**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.6)**

Составитель Ника

[ГЛАВА 6. О ЛЮБОМУДРИИ ПРИ СТРАХЕ/ТРЕВОГЕ/ПЕРЕЖИВАНИИ 2](#_Toc192009783)

[Раздел 6.1. О ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ СТРАХЕ О МИРСКОМ 2](#_Toc192009784)

[О понятии «страх» в поучениях святых отцов 3](#_Toc192009785)

[Все люди поражены разными мирскими страхами 3](#_Toc192009786)

[Часто мы хотим того, что несет сомнительное благо, и боимся его потерять 5](#_Toc192009787)

[Страх/тревога – результат активности воображения, которая приносит беспокойство от слов «а вдруг…», «а если…» 6](#_Toc192009788)

[Раздел 6.2. В ЧЕМ ПАГУБНОСТЬ СТРАХА/ТРЕВОГ/БЕСПОКОЙСТВ ПО ХРИСТИАНСКОМУ УЧЕНИЮ 7](#_Toc192009789)

[Люди считают, что переживания и тревоги это якобы хорошо, а на самом деле – это выражение их страстей 7](#_Toc192009790)

[Наличие страха/тревог и поиск обезопасить себя говорит о том, что нет преданности в волю Божию и страха Божиего, а есть своеволие и маловерие 7](#_Toc192009791)

[Страх – одно из оружий диавола 8](#_Toc192009792)

[Раздел 6.3. ПРИМЕРЫ ЛЮБОМУДРИЯ ПРИ СТРАХЕ/ТРЕВОГЕ 9](#_Toc192009793)

[Надо помнить, что с мечтами–страхованиями надо бороться памятью Божией 9](#_Toc192009794)

[«Не тревожься раньше времени, а предайся воле Божией» и пусть будет, как будет 10](#_Toc192009795)

[«Бог все устроит к лучшему и теперь, как бывало прежде. Положись на Него» 10](#_Toc192009796)

[Напомни себе, что «ничего не должно (предполагать) вперед, а должно все, что Господу угодно будет послать, принимать и считать за великую милость Божию» 11](#_Toc192009797)

[Укорение себя, что ты мучаешься от своих предположений, а не от того, что постоянно прогневляешь Господа своим не смирением пред Его волей 11](#_Toc192009798)

[Помни, что тебе надо стараться «не допускать сердца своего до смущения и тревог, но всячески напрягайся держать его в мирном и покойном настроении» 12](#_Toc192009799)

[Когда есть страх за кого-то или за что-то, то приводи себе естественные доводы и христианские истины 12](#_Toc192009800)

[Скажи себе, что то, что ты придумал, может не произойти, а ты себя сейчас мучаешь 12](#_Toc192009801)

[Напомни, что с тобой ничего не произойдет, чего бы не было с другими людьми 13](#_Toc192009802)

[Вспомни, что страх и беспокойства – это вражье, и борись с ними 13](#_Toc192009803)

[Если за что-то переживаешь/боишься и т.п., то нередко надо ничего не предпринимать, а успокоиться 13](#_Toc192009804)

[Пусть христианину и бывает страшно, и он понимает, что будет сложно, но он должен идти и делать, предавая все на волю Божию 14](#_Toc192009805)

[«Как только какая тревога внутри, тотчас надо обращаться к Господу, - и все взывать, пока стихнет тревога» 14](#_Toc192009806)

[Советы при беспокойствах от незнания как поступить 14](#_Toc192009807)

[Примеры о том, что говорят святые отцы о страхе перед болезнями/эпидемиями 14](#_Toc192009808)

[Раздел 6.4: О ЛЮБОМУДРИИ ПРИ МАЛЫХ НЕПРИЯТНОСТЯХ, ТРУДНОСТЯХ И ПЕРЕМЕНАХ В ЖИЗНЕННОМ УКЛАДЕ 16](#_Toc192009809)

[6.4.1. О склонности к печали, недовольству, раздражению, ропотливости, досадливости при малейших неприятностях 17](#_Toc192009810)

[Неприятность может представляться большим скорбным обстоятельством и человек страдает 17](#_Toc192009811)

[Часто происходящие неприятности могут восприниматься такими, будто они происходят в первый раз 18](#_Toc192009812)

[У человека может быть ропотливый характер, и он бывает всем недоволен 18](#_Toc192009813)

[В неприятностях часто забывается, что все в воле Божией 18](#_Toc192009814)

[Наши неправые реакции при неприятностях показывают наше малодушие, самолюбие, гордость, своеволие 19](#_Toc192009815)

[В наших реакциях на мелкие скорби проявляется наше настоящее отношение к Богу 19](#_Toc192009816)

[6.4.2. О любомудрии при неприятностях 20](#_Toc192009817)

[Напомни себе, что во всем есть воля Божия и Его промысел 20](#_Toc192009818)

[Говорите себе, что покой и приятности будут в будущем веке 21](#_Toc192009819)

[Надо смиренно терпеть неудобства жизни, если нет возможности их изменить, понимая, что это – наш «крестик» 21](#_Toc192009820)

[Скажи себе, что, как христианин, ты не должен смущаться неприятностям, а должен учиться смирению и терпению 21](#_Toc192009821)

[Чтобы не было печали от не реализации своих желаний, учись «быть всем довольным» 22](#_Toc192009822)

[Если «обречешь себя в уме своем на труды и скорбь», то «все, что встречается тебе трудного и неудобного, покажется тебе удобным и легким» 23](#_Toc192009823)

[Старайся часто каяться и укорять себя в неправых реакциях на неприятности и на возможные прегрешения 23](#_Toc192009824)

[Помни о заповеди: «Вся творите без роптания и размышления» 24](#_Toc192009825)

[Ободри себя памятью о том, что все изменчиво, и вразуми себя, что каждый делает множество ошибок 24](#_Toc192009826)

[Вразуми себя, что вначале что-то кажется трудным и неудобным, а потом привыкаешь 24](#_Toc192009827)

[Говори себе, что «помехи в твоих планах всегда оказывались для тебя благом» 25](#_Toc192009828)

[Несколько примеров правой реакции при обычном течении жизни, когда есть некие неудобства, трудности, заминки и т.п. 26](#_Toc192009829)

# ГЛАВА 6. О ЛЮБОМУДРИИ ПРИ СТРАХЕ/ТРЕВОГЕ/ПЕРЕЖИВАНИИ

Выше мы говорили о разных видах случившихся скорбей, которые люди переживают с разной степенью страдания/печали. А теперь нужно отдельно остановиться на таком виде страдания, как страх/тревога/переживание за себя или за кого-то о чем-то тяжелом/проблемном/скорбном, которого еще нет, но мы предполагаем, что будет.

Особо отметим, что это очень значимый вопрос в теме о скорбях и наших страданиях, потому что такое состояние переживания о будущих ситуациях очень часто держит человека в страсти печали, и он не может иметь внутренний мир сердца. А это значит, что так же, как и при скорби, будет помутненный ум и страдания, но скорби то еще нет.

# Раздел 6.1. О ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ СТРАХЕ О МИРСКОМ

Говоря о страхе, сразу надо сказать:

**Феофан Затворник** (Письма, п. 825): «Опасливость во всякое время не худое дело. Но страшиться с тревогою, ничего не видя, не добре».

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, Предисловие, и др.): «Если юноша (или взрослый – от сост.) не думает и не беспокоится о вступлении на избранный путь (или о чем-то важном или серьезном – от сост.), это, прежде всего, свидетельствует о том, что он — человек равнодушный, а вследствие этого он, естественно, и не преуспеет. Однако надо быть внимательным к тому, чтобы беспокойство (например – от сост.) по поводу брака или монашества не стало чрезмерным, потому что диавол старается исказить это беспокойство, превратить его в душевную тревогу и держать ум (людей – от сост.) в постоянном смущении. (ч.4, гл. 1) … Когда мы имеем в себе душевную тревогу, угрызение совести, тогда мы носим в себе часть адской муки. … Надо иметь доверие Богу, надеяться на Него во всём, что бы мы ни собирались делать, — и славить Его за всё. Не надо иметь душевной тревоги. Душевная тревога приводит к душевному надлому, она парализует душу».

Поэтому надо понимать, что страх и другие подобные ему чувства – это естественно, но нельзя им, так сказать, поддаваться.

Далее кратко укажем на очень важные нюансы, которые должен знать христианин, если учится он познанию себя и правому восприятию скорбей.

### О понятии «страх» в поучениях святых отцов

Сразу заметим, что употребляемое нами слово «страх» не передает четкой картины того, о чем будет идти речь, но, тем не менее, мы будем его употреблять, т.к. оно используется святыми отцами (конечно, у них есть и слова «тревога», «переживание» и др.). Независимо от того, какие слова будут употребляться, главное нам понимать, что мы будем говорить, во-первых, о негативном переживании за возможное что-то плохое в будущем, во-вторых, о тревоге о сейчас происходящем, о котором мы не знаем, как оно проходит, и нам надо с терпением дождаться информации о том, и, в-третьих, о переживаниях от незнания как поступить, чтобы было нам хорошо, выгодно, удобно.

Итак, страх перед неизвестным и кажущимся проблемным, трудным является естественной эмоцией. Также страх бывает о том, что происходит в мире, и страх о духовном; и сейчас речь пойдет о страхе за мирское.

Вот как о страхе и его роли говорится у святых отцов.

**Инок Агапий** (Спасение грешников, ч.2, гл. 23): «… бояться ущерба себе вполне естественно».

**Бл. Августин** (Исповедь, кн.2): «Страх, боясь необычной и внезапной беды, заранее старается обеспечить безопасность тому, что любит».

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 21): «Страх есть предвоображаемая беда; или иначе, страх есть трепетное чувство сердца, тревожимое и сетующее от представления неведомых злоключений».

**Иннокентий Херсонский** (Падение Адамово, Слово в среду 1-й недели Великого поста): «… сердце наше таково, что неопределенность бедствия, нам угрожающего, еще более тревожит и ужасает нас».

**Платон Митр. Московский** (т.13, Слово в неделю Ваий): «Страх есть внутреннее духа беспокойство, когда ты предусматриваешь, что какое-нибудь к тебе приближается несчастие. Видишь ты, например, что собираются облака, начинает воздух свирепствовать ветрами, страшная наступает туча, блистают из нее молнии, и все небеса освещают, раздаются громы, и кажется, всю тварь приводят в колебание, тогда дух твой содрагает от страха, чтоб грома поражением не быть тебе умерщвленным. Вот страх приводящий тебя в беспокойство и боязнь!».

### Все люди поражены разными мирскими страхами

Думаю, все замечали, что мы постоянно боимся возможных скорбей/трудностей/неприятностей, когда в жизни на данный момент все складывается обычно или благоприятно, или есть небольшие трудности/неприятности, например: мы боимся заболеть, боимся тяжелых болезней, боимся потерять семью, работу, материальный достаток, боимся реакций других людей, боимся за все это для наших ближних и т.д. Вот как говорится об этом:

**Феофан Затворник** (Толков. на Пс. 118, ст. 109): «Всякое дело, какое ни возьмите, окружено опасностями или возможными неприятными последствиями. Возьмите пост: сколько опасений посевается при наступлении его! И желудок-то расстроится, и болезнь схватит, и дела остановятся, и чего-чего не наговорят!».

