



**ПОМОГИ,  
ГОСПОДИ,  
НЕ УНЫВАТЬ**



**Игумен Митрофан (Гудков)**  
**Помоги, Господи, не унывать**  
**Серия «Даруй, Господи, мне**  
**зрети мои прегрешения»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=303112](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=303112)*

*Помоги, Господи, не унывать: Сибирская Благовонница; М.;  
ISBN 978-5-91362-213-6*

### **Аннотация**

Уныние – один из смертных грехов. Святые отцы считали его великой опасностью на пути ко спасению. Святитель Иоанн Златоуст пишет: «Уныние и непрестанная печаль могут сокрушить силу души христианина и довести ее до крайнего изнеможения». Эта духовная болезнь очень сильна и лечится непрестанным пребыванием сердца верующего в Боге. В сборнике представлены поучения, проповеди, наставления святых отцов, подвижников благочестия и современных священников о причинах уныния и способах борьбы с ним.

# Содержание

СЛОВО СВЯЩЕННИКА	4
ЧТО ЕСТЬ УНЫНИЕ	8
Молитва святого Ефрема Сирина	8
Святитель Лука (Крымский). Толкование на молитву святого Ефрема Сирина[1]	9
Святитель Феофан Затворник. Сердечное бесчувствие и охлаждение, являющееся в душе среди подвигов спасения	16
Схиархимандрит Иоанн (Маслов). Об унынии (печали)[2]	21
Митрополит Николай (Могилевский). Уныние ведёт путём Иуды[3]	25
Архимандрит Софроний. «Держи ум твой во Аде и не отчаивайся»[4]	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Помоги, Господи, не унывать

*По Благословению митрополита  
Ташкентского и Среднеазиатского Владимира*

*У духа зла всегда одно и то же ухищрение –  
вергать в уныние во время скорби, чтобы лишить  
нас упования на Господа.*

*Преподобный Макарий Египетский*

*Кто отчаивается в своём спасении, тот  
думает, что Бог – немилостивый и не истинный, а  
это страшная хула на Бога.*

*Святитель Тихон Задонский*

## СЛОВО СВЯЩЕННИКА *Пред чтением этой книги*

Наш храм Державной иконы Божией Матери, что расположен в Чертаново, продолжил издание книг серии «Даруй, Господи, мне зрети мои прегрешения». Книги, вошедшие в неё, задуманы в помощь прихожанам, готовящимся к исповеданию грехов перед Причастием.

Уныние – великая опасность, подстерегающая каждого

христианина на пути его следования за Христом. Святитель Иоанн Златоуст так характеризует роль этой страсти в жизни людей:

«Чрезмерное уныние вреднее всякого демонского воздействия, потому что и демоны, если в ком властвуют, то властвуют через уныние, а если уничтожишь уныние, то и от демонов не потерпишь никакого вреда».

В нашем мире причин, приводящих современного человека под власть этой губительной страсти – множество.

...Мы мчимся в круговерти внешней жизни: дом – дела – работа – планы – отчеты – заказы – финансы... и в этой постоянной суете теряем сам смысл своей жизни смысл, дающий основу всему. В этом множестве дел мы все меньше и меньше становимся способными ответить на вопрос – РАДИ ЧЕГО все это делаем. А бесцельное делание является, по преподобному Исааку Сирину, одной из причин уныния.

...Мы загружены так, что не хватает времени и сил на то, чтобы внимательно взглянуть в глаза родным и близким, чтобы отдохнуть, чтобы сосредоточенно помолиться... А небрежение о должном, о том, что дает нам истинную жизнь – о молитве, таинствах, внимании к себе, предстоянии Богу – являются матерью и уныния, и малодушия.

...Трудиться! Трудиться... 8... 10... 15 часов в сутки! Трудиться, чтобы успеть, устоять, догнать и перегнать, стать первым... А уже если молиться – то как можно больше! К обычному ежедневному правилу сами добавим кафиз-

му-другую, несколько акафистов и канонов, молитвы любимым святым, Богородичное правило и пяточисленные молитвы, пятисотницу, земных поклонов побольше... А преподобный Амвросий Оптинский нас предупреждает – уныние бывает и от тщеславия, и от непосильного рвения.

В нашей Православной Церкви, в жизни многих ее святых подвижников накоплен огромный и бесценный опыт людей, которые, с помощью Божией, нашли пути победы над этой страстью. Каждый человек, действительно желающий избавиться от этой страсти, может найти в творениях святых отцов те советы, которые в наибольшей степени соответствуют его устройению души и тому дьявольскому проявлению уныния, которое характерно именно для него.

Важно помнить, что в основе борьбы с унынием лежит упование на Бога и самопонижение. Упование и доверие к Нему, к Его Любви, Благости, Всеведению, к Его слову и спасающему Промыслу о каждом из нас. Доверие к слову Его и к опыту жизни тех людей, которые преодолели тяжелейшее испытание унынием и этим стяжали нетленные венцы. Не забудем совет святого Тихона Задонского, долго боровшегося против этой страсти и победившего ее. Святитель писал: «Весьма спасительно действуют и отрезвляют душу, впавшую в уныние, слова Псалмопевца: "Уповай на Господа, мужайся, и да крепится сердце твое, и уповай на Господа" (Пс. 26, 14)».

А теперь обратимся к опыту борьбы с унынием тех, кто

реально может научить нас, как победить эту страсть. Пусть говорят подвижники и святые...

