

**№ 69**

**"Ты тьму в сиянье превращаешь..."**

**(письмо сестре: как освобождаться от уныния)**

*Как Ты пламенем горящим и водой живой бываешь?*

*Услаждая, как сжигаешь? Как от тленья избавляешь?*

 *Как нас делаешь богами, тьму в сиянье превращая?*

 *Как из бездн людей выводишь, нас в нетленье облекая?*

 *Как влечешь Ты тьму к рассвету?*

*Как ты ночь рукою держишь?*

*Как Ты сердце озаряешь? Как меня ты изменяешь?*

*Как Ты приобщился к смертным, сделав их сынами Бога?*

 *Как без стрел пронзаешь сердце, и оно горит любовью?*

 *Как нас терпишь, как прощаешь, по делам не воздавая?*

 *Вне всего как пребываешь, на дела людей взирая?*

*Оставаясь в отдаленье, как деянья всех объявишь?*

*Дай рабам твоим терпенье, чтоб их скорби не объяли!*

*Преподобный Симеон Новый Богослов «Четверостишье о любви к Богу»*

Ты пишешь, что душа твоя изнемогает от мрака уныния - тебе кажется, что Господь не слышит твоих молитв и, наверное, оставил тебя. Что на это сказать?..

Каждый человек, посмотрев на себя как на разумную, одаренную свободной волей личность, посмотрев вокруг себя - как существует столько веков это громаднейшее и прекрасное мироздание, может уже из одного этого уразуметь, насколько Господь нас любит. Потому что, действительно, если бы Господь не был Любовь, Он с такой любовью не сотворил бы весь мир.

Мой собрат монах Давид рассказывал мне, каким образом он обратился к вере - именно через созерцание красоты этого видимого мира. Однажды после летней грозы он сидел у открытого окна и смотрел - какие красивые георгины, как дождевые капельки искрятся на них всеми цветами радуги, как покачиваются от дуновения теплого ароматного ветерка цветы и листочки на деревьях, как догорает солнечный закат - как прекрасно создана эта природа! И такая красота - не в раю, а еще здесь на земле, где так все прекрасно устроено. И подумал: «Гоподь безконечно Мудр и безконечно Добр. Если бы не так, Он просто не мог бы все это так прекрасно устроить». И действительно это так. Если Господь все так прекрасно устроил для нас - ссыльных, наказуемых, которые изгнаны из рая, если ссылка такова, то каков же тогда небесный Отчий дом?

 Таким образом, для всех людей, кто хочет что-то узнать о Боге, Он уже явил Себя невидимо в красоте и порядке видимой природы. И мы, рассматривая творения этого видимого мира, можем в них увидеть Невидимого Бога-Творца, нашего Небесного Отца и Его свойства Любви, Благости и Премудрости. Ибо что можно знать о Боге, *явно становится* *чрез рассматривание творений Его* (ср.: Рим. 1, 19-20). И если мы имеем такого Премудрого и Доброго Отца, то совсем неразумно нам погружаться во мрак уныния, тяготу малодушия и безнадежности.

 Потому духовно опытные отцы нередко советовали унывающим выходить на природу и созерцать красоту и гармонию ее, а затем хоть сколько-нибудь подумать и о Творце этой красоты.

 Господь в Священном Писании чрез пророка Давида открыл нам, к какой чести, славе и величию мы призваны: «*Аз* *рех бози есте* *и сынове Вышняго...*» Но мы почему-то не обращаем на эти слова внимания и не думаем об этой величайшей чести, к которой призываемся Богом. И живем не так, как подобает призванным к такой чести. Как сказано в другом месте Священного Писания: *«...и человек в чести* [богосыновства] *сый* [находящийся] *не разуме* [этой вечной славы и чести] *и приложися скотом несмысленмым и уподобися им».*

 Ведь даже в житейских делах если кому-то пообещают, что его хотят принять на какую-то престижную должность через месяц или даже год, то он радуется этому и готовится все то время, чтобы явиться в подходящем внешнем виде и с соответственными способностями. Мы же, христиане, призванные к Богосыновству, даже не думаем о таковом своем призвании, потому и не готовимся.

 А если мы призваны стать чадами Божиими, то «нет нам пути унывать, матушка», - как сказал преподобный Серафим Саровский одному своему духовному чаду.