**Иоанн Максимович** (Илиотропион …, кн.5, гл.10): «Часто люди боятся, чтобы не погибли растения от снегов, или прежде колосьев не засохли, не были бы повреждены сильными дождями или сожжены молнией. Временам ужасаются недостатка в пропитании; иногда же смущаются тем, что во время болезни или в нечаянных приключениях будут иметь недостаток в необходимых вещах. По временам унывают сердцем и падают духом по причине распространяющихся слухов о войне и отчаиваются. Иногда, получив известие о смерти одних лиц или о погибели множества людей, от жалости и печали чуть было не лишаются своей жизни. Наконец, видя в чем-либо неудобство или трудность, тотчас же сомневаются в успехе и печалятся, имея ум слепотствующий, а руки всегда дальновидные, веря тому только, что видят».

**Иоанн Шаховской** (Агония одиночества): «Среди своего темного страха современный человек похож на самого примитивного. Чего только не боятся люди! Жизнь современного челове­ка, как и древнего, соткана из страхов, которые проносятся в его душе, как птицы, не всегда отражаясь на экране его сознания. Современ­ный человек не осознает всех своих страхов».

**Феодор Студит** (Наставления, гл.248): «Обыкновенно подобно Каину (подчиненный греху) стенает и трясется таковой: плывет ли на море, ― подозревает кораблекрушение; проходит ли по пустыне, – боится, что впадет в руки разбойников; ударит гром, – и ему кажется, что он именно для него случился; блеснет молния, – и он боится, как бы она его не опалила; он, видя, не видит, и, слыша, не слышит, расстроенные имея чувства. Что ужаснее такой жизни?».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еванг. от Марка, гл. 8, ст. 27-38): «Когда человек пытается жить по своей воле, это приносит ему множество огорчений, разочарований и беспокойства. Посмотрите, сколько волнений переживает молодой человек, когда ему предстоит выбрать карьеру или определить свой путь жизни. Если при этом выборе критерием для него является вопрос о личных удобствах и о выгоде, то душевные мучения, вызванные нерешительностью или неосведомленностью, бесконечны. На чем бы ни остановилось его внимание, он везде боится проиграть. Там ему кажется мало содержание, тут он будет не на виду, и ему придется долго ожидать повышений, в другом месте угрожает скучная жизнь в провинциальном захолустье и так далее до бесконечности. Человек мечется и бросается во все стороны, хватается за все и нигде не находит душевного покоя. Ему все кажется, что он выбрал самое неудачное место или занятие и завистливым оком оценивает он выгоды положения своих сверстников или своих конкурентов. "Хорошо там, где нас нет", — эта поговорка создана именно для таких беспокойных завистников. Нечего и говорить, что разочарований при этом из-за ошибочных расчетов чрезвычайно много, и они вызывают всегда мучительное сожаление и досаду на самого себя за свои промахи».

Также очень много страхов, тревог и переживаний о детях.

**Василий Кинешемский** (Беседы на Евангелие от Марка, гл.7, ст. 1-24): «Подумайте, сколько терпит мать для своих детей! Сначала — муки рождения, потом бесконечный ряд забот и тревог, все волнует: болезнь ребенка, необходимость ухода, беспокойство из-за посторонних дурных влияний, школьные неудачи, детские огорчения, постоянная мысль о будущей судьбе. Дети подрастают — новые думы: о подходящей партии для брака, о выборе карьеры, первые житейские разочарования и т. д. Все это мать переживает часто острее, чем дети. А если дорогое, любимое дитя попало на неверный, скользкий путь, гибнет в пучине порока и разврата и нет сил его спасти, ему помочь? Сколько тогда горя и слез!».

(И то, что мы будем говорить далее, обязательно относится и к родительским страхам.)

Постоянные тревоги о возможном проблемном/тяжелом будущем нашем или наших ближних или о том, что будет что-то тяжело сделать, не дают нам покоя и довольства, и заставляет нас часто страдать. И вот как об этом говорит бл. Августин:

**Блаж. Августин** (Исповедь, кн.10): «Благополучия желаю я в беде, беды боюсь в благополучии. … Горе мирскому благополучию, вдвойне горе ему: от страха перед бедой, от ущербной радости».

И в случае страха перед трудностями/неприятностями, когда всё еще относительно нормально, получается, что человек несет не внешний крест скорбей (т.е. реально еще ничего не произошло), а внутренний, т.к. страдает от малодушия своей души и страха/тревоги. И таким образом человек тратит очень много сил и времени на переживания.

### Часто мы хотим того, что несет сомнительное благо, и боимся его потерять

К тому, что сказано выше, надо сказать и то, что мы еще имеем и неразумный страх.

**Иоанн Златоуст** (т.11, ч.1, б.2): «Скажи мне: отчего ты боишься бедности? Отчего ты дрожишь? От голода ли, или жажды, или стужи, или не от этого? Но нет, нет человека, который бы терпел когда-либо такие недостатки. … Никто не может указать нам ни одного такого, кто вдруг погиб бы от голода и стужи. Почему ж ты трепещешь бедности? Нечего тебе (на это) сказать. Если у тебя есть необходимое, то почему боишься (бедности)? ... Это избавление от господства, это постоянное счастье, это свобода от забот? Или потому, что не имеешь сосудов, кроватей, утвари, сделанных из серебра? Но что более тебя имеет для наслаждения тот, кто приобрел все это? Ничего».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п. 16): «… зачем бояться того, что само по себе не страшно? … Зачем бояться лишиться того, чего необходимо следует лишиться? Богатство, честь, слава и все мира сего сокровище отойдет от нас, боимся ли или не боимся лишиться этого, смерть все это от нас отнимает. Смерти бойся или не бойся, не минуешь смерти. В ссылку, в темницу, в узы никто меня не пошлет без Бога, а если пошлют, то знать, что Бог подписал так. Богатства, чести, славы никто меня не лишит без Бога, а если лишат, то знать, что Богу так угодно. … Итак, зачем же мне бояться того, что для меня неминуемо? Если Бог попустит на меня беду, я ее уже не миную; нападет она на меня, хотя бы я и боялся. Если не хочет Он допустить, то, хотя и все дьяволы и все злые люди и весь мир восстанут, ничто мне не сделают, потому что Он Един, Который сильнее всех, «обратит зло на врагов моих» (Пс.53:7)».

Уместно заметить, что составитель нашел в поучениях Георгия Затворника определение «суетное страхование», которое обозначает переживание за мирское, которое является суетным, за которое не стоит переживать.

**Георгий Затворник** (Письма, п.3.164): «Прошу вас самих рассмотреть находящую на сердце ваше мысль о могущей случиться смерти родителя вашего, мысль, наносящую вам суетное страхование… Убедительно повторяю вам, что наше отечество на небесах; а здесь все временное, видимое—мимо идет».

Тем более не стоит переживать за мирское, т.к. все происходит по благой воле Божией, и нам заповедано не бояться скорбей и сохранять внутренний мир/покой.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 30): «… всесвятое Слово (Божие) повелело нам не бояться скорбей, потому что они попускают­ся нам Промыслом Божиим, а Промысл Божий, попуская нам их по существенной необходимос­ти и пользе их для нас, неусыпно бдит над нами и хранит нас».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 27): «Как долг неотложный имеет всякий христианин, когда потеряет сердечный мир, делать все от него зависящее, что может способствовать к восстановлению его; так не меньше того обязательно лежит на нем не допускать, чтоб какие-либо случайности текущей жизни возмущали сей мир, разумею: болезни, раны, смерть сродников, войны, пожары, внезапные радости, страхи и скорби, воспоминания о прежних проступках и ошибках, — словом, все, чем обычно волнуется и тревожится сердце».

### Страх/тревога – результат активности воображения, которая приносит беспокойство от слов «а вдруг…», «а если…»

А сейчас скажем кратко, с чего начинается страх/переживание и что при нем бывает.

Интернет – источник: «Тревога является результатом активности воображения, фантазии будущего. Тревога появляется у человека вследствие наличия незаконченных ситуаций, заблокированной активности, не дающей возможности разрядить возбуждение. В связи с этим тревога понимается как эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности. … Это вероятностное переживание неудачи («а вдруг...»)».

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

Особо заметим, что когда человек так страдает, то ничего скорбного еще не происходит, но оно им предполагается, и тогда это страдание именно от своего предположения.

И при этом, как свойственно для печали в любом виде, происходит помутнение ума.

**Книга премудрости Соломона** (гл. 17, ст.11): «Страх есть не что иное, как лишение помощи от рассудка».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.1, гл. 27): «Потому обязательно не допускать тревог и волнений в таких случаях, что, поддавшись им, человек теряет самообладание и лишается возможности ясно понимать события и верно видеть подобающий образ действования…».

К тому же, во-первых:

**Иоанн Златоуст** (т.6, ч.1, Беседа на слова пр. Исаия, б.1): «… страх есть преувеличение ожидаемых бедствий…».

Т.е. страх (и далее скажем, что и бесы) вначале нарисует страшную/тяжелую преувеличенную картину, а душа тут же приходит в бессилие, печаль, безнадежность, в то время как ничего еще не происходит и может никогда не произойти.

А, во-вторых:

Снегирев В.А. (Психология): «… страх есть восприятие или представление опасности, соединённое с чувством бессилия, и, во всяком случае, эти два элемента составляют необходимое условие его возникновения».

Т.е., чем чаще человек боится и переживает о чем-то, тем чаще он находится под властью бесов и в помутнении ума.

# Раздел 6.2. В ЧЕМ ПАГУБНОСТЬ СТРАХА/ТРЕВОГ/БЕСПОКОЙСТВ ПО ХРИСТИАНСКОМУ УЧЕНИЮ

**Платон Митр. Московский** (т.13, Слово в неделю Ваий): ««Не бойся дщи Сионя: се Царь твой грядет» (Ин. 12, 15). … А из сего видимо, что не можем мы ни принять сего Царя, ниже взирать на его шествие, ежели страх и боязнь нашими овладеют сердцами».

Как видим, помимо помутнения ума и внутреннего негативного состояния, которые происходят при страхе и переживаниях, вот еще такой пагубный плод для нашей души дают наши тревоги, страхи, беспокойства и т.п. И далее скажем кратко о подобных духовных плодах.

### Люди считают, что переживания и тревоги это якобы хорошо, а на самом деле – это выражение их страстей

Обязательно надо сказать, что, как говорит опыт, люди воспринимают такие состояния тревоги и переживаний, как необходимые и хорошие, особенно если они о других людях, так как они связаны с заботой, с любовью, с желанием лучшего и добра. С одной стороны, это так, а с другой стороны – это страсти и пороки человека, например: гордость, себялюбие, плотяность, нерассудительность и др.

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 21): «Гордая душа есть раба страха; уповая на себя, она боится слабого звука тварей, и самых теней. …Боязливость есть младенчественный нрав в старой тщеславной душе».

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Ефес., 4,18): «…омрачение выражается относительно охранения и безопасности жизни. Взяв на свою опеку блюсти себя и о себе промышлять, осуетившийся умом при всех мощных своих средствах постоянно находится в страхе».

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.1, ч.2, гл.3): «Геронда, а если человек по природе слишком много думает и его голову распирают многие мысли, то, как ему следует относиться к той или иной проблеме, чтобы не выбиваться из сил? (Ответ) Если человек ведет себя просто, то из сил он не выбивается. Но если примешивается хотя бы чуточку эгоизма (самолюбия и гордости – от сост.), то, боясь сделать какую-нибудь ошибку, он напрягает себя и выбивается из сил. Да хотя бы и сделал он какую-нибудь ошибку, ну, поругают его маленечко, ничего страшного в этом нет».

Обязательно нужно обратить внимание и на следующую духовную формулу: чем сильнее себялюбие (как любовь, пристрастие к самому себе) или чем сильнее пристрастия к другим людям, тем чаще у человека страхи и тревоги.

