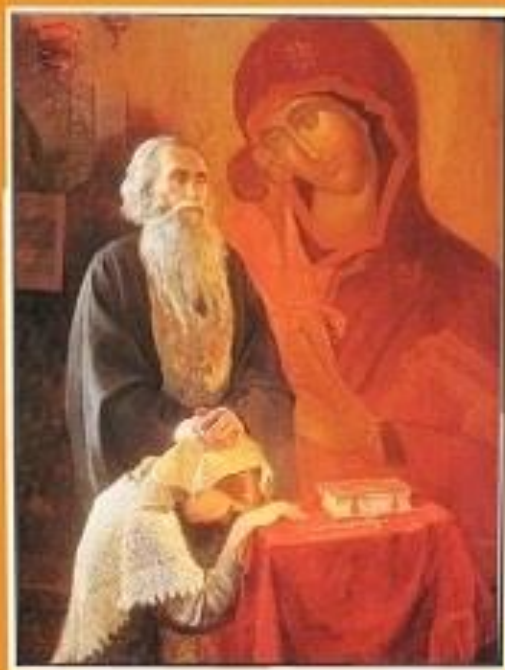


СВЯЩЕННИК ПАВЕЛ ГУМЕРОВ

**В ПОМОЩЬ
ПРИШЕДШИМ
НА ИСПОВЕДЬ**



Дорогие отцы, братья и сестры! Любой приходской священник регулярно принимает исповедь и во время этого таинства отвечает на вопросы прихожан. Иногда вопросы, касающиеся духовной жизни, задаются и не на исповеди. Какие вопросы чаще всего слышит священник? Как бороться с греховными помыслами? Как справиться с унынием, раздражительностью, гневом, пьянством? Нет мира в душе и мира с близкими людьми, подскажите, что делать? Очень многие имеют проблемы в семейной жизни, также часто к священнику приходят пары, живущие без регистрации и венчания, и им нужно показать ложность и бессмысленность их состояния, подсказать: что дальше делать. Приходят люди, недавно потерявшие родных и близких, и хотят услышать слово поддержки и утешения. Многие новоначальные христиане весьма слабо представляют, что такое исповедь, и как надо исповедовать свои грехи. Им нужно помочь подготовиться к покаянию и причастию. Весь круг вопросов и проблем, с которыми приходится сталкиваться приходскому батюшке, окормляющему прихожан, охватить, конечно, невозможно. Я перечислил лишь самые основные темы исповедальных бесед. Бывает, что на исповеди, за недостатком времени, невозможно бывает в полноте ответить на какой-нибудь вопрос. Вообще, беседы о духовной жизни лучше всего вести после того, как человек поисповедует грехи, чтобы не отвлекаться от самого главного, от покаяния. Конечно, хорошо, если есть возможность спокойно ответить на заданные вопросы, уже после того, как все желающие поисповедаются, чтобы никого не задерживать. Но в реальности осуществить это бывает нелегко, и чаще всего на вопросы священники, принимающие исповедь, стараются ответить сразу, коротко и ясно.

Я не являюсь опытным духовником, но, как и всякий приходской священник, регулярно провожу исповедь. Не считите это за дерзость, но некоторыми своими наработками я хотел бы поделиться с вами, надеюсь, кому-нибудь это будет интересно. В основном мое пособие адресовано **молодым священникам и студентам духовных школ, будущим пастырям.**

На вопросы, которые были перечислены выше, я составил, на основании моих книг и статей, краткие, емкие ответы. **Каждый ответ умещается в листовочку**, объемом примерно в два мониторных листа. Если человек задает мне какой-то вопрос, я стараюсь, как могу, ответить на него, а также даю ему некую памятку- листовку, конечно, если вопрос соответствует теме моих статей.

У нас в храме мы также используем листовки, когда готовим людей к таинству Крещения. Перед обязательными беседами, взрослые крещаемые, а также родители и будущие крестные младенцев, должны ознакомиться со специальными листовками о таинстве крещения и об обязанностях родителей и восприемников по христианскому воспитанию детей. Многие современные люди, особенно делающие в храме только первые шаги, очень плохо усваивают длинные тексты на духовные темы, и небольшая листовка, данная лично священником, может помочь им в решении духовных вопросов.

Также мои материалы можно использовать в виде **приходских листов или статей в приходской газете.**

Размножить листовки очень легко. Я просто бросил клич с просьбой о помощи у нас на приходе, и теперь несколько наших прихожан регулярно снабжают меня листочками, распечатанными на принтере.

Конечно, в моих статьях рассматривается лишь небольшая часть вопросов и тем, касающихся душепопечения, но надеюсь, что и мой скромный труд поможет кому-нибудь в его нелегком пастырском труде.

Также разрешаю дополнять, сокращать и редактировать, если сочтете нужным, мой материал.

Желаю помощи Божией и послушания духовных чад!

СОДЕРЖАНИЕ

ИСПОВЕДЬ ИЛИ ТАИНСТВО ПОКАЯНИЯ

В ПОМОЩЬ КАЮЩИМСЯ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ТАИНСТВУ ПРИЧАЩЕНИЯ

КАК БОРОТЬСЯ С ГРЕХОВНЫМИ ПОМЫСЛАМИ

КАК БОРОТЬСЯ С БЛУДНЫМИ ПОМЫСЛАМИ

БОРЬБА С ГНЕВОМ

КАК БОРОТЬСЯ С ОСУЖДЕНИЕМ

О РЕВНОСТИ

О ПРОЩЕНИИ

КАК БОРОТЬСЯ С ПЕЧАЛЬЮ

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРАСТЬЮ ВИНОПИТИЯ

ТРИ НЕПРАВДЫ «ГРАЖДАНСКОГО БРАКА»

СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ

ПРАВИЛА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

СЛОВО УТЕШЕНИЯ, СКОРБЯЩИМ О УХОДЕ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

(КАЖДАЯ ГЛАВА – ЛИСТОВКА ДЛЯ РАСПЕЧАТКИ)

ИСПОВЕДЬ ИЛИ ТАИНСТВО ПОКАЯНИЯ

Покаяние, без сомнения, является основой духовной жизни. Об этом свидетельствует Евангелие. Предтеча и Креститель Господень Иоанн начал свою проповедь словами: «Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное» (Мф. 3;2). Точно с таким же призывом выходит на общественное служение Господь наш Иисус Христос (Мф. 4;17). Без покаяния невозможно приблизиться к Богу и победить свои греховные наклонности. Грехи – это духовная грязь, скверна на нашей душе, это груз, бремя, с которым мы ходим, и которое очень сильно мешает нам жить. Грехи мешают приблизиться к Богу, отдаляют нас от Него. Господь дал нам великий дар – исповедь, в этом таинстве мы очищаемся от наших грехов. От грехов в исповеди разрешает нас Сам Бог, через священника, который является свидетелем таинства и имеет от Бога власть «вязать и решить» грехи человеческие. Эту власть священнослужители получили по преемству от святых апостолов.

Нередко можно слышать такое утверждение: «Как у вас верующих всё легко: согрешил – потом покался и Бог всё простил». Один человек рассказывал мне: «В Пафнутьево- Боровском монастыре был в советское время музей, и вот после осмотра посетителями монастыря и музея, экскурсовод включал пластинку с песней «Жило 12 разбойников» в исполнении Шаляпина. Фёдор Иванович своим бархатным басом выводил: «Бросил своих он товарищей, бросил набеги творить, сам Кудеяр в монастырь пошёл, Богу и людям служить». После прослушивания записи экскурсовод говорил примерно следующее: «Ну, вот чему учит Церковь: грехи, воруй, разбойничай, всё равно потом можешь покаяться». Такая вот неожиданная трактовка известной песни. Так ли это? Действительно, есть люди, которые воспринимают таинство исповеди именно так. Как некую духовную мочную, душевую. Можно возиться в земле, грязи и не бояться. Всё равно потом всё отмоется в душе. «Грязь не сало – потёр, и отстало». Думаю, такая «исповедь» пользы не принесёт. Человек будет подходить к таинству не во спасение, а в суд и осуждение. И формально «поисповедавшись», разрешения грехов от Бога он не получит. Не всё так просто. Грех, страсть наносит душе большой вред, и даже принеся покаяние, человек несёт последствия своего греха. Как у больного, переболевшего оспой, остаются на теле шрамы. Недостаточно просто исповедовать грех, нужно приложить усилия к тому, чтобы победить наклонность ко греху в своей душе. Как врач удаляет раковую опухоль и назначает курс химиотерапии, чтобы победить болезнь, не допустить рецидива. Конечно, не просто сразу оставить страсть. Но кающийся не должен лицемерить: «Покаюсь, и дальше буду грешить». Человек должен приложить все силы, чтобы встать на путь исправления, более не возвращаться ко греху. Просить у Бога помощи для борьбы со страстями: «Помоги мне, Господи, яко немощен есмь». Христианин должен сжигать за собой мосты, которые ведут обратно к греховной жизни. Покаяние по-гречески - метанойя, то есть в переводе - изменение.

Для чего мы каемся, если Господь и так знает все наши грехи? Да, знает, но ждёт от нас раскаяния, признания их и исправления. Бог – Отец наш небесный и наши отношения с Ним нужно рассматривать как взаимоотношения родителя и детей. Приведу пример. Ребёнок чем-то провинился перед отцом, набедокурил, допустим, взял что-то без спроса. Отец прекрасно знает, кто это сделал, но ждёт, когда сын сам придёт и попросит прощения. И, конечно, в этот момент также ждёт, что сын обещает постараться больше так никогда не делать.

Исповедь, конечно, должна быть частной, а не общей. Я имею в виду практику, когда священник читает список возможных грехов, а потом просто накрывает исповедника епитрахилью. Слава Богу, храмов, где так делают, осталось очень мало. «Общая исповедь» стала почти повсеместным явлением в советское время, когда осталось очень мало действующих храмов и по воскресным, праздничным дням, а также постами были переполнены молящимися. Поисповедовать всех желающих было просто нереально. Проводить исповедь после вечерней службы тоже почти нигде не разрешалось. Конечно, такая «исповедь» явление ненормальное и пользы, очищения душе она не приносит.

Само слово «исповедь» означает, что христианин пришёл поведать, исповедать, рассказать сам свои грехи. Священник в молитве перед исповедью читает: «Сия рабы Твоя, словом разрешитесь благоволи». Сам человек разрешается от своих грехов посредством слова и получает от Бога прощение. Конечно, иногда бывает очень непросто, стыдно открывать свои греховные раны, но именно так мы избавляемся от наших греховных навыков, преодолевая стыд, вырывая их

как сорняк из своей души. Без исповеди, без очищения от грехов и страстей невозможно с ними бороться. Сначала нужно их увидеть, вырвать, а потом сделать всё, чтобы они не выросли вновь в нашей душе. Невидение своих грехов – признак духовной болезни. Почему подвижники видели грехи свои бесчисленные как песок морской? Всё просто. Они приближались к источнику света – к Богу и начинали замечать такие тайные места своей души, которые мы просто не замечаем. Они наблюдали свою душу в её истинном состоянии. Довольно известный пример: допустим, в комнате грязно и не убрано, но сейчас ночь и всё скрыто полумраком. Кажется, что всё более-менее нормально. Но вот забрезжил в окошко первый лучик солнца, осветил первую половину комнаты. И мы начинаем замечать беспорядок. Дальше – больше, и когда солнце освещает всю комнату, грязь и разбросанные вещи уже видны повсюду. Чем ближе к Богу, тем виднее грехи.

К авве Дорофею пришёл один знатный горожанин маленького города Газы и авва спросил его: «Именитый господин, скажи мне за кого ты считаешь себя в своём городе?» Он ответил: «Считаю себя за великого и первого в городе». Тогда преподобный снова спросил его: «Если же ты пойдёшь в Кесарию, за кого будешь считать себя там?» Человек тот ответил: «За последнего из тамошних вельмож». «Если же ты отправишься в Антиохию, за кого ты будешь там себя считать?» «Там, - ответил он, - буду считать себя за одного из простолюдинов». «Если же пойдёшь в Константинополь и приблизишься к царю, там за кого ты будешь считать себя?» И он ответил: «Почти за нищего». Тогда авва сказал ему: «Вот так и святые, чем более приближаются к Богу, тем более видят себя грешными».

Исповедь – это не отчёт о духовной жизни (что в ней хорошо, а что плохо) или просто беседа со священником. Это есть обличение себя, без всякого самооправдания и саможаления. Только тогда мы получим удовлетворение и облегчение и отойдём от аналоя легко, как на крыльях. Господь и так знает все обстоятельства, которые нас привели ко греху. Совершенно недопустимо рассказывать на исповеди, какие люди нас подтолкнули ко греху. Они ответят за себя сами, мы же должны отвечать только за себя. Муж, брат или сват послужили нашему падению, не имеет сейчас никакого значения, нам необходимо понять, в чём виноваты именно мы сами. Святой праведный Иоанн Кронштадтский говорит, что кто привык каяться здесь и давать ответ за свою жизнь, тому легко будет давать ответ на страшном суде Божиим.

Святые отцы называют исповедь вторым крещением, крещением слезами. Как и в крещении, нам даётся дар – прощение грехов и нам нужно ценить этот дар. Не нужно откладывать исповедь на потом. Исповедоваться надо почаще и подробно. Неизвестно, сколько нам Господь дал времени на покаяние. Каждую исповедь нужно воспринимать как последнюю, ибо никто не знает в какой день и час Бог призовет нас к Себе.

Грехи не нужно стыдиться исповедовать, нужно стыдиться совершать их. Многие думают, что священник, особенно знакомый, осудит их, хотят на исповеди показаться лучше, чем они есть, самооправдаться. Уверяю вас, что любого батюшку, который более-менее часто исповедует, уже ничем нельзя удивить, и вы вряд ли скажете ему что-то новое и необычное. Для духовника наоборот великое утешение, когда он видит перед собой искренне кающегося, пусть даже в тяжких грехах. Значит, он не зря стоит у аналоя, принимая покаяние приходящих на исповедь.

В исповеди кающемся даётся не только прощение грехов, но и подаётся благодать и помощь Божия на борьбу с грехом. Исповедь должна быть частой и, по возможности, у одного и того же священника. Редкая исповедь (несколько раз в год) часто приводит к окаменению сердечному. Люди перестают замечать за собой грехи, забывают уже содеянное. Совесть уже легко примиряется, с так называемыми мелкими, бытовыми грехами: «Ну что такого? Вроде всё нормально. Не убиваю, не краду, не прелюбодействую». И наоборот, частая исповедь заставляет душу, совесть беспокоиться, будит её от дремоты. С грехами нельзя мириться, уживаться. Начав бороться даже с одной какой-нибудь греховной привычкой, чувствуешь, как легче становится дышать и духовно и физически.

Люди, которые исповедуются редко или формально иногда вообще перестают видеть свои грехи. Любому священнику это хорошо знакомо. Приходит человек на исповедь и говорит: «Не грешен ничем» или: «Грешен всем» (что вообще-то тоже самое).

Всё это происходит, конечно, от духовной лени, нежелания вести хоть какую-то работу над своей душой. Подготовится к исповеди, подробно, ничего не пропустив покаяться в своих грехах могут помочь книги «В помощь кающимся» свт. Игнатия (Брянчанинова), «Опыт построения исповеди» архим. Иоанна (Крестьянкина) и другие. В момент исповеди может посетить волнение и забывчивость, поэтому вполне допускается записать свои грехи заранее на бумаге и на исповеди прочесть их священнику.

В ПОМОЩЬ КАЮЩИМСЯ

Согрешили: маловерием, неверием, сомнением, колебанием в вере, замедлением в помыслах, от врага всеваемых, против Бога и Святой Церкви, кощунством, насмешками над святыней, священнослужителями, сомнением и вольным мнением, боязнью исповедовать свою веру и отречением от Бога, не ношением креста, обращением к другим религиозным учениям, суеверием, верой в приметы, гаданием, чтением гороскопов, обращением к целителям, колдунам, экстрасенсам, сами занимались целительством, самонадеянностью, нерадением, отчаянием в своем спасении, надеждой на самих себя и на людей более, чем на Бога, забвением о правосудии Божиим и неимением достаточной преданности воле Божией.

Согрешили: непокорностью к действиям промысла Божия, упорным желанием, чтобы все было по-нашему, человекоугодием, пристрастной любовью к твари и вещам, сребролюбием. Не старались познавать волю Божию, не имели благоговения к Богу, страха пред Ним, надежды на Него, ревности о славе Его.

