

# Иоанновский ставропигиальный женский монастырь города Санкт-Петербурга

Официальный сайт монастыря ( <https://imonspb.ru> )

---

## Особенности психологии современного послушника: как помочь иноку сохранять духовную бодрость. Архимандрит Алексей (Поликарпов)

*Доклад, прочитанный на международной монашеской конференции «Святоотеческое наследие в свете афонских традиций: духовное руководство». Екатеринбург, 27-29 мая 2016 года.*

Ваши Высокопреосвященства и Преосвященства, всечестные отцы, братия и сестры! Христос Воскресе!



Тема моего доклада «Особенности психологии современного послушника: как помочь иноку сохранять духовную бодрость» представляется слишком обширной для выступления на конференции, и сегодня я коснусь лишь одной из этих особенностей, а именно, – склонности современных людей к унынию.

Уныние – один из семи смертных грехов, разрушающих душу человека, тяжкая и крайне мучительная страсть, мешающая человеку прийти к Богу. Святитель Игнатий (Брянчанинов) предупреждал, что «подчиниться печали – чрезвычайно опасно: когда она усилится в человеке, возобладает им, – может убить и тело, и душу». Святые отцы считали этот грех одним из самых душепагубных, полагали, что он – разновидность неверия. Из уныния рождается состояние

Богооставленности, приводящее к еще более страшному состоянию – отчаянию. «...Отчаяние же предаст тебя унынию, а уныние предаст тебя расслабленности, последнее же уведет тебя от надежды твоей. Из того, что может случиться с тобой, нет ничего хуже», предупреждал преподобный Исаак Сирий.

Словом «уныние» я буду обозначать не идентичные, но достаточно близкие понятия, а именно: собственно уныние, печаль, тоску, меланхолию, скуку, хандру, акедию, депрессию, окамененное нечувствие. Конечно же, мы не будем здесь рассматривать клинические проявления этого состояния.

Словарь современного русского языка[1] дает объяснения слова «уныние» как – «безнадежная печаль, гнетущая скука», а словарь церковно-славянского языка[2] приводит следующее определение – «удрученное состояние духа, бездействие в деле спасения», и это второе определение гораздо точнее описывает состояние уныния. Очень важно здесь слово «бездействие». Не случайно в «Лествице» Степень 13-я названа «Об унынии и лени». Кстати, греческое слово акедия (от а – не, и kedon – старание труд), которое у нас часто переводится как уныние, буквально значит – нежелание трудиться, нежелание что-либо делать, неусердие.

Преподобный старец Амвросий Оптинский говорит: «Уныние значит та же лень, только хуже. От уныния и телом слабеешь, и духом. Не хочется ни работать, ни молиться, в церковь ходишь с небрежением; и весь человек ослабевает». Уныние характеризуется полным расслаблением, нежеланием, неготовностью себя изменять, а человек, который перестает бороться со своими страстями, очень быстро впадает в новые грехи.

Может возникнуть вопрос: почему именно современные люди особенно склонны к унынию? Уже в Ветхом Завете мы читаем о меланхолии царя Саула: И когда дух от Бога бывал на Сауле, то Давид, взяв гусли, играл, – и отраднее и лучше становилось Саулу, и дух злой отступал от него (1 Цар. 16, 23). Псалтирь свидетельствует о том, что и сам царь Давид испытывал нападения духа уныния: И уны во мне дух мой, во мне смятется сердце мое (Пс. 142, 4); воздрема душа моя от уныния (Пс. 118, 28). Унылы и слова Екклесиаста, сына Давидова, царя в Иерусалиме. Суета сует, сказал Екклесиаст, суета сует, – всё суета! (Еккл. 1, 1).

Первоначально считалось, что унынию в первую очередь были подвержены отцы-пустынники. Святой Иоанн Кассиан Римлянин (IV–V века) пишет: «Шестая борьба предлежит нам со страстью... которую мы можем назвать унынием, скукой или тоской сердечною. Она сродна печали, испытывается наипаче

странствующими по пустыням иноками, и есть неприязненный враг пребывающих в уединении, и всякого монаха беспокоит, особенно около шестого часа, (по нашему 12-го часа, в полдень), как лихорадка какая, в определенные часы нападающая на больную душу со своими всерасстраивающими действиями. Некоторые старцы (Евагрий в I томе, стр. 631), называют ее бесом полуденным, о котором поминается в 90 псалме»[3]. У него же читаем: «Врач посещает больных утром, а уныние подвижников – около полудня».

О страсти уныния на протяжении многих веков говорят святые отцы. Вспомним слова преподобного Макария Египетского (IV век): «У злобы всегда одно и то же ухищрение – ввергать нас в уныние во время скорби, чтобы лишить упования на Господа».

Преподобный Иоанн Синайский (VI век) в одном из самых известных в Православной Церкви аскетических руководств по борьбе со страстями и стяжанию добродетелей, «Лестнице»[4], пишет: «Уныние есть расслабление души, изнеможение ума, пренебрежение иноческого подвига, ненависть к обету, ублажитель мирских, оболгатель Бога, будто Он немилосерд и нечеловеколюбив. В псалмопении оно слабо, в молитве немощно, в телесном же служении крепко, как железо, в рукоделии безленостно, в послушании лицемерно».

Святитель Иоанн Златоуст (IV – нач. V века) говорил, что «уныние есть тяжкое мучение душ, некоторая неизреченная мука и наказание, горшее всякого наказания и мучения. И в самом деле, оно подобно смертоносному червю, касающемуся не только плоти, но и самой души; оно – моль, поедающая не только кости, но и разум; постоянный палач, не ребра рассекающий, но разрушающий даже и силу души; непрерывная ночь, беспросветный мрак, буря, ураган, тайный жар, сжигающий сильнее всякого пламени, война без перемирия, болезнь, затемняющая многое из воспринимаемого зрением. И солнце, и этот светлый воздух, кажется, тяготят находящихся в таком состоянии, и самый полдень для них представляется подобным глубокой ночи»[5].