**Иннокентий Херсонский** (Слово при посещении епархии, сказанное в городе Перекопе): «… с не боящимися Бога (и это не обязательно неверующие в Бога, а и христиане – от сост.) по необходимости (неизбежно - ред.) происходит (так): поелику они живут и действуют сами по себе, как бы Бог и Его Промысл были чужды для них, и они для Него …. «Нечестивый бежит, когда никто не гонится (за ним)» (Притч. 28; 1), - от одного, то есть, воображения опасностей, которые тем скорее и страшнее представляются им, чем они себялюбивее».

### Наличие страха/тревог и поиск обезопасить себя говорит о том, что нет преданности в волю Божию и страха Божиего, а есть своеволие и маловерие

**Иоанн Лествичник** (Лествица, сл. 21): «Боязливость есть уклонение от веры, в ожидании нечаянных бед».

**Василий Великий** (Беседа на псалом 33-й, ст.12): «…вообще такой страх кажется мне немощью, порожденною неверием, ибо верующий, что есть у него крепкий помощник, не страшится никого (и ничего скорбного – от сост.)…».

**Георгий Затворник** (Письма, п.2.157): «Никакой страх, ни мысленное страхование не может никак устрашить душу, ограждающуюся страхом Божиим».

**Макарий Оптинский** (Письма, ч.1, п.252): «А о застраховании жизни, то есть обеспечении пенсиею семейства, не могу дать совета: нигде о сем не читал в священных книгах. Это дело не моего ума, а только здесь проявляется неверие в Промысл Божий и наше умствование искусственным образом обеспечивать себя или семейство».

**Письма Валаамского старца** (п. 32): «Верь, что без Божией воли ничего с нами не может быть. Вы все пугаетесь и ждете каких-то неприятностей».

**Иоанн Максимович** (Илиотропион …, кн.5, гл.10): ««… горе нам, как мало среди нас таких, которые всем сердцем уповают на Бога! Рассмотри обычаи и привычки людские и везде заметишь, что маловерие везде и во все времена возвращается, оживает и умножается, а отсюда пустые и ложные страхи».

**Иннокентий Херсонский** (Слово при посещении епархии, сказанное в городе Перекопе): «… давно замечено, что кто истинно боится Бога, тот никого и ничего не боится, - не в том, конечно, смысле, чтобы для него не было уже ничего опасного и поражающего, а в том, что он превыше страха и спокоен духом там, где не боящийся Бога и миролюбец (сластолюбец - ред.) трепещет и не знает, куда обратиться и что делать».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п. 16): «Убоимся же, возлюбленный, единого Бога, чтобы ничего и никого не убояться. Ибо кто Бога поистине боится, тот никого и ничего не боится (Читай псалмы 25, 32, 33, 35, 36). Кто Бога единого боится, тот все в Боге находит; ему Бог — честь, слава, богатство, утешение, жизнь и все блаженство, хотя люди его чести, славы, богатства, утешения и жизни лишают. Потому что кто Бога боится, тот в милости у Бога находится, так как боится Его прогневать и оскорбить. А кто в милости у Бога находится, тому зачем бояться немилости и свирепства врагов? Бог — все, и кроме Бога все — ничто, и злоба всех, дьяволов и злых людей, — ничто. Пусть скрежещут зубами на него, но ничто не смогут. «Блажен муж, боящийся Господа» (Пс.111:1). Окаянен и беден тот, кто не боится Господа Бога, ибо тот всего боится; «там трепещет от страха, где нет страха»».

**Феофан Затворник** (Толков. на Пс.33, ст.11): «…не Господа взыскающи(е), а на богатство, силу, связи и положение в обществе опирающи(еся), … томятся чувством скудости и лишения, сопровождаемым всегда болезненными страхованиями за себя и за все свое».

**Феофан Затворник** (Толков. на Пс. 118, ст. 109): «У кого нет преданности в волю Божию, для того что ни шаг, то лев на пути, а по сторонам разбойники (См. Притч.26,13). Вот он и отклоняется от пути правого, думая, что уж избежал этим от бед, а между тем этим-то и ввергает он себя в них. … Как все, что ни придумал бы человек в ограждение себя, есть не более, как сеть паутинная, и это знает он по многократным опытам, то и не может наверное полагаться на свои способы обезопашения себя. И придумывает их, и вводит в дело, — а все трясется, как осиновый лист. Такова участь всех надеющихся на себя. Да и Бог за то, что они не предают Ему душ своих, не оказывает им Своей помощи. Он как бы говорит им так: «Ты сам своими способами хочешь улаживать все в жизни твоей,— ну и улаживай! Я тебе не помощник». Так делает Господь для вразумления самонадеянного…».

### Страх – одно из оружий диавола

**Макарий Великий** (Духовные беседы, б.5): «Люди приводятся в колебание непостоянными помыслами боязни, страха, всякого смущения, пожеланиями, многообразными всякого рода удовольствиями. Князь мира сего волнует всякую душу нерожденную от Бога, и как пшеницу, непрестанно вращающуюся в решете, разнообразно волнует человеческие помыслы, всех приводя в колебание, и уловляя мирскими обольщениями, плотскими удовольствиями, страхованиями, смущениями».

**Евагрий** (О помыслах): «А часто (бесы) ввергают отшельников в неудержимую печаль, являя им некоторых из сродников (тяжко) больными и подвергающимися опасностям либо на земле, либо на море».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл.23, и др.): «Враг наш диавол радуется, когда смущается душа и сердце бывает в тревоге. Почему всячески ухищряется он возмущать души наши. (ч.1, гл. 27) … Человек теряет самообладание и лишается возможности ясно понимать события и верно видеть подобающий образ действования, а то и другое дает врагу (бесам - от сост.) доступ взволновать его еще более и направить на какой-либо шаг, трудно поправимый или совсем непоправимый».

**Феофан Затворник** (Письма к разным лицам, п.41): «Враг есть в существе своем мрак и смятение, поэтому тревоги и смятения сопровождают его, кого бы он ни коснулся».

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.1, ч.2, гл.3): «Не тревожьтесь душой ни по какому поводу. Душевная тревога происходит от диавола. Видя душевную тревогу, знайте, что там накрутил своим хвостом тангалашка».

Из этих и предыдущих поучений следует:

**Георгий Затворник** (Письма, п.2. 290): «… Кто имеет в себе страх Божий, тот страшен и неприступен злобствующему духу, наносящему всякое страхование на тех, которые не имеют в себе страха Божия».

# Раздел 6.3. ПРИМЕРЫ ЛЮБОМУДРИЯ ПРИ СТРАХЕ/ТРЕВОГЕ

А теперь приведем примеры любомудрия, которые надо говорить себе, когда осознал, что боишься чего-то/тревожишься/переживаешь. (И напомним, чем быстрее ты заметишь помыслы и чувства, тем легче душе будет прийти в здравое состояние, а чем дольше пробудешь в этом состоянии, тем тяжелее дается любомудрие и дольше не приходит покой. Напомним и то, что обязательно нужна молитва, но о ней мы будем говорить отдельно в четвертой главе.)

### Надо помнить, что с мечтами–страхованиями надо бороться памятью Божией

**Тихон Задонский** (Об истинном христианстве, кн. 2, §463): «Страх человеческий страхом Божиим да прогонит, и да укрепит себя упованием на Бога».

**Иннокентий Херсонский** (Слово при посещении епархии, сказанное в городе Перекопе): «Поставьте и утвердите в душе вашей страх Божий, и все прочие страхи ослабеют и исчезнут для вас сами собою».

**Амвросий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Амвросия Оптинского, гл. Страхования): «Пишешь о своих заботах, и страхах, и предположениях относительно будущего. … Страху же вражию старайся не поддаваться, а когда усилятся тревожные помыслы, отвечай им так — с нами Бог, и прочее. «Вооружайтесь, но вы побеждены; препоясывайтесь, но вы побеждены: ибо с нами Бог! И составляйте совет, но он разорится: ибо с нами Бог! говорите слово, но оно не состоится: ибо с нами Бог! Страха же вашего не убоимся, ниже смутимся: ибо с нами Бог! (ср. Ис.9.10) — Господа же Бога нашего, Того освятим, и Той будет нам в страх: яко с нами Бог. И аще на Него надеяся буду, будет мне во освящение: яко с нами Бог. И уповая буду на Него, и спасуся Им: яко с нами Бог!» (песнопение из Великого Повечерия – от сост.)».

### «Не тревожься раньше времени, а предайся воле Божией» и пусть будет, как будет

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 638): «Не тревожься раньше времени, а предайся воле Божией, как Господь устроит. Может быть, и останешься на своем месте. Старайся все переносить с терпением и не осуждай никого».

**Феофан Затворник** (Письма к разным лицам, п.41, и др.): «О том, как вы устроитесь, пока лучше не гадать. Говорите себе: пусть будет, как Бог устроит, и ждите. Господь устроит, как не чаете. (п.68) (Из письма) «Тоска камнем ложится на сердце... и сны... быть беде». (Ответ) Так и хочется вам в пророчицы попасть. Не извольте никогда гадать о себе, предав себя и участь свою в руки Божии однажды навсегда. … Извольте на это плевать и, не обращая внимания, продолжать свои обычные труды и занятия. … Трудитесь, терпите, молитесь, предавая себя Богу, без всяких гаданий о том, что будет, внешно ли что, или внутренно».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 67, и др.): «(На раздумье при женитьбе сына) Вы, я думаю, теперь уже давно уехали на свадьбу. А может быть и брак уже совершен. Пишу, однако ж, к вам, чтоб успокоить вас: какова-то будет? Какова будет, видно будет после, и наперед нечего тревожиться. Можно ограничиться одним желанием и молитвою - пошли Господи: "смиренную, послушную, трудолюбивую, хозяйку - домоседку, а не разгульную". - Пошлет Господь такую, благодарение воздадите. А не пошлет, надо будет принять, какая есть. И не охать, а потихоньку придумывать, как бы исправить неисправное. (п. 202) (При каких-то внешних неблагоприятных событиях) мрачную строите картину своего будущего. Но почему же мрачную? Хлеб есть пока, и слава Богу! А что впереди, наш вот ответ: Бог даст день, даст и пищу. Уповайте, и, молча, свое дело делайте. Вам нельзя не тревожиться при вопросе: что завтра? Но и успокоить вам себя ничем другим нельзя, как: буди воля Божия. … Да будет так, как Господу изволится. (п. 1040) О том, как быть впереди, оставьте заботу. Бог все устроит к наилучшему. Рцыте в сердце буди воля Божия, и всем гаданиям конец».

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 160): «Да устроит тебя Господь по Своей всесвятой воле и по Своей неизреченной милости. Положись на Бога. Если пришло время Твоему увольнению, то уволят; если же остановят, то будь мирен и старайся жить в угождении Богу, удаляясь от греха, особенно смертного. Богу мы не говорим: так и так спаси меня, но говорим: «Имиже веси судьбами спаси мя». Спасение — дар Божий, а не человеческое изобретение. Если есть воля Божия на то, чтоб Тебя уволили, то все обстоятельства будут споспешествовать увольнению».

**Нил Сорский** (Послание великого старца пустынника к брату…): «… когда находят эти страхования на тебя, борись (с ними), чтобы не возобладали они над тобой, утверди сердце свое в уповании на Бога, и говори себе так: «Имею Бога, Который хранит меня, без воли Его не может никто ни в чем повредить мне. Если же попустит Он мне пострадать, то я безропотно принимаю это и не хочу препятствовать исполнению воли Его, ибо Господь знает более меня и желает мне добра. За все это благодарю я благость Его»».

