

Уныние и депрессия. Сходства, различия, врачевание Д.А. Авдеев

Об авторе

Об авторе

Дмитрий Александрович Авдеев – московский православный психиатр, психотерапевт, медицинский психолог, кандидат медицинских наук. Родился в России в 1964 году. В 1988 году с отличием окончил медицинский факультет Чувашского государственного университета (Чебоксары). Обучался в клинической ординатуре, аспирантуре в Казанском медицинском институте. Первичную специализацию по психотерапии получил в 1989 году в Психоневрологическом институте им. В.М.Бехтерева (Санкт-Петербург). В 1992 году в Институте общей и судебной психиатрии им. В.П.Сербского защитил кандидатскую диссертацию. В том же году прошел стажировку по психотерапии в Германии. Работал в лечебных учреждениях, доцентом кафедры психологии, врачом-психотерапевтом Душепопечительского центра во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского. Вел врачебный прием при храме святого мученика Вонифатия (Областная психиатрическая больница, Москва).

В 2003–2004 годах принимал участие в организации Реабилитационного центра Русского прихода святого Стилиана на Кипре (г. Лимассол).

В 2005–2006 годах заочно прошел полный курс последипломного обучения на богословском факультете Университета им. Лучиана Благи (г. Сибиу, Румыния) по специализации «Формирование христианского отношения к психическим заболеваниям».

В 2005 году возглавил Институт проблем формирования христианского отношения к психическим заболеваниям и был утвержден в должности профессора.

С 1991 года Д. А. Авдеев работает в направлении формирования христианского отношения к психическим заболеваниям, разработки модели православной психотерапии. Читает лекции в России и за рубежом, является одним из авторов Русского православного медицинского проекта, разработчиком православно ориентированной программы реабилитации страждущих наркоманией и алкоголизмом,

автором и ведущим цикла передач на радио «Радонеж», «Благо», «Благовещение», «Голос русского прихода» (Кипр), румынском радио, а также на телевидении под общим названием «В помощь страждущей душе».

Доктор Авдеев – член Союза писателей России, автор многочисленных книг и статей, изданных, кроме русского, на румынском, сербском, болгарском, македонском, английском, испанском и немецком языках общим тиражом более миллиона экземпляров. В 2010 году Правлением Союза писателей России награжден медалью им. А.П.Чехова за «вклад в духовное совершенствование нации».

Депрессия: общие сведения

Уныние томящее, неопределенное есть или болезнь, или вражье дело.
(Святитель Феофан Затворник)

Депрессия (от латинского слова *depreio*, что означает прижимать, угнетать) – сниженное, подавленное настроение, сопровождающееся вялостью, утомляемостью, уныло-пессимистической оценкой происходящего. Страдание это известно человечеству с незапамятных времен. С того времени, как произошло грехопадение человека. Еще Гиппократ описывал сходное психическое состояние, которое именовалось как «меланхолия». В Священном Писании приступы депрессии неоднократно описываются на страницах Ветхого Завета. Достаточно вспомнить, например, царя Саула, которому облегчение от тоски приносили псалмы Давида.

Современное понимание депрессии как болезни начинается с середины XIX века.

Немного статистики

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество. На 51-й сессии ВОЗ было объявлено: депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. Если не будет принято соответствующих мер, то к 2020 году депрессия парализует экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран. В 1997 году 146 миллионов человек в мире лишились трудоспособности из-за депрессий.

В США, согласно данным Американской психиатрической ассоциации, депрессией страдает 15 млн. человек. Другие исследования оценивают распространенность депрессивных расстройств гораздо выше – более 26% среди женщин и 12% среди мужчин. По некоторым оценкам – количество больных депрессией в России увеличивается на 3–5% ежегодно. На сегодняшний день до четырех пятых населения России перенесли депрессии различной тяжести. Женщины заболевают депрессией в два раза чаще, нежели мужчины (8–12% против 20–26% соответственно). Скорее всего, дело не в «иммунитете» сильной половины человечества перед депрессией, а в том, что мужчины гораздо реже, нежели женщины, обращаются за врачебной помощью, предпочитая глушить ее симптомы алкоголем, принимать лекарственные препараты, уходить в работу и т. п. Специальные исследования показали, что у 60% больных, обращающихся в поликлиники, обнаруживают депрессивные расстройства различной степени тяжести. Между тем обычно в поликлиниках депрессия диагностируется не более чем у 5% всех обращающихся туда депрессивных больных. От 45 до 60% всех самоубийств на планете совершают больные депрессией. По прогнозам, в XXI веке именно депрессия будет убийцей № 1.

Еще не так давно пик заболевания депрессией приходился на возраст между 30 и 40 годами, но на сегодняшний день депрессия резко «помолодела» и поражает людей до 25 лет. Среди тех, кто родился до 1940 года, число переболевших депрессией в возрасте до 25 лет составляет 2,5%. Среди родившихся в 1940–1959 годах этот показатель составляет уже 10%. По более поздним годам точных данных нет, но рост данной тенденции сохраняется. У 2–3% человечества депрессия не зависит от внешних обстоятельств (эндогенная депрессия), а у остальных она возникает преимущественно как реакция на стресс. Ежегодный каталог

новых антидепрессантов достигает толщины 3 сантиметра. При единственном эпизоде депрессии – вероятность рецидива составляет 50%, при втором – 70%, при третьем – уже 90%. Депрессия – самый распространенный синдром душевных заболеваний. К примеру, в структуре психических заболеваний позднего возраста 40–60% – депрессия. Около 75% людей, страдающих депрессией, хотя бы единожды помышляли о самоубийстве, а 10–15% лиц от этого числа совершали его. Поэтому трудно переоценить всю важность и сложность поднимаемой темы.

Причины депрессии

Выделяют более 60 разновидностей депрессии. Депрессия помолодела. Жертвами ее становятся не только люди преклонного и «бальзаковского» возраста, но также молодежь и даже дети. В среде психиатров все чаще и чаще говорят о детской депрессии, особенностях ее происхождения и клинической картины.

Диагноз «депрессия» выставляется настолько часто, что к нему привыкаешь как к чему-то обыденному. Довольно продолжительное время мне приходилось заниматься реабилитацией лиц, пострадавших от разрушительного, психодеструктивного действия тоталитарных сект и оккультного воздействия. В числе наиболее частых психических осложнений – депрессия, всевозможные фобии (страхи), тревога.

Депрессивные расстройства – спутник пристрастившихся к выпивкам, наркотическим средствам. Ссоры, разводы, конфликты, болезни и т.п. – это ежедневный депрессивный «груз», с которым мне, как врачу-психотерапевту, приходится встречаться практически ежедневно. У многих людей при себе постоянно имеются успокоительные таблетки на случай стресса, нервного срыва.

Уныние, безрадостность, хандра, меланхолия, увя, так свойственны нашим современникам. Сегодня многие считают, что депрессия – болезнь цивилизации с ее непосильными требованиями к человеку и психоэмоциональными перегрузками. Во многом, безусловно, эта точка зрения оправдана. Существует даже такой вид депрессивных расстройств, как **депрессия истощения**. В специальной литературе все чаще говорят об **экзистенциальной, или ноогенной, депрессии**, то есть таком виде депрессивных расстройств, который связан с утратой или отсутствием смысла жизни. Порой кажется, что даже погода «разучилась» улыбаться (вспомните наши мрачные, серые зимы).

Депрессия может быть связана с **неврологическими и соматическими заболеваниями** (болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, инсульт, гипотиреоз и др.). Причиной депрессии может стать **гормональная перестройка** в организме (например, при климаксе). В некоторых случаях депрессию вызывают лекарственные препараты. К ним относятся, в частности, **гормональные контрацептивы и анаболические стероиды**.

Часто депрессии возникают на фоне стрессов или длительно существующих тяжелых травмирующих ситуаций. Иногда они возникают

без видимых причин. Депрессия может сопутствовать соматическим заболеваниям (сердечно-сосудистым, желудочно-кишечным, эндокринным и т.д.). В таких случаях она существенно утяжеляет течение и прогноз основного соматического заболевания. Депрессии могут возникать в виде единичных, разных по тяжести эпизодов болезни или протекать длительно в виде повторяющихся обострений. У некоторых пациентов депрессия носит хронический характер и продолжается в течение многих лет, не достигая значительной тяжести.

Иногда депрессия ограничивается в основном телесными симптомами без отчетливых эмоциональных проявлений. При этом клинические и лабораторные обследования могут не выявлять каких-либо органических изменений.

Проявления депрессии

Поговорим о клинических особенностях депрессии. Депрессия – это синдром (совокупность болезненных проявлений), который встречается при многих психических и при части соматических (телесных) заболеваний. В последнем случае депрессия нередко является как бы психологической реакцией личности на угрозу своему здоровью или жизни. Например, установлено, что даже спустя 6–12 месяцев от возникновения инфаркта у 90% пациентов обнаруживается депрессия. Причины ее стойкости, как показали наблюдения, связаны с утратой смысла жизни, крахом надежд. Различают депрессивный эпизод, реакцию, состояние и длительную болезнь.

Психиатрами в свое время была описана так называемая депрессивная триада:

- пониженное, тоскливое настроение;
- замедленное мышление;
- двигательная заторможенность.

К другим проявлениям депрессии относят:

- нарушенный сон,
- сниженную способность к сосредоточению и вниманию,
- плохой аппетит,
- утрату прежних эмоциональных реакций,
- отсутствие интереса к ходу жизненных событий,
- мучительную нерешительность,
- ощущение собственной неполноценности,
- суицидальные идеи (мысли о самоубийстве) или действия.

Если указанные симптомы сохраняются более двух недель, то необходима медицинская помощь.

Классификация депрессий

Если привести систематизацию депрессивных расстройств, то она может выглядеть следующим образом. Различают депрессии соматогенные, психогенные и эндогенные. Это деление в известной мере условно, так как существует много промежуточных форм.

Депрессии:

Психогенные – возникающие, условно говоря, «на нервной почве» в результате нервных потрясений, конфликтов (внешних и внутренних, душевных) у потенциально здорового в психическом отношении человека. Большинство исследователей подчеркивают роль личностных особенностей в формировании указанных депрессивных расстройств.

Соматогенные – как психические нарушения в результате соматических заболеваний.

Эндогенные – развитие которых обусловлено конституциональными факторами. Подобного рода депрессии встречаются в клинике шизофрении, маниакально-депрессивного психоза при инволюционных (возрастных) психозах. Описываемый вид депрессий не связан с ситуационными факторами и обстоятельствами жизни, но развивается «от естества». При эндогенной депрессии, в частности, наблюдаются: грубая дезорганизация личности с отрывом от реального мира; наследственная отягощенность; цикличность в течении: сезонность обострений (весна, осень – ухудшение самочувствия), более выражено ухудшение психического состояния больного в утренние часы; склонность к затяжному течению.

Скрытые (маскированные) – которые проявляются различными телесными недомоганиями (боли в сердце или в желудке, головные боли и т. п.). В данном случае не депрессия сопровождается телесным недомоганием, а это самое недомогание и является проявлением депрессии. Приведу пример.

«Уважаемый доктор! Мне трудно даже перечислить свои недомогания, но мне очень тяжело. Сильно болею уже три года. Меня мучают щемящие боли в сердце, тошнота, аритмия, головокружение. Я была у многих врачей: терапевта, хирурга, невропатолога... Никто не смог мне помочь, а работать становится все тяжелее. Единственное, что меня поддерживает, – это сочувствие мужа и его помощь: ведь дома я ничего делать не могу. У меня есть еще сопутствующие болезни – язвенная болезнь, мочекислый диатез, остеохондроз. Доктор, прошу Вас, если это

возможно, помогите...»

Вот с таким заранее подготовленным письмом пришла на прием молодая женщина с усталым и изможденным лицом. Выяснилось, что язва двенадцатиперстной кишки у нее давно зарубцевалась, и терапевты не видят причин для беспокойств. Мочекислый диатез был выражен незначительно. Лечение остеохондроза принесло пациентке лишь незначительное облегчение. Ни один из консультантов не поспешил признать ее заболевание «своим», но практически все рекомендовали обратиться к невропатологу или психиатру.

Прочитанное письмо и обстоятельная беседа с пациенткой не оставляли никаких сомнений в том, что женщина действительно больна. Ее заболевание не было миражом, но больна она была, судя по всему, отнюдь не телесным недугом, а душевным, хотя сама больная психически нездоровой, естественно, себя не считала. Если соматические недуги пациентки в данном случае оказались мнимыми, то боль, которая заставляла упорно обращаться чуть ли не ко всем врачам поликлиники, была вполне реальной и ощутимой. Оказалось, что заболевание женщины есть не что иное, как «скрытая», или «маскированная», депрессия.

Название болезни говорит о том, что депрессия, о наличии которой сама пациентка все эти годы и не подозревала, как бы скрывалась за несуществующими телесными недугами, имитируя их симптомы, маскируясь в чужие «одежды».

«Маски» депрессии чрезвычайно многообразны и распространенность скрытой депрессии велика. Заболевание встречается у 10–30% от общего числа пациентов, посещающих общемедицинскую сеть наших поликлиник. Как правило, поражается самый работоспособный возраст – 21–40 лет. И с контингентом «непонятных» больных могут встретиться врачи различных специальностей.

Депрессия и здоровье

Депрессия оказывает неблагоприятное воздействие на соматическое (телесное) здоровье. В случае депрессии страдает иммунитет, снижается сопротивляемость организма. Доказано влияние на костную систему. Депрессия способствует развитию остеопороза (ломкости костей). Сердечно-сосудистая система также подвергается негативному влиянию депрессии. Удваивает риск возникновения заболеваний данной системы, и это сопоставимо с влиянием курения на работу сердца. Пожилые люди, подверженные депрессии, имеют почти 40%-ную вероятность развития серьезных сердечных заболеваний. Депрессия может разрушать нейронные связи в головном мозге, что неблагоприятно сказывается на его функционировании. Депрессия влияет на функции всего тела. Например, изменение аппетита приводит к перееданию и появлению избыточного веса, или же недоеданию и потере веса. Депрессия чревата сбоями в работе гормональной системы и многими другими физиологическими изменениями. Таким образом, депрессия поражает одновременно тело, ум и душу.

Психогенная депрессия

К психогенным депрессиям относят невротическую депрессию, реактивную депрессию (возникающую после тяжелых стрессов и потрясений) и депрессию истощения. Поговорим о невротической депрессии. Но прежде скажем несколько слов о неврозах. Невроз – это личностный кризис. Это столкновение желаемого и действительного. И, зачастую, это проблема духовная.

Безудержный рост неврозов в наше время порожден не только стрессами и научно-техническим прогрессом с его информационными перегрузками (на что неоднократно указывали исследователи), но, прежде всего, «прогрессом» общечеловеческого грехопадения.

Во все времена истории человечества были войны, различные природные бедствия, наводнения, засухи, смерчи. И трудно сопоставить, скажем, в какой степени нынешнее время тревожнее и беспокойнее, например, эпохи царствования Ивана Грозного. Почему же проблема неврозов стала столь острой лишь в последнее время? Причина, думается, одна – в нарастающем безверии, в потере человечеством духовного фундамента, а с ним и истинного смысла жизни.

Оказывается, что главное в происхождении невроза не стрессы и неприятности, а личность человека. Причем личность внутренне расстроенная. Грех, как корень всякого зла, влечет за собой невротические расстройства. Совершаясь в глубине человеческого духа, он возбуждает страсти, дезорганизует волю, выводит из-под контроля сознания эмоции и воображение. По словам святителя Феофана, «внутренний мир человека-грешника исполнен самоуправства, беспорядка и разрушения». Глубокий невроз – показатель нравственного нездоровья, духовно-душевного разлада.

