

№ 85 Бедница

Для духовных размышлений на предстоящую неделю

Уныние

От духа уныния мы также просим Господа нас избавить в молитве Ефрема Сирина. «...Дух праздности, **уныния**, любоначалия и празднословия не даждь ми...»

Ну, во-первых, что такое «уныние» в контексте свято-отеческой культуры?

Если у Гриши дом сгорел, машину украли или жена ушла к другу, и он весь в печали – это что, уныние? Нет, конечно, это обычная естественная человеческая скорбь. Или человек расстроен, что зарплату задерживают и детей нечем кормить – это так же естественное переживание ответственного человека. Наоборот, если семья в нужде, а Федя на стадионе за свою футбольную команду горло рвёт – как раз **это** будет ненормальным.

Уныние – это состояние тоски и подавленности, независящее от жизненных обстоятельств. Часто даже, наоборот, в уныние впадают люди, у которых и в материальном плане прилично, и со здоровьем все благополучно, и в сфере развлечений и досуга всё в лучших вариантах. Вот всё у человека хорошо, а он в депрессии.

Вероятно, преподобный Ефрем Сирийский не случайно в своей молитве дух уныния вписал сразу же после духа праздности – пустоты.

Макаревича из «Машины времени» однажды спросили – а не бывает ли у Вас депрессий? На это он ответил категорично – депрессии бывают только у бездельников – у меня времени нет для таких глупостей. Что ж, ответ почти правильный. Безделье часто является причиной внутренней пустоты человека. А пустота – причиной боли, мучений.

Но, как в прошлый раз мы с Вами отмечали, дух праздности проявляет себя не обязательно в безделье. Сегодня масса людей с головой погружена в повседневный напряжённый труд. И это благо, когда человек зарабатывает себе на хлеб насущный, семью обеспечивает. Всё прекрасно до тех пор, пока не переступается невидимая черта, за которой труд превращается в бесполезную суету.

«Суета» - тоже слово ёмкое и очень важное. Если праздность – это пустота, которая чаще проявляет себя в безделье, то суета – это та же праздность, но проявляющая себя в пустопорожней деятельности, не приносящей никакой пользы для души.

И вот следствием – либо безделья, либо суеты является уныние. Это чувство тревоги, сигнализирующее о том, что с душой у нас не всё в порядке. Сам по себе этот сигнал важен для нас и полезен. Чувство боли нам просто необходимо. И бедные те люди, которые могут схватить горячую сковородку, до костей обжечь себе руки и ничего не почувствовать.

Кстати, в духовном плане таких немало, у которых уныния и депрессии не бывает не потому, что

с душой всё в порядке, а потому, что нет красной лампочки, датчика, который сигнализирует, что в двигателе уже ни капли нет масла. Либо он сломан, либо его забыли поставить. Поэтому, всем довольные люди – это не обязательно хорошо. Иногда-таки надо испугаться и нажать на тормоза.

Из депрессии есть правильные и неправильные выходы. Правильно – залить в двигатель масло, а неправильно – это отключить красную лампочку, чтоб на нервы не действовала.

Люди, пытающиеся выйти из состояния уныния, часто надевают розовые очки и пытаются смотреть на мир избирательно – ни в коем случае не увидеть ничего такого, что может испортить настроение. Говорит **только** о хорошем, слушать только положительное. На устах таких людей есть любимое словечко «позитив» - это у них такой жаргон. Позитивное мышление, позитивный взгляд и т.д. Даже суеверие такое культивируется – мол, не надо говорить о плохом, потому что мысль материальна – случится неприятность.

На самом деле это помогает, но в каком смысле? Обезболивает. Если у тебя живот болит - язва желудка, и ты наглотался обезболивающих таблеток, то боль утихнет. Но хорошо ли это? Может, тебе нужно не таблетки глотать, а карету «скорой помощи» вызывать и срочно оперировать, а ты «кетанова» наглотался.

Пустота душевная, уныние, депрессия – это полезный сигнал, подсказывающий о том, что душа твоя изголодалась, истосковалась по Боге. И не надо её травить – её надо насытить. Быть ближе к Богу, начать сотрудничать с Ним и тогда снова всё будет в порядке.

Был такой замечательный христианский проповедник в России начала прошлого века - Владимир Марцинковский. После революции он оказался в эмиграции. И однажды в Париже произошла такая сцена. Марцинковский, переходя по мосту Сену, увидел юношу. А этот мост назывался в народе мостом самоубийц. Так было принято у парижской студенческой молодежи – именно с этого моста бросаться в Сену. И вот Марцинковский видит такого человека. Причем, по одежде последнего было понятно, что он не от плохой жизни собирается это сделать, не от нехватки денег или хлеба.