### «Бог все устроит к лучшему и теперь, как бывало прежде. Положись на Него»

**Феофан Затворник** (Сборник слов на разные случаи, 1. Речь при наречении во Епископа Тамбовского…): «Частые и неожиданные перемены в моем служении, и в начале, и, особенно, в последнее время, приучили быть безмолвно покорным всякому назначению, подобясь шару, без треска катающемуся туда и сюда, по направлению сообщаемых ему ударов. И Бог не оставлял Своею помощью. Пусть теперь неизвестность нового будущего положения и служения более нежели смущает. Но, как и в будущем, всем будет править та же десница, которая милостиво хранила в прошедшем, то с преданностью, повергаясь в руце Бога Живаго, благонадежно успокоиваюсь в святой воле Его. Итак, буди воля Божия и благословенно буди имя Бога, спасающего нас, имиже весть судьбами!».

**Феодор Студит** (Огласительные поучения, п. 42): «… прошел слух, что царь хочет нанести нам новое оскорбление; и может быть внезапно явится к нам какой-либо посланный от царя. Но не устрашимся этих слухов, ибо если мы имеем помощником Бога, то кто возможет причинить нам вред? И если прежде Он помогал нам, то не сохранит ли нас и теперь до конца? Только мы будем стоять мужественно, только будем бдительно внимать, и Он подаст нам крепость, силу, утешение и терпение в скорбях и искушениях, если они найдут на нас по попущению Божию; и таким образом мы благоугодим Ему до конца жизни нашей, и получим небесное царство, о Христе Иисусе Господе нашем…».

### Напомни себе, что «ничего не должно (предполагать) вперед, а должно все, что Господу угодно будет послать, принимать и считать за великую милость Божию»

**Илларион Оптинский** (Письмо от 4 июля 1871 г.): «Пишешь, что тебя тяготила тоска и предчувствие какого-то неожиданного сильного прискорбия. Ничего не должно предугадывать (предполагать – от сост.) вперед, а должно все, что Господу угодно будет послать, принимать и считать за великую милость Божию».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.269 и др.): «Пишешь о своих заботах, и страхах, и предположениях относительно будущего. — Положись на волю Божию, тверди себе, что будет то, что Богу угодно будет, и что Всеблагой Господь Божественным Своим Промыслом вся­чески устрояет о нас все благое, полезное и спаситель­ное. (п. 163) Л. в письме от 13 октября пишет, что у вас теперь хорошо и все скорби миновались. Очень рад этому. Только вы боитесь чего-то в будущем. Если настоящее хорошо, то и будущее будет хорошо. Не напрасно глаголет Господь во Святом Евангелии, ободряя нас: «Не бойся, малое стадо! ибо Отец ваш (Небесный) благоволил дать вам Царство» (Лк. 12: 32). Поэтому утвердим себя верой и упованием, что силен Господь устроить о нас все благое и полезное».

### Укорение себя, что ты мучаешься от своих предположений, а не от того, что постоянно прогневляешь Господа своим не смирением пред Его волей

**Георгий Затворник** (Письма, п.3, 13): «Уныние — смертный грех! Должно верить, что ни один волосок не погибнет без воли Божией. … Плакать должно только об одном: что мы всякий час прогневляем милующую нас благость Всевышнего, не следуя и противяся святой воле Его. А прочее все — ничто! Не стоит слез! Надобно повиноваться Божию Промыслу».

**Тихон Задонский** (т.5, Письма посланные, п. 16): «… люди боятся человека, но Бога не боятся; боятся «убивающих тело, души же не могущих убить, но не боятся Могущего и душу, и тело погубить в геенне» (Мф.10:28); боятся потерять временную жизнь, но не боятся потерять вечную жизнь; боятся лишиться богатства, славы, чести и утехи, но не боятся лишиться вечных благ, чести, славы и утешения райского; боятся уз, темницы и ссылки временной, но не боятся вечной темницы, уз и ссылки; боятся временного бесчестия, но не боятся вечного бесчестия. И так приличествует им песнь сия: «там они трепетали от страха, где не было страха».

### Помни, что тебе надо стараться «не допускать сердца своего до смущения и тревог, но всячески напрягайся держать его в мирном и покойном настроении»

**Лев Оптинский** (Письмо от 11 мая 1829 г.): «Что же касается до вашего предчувствия, что имеете страх или боязнь в сердце, то ... таковых чувств понуждаться (возбуждать) не должно, а когда кто и понуждал себя, то впадали во искушения...».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл. 16, и др.): «Имей постоянную заботу о том, чтоб не допускать сердца своего до смущения и тревог, но всячески напрягайся держать его в мирном и покойном настроении. И Бог, видя, как ты о сем трудишься и подвизаешься, благодатию Своею устроит в душе твоей град мира, и сердце твое сделается тогда домом утешения…. Того только желает от тебя Бог, чтоб ты всякий раз, как случится тебе встревожиться чем, тотчас восстановлял в себе мир и мирствовал таким образом во всех делах своих и занятиях. (ч.2, гл.23) 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».

### Когда есть страх за кого-то или за что-то, то приводи себе естественные доводы и христианские истины

Следующий пример естественного рассуждения и любомудрия мы уже приводили, а сейчас только напоминаем, что нам, малодушным, еще надо успокаивать себя естественными доводами, но и не забывать о любомудрии.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 73): «Утешение матери, долго не получавшей известий о сыне. Пишу Вам, чтоб поблагодарить Вас и чтоб утешить Вас. Продолжительное неполучение письма с границ Персии и Турции (от сына) очень естественно. Там нет комфорта городов: не вдруг сыщется время написать письмо; не вдруг сыщется время переслать его; на пути своем оно легко может залежаться и даже затеряться. Вы поспешили предаться безмерной печали. Ее нанесли Вам мечты Ваши. Вы поручили сына Вашего Божией Матери: отдайте же его воле Великомощной Покровительницы этой и успокойтесь».

Как видим, здесь и логические доводы, и память о Божией Матери.

### Скажи себе, что то, что ты придумал, может не произойти, а ты себя сейчас мучаешь

Каждый на своем опыте знает, что он переживал множество страхов/тревог/переживаний, а они не случались. И очень действенно при предположениях о возможном неприятном/тяжелом сказать себе: этого может и не произойти, как уже не раз бывало – боишься, переживаешь – а было все по-другому.

**Георгий Затворник** (Письма, п.3, 13): «Какая вам польза в том, что безмерно вдаетесь в соболезнование и без всякой потребности мучите себя мечтаниями и всяким пылким воображением о будущих приятностях (и неприятностях – от сост.) и тем напрасно сожигаете свою душу? Будущего еще нет, и неизвестно, будет ли оно по вашему мнению. Будто вы могли предусмотреть премудрое Божие строение?... Застрадалась ты, любезная сестра моя, до чрезвычайности, потому что в мыслях своих увеличиваешь свои неприятности, а они, право, не так велики, как ты их себе представляешь; притом же очень маловременны, изменяемы и ничтожны».

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 638): «Не тревожься раньше времени, а предайся воле Божией, как Господь устроит. Может быть, и останешься на своем месте».

**Анатолий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Бедность): «(Мы с тобой монахи, а) чуть не в отчаянии (от страха бедности и чтобы «не умереть с голоду, с холоду»). А отчего? Обитель нашу грабят? Одежду последнюю снимают? Кусок последний хлеба отнимают? Нет!».

Можно напомнить себе, что в твоем опыте, возможно, было уже что-то похожее, что представляет тебе страх, и ты как-то справлялся с подобными неприятностями и с большими скорбями. Справишься и с этим, если что-то произойдет.

### Напомни, что с тобой ничего не произойдет, чего бы не было с другими людьми

**Феофан Затворник** (Мысли на каждый день года, Неделя 25-ая по Пятидесятнице, понед.): «Сколько тревог наводит иногда на каждого помышление о безвестном будущем! Успокоение от этих тревог одно — упование на Господа, а оживление и укрепление почерпается из разумного рассмотрения того, что уже было с нами и с другими. Не найдется ни один человек, который бы в жизни своей не испытал нечаянных избавлений от беды или нечаянных поворотов жизни его на лучшее. Воспоминаниями о таких случаях и оживляй душу свою, когда начнут томить ее мрачные мысли о том, как быть. Бог все устроит к лучшему и теперь, как бывало прежде. Положись на Него; еще прежде избавления от беды, Он пошлет тебе благодушие, при котором и не заметишь беды своей. “Уповающаго на Господа милость обыдет”. Рассматривай опыты сего в Свящ. Писании, в житиях святых, в своей жизни и жизни знакомых твоих и увидишь, как в зеркале, как “близ Господь всем призывающим Его”. И страхования за участь свою не возмутят души твоей».

### Вспомни, что страх и беспокойства – это вражье, и борись с ними

**Игнатий Брянчанинов** (Собрание писем, п. 89): «Придет тревога — отвергни мысли, приносящие ее, уйми волнение крови, принимая за верное, что всякая мысль, приносящая тревогу, — богопротивная…».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п.269, и др.): «Страху же вражию старайся не поддаваться, а когда усилятся тревожные помыслы, отвечай им так, — с нами Бог, и прочее. (п. 272) ...Касательно кельи: иметь оную или не иметь, тревожа­щие тебя помыслы об этом считай лютым искушением вра­жеским, чтобы смущать тебя и отвлекать от настоящего дела».

**Феофан Новоезерский** (Из писем игуменье Маврикии): «…советую вам боязнь пустую отложить, не думать о том, что случится в будущее время, так как святой Давид сказал: «тамо устрашишася страха, идеже не бе страх» (Пс. 13, 5). Вам враг влагает пустое, а вы то приемлете; а чрез то забываете прибегать к Господу с молитвою, и тем затрудняетесь победу одержать над врагом; будьте непреодолимы за помощью Божиею; "противитеся диаволу, и бежит от вас" (Иак. 4, 7), не собою, но помощью Божиею, и так успокойтесь».

### Если за что-то переживаешь/боишься и т.п., то нередко надо ничего не предпринимать, а успокоиться

**Феофан Затворник** (Письма, п. 1036): «Только что выразил вам радость, что вы так покойны духом, как будто ничего не случилось, как получаю письмо ваше с таким гореванием о прошлом, с таким неудовольствием от настоящего и с такими тревогами о будущем. Господи помилуй! "На вид, - говорите, - я покойна, а внутри тягота". Тут пошли планы за планами. Перетерпите, пожалуйста, и пока ничего не предпринимайте, - и даже не загадывайте. Пусть все окончательно уладится - снаружи, - и уляжется все у вас внутри; тогда думать можно свободнее, и вернее можно попасть на благотворный план. Тут (или так – от сост.) жить вам ведь ничто не мешает».

**Василий Кинешемский** (Беседы на Еванг. от Марка, гл. 8, ст. 27-38): «… положитесь во всем на волю Божию, откажитесь от своекорыстных расчетов, и на душе станет спокойно и ясно. … Итак, не мечитесь, не бросайтесь по сторонам, не ищите того, что, по вашему мнению, более выгодно, но доверясь Богу, работайте Ему со страхом и радуйтеся Ему с трепетом. Вы почувствуете, что в жизни у вас есть несокрушимая опора, на которую радостно и спокойно можно положиться».

### Пусть христианину и бывает страшно, и он понимает, что будет сложно, но он должен идти и делать, предавая все на волю Божию

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. Римл. 16, 31): «… определенно предвидел, или неопределенно предчувствовал Апостол (Павел), что там ожидают его большие беды и опасности. Почему и молит об избавлении. Но не бежит от беды, а мужественно идет навстречу ей, в преданности в волю Божию».

### «Как только какая тревога внутри, тотчас надо обращаться к Господу, - и все взывать, пока стихнет тревога»

**Феофан Затворник** (Письма, п. 822): «На свои силы и не должно никогда полагаться; а как только какая тревога внутри, тотчас надо обращаться к Господу, - и все взывать, пока стихнет тревога».

(Напомним, что о молитве будет сказано в четвертой главе.)