Авва Евагрий Понтийский (IV век) словом уныние определял «состояние изнеможения души, в котором она не имеет того, что ей естественно, и не выдерживает мужественно искушений». Как точно отмечает Евагрий, «уныние – это продолжительное и одновременное движение яростной и вожделеющей части души. Первая неистовствует по поводу того, что находится в ее распоряжении, вторая, напротив, тоскует по тому, чего ей недостает» (Все

доступное – ненавистно, все недоступное – вожаделенно»). Сложный и «запутанный» характер уныния выражается в хитром смешении чувства подавленности и агрессивности.

Святитель Игнатий (Брянчанинов; XIX век) определял греховную страсть уныния следующим образом: «Леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитвенному... Небрежение... Праздность. Излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода негою. Перехождение с места на место... Нерадение. Пленение. Лишение страха Божия. Ожесточение. Нечувствие. Отчаяние».

В начале XX века преподобный Варсонофий Оптинский говорил: «Сейчас словно чума, словно некая душевная болезнь, нападает на всех уныние, тоска. Жизнь становится не мила, не хочется ничего делать».

Хорошо известно, что уныние – грех многогранный и многоликий, у него множество проявлений. Оно встречается и у людей верующих, живущих по законам строгой духовной дисциплины, но еще больше распространено среди неверующих. Уныние – вне национальности, вне времени, вне материального достатка. Оно может проявляться в полной подавленности духа, без чувства какого-либо озлобления, а может сопровождаться чувством злобы и сильной раздражительности. Да и источников уныния множество – и внешних и внутренних, и духовных, и чувственных. О причинах уныния много написано и у святых отцов, и у современных богословов. Не представляется возможным перечислить их все в рамках доклада. На мой взгляд, достаточно полно их охарактеризовал святитель Иннокентий Херсонский, я ограничусь его классификацией.

Во-первых, в душах чистых и близких к совершенству уныние может происходить от оставления их на время благодатью Божиею. Состояние благодати есть самое блаженное. Но чтобы находящийся в сем состоянии не возомнил, что оно происходит от его собственных совершенств, благодать иногда удаляется, предоставляя любимца своего самому себе.

Во-вторых, уныние, как свидетельствуют люди опытные в духовной жизни, бывает от действия духа тьмы. Не смогши прельстить душу на пути к небу благами и удовольствиями мира, враг спасения обращается к противоположному средству и наводит на нее уныние. В таком состоянии душа бывает как путник, вдруг застигнутый мглой и туманом: не видит ни того, что впереди, ни того, что позади; не знает, что делать; теряет бодрость, впадает в нерешимость.

Третий источник уныния есть наша падшая, нечистая, обессиленная, помертвевшая от греха природа. Доколе мы действуем по самолюбию,

наполнены духом мира и страстями, дотоле сия природа в нас весела и жива. Но перемените направление жизни, сойдите с широкого пути мира на узкий путь самоотвержения христианского, примитесь за покаяние и самоисправление – тотчас откроется внутри вас пустота, обнаружится духовное бессилие, ощутится сердечная мертвость. Доколе душа не успеет наполниться новым духом любви к Богу и ближнему, дотоле дух уныния, в большей или меньшей мере, для нее неизбежен. Сему роду уныния больше всего подвергаются грешники после их обращения.

Четвертый, обыкновенный источник уныния духовного, есть недостаток, тем паче прекращение деятельности. Перестав употреблять свои силы и способности, душа теряет живость и бодрость, становится вялою; сами прежние занятия ей противеют: приходит внутренняя пустота, недовольство и, как следствие, скука и уныние.

Пятое. Уныние может происходить и от различных печальных случаев в жизни, как-то: смерти сродников и любимых лиц, потери чести, достояния и других несчастных приключений. Все это сопряжено со скорбями и неприятностями. Однако по закону нашего естества печаль должна со временем уменьшиться, а после исчезнуть вовсе. Но при этом человек должен употребить все средства для своего воодушевления и не поддаваться печали. В противном случае может развиваться уныние.

Шестое. Может происходить уныние и от некоторых мыслей, особенно мрачных и тяжелых, когда душа слишком предается подобной мысли и смотрит на предметы не в свете веры и Евангелия. Например, человек легко может впасть в уныние от частого размышления о неправде, господствующей в мире, и о том, как праведные здесь скорбят и страдают, а нечестивые высятся и блаженствуют, приходя в итоге к мысли, что все в мире отдано на произвол слепой судьбы и человеческих страстей.

Седьмое. Могут, наконец, источником уныния душевного быть различные болезненные состояния тела, особенно некоторых его членов. Святая Церковь учит, что всякая «болезнь, печаль, воздыхание», всякая немощь, в том числе и усталость, вошли в человеческую природу после грехопадения наших прародителей.

\*\*\*

Как видим, уныние – явление далеко не новое, и во все времена ему уделяли большое внимание. Почему же именно в наши дни о нем говорят все больше и больше? Создается впечатление, что сегодня уныние владеет миром. Слово

депрессия (уныние), прочно вошло в лексикон современного человека. И хотя термин этот медицинский, диагностический, он ныне стал повсеместно расхожим. Часто в разговоре на вопрос: «Как дела? Как здоровье?» – можно услышать: «У меня депрессия».

По данным разных исследователей около 20 % населения в развитых странах страдает депрессивными расстройствами. В наши дни, по данным Всемирной организации здравоохранения, депрессия вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. Современные психологи и психиатры бьют тревогу: если еще несколько лет назад с синдромом затяжного уныния (депрессией) к ним обращались в основном люди зрелого возраста, то сейчас среди поддавшихся этой болезни все больше молодежи и даже подростков. Депрессия стремительно, катастрофически молодеет...

Что же является причиной такого положения? По мнению современного богослова, схииерхимандрита Гавриила (Бунге), настоятеля Крестовоздвиженской пустыни в Швейцарии, причиной уныния является уязвленное «эго» человека, вызывающее человека на изматывающее единоборство с самим собой.