Тут христианский проповедник быстро стал спрашивать - что же делать? Подойти к отчаявшемуся и, потрясая Евангелием, заговорить о том, дескать – что же ты делаешь, ты ад себе приготовил и так далее – этот вариант был отвергнут – путь неверный. Марцинковский делает иначе. Он подходит к потенциальному самоубийце и задаёт, на первый взгляд, совершенно дурацкий вопрос. Он говорит: «Простите, молодой человек! Мне кажется, у вас есть деньги». Студент опешил немножко. Сказал, что да, действительно, деньги есть. И тут уже вполне логичный вопрос: «Мне кажется, что деньги вам больше не понадобятся?». И действительно, расплачиваться с рыбами молодому утопленнику совершенно будет ни к чему. И тогда следующее, - уже не вопрос, а просьба: «Вы знаете, вот здесь ниже по течению есть квартал, там живёт беднота. Может быть, вы могли бы на пять минут отложить исполнение вашего решения, подойти туда и отдать кому-нибудь эти деньги, которые вам больше уже не нужны? А потом возвращайтесь и делайте, что хотите, я вам мешать не буду». Студент поддался, ушел... и назад он уже не вернулся - ни этой ночью, никогда.

Понимаете, почему? Потому что, когда он совершил этот добрый жест, сердце его стало теплее. Проявив участие в судьбе других людей, он что-то ощутил. В какой-то момент его покинуло безразличие, в нем проснулось что-то - подобие любви к людям. А раз появилась в сердце любовь, значит, оно открылось для Господа, Его Божественного света. И мир сразу же перестал казаться настолько мрачным, каким был минуту назад.

Пост окончится 5-го мая и ни днем позже

В практике протестантских церквей пост принимается, в первую очередь, как усиление молитвы. Ну вот, к примеру, заболел брат или сестра во Христе, и вся община молится о выздоровлении. И если всё очень серьезно, человек там, в реанимации, скажем, то пастор может объявить пост по этому поводу, чтобы ходатайство Церкви было более убедительным. Или, предположим, нужно строить новое молитвенное здание, а землю под дом молитвы городские власти не выделяют – тоже, по усмотрению пасторов, может быть объявлен пост. В принципе, неплохая практика. Но основная мотивация таких постов является, как бы так сказать – убедить Всевышнего отозваться на ту или иную просьбу.

Справедливости ради необходимо отметить, что тенденция выпрашивать у Бога житейские благ, помощи в каких-то делах, она универсальная. Православные с таким же запалом просят у Бога того, просят у Бога сего – дай, помоги, способствуй. Да, почему бы и нет? Сам Христос говорил: «просите, и дано будет вам...»; «все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, - и будет вам». Хотя просить у Бога вовсе не обязательно, потому что, как сказано в том же Евангелии, «знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него». **Благодарить и прославлять Бога** – это да, действительно наша моральная обязанность.

Посему, в Церкви православной, посты провозглашаются не для того, чтобы чего-то такого выпросить у Бога, а как одно из мощных духовных средств. Пост – это высочайшая технология освобождения от пороков и греховного порабощения. Поэтому и воздержание от пищи в православии – не самое главное. Это, конечно, не означает, что православным в посту можно курятиной и свиной шкваркой, но вопрос еды второстепенный. Иоанн Златоуст возглашал – что толку от того, что от мяса вы отказываетесь, а поедаете своих ближних!

Более того, даже к воздержанию в пище необходимо подходить с умом.

Ну, к примеру, есть люди, которые по жизни мясо не льют. Им хоть всю жизнь его не давай, они даже внимание на это не обратят. И вот такому человеку, представляете, говорят, что это же самое мясо церковью вкушать запрещается. – Да, Бога ради, хоть тыщу лет!

Но этот же самый человек, предположим, любит переслащенные сухофрукты, и любит настолько, что при одном их виде у него дрожь в конечностях начинается, и мурашки по телу бегают. А сухофрукты – это ведь классическая постная пища, рекомендуемая церковью. И, понятно, такой сладко-ежка очень даже комфортно будет чувствовать себя в эти великопостные дни. По простой причине – он дерётся с туманом. В то время, как он тоже, ведь, человек несвободный, но он зависим не от украинских галушек и сала, а от сладостей, и вот если бы ему запретили поглощать сушку, вот тогда он взмолился бы. Поэтому, если и стоит перед человеком задача избавиться от обжорства и порабощения чревоугодием, то бороться надо не с призраком, а с реальным противником.

Но переиздание – это не самый страшный порок. Хотя, иногда из-за вкусной еды люди таки лишаются очень важного, как некогда Исава продал за чечевичную похлебку свое право быть первым наследником своих родителей. И, тем не менее, если бы самыми страшными злодеями на свете были обжоры, мы бы с Вами жили уже на земле, почти как в раю, и в Царство Небесное пропуск всем был бы обеспечен.

Человечество страдает не столько от чревоугодия, сколько от ненависти, жестокости, предательства, лжи, воровства. Поэтому, настоящим постом для вора было бы – не воровать, для лжеца – не лгать, для прелюбодея – не изменять, тирану – воздержаться от своей жестокости.

