтобы учиться правильно воспринимать и реагировать на свои скорби.

### Старайся воспитывать в себе не привязанность к житейскому

**Иоанн Златоуст** (т.10, ч.2, б.7): «Никто столько не страшится, как прилепившийся к житейскому. Он живет жизнью Каина, трепеща каждый день от страха. И нужно ли говорить о (его опасениях) смерти, потерях, распрях, коварствах и лести? Он и без того боится тысячи превратностей. И хотя сокровищница его полна золота, но душа не свободна от страха бедности. Это и очень естественно, потому что все его желания устремлены к предметам скорогибнущим и скоропреходящим».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еваг. от Марка, гл. 8, ст. 1-10): «Больше доверия к Богу, больше упования на Его Отеческий Промысл и попечение, и меньше привязанности к житейскому, меньше беспокойства из-за насущного куска хлеба, из-за средств поддержания жизни — вот что требует Господь от Своих учеников и последователей».

Так как, чем меньше привязанность, тем менее печальна потеря.

### Когда в жизни спокойно, «должно приучить себя находить утешение в Промысле»

**Иннокентий Херсонский** (Слова и беседы на праздники Господни, Слово на новый год): «Заблаговременно должно приучить себя находить утешение в Промысле. Когда ум светел, чувства легки, сердце мирно, тогда надобно размышлять о своей жизни и научаться из нее судьбам правды Божией. Таковые минуты, большей частью, следуют за усердной молитвой, посему молитва должна служить, так сказать, приступом к сим размышлениям. Кто приобретет в этом святом деле навык, тот, подобно Давиду, не падет и среди искушений».

К тому же, надо приучать себя еще до скорбей предавать всё и всех в волю Божию, понимая, что Он, когда хочет, дает, а когда хочет, забирает. Т.е. когда у тебя есть что-то хорошее, помни, что это дал Господь, и помни, что Он может это и забрать; и это все будет для твоего блага.

**Антоний Великий** (Добротолюбие, т.1, 170 глав, гл.35): «Почитающие несчастьем потерю денег, или детей, или рабов, или другого имущества, да ведают, что, во-первых, должно быть довольными тем, что подает Бог, а потом, когда потребуется отдавать, то (обратно) с готовностью и благодушием, не муча себя скорбью по причине лишения того, или лучше (сказать), обратного возвращения: подобно тем, кои попользовавшись не своим, опять отдают то обратно».

### «Если случится у нас радость …– будем предполагать, что недалеко от нас печаль. А если пришла на нас печаль, будем ожидать приближения к себе радости»

**Иоанн Златоуст** (т.3, ч.2, Беседа когда Сатурнин и Аврелиан были отправлены в ссылку…): «…живя в богатстве, ожидай бедности; наслаждаясь благоденствием, жди голода; пользуясь славой, жди бесславия; наслаждаясь здоровьем, жди болезни. Размышляй всегда о том, что дела человеческие по своим свойствам нисколько не лучше речных потоков, быстролетние дыма, развивающегося в воздухе, и ничтожнее бегущей тени. Если ты будешь держаться таких мыслей, то ни блага не могут произвести в тебе надменности, ни скорби – унизить тебя; если ты не очень будешь занят настоящими благами, то не станешь огорчаться лишением их. Если ты приучишь душу свою к ожиданию противного, то противное большей частью и не случится с тобою, а если и случится, то несильно тронет тебя».

**Петр Дамаскин** (Творения, кн.2, О терпении): «…(Достигший терпения) когда встретит бурю, терпит с радостью, ожидая конца; когда и тихая погода бывает, ожидает искушения до последнего издыхания, по слову Великого Антония. Такой познает, что в этой жизни отнюдь ничего нет неизменного, но все проходит, потому он и нимало не заботится о чем-либо земном, но предоставляет все Богу, ибо Он печется о нас».

