

После падения праотцев грех стал черным наследием, который, передаваясь от поколения к поколению, объял все человечество. Грех на духовном уровне затемнил сознание людей, лишил человека света богоподобия и покрыл его душу гнойниками страстей. Трагедия внутреннего богоотвержения соединилась с искажением естественных понятий добра и зла, богоугождения и греха. В настоящее время значительная часть человечества вообще изменила отношение ко греху: «Я хочу — значит, имею право получить», — вот краткий нравственный символ нашего времени.

Я рад, что еще есть христиане, которые понимают, что спастись можно только через противостояние греху и своим страстям.

Храни Господь всех стремящихся ко спасению!

Архимандрит Рафаил



О ГОРДОСТИ И СМИРЕНИИ

- **Как реагировать на оскорбления в наше время? Молчать и принять свое унижение? Будет ли это смирением?**

Христианское смирение — это не капитуляция, а такое состояние души, когда человек видит свою греховность и достоинства других; он старается найти причину зла, конфликта или полученного оскорбления прежде всего в себе. Уступить можно, когда дело касается лично вас и не нарушаются законы нравственности, но смирение не должно переходить в попустительство насильнику. Иногда мужество заключается в том, чтобы перенести унижения; это зависит от мотивов и намерений, скрытых в человеческом сердце. Но, к сожалению, мы часто бываем «мужественны», когда оскорбляют нас, и кротки, когда оскорбляют Бога.

Однажды к преподобному Антонию Великому пришли странники и спросили, как им спастись. Тот ответил: «Если вас ударят в одну щеку, то подставьте другую». Они сказали:

«Мы этого делать не можем». Преподобный продолжал: «По крайней мере, не отвечайте ударом на удар». Те ответили: «И это не наша мера». Тогда преподобный Антоний сказал своему ученику: «Приготовь им кашу (пищу для детей), накорми и отпусти их домой. А мне не о чем с ними говорить».

• **Как бороться с эгоизмом? Как научиться отдавать себя ближним? Вроде бы и хочется, а с другой стороны, кажется, что потеряешь напрасно время и силы, которые мог бы использовать на себя.**

Действенный способ борьбы с эгоизмом — это ставить себя на место других людей. У грузинского поэта и философа XII века Шота Руставели имеется следующий афоризм: «Что отдашь — твое; а что нет — потеряно» (в буквальном переводе). Делайте добро людям, но при этом держите в памяти, что в лице нуждающегося ваш труд и милостыню принимает Сам Христос — это значит делать ради Христа. Такое доброе дело никогда не пропадет, хотя бы люди отплатили вам неблагодарностью и, казалось бы, добро пропало бесследно. То, что вы сделаете во имя Христа, стократно возвратится к вам.

- **Как избавиться от грехов высокоумия, плотского мудрствования, а также желания поучать и проповедовать?**

Надо помнить, что мы недостаточно исполняем волю Божию и поэтому учить других тому, что не исполняем сами, — не спасительно для нас.

- **У меня часто складывается впечатление, что мне чего-то немножко не хватает. Может быть, это гордость или самонадеянность (упование на свои силы, которое превращается в бессилие), потому что, когда я «выхожу в люди», всегда чувствую себя плохо, хочу убежать. При этом все время в душе что-то разбалтывается, начинает шевелиться греховная природа. Чувствую, что балансирую как бы на грани, какой-то винтик в моей душе неправильно подкручен, от чего образуется течь из гнилости, которая давит мне «на мозги». И этот винтик мне все движение затрудняет и совсем не дает мне быть самим собой. Что скажете?**

Думаю, что ваше опасение не безосновательно. Поэтому чтобы не превратиться в головастика, который болеет от тяжести собственной головы, советую вам выбрать духов-

ного отца, отсечь перед ним свою волю и заниматься Иисусовой молитвой, в которой заключена вся премудрость. Истина проста, но чтобы постигнуть ее — надо упростить себя.