Могут, конечно, нам возразить – что ж это за пост такой – от воровства. Что ж, получается – до Пасхи воровать нельзя, а после Пасхи, что, уже можно? В дни святой Четырнадцатидесятицы прелюбодействовать нельзя, а потом – пожалуйста?

Подобные вопросы некорректны. Ну и что из того, что нельзя и сейчас, и завтра, и через десять лет, а если очень хочется, и человек не может с собою совладать – у него ведь мания, он - в рабстве. Как мама одной нашей матушки, о которой мы уже упоминали с Вами – она прекрасно знала, что ей, как диабетика, конфеты есть нельзя. А тут коробка большая, шикарная, красочная вкуснейших

таких-растаких конфет под руку попалась, что жизнь без конфетного кайфа она предпочла сладкой смерти, съев зараз все до одной конфеты из целой упаковки.

Если человек не может не пить или не курить, или не прелюбодействовать, то начать надо с того, что хотя бы, попробовать не делать этого в какой-то ограниченный промежуток времени. Вот эта временность предлагаемого усилия над собой, является очень важным психологическим элементом в технологии внутреннего освобождения от любой из форм порочных зависимостей. Не пьянствовать всего лишь вот эти конкретные 48 дней, это ведь проще, чем решиться вообще на всегда бросить пить.

Но когда ты научился держать себя в руках, быть хозяином себя самого в течение ограниченного времени, ты уже ослабил путы, сковывающие тебя, теперь уже проще и напрочь отказаться от того или иного греха.

Поэтому, очень важной чертой любого поста, является четкая обозначенность во времени. Скажем, 40 дней плюс страстная седмица.

Вот 18-го марта, прямо с утра мы с Вами начали поститься, а 5 мая – уже Пасха – разговеемся – всё четко – ни дня больше, ни дня меньше, с точностью швейцарских часов. Это, опять-таки подчеркнём, крайне важно.

О. Иоанн: «Иллюстрировать значимость строгого временного ограничения можно примером из жизни одного из моих покойных друзей - прихожан нашего храма, которому удалось самостоятельно бросить наркотики. В свое время он присел на морфий. И вот когда ему стало понятно, что он погибает, то решил с этим завязать. На самом деле, как Вы знаете, выбраться из этой ямы удаётся одному человеку из тысячи. Но он как раз вошёл в эту десятую процента – личность невероятно волевая. Да, так вот, как он себя вел? Сел за стол, положил возле себя шприц, наполненный морфием, завёл часы, чтобы будильник прозвенел ровно через три часа и, впялившись в минутную стрелку, не отводя от неё ни на миг свой взор, ждал – когда же она сделает сначала один оборот, потом, второй и, наконец, третий. Он себе сказал – если я и не выдержу, уколюсь, то не раньше, чем зазвонит звонок. Когда сигнал срабатывал, он тут же переводил стрелку звонка еще на три часа вперед, - его трясло и корчило, он истекал холодным потом, но взор был прикован к будильнику – его задача выдержать ещё три часа. Здесь крайне необходимо ясное представление о времени; пограничной тяжести подвиг должен определяться четкими временными рамками, в противном случае человек не в состоянии выплеснуть все свои силы и сконцентрировать все свои скрытые возможности. И обязательно шприц с наркотиком должен быть наготове. Наркоман, даже если он решился соскочить с иглы, он должен быть уверен, что в любой момент у него есть возможность уколиться. Этот нюанс легче понять людям, страдающим клаустрофобией, боязнью замкнутого пространства. Клаустрофобы на самом деле в замкнутом пространстве находиться могут преспокойно, скажем, заперти. Но это если у них есть запасной ключ, и они уверены, что в любой момент могут открыть дверь. В противном случае, у них начинается истерика. Кстати, в большинстве передовых центрах по реабилитации наркоманов свободный доступ к наркотикам обязателен. Любой пациент должен иметь возможность свободно открыть шкафчик и взять оттуда шприц с наркотиком. Другое дело – если ты это сделаешь, то – до свидания – пошел вон!

Освобождение от рабства не может совершаться через насилие – это основной закон конституции духовной свободы. С другой стороны, чтобы человеку выдержать максимально возможное напряжение, он должен знать, что терпеть осталось ещё недолго.

А когда заканчивается время подвига, наступает радость, пусть даже не окончательной победы, но в решающем сражении, и людям часто не хочется отступать назад, сдавать свои позиции, отвоеванные такой борьбой. Но даже если вымытая свинья вновь окунется в жижу грязи, перемешанной с помётом, у неё уже будет мистерный опыт чистоты, а быть может, и тоска по чистоте. Ну, у свиньи – это вряд ли, а у человека так будет обязательно. И с каждым постом, с каждым, хотя бы временным высвобождением, такой опыт будет накапливаться, и, даст Бог, сделав несколько оборотов вокруг земли, космический корабль наших душ вырвется из цепей земной гравитации и направит своё прямолинейное движение в открытый космос – в обители Отца нашего Небесного.