Согрешили: неблагодарностью к Господу Богу за все Его великие и непрестанные благодеяния, в изобилии изливаемые на каждого из нас и в целом на весь человеческий род, непамятованием о них, ропотом на Бога, малодушием, унынием, тоской, отчаянием, мыслями о самоубийстве, ожесточением своего сердца, неимением к Нему любви и неисполнением Его святой воли.

Согрешили: порабощением себя страстям: сладострастию, корыстолюбием, гордости, лености, самолюбием, тщеславию, честолюбием, любостыжанию, чревоугодию, лакомству, тайноядению, объядению, пьянству, курению, наркомании, пристрастию к азартным и компьютерным играм, пристрастию к компьютеру и телевизору, зрелищам и увеселениям.

Согрешили: божбою, неисполнением обетов, принуждением других к божбе и клятве, неблагоговением к святыне, хулою на Бога, на святых, на всякую святыню, призыванием имени Божия всуе, в худых делах, желаниях, мыслях, сквернословием, матерной бранью, употреблением «черных» слов, то есть с именем дьявола.

Согрешили: непочитанием праздников церковных, работой в праздники, пропускали воскресные и праздничные службы, не ходили в храм Божий по лености и нерадению, в храме Божиим стояли неблагоговейно; согрешили разговорами и смехом, невниманием к чтению и пению, рассеянностью ума, блужданием мыслей, суетными воспоминаниями, опозданием к службе, хождением по храму во время богослужения без нужды; выходили из храма до окончания службы, женщины в нечистоте прикасались к святыням.

Согрешили: нерадением к молитве, оставлением чтения Святого Евангелия, и других Божественных книг, святоотеческих поучений, духовной литературы.

Согрешили: забвением грехов на исповеди, самооправданием в них и умалением их тяжести, сокрытием грехов, покаянием без сердечного сокрушения; не прилагали старания о должном приготовлении к причащению Святых Тайн Христовых, не примирившись со своими ближними приходили на исповедь и в таком греховном состоянии дерзали приступать к Причастию. Редко ходили в храм и причащались.

Согрешили: нарушением постов и нехранением постных дней - среды и пятницы, которые приравняются к дням Великого поста, как дни воспоминания страданий

Христовых. Согрешили невоздержанием в пище и питии, небрежным и неблагоговейным осенением себя крестным знаменем.

Согрешили: непослушанием начальству и старшим, самонаравием, самочинием, самооправданием, леностию к труду и недобросовестным исполнением порученных дел.

Согрешили: непочитанием родителей своих, ссорами с ними, оставлением молитвы за них, непочитанием старших себя по возрасту, дерзостью, своеобразием и непокорством, грубостью, упрямством, детей не воспитывали в православной вере.

Согрешили: неимением христианской любви к ближним, нетерпеливостью, обидчивостью, раздражительностью, гневом, превозношением, презрительным отношением, причинением вреда ближним, драками и ссорами, злословием и оскорблением, неуступчивостью, враждою, воздаянием злом за зло, непощением обид, злопамятством, злорадством, ревностью, завистью, зложелательством, мстительностью, осуждением, оклеветанием, лихоимством. Согрешили убийством, делали аборт или участвовали в этом грехе, пользовались противозачаточными средствами abortивного действия.

Согрешили: немилосердием к бедным, не имели сострадания к больным и калекам; согрешили скупостью, жадностью, расточительностью, корыстолюбием, неверностью, несправедливостью, жестокосердием.

Согрешили: лукавством в отношении ближних, обманом, неискренностью в обращении с ними, подозрительностью, двоедушием, насмешками, остротами, ложью, обманом, воровством, нечестностью, лицемерным обращением с другими и лестью, человекоугодием.

Согрешили: забвением о будущей вечной жизни, непамятованием о своей смерти и страшном суде и неразумной, пристрастной привязанностью к земной жизни и ее удовольствиям, делам.

Согрешили: невоздержанием своего языка, пустословием, празднословием, смехотворством, рассказывали непристойные анекдоты, допускали скабрёзные шутки, пели и слушали греховные, непотребные песни; согрешили разглашением грехов и слабостей ближнего, обижали людей, согрешили осуждением, пересудами, сплетнями, клеветой, соблазнительным поведением, вольностью, дерзостью.

Согрешили: невоздержанием своих душевных и телесных чувств, пристрастием, сладострастием, блудными помыслами, блудом мысленным, рассматриванием соблазнительных картин, рукоблудием и всякого рода самоуслаждением, нечистым сновидением и ночным осквернением (семяизвержением во сне), нескромным воззрением на лиц другого пола, вольным с ними обращением, блудом и прелюбодеянием, блудом противоестественным, различными плотскими грехами, излишним щегольством, кокетством, бесстыдством, флиртом, желанием нравиться и прельщать других.

Согрешили зрением, слухом, вкусом, обонянием, осязанием, и всеми нашими чувствами, помышлениями, словами, желаниями, делами. Каемся и в прочих наших грехах, которые из-за беспамятства нашего мы не помянули.

Каемся перед Господом Богом во всех своих грехах, просим у Него прощения, искренне о них сожалеем и желаем всевозможно воздерживаться от грехов наших и исправляться.

Господи Боже наш, со слезами молим Тебя, Спаса нашего, помоги нам утвердиться в святом намерении жить по-христиански, а исповеданные нами грехи прости, яко Благ и

Человеколюбец

Не перечисленные здесь грехи надо также сказать духовнику.

Грехи, исповеданные и разрешенные ранее, называть на исповеди не нужно, ибо они уже прощены, но если мы их снова повторяем, то нужно в них снова каяться. Каяться нужно и в тех грехах, которые были забыты, но вспомнились теперь.

Говоря о грехах, не следует называть имена других лиц - соучастников греха. Они должны сами раскаяться за себя.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ТАИНСТВУ ПРИЧАЩЕНИЯ

Таинство причащения или по-гречески Евхаристия (в переводе – благодарение) занимает главное, центральное место в церковном богослужбном круге и в жизни Православной Церкви.

Православными людьми нас делает не ношение нательного креста и даже не то, что над нами когда-то было совершено Святое Крещение. Тем более, что в наше время это не является особым подвигом. Сейчас, слава Богу, можно свободно исповедовать свою веру. Но православными христианами мы становимся, когда начинаем жить во Христе и участвовать в жизни Церкви, в её таинствах.

Все семь таинств имеют божественное, а не человеческое установление и упоминаются в Священном Писании. Таинство причащения впервые совершено Господом нашим Иисусом Христом.

Произошло это накануне крестных страданий Спасителя, перед тем, как было совершено предательство Иуды и предание Христа на мучения. Спаситель и Его ученики собрались в большую, приготовленную для этого горницу, комнату, чтобы совершить по ветхозаветному обычаю пасхальную трапезу. Этот традиционный ужин совершался в каждой семье как ежегодное воспоминание об исходе израильтян из Египта под предводительством Моисея. Ветхозаветная пасха была праздником избавления, освобождения от египетского рабства.

Но Господь, собравшись со своими учениками на пасхальную трапезу, вложил в неё новый смысл. Это событие описано всеми четырьмя евангелистами и получило название Тайной вечери. Господь устанавливает на этом прощальном вечере таинство святого причащения. Христос идёт на страдания и крест, отдает Свое Пречистое Тело и Честную Кровь за грехи всего человечества. И вечным напоминанием всем христианам принесенной Им жертвы должно служить причащение Тела и Крови Спасителя в таинстве Евхаристии.

Господь взял хлеб, благословил его и, раздав апостолам, сказал: «Примите, ядите: сие есть Тело Мое». Потом взял чашу с вином и, подав ее апостолам, произнес: «Пейте из нея все, ибо сие есть Кровь Моя нового завета, за многих изливаемая во оставление грехов» (Мф. 26: 26-28).

Господь претворил хлеб и вино в Свои Тело и Кровь и заповедал апостолам, а через них их приемникам, епископам и пресвитерам, совершать это таинство.

Евхаристия не есть какое-то простое воспоминание того, что происходило когда-то более двух тысяч лет назад. Это реальное повторение Тайной вечери. И на каждой евхаристии; и во времена апостолов и в нашем XXI веке, Сам Господь наш Иисус Христос через канонически рукоположенного епископа или священника претворяет приготовленные хлеб и вино в Свои пречистые Тело и Кровь.

В православном катехизисе святителя Филарета (Дроздова) сказано: «Причащение есть таинство, в котором верующий под видом хлеба и вина вкушает (причащается) Самого Тела и Крови Господа нашего Иисуса Христа, во оставление грехов и в Жизнь Вечную». Через Святые Дары в нас при причащении входит Сам Христос и благодать Божия почивает на нас.

Об обязательности причащения для всех верующих в Него говорит нам Господь: «Истинно, истинно говорю вам: если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни. Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь имеет жизнь вечную; и Я воскрешу его в последний день» и еще: «Ядущий Мою Плоть и пьющий Мою Кровь пребывает во Мне, и Я в нем» (Ин. 6: 53-56).

Не причащающийся Святых Таин отрывает себя от источника жизни – Христа, ставит себя вне Его. И наоборот, православные христиане, с благоговением и с должной подготовкой регулярно приступающие к таинству причащения, по слову Господа «пребывают в Нем». И в причастии, которое оживотворяет, одухотворяет, исцеляет нашу душу и тело, мы как ни к каком другом таинстве соединяемся с Самим Христом. О том, насколько часто нужно причащаться, следует поговорить со своим духовным отцом или священником вашего прихода.

Вот почему таинство причащения должно постоянно сопровождать жизнь православного человека. Ведь мы здесь, на земле должны соединиться с Богом, Христос должен войти в нашу душу и сердце.

Человек, который ищет в своей земной жизни соединения с Господом, может надеяться на то, что он будет с Ним и в вечности.

Таинство причащения – есть величайшее чудо на земле, которое совершается постоянно. Как некогда невместимый Бог сошёл на землю и обитал среди людей, так и сейчас вся полнота Божества вмещается в Святые Дары, и мы можем причащаться этой величайшей благодати. Ведь Господь сказал: «... Я с вами во все дни до скончания века. Аминь» (Мф. 28:20).

Как готовиться к причастию. Святые Тайны – Тело и Кровь Христовы – величайшая святость, дар Бога нам грешным и недостойным. Недаром они так и называются – Святые Дары.

Никто на земле не может считать себя достойным быть причастником Святых Тайн. Готовясь к причастию, мы очищаем свое духовное и телесное естество. Душу, мы готовим молитвой, покаянием и примирением с ближним, а тело постом и воздержанием.

Готовящиеся к причастию читают три канона: Покаянный Господу Иисусу Христу; Молебный Богородице и канон Ангелу-Хранителю. А также Последование ко Святому Причащению. В него входят канон к причастию и молитвы.

Все эти каноны и молитвы содержатся в обычном православном молитвослове.

Накануне причащения необходимо быть на вечерней службе, ибо церковный день начинается с вечера.

Перед причащением приписывается пощение, телесное воздержание. Во время поста должна быть исключена пища животного происхождения: мясные, молочные продукты, а также яйца. При строгом посте исключается и рыба.

Супруги во время подготовки должны воздерживаться от телесной близости. Женщины, находящиеся в очищении (в период месячных), не могут причащаться. Поститься, конечно, необходимо не только телом, но и умом, зрением и слухом, храня свою душу от мирских развлечений. Продолжительность евхаристического поста обычно оговаривается с духовником или приходским священником. Это зависит от телесного здоровья, духовного состояния причащающегося, а также от того, насколько часто он приступает к Святым Тайнам.

Общая практика поститься перед причащением не менее трёх дней. Готовящиеся к причастию после полуночи уже не едят, так как наступает день причащения. Причащаться нужно натощак. Ни в коем случае нельзя курить.

Покаяние. Самым важным моментом в подготовке к таинству Причащения является очищение своей души от грехов, которое совершается в таинстве Исповеди. В душу не очищенную от греха, не примиренную с Богом не войдет Христос. Готовясь причащаться, мы должны со всей ответственностью подойти к очищению своей души, чтобы сделать её храмом для принятия Христа. Покаяние святые отцы называют вторым крещением, крещением слезами. Подобно тому, как воды крещения омывают нашу душу от грехов, слезы покаяния, плач и сокрушение о прегрешениях, очищают наше духовное естество. Для чего мы каемся, если Господь и так знает все наши грехи? Бог ждет от нас раскаяния, признания их. В таинстве исповеди мы просим у Него прощение. Понять это можно на таком примере: ребенок залез в шкаф и съел все конфеты, отец прекрасно знает, кто это сделал, но ждет, когда сын сам придёт и попросит прощения.

Само слово «исповедь» означает, что христианин пришел поведать, исповедать, рассказать сам свои грехи. Чтобы хорошо подготовиться к очищению души, нужно перед таинством покаяния поразмыслить о своих грехах, вспомнить их. В этом нам помогают книги по исповеди «В помощь кающимся» свт. Игнатия (Брянчанинова), «Опыт построения исповеди» архим. Иоанна (Крестьянкина) и другие. Грех, страсть наносит душе большой вред, и даже принесет покаяние, человек несет последствия своего греха. Как у больного, переболевшего оспой, остаются на теле шрамы. Недостаточно просто исповедовать грех, нужно приложить все усилия к тому, чтобы победить склонность к греху в своей душе, не возвращаться более к нему. Как врач, удаляет раковую опухоль и назначает курс химиотерапии, чтобы победить болезнь, не допустить рецидива. Конечно, не просто сразу оставить грех, но кающийся не должен лицемерить: «Покаюсь, и дальше буду грешить». Человек должен приложить все силы, чтобы встать на путь исправления, более не возвращаться ко греху. Просить у Бога помощи для борьбы с грехами и страстями.

Готовясь к причащению Святых Тайн нужно (если только есть такая возможность) попросить прощения у всех, кого мы вольно или невольно обидели и самим всех простить.

После причащения необходимо поблагодарить Бога, за преподанное нам таинство, нужно прочесть благодарственные молитвы по святом причащении из молитвослова.

КАК БОРОТЬСЯ С ГРЕХОВНЫМИ ПОМЫСЛАМИ

Отсечение дурных помыслов есть необходимое условие борьбы с грехами и страстями. Грех рождается в душе человека не сразу. Святые отцы говорят, что начинается он с прилога или приражения. По-славянски, приразиться - значит столкнуться с чем-то. Прилог возникает в сознании человека от впечатлений увиденного, по какой-либо другой причине или как образ, навязанный врагом – дьяволом, но он приходит помимо воли человека, без его соизволения и участия. Человек сам волен принять прилог в сердце или отринуть его. Если прилог принят, он уже обдумывается, делается своим. Отцы называют это также сочетанием или собеседованием с помыслом.

Третья стадия – это склонение к помыслу, или сосложение, когда воля настолько подпала под влияние греховной мысли, настолько сроднилась с ней, что человек уже готов перейти к действиям. Грех уже наполовину совершен в мыслях. Как говорит Господь в Евангелии: «Из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кража, лжесвидетельства, хуления» (Мф. 15:18). Таким образом, показывая, с чего начинается грех – со «злого помысла» о нём. И апостол Иаков пишет: «Похоть же зачав, рождает грех, а содеянный грех рождает смерть» (Иаков 1:15).

Греховный помысел, который поселился в душе и сердце обязательно когда-нибудь перейдёт в действие. Человек, позволяющий себе нескромные взгляды, не хранящий своё зрение и слух от соблазнительных картин, имеющий в уме нечистые, блудные помыслы, не может оставаться целомудренным. То же можно сказать о любом страстном помысле: гнева, уныния или пьянства. Грех начинается с мысли о нем, отгоним помысел – справимся с грехом.

«Может ли кто взять себе огонь в пазуху, чтобы не прогорело платье его? Может ли кто ходить по горящим угольям, чтобы не обжечь ног своих?» (Притчи 6: 27-28), - вопрошает премудрый Соломон.

Тем, кто хочет вести духовную жизнь, следует помнить, что дурные помыслы нужно умерщвлять в зародыше, «разбивать младенцев их о камень» (Пс. 136). А зародыш помысла есть (как уже было сказано выше) прилог. Он вещь нам совсем не принадлежащая, но как какое-нибудь зловредное насекомое, стремящееся залететь в приоткрытое окно нашего сознания.