*Клирик храма Державной иконы Божией Матери в  
Чертаново иерей **Виктор ГУСЕВ***

# ЧТО ЕСТЬ УНЫНИЕ

*Грех уныния происходит от чрезмерной занятости собой, своими переживаниями, неудачами, и как результат – угасание любви к окружающим, равнодушие к чужим страданиям, неумение радоваться чужим радостям, зарождение зависти. Основа и корень нашей духовной жизни – любовь ко Христу – жить следует мыслью о Нем, а не о своих мелких суетных удачах и неудачах...  
Архимандрит Лазарь «О тайных недугах души»*

## Молитва святого Ефрема Сирина

Господи и Владыко живота моего! Дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми!

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любви даруй ми, рабу Твоему.

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь.

# *Святитель Лука (Крымский).*

## **Толкование на молитву святого Ефрема Сирина<sup>1</sup>**

«Господи и Владыко живота моего! Дух уныния не даждь ми».

Что такое дух уныния? Это то, что называют упадком духа. Люди, совсем не понимающие христианства, не понимающие нашей духовной жизни, думают, что вся религия христианская полна духом уныния. Глядя на монахов, ходящих в черной одежде потупив глаза и перебирая четки, думают, что вся религия уныла, как вид монахов. А это совсем не так. Это противоречит тому духу, которым проникнуто все христианство, ибо скажите: человек с упадком духа может ли обладать силой духовной, бодростью духовной, необходимыми для того, чтобы идти по узкому пути, неутомимо бороться с бесами? Конечно, нет.

Наша религия – не религия уныния, наоборот, она – религия бодрости, энергии, силы воли, силы характера. Религия наша плодом своим имеет не уныние, а нечто совершенно противоположное, то, о чем говорит апостол Павел: «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет зако-

---

<sup>1</sup> Из книги Святителя Луки «Избранные творения».

на» (Гал. 5, 22–23).

Вот это подлинный дух, сущность нашей религии: вовсе не уныние, а праведность, мирная радость о Духе Святом. Разве обладающий этой радостью может быть унылым? Конечно, нет.

Люди часто ошибаются, оценивая внешность человека. Подлинный христианин не имеет такого вида, как люди, предающиеся радостям жизни. Он всегда мирен, часто бывает на вид глубоко задумчив, ходит, опустив голову, предаваясь своим размышлениям. Разве значит это, что он уныл, упал духом? Это значит, что радости мирские, которые ценят другие люди, далеки от христиан, чужды ему, как чужды взрослому человеку детские игры и забавы.

Мысли христианина сосредоточены на вечном, на Царстве Божьем, обращении к Господу Иисусу Христу, поэтому он всегда серьезен и задумчив. Иногда бывает, что и христиане становятся по временам унылыми, наступает упадок духа. Они, уже далеко уйдя по пути Христову, пути отречения от мира, иногда мыслями возвращаются на прежний путь; им кажется, что напрасно сошли они с этого пути, что хорошо было бы идти по широкому проторенному пути, по которому идет большинство людей. Тогда впадают в уныние.

Это состояние тех людей, которые познали великие тайны Христовы, оставили широкий путь соблазнов мира, пошли по пути страданий за Христом. Их соблазняет диавол, оставливают легионы бесов, мешают идти по Христову пути,

представляя картины радостной жизни, которую оставили, картину счастья семейного, блаженства дружбы, тянут с великого пути обратно, обратно на этот путь.

И нередко бесам удается достигнуть своего: человек впадает в уныние, падает духом, теряет ревность о Господе Иисусе Христе, и это уныние – великая опасность, подстерегающая каждого христианина на пути его за Христом, это соблазн диавольский. Этим наветам духов тьмы подвергались все святые, и в огромном большинстве случаев молитвой, постом, бдением побеждали христиане духа уныния, навеваемого от диавола. Но были и такие, дух уныния в душах которых все возрастал и возрастал, и уходили они с пути Христова. А когда уходили, чувствовали себя оставленными Богом, пустота и тяжесть жизни становились им невыносимыми, и кончали они часто жизнь самоубийством.

Вот почему все святые считали уныние великой опасностью, великим несчастьем и все силы направляли на борьбу с духом уныния.

В уныние могут впасть даже люди святые. Почему, откуда? Уже не от сатаны, не от духов тьмы. Уныние возникает, когда временно бывают они оставлены Божией благодатью. Это бывало со всеми святыми, это необходимое испытание каждого подвижающегося в благочестии. Необходимо оно, чтобы человек не приписал себе, своим силам, своим достоинствам все, чего уже достиг. Нужно ему напомнить, что не своими силами достиг этого, а только Божьей благо-

дателью.

Когда человек достигнет высокой жизни, возомнит он иногда о себе, и Божия благодать его на время оставляет. Впадает он тогда в тяжелое, невыносимое состояние духа, сердце в нем сразу пустеет. Вместо тепла, от Бога посылаемого, водворяется в сердце холод, настает вместо света непроглядная тьма, вместо радости – глубокое уныние. Это Господь делает для того, чтобы напомнить подвижнику, что не своими силами, а благодатью Божией идет по Христову пути.

Это один источник уныния. Какие еще есть источники его? Я говорил вам о праздности, вам должно быть понятно, что праздность – одна из матерей уныния. Люди праздные, не работающие и вполне обеспеченные, утопающие в роскоши, люди, которые пресыщены благами жизни, теряют вкус к жизни, все им надоедает, все становится неинтересным, скучным, ни в чем не находят радости, сердце их наполняет уныние – этот тяжкий и опасный враг нашего спасения.

Еще один источник уныния: есть люди, которые склонны видеть все в мрачном свете, их называют пессимистами. Они склонны быть в таком настроении, сосредотачивать мысль на темном – греховном. Ставят они вопрос: где справедливость Божия, где правда, если бедный, но благочестивый страдает, а неверующий богат, идущий кривыми путями блаженствует?