Святитель Феофан Затворник указывает и на то, что «естественное отношение составных частей человека должно быть – по закону подчинения меньшего большему, слабейшего сильнейшему; тело должно подчиняться душе, душа – духу, а дух же по свойству своему должен быть погружен в Бога. В Боге должен пребывать человек всем своим существом и сознанием. При сем сила духа над душою зависит от соприсущего ему Божества, сила души над телом – от обладающего ею духа. По отпадении от Бога произошло, и должно было произойти, смятение во всем составе человека: дух, отделившись от Бога, потерял свою силу и подчинился душе, душа, не возвышаемая духом, подчинилась телу».

Профессор Д. Е. Мелехов полагает, что в основе многих психических расстройств лежит несмирение. Невроз в этом смысле не является исключением. Общеизвестно, что заболевание это развивается ввиду конфликта личности с собой (интрапсихический конфликт) или с другими людьми (интерпсихический). Невроз есть столкновение между желаемым и действительным. Чем мощнее это столкновение, тем острее протекает заболевание. «Вера же есть смирение», – говорит святой Варсонофий Великий.

Значительная часть депрессивных состояний – следствие греховного образа жизни, следствие губительного действия греха на душу человека. В первую очередь эти слова относятся к невротическим депрессиям, которые, как будет показано ниже, сродни греховным страстям¹ печали и уныния.

В «Основах социальной концепции Русской Православной Церкви», принятых на Юбилейном Архиерейском Соборе (прошедшем в Москве 13–16 августа 2000 года), в частности, сказано: «Церковь рассматривает психические заболевания как одно из проявлений общей греховной поврежденности человеческой природы. Выделяя в личностной структуре духовный, душевный и телесный уровни ее организации, святые отцы различали болезни, развившиеся „от естества“, и недуги, вызванные бесовским воздействием либо ставшие следствием поработивших человека страстей».

Невротическая депрессия в духовной своей основе – это психопатологическое состояние, развившееся вследствие «поработивших душу человека страстей» уныния и печали. А всякая страсть еще более «подогревается» бесами, находящими в ее недрах себе прибежище.

Науке многое известно о возникновении депрессивных расстройств, но в среде ученых не принято говорить о грехе, тогда как причиной многих форм депрессии является именно он, о чем свидетельствуют святые отцы и весь аскетический опыт Православия.

Задолго до научных психиатрических наблюдений касательно происхождения невротической депрессии святые отцы очень точно и достоверно описали этот душевный недуг, определив его греховными страстями уныния и печали. Так что в этом случае диагнозу медицинскому соответствует «диагноз» духовный.

Депрессия – своего рода сигнал души о ее неблагополучии, бедственном положении. Но это не плач о грехах, а мучение нераскаянной души, которой демоны нашептывают: «Все плохо, надеяться не на что...»

Депрессивный невроз чаще всего начинается из-за жизненных

сложностей. При этом у человека снижается настроение, его ничто не радует, все раздражает, он впадает в уныние, тоску, печаль, окружающее предстает в мрачном свете. Очень часто подобные состояния возникают из-за того, что «жизнь сложилась не так, как хотелось бы»; не осуществилось желаемое, произошел какой-то конфликт, нанесена была та или иная обида.

Но не всякая печаль греховна. Во дни горести и в часы печали человек становится равнодушным ко многим страстным движениям своей души. Честолюбие, деньги, чувственные удовольствия – все это в такие периоды жизни отодвигается на задний план. Как в счастье человек скоро забывается, так и в несчастье он волей-неволей обращает свои мысли к самому себе, глубже и лучше осознает свою греховность.

Но если этого нет, если печаль – для печали, а покаяние подменяется невротическим «самоедством», которое, кроме разрушения, ничего не дает душе, то очевидно, что произошла подмена. Такая печаль – греховная страсть.

Конечно, и ложь, и низкая клевета, и обиды не приносят душе радости. Но если человек, а тем паче христианин, ими совершенно сломлен и длительно пребывает в печальном настроении или, более того, в состоянии отчаяния, полной потери самообладания, надежды на милость Божию и веры в святость Промысла Божия о человеке, то это – отнюдь не христианский настрой, это уже грех. В таком случае и лукавый так и ждет, что человек оступится и ввергнется в пучину тяжких переживаний и тоски.

Печаль – это всегда сожаление (о потерянном, не осуществившемся и т. п.). Унынию же зачастую предшествуют лень, праздность, чрезмерное любление комфорта, самовлюбленность.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) в числе прочих определяет греховные страсти уныния и печали следующим образом:

ПЕЧАЛЬ – огорчение, тоска, отсечение надежды на Бога, сомнение во обетованиях Божиих, неблагодарение Богу за все случившееся, малодушие, нетерпеливость, несамоукорение, скорбь на ближнего, ропот, отречение от креста, покушение сойти с него.

УНЫНИЕ – лень ко всякому доброму делу, в особенности к молитвенному. Оставление церковного и келейного правила... Небрежение. Неблагоговение. Праздность. Излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода негою. Перехождение с места на место. Празднословие. Шутки. Кошунство. Забвение грехов своих. Забвение заповедей Христовых. Нерадение. Лишение страха Божия. Ожесточение.

Нечувствие. Отчаяние.

Печаль, по утверждению святых отцов, приходит тогда, когда какая-либо страсть не нашла себе удовлетворения. К примеру, человек не получил ту сумму денег, какую хотел, или чувства были отвергнуты его избранницей, а может быть, давно не продвигали по службе и тому подобное.

Греховные страсти взаимосвязаны и находятся во взаимном влиянии друг на друга. Так, гордость и тщеславие «поддерживаются» чревоугодием и блудом, а также все эти страсти связаны со сребролюбием. А результатом этого «содружества» являются: гнев, печаль, уныние. Образно говоря – синдром «разбитого корыта».

Уныние, печаль подстерегают того, кто не обрел крепкую веру в Бога. Эти страсти, зачастую, хозяйничают в душе тех, кто, отвергая Небесное, накрепко прилепился к земному. То есть в своей глубинной основе невротическая депрессия – следствие неверия в спасительный Промысел Божий. Скорби и страдания, в этом случае, для человека – что-то отвратительное, совершенно ненужное. Собственно говоря, это закономерное следствие философии гедонизма, жизни «в свое удовольствие», к которой стремятся очень многие.

Преосвященный Варнава (Беляев) замечает по этому поводу: «Есть одно делание в науке о спасении, которое приводит человека к Богу кратчайшим путем. Это – печаль о грехах, печаль по Богу... опыт и веяние благодати в сердце убеждают, что молитва с теплыми слезами раскаяния в одиночестве есть единственное средство утешения. Правда, вначале слезы горькие льются, едкие, но после чувствуется облегчение, отрада, просвет. Чем дальше он продвигается по пути спасения, тем на душе становится веселее; ты плачешь, слезы градом катятся, а на сердце яснее и теплее становится. Чудное дело! Непостижимое действие благодати!..

Но есть и другой плач и иная печаль. Модница плачет о том, что у нее нет новой весенней шляпки и вышли из моды ботинки, что „такой-то“ стал ухаживать за „такой-то“, а „та“ более красива или счастлива, чем она; молодой человек печалится о малом количестве карманных денег, которые он может потратить на удовольствия; жена плачет из-за обиды, что изменяет муж, а муж, в свою очередь, – что имеет неудачи по службе; врач, инженер, адвокат – все недовольны, что мало зарабатывают, все им мало; купец приходит в отчаяние от понесенного убытка, и так далее, и тому подобное. Все плачут и печалются, даже живя в роскоши и богатстве, но сокрушаются – о тленных вещах. Не имеют чего-либо или теряют что-то, вот и печалются. Иногда от такой печали иссыхают, заболевают и даже

умирают (см.: 2Кор. 7:10). Эта печаль бесовская. Враг рода человеческого навевает ее. Мучится, стонет человечество, пытается сделать жизнь беспечальной, но без Бога ничего не может».

В своем главном труде «Основы искусства святости» владыка Варнава проводит тонкий духовно-психологический анализ поднятой темы. Вот некоторые выписки из этой работы.

«...Из всех восьми предводителей злобы дух уныния есть тягчайший», – говорит святой Иоанн Лествичник. Действительно, против каждой страсти служит врачевством противоположная добродетель (например, против чревоугодия – воздержание, против сребролюбия – нестяжание, гордость смирением побеждается и т. д.), против уныния же нет такой специальной добродетели. Вот почему у святых отцов она называется иногда «всепоражающей смертью», ибо для своего уврачевания требует многих сил и ведет за собою все пороки и тысячи зол, вплоть до отвержения мирянами самой идеи личного спасения, а у монахов – до снятия мантий и возвращения в мир. Но зато и *ни одна страсть не доставляет подвижнику столько венцов, как уныние*. В борении с этой-то страстью и познается, как кто служит Богу – неліцемерно или лукаво и нерадиво, соответственно этому и награждается.

Когда, где и как нападает на человека бес уныния?

Об *определённом* времени нападения можно говорить разве только относительно монахов-отшельников.

Во времена древних отцов-пустынников враг искушал их обычно около полудня, когда солнце стояло в зените и от жара, которым начинала дышать пустыня, тело и ум естественным образом слабели. Особенно после бессонной ночи, проведенной на молитве. А до подкрепления себя пищею было еще далеко, ибо ее вкушали только к вечеру и по заходе солнца. Тогда бес наводил на них уныние, страх, что труды твои бесполезны, боянь, что захвораешь и помочь на старости лет некому будет, и просто омерзение к давно облагоуханному молитвой месту, от которого якобы пользы нет. Не бояться именно этого демона, и убеждает Господь, когда через пророка говорит подвижнику: *Не убоишия от страха ноцнаго, от стрелы летящая во дни... и беса полуденнаго (Пс. 90:6)*.

Что же касается грешных мирян, живущих по своей воле и как вздумается, хорошо высыпавшихся, с утра наедающихся, в полдень подкрепляющихся, то демон уныния нападает на них в разное время и в связи с другими обстоятельствами. Но бывают случаи, когда демон действует не менее прилежно и с той строгой аккуратностью во времени,

что и в предыдущем случае...

Раз напав на человека, бес уныния истощит на нем все свои средства, чтобы отвлечь от добродетели. Действует же в указанных в начале этой статьи направлениях.

Печаль

Что есть печаль?

«Печаль – препятствие всему доброму», – говорит св. Нил Синайский. «Когда злой дух печали овладевает душою, – читаем описание действия этой страсти у преп. Серафима Саровского, – тогда, наполнив ее горестью и неприятностью, не дает ей совершать молитву с должным усердием, мешает заниматься чтением Писаний с надлежащим вниманием, лишает ее кротости и благодушия в обращении с братьями и рождает отвращение от всякого собеседования. Ибо душа, исполненная печали, делаясь как бы безумною и исступленною, не может спокойно ни принимать благого совета, ни кротко отвечать на предлагаемые вопросы. Она убегает людей, как виновников ее смущения, и не понимает, что причина болезни внутри ее...»

Отчего происходит печаль?

Печаль обычно есть следствие гневных помыслов или неудачи в удовлетворении какой-либо страсти. Поэтому, кто победит свои пожелания и страсти, тот навсегда изгонит из своего сердца и печаль. Так, не печалится воздержный, что не удался у него обед, и целомудренный, что не успел в неразумно задуманном непотребстве; негневливый не сокрушается, что не пришлось ему отомстить за обиду, а смиренномудрый – что лишен человеческих почестей. Нестяжательный, если и последнего лишится, горевать не будет...

Но со страстными людьми бывает, что иногда, как будто без всяких видимых причин, находит на них печаль. Тогда, говорит преп. Иоанн Кассиан, «по влиянию тонкого врага мы вдруг подвергаемся такой скорби, что не можем с обычной приветливостью принимать посещение даже любезных лиц и родственников наших, и что бы ни было ими сказано в приличном разговоре, нам все кажется неблагоприятным и лишним...».

Однако это доказывает только то, что не всегда печаль имеет свои причины во *внешних* источниках. Нет, внутри нас, глубоко в сердце заложены скрытые семена пороков, которые, как только прольется на душу дождь искушений, тотчас производят ростки и плоды. Посему опять должно сказать, что если бы мы были не по внешности только бесстрастны, но на самом деле спокойны в душе, то никакие ухищрения демона печали не смогли бы повлиять на нас. Почва сердца, иссушенная постом, бдениями и молитвами, не смогла бы уже воспринять семена внушаемых бесами страстей.

Отсюда следствие: не нужно бегать от людей с целью уклониться от печали. Правда, нельзя избежать смущения человеку, живущему в миру и постоянно входящему в соприкосновение с людьми, совершенно не родственными ему по духу, одержимыми не только страстями, но, случается, и самими демонами. Но думать, что от простой перемены места будет ему легче, ошибочно. Переменив обстановку, человек переменит только причины возбуждения страстей. Не это ему нужно, а – терпение и другое нечто, о чем пойдет речь ниже. Если у человека будет терпение и вообще чистота сердца, тогда он в состоянии сказать вместе с пророком Давидом: *с ненавидящими мира бех мирен (Пс. 119:6)*. Тогда не только с людьми, но и с дикими зверями он легко уживется, и те почитать его будут, как сказано в Писании: *зверие бо дивии примирятся тебе (Иов. 5, 23)*.

Убийцы печали

Выше уже говорилось, что печаль питается за счет существования страстей в человеке. Отыми у себя пристрастие к вещам, похоти, чревоугодию, и никакой печали никогда у тебя не будет. Но можно указать и на положительные средства, в корне отсекающие эту страсть. Таковы в особенности *молитва, милосердие и нестяжание*.

* * *

Страдает, мучается человек от печали, тоски, душа его томится. И вот он идет к врачу, который выписывает ему успокаивающие и улучшающие настроение препараты для искусственного облегчения страдания, уменьшения душевной боли. Но при этом, как справедливо замечает православный врач В. К. Невярович, часто совершенно не лечится больная душа и человек лишь уводится в сторону от страданий, имеющих почти всегда врачуемый смысл. Подчеркиваем, что здесь речь идет о невротической депрессии. При эндогенной депрессии тактика иная.

При невротической форме депрессивных расстройств определяется ее самая непосредственная связь с морально-нравственным состоянием человека. Как врач, я, конечно, облегчаю страдания пациентов медикаментами, беседами, да и просто человеческим участием, но удовлетворение при приеме больного наступает лишь тогда, когда заходит разговор о душе, о вере, о покаянии. С согласия пациента и по его желанию мы пытаемся оценивать симптомы болезни с духовных позиций.

Единственно правильный путь к исцелению от нервности, уныния, печали и обретению душевного мира лежит через истинную Православную веру, покаяние и исправление своей жизни согласно заповедям Божиим. Главное для человека – понять греховные истоки

своего психического состояния, глубоко осознать свою немощь, возненавидеть демонические грехи гордости, тщеславия, гневливости, уныния, лжи, блуда и захотеть изменить себя, с искренним покаянием обратиться ко Господу.

Истинная причина депрессивных расстройств, как правило, заключается в совершаемых человеком грехах. Святые отцы считали, что в основе всех душевных страданий лежит гордыня. Поэтому, чтобы избавиться от невротической депрессии, надо стремиться обрести смирение. Завышенный уровень притязаний человека, не осуществившихся в его жизни, конфликт между желаемым и действительным всегда оставляют в душе чувство неудовлетворенности, печали, горечи, досады.