Как-то в одной книге по психологии нашел мысль, что наши мысли вовсе не являются нашей собственностью и абсолютным порождением нашего ума. То, что мы думаем, - результат множества причин и обстоятельств: воспитания, условий жизни, времени, в котором мы живём, страны, в которой мы родились и т.д. Например, если бы мы родились в другой стране, в другое время или получили другое воспитание мы и думали бы иначе. Таким образом, то, что мы думаем – это не совсем наши мысли, они могут возникнуть у нас по очень многим независимым от нас причинам. (Следует ещё добавить, что люди православные хорошо знают, что нехорошие, греховные мысли могут приходить ещё из одного источника, и источник этот хорошо известен). Конечно, эти замечания о мыслях касаются только не укоренившихся в сознании помыслов, если человек принял мысль и начал её обдумывать, он уже сродняется с ней, она становится его собственной. И вот психологи советуют отделять плохие мысли от хороших и оформлять с плохими «развод», то есть не пускать их в своё сознание, не считать своими, а к хорошим мыслям, наоборот, «свататься» и всячески дружить с ними, заменяя плохие, мрачные, агрессивные мысли светлыми, добрыми, позитивными. Мне эта мысль весьма понравилась, но как же я был удивлён, когда у святителя Феофана Затворника прочёл почти дословный, очень похожий совет: «Великая ошибка, и ошибка всеобщая – почитать всё возникающее в нас кровною собственностью, за которую должно стоять как за себя. Все греховное есть пришлое к нам, потому его всегда должно отделять от себя иначе мы будем иметь изменника в себе самих. Кто хочет вести брань с собою, тот должен разделить себя на себя и на врага, кроющегося в нем. Отделив от себя известное порочное движение и сознав его врагом,

передай потом это сознание и чувству, возроди в сердце неприязнь к нему. Это – самое спасительное средство к прогнанию греха. Всякое греховное движение держится в душе через ощущение некой приятности от него; потому, когда возбуждена неприязнь к нему, оно, лишаясь всякой опоры, само собою исчезает».

Действительно, грех и скверна не может быть частью души, она не свойственна, не сродни человеку, мы сотворены чистыми, светлыми, очищены водами Св.Крещения. Вот лежит ребёнок, только что крестившийся, он чист, он как ангел Божий, и «все греховное есть пришлое к нам», оно приходит уже потом. И только приняв его в себя, согласившись с ним, мы сами поселяем грех в своей душе. И тогда уже выгнать его ох как непросто.

Щит веры

Мы должны установить в своём сознании как бы некий фильтр, решить какие мысли для нас желательны, а какие нельзя подпускать и на пушечный выстрел. Как родители могут заблокировать доступ детям на некоторые сайты или телевизионные каналы. Можно привести ещё пример. Когда раздаётся звонок в дверь, мы же не сразу распахиваем её, не спросив: «Кто там?» Нет, мы сначала смотрим в глазок и только убедившись, что это звонит знакомый нам человек, впускаем его в квартиру.

Помыслов не нужно бояться, но и не нужно беседовать с ними.

Как-то в юности я исповедовался одному опытному священнику в том, что замучили греховные помыслы, и он дал мне такой совет: «Воспринимай помыслы как что-то внешнее, не имеющее к тебе отношение. Мы не всегда можем контролировать приходящие к нам помыслы, но в нашей воле: принять или нет». Допустим: сидит человек в доме. Окна и двери закрыты. За окнами буря, метель, непогода. Но они не вредят ему, пока он не открыл окно. Но стоит открыть – непогода ворвётся внутрь и станет неуютно и холодно. Также и мысли, они неизбежны, но не должны входить в душу и осквернять её. Один западный богослов говорил: «Мы не можем запретить птицам пролетать у нас над головой, но мы не должны позволять им гнездиться у нас в волосах». Дурных помыслов не нужно бояться, но и не нужно беседовать с ними. Очень важно научиться вовремя и очень быстро распознавать дурной помысел и отсекал его уже на периферии сознания, когда он только приблизился к нам. Также каждому необходимо знать свою слабость (склонность к тоске, раздражению или блудному разжжению) и особенно следить за помыслами в этой области. «Кто предупрежден – тот вооружен».

Очень важно не только избавляться от греховных помыслов и не допускать их в свою душу, но и заполнять её мыслями другими, духовными, светлыми, добрыми. Ведь есть закон- «природа не терпит пустоты». И духовная природа тоже. Помните притчу, как нечистый дух выходит из человека и изгнанный скитается по пустынным местам, потом возвращается и, найдя свое место незанятым, приводит 7 злейших себя бесов. Свято место, как говорится, пусто не бывает.

Святитель Феофан советует поставить после изгнания злых помыслов у самого входа в душу как бы щит и не пускать их обратно: «А для сего спеша восставит в душе убеждения противоположные тем, на котором держится смущающий помысел».

Каждой страсти противостоит противоположная добродетель. Так и каждой греховной мысли можно противопоставить противоположную, добродетельную. Например: блудной – целомудренную, чистую; гневливой – доброжелательную; помыслу осуждения – помысел оправдания, жалости к ближнему и т.д.

В заключении приведу ещё один совет еп. Феофана – начинать борьбу с помыслами с молитвы к Господу, Святым и Ангелу Хранителю. Чтобы мы не приписывали успехи духовной брани нашим собственным стараниям, но только помощи Божией. Нужно найти главную свою страсть и бороться с ней как деятельно, так и в мыслях. Брань эта никогда не прекратится. «Но все легче и легче...или все удобнее и удобнее будет преодолевать ее. И опытности прибавится; так что и заметить и отразить не трудно будет».

КАК БОРОТЬСЯ С БЛУДНЫМИ ПОМЫСЛАМИ

Любой грех и блуда, и пьянства, и гнева начинается с принятия помысла, мысли о нем. Например, зашел человек в магазин, что-нибудь купить и взгляд его упал на витрину со спиртными напитками. И вдруг, внезапно, мысль: «А не взять ли мне бутылку крепленого красного и выпить сегодня вечерком? А лучше две». Если он с этим помыслом справился, поборол его или отвлекся, греха он не сделал, а если согласился с помыслом и воплотил его в жизнь – совершил грех пьянства. Также бывает и с помыслом блуда. В начале он появляется (чаще всего через какой-нибудь визуальный, зрительный образ), потом человек его принимает и совершает мысленный блуд, а после и блуд или рукоблудие реальные. В аскетической святоотеческой литературе все это очень хорошо и подробно описано. Греховные помыслы вещь обычная, чаще всего они внушаются нам самим дьяволом. Святые отцы учат нас не считать их своей кровной собственностью, не бояться их, но и не беседовать с ними. Самая главная задача научиться отсекал помыслы вовремя, когда они только появятся на границе нашего сознания.

Да, действительно, сложно хранить свое зрение и ум в чистоте современному мужчине, современному христианину. Сложно, но можно. Грех начинается тогда, когда мы смотрим на человека с вожделением, как сказано в Евангелии: «...всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с ней в сердце своем» (Мф. 5:28), бросаем нескромные, блудные взгляды. И, конечно, со взглядами, вообще, нужно быть очень осторожными. Если мы имеем в душе слабость к прекрасному полу, знаем эту слабину, нужно стараться находясь на улице, в метро и в других общественных местах, поменьше «пялиться» по сторонам. Это, вообще, невежливо – пристально рассматривать людей, и пользы от этого, уж точно нет. Одна знакомая мне девица говорила, что ее любимым занятием в общественном транспорте, является рассматривание пассажиров; как они одеты, какие у них лица, о чем они, возможно, думают в данный момент. Это занятие весьма бесполезно. Почему? Сразу можно наделать несколько грехов: осудить человека по внешнему виду или выражению лица, позавидовать или соблазниться тем самым блудным помыслом. Так что лучше творить молитву, читать или слушать что-нибудь в наушниках, чем глазеть по сторонам.

Если мы знаем, что нас очень соблазняет женское тело, первое, что нужно сделать – не фиксировать взгляд на нескромно одетых женщинах. Как фотограф ищет, что сфотографировать, но снимает далеко не все. Если ему какой-то объект не нужен, он просто переводит камеру. А вот если он нацелился и уже «щелкнул», то этот образ уже остался с ним, в его фотоаппарате, он будет его потом рассматривать. И поэтому нужно фиксировать, фотографировать только то, что нам нужно. Если будем фиксировать внимание на женщинах, очень легко потом принять блудный помысел, образ и начать совершать с ней мысленный грех. Нужно поменьше замечать вокруг красивых женщин, не прилепляться к ним взором, воспринимать эту пестроту платьев и тел, как некий фон, глядеть на главное, на то, что нам действительно нужно.

Второй момент. Грех не во взгляде, а в отношении. Как мы воспринимаем женщину? Как цель для вожделения или как нечто нейтральное, не наше. Приведу такую аналогию. Представьте, что мы находимся в Москве, где-нибудь на Тверской улице. Кругом шикарные машины: «Ауди», «Мерседесы», «Ленд Крузеры», иногда промелькнет даже «Бентли», а у нас скромные «Жигули» или мы, вообще, идем пешком. И вот у нас есть выбор: или впасть в грех (зависти, вожделения, осуждения), или просто на обращать на все это автовеликолепие внимания, а может быть даже порадоваться за обладателей иномарок. Да это красиво, престижно, комфортно, но это не мое и моим, скорее всего, никогда не будет.

Также и со взглядами на женщин. Особенно это относится к мужчинам женатым. Как говорит народная мудрость: «в чужую жену бес ложку меда кладет». Для женатого должна существовать только одна женщина – его жена, он должен оценивать как женщину только ее.

Теперь о коллективе. Здесь тоже можно уберечься, даже если мы общаемся с красивыми женщинами каждый день. Ведь человек сам дает себе разрешение: на эту посмотрю, а на эту смотреть не буду – не мое. Только сам. Представим, что какой-то юноша имеет красавицу- сестру, которая еще при этом не очень скромно одевается. Или мать у него еще молодая и красивая. Но ведь даже если этот молодой человек не придерживается крепких нравственных устоев, он все равно не будет на них разжигаться, совершать с ними мысленный блуд. Он, конечно, будет всячески бороться с этими мыслями и желаниями. Ведь это немисливо, запрещено, это моя мать и родная сестра! Значит можно бороться? Так значит нужно представлять, что все соблазняющие нас женщины – это наши сестры и относиться к ним по- родственному, с уважением, но без вождления. Видеть в них не соблазнительную женщину, а человека, с которым можно общаться (конечно с осторожностью), которому можно помочь, если нужно, например по работе, но не более. Как пишет святитель Феофан Затворник, общаясь с женщинами, нужно научиться держать сердце на привязи и смотреть на них «очами детей, которые смотрят на женщин чисто, без дурных мыслей». Помню, один известный музыкант рассказывал, как постепенно изменялось его отношение к молодым поклонницам, фанаткам, посещающим его концерты. В молодости, они соблазняли его, он смотрел на них с вождлением, но со временем, где-то после сорока лет, когда уже выросли свои дети, он стал смотреть на них, как на своих взрослых дочерей, уже без нечистых мыслей.

То есть нужно изменить свое отношение к женщинам. Эти приемы правильного общения со слабым полом незаменимы в священнической и врачебной практике. Когда проходят за помощью дамы, очень часто молодые и красивые, да к тому же начинают рассказывать всевозможные интимные подробности своей биографии, требуется особенное трезвение, чтобы сохранять нужную дистанцию и относиться к ним просто как к людям, нуждающимся в твоём совете и помощи. У священника с годами вырабатывается некий духовный иммунитет на женщин. Ведь даже батюшкам монашествующим приходится принимать исповедь у молодых женщин, посещающих монастырь, или совершая свое служение на приходе. Приведу на этот счет одну притчу. Два монаха возвращались после престольного праздника из дальней обители в свой родной монастырь. У ручья они увидели красивую девушку, она хотела перейти на другую сторону, но боялась замочить платье. Один инок, чтобы не видеть женской красоты, отвернулся от нее, другой, молча поднял девушку и перенес через ручей. Далее монахи в безмолвии продолжили свой путь, но около самого монастыря первый инок спросил второго: «Брат, как же ты мог коснуться женщины?» Тот ответил ему: «Я просто помог ей и больше не вспоминал, оставив там, у ручья, а ты несешь ее с собой до сих пор».

БОРЬБА С ГНЕВОМ

Гнев способен, если зайдет слишком далеко, полностью разрушить очень хорошие отношения между самыми близкими людьми. Если человек вспомнит себя в минуту гнева, он ужаснется – того, кого он любил, он начинает буквально ненавидеть. Вот, как способен помрачить душу гнев.

Гнев – это не просто вредная привычка, но и одна из восьми человеческих страстей. Страсть можно сравнить с хронической, укоренившейся болезнью. Но даже запущенную болезнь можно вылечить. Самое главное, что для этого нужно, это:

1) осознание того, что вы больны страстью гнева и зависимы от нее. То, что вы плохо можете себя контролировать, уже не вы властвуете над страстью, а она над вами. Также, сознав свою немощь, нужно понять, что с гневом, как и всякой страстью, можно справиться не нашими немощными силами, а только с помощью Божией. Если человек и добьется чего-то собственными усилиями, свяжет на время гнев, эффект будет недолговременным и вскоре страсть опять вернется. Почему? Потому что понадеялись только на свои силы, проявили гордыню, и дьявол опять посмеялся над нами.

2) решимость вести постоянную борьбу с гневом. Победить застарелую страсть очень непросто, но с помощью Божией, можно. Только для этого нужно не озираться назад и верить в успех задуманного дела. Любая страсть не только мучает человека, но доставляет и приятные ощущения. Даже, как не странно, гнев. Это очень мешает в борьбе со страстью, человеку весьма тяжело бывает отказаться от приятности греха. Он сродняется с ним и ему гораздо легче жить со страстью, чем встать на беспощадную борьбу с ней. Бесы начинают внушать нам помыслы: все равно ничего не получится, лучше даже не пробовать, а жить как и прежде «не шатко не валко». Вот для чего нужна решимость, чтобы преодолеть плен страсти, лень и прочие искушения.

Начать борьбу нужно с молитвы. Людей обычно очень пугает объем задуманной работы, они не верят, что смогут всю жизнь справляться с гневом. Поэтому много не загадываем. Проснувшись утром, прочтя утреннее правило, будем молиться Богу (можно своими словами) об избавлении от гнева: «Господи, помоги в этот день не раздражаться, не гневаться, никого не осуждать, не делать пустых замечаний ». Молясь так, мы: во-первых, просим у Бога помощи на грядущий день, а во-вторых, настраиваемся на жизнь без гнева. Так проходит день, два, неделя, а дальше уже легче, приобретается навык борьбы с этим грехом. Самое главное не забывать каждое утро начинать с этой молитвы, и Господь обязательно поможет.

Страсть гнева, как и блудную святые отцы не зря сравнивают с огнём, пламенем, пожаром. «Из искры возгорится пламя» - начавшись с небольшой вспышки, гнев способен за считанные минуты охватить душу и привести к непоправимым последствиям. Как не допустить пожара, как гасить в себе адский пламень?

Преподобный авва Дорофей приводит такую аналогию: «Кто разводит огонь, тот берёт сначала малый уголёк: это слово брата, нанесшего оскорбление. (т.е. внешний фактор, вызвавший гнев и раздражение – свящ. П.). Вот это пока ещё только малый уголёк: ибо, что такое слово брата твоего? Если ты его перенесёшь, то ты и погасил уголёк. Если же будешь думать: «зачем он мне это сказал, и я ему скажу то и то, и если бы он не хотел оскорбить меня, он не сказал бы этого, и я непременно оскорблю его». Вот ты и подложил лучинки, или что-либо другое, подобно разводящему огонь». С раздражением, гневом нужно бороться сразу, в самом начале, пока они ещё подобны угольку. Уголёк легко затоптать, погасить. Но если не только не гасить его, но и наоборот раздувать, поддерживать горение – пожар неминуем. Как помысел, пока ещё он не вошёл в сердце, прогоняется легко, но когда он угнездился в душе, справиться с ним сложнее, так и первоначальный гнев, раздражение преодолевать надо на самом подходе. Ответная, внутренняя реакция на какое-то неприятное нам событие, действие – вещь естественная.

Например, нас случайно толкнули на улице. Первая реакция конечно возмущение, но его тут же надо погашать, чтобы дальше оно не перешло в гнев.