Если склонен человек замечать в жизни только темное, только дурное, овладевающее им уныние все возрастает, до-

ходит до того, что человек не видит ничего доброго и кончает жизнь самоубийством. Так силен дух уныния. Второй раз говорю, как может он довести до самоубийства.

Есть и еще источник уныния, наиболее частый источник. Это горести, прискорбные случаи, которые испытываем в жизни. Умрет близкий, любимый человек, умрет ребенок, муж, мать. Впадает человек в уныние. Свет ему не мил, думает только об умершем своем дорогом, человек бедный блуждает мыслью около могилы, представляет себе своего близкого лежащим в гробу и разлагающимся. Глубже и глубже становится уныние.

Какое средство избавиться от этого уныния? Не надо блуждать около могилы мыслями своими, вспоминать прошлое, проливать слезы. Умерший далеко-далеко. Надо унести туда, куда ушел дорогой, любимый всей силой мысли. Знайте, что душа его предстоит Богу и Ангелам, радуясь своему освобождению. Если сосредоточиться не на темном, а на светлом, не на тленном, а на вечном, – дух уныния уйдет.

В уныние повергают иногда тяжкие телесные болезни. Есть много людей, нетерпеливо переносящих болезни. А были люди святые, которые всю свою жизнь лежали прикованные болезнью к постели и славили за это Бога. Нужно помнить о таких и уметь принимать посылаемые от Бога болезни. Не надо отказываться от помощи врача, ибо премудрый сын Сирахов говорит: «Врача сотворил Бог на помощь людям».

Врач – это слуга Божий, который может облегчить страдания и отогнать дух уныния.

Вот каковы источники и причины уныния. Главное средство борьбы с ними – молитва. Это средство, много-много веков испытанное всеми святыми. Нет средства более действенного, чем молитва, постоянная просьба к Богу о помощи.

Когда вступаете в беседу с Богом, Он утешает вас. Отгоняет духа уныния. Когда приходите в храм Божий, где все так далеко от мирской суеты, вслушивайтесь в песнопения, и уйдет дух ваш из темной области уныния и воспарит.

А если приступите к могущественному средству борьбы с унынием, которое дал Господь Иисус Христос, если на исповеди откроете сердце пред пастырем Церкви и если вслед за этим причаститесь Тела и Крови Христовой, почувствуете облегчение и радость, и тогда дух уныния с позором будет прогнан от вас.

Не сосредотачивайте мыслей на мрачном, на греховном, на тяжком, но, возносясь духом горе, сердцем своим пребывайте у Бога, в чертогах небесных, куда нет доступа темным духам, навевающим уныние.

Вот что нужно знать об унынии каждому христианину.

А что сказать о людях, не знающих почти Христа, идущих путем мирским, ищущих радость и утешение от мира? Они по виду часто кажутся довольными, бодрыми, веселыми, как будто нет у них уныния. Не думайте, что это так, не соблаз-

няйтесь их видом, но подумайте об уклонении их с пути.

Если бы знали, что происходит в глубине их сердца!.. В глубине их души никогда не прекращается обличение совести. Совесть услышать никто не может. Внутренний человек поднимает временами голову и начинает вопить. Это постоянное страдание тех, кто гонится за мирским благополучием. Апостол Павел говорит: «Печаль яже по Бозе покаяние нераскаянно во спасение соделывает, печаль же мирская смерть соделывает» (2 Кор. 7, 10).

Если не обратитесь от печали по миру к печали по Богу – погибнете. Помните о тяжести уныния помните, что сердце христианина должно быть наполнено радостью о Духе Святом, радостью стремления к свету, должно быть чуждо печали, которая наполняет сердца грешников.

Помните об этом всегда, и да помилует вас Господь Бог, а святой Ефрем да содействует вам молитвами своими. Аминь.

***Святитель Феофан Затворник.***  
**Сердечное бесчувствие и**  
**охлаждение, являющееся в**  
**душе среди подвигов спасения**  
***(Извлечения из духовных***  
***трудов святителя)***

Нередко бывает, что люди, которые текут путем доброй христианской жизни, вдруг и по видимому без всяких причин, начинают чувствовать в себе какое-то параличное состояние всех сил душевных, вследствие чего у них является охлаждение ко всем, дотоле бывшим, духовным подвигам. Недоразумевающим, как и от чего это происходит и как вести с этим борьбу, преосвященный Феофан Затворник пишет:

«Это со всеми по временам бывает. О сердечном бесчувствии все почти, писавшие о духовной жизни, поминают. Св. Марк Подвижник трех такого рода врагов выставляет: неведение с забвением, разление с нерадением и окамененное нечувствие».

В кратких молитвах не забыл их и Святитель Златоуст: *Избави мя от уныния, забвения, разления с нерадением и отмененного нечувствия.* Средства противления указывают-

ся немногосложные: терпеть и молиться.

Возможно, что Бог Сам посылает это для обучения – не полагаться нам на свои силы. Иной раз много берем на себя и многого ожидаем от своих усилий, приемов и трудов. Вот Господь и забирает благодать и оставляет человека, как бы говоря: «Вот испытай, насколько у тебя есть сил». А если не понесёшь испытание, то можешь впасть в уныние. И потому чем больше имеется дарований естественных, тем такое обучение нужнее.

Сознав это, будем терпеть. Посылается это и в наказание за вспышки страстей, допущенные и несомоосужденные, и потому не покрытые покаянием. Вспышки эти то же для души, что для тела – пища дурная... которая отягчает или расслабляет, или отупляет... Надо осмотреться, не было ли чего такого в душе... и покаяться пред Господом, и положить вперед остерегаться.

Больше всего достается это за гнев, неправду, досаждение, осуждение, возгордение и уныние. Одно остается – молиться... об избавлении от сей самой сухости... и от окамененного нечувствия.

