

**№ 74**

**Об избавлении от злопамятности**

**Часть 2**

***Вопрос****:* Не могу перебороть такой глубоко сидящий внутренний настрой: «Меня не любят - и я любить не буду».

***Ответ****:* А почему бы не сделать иного вывода? «Если я страдаю от непроявления любви к себе, то почему бы мне не предоставить кусочек этой вожделенной мне радости другим? Ведь если я стану проявлять любовь к другим, то мои страдания уменьшатся - и другие порадуются, и я вместе с ними. Таким образом, я отвлекусь от своего болезненного эгоцентризма».

***Вопрос****:* Как-то трудно укладывается: ты пострадал (от чьей-то нелюбви), и ты же при этом - эгоцентрист...

***Ответ****:* Да. Потому что такой душевредный настрой «меня не любят» обычно зарождается в душе от страсти себялюбия. У себялюбивого вся жизнь крутится вокруг одной оси - своего «я»: «МЕНЯ обидели, МНЕ не дали, МЕНЯ забыли, МЕНЯ проигнорировали...» и т.д. Обиженная поза «меня не любят - и я любить не буду» - из той же серии.

***Вопрос***: А каким образом можно от нее избавиться?

***Ответ***: «Всякая страсть, - пишет преподобный Ефрем Сирин, - побеждается рассуждением». Потому и в этом случае нужно рассудить. Представим себе, ЧТО произойдет с душой в вечности, если она прежде смерти не избавится покаянием от вражды и злопамятности, а усвоит себе эти свойства. Если допустить, что эта душа по молитвам святых людей попадет в рай, то, увидев в Царстве Небесном своего обидчика, она и там будет продолжать на него враждовать, потому что не теряются душой усвоенные ею свойства и чувства - добродетели и страсти. И когда проявится действие этих страстей, то, конечно же, душа будет страдать от них, теряя мир и райскую сладость. Но более того - как бы чувства вражды и обиды не распространились и на Судию, Который простил этого ненавистного ей человека и допустил его в райские обители. Так душа, не прощающая обид, приобретает диавольское устроение вражды на человека и на Бога, и по своим свойствам сможет находиться только с диаволом, который есть первый человеконенавистник, но никак не с Христом, Который молился даже за Своих распинателей.

***Вопрос****:* Недавно проходила мимо женщины, от которой пострадала вся моя семья. Я вроде бы простила и каялась в своей неприязни к ней, но при встрече у меня даже рот не открылся с ней поздороваться. Это что же получается: опять ложь?

***Ответ****:* Этот случай показывает, что процесс приобретения и усвоения добродетели - благодушного прощения обид - только начался. Умом мы приняли Христову заповедь прощать, но сердце еще живет прежними чувствами и расположениями. А потому сейчас происходит временный диссонанс: ум настроен по-своему, что надо бы простить: «Прощаю». Но сердце еще не прощает.

***Вопрос:*** А как согласовать?

***Ответ****:* Когда ум примет решение: «Да, прощать своих оскорбителей нужно во всяком обстоятельстве», и потребует от сердца возненавидеть и оттолкнуться от полюбившихся и усвоившихся греховных чувств, таких, как «праведного» гнева, негодования, обиды, ропота, тогда начнут стираться разногласия ума и сердца. Но усваивается и закрепляется это благое расположение многократными практическими поступками. И при нашем старании и божественном содействии сердце начнет сочувствовать уму. Как об этом пишет старец Иосиф Исихаст: «Когда ум к этому привыкнет и хорошо этому научится и навыкнет, то посылает это в сердце. Потому что ум - питатель души, и если он что-то доброе или злое узнает или услышит, работа его - опустить это в сердце - центр духовной и телесной силы человека, престол ума».

Потому Господь и посылает нам такие практические уроки: «от эгоцентризма и саможаления - к жертвенности и любви», чтобы это перешло и напечатлелось в сердце. И этим мы ежедневно занимаемся (с разным успехом). Потому за испытания нужно благодарить, а не смущаться, ибо это - воспитание, любовная забота Божия о спасении наших душ.