Уже сказано было, что гнев страшно омрачает душу, после ссоры, вспышки раздражительный мучается от укоров совести, его преследует чувство стыда, ему хотелось бы промотать время назад и избежать ссоры, но сделать это, увы, невозможно. Тому, кто страдает вспыльчивостью, следует постоянно быть начеку, помнить, особенно при общении с людьми, про свою слабость. Вспоминать, когда подступает раздражение, к чему обычно приводят необдуманные слова и поступки. Необходимо быть очень осмотрительным, думать на несколько шагов вперед, прикидывать, просчитывать: что я могу потерять вовремя спора, напряженного разговора и тем более ссоры. Потерять можно очень многое: мирное расположение души, хорошие, мирные отношения с ближними, их уважение, любовь. Из нашего сердца также уходит любовь, когда туда приходит гнев. Все это очень большие потери, и они несопоставимы с тем мизером, который можно получить в результате ссоры и конфликта. Чтобы не наломать больших дров, нужно научиться вовремя останавливаться, помнить про большую опасность гнева, и гасить его в самом зародыше, как только на горизонте замаячила недобрая, раздраженная мысль. В самом начале с раздражением справиться легко. Но если вовремя не остановиться будет уже очень непросто остановить стихию гнева. Когда нам хочется дать волю своим эмоциям, поспорить с ближними, прогневаться, нужно сделать паузу и взвесить на мысленных весах: на одной чаше то, ради чего мы раздражались, что нас вывело из себя. А на другой то, что мы теряем в результате ссоры, конфликта. И вот, когда всё это будет взвешено, обычно желание ссориться как-то пропадает. Самое главное здесь уметь вовремя сделать паузу и представить себе; что же мы теряем из-за гнева и раздражения.

Почему некоторые люди испытывают удовольствие от гнева? Часто срываются, дают волю своим отрицательным эмоциям? Дело в том, что при гневке возникают ощущения похожие на те, которые человек получает в минуту опасности, азарта, например, когда занимается экстремальными видами спорта. В его кровь поступает адреналин, сердце начинает биться учащенно, кровяное давление повышается. Именно поэтому, лицо гневающегося обычно краснеет. Все это способно дать очень сильные эмоции, заставить переживать некую эйфорию. Хотя потом последствия гнева бывают очень горькими. За гневным опьянением приходит неизбежное похмелье. Но у гнева есть и одно неплохое качество – если не давать ему волю и пищу, он быстро проходит (вспомним пример аввы Дорофея об уголке). Тот же адреналин способен находиться в крови лишь короткое время. Если не дать гневу выход, помолиться или чем-нибудь отвлечься, заняться каким-то простым делом, вспышка вскоре пройдет, а с ней и желание гневаться. Можно вполне отвлечься от гневных раздражённых мыслей какой-нибудь работой. Праздность – питательная среда для многих страстей.

Гнев нужно не просто подавлять в себе, это малоэффективно, рано или поздно он может прорваться наружу, притом с новой силой. Необходимо не только бороться с ним, но, и воспитывать свою душу. Как говорили святые отцы, например святитель Игнатий Брянчанинов, святитель Феофан Затворник, изгонять страсти нужно насаждением в душе противоположных добродетелей. Необходимо заменять агрессивные, гневные помыслы на светлые, добрые, снисходительные. Воспитывать в себе терпение, мир сердечный, незлобие и кротость.

За тех, на кого мы гневаемся, кто обижает нас нужно молиться: «Молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Мф. 4:44). Молясь за обидчиков, мы уже боремся с гневом, перестаём видеть в них врагов, а начинаем осознавать, что они нуждаются в нашей молитвенной помощи. Молиться также нужно не только за обижающих нас, но и вообще о разрешении любой напряжённой, немирной ситуации.

КАК БОРОТЬСЯ С ОСУЖДЕНИЕМ

Осуждение происходит из-за гордости и тщеславия. Стремление к тщетной, суетной славе, похвале, завышенная самооценка, рождает превозношение над людьми. «Я выше их, достойнее – они ниже меня». Это и есть гордость. С этим чувством связано и осуждение. Как же, если я выше всех, то значит и праведнее, все остальные грешнее меня. Завышенная самооценка не позволяет объективно судить о себе, зато помогает быть судьёй других. Гордыня, начавшись с тщеславия, может дойти до глубин адových, ведь это грех самого сатаны, ни одна из страстей не может вырасти до таких пределов как гордость, в этом-то и есть её главная опасность.

Осуждать – значит судить, предвосхищать суд Божий, узурпировать Его права (в этом тоже страшная гордость) ибо **только Господь, знающий прошлое, настоящее и будущее человека, может судить о нём**. Преп. Иоанн Савваитский рассказывает следующее: «Раз пришёл ко мне инок из соседнего монастыря, и я спросил его, как живут отцы. Он отвечал: «Хорошо, по молитвам Вашим». Затем я спросил об иноке, который не пользовался доброй славой, и гость сказал мне: «Нисколько он не переменялся, отче!» Услышав это, я воскликнул: «Худо!» И только я сказал это, тотчас почувствовал себя как бы в восторге и увидел Иисуса Христа, распятого между двумя разбойниками. Я, было, устремился на поклонение Спасителю, как вдруг Он обратился к предстоящим Ангелам и сказал им: «Изринте его вон, - это антихрист, ибо осудил брата своего, прежде Моего Суда». И когда, по слову Господа, я изгонялся, в дверях осталась моя мантия, и затем я очнулся. «Горе мне, - сказал я тогда пришедшему брату, - зол сей день мне!» «Почему так?» - спросил тот. Тогда я рассказал ему о видении и заметил, что оставленная мной мантия означает, что я, лишён покрова и помощи Божией. И с того времени семь лет провёл я, блуждая по пустыням, ни хлеба не вкушая, ни под кров не заходя, ни с человеками не беседуя, пока не увидел Господа моего, возвратившего мне мантию».

Вот как страшно выносить недоброе суждение о человеке. Благодать отошла от подвижника только от того, что он сказал про поведение брата: «Худо!» Сколько же раз на дню мы в мыслях или словом даём свою беспощадную оценку ближнему! Каждый раз, забывая слова Христа: «Не судите, да не судимы будете» (Мф. 7, 1). При этом мы в душе, конечно, говорим себе: «Уж я-то никогда не сделал бы ничего подобного!» И очень часто Господь для нашего исправления, чтобы посрамить нашу гордыню и желание осуждать других, смиряет нас.

В Иерусалиме жила одна девственница, которая шесть лет провела в своей келии, ведя жизнь подвижническую. Она носила власяницу и отреклась от всех земных удовольствий. Но потом бес тщеславия и гордости возбудил в ней желание осуждать других людей. И благодать Божия оставила её за чрезмерную гордость, и она впала в блуд. Это случилось потому, что она подвизалась не из любви к Богу, а напоказ, ради суетной славы. Когда же она пришла в опьянение от демона гордости, святой Ангел, страж целомудрия оставил её. Нередко Господь попускает нам впасть именно в те грехи, за которые мы осуждаем ближних.

Наши оценки ближнего очень неполны и субъективны, мы не только не можем заглянуть в его душу, но и часто вообще ничего не знаем о нём. Христос не осуждал явных грешников, ни блудниц, ни прелюбодеев, потому что знал, что земной путь этих людей ещё не закончен, и они могут стать на путь исправления и добродетели. Только суд после смерти подводит последнюю черту всему тому, что сделал человек в жизни. Мы видим, как человек грешит, но не знаем, как он кается, мы в своей душе разобраться не можем, а душа и жизнь другого человека, как известно, «потемки».

Как-то я вернулся с кладбища, куда меня пригласили отслужить панихиду, и женщина, позвавшая меня, попросила освятить ей машину. При освящении присутствовал один мой

приятель. Когда женщина уехала на уже освящённой новенькой иномарке, он бросил фразу: «Да, хорошо ей живется, не видно, чтобы она очень утруждалась, зарабатывая на эту машину». Тогда я рассказал ему, что у этой женщины большое горе, у неё не так давно убили сына, и она попросила меня отслужить панихиду на его могиле. По внешности никогда нельзя судить о благополучии человеческой жизни.

Борьба с осуждением начинается с **борьбы с дурными помыслами о людях**, грех осуждения особенно связан с плохими мыслями.

Старец Паисий Афонский советует завести у себя в душе «фабрику добрых помыслов»: «Добрые помыслы нужно возделывать. В этом помогут духовное чтение, непрестанная молитва, молчание и любочестное подвижничество — аскеза. Надо следить за собой, контролировать себя, когда враг приносит тебе плохие, злые помыслы, надо стараться изгонять их и заменять на помыслы хорошие, добрые». «Для чистых все чисто» (Тит. 1:15), - говорит ап. Павел, и чтобы увидеть в людях хорошее, нужно самому изменять, воспитывать свою душу, промывать свое духовное око. Об этом также говорит старец Паисий: «Каждый истолковывает происходящее в соответствии со своим помыслом. На любое событие, явление можно взглянуть как с хорошей, так и с плохой стороны.

Духовное состояние человека видно из качества его помыслов. Люди судят о вещах и событиях в соответствии с тем, что имеют в себе сами. Не имея в себе духовного, они делают ошибочные выводы и несправедливо относятся к другим. Например, тот, кто по ночам, желая остаться в неизвестности, творит милостыню, и о прохожем, встреченном поздно ночью на улице, никогда не помыслит плохо. А тот, кто прожигает свои ночи во грехе, увидев запоздалого прохожего, скажет: "Во зверюга, где же его носило целую ночь?", потому что судит по собственному опыту. Или, к примеру, человек, имеющий добрые помыслы, услышав ночью стук на верхнем этаже, порадует: "Кладут поклоны!". А тот, у кого добрых помыслов нет, злобно буркнет: "Проплясали всю ночь напролет!" Один, услышав мелодичное пение, скажет: "Какие прекрасные церковные песнопения!", а другой рассердится: "Это что еще там за песенки горланят!".

Прежде чем принять какую-то мысль о ближнем, остановись и подумай, к чему эта мысль приведет. Если к осуждению, превозношению и гордыне – нужно тут же отогнать ее, как мысль не свою, а всеваемую от врага. Когда мы научимся вовремя распознавать и отгонять дурные мысли и заменять их на хорошие, тогда справимся с осуждением.

О РЕВНОСТИ

Кто хоть раз испытывал чувство ревности, подозрительности, знает, как оно, подобно кислоте, разъедает душу и убивает любовь. Многие хотят от него избавиться, но не знают, как это сделать.

Однажды в храме ко мне подошёл мужчина средних лет и попросил совета. Он рассказал, что очень сильно ревнует свою жену и ничего не может с собой поделать. Притом она, вроде бы, не давала ему повода, но их отношения в последнее время ухудшились, они стали отдаляться друг от друга, нет уже той душевной теплоты, что была раньше. Он тоже признаёт свою вину. Много времени проводит на работе, мало общается с супругой.

Вот что, примерно, я ему ответил. Подозрительность – любимое оружие дьявола в его стремлении поссорить близких людей. Сколько раз на исповеди приходилось слушать о том, что супруги подозревают друг друга в измене, а зятя и невестки рассказывают о том как тещи и свекрови якобы хотят наслать на них порчу.

Поддаваться на эту провокацию ни в коем случае нельзя. Как бы ни были сильны подозрения, и как бы ни был велик соблазн начать следить за супругой, проверять её мобильный телефон и электронную почту. Во-первых, как правило, все эти подозрения не имеют под собой почвы, и если любишь человека, нужно доверять ему. Во-вторых, даже если какие-нибудь улики супружеской неверности будут найдены, станет ли нам от этого легче? Сомневаюсь, скорее наоборот.

Ревность, безусловно, нехристианское чувство, в основе ревности лежит обида, гнев, страх. Страх потерять любимого человека, но это не тот страх, когда мы переживаем за него и боимся потерять, например, во время тяжёлой болезни. Здесь другое. Чувство собственности, обладания, а это уже не хорошо. Никто не может принадлежать никому безраздельно, человек только тогда будет с нами, и будет любить нас, когда сам этого захочет. Ведь даже Бог не удерживает нас в церкви насильно. Не хочешь верить в Него – можешь уйти, у тебя есть свободная воля, но Господь не перестанет тебя от этого любить. Поэтому, если мы действительно любим близкого человека, то должны уважать его свободную волю, и, конечно, прилагать все усилия, чтобы и его любовь к нам не угасла, ведь в том, что он хочет уйти (если хочет), есть и наша большая вина.

Даже если у вас прекрасная православная семья, к сожалению, никто не может дать вам абсолютную гарантию, в том, что ваш супруг или супруга никогда не изменят вам. Потому что мы живем в мире, который « во зле лежит», а человек очень слаб. И чтобы победить страх нужно внутренне смириться с тем, что измена может произойти даже в вашей семье. Но ни в коем случае не нужно переживать это заранее. Иными словами: надейся на лучшее, и будь готов к худшему. Этот приём применим и в других ситуациях. Например, родители часто переживают за детей, и действительно, дети всегда в группе риска по всевозможным несчастьям: они могут выпасть из окна, заболеть смертельной болезнью, попасть под машину, их могут похитить бандиты. Но если постоянно из-за этого волноваться и всего бояться, тогда наша жизнь превратится в кошмар и нам вообще не следует рожать детей, чтобы не сойти с ума.

Или другой пример. Известно, что только на российских дорогах в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно погибают 30 тысяч людей, а сколько ещё раненых и покалеченных! Но это не повод никогда не садиться за руль и вообще не ездить на автомобильном транспорте. Может с нами случится авария? Да, никто от этого не застрахован. Но во всех этих случаях, когда нас одолевает страх из-за ревности, тревога за детей или боязнь попасть в автокатастрофу, мы должны придерживаться одного правила: Представлять реальность опасности, не закрывать на неё глаза, и приложить все усилия, чтобы свести риск опасности к минимуму. Ну а если случится беда, что ж, на всё воля Божия. Как говорится: «Делай, что должно и будь что будет». У христианина есть ещё одно сильное оружие в борьбе со страхом – молитва. Когда мы молимся за свою половинку, за детей, в каких-то других случаях, мы вверяем ситуацию Богу, просим у

Него помощи и защиты. Мы уже не одни боремся с нашим страхом, вместе с нами Господь. Как свести риск супружеской измены в нашей семье к минимуму? Построить хорошие, тёплые отношения с нашими любимыми. Помнить, что супруги должны жить друг для друга, интересами друг друга, общаться, проводить время вместе. Если в семье мир, любовь и гармония – никому не захочется уходить из такой семьи и искать утешений на стороне.

Мужчина, который подошёл ко мне с вопросом о ревности, неслучайно обратил внимание на то, что подозрительность стала одолевать его, когда он почувствовал, что их взаимоотношения с супругой стали более прохладными, и недаром он увидел в этом большую долю своей вины. Я сказал ему, что когда мы признаём свои ошибки, берём часть вины на себя, нам легче бывает справиться с ревностью. Ведь теперь мы знаем, что тоже виноваты в сложившейся ситуации, а значит, можем многое исправить. Я посоветовал ему быть внимательнее с женой, уделять больше времени общению, беседам, ведь женщины ждут от нас не только материального обеспечения, но и, в первую очередь, внимания и понимания. И конечно с ревностью помогает справиться молитва, мы должны обращаться к Богу, чтобы Он помог нам справиться с обидой (в основе которой лежит самолюбие) и послал нашей семье мир и прощение.

И ещё нужно помнить, что наши ревность, подозрительность, скандалы не только никогда не вернут любимого человека, но и навсегда уничтожат ваши с ним отношения.

Прощение, восстановление семьи – это очень непростая, долгая работа, и если супруги решились на неё, то Бог им в помощь. Слава Богу, немало случаев, когда даже после измены и расставания, супруги вновь соединились. Но только тогда воссоединение будет не формальным, а весьма успешным, когда они извлекут урок из этого тяжёлого эпизода их жизни, используют его как повод переосмыслить, переоценить и улучшить свои отношения.

О ПРОЩЕНИИ

Умение прощать и просить прощение – есть свойство человека сильного и великодушного.

Прощать – это свойство Божие, ведь Господь совершил величайший акт прощения, Он не только простил согрешивших людей, но и был распят за наши грехи на кресте. И мы, носящие в себе образ Божий, созданные по этому образу, должны учиться у Него прощению. Поэтому и апостол Павел говорит нам: «прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил нас» (Еф. 4: 31). Обида не даёт нам общаться не только с людьми, но и создаёт преграду между нами и Богом: «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6: 14-16).

