



Приходской листок
храма иконы Божией Матери
НЕОТПАЛИМАЯ КУТТИНА
Патриаршего подворья в Очаково-Матвеевском
в г. Москве

Выпуск № 79 от 30 сентября 2017 г.

Как победить уныние?

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 предупреждал: *«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 чтобы 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, отведя 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 поразила 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 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 Сирин.

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

«1. От чего бы ни происходило уныние, 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. Занятие себя трудом телесным также прогоняет уныние».

Молитва является обращением к Богу, Который единственный действительно может помочь в любом, даже самом безвыход-ом положении.

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! Буди 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 Сирин.

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 «не будем унывать, когда приключатся с нами огорчения и скорби, а напротив того, станем более радоваться, что идем путем святых»**, советует преподобный Ефрем Сирин.

По материалам приходского листка Храма Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино

Издается по благословению настоятеля храма протоиерея Александра Катунина

Адрес: г. Москва, Мичуринский пр-т (Олимпийская деревня), напротив вл. 15.

Сайт: <http://hram-kupina.ru> E-mail: hram-kupina@mail.ru