 Но даже если человек как-то незаметно погрузится во мрак и тяготу уныния, он может из него выйти, если, как пишет митрополит Антоний Сурожский, увидит, как мы велики, как значительны для Бога. «Каждый из нас вызван к бытию не только волей Божией, но и Его любовью. Каждый из нас значит для Бога так много, что ради нашего спасения Он дал Своего Единородного Сына: всю Его жизнь, все Его страдание, всю Его смерть. Вот что каждый из нас, каждая человеческая личность во всем мире значит для Бога. И так немногие из нас понимают, как безгранично мы драгоценны для Бога: так же, как Сам Бог безграничен».

 Один из ярких примеров выражения заботы и любви Божией к человеку оставлен нам в Священном Писании в Книге Иова. Когда праведный Иов в жесточайшем унынии искал у Бога ответ на многие свои вопросы, в ответ на его скорбь Господь явил Самого Себя. А если Он как-то являет Себя ищущей душе, то слова бывают уже излишни, по слову Христову: «*В тот день не вопросите Меня ни о чем* *же*» (Ин. 16, 23). Потому что тогда душа, несомненно, чувствует, что Господь - это Любовь, это жизнь, это радость во Святом Духе. Тогда уже не будет вопросов, а будут чувства благодарности и радости общения с Богом, как своим Отцом и Спасителем.

 Но не будем думать, что Господь заботится только о праведниках. Нет, Он Сам сказал: «*Не приидох бо призвати праведники, но грешники на покаяние*» (Мф. 9, 13).

 А вот когда находит на душу уныние, то нужно вспоминать, что «на всякую душу, хотящую спастись, диавол навевает уныние», как объясняют святые отцы. И что это - лишь мрачная туча, которая закрыла нам солнце. Но мы знаем, что это временное явление нужно переждать и не позволять себя обманывать, будто солнце никогда уже больше не обогреет нас, и мы никогда уже больше его не увидим.

 А почему эта туча нашла?.. Вот об этом нужно подумать. Может быть, конечно, с воспитательной целью, а может, и за наши ошибки, следствие которых - мрак на душу. Чаще всего это состояние наваливается на душу после того, как мы приняли какие-то мрачные, тяжелые, неправильные мысли о себе, о ближних, о Боге, прониклись этим злым, мрачным духом и теперь испытываем на себе его разрушающую силу. То есть, когда мы приняли в себя мысленный яд - например, лживые мысли о себе в том, что мы безнадежны. Дескать, как бы мы не пытались освободиться от грехов, как бы мы не пытались приблизиться к Богу - все безполезно, все не приносит никакого результата, все как бы не имеет смысла. Или приняли лживые мысли о ближних, что они нелюбовны, несправедливы, несострадательны: что все наши благие намерения, слова и дела они не понимают, не ценят, отвергают, а то даже за наше добро воздают нам злом. Да не только люди оставляют, но даже Господь, кажется, забыл и не помогает...

 И это все - ложь, которую внушает враг-диавол. Он завидует душе человеческой, которая предназначена для вечною блаженства. Он завидует этой славе, этой чести, этому званию чад Божиих, которого удостаиваются благочестивые люди. Потому что сам по своей гордости отпал от Бога, и теперь в своей злобе воюет всеми способами, чтобы что-то такое внушить нам, чтобы и мы своим свободным произволением удалились от Бога: что-нибудь подумали или сказали оскорбительное для Него. А в унынии мы именно оскорбляем Бога своим недоверием Ему, будто Он уже перестал заботиться о нас. Потому для освобождения от духа уныния нужно не принимать эти лживые мысли и чувства от врага-диавола за свои мысли и чувства. Только по своему незнанию, неопытности и неразумию мы их принимаем за свои, но если поймем эту его зависть и злобу, то уже не станем так поддаваться чувству безысходности и духу уныния, которые он нам навевает.

 Если же и этого недостаточно, то можно почитать Святое Евангелие со вниманием, можно почитать Святых Отцов, которые пишут о любви скажем, преподобного старца Силуана, или наших современников - митрополита Антония Сурожского или старца Паисия Афонского. Но, главное, чтобы мы захотели и стремились **деятельно** освободиться от этого тяжелого духа, отвергая все внушения диавола, помня, что за сопротивление духу уныния сплетаются самые светлые венцы (ср. «Лествица», сл. 13,12).