***Вопрос****:* Но и это еще не все. Вроде бы и сердце, как говорят, отлегло, и смотришь на обидчика уже другими глазами, а память снова возвращает этот случай.

***Ответ****:* Ну и что? Греховна не сама память, не само воспоминание о бывшем случае, а то греховное расположение сердца и те чувства, которые сопровождают это воспоминание. Но и этого не нужно пугаться, потому что, как говорит митрополит Антоний Сурожский: «Нам дается возможность вновь пережить прошлое, чтобы изжить еще не изжитое».

***Вопрос****:*Но что практически делать, чтобы «изжить не изжитое»?

***Ответ****:*При таком воспоминании нужно помолиться за себя и за обидчика: «Господи, ты видишь нашу немощь, помоги мне и прости ему». Это очень важно, ибо молитвою угашаются все греховные чувства, и происходит духовное исправление и исцеление души.

***Вопрос****:* Но даже если обида изгладилась, все равно к этим людям остается какое-то осуждающее отношение.

***Ответ***: А тебе никогда не приходило в голову, в чем причина такого отношения?

В том, что зачастую мы строим себе иллюзию: хотя вроде бы и признаем себя грешниками, но неосознанно поставляем себя на разные уровни греховности - и с тяжкими грешниками, и с неприятными для нас людьми. Думаем, что если не впадаем в блуд или убийство, или в такое оскорбление, какое нанесли нам, то мы уже почти и не грешные. Как бы говорим себе: «Да, я - грешник, но поскольку такого не делал, то почти что не грешник - по крайней мере, не такой, как мой досадитель...»

А ведь это - величайшее самообольщение, которое дает нам возможность осуждения и презрения подобострастных нам ближних - других грешников.

Вспомним, что сказал Господь про людей, которые пострадали от случившегося бедствия: «*Думаете ли вы, что эти галилеяне были грешнее всех галилеян, что так пострадали? Нет, говорю вам, но если не покаетесь, все такожде погибнете*...» (Лк. 13, 2-3). И это определение Божественного суда - «все такожде погибнете» - очень важно для понимания сути погибели, которую мы почти не осознаем.

Духовная погибель заключается в удалении от души благодати Святого Духа. А удаляется она за каждый грех и, прежде всего - за самодовольство и осуждение, которые мы так недооцениваем.

***Вопрос****:* Хорошо, и что же теперь делать?

***Ответ****:* Полезно, например, помнить образ «*огненного озера*»*,* о котором говорится о Священном Писании. Господь сказал: «*Побеждающий* [т.е. человек, который борется против своих греховных склонностей и соблазнов, приходящих от плоти, мира и диавола, и побеждает в этой борьбе] *наследует все и буду ему Богом, и он будет Мне сыном. Боязливых же и неверных, и скверных и убийц, и любодеев, и чародеев, и идолослужителей, и всех лжецов участь в озере, горящем огнем* *и серою. Это смерть вторая*» (Откр. 21, 7-8). Обрати внимание на то, что место в озере огненном уготовано не только блуд творящим и чары творящим, но так-же и всем лживым, и всем страшливым. По нашим человеческим меркам это, казалось бы, - несправедливость, даже парадокс: как можно ставить таких разных грешников в один ряд?

Да, разные грешники, но всех их роднит удаление от Бога и как следствие - страдания.

Заметь - и это очень важно - не Бог вымышляет страдание каждому грешнику, а сам человек своим неправильным, ошибочным (т.е. греховным) действием (словом или помыслом) удаляет себя от Источника Жизни и потому обрекает себя на страдания. Если, к примеру, водолаз по невнимательности частично перекрыл себе кислород, то некоторое время он дышит еще нормально, но потом начнет задыхаться, если не устранит ошибку. Так и всякий грешник, если не исправит своих греховных ошибок, то начнет «задыхаться» душою и страдать от недостатка Святого Духа, Которым единственно «всяка душа живится». Такой человек и здесь, на земле, будет страдать и в вечности мучиться от неспособности принять и вместить любовь Божию. В итоге, он будет задыхаться от «удушья» в «озере», горящем «серою» его собственных страстей (каждый - в меру своей отравленности грехом).