Семейная жизнь, вообще, невозможна без прощения. Ведь супруги, дети, родители – самые близкие друг другу люди, они очень тесно общаются, взаимодействуют и это общение, к сожалению, не состоит только из одних только приятных моментов. И умение прощать обиды, быть снисходительными к немощам других весьма ценный навык для семейного человека.

«Стяжи дух мирен и вокруг тебя спасутся тысячи», - сказал наш великий святой преподобный Серафим Саровский. Многим эти слова кажутся совершенно недостижимым идеалом. Но ведь если, например, в семье сложилась тяжелая, напряжённая ситуация, родные враждуют между собой и хотя бы один человек начнёт вести себя иначе, то есть хоть в малой степени стяжает дух мира и прощения, не будет отвечать злом за зло, перестанет обижаться, будет всех любить, то обстановка в этой семье изменится в лучшую сторону. И люди вокруг такого человека будут также меняться, видя его мирное расположение.

Рассмотрим основные принципы прощения.

Один христианин, правда, к сожалению, не православный, сказал: «Христианину легче простить, чем отвернуться от человека. Прощение избавит вас от ненужного гнева, ненависти и пустой ругани».

И это воистину так. Обида, особенно застарелая, убивает в нас любовь к ближнему. Непрощение причиняет огромный вред и урон, в первую очередь **нам самим**. Человек обиженный, злопамятный очень страдает от злобы, гнева и уныния. Обида мешает ему жить полноценной жизнью, радоваться тем дарам, которые нам посылает Бог. Если обида сильно укоренилась в сердце, то она как незажившая рана постоянно даёт знать о себе, ноет, болит и причиняет обижающемуся постоянное беспокойство и скорбь.

И напротив, умеющий прощать, великодушный – по-настоящему счастливый человек. Ведь когда мы имеем мир в душе и находимся в мире с людьми, тогда и окружающая нас действительность преобразуется в лучшую сторону.

Но всё-таки, что делать, если не удалось сохранить этот мир, и обида поселилась в нашей душе?

Первое и самое главное правило в таком случае, начинать молиться за обидчика, за того человека, который вольно или невольно причинил нам скорбь. Этот совет даёт нам Сам Господь: «молитесь за обижающих вас и гонящих вас...» (Мф. 5: 44). И непреложную истину этих евангельских слов я неоднократно испытал на собственном опыте. Самый верный способ простить человека – это начать молиться за него каждый день. Молитвы о примирении враждующих и «о ненавидящих и обидящих нас» есть в любом полном православном молитвослове. Можно также после этих молитв молиться своими словами о том, чтобы Господь помог нам справиться с обидой и примириться с ближними.

Второе что следует помнить, если вы встали на путь примирения: нужно всячески избегать злословия и осуждения наших обидчиков. Не только вслух, но даже мысленно не ругать, не порицать и не осуждать их. К сожалению, очень велик соблазн начать рассказывать всем и каждому как несправедливо с нами поступили, как нас обидели, и на

первых порах это приносит мнимое облегчение, но потом на душе становится гораздо хуже. Злословие, осуждение открывает дорогу гневу, мы долго не можем забыть и простить обиды, сами «накручиваем» себя и постоянно берем старую рану, не даём ей зажить.

Ещё один важный момент, необходимый при прощении, выражается знаменитой святоотеческой формулой: «ненавидеть грех, но любить самого грешника». То есть не отождествлять человека с теми нехорошими поступками, которые он иногда совершает. Ведь каждый из нас сотворен Богом с чистой душой и стремлением к добру, все, что есть в нас греховного не является принадлежностью нашей природы, это всё пришлое, наносное и поэтому важно увидеть в ближнем его душу, а не его поступки и заблуждения. Грех не может являться частью природы самого человека, он приходит в душу от дьявола, другое дело, что мы сами впускаем грех в нашу душу, но это происходит от нашей слабости. И человек согрешающий – это человек больной, немощный, а значит достойный жалости, а не осуждения и порицания. А человек больной достоин жалости и милосердия. Кстати, когда мы молимся за обижающих нас, то как раз проявляем жалость, сострадание к ним, видим в них не какое-то воплощение зла, а людей страдающих от своих грехов. Молиться за обидчиков – есть проявление великодушия, а проклинать их – проявлять слабость души.

Даже самых близких и любимых людей нельзя идеализировать. В моей жизни было несколько случаев, когда люди, которые были мне весьма близки, причиняли мне большую боль. Было нелегко простить их, но справившись со своими чувствами, я понимал, что в своей обиде виноват в основном я сам, потому что позволил себе видеть в них какой-то придуманный идеал, а не реальных, живых людей со своими слабостями и недостатками.

Коль скоро мы заговорили о грехе и немощи человеческой, нелишним будет вспомнить, что и сами мы люди немощные и грешные. Если произошла ссора, разрыв, очень важно увидеть и признать свою часть вины за случившееся, как бы это ни было трудно. Ведь даже если мы внешне ничем не задела ближнего, то всё равно, не всё сделали, чтобы избежать инцидента. Обида в нашей душе появляется как раз из-за нашей гордыни, мы слишком любим себя и не хотим увидеть свою вину и взять ответственность за случившееся на себя. Если мы будем объективно оценивать наше участие и долю вины в конфликте, нам будет гораздо легче простить человека, разобраться в ситуации и примириться с ним.

Обижаясь на человека, особенно близкого нам, мы как бы закрываем свои глаза пеленой, совершенно перестаём видеть его положительные, хорошие стороны. Мы видим только обиду, оскорбление и эти очень сильные, но греховные эмоции застилают в нашей памяти всё то, что было между нами хорошего, а хорошие, светлые моменты, связанные с нашим ближним, обязательно были.

«Что мы имеем, не храним, а потерявши плачем».

Не раз наблюдал как супруги, поссорившись и расставшись, начинали понимать, как много они теряют и как не могут жить друг без друга.

Все мы люди гордые и нам бывает очень трудно сделать первый шаг, даже когда полностью осознаём свою вину. Мы опасаемся, что нашу попытку к примирению неправильно поймут, боимся оказаться отвергнутыми. Бояться этого не нужно, как правило, наш оппонент тоже мучается такими же сомнениями и, оценив нашу добрую волю, охотно пойдёт на примирение.

Просить прощение первому непросто, но после примирения такой человек чувствует себя гораздо лучше, чем тот с кем он примиряется, ведь он не только помирился, но и победил свою обиду и гордыню.

Но даже если ваша попытка к примирению не нашла отклика в сердце другого, не оставляйте надежду. Нужно пробовать примириться ещё и ещё раз, но сделать это через некоторое время. А пока необходимо усилить молитву о мире.

КАК БОРОТЬСЯ С ПЕЧАЛЬЮ

Как и всякая страсть, печаль имеет вполне естественное происхождение. Горе, скорбь, плач – обычная эмоциональная реакция человека на некоторые тяжёлые обстоятельства жизни. Например, когда умирает близкий человек, редко кто останется безучастным к этому событию. Мы не можем оставаться равнодушными к тяжёлым потрясениям. Наши эмоции помогают нам, во-первых, пережить стресс, во-вторых, мобилизовать силы для борьбы с трудностями, они должны подвигнуть нас к каким-то действиям. Но плохо, когда эмоции берут над нами верх. Когда мы входим в затяжное состояние печали, тут уже недалеко до депрессии. Что такое страсть печали, депрессия? Это затянувшееся, болезненное состояние души. Печаль становится зависимостью, мы начинаем служить ей, и она, как и всякий идол требует жертв. Человек, который находился в депрессии, и потом смог с помощью Божией, преодолеть это состояние, с ужасом вспоминает потом о нём, как о кошмарном сне. Всё, что беспокоило его тогда, казалось чудовищной проблемой, кажется потом смешным и нелепым. И вообще говоря, печаль – это лёгкое помешательство, помрачение ума и души, во время депрессии человек не способен адекватно оценивать обстоятельства жизни, людей и себя самого. Какие мысли обычно вертятся в голове у человека, страдающего печалью: «Всё плохо, в моей жизни нет ничего хорошего, меня никто не любит, не понимает, в моей жизни нет никакого смысла». И конечно самобичевание: «Я самый несчастный, я неудачник, я глупый никчемный человек, приношу людям одни страдания». Во всём этом монологе самое тревожное и абсурдное это категорические суждения: «Всё, ничего, никто, самый» и т.д. Любому здоровому, вменяемому человеку, не находящемуся в состоянии затяжной депрессии понятно, что не может быть всё плохо. Это абсурд, бред. У каждого человека есть возможности для жизни и счастья. Просто депрессивный человек этого упорно не хочет замечать. Наверняка, есть и здоровье (в той или иной степени), руки, ноги, голова, органы чувств, есть какое-то дело, работа, есть умения, навыки, есть близкие люди, родственники и друзья, а значит, есть возможность любить и быть любимым. И любой это понимает. То есть ясно как дважды два: в человеке, страдающем печалью, говорит не его разум, а кто-то другой. Кто? Его страсть, она завладела его душой и сознанием. Но страсти не есть собственность нашей души, они приходят извне, мы их только впускаем в душу. Теперь ясно, кто нашёптывает нам мысли о бессмысленности жизни и нашей полной несостоятельности. Бес печали. И мы покорно слушаем его, принимая его «послания» за свои собственные мысли. Нужно начинать бороться с ними: не считать их своими и не допускать в дом нашей души. А если они уже здесь, гнать их поганой метлой и поскорее селить на их место другие – светлые, добрые мысли.

Опасность печали, депрессии в том, что она является страстью, а значит, действует как любая из 8 страстей. С одной стороны мучает человека (страсть – значит страдание), а с другой стороны доставляет массу приятных ощущений, иначе никто не попался бы на крючок дьявола. И страдающему печалью тоже, как не странно, в чём-то нравится сладостный плен страсти.

И поэтому очень непросто бывает выйти из этого состояния, поэтому так плохо действуют утешения близких; человек ждёт не исцеления, а приятных ощущений от утешений и саможаления, он вовсе не хочет утешаться. Печаль действительно может пьянить, как вино, как наркотик, и находиться в этом тёплом, удобном болоте для депрессивного приятно, хотя конечно такое состояние приносит страдания и ведёт к саморазрушению. К тому же, повторяю, выйти из печали непросто, это труд, и для иных легче плыть по воле волн. Вот почему очень часто депрессией, меланхолией страдают люди ленивые, не приученные к труду.

Хотя печаль может быть вызвана каким-то горем, скорбью, тяжёлые события не являются причиной печали, они только могут спровоцировать её. Причина всегда в самом человеке. В том, как он воспринимает события жизни. Потому что совершенно точно известно, это установленный факт – депрессия не зависит от обстоятельств жизни и среды обитания, причина её всегда не внешняя, а внутренняя, это болезненное состояние души. Об этом свидетельствуют данные статистики. Самый высокий процент депрессий и самоубийств не в бедных странах третьего мира, а в самых развитых и богатых, где очень высокий уровень жизни и людям уже нечего больше желать. Каждый пятый представитель «золотого миллиарда» страдает депрессией. И что самое удивительное, среди бомжей почти нет самоубийц. То есть, казалось бы, жизнь у них такая, что как говорят: «хоть в петлю лезь», а суицидов практически нет.

Почему страсть печали, тревоги, беспокойства так распространена в современном мире? Из-за упадка веры. Запад стремительно теряет веру. В нашей стране тоже, к сожалению, наблюдается спад интереса к Церкви. Когда у человека нет настоящей веры в Бога, что и «волос с головы не

пропадёт» без воли Божией» (Лк. 21, 18), в его сердце появляется тревога, беспокойство, а это уже начало депрессии. Он начинает всего бояться и думать: «Что со мной случится завтра, а вдруг заболёю, а на пенсию нынче не проживёшь, вдруг убьют, вон какие ужасы по телевидению показывают. Вдруг потеряю работу и умру с голода, а тут ещё экономический кризис...» Из-за страха, тревоги люди боятся доверять друг другу, создавать семьи, рожать детей. Верующий человек хорошо знает: если помогаешь другим, сам никогда не останешься без куска хлеба, – это закон духовной жизни. Ещё одно проявление безверия – утрата смысла жизни, а ведь именно это лежит в основе депрессии: «Смысла жить нет, жизнь кончена, я никому не нужен» и т.д.

У христианина всегда есть смысл жить. Этот смысл в любви к Богу и ближнему, он знает, верит как верующий человек, что Бог его никогда не оставит, с Богом он не останется один на один с бедой. Таким образом, справиться с печалью, депрессией можно только возложив надежду на Господа. Доверив Ему свои скорби и проблемы, попросив у него помощи и поддержки. Нашу тревогу за будущее, настоящее, нужно возложить на Бога. И тогда станет значительно легче справиться с тревогой и печалью.

С упадком веры связана также утрата у депрессивного человека интереса к жизни. Его всё перестаёт радовать, он ничего не ценит и мало на что обращает внимание. А ведь жизнь во всех её проявлениях – это самый главный дар Бога человеку и относиться так к ней — большой грех, вот почему печаль является смертным грехом. Человек будет счастлив только тогда, когда сам этого захочет, когда начнёт радоваться жизни. «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За всё благодарите», - говорит нам ап. Павел (1Фес. 5: 16). Именно благодарите. Через благодарность к Богу мы научаемся ценить дары жизни. А радость, счастье приносит только то, что ценится. Один священник советовал своим духовным чадам в конце каждого дня записывать не менее 50 пунктов: «За что мне благодарить Бога». Другой батюшка приехал за советом к старцу прот. Николаю Гурьянову на остров Залита. Приехал с какой-то скорбью, и вот о. Николай, выслушав его, сказал: «Радуйся!» Священник подумал, чему же тут радоваться? И о. Николай продолжил: «Радуйся, что родился, радуйся, что крестился, радуйся, что в вере православной, радуйся, что жив пока!» Впавшим в печаль, потерявшим радость и вкус жизни, можно посоветовать внимательно подходить к каждому дню. Что бы вы не делали, делайте со вниманием и смыслом. Во всём старайтесь видеть что-то хорошее, приятное, учитесь радоваться даже самой малой радости. Апостол Павел говорит: «Итак, едите ли, пьёте ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию» (1Кор. 10: 31). То есть всё делайте для спасения души, прославляя и благодаря Бога. Например, вкушение пищи. Мы молимся перед едой о ниспослании «хлеба насущного» и едим с благодарностью Творцу, не просто запихивая в себя пищу, а вкушая с радостью, осознавая, что это дар Божий. А.И. Солженицын описывает, как обедает заключённый лагеря особого назначения. С каким же вкусом и удовольствием он это делает! А ведь он ест еду, которая у нас, наверное, вызвала бы рвотные позывы. А для заключённого и эта пища – большая радость. И вот он ест эту баланду, с удовольствием съедает свою пайку чёрного хлеба, а потом до блеска вычищает оставшимся куском свою миску. И он помнит, что на вечер у него остался ещё один кусок, заработанный и спрятанный с большим трудом, где-то под матрасом. И действительно, человек бедный, лишённый многих удовольствий может получать от жизни гораздо больше радости, чем обеспеченный всеми земными благами.

Человеку, который хочет избавиться от печали, нужно учиться видеть смысл и радость в каждом дне, часе и минуте жизни. Идём на прогулку – стараемся на всё обращать внимание, делать наблюдения, общаемся с кем-то – стремимся увидеть в нём что-то хорошее, чему-то научиться. Читаем книгу – не просто «глотаем страницы», а вдумываемся, делаем пометки, потом анализируем. Так наша жизнь будет приобретать осмысленность и полноту.

Очень хорошо, если работа действительно по душе, приносит удовлетворение, увлекает. Но даже, если пока такой нет, любое дело можно делать с радостью, если научиться видеть в нём приятные стороны. Даже такая примитивная работа как уборка, мытьё посуды и т.д. может принести удовлетворение и удовольствие, если она сделана хорошо и на совесть.

О том, что печаль может быть вызвана скорбями, трудностями речь уже шла выше. Но одних скорби повергают в бездну уныния, а другие с честью выходят из них, страдания гнут, но не ломают их. Здесь всё дело в отношении к скорбям. Вообще, любую вещь делает плохой или хорошей наше собственное отношение.