 Твое состояние уныния, которое ты описываешь как мучительное и болезненное, это и есть болезнь души. А для того, чтобы освободиться от болезни, нужно узнать ее причину. По слову преподобного Серафима, бывают болезни «от нас» и бывают болезни, попускаемые от Бога, то есть они могут нас постигать как вполне независимо от нас, так и по нашему неразумию.

 Если, скажем, юноша обучается искусству бокса или борьбы, то терпит от тренера и бросок через бедро, и другие не всегда приятные ощущения. Но это делается для приобретения опытности и искусства. Но тот же бросок через бедро мы можем получить по своему любопытству и неразумию, когда захотим послушать, что там говорят за углом в пьяной компании. Подобным образом и Господь попускает нам различные, не всегда приятные испытания для того, чтобы мы, прочувствовав то и другое, разобрались и сделали правильный вывод. Мы не могли бы испытать радости от света солнечного, если бы не знали на опыте, что собой представляет холод, мрак и тьма. Даже когда мы почувствуем на себе непродолжительную холодную непогоду, тогда как возрадуемся, когда увидим и ощутим свет солнечный? Или когда после зимы вдруг по-весеннему блеснет солнце и как тогда радуется душа? Так что промыслительное попущение духа уныния нам необходимо, и делается это по отеческой заботе и любви Божией для нашей же пользы.

 И тем паче это полезно, если уныние постигает нас за нашу какую-то греховную увлеченность: самолюбие, обидчивость, злопамятность, нетерпение и другие подобные страсти. Например, если человек усвоил себе склонность к обидчивости, он никогда не избавится от уныния, потому что поводов к «обиде» каждый день набирается предостаточно, да еще при активной помощи лукавого «наушника», который шепчет: «*Будь милостив к себе, да не будет этого* (огорчения) *с тобою*» (ср.: Мф. 16, 22). Приняв такой благовидный самоугодливый настрой, душа будет испытывать мрак уныния и изнеможения. А если душа ради Христа и со Христом решается терпеть все скорби, напасти и страдания, тогда из этой тьмы *возсиявает* ей свет Христов. Ведь если даже разбойник, который был распят на кресте и который сказал: «*Достойное по делом нашим восприемлем*», услышал: *«Днесь со мною будеши в раи»,* то тем паче христианин, который с покаянием и самоукорением будет повторять эти слова, получит милость от Христа - здесь отчасти, а там вполне. Но если и не будешь ощущать и получать желательных для тебя избавления и помощи, так полезно вспомнить, что и разбойник, услышав эти слова, не был избавлен тотчас от страданий, а еще несколько часов висел на кресте - и все-таки вошел в Рай первым. Так что «нет нам пути унывать, матушка», нет...

 Если будешь внимательной к себе, то заметишь еще одну причину уныния. Когда человек доволен собой (т.е. не имеет достаточного благоразумия, чтобы пребывать в смиренном о себе мнении и не надмеваться своим «хорошим» образом жизни, какими-то добрыми делами и подвигами), тогда Господь, заботящийся о нашем спасении, вынужден несколько уменьшить Свою благодатную помощь. И это для того, чтобы мы познали самих себя - **что** мы представляем собой без Его помощи. Тогда человек сам себе удивляется, куда пропадает его усердие к молитве, к терпению и другим добрым делам. И если сразу смирится, то уныние его мало угнетает, а если нет - уныние его раскатывает будто катком, пока не начнет по-настоящему смиряться и, как утопающий Петр, держаться за ризу Христову. Об этом промыслительном смирении и воспитании читай в творениях святителя Игнатия Брянчанинова и преподобного Григория Синаита.

 Когда мы считаем, что недостойны никакого божественного утешения, а, наоборот, достойны всякого отягощения и страдания, тогда мы фактически становимся единомысленниками благоразумного разбойника. Но только этот покаянный настрой мы должны растворять с духом надежды, молясь: «... *помяни мя, Господи, во Царствии Твоем»* (Лк. 23:41, 42). И Христос, пришедший взыскать погибшее овча, несомненно помянет и не оставит в беде.