• **Как усмирить тщеславие? Из-за него мне хочется бить себя розгами и закапываться по шею в землю, так как другого варианта его уничтожения не вижу. Как избавиться от безумной гордыни?**

Надо начать с малого: одеваться просто, в беседах с людьми больше слушать, чем говорить, не осуждать никого хотя бы на словах, делать добро тайно и скрыто от людей. При контакте с человеком говорите себе: он лучше меня. Сначала сердце не примет этих слов, но со временем смягчится и будет меньше превозноситься над другими — это вы почувствуете на личном опыте. Советую прочитать в «Добротолубии» главу о борьбе с гордостью.

• **Как научиться смирению, не попав в трудноразличимые сети «смирничества» или уныния? С детства страдаю комплексом неполноценности с паразитирующей во мне гордыней.**

Комплекс неполноценности и «смиренничество» — это обратная сторона гордыни, это боязнь дурно выглядеть в глазах окружающих людей. Поэтому вы находитесь в состоянии внутреннего напряжения перед тем, чего вовсе не надо страшиться, — перед призраками своего воображения. Поступайте по совести и больше ни о чем не беспокойтесь: от похвалы мы не становимся лучше, а от порицания — хуже. Смирение, как и все добродетели, должно быть по возможности скрыто от взоров людей.

• **Что такое мнимое смирение и можно ли через него прийти к истинному смирению? В последнее время замечаю, что многие поступки совершаются мной не по искреннему велению сердца, но по грубому принуждению своей лукавой натуры, и смиряюсь я через «не хочу, но надо, чтобы спастись».**

Мнимое смирение — это проявление тщеславия и духовной гордости, поэтому оно не приводит к истинному смирению, а отводит от него. Истинное смирение основано на уважении к человеку как образу и подобию Божию, а также на осознании своей греховности. Ложное смирение держится на страстях и ползучем прагматизме. Такой человек —

артист смирения, который любит собственную игру. Усилия смирять себя — это не мнимое смирение; оно может привести к внутреннему смирению, но в этих случаях надо опасаться, что такое смирение может застыть на уровне тщеславия. Поэтому для приобретения истинного смирения безопаснее всего находиться в послушании у опытного наставника и отсекал свою волю.

• **В прошлом я неоднократно впадал в прелесть, вплоть до сумасшествия. Недавно после тяжкого греха я покаялся, а потом испытал благодатные ощущения. Можно ли им доверять? Как строить свою духовную жизнь, если не могу найти постоянного духовника?**

Прочитайте внимательно первые два тома творений святого Игнатия Брянчанинова, где он описывает состояния прелести и ее причины. Нужно благодарить Бога за благодатные ощущения, но не следует самому искать их в молитве. Прежде всего, следует каяться для прощения грехов. Пока не найдете духовника — советуйтесь с духовно опытными людьми, даже если они не имеют священнического сана.

• **Как можно победить свою гордость?**

Одно из средств борьбы с гордыней — это память о том, что гордость свергла люцифера с небес и превратила его из первоангела в адское чудовище — космического паука, который хочет запутать всю вселенную в свою паутину.

• Как справиться со своим чувством обиды и боли, когда тебя унижают, высмеивают? Я понимаю, что это во мне говорит самолюбие, но ощущать такое отношение очень неприятно. Как справиться с собой?

Подвижники радовались, когда их унижали и оскорбляли, и огорчались, когда их хвалили, считая первое милостью Божией, а второе — искушением. Все мы грешны и Господь, чтобы очистить нас, попускает земные скорби: унижения, насмешки, порицания, чтобы, наказав немного здесь, простить нас в будущей жизни (если мы потерпим эти испытания). Поэтому смотрите на своего обидчика как на врача, который лечит вас горькими лекарствами. Когда больно, говорите себе: мои грехи подобны гнойным язвам, которые нуждаются в прижигании огнем. Молитесь за своих обидчиков как за друзей, которые трудятся для вашего спасения и приносят вам большую пользу, взамен не получая ничего.