**Ефрем Сирин** (О том, как приобретается человеком смиренномудрие, гл.97): «Так должны вести себя верные в настоящей жизни. Если случится у нас радость: или по причине успеха, или по причине дарований, – будем предполагать, что недалеко от нас печаль (чтобы не увлечься благополучием и не ослабеть в духовных деланиях – от сост.). А если пришла на нас печаль, будем ожидать приближения к себе радости (т.е. будем оптимистично и с надеждой на Бога ждать перемены к лучшему – от сост.). Возьмем в пример плывущих по морю. Когда поднимается на них ветер и сильная буря, не теряют они надежды на свое спасение, но противятся волнам, ожидая тихой погоды; а когда настанет тишина, ждут бури, а потому всегда бдительны, чтобы восставший внезапно ветер не застал их неготовыми и не опрокинул в море. Так и нам должно иметь в виду то и другое. Если придет ожидаемое, то не будет новостью для встречающего, ибо не окажется он неготовым. Потому, когда приключаются с нами скорбь и теснота, будем ожидать себе облегчения и помощи от Бога…. А подобным образом, когда у нас радость, будем ждать скорби, чтобы при избытке радости не забыть о слезах».

Также заметим, что такое восприятие скорбного и благополучного способствует тому, что у христианина появляются духовные правые переходы с радостных чувств на печальные, и наоборот: при радостных обстоятельствах радость должна переходить в печаль, а при скорбных – печаль в радость. И это будет беречь от таких плотских страданий по время скорби, которые делают человека безумным (как описано в первой главе).

### Не радуйся сильно, когда благополучие, и не скорби сильно, когда плохо

Всякий час нужно учиться право реагировать на жизненные радости и печали.

**Василий Великий** (Беседы, б.4): «И счастливое течение дел человеческих да не производит в душе твоей неумеренной радости, и скорби да не уничижают ее бодрости и возвышенности унынием и стеснением. Ибо кто не приобучен предварительно смотреть так на дела житейские, тот никогда не будет жить в треволнении и смущении».

**Нил Синайский** (К досточтимейшей Магне …, гл. 63): «…луна, возрастая и убывая, дает видеть удобопременяемость наших дел, и возвратными изменениями своего вида научает тому, что не должно и благоденствию радоваться как постоянному, и дни неблагополучия почитать прискорбными как продолжительные, потому что скоро заменяются одни дни другими…».

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Уныние): «...Бывают дни красные, радостные, бывают и черные, мрачные от разных житейских неприятностей. А это указывает, чтобы в радости не забываться, а в неприятностях не слишком упадать духом, ибо как после ненастья бывают дни красные, так и после уныния весело бывает на душе».

Также радоваться в благополучии не стоит не только потому, что все проходит, а и потому, что при «светло» начинаешь расслабляться и «портиться».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма к родной сестре, п. 33): «По сравнению, сделанному святыми отцами, внутренняя жизнь подвижника Христова подобна погоде: иногда бывает ясно и тепло, а иногда пасмурно, ненастно и холодно. По их же сравнению эта жизнь подобна урожаям хлеба, которые иногда бывают очень обильны, а иногда очень скудны. Люди опытные не надеются на постоянство хорошей погоды и не приходят в смущение от погоды дурной, зная, что одна постоянно сменяется другою. Также при хорошем урожае они не полагаются на него и не престают от труда, а при худом урожае не впадают в уныние и равным образом не престают от возделывания земли. Таков закон природы. Подобен ему и закон подвижничества. Иногда бывает посещение благодати, и душа утешается, а иногда восстают волны искушении, и она поставляется в затруднительное положение. Таков был путь всех святых отцов. Они повелевают всякому, желающему подвизаться правильно, чтоб он подчинился с покорностью этому закону подвижничества, установленному Самим Богом для странника земного. От постоянно ясной погоды высыхает земля и заводятся во множестве черви и прочие вредные насекомые. Подобно этому действует на душу продолжительное спокойствие, даже производимое благодатию: в душе зарождается высокоумие, самомнение, самонадеянность, презрение к ближним, уничижение и осуждение их и тому подобные недуги духа человеческого, самые опасные и самые страшные».

### Каждодневно ожидай искушений/скорбей

**Авва Исаия** (Духовно-нравственные слова, сл.28, 27): «Всегда ожидай каких-либо великих и страшных искушений, скорбей, бедствий и смерти, чтобы они не постигли тебя неготовым. (сл. 27) Внемли себе тщательно, чтоб каждодневно ожидать грядущего на тебя искушения, на смерть ли или на скорби и беды великие, и (когда придет) переноси его охотно и без смущения, помышляя, что «многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие» (Деян.14:22)».

