

**№ 32**

**Об унынии**

**(часть 2)**

Иногда приходилось беседовать с современными молодыми людьми и при этом слышать их жалобы на ду­шевное состояние: нападает такая тягота, такое уныние, такое недо­вольство жизнью, что «хоть петлю на шею». Недоумевают: от чего это происходит, и что при этом нужно делать, чтобы избавиться от такого тягостного мироощущения? Ну, я, что мог, говорил. Но чув­ствовал, что я не в состо­янии на это ответитъ бо­лее полно, потому что у меня не было такого опыта.

И вот однажды случилось следующее. При­шел я как-то с путеше­ствия весьма уставший и измотанный почти до предела. И начал отды­хать. Отдохнул вечером. Отдохнул утром. Задре­мал на молитве - одоле­вала тягота. В общем, много проспал - выспал­ся досыта. И вот, когда я последний раз проснулся и встал - ощутил та­кое душевное состояние, какого у меня еще не было. И сразу вспом­нил то, что пытались мне объяснить молодые люди, которые спят до обеда, потом встают и смотрят на жизнь «пепельными глазами» - не знают, в какой угол идти и что де­лать. Трудно словами выразить это состояние, но... я сразу «все по­нял». Жизнь показалась какой-то мрачной, тяжелой, безынтересной, безцельной, глупой игрушкой... И я понял, **что** бывает, когда мы удов­летворяем свои страсти - после того, как мы их удовлетворили и насладились, эти страсти **становят­ся нашими мучителями**. Находят на нас мрак, уныние, расслабление, тягота - вплоть до того, что «жизнь не в жизнь».

Конечно, это безполезно гово­рить сугубо мирским людям - они все равно не примут. Но тот, кто ве­дет серьезный, внимательный, бла­гочестивый образ жизни, может принять к сведению, что **нельзя удовлетворять свои прихоти**, т.е. страстные желания. И если мы хоть немножко боремся со своими стра­стями, тогда для нас жизнь бывает интересной и содержательной. И хотя мы и не получаем того благо­датного утешения, какое получали прежние Святые Отцы, но все рав­но мы чувствуем к жизни живой интерес, как говорила одна матуш­ка - схимонахиня Илария: «Какая духовная жизнь интересная!» Она много раз это повторяла, потому что чувствовала, что духовная жизнь, действительно, интересная.

А вот сейчас приходится встре­чаться и с чисто мирскими людьми, и даже с монашествующими, для которых жизнь становится неинтересной, мрачной и серой. И имен­но потому, что мы удовлетворяем свои страсти. т.е. **делаем то, что нам хочется**. И потому становимся «чадами гнева»1 еще здесь, на земле. И это дает нам напоминание, предчувствие, предвкушение того, что ожидает нас там - в вечности.

***Вопрос****:* А вот говорят, что когда монастырь только-только открыва­ется, восстанавливается, то там та­кая радость чувствуется! А потом она постепенно убывает. Приходилось беседовать с некоторыми на­сельниками из новооткрывшихся монастырей, которые подвизаются там с само­го начала. Они вспомина­ют: «Эх, как раньше у нас хорошо было! Такая ра­дость была! А сейчас уже не то». Это что: они уже привыкли, что ли, и по­тому не чувствуют радо­сти? Или так оно и есть?

***Ответ****:* Когда толь­ко-только открывается монастырь, тогда все осознают, что они дела­ют дело Божие и трудят­ся ради Бога. А как ска­зано в Писании, «труждающемуся делателю [когда трудов много, а утешений телесных мало: и трапезной нет, и даже горячей воды для стирки нет] прежде подо­бает от [духовных] трудов вкусили» (ср. 2 Тим. 2, 6). А когда трудов ради Бога меньше, а утешений больше, тогда удаляется от таковых Утешитель, и душа лишается радости.

***Вопрос****:* Вы привели пример про то, как вдоволь выспались. Непонятно. Вот если человек удовлетворил «настоящую» страсть - водки, например, напился - это понятно: дальше за этим последует наказа­ние. Страсть, действительно, муча­ет такого человека - его «раздира­ет», он места себе не находит, го­лова болит, еще выпить хочется. А если у организма естественная по­требность в отдыхе - выспаться досыта хочется? Непонятно, какая в этом-то крамола?

***Ответ****:* Да, сон это - естествен­ная потребность. Но Святые Отцы как определяли естественную по­требность сна? Когда человек лег, уснул и спит, сколько ему потребу­ется. Если он проснулся, значит, организм уже ободрился, уже нуж­но вставать. Ведь раньше бу­дильников не было. А спали как: лег, уснул. Проснулся - зна­чит, нужно вста­вать. Он удов­летворил есте­ственную по­требность. Но если он ложится, поспал, сколько надо, проснулся. На другую сторо­ну перевернулся: «Ну, хоть время уже вставать - да ладно, я еще немножко посплю». Повернулся - еще немножко... повернулся - еще немножко. И уже спать не хочет­ся, а он все: «Да я еще немножко полежу, подумаю: что вчера мне снилось, что сегодня присни­лось...», - просто хочется поне­житься в постели. А это уже есть удовлетворение страсти (так назы­ваемое ласкосердство). И за то, что мы понежились, понаслаждались, мы получим в дальнейшем распла­ту - эта страсть-сласть превратит­ся в мучителя и будет мучить нас. Вот такая разница между есте­ственной потребностью и удовлетворением своей страсти.