Безусловно необходимым для каждого христианина является посещение православных богослужений, особенно в воскресные и праздничные дни, и участие в Таинствах Церкви. В молитве, которую священник читает перед исповедью, есть такие слова: «Пришел еси во лечебницу (духовную), да не неисцелен отыдеши», то есть «пришел в духовную больницу, да не уйдешь неисцеленным». Прибегать к Святым Таинствам надлежит с сокрушением сердечным, глубокой верой и упованием на милость Божию.

Обязательно надо читать Священное Писание, особенно Евангелие, и исполнять заповеди Христовы, которые в нем содержатся. Неоценимую помощь оказывает святоотеческая литература. Большую радость христианину дают добрые дела, забота о ближних.

Удержим в сердце своем дивные и великие слова святого апостола Павла: *Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе (1Фес. 5:16).*

Проблема суицида

Суицид есть добровольное лишение себя жизни. В дореволюционной России статистика самоубийств была такова: 3–4 человека на 100 тысяч населения. В 1926 году этот показатель составлял уже 7,8 человек на 100 тысяч. В СССР наибольший уровень самоубийств был отмечен в 1981 году: 35 человек на 100 тысяч населения. Печальная статистика самоубийств в нашей стране долгое время была закрытой.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), показатель суицидов больше 20 на 100 тысяч населения свидетельствует о кризисе в обществе. В настоящее время средняя цифра по России составляет 36 на 100 тысяч населения. 20 % от общего числа всех самоубийств совершают дети и подростки. В 92 % случаев самоубийства совершались детьми из неблагополучных семей.

Каждый год в мире кончают с собой 500 тысяч человек. В России в 2000 году покончили с собой 56,9 тысячи человек, в 2001 – 57,2 тысяч. По мнению социологов – официальная статистика самоубийств значительно отличается от реальных цифр (по разным оценкам в 2–4 раза), поскольку в нее попадают только явные случаи. Россия уже давно занимает прочную позицию одного из лидеров в мире по числу самоубийств. В нашей стране от суицида умирает больше людей, чем от рук убийц.

В чем причины самоубийств? Известный профессор-суицидолог А.Г.Амбрумова в своих исследованиях показала, что суицид не может расцениваться как прямое следствие психической патологии, в том числе и депрессивного регистра. По определению А.Г.Амбрумовой, «суицид есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого и неразрешенного микросоциального конфликта». Таким образом, суицид – это душевный кризис. Это проблема духовная.

Среди самоубийц лишь 10 % душевнобольных людей. Остальные – практически здоровы в психическом отношении, но находились в состоянии личностного кризиса. И еще. На один завершённый суицид приходится 20 попыток самоубийства (данные проф. В. Войцеха, руководителя суицидологического центра Московского НИИ психиатрии).

Архиепископ Иоанн (Шаховской) писал: «Бедные страдальцы самоубийцы!.. Вы не приняли искупления, кратких земных очищающих страданий – сладких для принявшего, – о, гораздо более сладких, чем те призрачные наслаждения, в тоске по которым вы умерли. Да, в вашей власти было сделать это, как подсказала, шепнула вам сила зла, не

имевшая над вами тогда никакой власти, но в вашей же власти было не делать этого. В вашей власти было знать, что есть Бог, что Он есть не только высшее выражение Правды и Справедливости, недоступных нашему пониманию, но даже гораздо более всех этих слабых человеческих понятий. В вашей власти было понять, что не может Бог дать Крест и не дать сил, – что в вашей власти было обратиться к Богу, спастись призыванием (не ложным) Его Имени...

Самоубийцы пред самоубийством своим совсем не знают, что около них стоит гадкий, (невыразимо) злой дух, понуждая их убить тело, разбить драгоценный «глиняный сосуд», хранящий душу до сроков Божиих. И советует этот дух, и убеждает, и настаивает, и понуждает, и запугивает всякими страхами: только чтобы человек нажал гашетку или перескочил через подоконник, убегая от жизни, от своего нестерпимого томления... Человек и не догадывается, что «нестерпимое томление» не от жизни, а от того, от кого и все мысли, «обосновывающие» убиение себя. Человек думает, что это он сам рассуждает, и приходит к самоубийственному заключению. Но это совсем не он, а его мыслями говорит тот, кого Господь назвал «человекоубийцей искони»... Человек только безвольно соглашается, невидимо для себя берет грех диавола на себя, сочетается с грехом и с диаволом...

Одно покаянное молитвенное слово, одно мысленное хотя бы начертание спасительного Креста и с верою воззрение на него – и паутина зла расторгнута, человек спасен силой Божией от своей гибели... Только малая искра живой веры и преданности Богу – и спасен человек! Но все ли люди, спасшиеся от убиения себя или от какого-либо другого греха, понимают, что около них стоял (а может быть, и еще стоит или иногда к ним приближается) отвратительный злой дух, существо, обнаруживаемое только некоей духовной чуткостью и обостренным духовным вниманием?».

«Как мы пришли на свет не по собственному желанию, так точно не имеем права и уйти из него без ведома и воли Того, Кто нас сюда прислал» (блаженный Августин).

«Самоубийство бывает плодом отчаяния, заслоняющего самосознание существования Бога, Его правды и возмездия в загробной жизни. Такое заблуждение в свою очередь бывает плодом своеволия человеческого, пристрастия к земле с ее тленными благами, пресыщения этими благами или ожесточения по поводу неимения их» (священномученик Философ Орнатский).

«В спокойном состоянии подумай, в какое омрачение души нужно

прийти, чтобы из-за малой скорби перейти **в вечную, ужаснейшую муку**. Как бы ни было здесь тяжело, хотя бы мы жили на земле тысячи лет в тяжких страданиях – всё же **им будет конец. А в аду нет конца мукам**», (игумен Никон (Воробьев)).

«Далеко не все (даже христиане) отдадут себе отчет в действиях и проявлениях злых духов, о которых с такой удивляющей силой и ясностью говорит слово Божие. 90 % самоубийц делают свой последний шаг под непосредственным влиянием духов *человекоубийц искони* (Ин. 8: 44)... **Почти всякое самоубийство есть убийство демоном человека – руками самого человека**». (Архиепископ Иоанн (Шаховской)).

О так называемой «эвтаназии». **«Церковь**, оставаясь верной соблюдению заповеди Божией *не убивай* (Исх. 20:13), **не может признать нравственно приемлемыми распространенные ныне в светском обществе попытки легализации так называемой «эвтаназии», то есть намеренного умерщвления безнадежно больных (в том числе по их желанию)**. Просьба больного об ускорении смерти подчас обусловлена состоянием депрессии, лишаящим его возможности правильно оценивать свое положение. Признание законности эвтаназии привело бы к умалению достоинства и извращению профессионального долга врача, призванного к сохранению, а не к пресечению жизни. **«Право на смерть» легко может обернуться угрозой для жизни пациентов, на лечение которых недостает денежных средств**.

Таким образом, **эвтаназия является формой убийства или самоубийства**, в зависимости от того, принимает ли в ней участие пациент. В последнем случае к эвтаназии применимы соответствующие канонические правила, согласно которым намеренное самоубийство, как и оказание помощи в его совершении, расцениваются как тяжкий грех. **Умышленный самоубийца**, который «соделал сие от обиды человеческой или по иному какому случаю от малодушия», **не удостоивается христианского погребения и литургического поминовения** (Тимофея Алекс, прав. 14). Если самоубийца бессознательно лишил себя жизни «вне ума», то есть в припадке душевной болезни, церковная молитва о нем допускается по исследовании дела правящим архиереем. **Вместе с тем необходимо помнить, что вину самоубийцы нередко разделяют окружающие его люди, оказавшиеся неспособными к действительному состраданию и проявлению милосердия**. Вместе с апостолом Павлом Церковь призывает: *Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов* (Гал. 6, 2).» (Основы Социальной концепции Русской Православной Церкви).

Эндогенная депрессия (от «естества»)

Рассмотрим этот вид депрессии на примере болезни Н. В. Гоголя².

«Его болезнь в то время не была правильно распознана, врачи ее неправильно лечили, духовный его руководитель неверно оценивал состояние больного, хотя он за 12 лет перенес 9 аффективных (болезненное эмоциональное состояние) приступов болезни, которые усложнялись от приступа к приступу, принимали нетипичную форму благодаря включению бредовых симптомов. И больной умер от тяжелого истощения с нарушением обмена веществ, бредом самоуничтожения, а на высоте приступа с упорным отказом от пищи, полной двигательной и мыслительной заторможенностью и мутизмом (10 дней не говорил ни слова).

Сожжение 2-го тома «Мертвых душ» было также совершено во время приступа депрессии с болезненным сознанием своей виновности и греховности своего творчества...

Болезнь Гоголя (для нашей задачи не имеющая существенного значения) до сих пор остается предметом дискуссии.

Первый приступ болезни Гоголь переносит в 1840 году в Риме. Он сознает, что находится в необычайном болезненном состоянии и пишет в письмах о тяжести в груди, давлении дотоле не испытанном, об остановившемся пищеварении (что типично для депрессии), о болезненной тоске. Он пишет: «Солнце, небо – все мне неприятно. Моя бедная душа: ей здесь нет приюта. Я теперь гожусь больше для монастыря, чем для жизни светской». Противоположные состояния: 5/111 1841 года в письме к Аксакову: «Да, друг мой, я глубоко счастлив, я слышу и знаю дивные минуты, создание чудное творится и совершается в душе моей». 13/Ш: «Труд мой велик, мой подвиг – спасителен». Данилевскому 7/VII: «О, верь словам моим. Властью высшею облечено отныне мое слово». Языкову 23/X: «У меня на душе хорошо и свежо». Аксаков потом пишет об этих периодах: «Гоголь в эти периоды впадал в противный тон самоуверенного наставника».

Гоголь сам знал эти периоды возбуждения, наступавшие на выходе из депрессии на несколько недель, когда он не вполне владел своими чувствами и волей. В частности, о «Переписке с друзьями» он писал отцу Матфею и Иванову, что он написал и выпустил эту книгу «слишком скоро после своего болезненного состояния, когда ни нервы, ни голова не пришли еще в нормальный порядок». В 1842 году – новый приступ

депрессии, и он пишет: «Мной овладела моя обыкновенная (уже обыкновенная) периодическая болезнь, во время которой я остаюсь почти в неподвижном состоянии в комнате иногда в продолжение 2–3 недель. Голова моя одеревенела. Разорваны последние узы, связывающие меня со светом. Нет выше звания монаха». (Письмо Прокоповичу.) Снова в 1846 году: состояние настолько тяжелое, что повеситься или утопиться кажется ему единственным выходом, как бы похожим на лекарство. «Молитесь, друг мой, да не оставит меня Бог в минуты невыносимой скорби и уныния». (Письмо Языкову.)

В 1848 году перед поездкой в Палестину письма еще отражают сопротивление и борьбу с наступающими приступами болезни. Он рассылает близким и друзьям составленную им молитву с просьбой вспоминать его и молиться о нем по этой записочке сверх того, что находится в обоих молебнах. «Душу же его исполни благодатных мыслей во все время дороги его. Удали от него духа колебания, духа помыслов мятежных и волнуемых, духа суеверия, пустых примет и предчувствий, ничтожного духа робости и боязни». (Письмо Шереметьевой 22/1 из Неаполя.)

Приступы учащаются и становятся тяжелее: 1849 год – Жуковскому: «Что это со мной? Старость или временное оцепенение сил? Или в самом деле 42 года для меня старость? От чего, зачем на меня нашло такое оцепенение – этого я не могу понять. Если бы Вы знали, какие со мной странные происходят перевороты, как сильно все растерзано внутри меня. Боже, сколько я пережил (биограф Шенрок читает – пережег?), сколько перестрадал».

Последний приступ болезни (XII.1851 – II.1852), в котором Гоголь погиб, протекал злокачественно.

Известно, что 2 суток он провел пред иконами на коленях без пищи и питья. Слуга обращается к друзьям, так как опасается за его жизнь. 11 – 12 февраля он сжигает все рукописи 2-го тома «Мертвых душ». С этой ночи он 10 дней лежит в напряженной позе в постели, ни с кем не говорит до самой смерти.

Итак, даже при отсутствии истории болезни и компетентного врачебного описания из этих потрясающих по наблюдательности и художественной точности самоописаний ясно следующее:

1. Гоголь страдал аффективно-бредовым психозом с приступообразным циркулярным течением.

2. Гоголь знал о своей ставшей обыкновенной периодической болезни и боролся с ней с помощью друзей и духовника отца Матфея.

3. Описание этой болезни в психиатрической литературе не было известным и впервые появилось через два года после смерти Гоголя (в 1854 г.). Поведение врачей и духовника в отношении патологических состояний Гоголя было ошибочным.

4. При таких заболеваниях – обязанность духовника вовремя распознать аффективные корни депрессий и маний, вовремя рекомендовать обратиться за помощью к врачу и помочь бороться во время депрессии с унынием, с греховными мыслями о самоубийстве, с безнадежностью, мирской печалью, с тоской, которая «производит смерть», а во время экзальтации – помочь бороться с горделивыми мыслями, переоценкой своих возможностей, которые непосредственно смыкаются с состоянием прелести.

5. В религиозных переживаниях Гоголя были, особенно в первых приступах и даже до 1848 года, элементы борьбы с болезнью, сопротивления, молитвенного призывания помощи Божией и просьбы к близким и друзьям о помощи в борьбе с мятежными помыслами, суевериями, пустыми приметами и малодушными предчувствиями. В дальнейших приступах и особенно в последнем было уже полное господство бреда, самоуничужения, потери веры в возможность прощения, то есть все то, что западными психологами религии расценивается как ложная мистика, продиктованная болезнью...

Духовник не понимал, что имеет дело далеко не с обычным покаянием, печалью о грехах здорового человека, которая в общей диалектике здорового покаяния заканчивается радостью прощения и возвращением в дом Отца. У Гоголя была депрессия витальная, от природных биологических процессов, по естеству, печаль не та, которая от Бога и которая производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская, которая производит смерть (по апостолу Павлу). Поэтому вместо ободрения и призыва к самопроверке, вместо разъяснения больному, что он впал в болезнь, которая имеет естественное биологическое происхождение, что эту болезнь надо принять и с терпением нести, как человек переносит тиф и воспаление легких или туберкулез, духовник советовал бросить все и идти в монастырь. А во время последнего приступа привел Гоголя в ужас угрозами загробной кары, так что Гоголь прервал его словами: «Довольно! Оставьте! Не могу больше слушать! Слишком страшно!», и просил у него извинения за то, что «оскорбил его». (Письмо Плетнева Жуковскому.) Болезнь и смерть Гоголя – типичный случай, когда врачи еще не умели распознавать это заболевание, которое еще не было описано в медицинской литературе. Духовник – тоже не знал

биологических законов развития этого заболевания, толковал его односторонне, духовно-мистически, а не в аспекте широкого горизонта человеческой личности, единства в ней биологического, психологического и духовного в их сложных взаимоотношениях.

Таковы результаты недостаточной компетентности врачебного и (позволим себе сказать) духовного диагноза, которые в наше время уже непростительны: избежать их в таких случаях можно только объединенными усилиями врача и духовника, верующий больной нуждается в помощи их обоих».

* * *

Различают множество разновидностей эндогенной депрессии: тревожная депрессия, депрессия с утратой эмоциональных реакций на окружающее, депрессия с раздражительностью или злобностью, депрессия с навязчивыми мыслями и страхами.