### Советы при беспокойствах от незнания как поступить

**Никон Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, гл. Воля Божия): 1. «Теперь могут быть такие случаи: последовать своей воле нельзя и спросить не у кого. Как же поступить? Нужно подумать, как Господь поступил бы по Своей кротости... Заповеди Божии были и есть всегда основанием жизни... Предайтесь воле Божией». 2. «Прежде чем что-либо сделать, помолись и подумай, бу­дет ли это разумно и Богу угодно».

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 272): «...Касательно кельи: иметь оную или не иметь…. Будет воля Божия, и полезно будет иметь тебе свою келью, силен Господь устроить это, а неполезного добивать­ся не следует. Всеведущий Бог лучше нашего знает, что нам полезно, полезное и устрояет. Мы же со своей стороны должны твердо помнить Апостольское слово: «любящим Бога вся поспешествуют во благое» (Рим. 8, 28). И стараться во всяком положении и месте и при всяких обстоятельствах держаться благого, и прежде всего благой надежды».

Итак, поступай так, чтобы это не нарушало заповедей Божиих. Но при этом понимай, что иногда это может нести неудобства, потери, невыгоду и т.п. в мирском плане, и этим надо пожертвовать ради спасения своей души.

### Примеры о том, что говорят святые отцы о страхе перед болезнями/эпидемиями

Думаю, каждый знает, что такое страх перед болезнью и смертью от нее. Т.к. в прошлые века было много эпидемий, то люди очень этого боялись, как только слышали, что они где-то начинались. Но нам сейчас важно увидеть не так страх перед реальными скорбями, а то, как любомудрствовали святые отцы по этому серьезному поводу (но их суждения можно применять и при других страхах).

**Феофан Затворник** (Письма, п.784): «Страх перед чумой. Милость Божия буди с вами! "Гроза идет". Да где вы ее видите? На месте, где показалась чума, все уже кончено. Стало, нечего томить себя неосновательными страхами. Разве только то хорошо, что можно, пользуясь сим случаем, разбудить постоянный страх смерти и направить его к побуждению покаянных чувств …. Эту хитрость извольте употребить против себя самой. Но всяко еще не ведомо, что породит весна. Может быть, и в самом деле пойдет чума. Готовьтесь умирать, ведь все же одно надобно. Что прибавит к обычной смерти чума? Ничего; говорят, еще тише умирают чумою. … Как готовиться? … Поговели, исповедались, причастились и готовы. Надо только сохранить непрестающею сию готовность. И все тут».

**Макарий Оптинский** (Письма, т.5, п.67, и др.): «Что делать? — достигло и ваш край посещение болезнью, и в обитель вашу проникла; непостижимые судьбы Божии вся на лучшее устраивают. Нам должно благоговеть и в ничтожестве нашем повергаться пред Ним, ища умирения совести покаянием, а не паническим страхом ужасаться смерти. Смерть необходима для всех: но рано или поздно кто умрет, или паче переселится в будущность, состоит в предопределении Божием; тот только отойдет отсюда, кому предопределено в настоящее время кончить предел здешнего странствования. Старайтесь успокаивать себя (т.1, п.150): Из письма вашего вижу, что устрашаетесь и смущаетесь духом о приближении к вашим местам болезни — холеры и просите на сие моего совета и укрепления. Скажу вам на сие, что жизнь и смерть каждого из нас в руце Божией, и без воли Божией никто не отходит от сего света в вечность; а притом надобно и то знать, что каждому из нас уже предназначен конец, но нам это неизвестно — когда и как кому отойти отсюда».

**Илларион Оптинский** (Переписка, письмо к Л.): «В вашей местности холера уносит много жертв, но в тебе, говоришь, нет страха смерти. И не следует смерти бояться, а должно положиться на волю Божию, да будет с нами по Его о нас смотрению. «Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной» (Пс.22, 4)».

**Амвросий Оптинский** (Письма к монашествующим, п.393, и др.): «В болезни чумы не кто другой действует, как посланный от Господа Ангел наказания, и за жестокое страдание всячески будет и милость от Господа умирающим такою смертью. (п.222) О страхе же, наводимом слухом чумы, скажу. Если мы всегда будем в памяти содержать Евангельское слово Господа: «будьте готовы на всякое время, яко не весте ни дни, ни часа в он же Сын человеческий придет»; тогда страх этот потеряет свою силу. Готовиться же к смерти всегда полезно. … Только более всего старайся иметь мирный дух, предавая все и всех Суду Божию».

А вот, что можно говорить, когда у тебя смертельная болезнь или есть страх, что она будет.

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирским лицам, п.46): «И всякая болезнь тяжела, кольми паче болезнь рака; но делать нечего, покориться этому следует. Бог лучше нас знает, кому какая пригодна болезнь для очищения страстей и согрешений».

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

**Никон Воробьев** (Письма, п. 272, и др.): «Тяжелая болезнь предсмертная не есть ли явление милости Божией к усопшему? За дни страдания… он мог раскаяться пред Богом в своих ошибках мысленных и других грехах. (п. 123) Никто не живет вечно на земле и, однако, все страшатся смерти. Недаром Святая Церковь постоянно молится о даровании христианской кончины безболезненной и проч. Чем крепче вера, чем сокрушенней сердце, тем легче умереть. Если твоя опухоль мешает тебе, то можно обратиться к врачу и сделать операцию. От всяких осмотров можно отказаться, а если из-за этого они не станут оперировать, то и не надо. Теперь все боятся каждой опухоли, считают, что это рак. Лучше всего надо нам готовиться к смерти. Немного раньше, немного позже – какая разница? Все равно умрем. Надо всем простить, со всеми примириться, просмотреть свою жизнь и поплакать, посокрушаться сердцем о грехах своих и просить прощения у Спасителя нашего Господа Иисуса Христа».

На этом закончим рассматривать вопрос о страхах, тревогах и переживаниях. Надеюсь, что эта подборка поучений святых отцов многим откроет глаза на них самих и на их степень веры. И да простит нас, грешных, Господь!

# Раздел 6.4: О ЛЮБОМУДРИИ ПРИ МАЛЫХ НЕПРИЯТНОСТЯХ, ТРУДНОСТЯХ И ПЕРЕМЕНАХ В ЖИЗНЕННОМ УКЛАДЕ

Все мы постоянно сталкиваемся с какими-то житейскими мелкими неприятностями, неудобствами, неурядицами, которые не приводят к каким-то серьезным скорбям. Поэтому в завершение вопроса о любомудрии при разных видах скорбей кратко скажем о наших реакциях на небольшие неприятности и на незначительные перемены в нашем жизненном укладе, и умении их переносить.

Вначале сделаем несколько замечаний по поводу того, какие бывают неприятности.

1. Такие ситуации это - досады, неудачи, препятствия, огорчения, трудности, недоразумения и т.п. Особо обращаем внимание, что это не серьезные скорбные обстоятельства, а случающиеся почти каждый день какие-то небольшие неприятности.

2. Они, так же, как и скорби, о которых мы говорили, могут быть связаны со здоровьем (например, заболел зуб, растянул ногу, простыл), с материальным положением (не хватает на что-то денег, чтобы сейчас купить, но если подождать и собрать, то позже можно это сделать, или произошла небольшая потеря денег). Что касается скорби при отношениях с людьми, то они зачастую бывают именно неприятностями в быту, т.е. кто-то нагрубил, навязывает свое желание, не захотел помочь и т.д., но при этом отношения продолжаются (если это близкие люди) и не ведут к серьезным скорбям. Вот самый простой пример:

**Иоанн Крестьянкин** (Опыт построения исповеди, запов. 3-я): «В наших душах, увы, вместо кротости, Господи, живет почти постоянная раздражительность. Нас вся и все раздражает, наше сердце буквально заряжено раздражительностью. Проснулись утром, вместо того, чтобы сказать: «Слава Тебе, Господи, благодарю Тебя, что Ты не погубил меня с беззакониями моими, а даровал еще продолжение жизни», мы с раздражением и досадой отрываем голову от подушки и сетуем, что недоспали. С раздражением относимся к замечаниям домашних, даже любимых и любящих родителей, или сами непомерно раздражаемся тем или иным поведением ближних своих домочадцев, на детей покрикиваем, излишне изводим мелочными придирками всех окружающих: то нас раздражает чужая медлительность или, наоборот, выводит из себя их порывистость и быстрота. Вышли из дома – тоже все раздражает: и погода, и транспорт. И на улице, и в магазине, и даже в храме, куда приходим молиться, и даже стоя на исповеди, и даже подходя к Святой Чаше, мы все раздражаемся: тут жмут, там толкают. Пришли на работу – раздражаемся на любое малейшее замечание начальника или товарища по работе, если они говорят то, что нам не нравится. И вот так весь день, пока не уснем! Вечная напряженность! Вечная раздражительность! Вечная досада на других! Раздраженность наша, как какой-то запас воспламеняющегося газа. Потому достаточно только маленького толчка, как малой спички, чтобы раздражительность вылилась в гнев. … Господи! Как далеки мы от этой заповеди (о кротости духа)! Прости наше безрассудное злое упрямство!. (1-ая заповедь…) … Если живем в большом городе, попадаем в переполненный людьми транспорт и совсем теряем человеческий облик! Тут уж мы предельно раздражаемся, толкаемся, ругаемся, таких наговорим друг другу колкостей, как будто кругом смертельные враги наши. Нисколько не хотим потерпеть неудобств и неприятностей!».

Есть и неудачный ход дел, когда что-то спланировал, а не случилось так, например: не пришел мастер по ремонту чего-то в то время, когда ты отпросился на работе, или сегодня собирался поехать к родителям после работы, а пришлось задержаться на ней, или заказал доставку мебели и настроился на сегодня, а она перенесена на несколько дней, и мн. мн. др.

3. Житейские обычные неприятности могут быстро проходить, могут продолжаться какое-то время, а есть те, которые переходят в скорбное обстоятельство.

4. К житейским переживаниям можно отнести и беспокойство по поводу уже сделанного, если потом начинаешь сомневаться, а правильно ли ты сделал, не ошибся ли ты. Например, вот как о таком случае говорит преп. Амвросий.

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирским особам, п. 38): «Тебя беспокоит двоедушная мысль, что, может быть, более бы тебе принесло пользы то, если бы ты раздала имущество свое бедным, нежели как теперь в обители тратились деньги твои не так, как бы следовало, а с разными ошибками».

Вот о том, как мы можем реагировать в неприятностях и как должны учиться, мы и скажем далее.

## 6.4.1. О склонности к печали, недовольству, раздражению, ропотливости, досадливости при малейших неприятностях

Возможно, многие люди замечали за собой, что они склонны раздражаться, роптать, быть недовольными, когда случается что-то не скорбное, а просто что-то, что происходит не по их воле или им неприятно. А если человек часто не доволен чем-то, то у него не будет внутреннего покоя, о котором мы уже много говорили.

**Силуан Афонский** (Писания старца, гл. 4. О мире): «… если кто будет роптать: это не так, а это нехорошо, то никогда не будет мира в душе, хотя бы он и пост держал и много молился».

Вот об этом и будет кратко сказано далее.

### Неприятность может представляться большим скорбным обстоятельством и человек страдает

Очень часто бывает так, что какая-то неприятность, трудность представляется какой-то большой скорбью, неподъемным трудом, большой проблемой; и соответственно реакция будет под стать этому представлению.

**Иоанн Максимович** (Иллиотропион, кн.2, гл.4, и др.): «Малейшая скорбь, подобная слабому дуновению ветерка, сокрушает нас и смущает, мы тотчас же приходим в ужас, что вот уже погибаем».