Если чаще об этом размышлять, то, думаю, можно постепенно изгладить из души осудительное отношение к другим грешникам, в том числе и к нашим обидчикам.

***Вопрос****:* Всеми силами хочу избежать скандала, чтобы не обличить, не накричать, не пожелать зла и… кроме как убежать, ничего в голову не приходит..

***Ответ***: По этому поводу преподобный Силуан Афонский говорит так: «Один неискусный монах страдал от бесов, и когда они нападали на него, то он убегал от них, и те гонялись за ним…» Разница здесь только в том, что этот бедный монах явно видел бесов, а в твоем случае они действуют не явно, а через страсти, внушая: «Беги куда хочешь». Но суть одна и та же - человек думает, что он от них убежит, а на самом-то деле от них не убежишь...

«Если случится с тобою подобное, - говорит далее преподобный Силуан, - то не убойся и не беги, но стань мужественно, смири себя и скажи: "Господи, помилуй меня, великого грешника", - и бесы исчезнут; а если будешь трусливо бежать, то они загонят тебя в пропасть. Помни, что в тот час, когда на тебя нападают бесы, смотрит на тебя и Господь: как ты уповаешь на Него?»

***Вопрос****:* Но почему, когда я «киплю от злости», то очень теряюсь?

***Ответ****:* Потому, что, если выразиться образно, перекрываешь себе «вентиль» рассуждения, не стараешься рассмотреть эту ситуацию в духовном плане, но судишь только по-человечески, а также по своим задетым страстям. Ищешь способ убежать, либо как-то освободиться от конфликтной ситуации. Впадаешь в ропот, смущение и самооправдание. Но фактически, если придерживаться 6лагоразумия, то, ощутив это «кипение от злости», нужно искать в чем мы уклонились от духовного образа мыслей, т.е. искать ошибку и способ как-то ее исправить.

Это подобно тому, как если человек вывихнул ногу, то еще может как-то передвигаться посредством костылей, палочки, коляски, или держась за кого-то, но нога-то все равно остается вывихнутой. А ведь полезнее вправить этот вывих, и тогда уже не нужен будет ни костыль, ни какие-либо другие приспособления.

Так вот эту неправильность в нашем восприятии Божественного Промысла легче всего исправить, если понять, что все происходящее с нами - благо и во спасение нам, хотя и не нравится нам горькое лекарство. Но как при вправлении вывиха нам бывает больно, однако мы терпим, зная, что потом сустав встанет на свое место и будет легко ходить, так надо потерпеть и постигшее нас искушение, зная, что оно в конечном результате принесет благо. Да, оно причиняет нам скорбь и страдание, но при духовном образе мыслей все встанет на свои места, и мы получим облегчение. И уже по мере исправления и выправления таких «покривлений» сможем с радостью и благодарением Богу и людям пребывать на всяком месте, а не пытаться бежать «куда глаза глядят».

***Вопрос****:* И какое же «благо» я могу получить от рассматривания этой своей ситуации «по духовному»?

***Ответ****:* Хотя бы то, что поймешь, что «кипение от злобы» - состояние ненормальное, а возбужденное духами злобы, которые взяли власть над твоей душой. Увидев это, ты уже не будешь думать, что у тебя «все хорошо», а будешь знать, что твоя душа больна, нуждается в исцелении, и будешь искать для нее соответствующих лекарств.

При этом на людей, причиняющих тебе боль, будешь глядеть как на благодетелей, а не бегать от их «прижиганий». Потому что разве кто-то бегает от своего блага и спасения, хотя бы это и сопровождалось иногда чем-то неприятным? К примеру, если мы утопаем в реке и какой-то человек, бросая нам веревку, узлом этой веревки стукнет нас по лбу, мы же не станем на него обижаться и отстраняться от спасательного средства?

Главная беда твоя в том, что ты не усматриваешь в своих жизненных обстоятельствах благого Промысла Божия. А в этом искаженном восприятии - ложь, которая всегда приводит к страданиям.