Думаю, что все присутствующие уже хорошо знакомы с его книгой «Тоска, уныние, депрессия: Духовное учение Евагрия Понтийского об акедии», в которой автор рассказывает о бесценном опыте борьбы аввы Евагрия с этим недугом.

Еще один наш современник, архимандрит Лазарь (Абашидзе), считал, что «грех уныния происходит от чрезмерной занятости собой, своими переживаниями, неудачами, и как результат – угасание любви к окружающим, равнодушие к чужим страданиям, неумение радоваться чужим радостям, рождается зависть...»

Еще преподобный Иоанн Кассиан Римлянин говорил, что уныние «рождается от неудовлетворения желания какой-нибудь корысти, когда кто видит, что он потерял рожденную в уме надежду получить какие-нибудь вещи». А в наш век ненасытных потребностей, когда навязчивая реклама повсеместно твердит: «купи, купи, “ты этого достоин”, уговаривает, зачем ждать завтра, получи это сейчас, немедленно, возьми кредит сегодня, отдашь когда-либо потом». Люди влезают в смертельную кабалу (я не преувеличиваю порой, это приводит к смертельному итогу) или начинают страдать комплексами, приводящими к унынию. Практически любые неудовлетворенные греховные желания, если человек не отказывается от них добровольно по тем или иным причинам,

сопровождаются унынием. А далее конкретные желания утрачивают свое значение, и остается душевное состояние, которое «нуждается» именно в тех желаниях, выполнения которых невозможно достичь. В результате этого человек теряет контроль над собой, впадает в уныние и печаль, уходит в негативные эмоции, концентрируется на отрицательных мыслях, его сознание раздваивается, ум расслабляется. Признаками такого состояния являются: огорчение, малодушие, нетерпеливость, ропот, упадок духа, потеря надежды на Бога, нежелание нести свой крест.

Признаки уныния следующие: на душе тяжесть, тоска, мрак, человеку ничего не интересно, ничего не хочется, его ничто не радует. Им овладевают праздность, апатия и какое-то оцепенение. Его мучает ощущение своей никчемности, ненужности, бессмысленности жизни. Женщины в два-три раза чаще чем мужчины страдают депрессией, мужчины же, хотя и реже впадают в уныние, обычно переживают его несколько тяжелее, чаще обращаются к алкоголю или наркотикам, в лучшем случае становятся футбольными фанатами, увеличивается раздражительность, злость, жестокость. В наше время люди пытаются уйти от реальной жизни в виртуальную – компьютерные игры, интернет-общение. Унынием враг может ввергнуть нас в помысел отчаяния, крайним проявлением которого является самоубийство. Недаром святитель Иоанн Златоуст говорит «Не так губит грех, как отчаяние».

Митрополит Антоний Сурожский характеризовал это состояние следующим образом: « Уныние очень похоже на сонливость. Всё пущено на самотек. Человек погружается в грезы наяву, уходит в нереальный мир, в мечтания. Дремота не ждет ночи. Закрываешь глаза – и можно считать, что настало время ночного сна. И как ни странно, но именно в моменты, когда у нас недостает энергии действовать на самом деле, наши мечты полны гордости, силы, власти, успеха. Когда мы погружены в дело, то, чем мы заняты, требует всего нашего внимания, но в мечтах первое место занимает любоначалие, жажда власти, гордые устремления. И наряду с малодушием – наша трусость, расслабленность, жизнь полная грез наяву, и в этих грезах – жажда власти и воображаемая сила и вся сопутствующая им жестокость и грубость»[6].

Семьдесят лет богоборческой власти в России, увлечение людей идеалами, далекими от евангельских, не прошли даром. Сейчас, когда страшные годы атеизма позади, и русский народ вновь обращается к вере, душа его начала исцеляться от этой тоски. Но в наши дни появилось другое искушение: современная массовая культура особенно активно и настойчиво пытается удалить человека от Бога. Поэтому в обществе естественным образом возрастает и уныние. И заражает оно, в первую очередь, самых восприимчивых,

то есть молодых. Человечество больно унынием – этим, по определению преподобного. Иоанна Лествичника, «расслаблением души». В миру с унынием обычно борются путем всевозможных развлечений или предельной активности, занятости – человек всевозможными способами старается занять свой день так, чтобы у него не было времени остаться наедине с самим собой.

Приходя в монастырь, человек приносит с собой и эту склонность к унынию. Когда он начинает подвизаться против своих страстей, уныние, как говорит преподобный Серафим Саровский, первым нападает на него, соблазняя его прежней рассеянной жизнью. А «от уныния, по словам Иоанна Кассиана Римлянина, рождаются праздность, сонливость, безвременность, беспокойство, бродяжничество, непостоянство ума и тела, разговорчивость и любопытство». И новоначальный послушник зачастую также пытается бороться против этого недуга теми же методами, что и в миру: то есть старается развлечься. Активно интересуется новостями, ходит в гости к другим монахам, ведет переписку в интернете, стремится к разным переменам (просит переменить ему послушание, келью) и т. д.

Конечно, от этого голод души, а значит, и уныние, только усиливается. Как справедливо замечает преподобный Исаак Сирин, уныние от празднословия и развлечений утихает лишь на время, а потом опять восстает с большей силой.

Авва Исаия советовал: «Не дадим места унынию в сердцах наших, чтобы оно не отняло у нас возможности наследовать землю обетованную». Святитель Иоанн Златоуст говорил, что «чрезмерное уныние вреднее всякого демонского воздействия, потому что и демоны, если в ком властвуют, то властвуют через уныние, а если уничтожить уныние, то и от демонов не потерпишь никакого вреда». На то, что страсть эта очень опасная указывал преподобный Иоанн Лествичник: «Каждая из прочих страстей упраздняется одной, какой-либо противной ей добродетелью; уныние же для инока есть всепоражающая смерть»[7]. Повторю еще раз вслед за святыми отцами: уныние – опасное состояние души, с которым нужно бороться и которого следует избегать. Удаляй от себя печаль, ибо печаль многих убила, а пользы в ней нет (Сир. 30, 25), – говорит Священное Писание.