Данный пример – лишь частный случай, хотя и очень иллюстративный. В ряде случаев эндогенная депрессия протекает очень ярко, принося много страданий человеку, а в иных случаях ее течение достаточно умеренное или даже легкое (это так называемая субдепрессия).

И еще раз повторю, что в случае эндогенной депрессии необходимо обращение за помощью к врачу-психиатру.

Духовное делание то же, что и при любой болезни. Очень важно смириться и терпеть свою немощь как крест от Господа.

Лечение депрессии

Если говорить о лечении депрессии, то становится понятно, что психогенные депрессии – это проблема личности и лечится такой вид депрессий преимущественно духовными и психологическими средствами. Для православного человека – это борьба со страстями, шествие ко Христу путем терпения, смирения, незлобия, любви. Наряду с этим, конечно, важны: непродолжительный отдых, физическая активность, разумное и душеполезное общение. Нелишне будет пройти курс общеукрепляющей терапии, показаны свежий воздух, достаточный сон.

Депрессия эндогенная, как правило, не может быть излечима без назначения необходимых медикаментов. Назначает их врач-психиатр. В ряде случаев требуется госпитализация и интенсивная терапия в условиях стационара.

Попытки ограничиваться, в данном случае, лишь наставлениями, увещеваниями практически безрезультатны. Оценивать такого рода уныние как греховную страсть – неверно. Это состояние болезненное, психопатологическое.

Скрытые и соматогенные депрессии также требуют приема лекарственных средств.

Депрессивные расстройства лечат преимущественно антидепрессантами. Наш мозг состоит из огромного количества нервных клеток – нейронов. Нейрональная связь, то есть связь между нейронами, осуществляется по средствам синапсов (синапс – это узкая щель между нейронами). Вплотную нейроны между собой не соприкасаются. Передачу сообщения от одного нейрона к другому и переноса его через синапс выполняет химический посредник – медиатор. Медиаторов сотни, но выявлено – 30. При депрессии в мозге снижается концентрация таких медиаторов, как норадреналин, серотонин, дофамин. Антидепрессанты регулируют (повышают) концентрацию этих биогенных аминов. Задача врача – правильно подобрать препарат.

В аптеках продаются препараты на основе зверобоя: деприм, негрустин, гелариум. При неглубоких депрессиях эти препараты можно принимать самостоятельно. Благотворно влияют на нервную систему изюм, курага, мед. Нелишне напомнить и о пользе закаливания организма. Немаловажную роль играет посильный физический труд, особенно это касается молодых людей.

В случае если с унылым настроением никак не удастся справиться, то

нужно обратиться к врачу.

О применении психотропных препаратов

Цель приема указанных медикаментозных средств – нормализация расстроенного сна; стабилизация фона настроения, процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, устранение симптомов тревоги, редукция бредовых идей и обманов восприятия и т. п. Описанные болезненные симптомы могут наблюдаться у человека ввиду различных обстоятельств, как изолированно, так и в сочетании с соматическими проявлениями. Профессионально подобранное лечение не повредит здоровью, и, напротив, – улучшит самочувствие.

В случае невротических состояний, когда симптомы постигшего недуга напрямую зависят от психологических причин и обстоятельств жизни, медикаменты играют вспомогательную роль, ослабляя внутреннее напряжение и притупляя остроту жалоб. Их назначают обычно на непродолжительный период. Главным условием выздоровления будет поиск оптимального решения конфликта, а в духовном плане – смирение, молитва и покаяние.

Когда речь идет о более тяжелой психической патологии, то, как правило, без лекарств обойтись не удастся. Но и в этом случае, конечно же, надо и лечиться и молиться.

Выделяют следующие основные группы психотропных препаратов:

Нейролептики (антипсихотики) – они применяются, главным образом, для редукции явлений психоза, устраняя бредово-галлюцинаторные переживания, снимают патологическое возбуждение, оказывают выраженное седативное действие, уменьшают чувства тревоги и страха. Эффективны для лечения шизофрении, а также маниакальных и депрессивных расстройств.

Антидепрессанты – влияют на депрессию в целом, нормализуют патологически сниженный фон настроения. Нередко антидепрессанты назначаются в комбинации с другими психотропными препаратами. На сегодняшний день в психиатрии применяется более 100 различных антидепрессантов различных химических групп.

Транквилизаторы – препараты этой группы обладают успокоительным действием, уменьшают эмоциональную напряженность, чувство страха, тревоги непсихотического происхождения. Чаще всего транквилизаторами лечат «пограничные» (на грани нормы и патологии) психические расстройства.

Ноотропы – препараты этой группы влияют на обмен веществ в

нервных клетках, защищают мозговые клетки от повреждения при недостаточном снабжении кислородом. Они улучшают память, внимание. Однако и ноотропные препараты, также как и остальные психотропные средства, необходимо применять только по назначению врача, так как для лечения ноотропами тоже есть свои противопоказания.

Кроме того, в клинической психиатрии используют **нормотимики** (стабилизаторы настроения) и **корректоры** побочного действия лекарств.

Кроме медикаментов следует использовать широкий спектр немедикаментозных способов воздействия на психику и организм (физиотерапия, лечебные ванны, лечебная физкультура, массаж и др.). И, конечно же, нужно вести здоровый образ жизни: достаточно времени бывать на свежем воздухе, полноценно и с пользой для здоровья отдыхать, закаляться, правильно питаться.

На приеме я часто слышу такой вопрос: «Можно ли лечиться у неверующего, неправославного врача-психиатра?». Конечно, лучше лечиться у православного врача. Но в реальной жизни таких возможностей немного. Верующих врачей, к сожалению, явное меньшинство. Можно обратиться на прием к специалисту и не учитывая его религиозность. Однако следует иметь в виду, что его помощь должна быть строго профессиональной, основанной на современных достижениях науки и практики. Эта помощь выражается в проведении необходимых исследований, назначении медикаментов, решении вопросов трудоспособности больного, выдачи официальных справок и тому подобное. К тому же, психиатрическая помощь в нашей стране, за исключением неотложной, оказывается по месту жительства. Консультации и лечение, при наличии страхового медицинского полиса, бесплатные. Укажу еще на то, что вторжение психиатра с целью «навести порядок» в сферу религиозных убеждений больного недопустимо. Это положение закреплено законодательно. Если доктор крещеный, то за него нужно помолиться, подать записочку на проскомидию, помянуть на молебне. Это будет очень хорошо. Надеюсь на врачебное искусство, больному и его родственникам надлежит, прежде всего, уповать на помощь Врача Небесного, Его милость и человеколюбие. А вот обращаться за помощью к неправославному психотерапевту я бы не рекомендовал, так как в основе деятельности специалиста такого рода – лечение словом, душевная поддержка, утешение скорбящего человека. И в этом случае врачует не столько тело, сколько душа.

Другой вопрос часто бывает таким: «Излечимы ли психические заболевания и, в частности, депрессия»? Так называемые «пограничные»

состояния, в том числе и некоторые формы депрессий (психогенная, депрессия истощения и др.), а также ряд острых психотических проявлений излечиваются более успешно, нежели хронически протекающие психозы (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз и др.). В последних случаях целью лечения является достижение наиболее длительной ремиссии (отсутствие явных клинических проявлений) и максимальная адаптация больного к повседневной жизни.

Хочу также указать на то, что понятие «неизлечимость» скорее характеризует длительность заболевания и не всегда говорит о тяжести и степени опасности. Нет на Земле абсолютно здоровых людей. Все мы в той или иной мере больны и всю жизнь несем тяготы, скорби, потери, физические недуги. Таков наш удел. *«Многими скорбями подобает внити в Царствие Божие» (Деян. 14:22)*. *«Претерпевши, же до конца, той спасен будет» (Мф. 10: 22)*.

Мне не раз приходилось видеть душевнобольных людей с большим стажем заболевания, у которых по мере воцерковления, по милости Божией, проходили различные трудноизлечимые и неизлечимые проявления болезни. Молитва, святые Таинства в корне изменяли их психическое состояние. Исчезали упорные бредовые идеи, галлюцинации, в глазах появлялась осмысленность, значительно улучшалось самочувствие. Вместо «маски сумасшедшего» на лице отображалась печать духовности.

Полезные советы

Одним из действенных психологических приемов является *рационализация*. Прежде всего надо успокоиться, помолиться; потом взять чистый лист бумаги, авторучку и внимательно, трезво проанализировать сложившуюся затруднительную или конфликтную ситуацию, выписать главные причины столкновения и возможные пути решения этого конфликта, взвесить все «за» и «против», усмотреть нужды и тревоги всех участников сложившегося недоразумения, найти верные доводы в пользу выдержки, самообладания, смирения. Попутно можно разглядеть некоторые ранее не замеченные обстоятельства, существенные психологические нюансы. Завершающим этапом рационализации должно явиться принятие определенного решения, так как чем дольше будет сохраняться неопределенное, двойственное отношение к конфликту, тем труднее его разрешить, а стало быть, и восстановить душевное равновесие. Враг нашего спасения всегда пытается лишить нас душевного мира, запутать, склонить к унынию. Будем помнить это и трезвиться.

Предусмотрительность. Несмотря на все многообразие жизненных событий, многие из них неоднократно повторяются и представляют собой как бы некое «клише». По опыту известно, что можно «спотыкаться», терять душевный мир или впадать в прегрешения регулярно, в одних и тех же ситуациях. Поэтому надо заранее готовить себя к трудностям, важным разговорам, встречам, ответственным шагам. Всего, конечно, учесть невозможно, но многое можно предусмотреть. Причем готовиться следует не только размышлением, но и молитвой, беседой с духовником, его советом и благословением. Святитель Феофан советует: «Утром, по молитве, сядь и расчисли, что тебе необходимо делать в продолжение дня, где быть, с чем и с кем встречаться, и применительно тому наперед определи, что где помышлять, что сказать, как держать свою душу и тело и проч. Это значит, что истинный христианин должен сам держать себя в руках, сам заведовать всеми движениями своей души, а не позволять им происходить самим собою, как бы без его ведома. Он должен быть сам владыкою всего внутри его происходящего, владыкою своих сил».

Переключение – простой и эффективный прием. Кому не известно, как приятно прогуляться по лесной тропинке, послушать пение птиц, полюбоваться луговыми цветами. Одному доставляет радость работа на даче, другому – встреча с друзьями и вечер, проведенный в сердечном и душеполезном общении, и т. д. Умение отдыхать с пользой для души –

премудрость, которая стоит того, чтобы ею овладеть.

Уединение и безмолвие. Совершенно необходимо каждому из нас время от времени уединяться (хотя бы на полчаса), побезмолвствовать, привести в порядок мысли, помолиться в тишине; отключиться от повседневных забот, побыть наедине с Богом и с самим собой.

Хорошо прогуляться с молитовкой на устах и миром в сердце, можно заняться рукоделием или почитать.

Терпение скорбей. На практике удавалось с Божией помощью утешить скорбящего человека таким образом. Ему предлагалось представить себе последний день своей земной жизни и оценить свои переживания с этой точки зрения. Нередко подобный совет оказывался полезным.

«Нет скорбей – нет и спасения», – говорил преподобный Серафим. А преподобный Симеон Новый Богослов наставляет нас так: «Как одежду, измазанную грязью и всю оскверненную какой-либо нечистотой, невозможно очистить, если не мыть в воде и не стирать ее долго, так и ризу душевную, оскверненную тиною и гноем греховных страстей, иначе отмыть нельзя, как только многими слезами и перенесением искушений и скорбей».

По словам святого Иоанна Златоустого, христианину важно понимать следующее: а) не грешить, б) согрешивши, каяться, в) кто плохо кается, тому терпеть находящие скорби.

По слову святителя Игнатия (Брянчанинова), «...искушения и скорби ниспосылаются человеку для его пользы: образованная ими душа делается сильною, честною пред Господом своим. Если она претерпит все до конца в уповании на Бога, то невозможно ей лишиться благ, обещанных Святым Духом, и совершенного освобождения от страстей.

Души, будучи преданы различным скорбям, явным, наносимым человеками, или тайным, от восстания в уме непотребных помыслов, или телесным болезням, если все это претерпят до конца, то сподобляются одинаковых венцов с мучениками и одинакового с ними дерзновения».

Рецепт духовный святителя Игнатия (Брянчанинова)

Присылаю вам рецепт духовный и советую вам употребить предлагаемое лекарство по несколько раз в день, особенно в минуты усиленных страданий, и душевных и телесных. Не замедлится при употреблении вынаружение силы и целительности, сокровенных во врачевстве, по наружности своей самом смиренном.

Уединясь, произносите неспешно, вслух самому себе, заключая ум в слова (так советует святой Иоанн Лествичник) следующие:

«Слава Тебе, Боже мой, за посланную скорбь; достойное по делам

моим приемлю: помяни мя во Царствии Твоем!»

Должно произносить молитву крайне неспешно. Сказав молитву однажды, несколько отдохните. Потом опять скажите и опять отдохните. Продолжайте так молиться минут пять или десять, доколе не ощутите вашу душу успокоенною и утешенною. Причина этому ясна: благодать и сила Божия заключается в славословии Бога, а не в красноречии и многословии. Славословие же и благодарение суть делания, преподанные нам Самим Богом, – отнюдь не вымысел человеческий. Апостол заповедует это делание от лица Божия (см.: 1Сол. 5:18).

Памятный случай

Этот рассказ записан мной со слов пациента. «Родился я в Москве, крещен в младенчестве, но к церкви не был приучен. Рос здоровым, подвижным мальчиком, в школе все схватывал налету, учился всегда хорошо. Поступил в вуз, на экономический факультет. В институте, почувствовав свободу, грешил напропалую, это казалось вполне нормальным.

В конце четвертого курса я вдруг стал чрезмерно разговорчивым, оживленным, не мог усидеть на одном месте и нескольких минут. Спал 2–3 часа в сутки, резко похудел. Через месяц это состояние как-то само собой поутихло, может, от того, что я пил какие-то успокоительные лекарства. Однако к осени того же года все возобновилось, но с точностью «до наоборот»: возникла депрессия, не хотелось жить.

По настоятельной просьбе родителей я обратился к психиатру, и вскоре мне поставили диагноз: маниакально-депрессивный психоз. Назначили много лекарств, которые необходимо было пить почти беспрерывно. Я страшно тяготился клеймом «сумасшедшего», боялся, что о душевном недуге станет известно друзьям и знакомым.

Примерно в это же время я впервые переступил порог храма. К Богу привела меня болезнь. Батюшка, которому довелось первый раз в жизни исповедоваться, как-то сразу стал мне очень близок. Я начал посещать церковные службы, причащался. Все мне в храме нравилось: и пение, и убранство, и лица богомольцев... Ощущение было такое, что будто после долгой разлуки попал в Отчий дом.

Но потом «завертелся», самочувствие было сносным, и как-то реже стал ходить в храм, к исповеди, а потом и вовсе отошел от Церкви. Закончил институт.

Приступы болезни были еще дважды. Пил таблетки, которые выписывал психиатр...

И вот однажды вечером раздался телефонный звонок. Поднимаю трубку и не верю своим ушам – звонит батюшка. Но откуда он узнал номер телефона? Ведь и фамилии-то моей он не знал, и адреса тоже, а лишь одно имя! Вскоре удивление сменилось ощущением такого тепла и покоя в душе, что и не пересказать. Я почувствовал, как подкатывают слезы, а в голове с калейдоскопической скоростью проносились мысли: «Господи! Как же я мог оставить Тебя?! Почему я перестал бывать в храме?!»