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 2, ст. 1-12): « … неизбежные ошибки, падения и неудачи … легко могут вызвать уныние и ослабить энергию неопытного христианина».

**Макарий Оптинский** (Письма, ч.3, п. 4): «…маловажные неприятности производили в вас досаду на несколько дней».

**Георгий Затворник** (Письма, п.3.13): «Застрадалась ты, любезная сестра моя, до чрезвычайности, потому что в мыслях своих увеличиваешь свои неприятности, а они, право, не так велики, как ты их себе представляешь; притом же очень маловременны, изменяемы и ничтожны».

**Пролог в поучениях В. Гурьева** (31 января): «… и малая скорбь возмущает тебя, и ничтожная болезнь тяготит, а иногда и одно слово, сказанное тебе, приводит тебя в трепет».

**Филарет Дроздов** (т.4, 131. Слово на память преп. Cepгия): «Не тяготимся ли … даже легкими и обыкновенными в жизни скорбями, трудностью некоторых дел, неисполнением некоторых желаний, лишением некоторых приятностей жизни? – Малая скорбь оскорбительного слова не истощает ли иногда всего терпения нашего, так что вместо приобретения посредством ее награды терпения, мы мучим сами себя преувеличенною и вредною скорбью гнева и памятозлобия?».

К сожалению, многие люди не знают, что и:

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 2, ст. 1-12): «Диавол всегда пользуется неудачами, стараясь раздуть их значение до размеров настоящей катастрофы, чтобы довести … до отчаяния (или печали – от сост.)».

### Часто происходящие неприятности могут восприниматься такими, будто они происходят в первый раз

Кстати сказать, даже самые обычные и повседневные вещи, которые происходят очень часто, могут восприниматься некоторыми людьми с постоянным недовольством и как будто это происходит первый раз. Так, например, мама время от времени начинает говорить какие-то свои «пластинки», а дочь, слыша их, каждый раз возмущается или смущается, будто слышит их в первый раз. И это вместо того, чтобы вспомнить, что это мамина обычная «пластинка», и терпеливо послушать. Или при хронической болезни есть периоды обострения, которые проходят при приеме лекарств. Но при каждом обострении человек печалится так, как будто не знает такого порядка течения хронических заболеваний.

### У человека может быть ропотливый характер, и он бывает всем недоволен

Думаю, читатель встречался с такими людьми (а может и сам таков), которые при обычных ситуациях часто недовольны, сильно взволнованы и т.п. И тогда для них любая трудность и неприятность – это большое искушение, и они часто находятся в нездоровом внутреннем состоянии. Например:

**Паисий Святогорец** (Семейная жизнь, ч.4, гл.2): «Знаю одного монаха на Святой Горе. Если начнется дождь, и ты скажешь ему: "Снова пошёл дождь", то он начинает: "Да, все льёт и льёт. Скоро сгниём от этой сырости". Если дождь вскоре прекратится, и ты скажешь ему: "Дождик прошёл", то он ответит: "Да, разве это дождь? От таких дождей все засохнет..." Нельзя сказать, что у этого человека не в порядке с головой. Нет. Просто он привык быть ропотливым. Человек находится в здравом уме, а мыслит, словно безумный!».

### В неприятностях часто забывается, что все в воле Божией

Все мы хорошо знаем, что ничего в мире не происходит без благой воли Божией. Но нередко в обычных и мелких неприятностях, или когда не происходит так, как мы хотим, то не помним, что все происходит по воле Божией.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 420): «Пишешь, что очень оскорбилась на матушку игумению за то, что не пускает тебя к преп. Лаврентию (как видим, это не скорбное обстоятельство, а не разрешили, чтобы было по своей воле – от сост.). Зачем же оскорбляться? Всегда старайся помнить, что все случающееся с нами бывает по воле Божией».

### Наши неправые реакции при неприятностях показывают наше малодушие, самолюбие, гордость, своеволие

**Троицкие Листки** (ст. 323): «… мы так слабы, так малодушны, что и малая скорбь уже смущает дух наш».

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 526): «Самолюбие и гордость наша обнаруживаются особенно в нетерпении и раздражительности, когда кто-нибудь из нас не терпит малейшие неприятности, причиненные нам другими намеренно или даже ненамеренно, или препятствия, законно или незаконно, намеренно или ненамеренно противопоставляемого нам людьми или окружающими нас предметами. Самолюбие и гордость наша хотели бы все поставить на своем, окружить себя всеми почестями, удобствами жизни временной, хотели бы, чтобы нашему мановению повиновались безмолвно и быстро все люди и даже - до чего не простирается гордость! - вся природа; тогда как - о горе! сами мы весьма косны к вере и ко всякому доброму делу, к угождению Единому всех Владыке! … Кто нетерпелив и раздражителен, тот не познал себя и человечества и недостоин называться христианином!».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 2 запов., Грех - Недостаток преданности воли Божией): «Получил, например, он отказ в том, чего долго ожидал; сряду неприятное постигает его, так что утром та неприятность, в полдень - другая, а вечером - третья; не успел он в одном деле, не успевает и в другом, и в третьем. Как же ему быть? Без сомнения, в другое время нужно стараться оправить дело, предотвратить неудачу (если предполагается, что будет неприятность – от сост.); но тут уже дело совершилось, — ворочать нечего. … Остается, значит, только согласиться с тем, что совершилось. Между тем человек смущается, беспокоится, приходит в досаду (хотя, положим, еще и не доходит ни до уныния, ни до ропота, ни до отчаяния). Почему же так смущается? — Потому что в нем не подавлено самолюбие: ему досадно, что делается не по его желанию, и он хотел бы поставить на своем, только ничего не может предпринять. Он в самой душе своей не покоряется воле Божией, уже совершившейся, хочет вместо воли Божией жить больше собственною волею. Он излишне заботлив о самом себе и как бы не дает совершиться над собою воле Божией, которая есть премудрая и милостивая. Втайне не совсем покорный Богу, он лишает себя вместе с тем покоя душевного. Вместо того чтоб так умно поставить себя пред каждым приключением в жизни, пред каждою неприятною встречею: «не иду против обстоятельств, покоряюсь воле Божией»,— вместо этого успокоения он столько же раз смущается и беспокоится (хоть и на короткое время), сколько в день встречает неудач и неприятностей».

### В наших реакциях на мелкие скорби проявляется наше настоящее отношение к Богу

**Иоанн Максимович** (Иллиотропион, кн.3, гл.2): «Люди (любящие … гибельные, скоро преходящие блага, (которые) более надеются на собственные успехи, чем полагаются на промысел Божий, которому они мало доверяют), когда приключилась малейшая обида, падают духом, унывают и печалятся…».

**Пролог в поуч. В. Гурьева** (13 декабря): «Видим, что пока у иноков Олимпа все было хорошо, то и сами они были верными Богу; но вот является малая неприятность, и сейчас все ропщут и сбираются бежать, сами не зная куда. Не то же ли самое бывает и со многими из нас? Пока человек живет в счастье, довольстве, то только и слышишь от него: "О, как милостив ко мне Господь!" или: "никто, как Бог!" Но, не говоря уже о большом горе, случись у того же восклицателя какая-нибудь помеха или неудача, сейчас и вера пропала: и начинает метаться туда и сюда, как вовсе не имущий упования, или, что еще хуже, тоже поднимает иногда ропот на Бога. Хорошо ли это? Сами видите, что нет…».

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 14, ст. 53-65): «… как легко мы отрекаемся от Христа даже в обстоятельствах не столь тяжелых …. Припомним свое прошлое; … Как часто мы побеждались совершенно ничтожными, незначительными искушениями! Как часто в минуты неудач и неприятностей роптали мы на Бога и отходили от Него в досаде, что Он не помогает нам в наших невзгодах и не исполняет наших молитв! Один взгляд, одно слово, незначительное прекословие или вопрос не вовремя, ничтожнейшая неприятность, самая пустая вещь нередко бывают для нас поводами к тому, чтобы отречься от Иисуса Христа и Его учения».

И наоборот:

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст. 442): «Когда у нас есть Христос в сердце, то мы всем довольны бываем: и неудобство для нас как лучшее удобство, и горькое - как сладкое …».

## 6.4.2. О любомудрии при неприятностях

Хотя уже из ранее приведенных поучений видно, какими должны быть любомудренные обращения к своей душе, мы все же приведем еще примеры любомудрия.

### Напомни себе, что во всем есть воля Божия и Его промысел

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, 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».

**Феофан Затворник** (Письма, п.884): «Не одни болезни, но и всякие неприятности, не большие только, но и малейшие - все направляются Господом в пользу нашего спасения».

**Силуан Афонский** (Писания старца, гл. 4. О мире): «Если постигнет тебя какая неудача, то думай: «Господь видит сердце мое, и если Ему угодно, то будет хорошо и мне и другим», и так душа твоя всегда будет в мире».

**Макарий Оптинский** (Письма, ч.3, п.63): « ...Описываешь, какие были волнения у вас в вашей обители при перемене игуменства... Неужели все это происходило без попущения и воли Божией? Он премудростию Своею устраивает так…. Он мог бы все это отвратить и возвести на начальство тихо и мирно, так как и многие восходят; но, видно, так было надобно по усмотрению Божию: воли бо Его кто противитися может? (Рим. 9, 19)».

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 2 запов., Грех - Недостаток преданности воли Божией): «В молитве Господней каждый раз читаем: «да будет воля твоя» (Мф.6,10); слышим также наставление в св. Писании: «смиритеся под крепкую руку Божию» (1Петр.5,6). И должен предавать себя воле Божией верующий христианин, как в особенных каких неуспехах и огорчениях на пути своей жизни, так и в ежедневных неприятных случаях. … Лучше же христианину быть «яко отдоеное на матерь свою» (Пс.130,2), т.е. как дитя спокойно подле матери или когда держится за мать: так и христианин, всегда, везде и во всем предающейся воле Божией, успокаивает себя в Боге. Он на сей раз остается и тем еще спокоен и счастлив, что когда после неприятных приключений встретит приятное или особенную какую милость Божию, — тогда не стыдится за предыдущую свою внутреннюю непокорность Богу, потому что ее не было, не имеет нужды раскаиваться, что раньше-то смущался, досадовал. Тогда ровно выходит его душевное настроение: и отсюда он научается и вперед, и на последующее время, в обстоятельствах первого рода говорить: «аще благая прияхом..., злых ли не стерпим?» (Иов.2,10)».

**Серафим Вырицкий** (Откровение: «От меня это было»): «Разрушились планы твои? Поникла ты душою и устала? От Меня (от Господа) это было. Ты создавала себе планы, имела свои намерения, ты принесла их Мне, чтобы Я благословил их. Но Я хочу, чтобы ты предоставила Мне распоряжаться и руководить обстоятельствами жизни твоей, так как ты только орудие, а не действующее лицо. — Постигли ли тебя нежданные неудачи житейские и уныние охватило сердце твое? – Знай, от Меня это было. Ибо Я хочу, чтобы сердце твое и душа твоя были всегда пламенеющими пред очами Моими и побеждали бы именем Моим всякое малодушие. — Не получаешь ты долго известий от близких и дорогих тебе людей, по малодушию твоему и маловерию впадаешь в ропот и отчаяние - знай от Меня это было. Ибо этим томлением духа твоего испытываю Я крепость веры твоей в непреложность обетований и силу дерзновения твоей молитвы о сих близких твоих. Ибо, не ты ли возлагала заботы о них на Мою промыслительную любовь. Не ты ли и ныне вручаешь их Покрову Пречистой Матери Моей?!».