Хотим мы этого или не хотим, но страдания неизбежны в нашей жизни. Ещё ни один человек на земле их не избежал. Страдания, болезни, смерть вошли в мир с грехопадением Адама. Изменилась человеческая природа, изменился и весь мир. Но повторю, что к страданиям, скорбям

можно относиться по-разному. Во-первых, нужно помнить, что Бог никогда и никому не посылает креста выше сил. Он Отец наш и лучше нас знает, что могут понести его дети, а что нет «...верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, чтобы вы могли перенести» (1 Кор. 10:13). Во-вторых, за периодом скорбей всегда будет утешение. Если где-то у человека отнимается, значит, в другом месте прибывает.

В нашей жизни просто так ничего не случается, каждое событие имеет значение. И бессмысленно Бог страдать не попускает. Либо мы страдаем во очищение наших грехов, чтобы не страдать в жизни вечной, либо скорби посылаются нам, чтобы оградить нас от грехопадений и других опасностей. Ещё один смысл скорбей – в очистительном действии, которое они производят на нашу душу. Страдания (если мы правильно к ним относимся) делают нас лучше, чище, добрее. Заставляют по-другому взглянуть на себя, оказать помощь ближнему, начать сострадать ему. по прошествии иногда многих лет мы видим, что эти испытания были посланы не случайно, они были нужны нам. Протоиерей Николай Гурьянов много лет просидел за веру православную в лагерях. И вот он говорил, что нисколько не жалеет о годах, проведённых в тюрьме. Очень многие люди прошедшие через ад лагерей, тюрем, ссылок, потерявшие здоровье, не жалели об этом, и вспоминали потом этот период с благодарностью Богу. А иначе и быть не может, ведь если бы они имели другой подход к жизни, они бы просто не выжили в этих страшных испытаниях.

Человек сам не знает, на что способен, кто-то выносит нечеловеческие страдания, а кто-то из-за малых неприятностей впадает в тоску, отчаяние и готов уйти из жизни. Когда человек решается на самоубийство (если конечно не вызвано психическими заболеваниями), это всегда слабость, малодушие и маловерие. Самоубийца хочет уйти от временных, земных страданий, не может терпеть их, но не знает, что ждёт его там, где страсть будет мучить его вечно.

Всё, что ни делает Господь – всё к лучшему, таков должен быть наш девиз на каждый день. Очень часто нас тревожат и беспокоят не только реальные, но и предполагаемые, гипотетические скорби и испытания. Будем переживать неприятности по мере их поступления. От тревоги, волнения есть очень хорошее средство – МОЛИТВА. Не раз испытал его, переживая за детей. Каждый раз, когда я с волнением думал о них, находясь вдалеке от дома, то читал краткую молитву о их здравии и спасении, и волнение отступало.

Большинство людей, которые исповедовались мне в грехе печали и уныния, не имели постоянного занятия, работы. Очень хорошо, когда печальный найдёт дело, которое может увлечь его. Но даже, если такого занятия нет, нужно понуждать себя совершать любой простой и незамысловатый труд. Каждый час дня, и даже минуты должны быть чем-то заполнены, чтобы не оставалось места для мрачных мыслей. Человек не может думать сразу о двух вещах, поэтому нужно заменять негатив позитивом, думать о хорошем.

Какое-нибудь рукоделие, хобби или просто домашние дела – это то, чем всегда можно заполнить время, даже при отсутствии постоянной работы. Как бы тяжело не было, понудить себя к занятиям, делать это необходимо. Прочёл как-то ещё один замечательный совет: «Если вы в печали, тоске и кажется, что вас никто не любит, - окажите помощь ближнему, сделайте доброе дело, желательно тому, кому ещё хуже, чем вам». Делая это дело, мы сразу убиваем двух зайцев, отвлекаемся от тоски, и ощущаем, что нужны кому-то. Также мы поймём, что не мы нуждаемся в жалости и помощи, а ближний.

Печаль, уныние может быть вызвана грузом греховной жизни, часто неисповеданными, нераскаянными грехами. Ведь совесть, этот глас Божий говорит в каждом человеке. И если человек не знает, как избавиться от грехов, как каяться в них, он часто впадает в тоску. Тут конечно нужна подробная исповедь, желательно за всю сознательную жизнь и плоды, достойные покаяния. Впавшему в тоску, нужно стараться часто причащаться, желательно каждую неделю.

Посещения психотерапевта, антидепрессанты способны дать лишь временный эффект, по настоящему, печаль лечится только духовной жизнью и личным трудом.

Подведём итог. Брань с печалью ведётся с помощью укрепления в себе веры в Бога и надежды на Него. Нужно научиться видеть Его бесчисленные благодеяния в своей жизни и быть благодарными за них. Печальный сам отказывается от жизни, не ценит дар Божий. И ещё, конечно, борьба с этой страстью – непрестанный труд. И труд наш личный. Потому что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Печаль, уныние – это расслабленность воли, а воспитывать её может только сам человек. «Бог не спасает нас без нас», Он посылает нам помощь и средства, а мы должны их использовать.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРАСТЬЮ ВИНОПИТИЯ

Как бросить пить? Этот вопрос неизбежно встает перед каждым человеком, который попадает в алкогольную зависимость. Кто-то раньше, кто-то позже начинает задумываться над тем, что так дальше жить нельзя, что нужно что-то делать. Почти каждый алкоголик сознательно или бессознательно осознает страшные последствия алкоголизма, кто-то уже ощутил их на себе, некоторые видели на примере друзей и знакомых. Но, к сожалению, не все знают, как начать бороться со страстью.

Алкоголизм – не просто болезнь, не просто вредная привычка, это сильнейшая духовно-телесная зависимость, одна из восьми человеческих страстей. Коренится пьянство, в первую очередь, не в теле человека, (неприятные последствия алкогольной «ломки» довольно быстро проходят), а в его душе. Алкоголик становится зависим от тех ощущений, которые алкоголь производит в его душе, ему уже очень тяжело обходиться без них. Скажем больше: если человек не научится бороться со страстью в земной жизни, алкогольная зависимость будет мучить его вечно и удовлетворить свою страсть в той, иной жизни он уже никак не сможет. Значит, побороть ее нужно здесь и сейчас. Страсть винопития - это хроническая, укоренившаяся болезнь. Но даже запущенную болезнь можно вылечить. И лечится она не таблетками и уколами, а личной внутренней работой, подвигом самого больного. Самое главное, что для этого нужно, это:

1) Осознание того, что вы больны страстью пьянства, зависимы от нее. То, что вы не можете себя контролировать, уже не вы властвуете над страстью, а она над вами. Почти все пьющие люди до поры до времени находятся в опасной эйфории: «я в любой момент могу остановиться и перестать пить, у меня все под контролем, страшные истории про спившихся, потерявших человеческий облик людей – не про меня, уж я - то никогда не попаду в такое рабство». На самом деле, алкоголь никого так просто не отпускает, получив зависимость, человек избавляется от нее с очень большим трудом. Известный питерский художник, основатель движения «митьков», Д.Шагин, сам страдавший алкоголизмом и излечившийся, говорит: «Первый шаг – признать свое бессилие, признать, что ты потерял контроль над своей жизнью, и ею правит алкоголь». Также, сознав свою немощь, нужно понять, что с пьянством, как и всякой страстью, можно справиться не нашими немощными силами, а только с помощью Божией. Если человек и добьется чего-то собственными усилиями, свяжет страсть на время, эффект будет недолговременным и вскоре она опять вернется. Почему? Потому что понадеялись только на свои силы, проявили гордыню, и дьявол опять посмеялся над нами.

2) Решимость вести постоянную борьбу с пьянством. Победить застарелую страсть очень непросто, но, с помощью Божией, можно. Только для этого нужно не озираться назад и верить в успех задуманного дела. Любая страсть не только мучает человека, но доставляет и массу приятных ощущений, иначе никто бы не попал в ее плен. Это очень мешает в борьбе с зависимостью, человеку весьма тяжело бывает отказаться от приятности греха. Он сродняется с ним и ему гораздо легче жить со страстью, чем встать на беспощадную борьбу с ней. Большинство алкоголиков прекрасно осознают, что алкоголь губит их, но твердой решимости встать на путь борьбы со своей страстью не имеют. Получается, что и «хочется (бросить пить), и колется». А как я буду жить без милых мне «радостей жизни»? Бесы начинают внушать нам помыслы: все равно ничего не получится, лучше даже не пробовать, а жить, как и прежде «не шатко не валко». Вот для чего нужна решимость, чтобы преодолеть плен страсти, лень и прочие искушения. Очень многие люди, бросившие пить, рассказывали, что настоящая, полноценная и счастливая жизнь у них начиналась как раз после избавления от недуга, а до этого они не жили, а просто кое-как существовали, прозябали.

3) Замена «радостей» винопития на подлинные радости. И алкоголь, и наркотики- это очень простой способ мгновенного получения радости, эйфории. Они помогают человеку уйти от проблем, отгородиться от них. И пока алкоголь или наркотик действуют в организме, человек имеет некий эрзац счастья. То, что он, может быть, не смог получить в жизни, к чему нужно прилагать много усилий, даётся мгновенно. Потому что, чтобы получить настоящее счастье, нужно немало потрудиться. Особенно часто человек становится алкоголиком или наркоманом, когда у него неблагополучно в семейной, личной жизни. Американские исследователи утверждают, что 100% случаев наркомании связано с ощущением утраты смысла жизни. На вопрос, всё ли им представляется бессмысленным, 100% наркоманов отвечают утвердительно. В Центре реабилитации наркоманов применили метод логотерапии (с помощью которого пациенты обретали смысл жизни) и удалось добиться 40%-ного излечения по сравнению с 11% традиционных методов лечения. Вот почему так высок процент устойчивой ремиссии в центрах лечения алкогольной и наркотической зависимости при храмах и монастырях. Ведь, страждущим указывается подлинный смысл жизни в Боге, в вере, в труде на благо Церкви и людей. Они каются в грехах (а без покаяния невозможно победить страсть),

участвуют в таинствах, вместе молятся об исцелении. Люди почти всегда пьют не от радости, не от хорошей жизни, а из-за больших, часто внутренних проблем: нет мира в душе и с близкими, плохо с работой, временная нетрудоустроенность, депрессия, часто вызванная каким-то горем. Все эти проблемы человек пытается решить с помощью выпивки и, конечно, не решает, а только усугубляет, загоняет себя в тупик. Отсюда вывод – над проблемами, трудностями нужно работать, их нужно решать. Для верующего человека нет безвыходных ситуаций. Решим проблемы, обретем новый смысл жизни – легко будет отказаться от алкоголя. Если человек твердо хочет бросить пить и работает над обретением настоящей радости: в вере, в молитвенном общении с Богом, в семье, в любви, в общении с близкими, помощи людям, в труде на пользу ближних, в любимом занятии, у него начинается совершенно новая жизнь, наполненная радостью и смыслом, и ему уже не захочется возвращаться к сомнительным утешениям, которые давал ему алкоголь. С чего начать борьбу? С молитвы. Людей обычно очень пугает объем задуманной работы, они не верят, что смогут всю жизнь справляться с пьянством. Поэтому много не загадываем. Проснувшись утром, прочтя утреннее правило, будем молиться Богу (можно своими словами) об избавлении от винопития: «Господи, помоги этот день не пить, помоги справляться с мыслями о выпивке, укрепи мои немощные силы». Молясь так, мы: во-первых, просим у Бога помощи на грядущий день, а во-вторых, настраиваемся на жизнь без алкоголя. Так проходит день, два, неделя, а дальше уже легче, приобретается навык борьбы с этим грехом. Самое главное, не забывать каждое утро начинать с этой молитвы, и Господь обязательно поможет. Не нужно ставить себе каких-то временных рамок: не буду пить три месяца, год и т. д. Так человек не борется по-настоящему с зависимостью, а просто загоняет себя во временную психологическую тюрьму. Ждет, терпит определенный срок, а потом снова срывается. Тут нужно понимать, что мы не просто «подшились» на годик или два, а вышли на тропу духовной войны со страстью, и эта брань будет длиться всю жизнь, но тяжелы только первые шаги, потом будет легче, появится навык, откроется новое, трезвое качество жизни. Человек может получить вредную привычку винопития, но точно также может привыкнуть, если захочет, к нормальному, трезвому образу жизни. Главное помнить: свято место пусто не бывает. Если из души изгнан демон пьянства – значит, душа должна быть заполнена чем-то другим. Для этого необходима духовная жизнь, молитва, исповедь и причастие. Также начните регулярно читать акафист Богородице перед Ее иконой «Неупиваемая чаша». Один мой знакомый очень сильно пил в течение многих лет, пил запойно, с пьяными дебошами, никто уже не верил, что он способен «завязать». Когда он бросил пить, то начал исповедаться и причащаться каждое воскресенье, начал часто ходить в церковь на буднях, стал искать другой смысл жизни в труде, помощи людям и вот уже очень долгое время не пьет. В одиночку справляться с пьянством трудно. Очень хорошо, приняв решение бросить пить, обратиться за помощью к грамотному православному специалисту. Весьма эффективны всевозможные общины и группы, где собираются люди, объединенные общей бедой, там можно найти друзей, поддержку и совет. Еще несколько рекомендаций: 1) удалите из дома все бутылки с алкоголем и даже пустые. Доступность – первый фактор, провоцирующий пьянство; 2) избегайте компаний, где пьют, на несколько месяцев прекратите походы в гости, и сами не делайте застолий, расскажите друзьям и родным, что бросили пить; 3) если вас тянет к алкоголю, проанализируйте: когда и почему (снять стресс, тоскливо на душе, проблемы на работе и дома). Запишите, как преодолели тягу, как решили проблемы без алкоголя, если был срыв – также проанализируйте ошибки, подумайте, как не повторить их, как избежать ситуаций, провоцирующих пьянство; 4) не сидите без дела, но и не переутомляйтесь, старайтесь, чтобы все свободное время было чем-то заполнено: молитесь, читайте, найдите интересное хобби; 5) побольше общайтесь с близкими, гуляйте, займитесь физкультурой и спортом; 6) займитесь самообразованием в антиалкогольной области, побольше узнавайте о вреде алкоголя и о том, как справиться с зависимостью. Работать над собой зависимый должен всю жизнь, все время быть на чеку, но специалисты утверждают, что при правильном подходе после шести месяцев внутренней работы происходит перестройка сознания и появится устойчивый навык борьбы с зависимостью. Человеку, который встал на путь излечения, который хочет порвать со страстью алкоголизма, нужно запомнить раз и навсегда: даже если он избавится от недуга, он не перестанет быть больным, поэтому даже прикасаться к водке и вину ему категорически запрещено.

Все вышесказанное о борьбе с алкогольной зависимостью можно отнести и к наркотической зависимости, правда, бороться с ней гораздо труднее.

Телефоны центров помощи зависимым: «Метанойя» Свято-Данилов монастырь т. 8-915-136-42-24. Душепопечительский центр св. прав. Иоанна Кронштадтского т. 8-926-085-95-85.

ТРИ НЕПРАВДЫ «ГРАЖДАНСКОГО БРАКА»

Термином «гражданский брак» стало принято называть модное нынче сожительство мужчины и женщины без регистрации. Уже само это название содержит в себе очень большую ложь. Но об этом немного позже, а пока я позволю себе для удобства использовать это распространенное выражение, конечно, взяв его предварительно в кавычки.

Такая форма существования получила очень широкое распространение. Почему людей так привлекает жизнь в подобном «браке»? Ответ очень прост. Все атрибуты настоящего брака есть, а ответственности никакой. «Гражданский брак» иногда называют «пробным»: молодые люди хотят проверить свои чувства и пожить как муж и жена «понарошку», а потом зарегистрироваться. Впрочем, иногда о регистрации речь вообще не идет.

Итак, всем известно, что церковь отрицательно относится к «гражданским бракам», считает их грехом. Почему? То, что сожительство без регистрации брака – совершенно ложное, бессмысленное состояние, путь в никуда, утверждает не только церковь. «Гражданский брак» – лжив сразу с трех точек зрения, с трех позиций: 1) ДУХОВНОЙ; 2) ЮРИДИЧЕСКОЙ; и 3) ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ. А теперь рассмотрим все три по порядку.