Распространенные признаки уныния – внутренняя неустойчивость, сопровождающаяся поиском нового местопребывания, работы, новых друзей, невозможность довести дело до конца, дочитать начатую книгу, постоянное откладывание. Испытуемому бесом уныния трудно прийти в обычное молитвенное настроение, его одолевает лень, в нем появляется ропот на Творца. Уныние соединено с печалью и усугубляет ее. Тяжкий и лютый бес

уныния, нападая на иноков, расслабляет их, внушает ненависть к месту пребывания и сожительствовавшей братии, ко всякому делу и чтению Божественного Писания.

Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин считал, 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. О ней святой апостол говорит: печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению; а печаль мирская производит смерть (2 Кор 7, 10). Но эта печаль, производящая неизменное покаяние к спасению, бывает послушна, приветлива, смиренна, кротка, приятна, терпелива, как происходящая от любви к Богу... и некоторым образом веселая, ободряя надеждою своего совершенства... А бесовская печаль бывает очень сурова, нетерпелива, жестока, строптива, соединена с бесплодной грустью и мучительным отчаянием. Ослабляя подвергшегося ей, она отвлекает от усердия и спасительной скорби, как безрассудная, прерывает не только действенность молитв, но упраздняет и все сказанные духовные плоды, которые доставляет печаль ради Бога... Поэтому кроме той печали, которая происходит от спасительного покаяния, или от ревности к совершенству, или от желания будущих благ, всякая печаль, как мирская и причиняющая смерть, должна быть... совершенно изгнана из наших сердец»[8].

Ярко и образно характеризует эту страсть Амвросий Оптинский: «Скука – унынию внука, а лености дочь» и советует: «Чтобы прогнать ее прочь, в деле потрудись, в молитве не ленись, тогда и скука пройдет, и усердие придет. А если к сему терпения и смирения прибавишь, то от многих зол себя избавишь».

Святые отцы считали: чтобы победить эту страсть, надо дать душе то благо, без которого она тоскует, – общение с Богом, именно на Него уповать, именно у Него искать помощи. Как говорит святитель Григорий Нисский, «истинную нашу жизнь составляет общение с Богом»[9], поэтому человек, пытаясь найти счастье в чем-то другом, чувствует лишь пустоту, а авва Евпрений советовал: «Зная, что Бог верен и всемогущ, веруй в Него – и будешь причастником Его благ. Если же ты унываешь и пребываешь в бездействии, то и не веруешь».

Как научиться бороться с унынием?

Первое средство в борьбе с унынием, о котором говорят практически все святые отцы, – это терпение. «Блажен, кто претерпит уныние, не выходя за дверь»[10], – говорит преподобный Исаак Сирин. Святые отцы призывают просто потерпеть эту тесноту, нахождение унылых помыслов и «не оставить своего места». При унынии послушник часто уверен, что причина его душевного состояния

находится во внешних обстоятельствах: ему хочется сменить послушание на другое, которое, как ему кажется, будет приносить ему больше душевного удовлетворения. Ему хочется сменить келью на другую, более удобную. А нередко ему хочется сменить и сам монастырь, как описывает это преподобный Иоанн Кассиан: «Унывающий брат ропщет и вздыхает, что не имеет никакого духовного плода, пока он связан с этим обществом; скорбит, что не имеет духовной пользы и напрасно живет в этом месте... Другие отдаленные монастыри хвалит и места те считает более полезными для преуспевания и более способствующими спасению, также и общество тамошних братьев представляет более приятным в духовной жизни. Напротив, что находится у него под руками – то все худо»[11].

Но святые отцы в таких случаях всегда советовали монахам немного потерпеть, не уступая помыслу о переменах. Этому есть множество примеров в Отечниках. Автор «Лавсаика», преподобный Палладий Еленопольский, например, рассказывает о монахе, который впал в глубокое уныние и пришел за помощью к авве Марку.

– Авва Марк, – сказал он ему, – меня угнетают помыслы. Они мне говорят, что я здесь ничего не делаю и лучше мне уйти отсюда.

Но преподобный Марк, разгадав диавольские козни, ответил ему:

– Скажи помыслам: «Я тут Христа ради стены сторожу», – и никуда не уходи.

В Древнем патерике есть подобный пример. Один брат жил в общежитии, и его беспокоили помыслы уйти оттуда. Он рассказал это авве. «Иди, – сказал ему авва, – оставайся в своей келии. Отдай свое тело стенам келии, словно под залог. Главное, никогда не покидай келию телом, а что до помысла – пусть его думает что хочет». Брат послушался и вскоре обрел мир душевный.

К терпению при помыслах уныния призывали и современные нам отцы. Как-то преподобный Никон Оптинский, еще будучи послушником преподобного Варсонофия Оптинского, сказал ему:

– Батюшка, мне иногда приходит помысл, что монашеская жизнь безотраднa. Идет день за днем, и главное – ожидать впереди нечего, все те же службы, та же трапеза и так далее.

Преподобный Варсонофий сразу определил источник этого помысла:

– Это ветхий наш человек дает себя знать тоской и унынием, – и добавил, что это нужно перетерпеть. – Что теперь для унывающего монаха отяготительно –

то впоследствии будет для него великим утешением, например, хождение к службам и утрени. Тогда уже в нем будет все исполнено светом и радованием о Господе[12] .

Преподобный Макарий Оптинский предлагал совет против уныния: терпение, псалмопение и молитву[13].

Второе средство против духа уныния – это понуждение себя к тому, чтобы не оставлять своего правила.

Преподобный Нил Синайский говорит, что от уныния врачует то, «чтобы делать свое дело (несмотря на недостаток охоты), со всяким самопринуждением, из страха Божия»[14]. Преподобный отец имеет здесь в виду прежде всего духовные обязанности монаха. Даже если душа настолько расслаблена, что не может нести прежнего подвига в полном объеме, важно хранить какое-то хотя бы малое делание, и это постепенно возбудит душу от нравственного нечувствия, как свидетельствует о том монашеское предание.