Мне стало очень стыдно. Но это были лишь мои чувства. Батюшка поинтересовался, не болен ли я и не нужна ли мне его помощь. Сказал он еще что-то простое и теплое, благословил меня и попрощался. Представляете, он ни в чем меня не укорял, а, напротив, был так добр и приветлив.

Я не спал почти всю ту ночь, много думал. Глядя на иконы, молился и плакал, просил у Господа прощения. Под утро мне пришла мысль о том, что я должен вернуться в Церковь и принести глубокое покаяние. Я где-то читал, что такая исповедь называется генеральной, за всю жизнь. Господь сподобил меня принести такую исповедь. Не буду описывать свое душевное состояние на тот момент, но скажу лишь, что я почувствовал, как будто какая-то глыба рухнула с моей души. И... болезнь отступила. В течение нескольких лет я был практически здоров. Врачи удивлялись и недоумевали: «Как это может быть?»

В дальнейшем я прибегал к помощи психиатров, но той остроты болезненных проявлений, как раньше, не было. Покаяние – это великое благо, дарованное нам Господом. Слава Богу за все!»

* * *

За годы работы врачом я, как и многие мои православные коллеги, встречался с дивными, чудесными случаями помощи Божией людям. Господь, Его Пречистая Матерь, святые угодники Божии по вере страждущих людей обильно подают целебную помощь. Собственно говоря, каждый случай исцеления – это великая милость Божия. Только чудом и никак иначе можно назвать преодоление греховных страстей, когда, к примеру, блудник начинает вести целомудренную жизнь, а пьяница или наркоман приходят к глубокой вере, воцерковляются. Не раз я был свидетелем, как покаяние матери приводило к выздоровлению и даже чудесному сохранению жизни ребенка.

За годы врачебной практики я встречался с множеством случаев исцеления от неизлечимых, с медицинской точки зрения, недугов, тяжелейших заболеваний. Приведенный пример – один из множества. Дивны дела Твои, Господи!

Выше сил креста не бывает

На приеме психически больной молодой человек. К врачу его привело не ухудшение самочувствия, но желание быть выслушанным, утешенным. Он страдает такой формой психоза, при которой личность остается относительно сохранной. Болезнь как бы проходит на его глазах. Усталым голосом он произнес: «Доктор, мне иногда кажется, что Господь оставил меня, что моя жизнь бесполезна, бесцельна. Я обуза для старенькой мамы, у меня нет работы, пенсии не хватает даже на то, чтобы свести концы с концами...»

Трудный был у нас разговор. Молодому человеку очень тяжело. Он нуждается в помощи. И, конечно, Господь не забыл о нем. На все воля Божия. Надо только верить в то, что от Всеблагото Господа нам все подается во спасение. Не надо поддаваться унынию. Пред Богом важны не должности и успехи, а вера, смирение, безропотное несение своего креста.

Протоиерей Владимир Воробьев по этому поводу пишет: «Священник должен объяснить человеку, что болезнь душевная – это не позор. Это вовсе не какое-то вычеркнутое из жизни состояние. Это крест. Такой человек чего-то не может делать так, как делают здоровые люди. Но он может смиряться и должен смиряться. Он многого не понимает, но должен слушаться. И если такому больному удастся объяснить, что он должен смиряться, тогда все в порядке. Он обязательно реабилитируется и сможет жить в Церкви благополучно. Для него не закрыто ни Царство Божие, ни жизнь благодатная... часто говорят:

«А почему вы благословляете пить таблетки? Разве от душевного заболевания можно лечить таблетками? Я вот пришла в Церковь, прошу благодати Божией, хочу, чтобы Бог исцелил мою больную душу. А почему вы посылаете к врачам? Что, благодать Божия не действует?»

Благодать Божия действует, и любого, даже самого больного, человека Бог может в одно мгновение исцелить от любой болезни. Хромого может сделать целым, слепого может сделать зрячим, а психически больного может сделать здоровым. Это безусловно. Но почему же Господь не делает этого? Вот ты хромой и хромай всю жизнь. Почему? А потому, что Господь тебя смиряет таким образом, потому, что Богом положен на тебя такой крест. А может быть, ты сам себе этот крест когда-то выбрал.

Надо смиряться. Вот тебе не дано видеть двумя глазами, а только одним. А ты будешь глухой... Точно так же с любой другой болезнью, и с психической тоже. Господь может тебя исцелить. Но сегодня или, может

быть, всю жизнь, Он хочет, чтобы ты обращался за помощью к врачу. Это вовсе не значит, что тебе не надо причащаться и что это тебе вместо Причастия...

Духовная жизнь только тогда возможна, когда человек согласится признать истинное положение вещей и смирится, согласится жить с тем крестом, который Господь дал ему».

А вот как поучают нас святые отцы. Святой праведный Иоанн Кронштадтский говорил: «Величайшее, постоянное заблуждение нашего сердца, с которым нам нужно бороться непрерывно, во всю жизнь, это – тайный помысел его, будто мы можем быть без Бога и вне Бога где-нибудь, когда-нибудь хотя бы на одно мгновение».

Святой Никодим Святогорец наставляет нас так: «Больной ли ты или бедный, терпи. Ничего, кроме терпения, Бог от тебя не требует. Терпя благодушно, ты будешь находиться непрерывно в добром деле. Когда ни воззрит на тебя Бог, будет видеть, что ты делаешь добро или пребываешь в добре, если благодушно терпишь, тогда как у здорового дела добрые идут с промежутками. Почему, желая перемены своего положения, ты желаешь променять лучшее на худшее?»

Священнику в деле духовного окормления психически больных прихожан следует помнить, что у верующего человека болезнь тесно переплетается с его религиозностью. Хотя душа и недужит, но она и верует, и стремится к Создателю.

Если попытаться мысленно, условно разделить на две группы всех болящих, которым за годы работы довелось оказывать лечебную помощь, и в одну группу поместить верующих больных, а в другую – отрицающих Бога и Его Церковь, то даже клиническое течение заболеваний в этих группах значительно отличается. Приведу лишь один пример. Как-то я беседовал с одним больным, страдающим весьма тяжелым психическим заболеванием, и когда я было попытался утешить его, то мой подопечный мне спокойно и серьезно ответил: «Доктор! То положение, в котором я нахожусь, самое спасительное для меня». Я был тронут таким его ответом до самого сердца. Конечно, бывают разные заболевания и разные больные, но, повторяю, тенденция, на мой взгляд, именно такова. Да и другой не может быть. Господь милостив.

Депрессия у подростков

Депрессия у подростков также проявляется снижением фона настроения, активности. Порой звучат мысли о собственной малоценности, плохих способностях. Почти всегда ухудшается успеваемость в школе. Подросток выглядит озабоченным, безучастным. Ухудшаются аппетит, сон.

Однако, нередко, просто смена обстановки, разрешение конфликтной ситуации, переключение на что-то радостное, спокойное устраняют симптомы депрессии. В этом плане течение депрессии у детей и подростков относительно более благоприятное по сравнению со взрослыми.

Хотелось бы отметить одну негативную тенденцию. Подростки лет 13–15 нередко прибегают к алкоголю, а теперь все чаще и к наркотикам как к средству самолечения депрессии. Исследования показывают, что 17% подростков с расстройствами настроения впервые приходят к врачу, уже изведав наркотики.

Очень часто депрессивные проявления у детей обнаруживаются в виде соматических жалоб и недомоганий – к примеру, поднимается температура, появляются боли в животе, головные боли и т. п., что зачастую указывает на душевное неблагополучие ребенка. Приведу пример.

На прием пришла бабушка по поводу своей девятилетней внучки. Ее родители часто ссорились, скандалили и наконец развелись, отец ушел из семьи. На этом фоне у девочки развилась бронхиальная астма, причем не были обнаружены ни аллергия, ни изменение бронхолегочной ткани, не был установлен факт частых простуд. Оказалось, что у ребенка невротический вариант астмы; причиной астматических приступов явился невротический конфликт. Это заболевание – крик души ребенка.

Уязвимый возраст

Доктор, подскажите, как мне быть. Мне 50 лет. До 50-ти лет я была спокойным и уравновешенным человеком. В настоящее время, в связи с возрастными проблемами, я себя не узнаю: раздражительна, плаксива, ухудшился сон, нет сил. На службе в храме стою с трудом. «Бросает» то в жар, то в холод. Потеею, кружится голова. Меньше стала молиться, не справляюсь с домашними делами. Как мне быть? С уважением, Е. К.

Уважаемая Е. К.! Как Вы верно сами определили, в основе Ваших проблем – известные симптомы «особого» возраста женщины. В это время в ее организме, в связи с гормональной перестройкой, происходит много изменений. Жалобы, которые Вы перечислили, увы, типичны.

Прежде всего, хочу Вас успокоить. Все это со временем пройдет, и самочувствие нормализуется. Нужны лишь время и терпение. Вы не первая и не последняя. Не требуйте от себя сейчас прежней активности. Душевный конфликт как раз и порождается тем, что женщина стремится непременно оставаться на прежнем уровне, быть такой же деятельной, как и прежде, со всем справляться, но осуществить это в сей период либо затруднительно, либо невозможно.

Поэтому успокойтесь, смиритесь с тем, что сейчас Вы чуточку больны. Поговорите с домочадцами. Если у Вас есть взрослые дети, то для них это самое подходящее время засучив рукава помогать по хозяйству.

В храме следует выбрать немногочлюдное место, где побольше воздуха. Все можно организовать, паниковать и унывать не стоит.

Очень помогут Вам отвары из успокоительных трав. Хорошо принимать мед; ешьте курагу, изюм, пейте поливитамины. Напомню о пользе прогулок на свежем воздухе.

Скажу также, что сегодня имеются лекарственные препараты разнообразного свойства и действия, устраняющие болезненные проявления климактерического периода.

В духовном плане интересно следующее наблюдение. В этот период у женщины могут заостряться присущие ей ранее негативные черты характера (читай, грехи). Предположим, если раньше женщина чувствовала в себе склонность к унынию или раздражительности, то теперь эти качества становятся явственно ощутимы, и держать себя в руках не удастся. Учтите это. Подай Вам, Господи, здоровья и мира душевного.

Депрессия в позднем возрасте

Вопрос: Маме поставили диагноз «инволюционная меланхолия». Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

Инволюционная меланхолия – болезнь, которая может возникнуть в пожилом возрасте. Уже по названию можно определить, что основа означенной патологии – болезненная подавленность настроения. Ведущие симптомы инволюционной меланхолии – тревога и тоска, которые бывают в разной степени выраженности.

Обычно это страдание развивается постепенно. Начальный период составляет примерно 2–3 месяца, когда ощущаются так называемые предвестники: ухудшается сон, возникают утомляемость, слабость, снижается память.

Провоцирующими факторами могут быть характерные в этом возрасте изменения социального статуса, материального положения, потеря супруги или супруга, вынужденный переезд, конфликты с детьми. Многие пожилые люди встревожены политической, экономической нестабильностью нашего времени, характеризующимися локальными войнами, обвалом национальной валюты с последующей потерей сбережений и многими другими обстоятельствами.

Старинная французская пословица гласит: «Каждый стареет так, как он жил». В этих словах заложен глубокий смысл. Тело с каждым годом стареет, но душа... Душа нематериальна, и если она пребывает с Богом, то к старости приносит обильный плод. Святитель Феофан Затворник, говоря о возрастах добродетельной жизни христианской, так описывает возраст мужеский (то есть зрелый, совершенный): «Это – время, когда внутренняя борьба утихает, и человек начинает вкушать покой и сладость духовных благ. Земледелец, после жатвы вкушающий плоды трудов, также тесто, заквашенное и вскисшее, вполне образовавшееся – это образы совершенного возраста. Премудрый Сирах изображает действие премудрости, как она сначала мучит и испытывает любимца своего, потом обращается к нему, возвеселяет его и открывает ему тайны свои (см.: Сир. 4:18 и далее). Это последнее – характер духовного мужа. Мужу мы приписываем твердость, степенность, непоколебимость, опытность».

Священник и врач отец Валентин Жохов о зрелом христианине пишет: «Перед нами не старик, а старец, вызывающий благочестивые чувства. Таких христиан с иконописным ликом можно встретить именно среди православных. Благообразие не приходит само собой, а является

следствием их трудов и терпеливо понесенных болезней».

Один мой давний приятель рассказывал, что он долго искал Истину, размышлял о вечности, но окончательно утвердился в Православии после того, как встретился взглядом с пожилой женщиной, возвращавшейся с церковной службы. «Сколько простоты, скромности, благородства было в ее внешности, походке. А в глазах было столько доброты!» – вспоминал он.

Наверное, многим православным знакомо то волнительно-благоговейное чувство, которое испытываешь, общаясь с опытным старцем, духовником. На сердце после таких встреч сладость, мир, покой. Однако большинство теперешних пожилых людей – дети тридцатых – сороковых годов. Год за годом, десятилетие за десятилетием в их душах наводили атеистический «порядок». Партия, комсомол прививали им свои ценности.

Переосмыслив жизнь с течением времени, особенно в последние годы, кто-то из них пришел в храм, покался, обрел Бога, а иные продолжают быть верными идеалам юности, тратят время и увядающие силы на митингах, клеймят последними словами власть, полны обиды и разочарования.

Печаль становится для них такой же естественной, как дыхание. Еще бы, по-человечески их можно понять: жизнь прошла, а справедливость так и не найдена. Должности и заслуги – в прошлом, деньги обесценились в ходе реформ. Душа скорбит, тревожится; ощущение надвигающейся немощности, страх и горечь реального или воображаемого одиночества лишают ее мира. Бывает, что старики накладывают на себя руки, и случаев таких, к великой скорби, становится все больше.

К старости обнажается ядро личности. К примеру, добрый человек не изменяет своей доброте, чувствительный может стать слезливо-благодушным, а скуповатый – сделаться скрягой и т. д.

Формированию депрессий в позднем возрасте способствуют: соответствующий характер человека, сосудистые нарушения, психотравмы и ряд других обстоятельств.

Вашей маме я бы рекомендовал регулярно наблюдаться у врача-психиатра. Если она человек верующий, то хорошо встретиться с ее духовником или священником, у которого она чаще всего исповедуется. Объясните батюшке характер заболевания мамы для того, чтобы он выстроил нужную стратегию душепопечения, попросите его молить.

Благодать коснулась сердца

Знакомый священник рассказал мне такой случай: «Меня пригласили освящать дом к одной пожилой супружеской чете. Выяснилось, что совсем недавно в автомобильной катастрофе у них погиб сын. Смерть была мгновенной. Он стал жертвой практически преднамеренного убийства. На его месте мог бы оказаться любой человек. Для озверевших пьяных водителей не было никакой разницы: кто перед ними. Сатанинское веселье зашло слишком далеко. Человеческая жизнь стала игрушкой.

Родители постоянно плакали, скорбели о случившемся. Особенно тяжело переносила горечь утраты хозяйка дома, мать погибшего. Знакомые очень опасались за ее здоровье. Думали, что может не выдержать этого горя. У нее катастрофически стала снижаться память. Кроме мужа и одной знакомой женщины, она никого не узнавала. Сильно нарушился сон. Словом, наблюдался полный упадок сил.

Была отслужена панихида на могиле сына, которая очень растеплила сердца скорбящих родителей. Потом мы долго беседовали. Разговор помог выйти накопившимся слезам и страданиям. Затем было совершено освящение дома и, помолившись с ними о упокоении их погибшего сына, благословив их, я уехал. Перед отъездом мы договорились о встрече.

