

«не будем унывать, когда приключатся с нами огорчения и скорби, а напротив того, станем более радоваться, что идем путем святых», — советует **преподобный Ефрем Сирин**. Будем помнить завет **преподобного Макария Великого**: «Должно... христианину всякий день иметь упование, радость и чаяние будущего Царства и избавления, и говорить: «Если не избавлен я сегодня, буду избавлен наутро». Бог всегда находится рядом с каждым из нас, и Он не позволяет бесам поразить человека унынием настолько, насколько им бы хотелось. Он даровал нам свободу, и Он же заботится о том, чтобы никто у нас не отнял этого дара. Так что в любой момент человек может обратиться к Богу за помощью и принести покаяние. Если человек этого не делает — это его выбор. **Унылый человек — не тот, кто испытывает по временам помыслы уныния, но тот, кто побежден ими и не борется.** И наоборот, свободен от уныния не тот, кто никогда таких помыслов не испытывал, — таких людей нет на земле, — а тот, кто с ними борется и побеждает их.

Молитва святителя Димитрия Ростовского от уныния

Боже, Отче Господа нашего Иисуса Христа, Отец щедрот и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей! Утеси каждого скорбящего, опечаленного, отчаявающегося, буруеваемого духом уныния. Ведь каждый человек создан руками Твоими, умудрен премудростью, возвеличен десницей Твоею, прославлен благодатью Твоею. Но вот посещены мы ныне Отческим Твоим наказанием, кратковременными скорбями! — Ты сострадательно наказываешь тех, кого любишь, и милуешь щедро и призираешь на их слезы! Итак, наказав, помилуй и утоли печаль нашу; преложи скорбь на веселие и радость раствори печаль нашу; удиви на нас милость Твою, дивный в советах Владыко, Непостижимый в судьбах Господи, и благословенный в делах Твоих во веки, аминь. ●

Храм Новомучеников
и Исповедников Российских в Строгино
www.newmartyros.ru



Русская Православная Церковь
Московский Патриархат

Как победить уныние?

«Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом неверен и во многом». (Лук.16:10)

Ученые говорят, что депрессия — одно из самых распространенных психических расстройств в современном мире. Психологи обозначают такое состояние как психическое расстройство, нередко возникающее после негативных событий в жизни человека, но развивающееся и без какой-либо видимой причины. Но то, что психология называет «депрессией», Святые Отцы две тысячи лет называли **грехом уныния**. «Уныние есть тяжкое мучение души, неизреченная мука и наказание более горькое, чем всякое наказание и мучение» (**святитель Иоанн Златоуст**).

Такое состояние встречается и у верующих людей, а среди неверующих оно распространено еще больше.

Святой Иннокентий Херсонский писал: «Страдают ли унынием грешники, не радящие о спасении души своей? Да, и чаще всех, хотя, по-видимому, жизнь их состоит большею частью из забав и утех.

Даже по всей справедливости можно сказать, что внутреннее недовольство и тайная тоска есть постоянная доля грешников. Ибо совесть, сколько бы ни заглушали ее, как червь точит сердце... Самый закоренелый грешник по временам чувствует, что внутри его пустота, мрак, язва и смерть. Отсюда та неудержимая склонность неверующих к непрерывным развлечениям, к тому, чтоб забываться и быть вне себя. Что сказать неверующим об их унынии? Оно благо для них; ибо служит призыванием и побуждением к покаянию...».

Нужно сказать, что не всякое печальное состояние есть уныние. Грусть и скорбь, если они не вкоренились в человека, болезнью не являются. Они неизбежны на многотрудном земном пути, как Господь предупредил: «в мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир» (Ин. 16:33). **Преподобный Иоанн Кассиан** учит, что «только в одном случае надо считать печаль полезной для нас, когда она возникает от

покаяния в грехах, или от желания совершенства, или от созерцания будущего блаженства... Но эта печаль, производящая покаяние к спасению, бывает послушна, приветлива, смиренна, кротка, приятна, терпелива, как происходящая от любви к Богу, и некоторым образом весела, ободряя надеждою своего совершенства».