В Древнем патерике есть известный пример о том, как один брат впал в грех, а после того – в великое уныние, и совсем оставил монашеское правило. Он и хотел бы снова начать духовное делание, но помысел говорил ему, что он все равно уже все потерял и никогда не преуспеет. Придя к одному старцу, он рассказал ему то, что с ним происходило. А старец, выслушав его, поведал ему следующую притчу. У одного человека было поле, все заросшее сорными травами. Он решил его обработать и послал своего сына прополоть поле. Сын же, когда увидел так много терний, пал духом и сказал себе:

– Когда же я успею все это расчистить?

От уныния он лег на землю и заснул. За несколько дней он так и не смог себя заставить взяться за прополку. Отец, придя посмотреть на результаты работы, удивился:

– Как, ты до сих пор ничего не сделал?

Сын признался, что его от такого множества сорной травы одолело уныние. Тогда его отец говорит ему:

– А ты делай каждый день понемножку – очищай хотя бы кусок земли, который ты занимаешь, когда спишь.

Тот послушался его и вскоре очистил все поле.

Монах, выслушав притчу, возрадовался духом. Понемногу он начал исполнять правило, и через короткое время пришел в прежнее устройство.

Преподобный Варсонофий Оптинский советовал: «Читайте Псалтирь ежедневно, хотя бы понемногу, и Господь не оставит вас Своею милостью, будет вам помощником и утешителем».

Когда человек ничем не занят, когда он в праздности, душа его бывает открыта для печали и уныния. Праздность и излишнее телесное упокоение, по словам святых отцов, являют собой благоприятную почву для уныния. Поэтому еще одним средством борьбы с ним являются телесные труды. Труд помогает изгонять эту страсть, не оставляет для нее места в душе. Надо понудить себя заняться каким-либо делом. Чтобы не дать поразить себя расслаблению, монахи в пустыне занимались рукоделием, произнося при этом короткие изречения из псалмов или отрывки из Библии.

Однако здесь необходимо соблюдать грань, потому что «чрезмерность трудов»[15], как говорит преподобный Иоанн Лествичник, также приводит к изнеможению души. Описывая дивные подвиги иноков в одном общежитии, преподобный Иоанн Лествичник предупреждает: «Удивляться трудам сих святых – дело похвальное; ревновать им – спасительно, а хотеть вдруг сделаться подражателем их жизни есть дело безрассудное и невозможное»[16]. Авва Евагрий передал изречение одного старца: «Всякий подвиг должен быть благовременным и соразмерным. Подвиг, возложенный безвременно и несоразмерно с силами, может быть выдержан только в течение краткого времени, а всякое делание, совершаемое в продолжение краткого времени, потом оставляемое, более вредно, чем полезно»[17]. Границу телесных трудов святые отцы, в частности Венедикт Нурсийский, определили так: «ничего не предпочитать богослужениям»[18].

«Рассказывают о святом авве Антонии, что он, жительствуя в пустыне, однажды подвергся душевному смущению, унынию и особенному нашествию мрачных помыслов. Находясь в этом состоянии, он начал изливать печаль свою пред Богом. Господи, – говорил он, – хочу спастись, но помышления мои никак не допускают меня совершить это. Что мне делать со страстями моими? Как мне спастись? Встав с того места, на котором сидел, и немного отошедши, он сел на другое место, – и вот – видит неизвестного ему человека, тщательно занятого трудом рук своих. Этот человек то вставал, оставляя рукоделие, и молился, то опять возвращался к рукоделию: он сшивал листья пальмы. Потом он опять вставал и молился; после молитвы опять принимался за рукоделие.

Поступавший таким образом был Ангел, посланный Богом ободрить Антония и

возбудить его к мужеству. И услышал Антоний глас, исшедший от Ангела: Антоний! Поступай так и спасешься. Услышав это, Антоний очень обрадовался и ободрился: он начал поступать так, и спасся»[19].

Одно из самых действенных средств против уныния – молитва. Как говорит святитель Феофан Затворник, «когда душа вся всеми силами и чувствами обращена к Господу, в ней все светло, радостно и покойно»[20]. Через молитву душа соединяется с Богом, через молитву она получает помощь свыше в самых тяжелых бранях. Преподобный Симеон Новый Богослов советует при брани уныния припасть к Богу и просить «избавить тебя от тяжести уныния и злых помыслов; и если будешь напряженно и неотступно стучать в дверь, вскоре дано будет тебе освобождение от этих страстей»[21].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) говорит, что при сильном действии страсти уныния душа как бы глохнет. «Забываются наставления Священного Писания и святых отцов; ладья душевная заливается волнами различных страстных ощущений. Не действуют благотворно ни беседа с друзьями, ни душеназидательное чтение. Душа, переполненная мутною влагою, ничего не приемлет в себя. Единственным средством спасения остается усиленная молитва»[22]. В такой ситуации он советует читать Иисусову молитву вслух самому себе: «На гласную молитву Иисусову душа мало-помалу возбуждается от тяжкого нравственного сна, в который обычно ввергают ее печаль и уныние». Он говорил, что «борьба с помыслами, приносящими скорбь, как бы эти помыслы ни были многосложны, запутанны и умны, должна быть очень проста, как проста и вся вера христианская, по простоте своей доступная каждому человеку, а по силе своей удовлетворяющая каждого человека. Боритесь против помыслов и ощущений печали кроткими словами: “Господи! Буди воля Твоя! Благословен и Свят Бог во всех делах Своих!” Произносите эти слова умом, а когда вы одни, произносите несколько вслух; произносите не торопясь, с большим вниманием и благоговением; повторяйте эти краткие слова до тех пор, пока не затихнут помыслы и ощущения печали. Когда они снова подымутся, и вы снова употребляйте против них то же самое оружие. Опытом узнаете силу этого оружия, по наружности своей, с первого взгляда, столько незначительного. А из состояния борьбы невозможно иначе выйти в состояние спокойствия, как победой».