***Вопрос****:* А, может, современной молодежи еще «жизнь не в жизнь» потому, что она у них пустая, и от­того - душа голодная? Ладно, что он встал в одиннадцать, но он, мо­жет, лег в три или в четыре часа ночи. Другое дело - чем он зани­мался все это время до четырех ча­сов. Так что, может, спит-то он не так уж и много, а вот время прово­дит как? Может ли такое быть?

***Ответ****:* Безусловно. Временное и вечное состояние человеческой души зависит от духовного значе­ния наших дел. Насколько они угод­ны Богу, настолько душа становит­ся здоровой. А от нее - и тело (но не всегда, а в соответствии с Про­мыслом Божиим).

***Вопрос****:* Но как правильно ра­зобраться с дисциплиной сна, о ко­торой Вы упомянули выше? Рань­ше ведь люди были здоровые: зас­нули вечером и проснулись утром. А сейчас почти все люди больные. Они двадцать раз за ночь проснут­ся, перевернутся. Сна нет, из-за это­го - сбой режима. Как здесь рассу­дить? Заснул, через полчаса про­снулся - понятно же, что это не его норма сна: полчаса.

***Ответ****:* Я не говорю о болезнях, речь идет о здоровом человеческом организме.

***Вопрос****:* Да ведь сейчас практи­чески нет здоровых людей!..

***Ответ****:* Если человек серьезно будет определять себя, как больно­го, то он будет искать врачевания: и духовного, и телесного. Ну, скажем, если человек не засыпает... и если он не принимает, к примеру, элениум или что-то подобное - он может принимать просто ложку меда. Если ложку меда принял, то через полча­са его естественно клонит в сон. И если он будет это соблюдать, то бу­дет более глубоко спать.

***Вопрос****:* Да уж ничего подобно­го! Мне и пять ложек не помога­ют. И знаю людей, которым порой даже таблетки не помогают. И при всем этом такие люди считаются «здоровыми». Сейчас жизнь дик­тует людям совсем иные, чем рань­ше, нормы.

***Ответ****:* В том-то и дело, что дух противления делает душу тревож­ной, немирной и отгоняет здоровый сон. Помогает одна ложка, а не пять.

А от химиотерапии - лечения таблетками и другими химически­ми средствами верующим людям лучше устраняться, т.к. многие из этих средств сейчас могут быть поддельными и не производить не­обходимого лечебного эффекта, а то и вовсе вредить (подобно, как вре­дят множество красителей и консервантов). И на превратности со­временной жизни ссылаться не сто­ит. Они не могут диктовать нам свои «иные» нормы жизни, ибо нормы жиз­ни заложены в человеческое ес­тество Творцом. А мир, лежащий во зле, может лишь предлагать нам свои (со­блазнительные для человечес­ких страстей) **искажения жиз­ни**. Но ведь не даром говорят, что «только мер­твая рыба плывет по течению» - живая же сопротивляется и плывет против течения. Тем паче верую­щий человек **может** не сообразо­ваться веку сему.

Но если это, действительно, бо­лезнь, следовательно, это не подхо­дит под правило. Болезнь нужно ле­чить, принимать какие-то меры. А если человек просто выспится днем, потому что на него «напало уныние», а потом ляжет вечером спать, то понятно, что он уже не может уснуть. В голову лезут дур­ные мысли, потом снятся кошмары. И все из-за чего? Потому что он по внушению демона угождал себе, желаниям своей плоти. А потом эти удовлетворенные страсти начинают мучить и душу, и тело. Потому нуж­но, чтобы человек разобрался сам или рассудил с более духовным че­ловеком и устранил все те причи­ны, которые приводят его к такому состоянию.

Помню, рассказывал один монах из Почаевской Лавры. Однажды на него напала настоящая безсонница. Весь день трудится на послушании, вроде бы устает, а ложится спать - минут пятнадцать вздремнет и про­сыпается: сон отошел, спать уже не может.

«Я, - говорит, - лежу-лежу... Мысли разные в голову лезут, воспоминания, ропот. Раз, два, три та­кое повторилось. Да что же это та­кое?! Начал молиться: "Господи, грешу ведь, помоги!” И пришла мысль: “А ты вставай, когда не спишь". Первый раз было трудно встать: полчаса, как лег - и тут вдруг вставать. Первый раз насиль­но себя поднял. Второй раз не­множко легче. И уже если не сплю, то сам себе говорю: "Не спишь - вставай!” Встаю и начинаю мо­литься. Тут враг, конечно: "Да ты что?! Пожалей себя! Как ты будешь завтра на послушании?.." и про­чее. Но я начал молиться. Чтобы в келии не мешать, выйду в коридор, и хожу тихонечко по коридору, чи­таю молитву (бывало, что по два-три часа не мог уснуть». И так про­должалось около месяца. Мне даже понравилось: такая хорошая молит­ва пошла, потому что сон не одо­левает. Ведь обычно, особенно ког­да вечером молишься, борешься и со сном, и с помыслами - как бы двойная брань: враг или в одном, или в другом - в чем-то да уловит. А так сна нет, и только борешься с помыслами. Настроишься отгонять помыслы, и все - идет чистая, слад­кая, приятная молитва. Даже ло­житься спать не хочется - хотя чув­ствуешь, что естественно как бы уже хочется спать, а тут такая мо­литва сладкая идет, что не хочется уже и ложиться...»