 Так что даже в унынии, если мы сознаем, что оно постигло нас за наши грехи, мы должны надеяться на Господа и понимать, что эта туча пройдет и возсияет солнце. Эта безжизненность, эта мрачность, эта тягота пройдут, и снова оживит нашу душу Животворящий Дух Святой, как сказано у пророка «...*для вас, благоговеющие пред именем Моим, взойдет Солнце правды* *и исцеление в лучах Его» (Мал. 4, 2)*

 Если душа сопротивляется духу уныния, тогда еще и во временной жизни она получает радость и утешение. Но несравненно более такая душа удостаивается милостей от Бога в вечности, как написано: «*Не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что* *приготовил Бог любящим Его»* (1 Кор. 2, 9). А приготовил Он для человека самое большое счастье и блаженство - чтобы стать обителью Бога, как сказал Христос: «*К нему* [к человеку] *придем, и обитель у него сотворим»* (Ин. 14, 23).

 В творениях святых отцов встречается такое размышление. Если бы допустили простого человека к царю, и он сказал: «Проси у меня что хочешь», то каждый человек просил бы, конечно, по-своему. Но, наверное, никто из людей не дерзнул бы сказать царю: «Дай мне самого себя». А Божественная любовь настолько выше человеческой, что Бог дает людям Себя Самого: здесь, на земле, - в святом крещении, Причащении и других таинствах, а в будущей жизни - несравненно больше и неотъемлемо: на всю безпредельную вечность.

 А для того, чтобы человек стал способен принять Его, ему нужно пройти, естественно, какую-то подготовку. Как, например, мы не можем оценить солнечный свет, если не пребудем сколько-то во тьме, или воздух, если не ощутим его недостаток, так и душа не может правильно ощутить и оценить веяние Животворящего Духа Божия, если она в какой-то момент не ощутит оскудение Его. А время томления зависит от степени благоразумия и смирения.

 В унынии человек, как правило, думает, что Господь его оставил, что он забыт. Он уходит в какую-то самоизоляцию, не доверяет своему Творцу, перестает просить о помощи, теряет на Него надежду - и думает, что остается один. Забывая обетования Божии и неложные Его слова: «*С ним есмь в скорби»* (Пс. 90, 15) и «*Призови Мя в день скорби твоея, и изму* *тя, и прославиши Мя*» (Пс. 49,15). В этом состоянии бывает полезно вспомнить все прежние милости, которые мы получили от Бога. В скорби, как видим из этих слов Божиих, человек только как бы ощущает оставленность Богом, но на самом деле Господь его не забыл, а сугубо внимает ему и печется о нем. Потому выходить из этого состояния нужно верой и надеждой на Бога, «*ибо верен Бог, -* говорит апостол Павел, - *иже не попустит вам искуситися* *паче, нежели можете понести* [хотя человеку именно и представляется, что это уже сверх всяких его сил], *но со искушением сотворит* *и избытие* [т.е. избавление] *яко возмощи вам понести»* (1 Кор. 10.13).

 Ты просишь дать совет на перемену места жительства и жалуешься, что хочется все бросить.

 Нужно понимать, что дух уныния вначале внушает выйти «развеяться», потом основательно сменить обстановку, а затем все бросить и уехать, куда глаза глядят, настойчиво нагнетая впечатление невыносимости создавшейся ситуации и всего окружающего. Но это лишь передача демоном своего состояния тупиковой безысходности, в которое он ввергнул себя, удалившись от Бога. Понимая это, нам, христианам, лучше всего, по слову преподобного Марка Подвижника, претерпевать на месте это нагнетание тяготы, не оставляя молитвенного правила и прочего благочестивого порядка жизни. Потому что, как сказано в Священном Писании: «*Аще дух владеющего найдет* *на тя, места твоего не остави, яко изцеление* [т.е. наше исправление] *утолит* [изгладит] *грехи велики»* (Еккл. 10, 4). Но даже, если кажется, что у нас не просто уныние, а какое-то мучение, то полезно вспомнить и другие утешительные евангельские слова: *«...по мере* [того], *как умножаются в нас страдания Христовы, умножаются Христом* *и утешения наши*» (2 Кор. 1, 5) и *«понеже* *с Ним страждем,* *и с Ним прославимся»* (ср. Рим. 8, 17).

 Замечаешь за собой, что во многом стала гораздо хуже, чем была, вспоминаешь многие этому примеры и просишь благословения искать для себя более подходящее место и условия, потому что здесь не видишь для себя спасения.