### Говорите себе, что покой и приятности будут в будущем веке

**Антоний Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Оптинских старцев, Гл. Место жительства): «...Многие люди, подобно Петру святому, строят себе сени, то есть жилые покои, полагая, что добро им будет в них быть, но, выстроивши, находят себе не добро, может быть, потому, что место покойное находится для нас на небеси, а не на земле, как и святой апостол Павел говорит: «житие наше есть на небеси» (Флп.3, 20). Посему и попросите вы святого апостола Фому и других святых, чтобы они выстроили или выпросили вам у Бога на небеси место светло, место злачно, место покойно, где нет ни болезни, ни печали, ни воздыхания. А теперешнее место имеете вы, если и неудобное, т. е. непокойное и тесное, холодное и сырое, но все лучше оно могильной тесноты».

### Надо смиренно терпеть неудобства жизни, если нет возможности их изменить, понимая, что это – наш «крестик»

**Феофан Затворник** (Письма, п. 209): «Вашу скорбь (переживание – от сост.) о неудобствах жизни в чужом краю я отчасти понимаю. Терпение Иовле слышасте? - Ну, так применяйтесь к нему. Что делать? У всякого есть свой крестик. - Этот вам достался, - тащите. И ваш труд тот же будет, что и Симона Киринейского! В чем и цель жизни? - Чтоб Господь во что-либо поставил несомые нами труды. Слава Тебе, Господи, что есть что понесть! Не будь этого, чем бы нам, хоть что-нибудь показать угодное Богу? Где все по маслицу течет, там трудно спасать душу свою. Воодушевляйтесь!».

Также можно сказать себе, что это - неприятность, а не горе (маленький крестик, а не тяжелый крест).

### Скажи себе, что, как христианин, ты не должен смущаться неприятностям, а должен учиться смирению и терпению

Надо напоминать себе, как можно чаще, и то, что ты не должен волноваться/печалиться в скорбях и неприятностях.

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 15, ст. 40-47): «Если даже грозные общественные бедствия, готовые поколебать и церковь и веру Христову, не должны смущать истинного христианина и приводить его в уныние, то наши личные, частные жизненные неудачи уже совсем не заслуживают внимания. Это такие мелочи, о которых и говорить не стоит».

А нужно учиться добродетели терпения, которая приобретается именно в таких ситуациях.

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 2, ст. 1-12): «Умение переносить страдания и не смущаться неудачами и есть форма христианского терпения».

И для того чтобы правильно переносить скорби, святые отцы говорят, что нужно учиться владеть собой при мелких неприятностях. Если будешь терпеливо, смиренно с любомудрием их переносить, то тогда и скорби будет легче перенести, т.к. душа уже упражнена в любомудрии и добродетелях.

**Амвросий Оптинский** (Душеполезные поучения преп. Амвросия …, гл. Терпение обид): ««Батюшка! научите меня терпению», — сказала одна сестра. «Учись, — ответил старец, — и начинай с терпения находящих и встречающихся неприятностей»».

**Никон Воробьев** (Письма, п. 214): «Не смущайся неудачами. Все суета сует, всяческая суета. Чтобы приобрести смирение, а с ним мир Божий (в душе), превосходящий всякое разумение, надо много потерпеть неудач, падений, оскорблений и проч. Постоянные успехи могут погубить духовного человека, поэтому Промысл Божий вынужден посылать нам всякие испытания, неудачи, скорби, болезни и проч., чтобы человек на тысячах примеров познал свою немощь и отдался всецело в руки Божии, а не на себя надеялся».

**Никодим Святогорец** (Невидимая брань, ч.2, гл.16): «Навыкай без смущения сносить всякие неприятности и оскорбления. То правда, что прежде чем приобретешь такой навык, много придется тебе помучиться и пострадать сердцем, по неопытности в управлении себя в таких случаях; зато, когда приобретешь его, душа твоя начнет почерпать великое утешение из самых встречающихся неприятностей. При решимости, день ото дня все лучше и лучше будешь ты управляться с собой, и скоро дойдешь до того, что будешь уметь в мире хранить дух свой, при всех бурностях совне и внутри».

### Чтобы не было печали от не реализации своих желаний, учись «быть всем довольным»

**Нравственное богословие Е. Попова** (Грехи против 10 запов., грех - Всегдашнее недовольство своим состоянием): ««Я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Филип.4,11). … Если ожидаем себе какого-либо успеха или счастья, то ожидаем всегда в большей мере, чем следовало бы ожидать после здравого размышления и поверки с делом. Отсюда происходят обманутые надежды, отсюда равнодушно мы относимся и к тому немногому, которое из многого выполняется по нашему желанию. Мы досадуем на свои неуспехи, а того и не сообразим, что ожидания наши были излишни и может быть неисполнимы. Кроме того, мы бы должны измерять свои желания не одним сердцем, которого желания (житейские) могут быть беспредельными, а таким взглядом на себя: заслужили ли мы у Бога, чего ожидаем? Если б мы сами по себе менее удостаивали себя за свои заслуги и способности, то и примирились бы со всякою долею в своей жизни. … Нужно поставить себе правилом: ожидать в будущем не больше, чем позволяет предмет ожиданий, и даже менее, чтоб с большею ценою принять полученное сверх ожидания. … Не будь же, как говорится, «вечно недоволен» и неспокоен. Лучше держись мудрого, христианского правила—быть всем довольным!».

При этом обращаем внимание, что в том случае, если есть неудобства, которые можно исправить, то, поблагодарив Бога, можно это сделать. Но если они таковы, что их нет возможности исправить, то учись смиренно их принимать, помня христианские истины.

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 281, и др.): «Письмо твое получил, в котором объясняешь свою скорбь касательно неимения своей кельи и касательно неудобств жить в чужих кельях в многолюдстве. С одной стороны, справедливо: так, в такой тесноте, как ты живешь, действительно жить неудобно, но с другой стороны, скорбь твою, до изнеможения душевного, нельзя ни одобрить, ни назвать правою. Если мы желаем наследовать Царствие Того, Который во время земной жизни не имел где главы подклонити, то основательно ли поступаем, малодушествуя до изнеможения касательно внешних неудобств. …Сестрам, где ты живешь, можешь сказать так: если вы желаете, чтобы я у вас жила, то побольше молчите и без крайней надобности не рассказывайте разных россказней, и не делайте неуместных вопросов. Будем лучше помолчаливее жить, внимая каждая своей совести со страхом Божиим. Если же иначе, то я долго не могу у вас пробыть. (п. 298) Ежели очень уж неудобно будет жить в новопомещенной келье ради многолюдства живущих близ и шумящих, то повремени; помолясь Богу, можешь у матушки игумении попросить келью более удобную. Даст — хорошо, а не даст — понуждайся потерпеть, смиряясь и считая себя недостойной лучшей кельи».

### Если «обречешь себя в уме своем на труды и скорбь», то «все, что встречается тебе трудного и неудобного, покажется тебе удобным и легким»

**Амвросий Оптинский** (Собрание писем, п. 216): «Советую тебе более всего — вооружай себя к терпению и понесению разных приключений и неудобств, а иначе нельзя успокоиться».

**Исаак Сирин** (Слова подвижнические, сл. 49): «Если во всяком месте, во всяком деле, во всякое время, во всем, что ни захотел бы ты совершить, обречешь себя в уме своем на труды и скорбь, то не только во всякое время окажешься благодерзновенным и не ленивым, чтобы противостать всякому представляющемуся тебе неудобству, но от силы ума твоего побегут от тебя устрашающие и ужасающие тебя мысли, обыкновенно порождаемые в человеке помыслами, устремленными к покою (телесному). И все, что встречается тебе трудного и неудобного, покажется тебе удобным и легким. Нередко будет встречаться с тобою противное тому, чего ты ожидал; а быть может, никогда не встретится с тобою ничего подобного».

### Старайся часто каяться и укорять себя в неправых реакциях на неприятности и на возможные прегрешения

**Иоанн Кронштадтский** (Моя жизнь во Христе, ст.819): «Если случится неудача в деле, не надо поддаваться унынию, но признав пред Богом свой грех и свою немощь, смириться пред Ним, отвергнуть свое самолюбие и, не стыдясь, признаться в своем грехе и в своей неосмотрительности, в лености или слабости, и грех свой повергнуть в бездну милосердия Божия, прося Его милости и помощи на будущее время к доброму и успешному совершению своего дела».

**Авва Дорофей** (Душеполезные поучения, п.7): «Во всяком случае должны мы взирать горе. Добро ли нам кто сделает, или злое потерпим от кого либо, мы должны взирать горе, и благодарить Бога за все, случающееся с нами, всегда укоряя самих себя и говоря, что если случится с нами что доброе, то это дело милостиваго промышления о нас Божия, а если злое, - то это за грехи наши».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 591): «…. не страшитесь неудач и не смущайтесь ими. Промахнетесь?! Побраните себя, и в другой раз старайтесь не промахнуться. Еще промахнетесь, и еще тоже сделайте. Дойдете до того, что не станете промахиваться».

### Помни о заповеди: «Вся творите без роптания и размышления»

Мы часто недовольны, раздражены, возмущены тем, что нас просят, или мы должны что-то делать, что нам не хочется. И при таких мелких и повседневных ситуациях мы также можем переживать печаль, саможаление, обиду и т.п., и чувствуем себя несчастными. И чтобы уклоняться от этой страстной наклонности есть следующая заповедь:

**Феофан Затворник** (Толков. на посл. к Филипп, гл.2, 14): ««Вся творите без роптания и размышления». Здесь речь не о терпении находящих неприятностей без ропота, а о делании безропотном. Это приводит на мысль ленивого раба, который поставлен в неизбежную необходимость делать, что ему приказывают, а охоты делать то никакой не имеет, почему, что ни заставят его делать, делает, но всегда с ропотом, или, как у нас говорится, с ворчанием: ворчит и на других людей, и на хозяина, и на дело, и на свою участь, хоть дело все-таки делает переваливаясь с ноги на ногу. Вот такого рода делание и запрещает Апостол филиппийцам. «Вся творите» — обнимает весь круг обязательных для христианина дел и расположений. Апостол говорит: сознавая эту обязательность, все исполняйте без роптаний и ворчаний, скрывающих недовольство и неприятность, по тому случаю, что надо так делать; если взять противное сему, будет: все делайте с охотою, с удовольствием, радостно, живо…».

### Ободри себя памятью о том, что все изменчиво, и вразуми себя, что каждый делает множество ошибок

**Василий Кинешемский** (Толков. на Еванг. от Марка, гл. 15, ст. 40-47): «… все это так изменчиво, непостоянно: сегодня — радость, завтра — горе, сегодня — удача, завтра — провал, сегодня — наверху славы, завтра — под гнетом позора и несчастья. 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. 153): «Не буду тебя убеждать к благодушию и великодушию словами Писания, которые я многократно тебе повторял; а только приведу теперь пословицу или поговорку одного веселого и благодушного человека, который имел обычай, в подобных случаях, повторять: «Сидор да Карп в Коломне проживает, а грех да беда с кем не бывает». И этот человек, при многих переменах и переворотах его жизни, оставался всегда благодушен и весел, а он был мирской».

А вот вразумление себя о возможных ошибках в твоих делах, если ты склонен чрезмерно корить себя о них.

**Амвросий Оптинский** (Письма к мирским особам, п. 38): «В мире все делается с большими ошибками, потому что враг всех искушает, и Бог попущает, чтобы чрез это испытывалось произволение человеческое. Но Бог смотрит не на совершение дел, особенно материальных, а взирает на намерение, с каким кто что-либо делает, — совершит ли он это или не совершит. Ежели апостолу Павлу не единожды, а и дважды возбранил сатана исполнить намерение и желание посетить Солунян, то нет ничего удивительного, что люди благонамеренные хотят что-либо сделать, а по вражескому искушению и по немощи человеческой оказываются разные препятствия, и чрез это выходят разные ошибки. Со стороны можно видеть эти ошибки, а возьмись сам за это дело, то еще более наделаешь ошибок».