При охлаждении и бесчувствии – мысль трудно будет удержать при словах молитвы, но все возможно. Делать надо наперекор себе... перетруждение себя и будет средством преклонить Господа на милость и возвратить благодать. А бросать молитву никак не должно. Св. Макарий говорит: увидит Господь, как искренно желаешь блага этого... и по-

шлет. Молитву же против охлаждения воссылать своим словом, пред правилом и после правила... и в продолжение его к Богу взывать, как бы преднося пред Его лице мертвую душу: *Видишь, Господи, какова она! Но рцы слово и исцелет.*

С этим же словом и в продолжение дня почасту обращаться к Богу.

Главное – не давать душе холодеть... Блюдите, светится ли свеча, и да теплится камин душевный... Почаще подбрасывайте дровец... то есть святые помышления держите в уме, с сочувствием им и сердца.

Охлаждение – горькое и опасное состояние. У Господа оно стоит в числе руководительных, вразумительных и исправительных средств. Но бывает оно и вроде наказания. Причина сего – явный грех, но как у вас его не видно, то причины нужно искать во внутренних чувствах и расположениях. Не вкралось ли самомнение, будто вы не то, что другие? Не загадываете ли самовольно шагать по пути спасательному и восходить горе одними своими средствами? Не успокаиваетесь ли на том порядке жизни, какой заведен... и расположились спать в мысли, будто больше заботиться не о чем?.. Такие и подобные мысли приводят в беспечность, а беспечность есть первый шаг к унынию. Поэтому потрудитесь собрать мыслей поболее, хотя вы еще и не начинали дела. Приложите убеждение, что, хотя бы вы достигли высоких степеней, – все небезопасны от падений... путь к которым врагу пролагает беспечность и нерадение – предшественницы

охлаждения. Собирая же таковые возбуждательные помышления, не думайте, что сами себя согреете... Согреет Господь, когда время придет. Ваше же дело – труд и труд. К сему труду мысленному прилагайте молитву к Господу, именно об избавлении от сей язвы. Все другие предметы оставьте, держите одну эту молитву против охлаждения... И не давайте себе покоя, пока не согреетесь. Согреянность есть Господа прикосновение к сердцу, а непрестанная теплота есть Господа вселение в сердце... Даруй вам, Господи, сие благо. И не впадайте в уныние и рук не опускайте!

Некто говорит: «Поставь себя в состояние умирающего...» Другой прибавляет: «Еще лучше, поставь себя в момент суда над тобою, когда готово изыти из уст Божиих последнее о тебе решение». Нельзя не согласиться: такие приемы, действительно, сильны размягчить каменное сердце.

Вот вам слово св. Исаака Сирина – на случай охлаждения и нечувствия:

*Не смущайся мыслию и не подавай руки душевному расслаблению, но терпи, читай книги святых отцов и подвижников, принуждай себя к молитве и жди помощи. Она придет скоро, что и не узнаешь...*

Я думаю, что в нашем охлаждении не безвинна и плоть. Не предполагаю излишества, но даже и малое расслабление плоти. Но и это малое отупляет чувство духовное и расслабляет энергию. Потрудитесь подтянуть сию рабу неключимую, чтобы не лезла в госпожи. Как?.. Я думаю, вам ведомо! Ка-

сается же сие и пищи, и сна, и других льгот. Сделайте, чтобы плоть чувствовала, что на ней тяжелая рука. Как вражду и неприязнь непримиримую к плоти имейте... и преследуйте ее за своеволие.

Как только ослабнут требования плоти, чувство духовное оживет. Очень много значит – не давать разваливаться, держать в струнке все члены чрез внутреннее духовное напряжение мускулов. Это сильно поддерживает бодрость духа и помогает душе стоять в трезвенном настроении.

Положите законом: выходить из-за стола немного голодным. Злая раба– плоть – будет чувствовать, что над нею есть властная рука... Что винопитие пресечено – прекрасно. Это самое лучшее пособие к тому, чтобы тело было бодро, трезвенно и свежо. Великое сие есть дело.

Ничего ради плотоугодия, а только для здоровья, и никогда не есть досыта... Извольте себе избрать мерное правило в пище и питии, как делали все святые.

## ***Схиархимандрит Иоанн*** **(Маслов). Об унынии (печали)<sup>2</sup>**

Обычно после совершения всякого греха у человека появляется томление духа. Это внутреннее гнетущее состояние бывает подчас настолько мучительным, что даже превышает возможность человеческих сил противостоять ему. И нередко оно приводит человека к печали, унынию и даже к отчаянию. Овладев человеком, печаль и уныние способны полностью расстроить силы его души, отвлечь его от богоугодных занятий и вообще уничтожить все духовные плоды и тем самым привести свою жертву к смерти духовной (2 Кор. 7, 10). Особенно яростное и лютое свое действие эти страсти обрушивают на подвижников, чтобы устрашить их трудностью подвига и посеять в сердцах нерадение о спасении.

Нередко печаль и уныние могут появиться в человеке неожиданно по внушению врага нашего спасения – дьявола. Если он заметит в душе ревностного христианина хотя бы малую склонность к грусти, то тут же воспользуется этим и постарается привести его душу к духовной печали, а позже, возбудив в ней жестокое уныние, которое полностью овладевает сердцем и делает его совершенно неспособным к духовным упражнениям, и особенно к молитве.

---

<sup>2</sup> Из книги схиархимандрита Иоанна (Маслова) «Святитель Тихон Задонский».

Преданный пороку уныния настолько ослабевает духовно, что становится бессильным шествовать по верному, спасительному пути. Спасение кажется ему трудным и непостижимым, даже слова Священного Писания не оказывают на него воздействия, так как сердце его в это время бывает подобно закрытому сосуду.