Позднее я не раз видел этих людей в храме, общался с ними. Как потом выяснилось, наутро после освящения жилища хозяйка произнесла: «Я дома». К ней вернулось ощущение домашнего уюта, семьи. На душе потеплело, улучшилось самочувствие. Вскоре вернулась память, и нормализовался сон. Отец погибшего также стал чувствовать себя значительно лучше.

Этот пример говорит нам очень о многом. А самое главное, о том, что по благодати Божией в души людей пришло успокоение, отрада. Господь, по милости Своей, дал матери ощущение близости, соприсутствия сына, молитвенного общения с ним. А отсюда и не стало ощущения пустоты, убивающего чувства невосполнимой утраты и безысходности. Как она сама потом говорила: «Я чувствую, что он живой». Это было не воспоминание, а реальное ощущение. Благодать Божия коснулась не только ее души, но и телесного здоровья».

Я лишь добавлю, что, по психиатрической терминологии, в данном случае имело место реактивное депрессивное состояние. Такой диагноз поставил бы врач и, соответственно, назначил бы лечение. Однако духовная сущность этого состояния явственно проявилась после их

обращения к Богу, совершения чина освящения жилища и пастырского окормления скорбящих.

Депрессия и бессонница

Бессонница – очень распространенное недомогание. Например, подсчитано, что 10% всех выписываемых рецептов на медикаменты – это снотворные средства.

Нарушения сна могут возникать вследствие невротических расстройств (как принято говорить, «на нервной почве»), психических и неврологических заболеваний. Депрессия зачастую сопровождается стойкими нарушениями сна.

Всегда ли бессонница является проявлением болезни? Нет, не всегда. Часто она возникает из-за перемены привычного времени, места или условий для сна. В этой связи следует проанализировать ряд обстоятельств, связанных со здоровьем, режимом труда и отдыха и по возможности устранить причины, провоцирующие нарушения сна.

Особо укажу на то, что самая распространенная причина нарушений сна – нервное перенапряжение, постоянная нервозность, «взвинченность». Хорошо известно, что можно справляться с большим объемом работ, многое успевать и при этом сохранять внутренний мир. Нервное перенапряжение, о котором идет речь в данном случае, – это, зачастую, проблема личности, а не условий окружающей нас нелегкой действительности.

Различают расстройства засыпания, нарушения глубины и длительности сна, расстройства пробуждения и дневную сонливость. И понятно, что каждый из этих видов расстройств приносит с собой массу проблем.

Сон – это чуткий нравственный барометр. Он изменяется (ухудшается, улучшается) от нашего духовного состояния. Хороший, крепкий сон подает Господь.

Знаю по опыту, что когда по разным причинам пожертвуешь молитвами на сон грядущий, пожертвуешь и крепким сном. Плохо спится и после недобрых разговоров, терзающих душу грехов. «Солнце да не зайдет в гнев вашем», – поучает нас Священное Писание. Отходить ко сну нужно со всеми примирившись (очно или заочно, молитвенно).

Во время врачебного приема, тем пациентам, у которых открыто сердце к вере, я повторяю хорошо известные истины: нам необходимо молиться утром и вечером, крестить перед сном комнату и постель, пить освященную воду и кропить ею жилище, читать Евангелие, призывать на помощь святых и Ангела-хранителя, пригласить в дом священника и

освятить жилище (если оно не освящено), прибегать с верой и покаянием к Таинствам Церкви. Словом, надо жить по-христиански.

Если не спится – позвольте себе не спать. Не загружайте себя мыслями о сне и его скорейшем наступлении. Зачастую человек больше страдает не от бессонницы, а от переживаний по этому поводу.

Индивидуальные потребности в отдыхе и сне различны у каждого конкретного человека. Важно прислушаться к себе, познать себя и решить для себя, сколько нужно времени для сна. Одному человеку необходим восьмичасовой ночной сон, другому – достаточно шести часов. Если, к примеру, поменять этих людей местами, то первый будет недомогать от недосыпания, а второй – измучается таким продолжительным сном.

Поздний вечер – время спокойных дел и неторопливых разговоров. Погуляйте перед сном. Откажитесь от обильного ужина. Проветрите спальную комнату. Постель должна быть не слишком мягкой. Высота подушки должна быть такой, чтобы максимально способствовать естественности позы и расслаблению мышц. Есть наблюдения, что постель темных тонов способствует успокоению нервной системы.

На ночь можно выпить 1/2 стакана теплой воды и съесть чайную ложку меда. Примите теплый душ или погрейте в ванной ноги. С древности известно о пользе бани для снятия напряжения и улучшения сна.

Нет сна – не мучьте себя. Успокойтесь, помолитесь, подышите свежим воздухом, выпейте глоточек святой воды. Если проблемы со сном не связаны с каким-то серьезным заболеванием, то завтра сон непременно будет крепче, глубже и продолжительнее.

Скажем несколько подробнее о медолечении. Его эффективность общеизвестна; оно дает очень хорошие результаты при неврастении, нервном перенапряжении, после выполнения длительных и психологически трудных работ.

Болгарский ученый Стоймир Младенов предлагает следующую схему медолечения: 100–120 г цветочного пчелиного меда в сутки в течение 2,5–3 недель. Утром и вечером следует принимать по 30 г меда, а после обеда – 40. Вечером мед надо разбавлять в стакане прохладной воды и пить его за полчаса до сна. Через 10–12 дней от начала лечения больные или лица с предболезненными расстройствами, как правило, хорошо спят, у них появляется бодрость, возрастает работоспособность.

Можно ли самостоятельно принимать снотворные таблетки? Казалось бы, чего проще: принял таблетку и уснул. Но далеко не всегда все так просто и замечательно. Во-первых, к большинству снотворных препаратов

развивается привыкание. Человек со временем уже не может без таблеток спать, и дозы приходится повышать и повышать. Во-вторых, страдает самочувствие на следующий день и особенно первую его половину ощущаются тяжесть в голове, снижение работоспособности, возникает чувство разбитости. В-третьих – нарушаются механизмы естественного сна, и, чтобы нормализовать их требуется время. Поэтому снотворные препараты надо принимать только по рекомендации врача.

Ответы на вопросы

В чем главное отличие депрессии от греховной страсти уныния?

Уныние – это, как Вы правильно сказали, греховная страсть. А депрессия есть болезнь. Правда, в некоторых случаях болезнь может быть вызвана пленением души этой греховной страстью. В других случаях депрессия обусловлена биологическими факторами (изменение биохимии мозга и др.).

Поясните суть термина «циклотимия»

Циклотимией обозначаются состояния нестабильности настроения с повторяющимися эпизодами неглубоких депрессий и немотивированных подъемов настроения (гипоманий).

Сын вот уже около месяца пребывает в тяжелом унынии. Почти ничего не ест, плохо спит. Что мне делать?

Вашему сыну, судя по описанному Вами его психическому состоянию, нужна помощь врача-психиатра. Чем быстрее вы обратитесь на прием, тем будет лучше.

Душевная жизнь человека во многом зависит от внешних условий его проживания. С середины XX века на человечество обрушился целый шквал невиданных доселе явлений, которые наверняка повлияли на психическое состояние, как отдельных людей, так и общества в целом. Каким образом это отразилось на людях? Могли бы выделить ключевые моменты?

Думается, что во все времена были и эпидемии, и войны, и голод, и болезни, и ложь, и предательство... И трудно сопоставить, к примеру, в какой степени нынешнее время тревожнее и беспокойнее эпохи царствования Ивана Грозного. Однако, безусловно, нынешнее время по-своему особенное. Понятия «стресс», «невроз», «наркомания» и т.д., пожалуй, неизвестны лишь младенцу. Психиатры констатируют небывалый рост психической патологии, и в основном этот рост обусловлен широким распространением так называемых «пограничных» (на грани нормы и патологии) заболеваний, или как их попросту называют – болезни на нервной почве. Один московский духовник справедливо сравнивает душевное состояние современного человека с вдребезги разбитым кувшином. И вот люди ходят с грудой осколков в душе и ранят себя и окружающих. Безудержный рост психических заболеваний порожден не только перегрузками, лавиной информации, стрессами, но прежде всего он объясним бездуховностью, потерей многими людьми

истинного смысла жизни. А внешние условия, конечно, фактор существенный, но, поверьте, не определяющий.

Всегда ли можно проследить, как развилась та или иная болезнь, что стало ее причиной?

В ряде случаев это сделать довольно легко. Предположим, человек совершил какой-либо грех, сделал или сказал что-либо мерзкое. И как следствие – муки совести (если она еще не убита): нет настроения, сна, аппетита. Врач поставит диагноз «депрессия». Однако понятно, что корни ее греховные. Но бывает и другой вид депрессивных расстройств, и связан он с изменением биологических аминов (адреналин, серотонин и др.) в тканевых структурах мозга. Эти обстоятельства очень существенные, и их важно осознавать.

Многих из нас щемящее чувство «заброшенности и покинутости» всем миром не оставляет даже в толпе. Что мешает нам жить среди людей? Каковы же причины возникновения такого чувства, как одиночество?

Каждому из нас надо не забывать, что нет мгновения, когда бы мы были без Бога. Господь всегда рядом. Он ожидает нашего покаяния, видит наши нужды, скорби и не даст нам потерпеть выше сил. Я хочу сказать и о том, что так много людей нуждаются в добром слове, человеческом участии, молитве. Сколько горя вокруг. Если есть силы и желание, то никакого одиночества и не будет. Можно помочь многодетной семье управиться с детьми, поухаживать за больным, напоить друзей чаем. Да мало ли еще добрых дел...

Как реагировать человеку на вызов боли и страдания современной жестокой эпохи? Могут ли боль и страдание стать шансом для человека?

И боль, и страдание каждого из нас могут приблизить к Богу. В том случае если мы ропотом, нетерпением и унынием не разоряем тот духовный плод, ради которого и посланы эти скорби. Надо быть христианином. Это главное.

Как Вы лечите депрессию?

Мы ищем, прежде всего, духовные истоки, причину депрессии. Выясняем, почему у человека неправильно выстроена шкала жизненных ценностей. Подход сугубо индивидуальный. Например, один пациент, страдающий депрессией, признался: «Меня губит зависть. Как увижу, что у соседа или знакомого что-нибудь лучшее, так и места себе не могу найти, словно сгораю изнутри». Что же от такого недуга мне ему назначить таблетки три раза в день?

Или, допустим, вас обидел друг. И, казалось бы, вы справедливо гневаетесь на него. По вашему мнению, друг поступил скверно и заслуживает лишь осуждения. Но понаблюдайте в момент этих размышлений за собой. И что же? Лицо напряжено, сердце «выпрыгивает» из груди, голова будто сдавлена стальным обручем. На первый взгляд – странно. Виноват-то другой (третий, пятый), а неприятные ощущения испытываете вы сами. Здесь тоже не поможет медикаментозный метод лечения.

Практика показывает, что облегчение у пациента наступает лишь тогда, когда заходит разговор о душе, о покаянии. С согласия пациента и по его желанию мы пытаемся оценивать симптомы болезни с духовных позиций. В результате у человека может измениться позиция. Он учится правильно реагировать. Большая, трудная работа – осмыслить свой духовный мир, ценности, взгляды.

Если же речь идет о тяжелой форме заболевания, когда помочь может только назначенное врачом лечение – прием психотропных препаратов, возможно даже госпитализация, то я рекомендую такие меры.

Какой должна быть последовательность медицинской и духовной помощи при психических расстройствах? Чему уделять большее внимание?

Все в свое время. Если мы говорим о психозах (расстройствах, сопровождающихся бредом, галлюцинациями, тяжелой депрессией и проч. – Ред.), то на первом этапе должна быть, конечно, врачебная помощь. Врач должен попытаться устранить основные симптомы заболевания. По мере выздоровления преобладает уже психологическая и духовная помощь, а медицинская будет сокращаться. Динамика именно такая.

В научных трудах, посвященных депрессии, ничего не говорится о грехе. А ведь именно он, в большинстве случаев, становится причиной возникновения недуга. Так ли это?

Это именно так. Причем до научных психиатрических наблюдений касательно происхождения депрессии святые отцы досконально изучили этот недуг. К примеру, они точно и достоверно описали причины возникновения невротической депрессии, определив ее греховными страстями уныния и печали. Первой страсти, зачастую, предшествует лень, праздность, самовлюбленность. Вторая – это всегда сожаление о потерянном или не сбывшемся.

Уныние и печаль, как правило, подстерегают неокрепших в вере. Эти страсти порой хозяйничают в душе тех, кто, отвергая Небесное, накрепко прилепился к земному. Собственно говоря, это закономерное следствие

философии гедонизма, жизни «в свое удовольствие».

Вы говорите о борьбе с депрессией как о духовном подвиге. Как же сразить этот недуг наповал?

Как врач, я конечно облегчаю страдания пациентов медикаментами, беседами, да и просто человеческим участием. Признаться, удовлетворение от приема больного наступает лишь тогда, когда заходит разговор о душе, о вере и покаянии. С согласия пациента мы пытаемся оценивать симптомы болезни с духовных позиций. Ведь единственно правильный путь к исцелению от нервности, уныния, печали и обретению душевного мира лежит через истинную Православную веру. Поэтому пациентам я рекомендую регулярно посещать богослужения, исповедоваться и причащаться.

Несомненно, важны непродолжительный отдых, физическая активность, разумное и душеполезное общение. Нелишне будет пройти и курс общеукрепляющей терапии.

Бывает, что депрессивные состояния, нервный срыв приводят человека к мыслям о самоубийстве. Что Вы посоветуете человеку, который, может быть, стоит на грани суицида?

Это очень ответственно... Но посоветую перекреститься с верой и сказать: *Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного!* И пойти в храм, и все свои переживания без утайки, искренне рассказать священнику на исповеди. Если говорить о скорой помощи – она вот именно такая. Если сказать о проблеме суицида в целом, то известно, что только 10 % среди самоубийц – психически больные люди. А 90 % – это душевно здоровые, но духовно глубоко поврежденные люди. А вы знаете, сколько их? 35–36 человек на каждые 100 тысяч населения! То есть десятки тысяч, это город самоубийц ежегодно! Это мы говорим о завершенных суицидах. А есть еще суициды незавершенные, и их намного больше.

Можно ли самостоятельно принимать антидепрессанты?

Нет. Этого делать не нужно. Следует проконсультироваться с врачом. Лечение может подобрать и назначить только специалист. Не стоит заниматься самолечением.

В чем Вы видите духовное значение депрессии?

В перемене жизни, в покаянии и обращении ко Христу.

Расскажите о панических расстройствах.

Паническое расстройство – это распространенное тревожное расстройство, которому подвержены приблизительно 4% населения. У женщин эта болезнь наблюдается в шесть раз чаще, чем у мужчин. Точная

причина возникновения панического расстройства до сих пор недостаточно выяснена, однако известно, что при паническом расстройстве наблюдаются изменения в центральной нервной системе, связанные с обменом таких веществ, как серотонин и норадреналин. По-видимому, существенная роль при возникновении болезни принадлежит наследственной предрасположенности. У близких родственников людей, подверженных паническому расстройству, часто наблюдаются аналогичные симптомы или проявления других тревожных расстройств. Начало панических расстройств очень часто связано с психоэмоциональными стрессами, нервным перенапряжением.