### Вразуми себя, что вначале что-то кажется трудным и неудобным, а потом привыкаешь

Думаю, многие замечали, что при каких-либо переменах привычного уклада, а особенно, если они связаны с неким изменением к худшему и неудобному, мы начинаем печалиться, паниковать, гневаться, возмущаться и т.п. И находиться в таком состоянии мы можем долго. Но при этом нам все равно приходится приспосабливаться к этим переменам, так как ничего не остается делать, а со временем мы и к ним привыкаем. Вот как об этом говорят святые отцы.

**Иосиф Оптинский** (Письма, п. 694): «Ведь это правило (от начальства – от сост.) кажется некоторым неудобоисполнимым только на первый раз, а потом привыкнут и уже станут следовать ему без отягощения».

**Феофан Затворник** (Письма, п. 128): «Тут привыкли и дела исполняются без особых напряжений; а что прибавляется, то вероятно, как нечто прибавочное, не слишком затрудняет; и если затрудняет, то не надолго, - пока войдет в обычную колею».

Только все ли из нас думают подобно этому: зачем так страстно реагировать, когда уже случилась перемена? Может быть лучше успокоиться и принять ее, тем более что она – не беда и не катастрофа, а только то, что приносит нам неудобство и нам не привычно. Но мы так привыкаем к чему-то старому, сложившемуся, и эта привычка настолько сильна и основательна, что напоминает корни дерева, и мы почему-то считаем, что уже сложившиеся условия, обстоятельства, обстановка и т.п. будут всегда неизменны. И именно поэтому какие-то изменения воспринимаются нами, как трагедия, горе, а на самом деле это – просто непривычно и, возможно, не так удобно, как то, что было. Например: начальство решило, что нам надо переехать в меньший по площади кабинет. Это вызывает у нас много возмущений, недовольств и т.п., но нам приходится это сделать, и приходится привыкать. Да, кабинет – меньше и в нем не совсем удобно, как было в старом, но все же работать можно, только надо привыкнуть. И вместо того, чтобы это привыкание было спокойным и с конструктивными решениями, как сделать удобно, мы возмущаемся. А теперь предложим другой вариант переезда. Если бы нас повысили в должности или мы пришли на новое место работы, и там был такой же маленький и не совсем удобный кабинет, то мы бы вряд ли сильно возмущались, а спокойно бы привыкали.

### Говори себе, что «помехи в твоих планах всегда оказывались для тебя благом»

**Николай Сербский** (Письма, п. 266): «Ты рассказал мне об удивительном случае из своей жизни, благодаря которому ты не утонул. Ты с двумя родственниками направлялся на ярмарку скота. Паром отходил от берега каждый час. Вы торопились успеть к очередному его отплытию, как вдруг на огромной скорости вашу повозку обогнал автомобиль, кони отпрянули вправо, но автомобиль задел колесо повозки, и оно сломалось. Вслед водителю понеслись гневные ругательства и проклятия… Расстроенные, что опоздали на паром, вы отдали колесо в ремонт и долго ждали, пока его не исправили. Но когда вы, наконец, добрались до берега реки, то увидели – о несчастье! – что паром, только отошедший от берега, перегруженный людьми, скотом и автомобилями, затонул. Лишь немногим людям и животным удалось выплыть: все остальное ушло под воду. Тогда вы возблагодарили Господа и благословили того водителя, который сломал колесо вашей повозки и спас вам жизнь. Так происходит в человеческой жизни каждый день. Люди досадуют на обстоятельства, которые препятствуют исполнению их планов, но чуть позже они убеждаются, что обстоятельства эти возникали по таинственному Промыслу Божиему к их пользе и спасению. …Случай, который произошел в твоей жизни, научил тебя никогда больше не роптать на препятствия, когда устранить их не в твоей власти. И впоследствии ты убедился, что помехи в твоих планах всегда оказывались для тебя благом. Хорошо, если твой пример умудрит некоторых своевольных, желающих, чтобы все на этом свете было только по их воле».

Бывают и более серьезные случаи, после которых менялась жизнь человека, и из которых видно, как прошлая скорбь/неприятность были для блага человека.

**Игнатий Брянчанинов** (Письма, п. 285): «Бог нередко устраивает для тех, которые вручили себя Ему, душеполезное положение, обстоятельствами противными. Тихона Воронежского обвиняли в излишней горячности; по причине такого обвинения он должен был удалиться в монастырь, где сподобился особенной милости Божией. В предсмертном завещании своем святитель именно приносит Богу особенную благодарность за то, что даровано ему было приготовиться к переходу в вечность тщательным покаянием. Вот что сочтено духовным мужем за благодеяние Божие: изгнание с кафедры и смиренное пребывание в монастыре. Самое правильное суждение!».

### Несколько примеров правой реакции при обычном течении жизни, когда есть некие неудобства, трудности, заминки и т.п.

И напоследок приведем несколько примеров о том, по поводу чего может быть ропотливость и недовольство в то время, как ситуация не является скорбной, а просто что-то неприятно, неточно или не по твоей воле.

Так, думаю, нередко мы были в такой ситуации, когда в транспорте или где-то громко звучит музыка, и нам это не нравится. Тогда мы недовольны, внутренне что-то высказываем человеку ее включившую, а, может быть, через время делаем это и вслух. И сейчас приведем пример об этом и посмотрим, как реагировал подвижник, который в дороге не просто думал о чем попало, а молился.

**Паисий Святогорец** (Духовное пробуждение, т.1, ч.2, гл.4): «… однажды я ехал куда-то на автобусе. У кондуктора громко работало радио. Нашими попутчиками были несколько верующих молодых людей. Они сказали кондуктору, что в автобусе находится монах, и неоднократно знаками просили его выключить приемник. Попросили раз, попросили два - тому хоть бы что! наоборот, еще прибавил громкости. "Да оставьте вы его, - сказал я ребятам, - это мне не мешает. Я пою церковные песнопения, а радио мне подпевает - держит исон". А в помысле я говорил себе так: "Если бы, Боже сохрани, где-нибудь на трассе случилась авария и в наш автобус посадили бы покалеченных людей - одного со сломанной ногой, другого с разбитой головой, то как бы я выдержал такое зрелище? Слава Тебе, Боже, что люди живы и здоровы! Вон, гляди - еще и песни распевают!" Так я себе и ехал - напевая духовные песнопения. Прекрасное было путешествие!».

А вот пример, как надо переносить, когда какое-то дело или ситуация прошли нормально, но вот что-то было не совсем точно/правильно/вовремя, например: при ремонте что-то получилось не так красиво, как ты хотел, посылка пришла позже, чем ты ожидал, другой человек не точно исполнил твою просьбу и т.п. И вот смущения, недовольства и т.п. в таких ситуациях надо также останавливать любомудрием. Вот пример такой ситуации и как можно смириться от укорения себя и памяти о Боге.

**Георгий Затворник** (Письма, п.3. 257): «Письмо ваше с приятностью я по­лучил; только помыслил, почему письмоподатель не в тот день доставил его мне, в который приехал. Такая мысль может смутить (т.е. будешь недоволен и можешь осуждать – от сост.); но дру­гая содействовала примирению (т.е. было любомудрие – от сост.): надобно до­вольствоваться и тем, что доставлено, а не смущаться, рано ли, поздно ли. Ведь сам просишь терпения от Господа; а как же ты научишься терпению, ежели всегда будешь получать удо­вольствия по твоему желанию?».

 А вот пример о том, как можно посмотреть на то, что тебе не нравится, другим взглядом. И это изменит твое отношение к тому, о чем твоя печаль без реального скорбного обстоятельства.

**Николай Сербский** (Письма, п. 45): «Машинисту Стамену И., который жалуется на скучную работу. — Жалуешься на свою скучную работу: она надоела тебе. Все другие профессии кажутся тебе лучше. Ты смущаешься и грустишь, что не можешь найти лучшую работу. Я долго размышлял, прежде чем взяться за перо и ответить тебе. Мысленно я вживался в твое положение и в твою работу. Я представлял себя на твоем месте, в машинном отделении, в грохоте и шуме. Весь в поту и копоти, я вглядывался в дорогу. За моей спиной целое маленькое государство – старики, дети, родители, князья, дипломаты, чиновники, крестьяне, рабочие, служащие. Все они, в силу обстоятельств, в невольном «родстве», и все зависят от меня, разговаривают между собой или сидят, молча, в раздумье. Каждый мысленно стремится к станции назначения, к тем, к кому едет. Но доберется ли он туда, зависит от меня, а я – только от Бога. Они и не предполагают, сколько от меня зависит, они и не задумываются обо мне, не знают меня. И это радует меня. Когда поезд тронулся в путь, никто не пришел посмотреть на меня и познакомиться со мной. Ни у кого не возникло вопроса: не безумен ли этот человек? Не слеп ли или пьян? Ведь мы все доверили ему свои жизни! Он главный человек в этом грохочущем «городе», жителями которого мы на время становимся. Никому не пришла в голову эта мысль, и это меня бесконечно радует. Радует то, что столько людей без размышлений доверили мне свои жизни, мне, невидимому, незнакомому, скрытому среди грохочущих машин. И в радостном трепете я прославляю Бога: «О Господи, великий и чудный! Слава Тебе, и благодарю, что дал Ты мне жизнь и разум, и такую важную работу! Дал Ты мне работу, подобную Твоей, Боже. Ибо и Ты, Господи мой, неведомый, сокрытый и невидимый, управляешь составом жизни нашей Святым Своим Духом. Ты машинист вселенной, многие и многие путники и не задумываются о Тебе, не исследуют тайны Твоего бытия, но с доверием входят в Твой состав и едут, едут... И это, должно быть, радует Тебя, бесконечно радует. Ты знаешь место, где дашь отдых Своим усталым путникам, где накормишь их, где кому надлежит сойти. Они неясно представляют себе конечную станцию Твоего чудесного поезда, но с доверием рассаживаются, с доверием едут, с доверием выходят – с доверием к Тебе, неведомому, сокрытому, невидимому. Тысячи и тысячи раз восхваляю Тебя, и славлю, и кланяюсь Тебе, всевидящий и всемогущий Творец мой и Водитель мой. На Тебя одного уповаю во всех испытаниях моих». Друг мой молодой, какую же лучшую работу хочешь? Разве может быть работа лучше твоей? Апостол Петр ловил рыбу (Лк. 1. 16), Павел делал палатки (Деян. 18, 3). Задумайся, насколько твоя работа важнее и выше, чем их занятия. И поклонись Промыслу, вверившему тебе именно такую работу».

И последний пример о том, как свт. Феофан реагировал на то, что что-то не получилось, как он хотел.

**Феофан Затворник** (Письма, п.60): «Премного вами благодарен за ваши хлопоты - доставить мне фотографический снимок с иконы святителя Митрофана, в увеличенном виде. Получил все посланное сохранно. Но вы, конечно, более желаете услышать, удовлетворен ли я? По совести должен сказать: нет. Вас обманул фотограф, он сделал это так: - сначала нарисовал, не совсем верно; а потом снял с этого своего изображения фотографию. Есть части не согласные с подлинником. Но хотя я и не удовлетворен, тем не менее, благодарен вам за ваше желание доставить мне удовольствие. Неудача не по вашей вине. Виноват фотограф. Смиряюсь и говорю: верно, святителю неугодно, чтоб такой снимок сняли, как я желал. И теперь оставляю хлопотать о снимке. Так и быть!».

На этом закончим рассматривать вопрос любомудрии при скорбях, и в следующей главе поговорим о молитве при скорбях.