А между тем Христос со Своею благодатной силой и помощью постоянно пребывает у дверей человеческого сердца и ждет, пока человек добрым своим соизволением откроет Ему эти двери (Откр. 3, 20). Поэтому хотящему принять слово Божие следует распахнуть свое сердце и так возжелать глаголов жизни вечной, как жаждет дождя иссохшая земля. Только в таком случае христианин сможет напитать свое сердце и удалить из него все страсти.

Святитель Тихон Задонский не только указывает на губительность печали и уныния, но и дает совет, как можно противостоять им и какими средствами преодолевать их. Прежде всего, христианин должен постоянно принуждать себя к духовному подвигу, и особенно к молитве. Хотя это бывает и весьма трудно, но Богу, споспешествующему во спасении, все возможно. Немалую роль в этой борьбе играет размышление о смерти, о Страшном суде Христовом, о вечных мучениях грешников и блаженной жизни праведников, очистивших свои сердца от греховной скверны и водворившихся в горнем Иерусалиме для вечного упокоения и радости в Боге. И, наконец, весьма спасительно действуют и отрезвля-

ют душу, впавшую в уныние, слова Псалмопевца: *Уповай на Господа, мужайся, и да крепится сердце твое, и уповай на Господа* (Пс. 26, 14).

Итак, чтобы искоренить страсти и худые наклонности из своего сердца и вместо них насадить добрые навыки, христианину необходимо сосредоточить все свои силы в подвиге духовной борьбы и непрестанно прибегать к Божественной благодатной помощи. Поскольку христианин предназначен жить в Боге и для Бога, а смысл его жизни заключается в самосовершенствовании, то, следовательно, его насущной задачей должна быть постоянная бдительность по отношению к своему внутреннему миру, дабы легче распознавать все дьявольские ухищрения, направленные на погубление его души, и с помощью Божией вовремя отражать их. Непременным спутником его и помощником на этом многотрудном духовном поприще служит искреннее покаяние, главной целью которого является то, *чтобы человек от грехов и от суеты мира сего отвратился, и к Богу всем сердцем обратился, внутрь бы изменился, и иным бы, как прежде был, сделался... и ни о чем бы так не тщался, как только Богу угодить, и тако спастися*. Из этих слов святителя становится понятным, что только внутреннее обновление сможет удержать христианина на соответствующей ступени богоугодной жизни, что будет способствовать водворению в его душе самопознания и молитвы.

Подобным образом жизни он сможет склонить праведный

гнев Божий на милость и тем самым получить благодать Святого Духа, помогающую ему и укрепляющую его духовные силы в борьбе со страстями. Только в таком случае христианин будет способен к исполнению воли Божией и теснейшему единению со своим Творцом, а это, в свою очередь, приведет его к вечной блаженной жизни в обителях Отца Небесного.

# *Митрополит Николай (Могилевский).*

## **Уныние ведёт путём Иуды<sup>3</sup>**

В порядке следования у отцов-аскетов помещаются две сродные по характеру обнаружения и разные по названию страсти: печаль и уныние.

Как по законам психологии вслед за бурными порывами какой-либо страсти должна последовать реакция в виде ослабления и упадка душевной энергии и выразиться в новых аффективных состояниях, так и, по учению отцов-аскетов, вслед за бурными состояниями гнева, как некоторая духовная реакция, наступает состояние печали. Помимо этого психологического основания, отцы-аскеты прямо и ясно указывают на тесную взаимную связь печали и страсти гнева.

Прп. Иоанн Кассиан указывает и самый момент, когда наступает состояние печали – «по прекращении гнева».

Прп. Нил Синайский говорит: *Печаль бывает следствием гневных помыслов; ибо гнев желает отмщения; неуспех же в отмщении рождает печаль.*

Предшествующая печали страсть, постепенно ослабляя повышенное настроение духа и волю, тем самым в душе создавала для насаждения новых страстей (то есть уныния и печали) удобную почву с готовыми семенами пороков, кото-

---

<sup>3</sup> Из книги «Тайна души человеческой».

рые, как только прольется на нашу душу дождь искушений, тотчас производят ростки и плоды. И действительно, по аскетическому учению, печаль не может найти себе доступа в ту душу, в которой ранее не свили себе прочного гнезда какие-либо другие страсти.

Таким образом, печаль является не только как следствие гнева, но и прочие другие страсти могут оставить ее в качестве наследницы.

Конечно, печаль может рождаться от многих причин. Эта страсть, как уже сказано преп. Иоанном Кассианом, иногда происходит от порока предшествующего – гнева – или рождается от неудовлетворения желания какой-нибудь корысти, или от понесения убытка, или от нанесения нам обиды; печаль рождается от всего того, что нам противоречит. Проще сказать, печаль возникает как следствие неудовлетворенности наших страстных желаний или удовлетворения их неполного, не доставляющего удовольствия: «желающий себе чести не может иметь недостатка в унынии».

Иногда печаль, утверждают отцы-аскеты, рождается и без видимой внешней причины, от причин внутренних: «одна (печаль) происходит в сердце без видимой причины (к печали), от неразумной скорби сердца или отчаяния», другая же «рождается и вторгается от причин странных», – говорит прп. Нил Синайский. Отсюда – существуют два вида печали греховной.

Есть еще особый вид печали, именуемой «печалью по Бо-

гу». Такая печаль, имеющая своим центром Бога, возникающая от покаяния в грехах, или от желания совершенства, или от созерцания будущего блаженства – признается печалью полезной. Печаль эта по характеру и свойствам своим далека и не похожа на печаль греховную – «бесовскую»: она бывает послушна, приветлива, смиренна, кротка, приятна, терпелива как происходящая от любви к Богу. Печаль по Богу подкрепляет душу слезами... заботится о приближающейся смерти и Суде и ожидает сего с терпением и любовью. В таком смысле эта печаль («печаль ума») является драгоценным Божиим даянием.