Стоит отметить, что во время молитвы, страсть уныния может проявляться особенно сильно. Ставшему на молитву уныние тотчас напоминает о срочных делах, которые он должен совершить, например, выполнить какое-либо послушание, выучить наизусть ту или иную молитву, убрать в келье и т. д. или человек старается произносить слова молитвы, как можно поспешнее,

помыслами отходя от слов молитвы. Уныние может всячески противиться молитве – наводит скуку, лень, сонливость, на молящегося может находить страх, желание заняться «неотложными» делами. Все это отметил преподобный Иоанн Лествичник, он предупреждал что «ставшим на молитву... лукавый дух напоминает о нужных делах и употребляет всякое ухищрение, чтобы только отвлечь нас от собеседования с Господом, как обротью [уздой для привязи лошадей], каким-либо благовидным предлогом»[23]. Нужно понуждать себя к внимательной неспешной молитве.

Святитель Тихон Задонский считал, что: «Память о смерти, приходящая нечаянно, память о суде Христовом и память о вечной муке и вечном блаженстве отгоняет уныние. Рассуждай о них. Молись и взывай ко Господу, чтобы Сам Он подал тебе усердие и охоту; без Него мы ни к какому делу не пригодны. Когда будешь так поступать, верь мне, что мало-помалу приобретешь охоту и усердие. Бог от нас требует труда и подвига и трудящимся обещал помогать. Трудись же, да поможет тебе Господь. Помогает Он трудящимся, а не лежащим и дремлющим».

Об этом же говорил и преподобный Ефрем Сирин: «Память о смерти и наказаниях есть меч против беса уныния».

Надо обязательно принуждать себя ходить на богослужения, не поддаваться самопослаблению. На службе следует быть внимательным, отсекал лишние мысли.

Еще одним из сильнейших средств борьбы с унынием является добродетель милосердия. Святые отцы называют милосердие убийцей печали. Мы знаем, что в мире много людей, которым гораздо тяжелее, чем нам. Если мы навестим больных, престарелых и несчастных людей, пожертвуем деньги нуждающимся людям, то обязательно увидим, что наши собственные скорби станут намного легче, и уныние отступит от нас. Когда человек помогает другому нести крест, то его собственный крест становится намного легче. Есть такой духовный закон: Бог помогает тем, кто помогает другим.

Однако и здесь есть свои сложности. Следует внимательно следить, из каких побуждений совершаются эти добрые дела. Бывает, что за самыми добродетельными с виду поступками скрываются симптомы духовного заболевания уныния: человек готов навещать других, помогать им, наставлять, давать, лишь бы не заниматься самим собой. Парадоксально, но часто именно унылый человек бывает излишне общителен – он любит обзванивать знакомых, ходить в гости (в монастыре – посещать чужие кельи, заводить разговоры с прихожанами, делать им замечания), таким образом он пытается

компенсировать свое внутренне состояние.

А еще очень важно, как ты сам относишься к происходящему вокруг тебя. Порой люди расстраиваются из-за пустяков, сами «накручивают» себя, создают проблему там, где ее вовсе нет.

Схиархимандрит Авраам (Рейдман), духовник Александро-Невского Ново-Тихвинского женского монастыря Екатеринбурга пишет: «У нас в монастыре есть такие немощные люди, которые унывают от всего подряд, чуть ли не от того, что им села на нос муха... У них все время появляются бесконечные поводы для уныния, хотя на самом деле не происходит ничего такого, на что можно было бы обратить внимание... Мы живем в монастыре как бы в замкнутом мире и... начинаем преувеличивать события, которые с нами происходят»[24]. Я думаю, что с подобной ситуацией сталкивается любой игумен монастыря.

И вот еще одно очень тонкое замечание опытного духовника отца Авраама: «Некоторые сестры обращаются за советом, и даже не знаешь, что им сказать, так как, собственно, утешать человека не в чем и подсказать ему нечего. Потому что здесь дело не в том, что у них скорби, от которых они приходят в уныние, а дело в том, что у них уныние, которое ищет скорбей, они сами, так сказать, только и ждут повода для того, чтобы удовлетворить свою страсть, – так бывает в подавляющем большинстве случаев. Ведь все трудности, которые приходится переживать в монастыре, не новы, и в них ничего особенно страшного нет. Это происходит у всех и всегда, и как с этим справляться, многие из вас сами знают со слов игумении или из прочитанных святоотеческих книг, так что и другим могли бы пересказать. Однако же все наставления забываются, ибо страсть ищет повода к своему удовлетворению»[25].

Вот, что ответил старец Паисий Святогорец, когда к нему обратилась одна женщина со словами:

– Геронда, меня терзают печаль, уныние... Я испытываю настоящее мучение.

– Ты погляди, ее еще не повели на мучение, а она уже мучается! У тебя есть самоуверенность. Помыслы «слева» стали уже твоим состоянием, и от этого ты страдаешь. Ты нуждаешься в «правых» помыслах. Лукавые механизмы своего [духовного] предприятия ты должна реконструировать так, чтобы они стали добрыми. Самое выгодное предприятие для человека – это открытие фабрики «Добрых помыслов». Тогда даже плохое и скверное твой ум будет перерабатывать в хорошее и доброе. К примеру, видя в человеке душу, видя в нем Ангела, ты и сама, подобно Ангелу, взмываешь на Небо. В этом случае твоя жизнь – это праздник, торжество. Если же ты видишь в человеке плотское, то и

сама нисходишь в адскую муку[26].

В другом случае, когда его спросили:

– Геронда, а в чем причина того, что душу часто посещает уныние?

Старец ответил:

– Уныние и душевная тяжесть обычно имеют свою причину в угрызениях совести, которые происходят оттого, что человек излишне чувствителен. В этом случае человеку необходимо поисповедоваться, чтобы быть в состоянии получить помощь от духовника. Ведь если человек излишне чувствителен, то прегрешение, которое он совершил, может быть очень маленьким, однако враг увеличивает это прегрешение в глазах такого человека. Он показывает ему это прегрешение через микроскоп, для того чтобы низвергнуть человека в отчаяние и привести в негодность.