 Поскольку ты осознаешь, что тебя тяготит дух уныния, то эта аргументация, что стала намного хуже, является только благовидным прикрытием для того, чтобы сорвать тебя с того места, на которое имеешь благословение жить и подвизаться. Как сказали святые отцы, что от себя и от искушений никуда не убежишь. И куда бы ты ни убежала, бес уныния там уже будет ждать тебя с новыми кознями, может быть, даже большими, потому что ты перенесла свою надежду в брани против греха не на Бога, а на перемену места. В «Отечнике» описано несколько примеров на эту тему. А о том, насколько мы стали лучше или хуже в духовном отношении, мы сами правильных выводов делать не можем. Это верно может сделать только духовный отец, потому в данном случае для перемены места у тебя нет веской причины. Опыт показывает, что люди, которые не имеют духовного отца и даже считают, что он им не нужен, сами себе ставя диагноз и назначая лечение своей душе от уныния и других страстей переменой места жительства, скоро превращаются в «болтунов», которые болтаются с места на место.

 Ты пишешь, что когда Господь далеко, жизнь становится безцветной, безрадостной, неинтересной - все теряет смысл. И спрашиваешь, что тебе нужно делать, чтобы снова ожить, потому что без Него душа как мертвая.

 Конечно, ничто и никто не успокоит и не утешит по-настоящему душ наших, получивших свое бытие от Бога, и только в Нем - вся истинная радость и вечная жизнь. А чтобы душа ожила, нужно пребывать в смирении, терпении и молитве. Если же ты думаешь победить страсть без терпения и молитвы, то запутаешься в ней еще больше, наделав много ошибок и приобретя еще больше скорбей, как говорит преподобный Марк Подвижник. Поэтому если пребудем в терпении и молитве, то и для нас исполнятся слова пророка Давида: «*И возведе* *мя* [Господь] *от рова страстей и* *от* *брения тины, постави на камени нози мои, и исправи стопы моя: и вложи во уста моя песнь нову, пение Богу нашему»* (Пс. 39, 3-4).

 Поскольку уныние иногда нападает на нас, как нам кажется, от чрезмерной скорби и страдания, то вспоминается рассказ старца Паисия Афонского. Явившаяся ему великомученица Евфимия произнесла: «Если бы я знала, что меня ожидает в этой вечной жизни и небесную красоту, какую получают души у Бога, воистину говорю тебе, я бы просила, чтобы никогда не кончалось то мученичество, которое пред тем, что даровала мне благодать Божия, есть абсолютно ничто». А у нас в этой временной жизни есть такая возможность, как бы заранее, по вере, с радостью потерпеть что-либо Христа ради.

 Тебе кажется, что Господь оставил тебя и не слышит твоих молитв. Но это только представляется нам так. Как все наши грехи Господь взял на Себя, так и богооставленность, которую мы заслуживаем, Христос претерпел и понес за нас в Гефсиманском саду и на Голгофе. А нам только остается признать, что мы своими грехами заслуживаем этой оставленности, после чего Господь дарует нам Свою милость, как благоразумному разбойнику. Как говорит святитель Игнатий Брянчанинов: «В обвинении себя найдете утешение. Обвините себя и осудите себя, и Бог вас оправдает и помилует».

 Преподобный Серафим Саровский предсказывал о том, что как Господь претерпел богооставленность, так и последние христиане в какой-то степени будут испытывать чувство богооставленности. Но это будет именно к вящей их славе, потому что последние христиане будут выше первых (конечно, кто устоит во благочестии без порока).

 Так что, даже если навевается на нас этот дух, мы не должны приходить в уныние, нетерпение, малодушие и отчаяние. А благодушно рассудив, помолившись и предав Господу самого себя и все обстоятельства жизни, благодарить Его за всё, в том числе и за это тягостное состояние в надежде на то, что и во времени избавимся, и тем паче в вечности это терпение послужит нам источником утешений. Как говорит преподобный Марк Подвижник, если будем в мыслях своих променивать временные страдания на вечные утешения, то расслабление никогда не расслабит нашего подвига в борьбе со всякой страстью, в том числе и с унынием. Потому, ощущая тяготу здесь, в этой временной жизни, будем помнить об утешении, которое ожидает нас в вечности, о чем сказано нам в Откровении: «*Это те, которые пришли* *от великой скорби: они* *омыли одежды свои и убелили... они пребывают ныне перед престолом Бога и служат Ему день и ночь в храме Его, и Сидящий на престоле будет обитать в них. Они не будут уже ни алкать, ни жаждать, и не будет палить их солнце и никакой зной: ибо Агнец, Который среди престола, будет пасти их и водить их на живые источники вод; и отрет Бог всякую слезу с очей их*» (Откр. 7, 14-17).