Совсем другой характер имеет печаль, когда человек не Бога, а себя самого, свою «самость», свои удовольствия ставит центром жизни. Тогда печаль имеет характер мрачного уныния, безнадежной тоски, приводящей человека к апатии, к бездеятельности в духовно-нравственном отношении. Такая печаль, являясь болезнью души и плоти, парализует первую и как бы связывает, «пленяет» деятельные силы и способности человека. Печаль эта, переходящая в уныние, бывает очень сурова, нетерпелива, жестока, строптива, соединена с бесплодною грустию и мучительным отчаянием. Подвергшегося ей, расслабляя, отвлекает от усердия и спасительной скорби, как безрассудная, прерывает не только действенность молитв, но упраздняет и все духовные плоды, которые печаль ради Бога доставляет. Из приведенных мест уже с очевидностью открываются губительные свойства этой

страсти. Уныние не позволяет охваченному ею человеку ни совершать молитвы с обычною ревностию сердца, ни с пользою заниматься священным чтением; не попускает быть спокойным и кротким с людьми: ко всем обязанностям трудов или богослужений делает нетерпеливым и неспособным.

Душа, снедаемая едкой печалью, как одежда молью, настолько портится, что делается бесплодной и непригодной на построение и украшение того духовного храма, основание которого положил мудрый строитель Павел, говоря: *вы есте храм Божий, и Дух Божий живет в вас* (1 Кор. 3, 16).

Человек, преданный долго глубокой печали, настолько ослабляет свои духовные силы, что лишает себя всякой возможности идти по пути нравственного своего совершенства, и самое спасение ему часто начинает казаться недостижимым, подвиги – напрасными, труды, надежды – бесполезными. И так доходит печалью снедаемый или до полного уныния, или до отчаяния. Это особый род печали, гораздо худший, ибо ведет душу не к исправлению жизни, не к очищению пороков, а прямо к смерти.

Такое состояние может легко привести к последованию примеру Иуды. Ничто так не сильно и не губительно для души человека, как отчаяние, говорит преп. Исаак Сирий. Оно не знает, чтобы кто его победил тем или иным способом и средствами. Никто из врагов не может противостоять ему. И человек, предавшись ему, подклонил свою голову, чтобы принять на себя смерть.

Уныние, хотя не так опасно для души человека, как полное отчаяние, но как страсть по своим свойствам оно является для нее губительным ядом.

Страсть уныния обычно у отцов-аскетов встречается наряду с печалью. Даже часто один термин («печаль») ставится вместо другого («уныние»); и это, конечно, потому, что симптомы той и другой страсти выражаются очень часто почти в одинаковых формах, выступая несколько интенсивнее в страсти уныния. В этом последнем смысле уныние и определяется как окончательное, полное развитие предшествующей страсти (печали) на общей психологической почве.

Действительно, все характеризующие печаль симптомы, выражаясь в страсти уныния в более резких формах, захватывают, овладевают в человеке более широкой областью – всеми его душевными силами, почему страсть уныния у прп. Нила Синайского и называется не только «болезнью души» (как печаль), а «изнеможением души»; и это так потому, что в то время как другие страсти касаются только или раздражительной части души, или вожделевающей, или же мыслительной, уныние, охватывая все силы души, вдруг, одним духом, приводит в движение почти все страсти – вот почему оно и тяжелее всех других страстей. Страсть эта поэтому характеризуется как «слабость души», «расслабление души», «изнеможение души», как общее душевно подавленное состояние.

Душа человека, подверженного унынию, с утратой в си-

ду этого разумом всякой власти над ходом душевной жизни, представляется как бы вовсе бездействующей в отношении религиозно-нравственного подвига, расслабленную, как бы «дремлющую». Все прочие страсти, при условии общей расслабленности душевного состояния, нападая на человека, сущего в унынии, действуют с полной силой, не встречая себе надлежащего отпора со стороны нерешительной воли; душа такого человека представляет собою поприще их полного над нею господства.

Поэтому человека, впавшего в уныние, узнают по многим характерным чертам, каковы: лень, ропотливость, негодность к делу, отсутствие терпения, бесцельный переход с места на место, безделье и праздность, суетность в мыслях. Лень и расслабление в молитвенном подвиге, скука при чтении и слушании слова Божия, нерадение при отправлении Божественных служб, малодушие, приводящее иногда к полной потере надежды на Бога, – все это, несомненно, признаки страсти уныния.

То, как уныние вкрадывается в сердце и какой вред оно причиняет духу, ясно и характерно изобразил преп. Иоанн Кассиан, представив картину нападения страсти уныния на монаха. Этот отец говорит, что когда уныние нападает на жалкую душу, то производит страх места, омерзение к келлии, также и к братьям, которые живут с ним или вдали, порождает презрение, отвращение, как к нерадивым и менее духовным.

Также и ко всякому делу внутри келлии делает ленивым, нерадивым. Не попускает ему ни основаться в келлии, ни прилежать чтению, и он часто стонет, что, пребывая столько времени в той же келлии, ничего не успевает, ропщет и вздыхает, что не имеет никакого духовного плода, пока будет связан с этим обществом, скорбит, что не имеет духовной пользы и напрасно живет в этом месте, так как, имея возможность управлять другими и приносить пользу очень многим, он никого не назидает и никому не доставляет пользы своим наставлением и учением. Другие отдаленные монастыри хвалит и места те считает более полезными к преуспеянию и более способствующими спасению; также общество братии представляет приятными духовной жизни. Напротив, что находится под руками, то все худо, не только нет никакого назидания между братьями, но и самое телесное содержание приобретается не без большого труда. Наконец, думает, что, пребывая в этом месте, он не может спастись; нужно оставить келлию, в которой ему придется погибнуть, если еще будет оставаться в ней, и потому как можно скорее переселяется в другое место.