К примеру, диавол может внушить такому излишне чувствительному человеку, что он якобы очень огорчил своих ближних, что он создал им трудности и тому подобное. Таким образом диавол ввергает человека в расстройство, которое превосходит его силу. Однако если диавол действительно заботится о благе нашей души, то почему он не идет искушать [будить] совесть бесчувственного человека? Но где там: человеку бесчувственному — для того чтобы он не пришел в чувство – диавол внушает считать его большой грех ничего не значащим.

Человек должен познать себя таким, каков он есть в действительности, а не таким, каким представляет его в собственных глазах враг – диавол. Ведь диавола заботит одно: как бы сделать нам зло. Человек никогда не должен отчаиваться – только бы у него было покаяние, потому что и грехи его меньше, чем грехи диавола, и смягчающие вину обстоятельства у него есть – ведь он создан из земли, но, будучи невнимательным, поскользнулся и испачкался грязью.

Для того чтобы духовная борьба была правильной, мы должны вращать колесо [нашей духовной машины] в сторону, противоположную той, куда его крутит диавол. Диавол внушает нам, что мы якобы что-то из себя представляем? Нам надо возделывать в себе самоукорение. Внушает, что мы не представляем из себя ничего? Будем говорить: «Бог меня помилует». Если человек ведет себя таким образом – с простотой, доверием Богу и упованием на Него, то в его жизнь входит покаяние, смирение и он восходит на духовные высоты[27].

Обязательным условием успешной борьбы послушника с грехом уныния является частая исповедь. На исповеди необходимо каяться, что поддаешься греху уныния.

Есть и еще одно средство, которое помогает нам избавиться от уныния: это память о том, что все в нашем мире временно и скоротечно, все быстро проходит и исчезает. В том числе все скорбное и горькое. Если нам обещана на небе вечная награда, то разве не стоит ради нее с готовностью претерпеть временные скорби? Ведь именно это говорит апостол Павел: «Кратковременное легкое страдание наше производит в безмерном преизбытке вечную славу». Обратим здесь внимание, что апостол называет земные страдания «кратковременными» и «легкими». Действительно, по сравнению с вечной славой, к которой мы призваны, любые наши скорби являются и кратковременными, и легкими. А если это так, если скорби являются лишь кратковременным испытанием, то, конечно, никогда не следует нам унывать от скорбей.

Преподобный Нил Сорский утешал: «Тяжкое состояние духа не долго бывает: вскоре за ним изменение неперменное, посещение милости Божией и утешение». Одному из своих духовных чад святитель Игнатий Брянчанинов писал: «Не очень заглядывайся на обстоятельства жизни, – не стоят они, – идут, быстро мчатся, сменяются одни другими. И сами мы мчимся к пределу вечности! А кто заглядится на обстоятельства, кому они представляются недвижущимися, – удобно впадает в уныние. Кто же видит, что всё летит и сам он летит, тому легко, весело на сердце».

В борьбе с печалью и унынием может помочь памятование истины, что всё происходящее с нами происходит по воле Божией. В Евангелии сказано, что даже маленькая птичка не упадет на землю без воли Отца вашего (Мф. 10, 29), тем более без Его воли не могут происходить с нами какие-либо скорби, болезни или бедствия. Для христиан Промысл Божий всегда действует во благо и во спасение, даже если мы сейчас этого не видим и не понимаем. Любящим Бога..., – говорит апостол Павел, – все содействует ко благу (Рим. 8, 28).

Святейший Патриарх Кирилл в одном своем выступлении сказал, что «никакие внешние обстоятельства не способны избавить человека от чувства уныния, если он уповает только на сынов человеческих, на князей, на самого себя или на внешние обстоятельства. Дух уныния – это дух безбожия, это негативная сила, разрушающая полноту человеческой жизни. Уныние и жизненная сила несовместимы. Если же всеобщее уныние охватывает общества и народы, такие народы перестают быть жизнеспособными, обрекая себя на гибель.

Вот почему так важно сохранять веру, сопровождаемую непоколебимой надеждой. Тогда эта надежда отобразится во внутренней силе и каждого человека, и всех нас вместе.

Мы молимся Господу словами великой молитвы святого Ефрема Сирина: “Господи и Владыко живота моего, дух уныния не даждь ми”. Повторяя эти слова, будем возносить Господу горячую молитву о даровании крепкой веры, оплодотворенной надеждой, и тогда дух уныния никогда не поработит наших сердец, а упование на Бога сделает нас сильными, мудрыми, спокойными и свободными»[28].

Следует сказать, что даже если долгое время мы не можем справиться с унынием, даже если, несмотря на все усилия, оно продолжает мучить нас, то и тогда не будем унывать! Ведь нередко само по себе уныние является частью данного нам креста, который мы должны понести для своего спасения. Если человек это понимает и несет крест уныния с терпением и благодарением Богу, то он получит за свое мужество великую награду. Преподобный Иоанн Лествичник говорит, что именно при унынии обнаруживаются истинные подвижники; и ничто нам не доставляет столько венцов, как уныние, если мы несем его с верой и терпением. И потому унывать не надо никогда, даже при самом унынии!

\*\*\*

Истинная радость христиан – в Боге. Это их сокровище, утешение, радость и увеселение. Радуйтесь всегда в Господе: и еще говорю: радуйтесь (Флп. 4, 4) – эти апостольские слова уже более двух тысяч лет показывают нам, что при всех жизненных обстоятельствах мы не должны печалиться, а должны непрестанно благодарить Господа и искать Его помощи и заступления.

К духовной радости призывали своих учеников святые отцы. Вспомним рассказы об обители преподобного Аполлония Египетского (IV век). Современники отмечали, что на лицах братии сияла дивная радость, некий божественный восторг, какого не увидишь у других людей на земле... Если же кто-либо иногда казался омраченным скорбью, авва Аполлоний немедленно спрашивал о причине печали. Часто, если брат не говорил о причине скорби, авва сам открывал, что таилось у того на душе...