Телесные отношения между мужчиной и женщиной не только не являются грехом, но даже благословляются Богом, но лишь в одном случае: если они совершаются в законном браке. Сексуальные отношения вне брака являются блудом. Блуд – один из смертных грехов. Смертных, потому что он приводит к смерти души и лишает спасения, если человек не покается и не начнет исправлять свою жизнь. Грех – это духовная болезнь, он наносит раны, язвы душе человека. Грехи являются причиной многих наших несчастий, скорбей и даже телесных болезней. Согрешая, человек нарушает законы духовной жизни, которые существуют объективно, как и законы физики и обязательно будет расплачиваться за свои ошибки. В данном случае, допуская блуд до брака, люди будут платить скорбями и проблемами в семейной жизни. «Что посеет человек, то и пожнет» (Гал.6:7), – говорит Св. Писание. Недаром сейчас, когда для многих связи до брака стали нормой, у нас такое количество разводов. В России распадаются подавляющее большинство браков, а 40% детей воспитываются вне семьи. Грех не способен созидать, он только разрушает. Когда в фундаменте здания будущей семейной жизни лежит тяжкий грех, ничего хорошего ожидать не приходится, вот почему так непрочны современные браки.

Люди, живущие в «гражданском браке», как находящиеся в блуде, по церковным правилам не могут быть допущены до причастия. Например, 26 каноническое правило свт. Василия Великого говорит: «Блуд не есть брак и даже не начало брака» и дает находящимся в таком состоянии епитимью блуда.

«Гражданский брак» не только ставит людей вне церкви, но полностью находится вне правового поля. На юридическом языке подобный союз называется сожительством. Поэтому «гражданский брак» – выражение совершенно ложное. Настоящим же гражданским браком можно назвать только брак, зарегистрированный в ЗАГСе. Это учреждение для того и существует, чтобы фиксировать в каком состоянии находятся граждане государства: родились, создали семью или уже умерли. На сожительство не распространяются никакие законы о семье и браке, то есть: о правах и обязанностях супругов, совместном имуществе и правах на наследство. Гражданские суды завалены делами об отказе от отцовства бывших «гражданских мужей», которые не хотят платить алименты. Доказать, что они действительно являются отцами своих детей, дело очень проблематичное и дорогостоящее.

Любители «свободных отношений» иногда говорят: зачем все эти росписи, штампы и прочие формальности, ведь было же время, когда брака вообще не было. Это неправда, брак был в человеческом сообществе всегда. Наличие брака – одно из отличий людей от животных. Промискуитет (якобы существовавшее у некоторых архаичных племен беспорядочное половое сожительство) не более чем исторический миф, все серьезные исследователи это знают. Формы установления брачного союза были разными. В римской империи молодожены подписывали, в присутствии свидетелей, брачный документ, регламентирующий права и обязанности супругов. У других народов (например, у древних евреев) также были брачные документы или брак заключался в присутствии свидетелей, что в древности было порой крепче бумаг. Но, так или иначе, супруги не просто договаривались, что будут жить вместе, а свидетельствовали о своем решении перед Богом, перед всем обществом и друг перед другом. И сейчас, регистрируя брак, мы берем государство в свидетели, оно объявляет нас мужем и женой, то есть самыми близкими

родственниками, и обязуется охранять права и обязанности супругов. К сожалению, сейчас в силу того, что государство у нас является светским, регистрация брака отделена от таинства венчания, и перед венчанием супруги должны расписаться в ЗАГСе. До революции браки регистрировала церковь, она давала документы государственного образца после венчания.

Если любишь человека, то несешь за него ответственность. Когда женщина рождает ребенка, она идет потом в ЗАГС и получает свидетельство о рождении, ее вписывают в этот документ, она прописывает ребенка к себе, ставит его на учет в поликлинике. Если она отказывается это сделать, ее лишают родительских прав – дети должны быть защищены. Нельзя быть «пробными родителями», «пробными супругами», если любишь - расписаться не проблема, если проблема – значит, не любишь по-настоящему.

Сторонники «гражданского брака» обычно оправдывают свое состояние так: чтобы получше узнать друг друга, и избежать многих ошибок и проблем уже в браке, нужно сходитьсь постепенно. Сначала пожить вместе, а потом уже расписаться. Это абсолютно не работает, доказано практикой. Американские ученые провели очень серьезное, масштабное исследование и выяснили, что семьи, где супруги имели опыт сожителства до брака, распадаются в 2 раза (!) чаще, чем браки, где супруги такого опыта не имели, и такая картина наблюдается во всем мире. Люди «пробуют», «пробуют», а число разводов и семейных проблем растет. У нас в стране распадаются 2/3 браков. А ведь когда «гражданские браки» были весьма редким явлением, ситуация с семьей и браком была совершенно другой.

«Гражданский брак» иногда называют бесплодным. Во-первых, потому что сожители, как правило, боятся завести детей, они и в своих отношениях никак не могут разобраться, зачем им ещё лишние проблемы, хлопоты и ответственность. Во-вторых, «гражданский брак» не может родить ничего нового, он бесплоден в духовном и даже душевном плане. Когда люди создают законную семью, они берут на себя ответственность. Вступая в брак, человек принимает решение прожить со своим супругом всю жизнь, пройти вместе все испытания, делить пополам и радость и горе. Он уже не ощущает себя отдельным от своей половинки, и супруги волей-неволей должны прийти к единству, научиться носить тяготы друг друга, строить свои отношения, взаимодействовать и главное научиться любить друг друга. Как у человека есть родители, братья, сёстры, с ними он хочешь - не хочешь должен научиться ладить, находить общий язык, иначе жизнь в семье станет невыносима

Известный психолог А.В.Курпатов как-то назвал «гражданский брак» билетом с открытой датой. «Партнеры всегда знают, что билетик у них есть, поэтому, если что не так, в любой момент – махнул, и будь здоров, счастливо оставаться. С таким подходом нет мотива вкладываться в отношения по полной программе – ведь это все равно, что отремонтировать съемную квартиру».

Поэтому так мало «гражданских браков» завершаются регистрацией. Люди изначально не воспринимают свой союз как нечто значимое, серьезное и постоянное, их отношения неглубоки, свобода и независимость для них дороже. И даже годы проведенные вместе, не прибавляют им уверенности, а их союзу прочности.

Что делать людям, не сохранившим себя в чистоте и целомудрии из-за оторванности от веры и традиций? Господь врачует наши раны, лишь бы человек искренне каялся, исповедовался в своих грехах и исправлялся. Христианину даётся шанс изменить себя и свою жизнь, хотя это и совсем непросто.

Встав на путь исправления, нельзя оглядываться назад, в прошлое, тогда Господь обязательно поможет всякому искренне обращающемуся к Нему.

И ещё; если ваш избранник или избранница имеет негативный добрачный опыт, ни в коем случае нельзя интересоваться греховным прошлым человека и попрекать его за это.

Бог хочет, чтобы мы были счастливы, а на пути порока счастья не найдешь. Плоды всеобщей сексуальной расхлябанности и несерьезного отношения к браку хорошо видны уже сейчас: молодежь не хочет создавать семьи и рожать детей, кроме того, делается 5 миллионов аборт в год. А население страны, тем временем, стремительно сокращается. Если мы не остановимся и не задумаемся, а будем продолжать «жить как все», то лет через тридцать России просто не будет, будет какая-то совершенно другая страна, с мусульманским, скорее всего, населением. Ведь у мусульман с семейными ценностями и рождаемостью все в порядке.

Редко какую семью полностью минуют супружеские конфликты. Происходят они из-за неумения и нежелания понять другого человека. Очень часто приходится наблюдать семьи, где собрались вместе прекрасные люди. По отдельности они кажутся состоящими из одних достоинств: замечательные друзья, которые всегда придут на помощь в трудную минуту, интересные собеседники, талантливые, образованные, умные, но, собравшись вместе, в одной семье, они никак не могут найти общего языка, постоянно ссорятся и мучают друг друга. И что самое печальное, супруги часто привыкают к тяжелой семейной ситуации, смиряются с ней, и, не видя никакого выхода, начинают либо жить в состоянии некоей «холодной войны», затяжного конфликта, либо ищут утешения где-то вне семейной жизни. В лучшем случае, в общении с друзьями или в любимом занятии, хобби, в худшем, в выпивке и походах «налево». Но если супруги действительно хотят исправить ситуацию, если они не злонамеренно идут на конфронтацию и хотя бы одна сторона хочет мира, есть все шансы прийти к примирению и вернуть любовь.

Если рассуждать глобально: в чем смысл и цель жизни в браке, да и человеческой жизни вообще, можно сказать, что цель - в том, чтобы нам стяжать дух мира и любви. Всем православным христианам известны слова преп. Серафима Саровского о смысле жизни христианской: «Стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи». Добродетель мира, избежания конфликтов при всей своей простоте стоит выше всех бдений, пощений и подвигов монашеских. Стяжание мира, преодоление разделений – священная обязанность каждого христианина. «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12,18). И воплощать эту заповедь мы должны, в первую очередь, в своей собственной семье. Если мы оглянемся и увидим, на что мы порой тратим нашу жизнь: на споры, ссоры, выяснение, кто прав, кто виноват, кому что нужно делать и т.д., то ужаснемся: жизнь проходит мимо нас. А ведь нужно ценить не просто часы, а даже минуты счастья. Вся жизнь человеческая – это всего-навсего двадцать пять тысяч пятьсот пятьдесят дней за 70 лет. Из этой суммы нужно вычесть раннее детство (бессознательное состояние) и еще одну треть жизни, которая проходит во сне. Получается примерно 16 тысяч 300 дней! Только подумайте, мы день иногда проживаем и не замечаем этого. Вот как мала наша земная жизнь. И если мы будем утешать себя, ну вот пройдет время, все наладится и у нас будет в семье мир и согласие, можно вообще этого никогда не дожидаться. Нельзя откладывать жизнь на потом. Нужно использовать каждый день, чтобы радоваться и радовать любимого человека, чтобы потом «не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Конфликт – явление не очень приятное, но это далеко не всегда ссора или скандал. Конфликт – разномыслие, разногласие, столкновение мнений, и в семейной жизни такие ситуации не редки, ведь все мы очень разные. Как свести конфликты к минимуму? Терпеть, с любовью смиряться друг перед другом, «носить тяготы друг друга», стремиться к единству в браке, уметь обсуждать все вопросы семейной жизни и простые, и сложные. Стремиться не замечать мелких недостатков и проблем, а крупные, уметь спокойно обсуждать. Сначала скажу о том, как не конфликтовать по мелочам. Нужно понять раз и навсегда: никогда ни наша семейная жизнь, ни наши близкие не будут представлять собой какой-то, нами же выдуманный, идеал. Самые крепкие и счастливые семьи – это те, где супруги стараются не замечать недостатков друг друга и, наоборот, видят очень много положительных сторон в своих домашних и в своей семейной жизни. Как говорил Марк Аврелий Антонин Философ: «Если мы не можем изменить обстоятельства, то должны изменить свое отношение к ним». А там, глядишь, и обстоятельства поменяются. Руганью, ворчанием, криком мы никак ситуацию не облегчим, и ничего не изменим, наоборот, сами впадем в уныние и настроим человека против себя. После того, как мы все это поймем, то есть не будем пытаться никого переделать и примем нашего ближнего таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, нужно сделать следующее: начать меняться самому. Только так мы сможем повлиять на другого человека. Если хочешь, чтобы кто-то уважал тебя, хорошо к тебе относился, ты сам должен хорошо, с любовью и уважением относиться к нему. Очень часто люди ссорятся, придираются друг к другу, конфликтуют из-за каких-то пустяков. Для них важен даже не предмет спора, а их собственные амбиции. Как-то прочел хороший совет. Нужно завести себе воображаемые весы. И когда в очередной раз нас будет одолевать желание повздорить с близкими, сделаем паузу и положим на одну чашу весов то, что нас рассердило, а на другую – наши отношения с ближними (любовь, доброту, поддержку, расположение, то есть все

то, что мы можем потерять в результате конфликта). После этого обычно желание ссориться пропадает. Нужно всегда помнить: для чего мы собрались вместе? Чтобы выяснить, кто прав, кто виноват и кто кому что должен, или для того, чтобы любить друг друга и вместе спастись? Перво-наперво будем помнить, что гораздо легче не ввязываться в конфликт, избежать его, чем потом разрешить тяжелую ситуацию. Ну, а если все-таки конфликта не удалось избежать, случилась ссора и отношения испорчены? Что делать? Разрешение любого конфликта нужно начинать с того, что объективно и беспристрастно проанализировать: в чем конкретно моя вина. А она обязательно есть. В любой ссоре, конфликте, даже если одна сторона ведет себя идеально (чего почти никогда не бывает), все равно мы чего-то не сделали, чтобы избежать ссоры. А то и сами ее спровоцировали. После этого нужно начать работать над собой, своими ошибками и меняться в лучшую сторону. Как это делать – вопрос, конечно, индивидуальный. После того, как мы встанем на этот путь, нужно понять следующее: изменить кого-либо можно только любовью. Нужно не беспощадно бороться с недостатками ближнего (не замечая при этом своих), а взращивать, культивировать своей любовью и поощрением те хорошие стороны, которые в нем несомненно есть. Если все это выполнить, то ситуация в семье в корне изменится. Конечно, сделать это ох, как непросто, но другого способа, увы, нет. В противном случае, наша семейная жизнь всегда будет напоминать игру в перетягивание каната.

Чтобы разногласия между мужем и женой не переросли в нечто большее, нужно уметь обсуждать спорные вопросы, искать решение, которое устраивало бы обоих супругов. Приведу небольшую схему ведения спокойного, конструктивного разговора, для преодоления конфликтной ситуации.

- 1) Вести столь важный разговор нужно только в спокойном состоянии духа. Ни в коем случае не пытаться что-то решить в минуту гнева и раздражения. « Вспыльчивый может сделать глупость... (Притч. 14:17)», - говорится в притчах Соломона. Человек в таком состоянии просто неспособен адекватно оценивать ситуацию и вести серьезный разговор, он находится в состоянии «аффекта», за него говорят его гнев и уязвленное самолюбие. «Утро вечера мудренее», почему? В усталом, раздраженном состоянии очень трудно принять правильное решение. Лучше отложить разговор до подходящего случая. За это время эмоции поулягутся, и решение дастся легче.
- 2) Не забудьте помолиться перед обсуждением семейной проблемы о ниспослании вам мудрости и спокойствия, а также о том, чтобы Господь помог решить спорный вопрос и примирить супругов.
- 3) Всегда выделяйте главную проблему, которую нужно решить для достижения мира и единства в семье, не отвлекайтесь на второстепенные вопросы. И помните; мы собрались для того, чтобы найти решение, а не чтобы самоутвердиться, оставить за собой последнее слово, или, не дай Бог, обидеть человека.
- 4) Необходимо дать понять нашему оппоненту, что он по-прежнему дорог нам и что собрались мы именно для достижения мира и любви в семье.
- 5) К разрешению конфликта нужно подходить объективно и беспристрастно, видеть свою вину и не обвинять во всем ближнего.
- 6) И последнее. В первом пункте было сказано, что перед обсуждением нужно дать некоторое время для успокоения сторон, но и затягивать с серьезным разговором нельзя, отчуждение между супругами может со временем вырасти, и решить проблему будет уже сложнее.

Наша семья, родные, близкие нам люди – самая главная ценность в жизни после веры в Бога. Будем беречь ее как зеницу ока, храня и преумножая в нашем доме мир и любовь.

ПРАВИЛА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

1) Никогда не забывать о главном. Во всех обстоятельствах семейной жизни (а особенно в тяжелых) нужно помнить, что мы собрались вместе не для того, чтобы выяснять: кто прав, кто виноват или перевоспитывать друг друга, а для того, чтобы любить друг друга и вместе спасаться. Стремиться к миру, любви и счастью.

Недавно один человек спросил у меня: «Возможна ли счастливая семья, когда несчастлив один из супругов?». Нет, дорогие мои, конечно невозможна, тогда это будет не семейное счастье, а что-то другое. Моя семья должна быть неотделима от меня, только тогда ее можно назвать счастливой. Отсюда происходит следующее правило:

2) Семья – это МЫ. После 15 лет в браке обнаружил в себе интересную особенность. Я уже совершенно не воспринимаю себя, без своей семьи, отдельно от нее. Мне уже кажется, что мои близкие: супруга, дети были со мной всегда, чуть ли не с рождения. Хотя, конечно, я прекрасно помню все события детства и юности, то есть времени, когда я еще не был женатым человеком.