Потом уныние производит также расслабление тела и голод в пятом и шестом (по нашему счислению в 11-ом и 12-ом) часу, как будто он утомлен и расслаблен был долгим путем и самым тяжелым трудом или будто проводил два или три дня в посте, без подкрепления пищей. Потому тогда беспокойно озирается туда и сюда, вздыхает, что никто из бра-

тии не идет к нему, часто то выходит, то входит в келлию и часто взглядывает на солнце, как будто оно медленно идет к западу.

Таким образом, в таком неразумном смущении духа, как бы земля покрылась мраком, пребывает праздным, не занятым никаким духовным делом, и думает, что ничто другое не может быть средством против такой брани, как посещение какого-либо брата или утешение от овладевшего им сна. Поэтому этот недуг внушает, что нужно делать приличные посещения недужных вблизи или вдали находящихся. Также внушает какие-нибудь благочестивые набожные обязанности, что надобно не забывать родителей и чаще ходить для поздравления их; считает великим делом благочестия чаще посещать какую-нибудь благочестивую, посвятившую себя Богу женщину, особенно не имеющую никакого пособия от родных, и если что ей необходимо, чего не дают ее сродники и небрегут, о том заботиться есть дело святое и больше надобно к этому прилагать благочестивый труд, нежели бесплодно, без всякого преуспевания сидеть в келлии. И так несчастная душа, опутанная такими хитростями врага, ослабленная духом уныния, как сильным тираном, впадает в сон или, выгнанная из затвора келлии своей, начинает искать утешений в посещении брата; и этим средством, от которого в настоящее время как будто получает облегчение, намного после этого больше бывает расслаблена. Таким образом воин Христов, сделавшись беглецом из своей военной службы

и изменником, связывает себя житейскими делами и становится негодным военачальнику (2 Тим. 2, 4).

Что касается того, откуда происходит уныние, отцы-аскеты дают такой ответ: уныние происходит или от естественных причин – «переутомления», или же от беса. Есть уныние естественное – от бессилия, и есть уныние от беса. Естественное уныние наступает тогда, когда человек трудится выше силы своей и понуждает себя на еще большие труды. От беса происходит уныние тогда, когда враг, видя человека в лености (в этом предвестнике уклонения в худое) или праздности, нападает на душу слабую, невооруженную и еще более ослабляет ее и окончательно связывает своими оковами.

Таким образом, причины, производящие страсть уныния, заключаются в нас самих – это леность, праздность вообще, беспечность и отсутствие в нас сердечного делания. Наша слабость душевная служит только почвой для сеяния врага, а самое расслабление есть отражение состояния нашей воли.

Страсть уныния прежде всего характеризуется как болезненное состояние нашей расслабленной воли, почему все отцы-аскеты для укрепления последней настойчиво советуют труд, рукоделие и подобного рода занятия.

Страсть уныния, как и сродная с нею печаль, составляя «болезнь души», сами являются, несомненно, состояниями слабой и болезненной воли. Отсюда понятны те основания, по которым отцы-аскеты, оценивая значение уныния в ду-

ховной жизни, считают эту страсть в высшей степени опасным, злым и тяжким врагом для подвигов спасения. Уныние, ослепляя ум человеческий, делает его неспособным к созерцанию истины добродетелей; уничтожает самые добродетели терпения, смирения и любви, на которых утверждается наше спасение; и, ослабляя нашу душу и волю (и без того слабую), является, по выражению отцов-аскетов, «всепожирающею смертью» для человека-христианина.

Итак, уныние и печаль, а равно сребролюбие и гнев, по учению отцов, суть расположения нашей греховной души, внутренние психофизические явления, наиболее отчетливо собою выражающие состояние нашей болезненной воли.

Из рассмотрения губительности двух страстей – печали и уныния – мы убеждаемся, что обе они выражаются одинаковым образом в духовном расслаблении, в отвращении от духовного созерцания и молитвы. И в то же время, как в страсти гнева, нарушается принцип любви (почему и расстраиваются у человека добрые братские отношения), в страсти печали и уныния этот принцип глубже нарушается, и человек расстраивает свои отношения с Богом.

Печаль и уныние, расслабляя душу, угнетают ее, не позволяют совершать молитв с обычной ревностью и заниматься с пользою чтением Святого Писания; они делают человека нетерпеливым ко всем обязанностям трудов и богослужения. Здесь душа утрачивает свое духовно бодрое настроение, делается вялой и как бы дремлющей. Вот поэтому и нужно об-

ратить все внимание борющегося с этими страстями на отрешение от этого состояния своей «дремлющей» души.

Для этого, по мнению святых отцов, необходимо: избегать безделья и праздности, которые, усиливая только духовную дремоту, поддерживают эту болезнь, и, избравши какое-нибудь определенное занятие и работу, трудиться. Определенная физическая работа, труд способствуют самособранности в мыслях: «тот, кто занят работою, не скоро допустит что-либо излишнее и в делах, и в словах, и в мыслях, так как вся душа его совершенно предана трудолюбивой жизни».

По словам Нила Синайского, *и человек, занятый делом, удерживает при себе мысль, которая не менее чем глаза должна наблюдать за тем, что делается для достижения безошибочности в действии.* По учению прп. Иоанна Кассиана, страстным движениям сердца и непостоянному волнению помыслов противопоставляется тяжесть трудов, как какой-нибудь твердый непоколебимый якорь, которым рассеянность и блуждание сердца удерживаются, как в безопасной пристани. Упражняя как телесные, так и душевные силы, труд уравнивает выгоды внешнего человека с пользою внутреннего.