Авва Аполлоний говорил, что не должны предаваться скорби те, для кого спасение – в Боге и надежда – в Царстве Небесном. «Пусть скорбят язычники, пусть плачут иудеи, пусть рыдают грешные – праведным прилична радость! Если уж те, кто любит все земное, радуются тленным и ненадежным предметам,

– нам ли не гореть восторгом, если мы только подлинно ожидаем небесной славы и вечного блаженства? Не этому ли учит нас апостол: Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите» (1 Фес. 5, 16–17)[29].

А вот что говорил наш современник, старец Паисий Святогорец: «Славословие Бога – противоядие уныния», и в качестве примера указывал на бедуинов, которые всегда бывают веселыми и радуются, несмотря на то, что жизнь у них нелегкая. «Посмотрите на бедуинов, какая у них тяжелая жизнь, а они благодарят Бога и всегда веселы. Они пшеницу не очищают от камней, а перемалывают как есть, поэтому хлеб у них – сплошные камни! В пище, которую они едят, похоже, нет необходимых микроэлементов, кальция и т. д., поэтому у них совершенно разрушенные зубы. Смотришь, бедуин с одним единственным зубом, а радуется, словно этот зуб у него перламутровый. Другому человеку одного только зуба и не хватает, а он из-за этого чувствует себя ущербным. Всё это значит, что нужно непрестанно славословить, прославлять Бога день и ночь за Его к нам благодеяния»[30]. «Славословие освящает всё вокруг... когда человек благодарит Бога даже за малое, то потом на него приходит... щедрое благословение Божие»[31].

Хочу закончить свое выступление словами моего духовного наставника архимандрита Кирилла (Павлова): «Если мы веруем, что есть Бог, что Он за нас предал на смерть Своего Единородного Сына, если мы веруем, что всею нашей жизнью управляет не кто иной, а Тот же Отец Небесный – то поэтому мы и должны возложить на Него все наши упования. Возверзи на Господа печаль твою, и Той тя препитает (Пс. 54, 23)... Мы иногда желаем, чтобы наши прошения и молитвы тотчас исполнялись, не помышляя о том, что Бог лучше нас знает, что для нас полезнее и когда подать нам утешение... Он хочет умудрить тебя во спасение, дает тебе возможность показать Ему, насколько ты богат верою, надеждою и любовью, – этими существенными христианскими добродетелями, без которых человеку невозможно войти в Царствие Небесное... Верьте: Господу лучше знать, когда Ему призреть на нас, а когда отворотить от нас пречистое лицо Свое. И что бы ни случилось в жизни – почаще взывайте: Упование мое – Отец, Прибежище мое – Сын, Покров мой – Дух Святой, Троице Святая, слава Тебе!»

*Источник: [Монастырский вестник](#)*

---

[1] Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.: Русский язык, 1985. С. 724.

- [2] Дьяченко Г. Полный церковно-славянский словарь. – М.: Изд. Отдел Московского Патриархата, 1993. С. 758.
- [3] [sylib.ukrweb.net/books/dobrl02/index.htm](http://sylib.ukrweb.net/books/dobrl02/index.htm) (дата доступа: 12.05.2016).
- [4] Лествица. Степень 13-я. Об унылости и лености.
- [5] Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе. – С.-Пб.: Изд. Спб. Духовной Академии, 1898. Т. 3, кн. 2.
- [6] Антоний Сурожский, митр. Труды. Кн. II. – М.: Практика, 2007. С. 695.
- [7] Лествица. 13, 9
- [8] Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Писания. Кн. 9-я. Гл. 10–12.
- [9] Григорий Нисский. Ч 6, 135.
- [10] Исаак Сирин, прп. Слово 88.
- [11] Иоанн Кассиан Римлянин, прп. Глава 2.
- [12] Никон Оптинский (Беляев), прп. Дневник.
- [13] См.: Душеполезные поучения преподобного Макария Оптинского. Издание Введенской Оптиной Пустыни, 1997. С. 787.
- 14 Нил Синайский, прп. 2, 275.
- [15] Лествица. Ст. 13, 15.
- [16] Там же. Ст. 4, 42.
- [17] Игнатий (Брянчанинов), епископ. Отечник. Изд. 4-е. – Брюссель: 1963. Изд. «Жизнь с Богом». С. 37–38, ст. 194.
- [18] (285) Regula Benedicti 43. Русский перевод см. в кн.: Древние иноческие уставы. М., 1892.
- [19] Игнатий (Брянчанинов), епископ. Отечник. С. 113, ст. 6. Отечник. Избранные изречения святых иноков и повести из жизни их, собранные епископом Игнатием (Брянчаниновым). С. 37–38.
- [20] Феофан Затворник, свт. Собр. писем. 3, 210.

- [21] Симеон Новый Богослов. Сто глав богословских и практических.
- [22] Игнатий (Брянчанинов), свт.
- [23] Лествица. 13, 7.
- [24] Авраам (Рейдман), игумен. Благая весть. Беседы с монашествующими. Ч. I. – Екатеринбург: Издательство Ново-Тихвинского женского монастыря, 2003. С. 27, 28.
- [25] Там же. С. 29.
- [26] Паисий Святогорец, старец. Духовная борьба. Т. III, 2003. С. 64.
- [27] Там же. С. 173–174.
- [28] Слово по окончании Великого повечерия в понедельник первой седмицы Великого поста в Храме Христа Спасителя. 7 февраля 2011 г.
- [29] Руфин, прп. Жизнь пустынных отцов. С. 46.
- [30] <http://3rm.info/17760-slavoslovie-boga-protivoyadie-unyniya-starec.html> (время доступа 12.05.2016).
- [31] Паисий Святогорец, старец. Духовная борьба. Т. V, 2010. С. 141.
- 

При перепубликации просим ссылаться на первоисточник: Иоанновский ставропигиальный женский монастырь города Санкт-Петербурга  
<https://imonspb.ru>

Санкт-Петербург, наб. реки Карповки, 45  
Проезд: ст. метро "Петроградская"  
Телефон: +7-812-234-24-27