

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, КАКУНЫНИЕ (ПРИ БОРЬБЕ С НИМ)» - наставляет нас преподобный Иоанн Лествичник.

Поэтому «НЕ БУДЕМ УНЫВАТЬ, КОГДА ПРИКЛЮЧАТСЯ С НАМИ ОГОРЧЕНИЯ И СКОРБИ, А НАПРТИВ ТОГО, СТАНЕМ БОЛЕЕ РАДОВАТЬСЯ, ЧТО ИДЕМ ПУТЕМ СВЯТЫХ», советует преподобный Ефрем Сирин.

Будем помнить завет преподобного Макария Великого: «ДОЛЖНО... ХРИСТИАНИНУ ВСЯКИЙ ДЕНЬ ИМЕТЬ УПОВАНИЕ, РАДОСТЬ И ЧАЯНИЕ БУДУЩЕГО ЦАРСТВА И ИЗБАВЛЕНИЯ, И ГОВОРИТЬ: «ЕСЛИ НЕ ИЗБАВЛЕН Я СЕГОДНЯ, БУДУ ИЗБАВЛЕН НАУТРО».

Бог всегда находится рядом с каждым из нас, и Он не позволяет бесам поразить человека унынием настолько, насколько им бы хотелось. Он даровал нам свободу, и Он же заботится о том, чтобы никто у нас не отнял этого дара. Так что в любой момент человек может обратиться к Богу за помощью и принести покаяние. Если человек этого не делает - это его выбор. Унылый человек - не тот, кто испытывает по временам помыслы уныния, но тот, кто побежден ими и не борется. И наоборот, свободен от уныния не тот, кто никогда таких помыслов не испытывал, - таких людей нет на земле, - а тот, кто с ними борется и побеждает их.

ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТОТ ЛИСТОК В БЫТОВЫХ ЦЕЛЯХ. ЕСЛИ ОН СТАЛ ВАМ НЕ НУЖЕН - ПЕРЕДАЙТЕ ЕГО ДРУГОМУ ИЛИ ВЕРНИТЕ В ХРАМ.



Троицкая и Южноуральская епархия,  
Храм в честь Благовещения Пресвятой Богородицы  
г. Южноуральск



## КАК ПОБЕДИТЬ УНЫНИЕ?

Ученые говорят, что депрессия – одно из самых распространенных психических расстройств в современном мире. Психологи обозначают такое состояние как психическое расстройство, не- редко 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.

### НЕВЕРИЕ ПРИВОДИТ К УНЫНИЮ

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 НАКЛОННОСТЬ 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...».

### БЛАГАЯ ПЕЧАЛЬ ПО БОГУ

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).

"ЧТО УНЫВАЕШЬ ТЫ ДУША МОЯ? И ЧТО СМУЩАЕШЬ МЕНЯ? УПОВАЙ НА БОГА, ИБО Я ПРОСЛАВЛЯЮ ЕГО "В ТЕБЕ СПАСЕНИЕ МОЕ! ТЫ БОГ МОЙ!" (ПС. 41:6)



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, СМЕРЕННА, КРОТКА, ПРИЯТНА, ТЕРПЕЛИВА, КАК ПРОИСХОДЯЩАЯ ОТ ЛЮБВИ К БОГУ, И НЕКОТОРЫМ ОБРАЗОМ ВЕСЕЛА, ОБОДРЯЯ НАДЕЖДЮ СВОЕГО СОВЕРШЕНСТВА».

## ПРИЧИНЫ УНЫНИЯ

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, отвратив 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 селятся 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 поразили 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 природным 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 НЕПРЕРЫВНОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ О БОГЕ», пишет преподобный Ефрем Сирин.

## КАК БОРОТЬСЯ С УНЫНИЕМ?

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.

"ПРИИДИТЕ КО МНЕ ВСЕ ТРУЖДАЮЩИЕСЯ И ОБРЕМЕНЕННЫЕ И Я УСПОКОЮ ВАС" (МФ. 11:28)

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. Собеседования с людьми, богатыми духом христианским, также средство против уныния.

5. Размышление о предметах утешительных.

6. Занятие себя трудом телесным также прогоняет уныние».

Молитва является обращением к Богу, Который единственный действительно может помочь в любом, даже самом безвыходном положении, единственный, Кто силен подать настоящее утешение и радость, и свободу от уныния.

«В СКОРБЯХ И ИСКУШЕНИЯХ ГОСПОДЬ ПОМОГАЕТ НАМ. ОН НЕ ОСВОБОЖДАЕТ НАС ОТ НИХ, А ПОДАЕТ СИЛУ ЛЕГКО ПЕРЕНОСИТЬ, ДАЖЕ НЕ ЗАМЕЧАТЬ ИХ. ЕСЛИ МЫ БУДЕМ СО ХРИСТОМ И ВО ХРИСТЕ, ТО НИКАКАЯ СКОРЬ НАС НЕ СМУТИТ, А РАДОСТЬ НАПОЛНИТ НАШЕ СЕРДЦЕ ТАК, ЧТО МЫ И ПРИ СКОРБЯХ, И ВО ВРЕМЯ ИСКУШЕНИЙ БУДЕМ РАДОВАТЬСЯ»

(преподобный Никон Оптинский).

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.

## МОЛИТВЫ ОТ УНЫНИЯ

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! Предаю Твоей Святой воле! Будь 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».

"ВОЗЬМИТЕ ИГО МОЕ НА СЕБЯ И НАУЧИТЕСЬ ОТ МЕНЯ, ИБО Я КРОТОК И СМЕРЕН СЕРДЦЕМ, И НАЙДЕТЕ ПОКОЙ ДУШАМ ВАШИМ" (МФ 11:29)