Таким именно путем «телесный труд», по учению отцов-аскетов, охраняет чистоту, «приводит к смирению» и вообще является лучшим помощником добродетели.

Отсюда понятно, почему наиболее видные представители подвижничества и сами усердно занимались «рукоделием»,

каким-нибудь трудом, и другим настойчиво рекомендовали это занятие как безусловно важное и существенно необходимое условие в борьбе со страстью уныния и печали.

У прп. Иоанна Кассиана содержится характерный рассказ об авве Павле, который хотя и совершенно не был заинтересован материально в продаже своих изделий, и потому сплетенные корзины по прошествии года сожигал, однако занимался ежедневно рукоделием для одного очищения сердца и собранности помыслов.

Итак, надо и душу, и тело держать в напряжении и всегда чем-нибудь заниматься, чтобы не допустить к себе праздности с ее близкими спутниками – унынием и печалию.

Чрез внимательность ума мы достигнем собранности помыслов; по словам Иоанна Кассиана, этим способом мы можем победить все роды печали, от каких бы причин ни происходила она. Такую «внимательность ума» подвижник может приобрести, если будет предаваться молитве, поучению в слове Божию, размышлению о духовных и небесных благах. Особенно же нужно стяжать терпение, недостаток которого так сильно ощущается в названных страстях. Терпеливое перенесение обид и злословий, как льва, заключает в зверинце страсть уныния и печали.

При помощи терпения надо создать такое христианское настроение («бесстрастие»), чтобы можно было в причинении нам обид, бесчестия и разных неприятных уязвлений – радоваться; и тогда эта радость мира будет печаль прого-

нять, гнев угашать, ненависть отражать, мстительность уничтожать, уныние рассеивать и скорбь в радость претворять.

Поэтому не надо стремиться избегать скорбен как причины печали, а скорее – надо научиться переносить их мужественно, чтобы чрез это приучить волю и свои желания подчинять воле Божией и домостроительству. Надо помнить и то, что всякие скорби посылаются или попускаются нам от Бога к нашей душевной пользе.

Только этим, а не иным путем шествуя, от скорби мира сего мы можем прийти к радости духа в сей скорби плоти.

**Архимандрит Софроний. «Держи  
ум твой во Аде и не отчаивайся»<sup>4</sup>**  
*(Блаженной памяти  
Силуана Афонского)*

В духовном созерцании подвижник становится зрителем вещей, которые для подавляющего большинства людей являются тайною, но он стоит перед невозможностью поведать об этой тайне, потому что, переводимая на человеческий язык, она предстает слышащему о ней совсем иною.

Язык человеческих слов и понятий дает очень ограниченную возможность передавать внутреннее состояние одного другому. Непременное условие взаимного понимания – общность, или тождество, опыта. Нет этой общности – не будет достигнуто и понимание, потому что за каждым нашим словом сокрыта вся наша жизнь; во всякое понятие каждый из нас влагает объем своего опыта, почему все мы неизбежно говорим на разных языках. Но в силу единосущия рода человеческого возможно и чрез слово вызывать новый опыт в душе слышащего, и тем как бы породить в нем новую жизнь. И если это так при нашем человеческом общении, то тем более это происходит при Божественном действии.

---

<sup>4</sup> Из книги «Преподобный старец Силуан Афонский».

Слово Божие, при известном внутреннем расположении души, восприимлющей его, своим явлением действительно приносит новую жизнь и ту Жизнь, которая заключена в нем, то есть Вечную.

Имея в виду не только несовершенство нашего средства – языка, но и свое невежество и неспособность, все же позволим себе возвратиться к той странной по форме беседе-молитве, а именно к словам: «Держи ум твой во аде и не отчаивайся».

Кто читал Евангелие, не мог не обратить внимания на своеобразие бесед Христа. Внешне, формально, в них нет, кажется, никакой последовательности. Возьмите, например, беседы с Никодимом, с Самарянкой, с учениками на Тайной Вечере. Внимание Христа обращено не столько на то, что говорит человек, сколько на то, что есть в глубине его и что способен он воспринять от Бога.

Так и в этой молитве-беседе старца Силуана внешне как будто немного смысла. Но если бы нам открылось ее действительное содержание и сила данного в ней Силуану откровения, то с уверенностью можно сказать – все наше существо было бы потрясено до последней глубины.

Старец Силуан десятилетиями рыдал «до великих слез» о том, чтобы мир познал Бога. Он сознавал, что если бы народы – он мыслил о народах, нося их в молитвенной любви сердца своего, – познали любовь и смирение Божие, то оставили бы они, подобно апостолу Павлу, как сор (Флп. 3, 7–

8), как детские игрушки, свои увлечения, все то, чем поглощено их существо, и стали бы гнаться за этим смирением и этой любовью день и ночь всеми силами своей души. И если бы это совершилось, то изменилось бы лицо земли и судьбы всех людей и весь мир преобразился бы, как говорил старец, «в один час». Так велика эта сила.

Вам, быть может, странно услышать, что Силуану открылись тогда тайна падения и искупления и все духовные пути человека? Божественному Петру на Фаворе и в день сошествия Святого Духа открылось с последней очевидностью, что нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись (Деян. 4, 12). И не только еврейские старейшины и книжники удивлялись категорическому заявлению Петра и Иоанна, людей простых и некнижных, как повествует Писание (Деян. 4, 12–13), но и донныне удивляемся все мы. Невольно возникает вопрос: «О Петре! откуда ты, простой и некнижный, знаешь, какие имена даны под небом? Разве тебе была известна история культур и религий Китая, Индии, Вавилона, Египта и прочее?»

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.