Течение панического расстройства

Первый приступ паники пациент обычно старается связать с недавно случившимся событием или неприятным переживанием. Как правило, панические приступы имеют тенденцию к повторению, причем с течением времени возникают все чаще, при этом реальных причин для их развития найти уже не удастся. Поскольку панический приступ для пациента – это крайне неприятное и пугающее его ощущение, то к паническим приступам добавляется еще и постоянный страх перед их возникновением. Чаще панические приступы возникают в ситуациях, когда пациент сам боится их возникновения. Испытывая страх перед паническими приступами, люди начинают избегать ситуаций и мест, где эти приступы могут возникнуть, например поездок в общественном транспорте или лифте, посещения магазинов и т.п. Это часто приводит к социальной изоляции, потере трудоспособности и значительному падению качества жизни.

Симптомы панического приступа

СИМПТОМЫ ПАНИЧЕСКОГО ПРИСТУПА:

- внезапное сильное сердцебиение
- затруднение дыхания или удушье
- боль или дискомфорт в груди
- тошнота или дискомфорт в животе
- головокружение
- повышенное потоотделение
- дрожь
- жар или озноб
- ощущение онемения (парестезия)
- ощущение нереальности происходящего или собственной измененности (дереализация/деперсонализация)
 - страх потерять контроль над собой или сойти с ума
 - страх внезапной смерти

Панический приступ развивается быстро, его симптомы достигают максимальной интенсивности обычно в течение 5–10 минут и затем также быстро исчезают. Таким образом, панический приступ длится приблизительно 10–20 минут и проходит сам собой, не оставляя никаких следов и не представляя реальной угрозы для жизни пациента.

Лекарственная терапия

Курс лечения при паническом расстройстве строится на применении антидепрессантов. Исследования, проведенные в последние годы, показывают, что лучший результат достигается при применении новых, так называемых серотонинселективных антидепрессантов. Эти антидепрессанты, нормализующие обмен серотонина в головном мозге, устраняют как само паническое расстройство, так и симптомы депрессии, поскольку и при паническом расстройстве, и при депрессии нарушен обмен серотонина. Эти антидепрессанты, как правило, хорошо переносятся пациентами, даже в случае длительного лечения. Лечебное действие серотонинселективных антидепрессантов наступает обычно через 2–3 недели. Для достижения устойчивого результата крайне необходимо продолжать лечение и после исчезновения симптомов болезни. Лекарственная терапия должна сочетаться с психотерапией и работой над собой. Роль личностных особенностей при этих состояниях трудно переоценить.

Нужно четко понимать, что лечение назначается только врачом и проходит под его непосредственным контролем.

Расскажите о действии греха на душу человека.

Вот что писал на эту тему митрополит Макарий (Невский): «Если хочешь знать, как рождается грех, то выслушай меня. Грех образуется в душе почти незаметно для самого человека, начиная с малого – мимолетной мысли. Мысли же возникают от зрения, слуха, осязания, от нечистого движения других чувств, чтения книги или воспоминания. Возникает она сама собой или иногда по наваждению вражескому: например, взглянул человек на чье-либо лицо, услышал чью-либо речь, прикоснулся к чему-либо – и от этого промелькнула в нем недобрая мысль. Это – первая ступень ко греху и не есть еще собственно грех, потому что помысел является в душе без участия воли. Человек может не обратить на него внимания или же постараться отогнать от себя, после чего никаких следов в душе не остается. Такая случайная мысль называется прилогом. Но если остановишься на таком приражении, захочешь удержать его, рассмотреть, призадуматься над виденным или слышанным, то это будет вторая ступень ко греху, которая именуется вниманием. Здесь как бы бросается семя, из которого может вырасти злое дело.

Внимание бывает уже при участии нашей воли, и человек становится

нравственно ответственным. Момент внимания к помыслу весьма важен: парализуй, подави, игнорируй мелькнувшую мысль, и грех уйдет в самом своем зачатии. Но если остановлено внимание, то этим проложен путь к дальнейшему развитию греха.

Удержавший помысел начинает им заниматься, интересоваться и наконец услаждаться. Услаждение есть третья ступень развития греха. Тут мысль переходит уже в сердце, становится сокровищем последнего и пленяет его – отсюда уже совершается быстрый переход к желанию согрешить.

При внимании к помыслу и услаждении им грех остается еще внутри человека, но, как скоро присоединяется желание, грех стремится выйти наружу, чему помогает ум, придумывая способы к исполнению его на деле.

Желание, войдя в соглашение с умом, вызывает, наконец, решимость совершить грех.

Значит, все готово: есть желание, придуманы способы к исполнению его, явилась решимость. Вслед за этим приводится в движение тело: передвигаются ноги, начинается хождение по греху, ухаживание за ним, работают руки, протягиваясь, например, к похищению намеченного предмета, участвуют и другие органы – словом, все существо человека начинает служить греху.

Так развивается и совершается грех, происходя от одной лишь мимолетной мысли. Не обрати человек на нее внимания, вовремя удали ее от себя, что вначале нетрудно сделать, не произошло бы и греха с пагубными его последствиями.

Таков же путь перехода от первой доброй мысли к доброму делу.

Пример, данный в притче о блудном сыне, пришедшем от развратной жизни к покаянию и возвратившемся в дом отчий».

Страх Божий и страх как фобия. В чем разница?

Страх Божий рождает в сердце мир и покой. Страх как фобия – это страх бесовский. Кто главный неврастеник? Дьявол, и страх, внушенный им, рождает в сердце именно вот такое состояние.

Я в своих книгах сравниваю покаянный плач о грехах и невротическое самоедство. Покаянный плач о грехах рождает в сердце мир, покой и радость. А невротическое самоедство – это как толочь воду в ступке, как бег по кругу, печаль для печали и ничего другого. Он ничего конструктивного не несет.

А как человеку разобраться, где какой страх?

А для этого нужно изучать святых отцов. И Православие – это не с

кондачка, это не на пять минут. Его нужно изучать, и стараться жить по-христиански, и в храм ходить. И так потихонечку, потихонечку строй мыслей будет изменяться в нужном направлении.

В поликлинике мне предложили по поводу нервного истощения, бессонницы и депрессии пройти курс лечения гипнозом. Хотелось бы узнать мнение Православной Церкви об этом методе психического воздействия.

Гипнозом лечиться не следует. К великому сожалению, гипноз широко используется официальной медициной, врачами-психотерапевтами. Есть среди последних те, которые применяют гипноз по религиозному невежеству. Иные – считают себя атеистами. Есть и сознательные служители злу.

Итак, гипноз. Адепты применения гипнотических трансов говорят об открытии особых психосоматических каналов во время использования гипноза, о влиянии на психику человека, минуя критику («без тормозов»), о раскрытии резервных возможностей организма, о потрясающих терапевтических эффектах.

Как специалист, я с уверенностью заявляю, что никаких исключительных эффектов нет. А если и бывает какая-то «польза» от гипноза, то неизвестно, как она еще аукнется в будущем... Точнее, известно, и даже с определенностью. Об этом гипнологи, в лучшем случае, и не помышляют. Гипноз, в особенности глубокие его стадии, это насилие над личностью. К примеру, в 3-й стадии гипноза сомнамбул (загипнотизированный) во всем беспрекословно подчиняется своему «гуру»; может видеть, слышать, ощущать несуществующие предметы, людей (галлюцинации); может не чувствовать боли; обнажить потаенные мысли, чувства, желания.

Что можно порекомендовать желающему бросить курить?

В качестве некоторых психологических рекомендаций могут быть полезны следующие:

1. Наши вредные привычки во многом определяются нервозностью, тревогой, психоэмоциональным перенапряжением. Не забывайте об этом.

2. Выделите самые «важные» сигареты дня, проанализируйте психологические причины их выкуривания. И устранили «лишние» сигареты. Затем, на одну сигарету в три дня сокращайте количество «важных» сигарет и наметьте срок, когда Вы вообще откажетесь от курения.

4. Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

5. Возникло желание закурить – не доставайте сигарету из пачки, не берите ее в руки хотя бы несколько минут. В это время займите руки, сделайте несколько физических упражнений, подышите поглубже.

6. Не курите на голодный желудок.

7. Если Вы бросили курить вовсе, то помните о том, что некоторое время (2–3 недели) может быть дискомфорт по типу абстинентного синдрома, так как организм лишился одного из продуктов потребления, который уже вкрался в глубинные процессы обмена веществ.

Пережить «синдром отмены» (первые дни или недели после прекращения курения) помогут несильные транквилизирующие средства, такие, как, например: ново-пассит, персен, успокоительные сборы. Эти средства отпускаются в аптеках без рецепта.

Можно порекомендовать полоскание полости рта раствором пищевой соды (одна чайная ложка на полстакана воды), слабым раствором марганцовки или отваром ромашки. Полоскание в первые 7–10 дней после прекращения курения следует повторять каждые 3–4 часа.

Неплохо помогает препарат анабозин, пластырь «никотинел». Эти медикаменты обеспечивают организм небольшой дозой никотина и помогают бывшим курильщикам расставаться со своей пагубной привычкой.

Как разрешать конфликты по-христиански?

Встречаясь с разнообразными проявлениями конфликтов, я всегда убеждаюсь в том, что решение их с помощью агрессии, жестокости, мести и т. п. – глубоко ошибочно. Этот путь и бесполезен, и непродуктивен, а самое главное – глубоко греховен.

Вот самый простой пример. Вы, казалось бы, справедливо гневаетесь на какого-то человека и Вам кажется, что это обоснованно. Он, по Вашему мнению, поступил скверно, гнусно и заслуживает лишь осуждения. Но понаблюдайте в момент этих размышлений за собой. И что же? Лицо напряжено, сердце «выпрыгивает» из груди, голова будто сдавлена стальным обручем и тому подобное. На первый взгляд странно. Виноват-то другой, третий, пятый... а мы испытываем очень неприятные ощущения.

Господь говорит, что царствие Божие внутри вас есть. Но это состояние иное. Это совсем не рай, а скорее преисподняя. (В данном случае я не имею в виду праведный гнев.) Один мой знакомый признался мне: «Я, – говорил он, – однажды так злился на своего обидчика, что почувствовал какую-то дурноту и боль в сердце. В тот момент я понял, что нахожусь в плену страстей. И решил помолиться Богу о себе и о своем недруге. Как только я от души произнес: «Господи, спаси и сохрани раба

Твоего (имя рек) и помилуй меня грешного» – и положил земной поклон, вся злость куда-то исчезла. Просто поразительно. На душе стало мирно и тихо.

Именно поэтому Господь учит нас поставить левую щеку, если ударили по правой. И это не пораженческая позиция. В этом великая сила. В этом истина. К чему призывает нас Христос? К любви, к смирению. Можно ли представить себе человека, преисполненного любви и смирения, жестоким и мстительным. Это абсурд. Такого не бывает. Зло ничего не созидает. Установка на скандал не сулит нам нравственных приобретений. Вспомним Евангельское повествование о Закхее. Закхей был мытарь и далек от благочестия. Спаситель ни единым словом не укорил его и с любовью обратился к нему. И что же Закхей? Душа его совершенно преобразилась. «До половины имения своего раздам нищим и кого чем обидел, воздам четверницею», – вот что говорит после встречи с Господом Закхей.

«Возлюби ближнего твоего как самого себя». Величайшая заповедь любви. Так, стало быть, нужно полюбить и ближнего и себя. А что полюбить в себе? Богоподобие. Всякий человек есть образ и подобие Божие, обладатель бессмертной души. Как врач и психолог, я зачастую вижу, что, не приняв и не полюбив себя должным образом, человек компенсирует это атаками нервозности, душевного немирствия, агрессивности. К примеру, порой диву даешься, как, предположим, юношеские угри или еще что-нибудь в этом роде уродуют душу человека. То есть, конечно, не угри уродуют душу, а сам человек абсолютно убежден, что именно они – главная проблема, центр и причина его несчастной жизни. Формируются так называемые комплексы неполноценности (как их любит называть современная психология), которые буквально изъедают душу их обладателей. А причина в другом. И это важно понять.

Известный греческий иерарх, митрополит Иерофей (Влахос), автор книги «Православная психотерапия», пишет: **«Сегодня много говорят о психологических проблемах. Я убежден, что так называемые психологические проблемы суть проблемы помыслов, помрачения ума и нечистого сердца. Именно нечистое сердце, как описывают его святые отцы, помраченный и скотоподобный ум и нечистые помыслы и создают эти так называемые проблемы. Если же человек внутренне исцелится, откроет свое сердце, очистит умную часть своей души и освободит разумную ее часть, то у него не будет и психологических проблем. Он будет испытывать блаженный и**

нерушимый мир Христов (конечно, я говорю все это без учета телесных болезней, происходящих от утомления, истощения, старческой немощи и изнашивания организма).

Психотерапия: православный взгляд

Многие клиницисты склонны считать, что психотерапия – это комплекс терапевтических воздействий на психику и через психику на весь организм. «Psyche», в переводе с греческого, – душа; «therapeia» – лечение. Если мы соединим эти два слова, то у нас получится «лечение души», «терапия души». Замечательный термин. Очень жалко, что в него порой вкладывается совершенно иное содержание. В 2007 году Европейская ассоциация психотерапии утвердила 31 модальность, то есть 31 направление психотерапии. В США на сегодня более 1000 методов психотерапии.

История психотерапии уходит вглубь веков. В древности говорили, что врачебное искусство держится на трех «китах»: «нож, целебная трава и слово». «Нож» – прообраз хирургии, «целебная трава» – собирательный образ лекарственных форм, а под «словом» понимается живое, душевное отношение врача к больному. Основной инструмент психотерапии – слово. В данном случае речь идет о воздействии словом, об исцелении словом.

Шло время. Менялись столетия. И вот XVIII век. Чем он примечателен? Французская революция. Отделение европейской медицины от Церкви привело к отказу от признания духовной основы человека. А необходимость лечить неврозы осталась? Конечно. И это заставило искать новые методы, но уже в стороне от Бога. Так появились: магнетизм Месмера, гипнотизм английского хирурга Бреда. Появилась аутосуггестия (самовнушение) швейцарского аптекаря Эмиля Куэ.

В более поздние времена, уже в XX веке тут и там слышалось модное слово – аутотренинг. Немецкий врач Иоганн Шульц после своих поездок в Индию синтезировал нечто среднее между йогой и психотерапией. И предложил свой метод европейцам. В Советском Союзе этот метод долгое время был самым популярным. Наука подкрепила значимость этих методик через рефлексы, учение о доминанте, но вне оценки осталось родство их с оккультными практиками. Я вспоминаю, как-то меня пригласили выступить на одном медицинском собрании. И там обсуждался вопрос о допустимости, с православной точки зрения, использования гипноза. Если резюмировать позицию некоторых выступающих, то она сводилась к тому, что легкие стадии гипноза допустимы, а более глубокие – нет. На мой взгляд, эта позиция совершенно неверна. Посыл совершенно не тот. Обратимся к святым

отцам, к Оптинским старцам. И мы увидим четкие и ясные ответы по этому поводу. Я предложил присутствующим честно ответить себе на вопрос: будете ли вы когда-нибудь лечиться гипнозом? Ответили все однозначно: «Нет».

Терапевтические эффекты от гипноза преувеличены. Этот факт бесспорный. Лет тридцать тому назад, в Москве психотерапевт Райков пытался развивать творческие способности с помощью гипноза. Гипнотизировал людей и говорил им: Вы – Репин, Вы – Чайковский. Но никто ни Репиным, ни Чайковским не стал. Еще в конце семидесятых годов появились убедительные исследования о вреде глубоких гипнотических трансов. В общем, этот метод конечно антихристианский. Гипнотизм, долгое время господствовавший в психотерапии, перестал удовлетворять самих психотерапевтов. И Зигмунд Фрейд попытался, в противовес гипнозу, приблизиться к разуму. Но попытка оказалась явно неудачной. Она и не могла быть удачной. Богоборец и атеист Фрейд не оставил в душе человека и малого места для духовности.