И так он подвизался долгое вре­мя. Потом куда-то поехал, сбил свой режим и снова стал спать, как обычно. Потом уже и пожалел, что вернулся к нему естественный сон.

Так что из каждого положения, из каждого обстоятельства можно сделать душеполезный вывод и по­лучить пользу для души. И от уны­ния, и от безсонницы тоже можно получить пользу, если понуждать себя ради Бога трудиться.

***Вопрос****:* Бытует пословица: «Из двух зол выбирают меньшее». Да и у Святых Отцов есть такое: если найдет дух уныния, то, в крайнем случае, заверни голову в мантию и спи. Как же Вы говорите: если днем найдет уныние, и ты выс­пишься, то это приведет к плачев­ным последствиям?

***Ответ****:* Я слушаю и просто удивляюсь: насколько сейчас возра­стает и совершенствуется страсть самооправдания. «Заверни голову в мантию» - эту фразу в последнее время мне приходится слышать очень часто. Ее вспоминают и при­водят в оправдание своей лености и нерадения. Но это - обольщение, потому что преподобный Исаак Си­рин говорит о том состоянии, когда находит **не простое уныние**. Не так, что просто нападает дремота, страсть лености или сонливости, и тогда уже нужно «заворачивать го­лову в мантию» и спать. Нет. Это говорится о том состоянии, когда, действительно, находит сильней­шее бесовское наваждение - в ос­новном тяжелейшая мысленная брань. И такая, о которой преподоб­ный даже не стал писать. Это когда человек еще стоит, но под ногами у него уже - адская пропасть. И эта бесовская брань бывает настолько тяжела, что человек не может мыс­ленно сопротивляться, не может стоять. И тогда ему, для того чтобы не продолжать стоять на грани по­гибели, лучше ложиться и спать. Вот к чему относятся вышеприве­денные слова святого отца. Но это **очень редко встречающееся в на­стоящее время** искушение.

К тому же должно заметить, что преподобный подчеркивает: не про­сто клади голову на подушку и спи, а «**заверни голову в мантию**». Ибо монашеская мантия обозначает бла­годать, покрывающую монаха. Т.е. предай себя в волю Божию, не вни­кая в то мысленное диавольское на­важдение, которое тебя охватывает, а лучше ложись и спи. Здесь, дей­ствительно, лучше выбрать из двух зол меньшее, потому что это - эк­стремальные условия духовной брани. В этих случаях лучше спать. А не тогда, когда нас одолевают страсти лености, нерадения, само­любия, самоугодия, сластолюбия и прочие. (Что-нибудь сделал и сра­зу: «Ох, я так много сегодня сде­лал, надо лечь отдохнуть». Не по­тому, что он чувствует естествен­ную потребность в отдыхе, а так - «просто хочется отдохнуть». Или, к примеру, кто-то из старших сде­лал ему замечание или выговор, а он ожидал похвалы и благодарения, тогда предает свою душу во мрак уныния: махнул на все рукой и с по­мыслами ропота пошел спать...)

***Вопрос****:* Но ведь у нас шла речь об унынии, а не о других страстях.

***Ответ****:* А за удовлетворением самолюбия, самоугодия и сласто­любия последует и уныние. Имен­но за то, что удовлетворили ка­кую-либо другую страсть, прихо­дит страсть уныния. И если мы все-таки вступим в борьбу с унынием, значит, благо нам будет - мы еще не до конца побеждены страстями. А если бороться не будем, то попадем в еще большее омрачение. И тогда покатится «снежный ком»... Враг будет вес­ти ко все б*о*льшему и б*о*льшему греху (пока человек не опомнит­ся и не обратится к покаянию - от пропасти погибели не встанет на путь самоисправления).

Вот так бывает. А начинается все с благовидных предлогов саможаления и самоугодия. Удовлетво­рив свою страсть (осознаваемую или не осознаваемую), человек по­том начинает от нее **страдать**. По­тому, если мы страдаем, следова­тельно, мы должны искать причи­ну: какую мы прежде удовлетворили страсть и в чем? И, найдя, ка­яться. Таким образом, мы избавимся от многих диавольских сетей, в том числе и от уныния.

1 Ср. Еф. 2, 2-3: «...вы некогда жили, по обычаю мира сего, по воле князя, господ­ствующего в воздухе, духа, действующего ныне в сынахпротивления, между которы­ми и мы все жили некогда по нашим плот­ским похотям, исполняя желания плоти и помыслов, и были по природе чадами гне­ва, как и прочие».