Но здесь надо заметить, что это - не привычные для нас помыслы страха, когда мы предполагаем, что будет плохо, и вводим себя в страстные состояния. Это разумное спокойное понимание жизни, сути скорбей, промысла Божия и т.п.

Например, в утренней молитве хорошо бы произносить молитву Оптинских старцев, в которой есть именно такой настрой на возможные скорби (или сам скажи себе и Богу подобное).

**Молитва последних Оптинских старцев**: «Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что даст мне сей день. Господи, дай мне вполне предаться воле Твоей Святой. Господи, на всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Господи, открой мне волю Твою для меня и окружающих меня. Господи, какие бы я ни получил известия в течение дня, дай мне принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля Твоя. Господи, Великий, Милосердный, во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами, во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Господи, дай мне разумно действовать с каждым из ближних моих, никого не огорчая и никого не смущая. Господи, дай мне силу перенести утомления сего дня и все события в течение его. Руководи моею волею и научи молиться и любить всех нелицемерно. Аминь».

### Рассуждай о скорбях каждый день, чтобы, когда они придут, быть «в состоянии претерпевать это с благодарностью и с пользою для себя»

Это также является рассуждением для готовности нести любую скорбь, но в нем есть видение себя и своих грехов, за которые ты достоин скорбей. И подобное также можно произносить каждый день.

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 20): «Некто из братий написал сие и всегда полагал это пред собою, напоминал об этом себе и говорил: «Неблагоразумно изжил ты жизнь свою, человек посрамленный и достойный всякого зла; остерегись же хотя в этот день, оставшийся от дней твоих, прошедших напрасно без дел добрых и обогатившихся делами худыми. …Будь готов и вооружись терпением против всякого поношения, всякой обиды, осмеяния и порицания от всех. И все это принимай с радостью, как действительно того достойный; переноси с благодарением всякий труд и всякую скорбь, и всякую беду от демонов, которых волю исполнял ты; мужественно сноси всякую нужду, и что приключится естественно, и все горести. В уповании на Бога терпи лишение того, что необходимо для тела и вскоре обращается в гной. Желай все сие принимать в надежде на Бога, не ожидая ни откуда более ни избавления, ни чьего-либо утешения. Возверзи на Господа печаль твою (Псал. 54, 23), и во всех искушениях своих осуждай сам себя, как виновного во всем этом. Ничем не соблазняйся, и не укоряй никого из оскорбляющих тебя; потому что и ты вкусил с запрещенного древа, и ты приобрел разные страсти. С радостью принимай горести, пусть они потрясут тебя немного; зато впоследствии усладишься. Горе тебе и смрадной славе твоей! Ибо душу свою, которая исполнена всякого греха, оставил ты, как неосужденную, а других осуждал словом и мыслию. Довольно, довольно с тебя этой, свиньям приличной пищи, какою доныне питаешься ты. … Если Бог праведно подвигнет на тебя людей воздать тебе за обиды и порицания, какие держал ты в мысли и изрекал на них во все время своей жизни, то целый мир должен быть занят тобою. Итак, перестань отныне, и претерпи находящие на тебя воздаяния“. Все это напоминал себе брат каждый день, чтобы, когда прийдут на него искушения или скорбь, быть ему в состоянии претерпевать это с благодарностию и с пользою для себя».

А вот еще несколько кратких правил:

- действуй в скорбных обстоятельствах, не нарушая заповедей (не мсти, не впадай в сильную печаль, отчаяние, ропот, старайся крепиться и быть мужественным),

- жди, когда Господь подаст утешение и помощь,

- так сказать, наблюдай, как Господь управит со скорбной ситуацией в дальнейшем,

- терпи и согласись с тем, что если так случилось, значит так надо Господу,

- если ты не впал в печаль или боролся со своими страстными реакциями, то должен радоваться. Но радость не о том, что ты такой сильный/умный/терпеливый и т.п., а о том, что Господь милостив к тебе и через Свою благодать дал тебе силы/ум/терпение и т.п. И тогда будет радость о Боге, милующем грешника и помогающем тебе.