***Вопрос****:* Но мне почему-то все равно думается, что вот был бы на его месте кто-нибудь другой, я бы все приняла и согласилась, но насчет него я не воспринимаю, не получается.

***Ответ****:* Это потому, что ты не воспринимаешь никаких объяснений и благих доводов, так как находишься в ослеплении страстью гнева. Эта страсть, усвоившись, превращается в затаенную глубокую ненависть, которая и мучит душу, а при незначительном поводе превращается в очередной взрыв раздражения, ропота, негодования, обиды. Поэтому слова объяснений и не воспринимаются.

Пойми: если ты страдаешь, значит, есть какой-то «вывих» в мысленном восприятии (т.е. в понимании происходящего с нами), как если человек вывихнул ногу, то ему трудно делать каждый шаг. Поэтому надо не дорогу винить, а выправить свои покривленные восприятия, тогда будет легко и даже радостно идти по жизненному пути.

Вот ты ропщешь на Бога - зачем постоянно посылает тебе конфликтные ситуации? Дескать, разве в этом Его «любовь»? Но взять обычный земной пример. Мать воспитывает своего ребенка и заботится о его благе. Как она это делает? Ведь ее забота проявляется не только тогда, когда она дает малышу конфетки и гладит его по головке. Но и тогда, когда заставляет его кушать «противную» манную кашу, ведет в зубной кабинет, не разрешает заглядывать в колодец и грызть сосульки (да еще и шлепает его за это по попке), а когда болит животик, то силком дает ему горькое лекарство... Каждая мать понимает, что все эти действия - ее любовная забота о своем чаде, хотя ребенком это воспринимается почти всегда как зло. Подобным образом и Господь желает взрастить в нас доброе устроение и исцелить от всех страстей, а в первую очередь - от гордости, матери всех зол. Мы же воспринимаем это как проявление Его нелюбви.

Если ты все это поймешь и примешь осознанно. то изменятся твои отношения и к Богу, и к людям, и ко всем обстоятельствам жизни.

А относительно конкретного случая с оскорбившим тебя человеком, то если сразу не можешь исправить весь образ мыслей, то для избавления от этого омрачения полезно вспомнить слова апостола: «*Всяк ненавидяй брата своего человекоубийца есть*» (Ин. 3, 15), - и задать себе вопрос: а этот человек входит в благой Промысл Божий или действует независимо от него? Начни с молитвы: «Господи, помоги мне увидеть этого человека, к которому у меня неприязнь, своим благодетелем и участником Твоего Промысла, который устрояет все для моего спасения».

***Вопрос****:* И будет он дальше меня мучить - мой «благодетель»...

***Ответ***: Чувство мучения зависит не столько от оскорбления и иных обстоятельств, сколько от нас - от нашей реакции на них. При правильном, Христа ради претерпевании всякой скорби, душа получает утешения Святого Духа и эти страдания становятся ей вожделенны (а не мучительны). И это касается не только душевных страданий, но и физических. Так, к примеру, священномученик Климент даже просил продлить время его мученических страданий.

А «когда мы гордостью удаляемся от Господа, то самих себя предаем мучению, - говорит преподобный Силуан Афонский, - тоска, и уныние, и злые мысли терзают нас».

«Гордого Господь оставляет помучиться своим бессилием, покамест не смирится. А когда смирится душа, тогда враги побеждены, и душа обретает великий покой в Боге».

«Распознать в себе гордость очень трудно. Но вот тебе признаки: если на тебя нападают враги (бесы) или мучают плохие помыслы, то это значит, что в тебе нет смирения, и потому хотя бы ты и не понимал своей гордости - смиряйся».

«О, как надо просить Господа, чтобы Он дал душе смиренного Духа Святого. Смиренная душа имеет великий покой, а гордая - сама себя терзает. Гордый не знает любви Божией и далек от Бога. Но кто борется против гордости, тому поможет Господь победить эту страсть».

Приняв все это к сведению, постарайся посмотреть на происходящее с тобой с другой стороны.