Но если бы вдруг неверующий человек обратился бы к сокровищнице православной веры, то что он мог бы узнать о своем состоянии и **какие способы исцеления смог бы получить?**

Он узнал бы, что в мире есть духовная реальность и действуют духовные существа, добрые — ангелы и злые — бесы. Последние по своей злобе стремятся причинить как можно больший вред душе человека, отвратив его от Бога и от пути к спасению. Это — враги, стремящиеся убить человека как духовно, так и телесно. Для своих целей они пользуются разными способами, среди них наиболее распространенный — **внушение людям определенных мыслей и чувств**. В том числе — помыслов уныния и отчаяния. «*Чрезмерное уныние вреднее*

всякого демонского действия, потому что и демоны, если в ком властвуют, то властвуют через уныние» (святитель Иоанн Златоуст). Хитрость состоит в том, что бесы силятся убедить человека, что это его собственные мысли. Человек неверующий или маловерующий совершенно неподготовлен к такому соблазну и не знает, как относиться к таким мыслям, он их действительно принимает за свои. И если человека глубоко поразил дух уныния, если демоны получили в нем такую власть, то значит, сам человек совершил нечто, что дало им такую власть над ним. Одной из причин уныния у неверующих является отсутствие веры в Бога и, соответственно, отсутствие живой связи с Ним, источником всякой радости и блага. **Но и отсутствие веры редко является чем-то прирожденным для человека**. Веру в человеке убивает нераскаянный грех. Если человек грешит и не желает каяться и не отказываться от греха, то он рано или поздно неизбежно теряет веру. И наоборот, вера воскресает в искреннем, покаянии исповедании грехов. Неверующие сами лишают себя двух самых эффективных способов

борьбы с депрессией — покаяния и молитвы. «Истреблению уныния служат молитва и непрестанное размышление о Боге», пишет преподобный **Ефрем Сирий**.

Приведем список основных средств борьбы с унынием, которыми располагает христианин. О них говорит святитель **Иннокентий Херсонский**:

«1. От чего бы ни происходило уны-

ние, **молитва всегда есть первое и последнее против него средство**.

2. Чтение или слушание слова Божия, особенно Нового Завета. Кто проникается духом Евангелия, тот престаёт скорбеть безотрадно, ибо дух Евангелия есть дух мира, успокоения и отрады.

3. Богослужения и особенно Таинство Исповеди и Причащения. Слагая с себя тяжесть грехов посредством исповеди, душа чувствует легкость и бодрость; а приемля в Евхаристии брашно Тела и Крови Господа, чувствует оживление и радость.

4. Собеседования с людьми, богатыми духом христианским, также средство против уныния.

5. Размышление о предметах утешительных.

6. Занятие себя трудом телесным также прогоняет уныние».

Молитва является обращением к Богу, Который единственный действительно может помочь в любом, даже самом безвыходном положении, единственный, Кто силен подать настоящее утешение и радость, и свободу от уныния.

«В скорбях и искушениях Господь помогает нам. Он не освобождает нас от них, а подает силу легко переносить, даже не замечать их. Если мы будем со Христом и во Христе, то никакая скорбь нас не смутит, а радость наполнит наше сердце так, что мы и при скорбях, и во время искушений будем радоваться» (преподобный Никон Оптинский).

Какие же именно молитвы советуется читать против уныния?

Некоторые духовники советуют молиться **Ангелу-Хранителю**, который всегда невидимо рядом с нами, готовый поддержать нас. Другие советуют читать **акафист Иисусу Сладчайшему**. Также есть совет много раз подряд читать молитву **«Богородице Дево, радуйся»**,

с надеждой, что Господь непременно ради молитв Божией Матери даст мир нашей душе. Но особого внимания заслуживает совет святителя Игнатия Брянчанинова, который рекомендовал во время уныния как можно чаще повторять такие слова и молитвы: **«Слава Богу за все»**. **«Господи! Предаюсь Твоей Святой воле! Будь со мной Воля Твоя»**. **«Господи! Благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня»**. **«Достойное по делам моим приемлю; помяни мя, Господи, во Царствии Твоем»**.

Во время отчаяния бесы внушают человеку мысль, что для него нет спасения и его грехи не могут быть прощены. Это величайшая бесовская ложь! Пока человек жив, для него действительно возможно покаяться и получить прощение грехов, какими бы тяжкими они ни были, и, получив прощение, преобразить свою жизнь, наполнить ее радостью и светом. Так что **«никто из людей, даже дошедших до крайней степени зла, не должен отчаиваться, даже если приобрел навык и вошел в природу самого зла»** (святитель Иоанн Златоуст). **«Пусть никто не говорит: «Много я нагрешил, нет мне прощения». Кто говорит так, забывает о Том, Кто пришел на землю ради страдающих и сказал: «...бывает радость у Ангелов Божиих и об одном грешнике кающемся»** (Лк. 15:10 — учит преподобный **Ефрем Сирий**).

Святитель **Тихон Задонский** объясняет, что испытание унынием и отчаянием делает христианина более осторожным и опытным в духовной жизни. И **«чем более продолжится» такое искушение, «тем большую душе пользу принесет»**. **«Во время уныния обнаруживаются подвижники, и ничто столько венцов не доставляет христианину, как уныние (при борьбе с ним)»**, — наставляет нас **преподобный Иоанн Лествичник**. Поэтому