И это не только мои личные ощущения. То же самое мне говорили и другие люди, кстати, не всегда счастливые в семейной жизни. Почему это так? Хотим или не хотим, но в семье мы уже не одни, наша жизнь и наше духовное самочувствие неотделимы от жизни наших близких. А их самочувствие зависит от нашего. Если человек пытается жить какой-то своей собственной жизнью, отдельной от жизни семьи, то счастья в семье не будет. В семейной жизни нужно забыть местоимение «Я» и, наоборот, всегда помнить другое слово «Мы». Всё, вступив в брак, я уже не один и должен постоянно думать: как сделать так, чтобы было хорошо не только мне, но и НАМ. Знаю несколько семейных пар, где супруги пошли по весьма опасному пути: видя, что совместная жизнь как-то не складывается, они стали жить каждый своей собственной жизнью, просто под одной крышей, даже отпуск, проводя отдельно. Каждый из них нашел свою, более-менее удобную нишу, в увлечениях, в работе, или в чем-то другом, спрятался в нее от невзгод, и кое-как продолжает семейное существование. Это, конечно, не выход из семейных проблем, а просто уход от них, который обычно кончается распадом семьи. И мои знакомые также не нашли успокоения и мира, живя отдельной жизнью. Все они, как минимум, испытывали сильнейший душевный дискомфорт. Потому что семья жива только тогда, когда МЫ вместе.

3) Стараться побольше общаться. Несмотря на большую занятость вне дома и на многочисленные дела домашние, находите время для семейного общения. Общение – основа хороших взаимоотношений супругов. Сейчас немало людей вынуждены очень много работать, чтобы прокормить семью, но как бы вы не уставали на работе, как бы вам не хотелось вечером отдохнуть, расслабиться, отключиться, но все же, хотя бы ограничьте время, которое вы проводите у телевизора, за компьютером, или ведя долгие разговоры по телефону, для беседы с близкими, и вы не пожалеете. Огромное количество супружеских пар распались просто потому, что супруги почти перестали общаться. К известной книге протопопа Сильвестра «Домострой» можно относиться по-разному, но в этом памятнике древнерусской письменности 16 в. содержится очень много мудрых советов, в том числе, касающихся супружеского общения. Например, супругам рекомендуется вкушать пищу вместе. «А завтракать мужу и жене не годиться врозь, разве уж если кто болен; есть же и пить всегда в положенное время». Трапеза - это время, когда семья собиралась вместе, можно было пообщаться, обсудить текущие дела. В другом месте «Домостроя» также сказано: «Господину же о всяких делах домашних советоваться с женой...» Как раз об этом еще одно правило.

4) Обсуждать насущные проблемы. Важные решения принимать сообща. Убедился на собственном опыте, что когда проблему «проговариваешь», обсуждаешь, спрашиваешь мнения и совета других, всегда удается принять более взвешенное и правильное решение, особенно, когда речь идет о деле важном для всей семьи. Если спрашиваешь совета – значит уважаешь, а это всегда располагает, служит к укреплению семейных отношений. К тому же другой человек видит проблему под другим углом, и может заметить то, что нам незаметно. Общаясь, нужно обсуждать не только важные дела, но и любые, интересующие вас вопросы.

5) Уважать друг друга.

Когда я сказал одной женщине, что нужно уважать мужа, она ответила мне, что ее супругу не нравится это слово. Однажды она сказала мужу, что нужно уважать друг друга, а он в ответ произнес: «Что мы с тобой алкоголики, что ли, чтобы уважать друг друга?». Ну, хорошо, не нравится человеку слово «уважать», есть другое замечательное слово - «почитать». И не только жена должна оказывать мужу ежедневное почтение, как своему главе, но и муж обязан почитать

супругу, бережно относиться к ней, как к существу более хрупкому, нежному, немощному. Почитать в ней бесценный образ Божий и ценить как дар, данный Самим Богом. И конечно детям должно чтить родителей, а родителям с уважением относиться к детям.

Хотим, чтобы наши близкие хорошо относились к нам, уважали нас, прислушивались к нашим словам? Будем сами первые подавать им пример такого отношения. Как говориться в том же «Домострое», учить «примерным наставлением».

6) Не пытаться переделать, перевоспитать свою половинку. Уметь видеть хорошие, светлые стороны своих близких и своей семейной жизни.

Ко мне нередко проходят женщины и мужчины, которые очень неудовлетворены поведением своих близких и своей семейной жизнью в целом. Как правило, всем этим людям их жизнь видится беспросветной, мрачной и лишенной всякой радости. В своих близких они также уже не замечают ничего хорошего. Выслушав их долгие рассказы, я обычно пытаюсь, путем наводящих вопросов, выяснить: что же все-таки хорошего, положительного осталось в их семейной жизни? И потом, опять же с их помощью, помогаю нарисовать совсем другую картину. И оказывается, что и люди, их окружающие, очень даже неплохие, и в жизни есть масса светлых, приятных моментов, просто нужно это все уметь увидеть. Иногда получается помочь людям по-новому взглянуть на свою семейную ситуацию. Это очень важно: видеть положительные стороны своих близких и пытаться изменить не самих людей, а отношение к ним и с ними.

7) Не давать волю гневу и другим отрицательным эмоциям. Гневающийся всегда неправ. Любому понятно, что раздражительность, гнев, ссоры разрушают хорошие отношения. Но гнев также не дает решить ни одну проблему. Потому что во время гнева человеку почти невозможно принять правильное решение, его разум будет помрачен гневом. «Во время гнева не должно не говорить, ни действовать», - сказал еще Пифагор. И все серьезные разговоры следует вести только в спокойном состоянии духа. Недоразумения, обиды нужно не «солить», а уметь обсуждать, спокойно и без раздражения. Все мы разные, и противоречия в браке неизбежны, но когда с любовью, без гнева супруги вместе ищут решение, всегда можно прийти к согласию и компромиссу.

Что касается других негативных эмоций – уныния, тоски, печали и других, следует помнить, что в браке они отравляют жизнь уже не только нам самим, но и всей нашей семье. Не только нас лично мучают эти страсти, но и наши родные и близкие страдают из-за нас. И хотя бы ради них нужно бороться со своими страстями.

8) Почаще радовать своих домашних. Это правило следует завести в противовес гневу, раздражению и меланхолии. Современный обыватель окружен негативной, пугающей информацией: убийства, аварии, катастрофы, просто беспорядок в стране, и как хорошо, если хотя бы в семье мы будем получать положительные эмоции. Неужели сложно хотя бы пару раз в день рассказывать друг другу что-то хорошее, делиться приятными впечатлениями? Слово ласки, благодарности, сказанное с утра, способно улучшить настроение на весь день. Мы с супругой договорились благодарить друг друга даже за самые обычные вещи: вымытую посуду, купленные на рынке продукты или подметенный пол. И, надо сказать, простые слова благодарности, сказанные несколько раз в день, весьма благотворно влияют на атмосферу в семье. Один мудрый человек сказал: «Радость, пережитая вместе – умножается вдвое, а горе - уже становится половиной горя».

9) Оказывать помощь и взаимовыручку. В каждой семье каждый из членов, как правило, имеет свой круг обязанностей. Конечно, эти обязанности нужно выполнять хорошо, но бывают моменты, когда требуется помощь близких. И авторитет даже самого маститого академика не упадет, если он поможет жене пропылесосить ковер, пока она готовит ужин к приходу гостей. Если в семье взаимовыручки нет, может получиться, как в одной восточной притче. Муж и жена строго распределили обязанности. Жена отвечает за все, что внутри дома, а муж за все вне дома. И когда в доме случился пожар, супруг не побежал помочь жене и дом сгорел дотла.

Взаимная помощь также состоит в молитве, - «молитесь друг за друга...» (Иак.5:16), - говорит апостол Иаков.

Будьте счастливы!

СЛОВО УТЕШЕНИЯ СКОРБЯЩИМ О УХОДЕ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Мы можем сомневаться в чём угодно: будет завтра пасмурно или ясно, будем мы здоровы или заболеем, будем богаты или убоги, но в одном нет никакого сомнения: мы все рано или поздно предстанем пред Богом. Умирание есть «путь всея земли». Но, зная всё это, при потере близких людей мы всё равно испытываем скорбь. И это по человеческому естеству понятно и объяснимо. Ведь даже когда мы просто расстаёмся с любимыми на время, мы грустим, печалимся, иногда проливаем слёзы, тем более, когда предстоит последнее расставание в земной жизни. Сам Господь Иисус Христос, когда пришёл в дом своего умершего друга Лазаря, восскорбел духом и прослезился, так Он любил его. Но люди верующие имеют великое утешение, которое помогает им пережить кончину близких – молитву за своих усопших. И эта молитва как связь, как нить соединяет нас и мир людей уже ушедших.

Каждый, кто теряет близкого человека, задаётся вопросом: «Что я могу ещё сделать для своего любимого?» И действительно, когда наши близкие заболевают, мы спешим на помощь, идём в больницу, покупаем продукты, лекарства, если они находятся в какой-нибудь другой беде, тоже помогаем, чем можем. И в этом сочувствии выражается наша любовь, соболезнование им.

Но человек усопший не менее, а может быть даже более, нуждается в нашей заботе.

Человек не исчезает как личность со смертью мозга и остановкой сердца. Кроме тела (временной оболочки) он имеет вечную, бессмертную душу. «Бог не есть Бог мертвых, но живых» (Мф. 22:31-32). И именно душа составляет сущность человека. И мы любим (если действительно любим) близкого не за красоту тела и физическую силу, а за качества души. Ум, доброта, характер, любовь – всё это качества души нашего близкого, то, что составляет его образ. Тело – есть одежда человека, оно стареет, болеет, изменяется, с ним происходят необратимые процессы. Иногда, глядя на останки, лежащие в гробу, мы не можем даже узнать в них знакомый облик, так изменяется покойник. А душа не имеет возраста, она бессмертна. Недаром говорят: «он молод душой», а человеку уже давно за 60.

Раз наш ближний бессмертен, он и там, за чертой земной жизни нуждается в нашей помощи и поддержке. Итак, что он от нас ждёт, и чем мы можем помочь ему? Ничто земное, конечно, уже не интересует усопших. Дорогие надгробия, пышные поминки и прочее, не нужны им. Нужно им только одно: наша горячая молитва о упокоении их души и о прощении их вольных и невольных грехов. Сам умерший за себя помолиться уже не может. Святитель Феофан Затворник говорит, что усопшие нуждаются в молитвах, «как бедный в куске хлеба и чаше воды».

Молиться, каяться в грехах, приступать к таинствам Церкви мы должны в нашей земной жизни, и она даёт нам как подготовка к вечной, а когда человек умирает, итог его жизни уже подведён, он не может никак изменить её к лучшему. Усопший может только рассчитывать на молитвы Церкви и тех, кто знал и любил его при жизни. И по молитвам родственников, друзей Господь может переменить участь усопшего. Свидетельством этому являются многочисленные случаи из предания церковного и житий святых. Даже если усопший был далёк от Церкви, он может получить облегчение своей участи по усердной, слёзной молитве близких. Ещё один очень важный момент: если человек, ушедший от нас, не жил церковной жизнью, или мы видим, что жизнь его была далека от заповедей Божиих, любящие родные должны особенно внимательно отнестись к своей собственной душе. Мы все взаимосвязаны с родными, близкими, как части единого организма: «Страдает ли один член – страдают с ним и все члены» (1Кор. 12, 26). Если какой-то орган бездействует, у человека обостряются другие чувства, другие органы берут на себя дополнительную нагрузку, его функции. И если наш близкий не успел что-то сделать в духовной жизни, мы должны восполнить это за него. Этим мы будем спасать и свою душу и принесём великую пользу его душе. Есть такая военная песня о погибшем лётчике, товарищ которого говорит, что он живёт на земле «за себя и за того парня». И наша жизнь за других, в память кого-то может выразиться в нашей усердной молитве, в частом причащении Святых Тайн, в стяжании христианских добродетелей, в щедрой милостыни о поминовении усопшего.

Очень часто бывает и такое, что люди, которые очень редко ходили в храм, жили жизнью беспечной, мирской, потеряв близкого человека, приходят в церковь и становятся настоящими православными христианами. Жизнь их полностью меняется, через скорбь они приходят к Богу. И, конечно, всю жизнь потом молятся за своих усопших родственников. Пути Господни неисповедимы.

Люди верующие и люди далёкие от Церкви совершенно по-разному воспринимают потерю близких.

Иногда случается присутствовать на поминках нецерковных людей и наблюдать, какое это тягостное зрелище. Почти все считают своим долгом начать поминальное слово примерно так: «Какая ужасная несправедливость, как рано и внезапно покинул нас покойный, как много он мог ещё сделать» и т. д. Понятное дело, что такие речи не могут принести утешения родным и близким усопшего, скорее наоборот, ещё более усугубят их скорбь. Даже если ты ни во что не веришь, ведь можно просто сказать добрые, тёплые слова о усопшем. Отчего это происходит? Почему люди находятся в таком смятении перед лицом смерти и избегают даже упоминания, даже мысли о ней в повседневной жизни? От страха и неизвестности. Смерть страшит их, они не знают, что их ждёт, есть ли жизнь там? Или мы живём только здесь, в материальном мире? Как готовиться к смерти и относиться к ней для неверующих - тайна за семью печатями. Даже обычное для официальных речей пожелание: «Пусть земля ему будет пухом», - таит в себе подспудный вопрос: неужели это всё – тело в землю и далее ничего?

Со смертью близких, люди, далёкие от веры, часто впадают в отчаяние, уныние, чёрную тоску. Всё, жизнь кончилась, если моего любимого человека более нет, он перестал существовать, жизнь больше не имеет смысла. Нельзя сказать, что верующие не скорбят о кончине близких, но они относятся к смерти совсем по-другому. Христианская грусть светла, мы знаем, что человек живёт вечно, что смерть это только разлука, его жизнь продолжается, но в ином качестве. Знаем, что мы связаны с усопшим узами молитвы и любви. Мы не можем сказать: «был человек, и нет человека». Если мы любили ближнего при жизни, и по смерти продолжаем любить его. «Любовь никогда не перестаёт», - говорит апостол Павел (1 Кор). 13,8. Когда мне приходилось терять близких людей, у меня всегда оставалось ощущение разлуки, а не конца. Как будто они уехали куда-то очень далеко, но не навечно, не навсегда.

Чрезмерная скорбь ещё потому недопустима, что она не только губит нашу собственную душу (а уныние - один из восьми смертных грехов), но и не даёт нам молиться за усопших. В душе человека унывающего образуется пустота, вакуум, он вообще не может ничего делать, тем более молиться. А ведь наш близкий так нуждается в нашей помощи! И унынием, депрессией, тоской мы не только не поможем ему, но и, быть может, принесём страдания. Ради них мы должны взять себя в руки, сколько можно успокоиться и все наши силы вложить в молитву. Особенно до 40-го дня по кончине человек усопший нуждается в особо усердных молитвах. В эти важные для него дни будем почаще посещать церковные службы, а дома читать по усопшему Псалтирь. В дни 9-й и 40-й нужно обязательно быть на Литургии, подать записки за усопшего и самим молиться за службу. В 40-й день Господь судит все дела земной жизни человека и определяет его дальнейшую загробную участь, и для усопшего нет большей помощи в этот день, чем молитва за него на Божественной литургии. Но и после сороковин не будем ослабевать в молитве, будем молиться в храме за ушедших сродников и друзей в дни их памяти, в дни родительских суббот и вообще при каждой удобной возможности. Тот, кто усердно молится за усопших, не забывает их, и сам потом не остается без церковного поминовения.

Душа человеческая, покидая тело, испытывает беспокойство, страх, она привыкла обитать в своём теле, на земле долгие годы, она не знает, что её ждёт, куда определит её Господь. И именно теперь особенно важно поддержать душу близкого человека поминовением на Божественной Литургии, чтением Псалтири, домашним молитвенным правилом. Очень часто родственники покойного думают, что если они не покажут окружающим свою скорбь, все подумают, что они не любили усопшего, и можно наблюдать иногда просто душераздирающее зрелище с истерикой, причитанием и воем над покойником. Какая уж тут молитва? Истинное горе, скорбь, как правило, проходит тихо и почти незаметно для других. Бывает, что люди, которые слишком убиваются и рыдают по усопшему, на самом деле больше жалеют сами себя: какие они теперь бедные, несчастные и одинокие.

Все эти традиции достались нам в наследство от языческих обрядов и, конечно, несовместимы с православием.

А нам, православным христианам, нужно растворять свою скорбь с христианской надеждой, что если мы будем сами спасаться и спасать своей молитвой наших близких, то, смеем верить, что нам предстоит встреча с ними там, в той иной жизни. А если они достигнут Царства Небесного, то обязательно будут молиться там за нас.