В противовес Фрейду французский невролог Поль Дюбуа тоже сражался с гипнозом, видя альтернативу гипнотизму в упоре на рациональную логику. Исправлением логики занимались и «дочери» рациональной психотерапии – психотерапия по Беку и по Эллису. Открывались познавательные силы души. Это конечно очень неплохо, но это еще не духовный разум. То есть рациональная психотерапия была тоже антиподом гипнотизму. Но, как мне кажется, более благоприятным. Развивались и развиваются в психотерапии и многие другие направления.

Белорусский психотерапевт Николай Лайша говорит об очень важных проблемах современной психотерапии: «Почему же существует такой хаос в сфере психологических и психотерапевтических услуг, оказываемых населению? Дело в том, что в современной научной психологии и психотерапии нет единого взгляда на природу человека, на источник, побуждающий его активность, на причину возникновения нервно-психических расстройств. Существует больше двадцати (!) основных концепций личности, признанных в современной психологии. И каждая из них имеет своих приверженцев. Однако каждая из концепций личности, по сути своей, есть не что иное, как “психотеология”, или “психорелигия”, во главе которой стоит свой мощный проповедник... Автор каждой теории личности, являясь, как правило, атеистом, создает свою “теологию”, свою псевдорелигию, свою “веру”. Будучи уверенным в истинности своего воззрения на природу человека, в правоте своего мировоззрения, в чистоте своего опыта, он отстаивает свои взгляды, стремится переубедить

оппонентов и, став “учителем”, основоположником очередного учения, концепции, теории, призывает всех следовать именно за ним».

Известный тибетец Трунгпа еще в 1974 году сказал, что буддизм придет на Запад через психологию. И слова эти, увы, сбываются. Огромное количество методов и направлений психотерапии не могут считаться душеполезными, а то и напротив – являются откровенно душевредными.

1991 год. Переносились мощи преподобного батюшки Серафима Саровского в Дивеево. Сразу вспомнился именно этот факт. Эта благодать, убежден, всколыхнула всю страну. Примерно с этого времени некоторые верующие психологи и психотерапевты попытались привнести свое мировоззрение в терапевтический процесс. Появились первые книжки, посвященные православной психологии: протоиерея Бориса Ничипорова, профессора-психолога Братуся. Медики с упоением читали книгу замечательного психиатра и глубоко верующего человека профессора Дмитрия Евгеньевича Мелехова «Психиатрия и проблемы духовной жизни».

Обретая Бога, воцерковляясь, вступая в мир христианского православного богословия, психотерапевт сам начинал исцеляться. Он начинал понимать Истину. И только через это пытался как-то помогать приходящим к нему людям. Что открыло святое Православие уверовавшему психотерапевту? Конечно, открыло ясную мировоззренческую основу. Открыло четкое понимание, говоря языком медицины, нормы и патологии. Открыло учение о силах души, о грехе и добродетелях. Грех стал восприниматься верующим психотерапевтом и как источник многих нервно-психических нарушений, психологических проблем, жизненных коллизий и нестроений. Человек после грехопадения увиделся верующему православному специалисту с расщепленными силами души. После грехопадения наших праотцов, у каждого из нас, ум, сердце и воля пошли в три разные «дороги». Какую басню это напоминает? «Лебедь, рак и щука». Известный проповедник протоиерей Димитрий Смирнов говорит, что человек (его душа) – это вдребезги разбитый кувшин. И исцеление начинается с момента понимания этого обстоятельства.

Мы говорим о святоотеческой психотерапии. И наш ум возносится к образу святых старцев. Недавно перечитывал одну из самых любимых моих книг – «Летопись Серафимо-Дивеевского монастыря». И не могу удержаться, чтобы не привести маленький отрывок из этой книги. «Ум отца Серафима был светлый, память твердая, взгляд истинно христианский, сердце для всех доступное, воля непреклонная, дар слова

живой и обильный. Речь его была столь действенна, что слушатель получал от нее душевную пользу. Беседы его были исполнены духом смирения, согревали сердце, снимали с очей как бы некоторую завесу, озаряли умы собеседников светом духовного разумения, приводили их в чувство раскаяния и возбуждали решительную перемену к лучшему, невольно покоряли себе волю и сердце других, разливали в них мир и тишину».

Центральной темой православной психологии и психотерапии является учение о страстях. Что же такое греховная страсть? Обратимся к святым отцам. Святитель Григорий Палама: «Страсть – это особая склонность души, имеющая тягу к непомерному росту и подавлению собой всех прочих сторон души и личности». Преподобный Силуан Афонский учил, что влекущая сила страсти над человеком состоит в обещании наслаждения. Таким образом, стремление к получению удовольствия является основным побудительным мотивом поведения человека и принятия им греховных помыслов. В этом, как говорят святые отцы, суть психологии страсти. «Страсть, – пишет святитель Феофан Затворник, – есть постепенное желание грешить известным образом. Или любовь к греховным каким-нибудь делам или предметам». Страсть в человеке, постепенно укореняясь, становится как бы второй его природой, основным ядром его чувств и желаний.

Таким образом, страсти – это греховные навыки души, обратившиеся от долгого времени и частого упражнения в грехе как бы в природные качества. Так, например, кто постоянно раздражается, воспаляется гневом и при этом наполняется чувством мести и т. п. – тот одержим страстью гнева. Кто всегда готов выпить, лишь бы было спиртное, или кто любит есть сладко и вкусно и без всякой меры – тот одержим страстью пьянства и чревоугодия. Кто любит думать и говорить о себе высоко, а о других низко, злословя и осуждая их, – тем владеет страсть гордости, самая губительная страсть. Кто привык печалиться – тем владеет греховная страсть печали. Итак, всякий грех порождается какой-либо страстью.

Как указывают святые отцы, семя нравственного зла в человеке – самолюбие, которое «разрастается» в самовозношение (славолюбие), любовь к наслаждениям (сластолюбие) и своекорыстие (сребролюбие). Часто у святых отцов мы встречаем выделение восьми главных страстей: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость.

Страсти, гнездящиеся в нашем естестве, сильнее борются с нами, будучи возбуждаемы и усиливаемы греховным миром и бесами. Под миром

разумеется все страстное, суетное, греховное, вошедшее в окружающую нас жизнь – жизнь частную, семейную и общественную, и ставшее там обычаем и правилом. Кроме мира, страсти возбуждаются в нас бесами. «Возжигают в нас нечистые страсти, – говорит преподобный Иоанн Карпафский, – обновляют их, возвышают и размножают злые бесы». По словам преподобного Максима Исповедника, «бесы усиливают в нас наши страсти, принимая в содейственницы себе наше нерадение и подстрекая (возбуждая) их, а умаляют страсти – святые Ангелы, побуждая нас к деланию добродетелей». Бесы, как источник всякого зла, всюду окружая людей, научают их на всякий грех, действуя преимущественно: через плоть, особенно через чувства; посредством людей; посредством всяких вещей и обстоятельств нашей жизни, а также действуют и непосредственно на душу.

Поэтому апостол Павел представляет жизнь христианина под образом непрерывной брани с духами злобы, врагами хитрыми, злостными и сильными.

Поговорим подробнее о страстях уныния и печали. Преподобный Иоанн Кассиан поучает, что печаль иногда «рождается от неудовлетворения желания какой-нибудь корысти». Преподобный Максим Исповедник указывает и на то, что «памятозлобие сопряжено с печалью». Преподобный Иоанн Кассиан также утверждает, что печаль «иногда происходит оттого, что мы впали в гнев». Этот же святой отец определяет и еще одну причину печали – непосредственное действие бесовское на душу человека. Он пишет: «Иногда без всяких причин, располагающих к этой болезни, по влиянию тонкого врага мы вдруг подвергаемся такой скорби...».

Главным отличием уныния от печали является то, что уныние не имеет никакого определенного повода, по выражению преподобного Иоанна Кассиана, оно состоит в «неразумном смущении духа». Унынию нужна определенная душевная «почва». Что это за «почва? Привязанность к наслаждениям (авва Фаласий), неверие и маловерие (преподобный Макарий Египетский), парение ума (преподобный Исаак Сириин). Многие святые отцы указывают на праздность и леность как предвестники уныния.

Преподобный авва Дорофей говорит, что по отношению к страстям может быть три устройства (души) в человеке:

или он действует по страсти, или сопротивляется ей, или искореняет ее.

Первый – грешит, так как приводит страсть в исполнение, удовлетворяет ей;

второй – начинает очищаться, потому что уже не действует по страсти, но сопротивляется и борется с ней, хотя еще и имеет страсть в себе;

третий – близок к бесстрастию, ибо подвизается и делает противное страсти.

Все эти три состояния имеют большое разнообразие.

Борьба с грехом начинается с момента обращения грешника к Богу. Это, прежде всего, усердная молитва, покаяние во грехах, чтение Слова Божиего, посильный пост, личная решимость в борьбе со страстями и, конечно же, причащение Святых Христовых Таин. Сначала эта борьба ведется, преимущественно, с греховными делами, а потом и с греховными помыслами.

Святые отцы указывают на несколько последовательных моментов или этапов развития и усиления в душе греха. Весь ход восстания в душе страстей может быть описан таким образом.

1. Набеги греховных мыслей у святых отцов именовались как «прилоги».

2. Внимание к появившимся греховным помыслам, принятие их, размышление о них, сочувствие им – «сочетание, сосложение, услаждение».

3. Пленение страстными помыслами, влечение к ним, внутреннее согласие на исполнение – «пленение и желание».

4. Решение исполнить их делом.

5. Само дело.

Враг коварен. Человеку, победившему с Божией помощью какую-либо греховную склонность нужно трезвиться, молиться и быть, как говорится, начеку.

Для успешной борьбы с каждой страстью необходимо твердо помнить и придерживаться следующих основных правил:

1. Избегать поводов и причин возбуждения и питания в душе страстей.

2. Отсекать страсть надо в самом начале ее образования.

3. В борьбе со страстями не следует унывать. Если и случится падение, то раскаявшись, вновь и вновь восставать и шествовать ко Христу, преодолевая греховные склонности.

4. Никогда не следует в самонадеянности полагаться только на свои силы и волевые качества, но упование свое возложить, прежде всего, на Господа.

5. Грех, прежде чем осуществиться делом, зарождается в душе в

помыслах. Необходимо пресекать греховные помыслы в самом их возникновении.

6. Успешно искореняется каждая страсть деланием добрых дел, противоположных страсти.

Каковы же основные задачи православной психотерапии? Православный психолог профессор Л.Ф.Шеховцова выделяет две задачи православной психотерапии. Общая – это оказание человеку помощи в осознании им психологических страстных механизмов. Я совершенно с этим согласен. И задача частная – оказание помощи человеку в решении его конкретных проблем и жизненных затруднений. И тут очень важный момент. От проблемы к осознанию греха и способам его уврачевания. За проблемами очень часто кроется грех, греховные страсти.

Вот еще очень важное обстоятельство. Религиозный конфессиональный признак психотерапии указывает на использование религиозного опыта не вообще, а конкретно православной духовности. Вот поэтому я и многие коллеги используют термин **православная психотерапия**.

Две формы выделяют также в православной психотерапии. Это сугубо церковная. Весь уклад церковной жизни глубоко психотерапевтичен. Хотя Церковь – это не психотерапия. Это четко надо понимать. И научно-практическая, то есть это помощь психотерапевта, клинического психолога, специалиста. Духовный опыт святых отцов и учителей церкви не может и не должен быть трансформирован в какие-то психотехники. То есть здесь нам нужно подходить очень-очень аккуратно. Принципиальное условие – это воздействие на пациента словом. Словом врача православного. Обращаю ваше внимание на «Основы социальной концепции Русской Православной Церкви». «В области психотерапии, – как сказано в Основах, – оказывается наиболее плодотворным сочетание пастырской и врачебной помощи душевнобольным при надлежащем разграничении сфер компетенции врача и священника... Нравственно недопустимы психотерапевтические подходы, основанные на подавлении личности больного и унижении его достоинства. Оккультные методики воздействия на психику, иногда маскирующиеся под научную психотерапию, категорически неприемлемы для Православия».

Психотерапия может помочь человеку лучше понять себя, свое душевное устройство, глубже оценить ту или иную конфликтную ситуацию, успокоиться и т. п. Однако никакой психотерапии не под силу преодолеть в душе человека грехи и страсти, это, при условии его духовных усилий, возможно только Господу.

Небесное заступничество

На всех путях жизни, во всех скорбях и болезнях, в радости и в горе, во всякое время и на всяком месте, христиане молятся ко Господу, к Пречистой Его Матери – усердной Заступнице рода христианского, святым ангелам и человекам, которых мы называем угодниками Божиими, то есть тех, кто жизнью, подвигами, добродетелями или страданиями угодил Богу.

Промыслу Божиему было угодно наделять святых дарами разнообразной помощи людям, в том числе и исцелять недуги, врачевать немощи и страсти, примирять враждующих, умирать нашу жизнь.

Читая жития святых, порой можно заметить некоторое сходство их земной жизни, подвигов или страданий с теми чудесами, той благодатной помощью, которая совершается по их благомощному ходатайству ко Господу за нас, нашего ради спасения. Этот благодатный дар исцелять душевные и телесные недуги некоторые святые получали от Владыки Вседержителя еще на земле, иные – в Царствии Небесном.

Издrevле русские люди шли к мощам преподобного Сергия Радонежского, молились у чудотворных икон Пресвятой Богородицы, святителя Николая Чудотворца, преподобного Серафима Саровского – да и перечислить ли всех угодников Божиих, к кому обращался страждущий люд за целебной помощью и не был оставлен без оной!

От всех недугов молятся святому великомученику и целителю Пантелеймону; вообще в болезнях – святителю Спиридону чудотворцу, епископу Тримифунтскому, преподобному Пимену многоболезненному, мученику Диомиду врачу, бессребреникам и чудотворцам Косме и Дамиану Асийским, бессребреникам мученикам Киру и Иоанну, мученикам Фотию и Аниките, Фалалею и Трифону.

Приложения

Святые отцы об унынии

Уныние – от парения ума, а парение ума – от праздности, суетных бесед или от пресыщения чрева.

Преподобный Исаак Сириин

Кто обращается с братом своим лукаво, не избежит печали сердечной.

Преподобный Исаия Отшельник

Человек надменный постоянно сокрушается скорбью, постоянно досадует, постоянно сетует. Ничто не может утолить его страсти.

Святитель Иоанн Златоуст

Скорби находят и за прежде бывшие грехи, принося с собой то, что соответствует каждому прегрешению.

Преподобный Марк Подвижник

Грех – причина всех скорбей человека и во времени, и в вечности. Скорби составляют как бы естественное следствие, естественную принадлежность греха, подобно тому как страдания, производимые телесными недугами, составляют неизбежную принадлежность этих недугов, свойственное им действие.

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Впрочем, (эта страсть) иногда происходит от предшествующего порока – гнева – или рождается от неудовлетворения желания какой-нибудь корысти, когда кто видит, что он потерял рожденную в уме надежду получить какие-нибудь вещи, а иногда без всяких причин, располагающих к этой болезни.

Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин

Духовные врачевства

Кто победил пожелания, тот победил страсти; а кто победил страсти, тем не овладеет печаль.

Не печалится воздержанный, что не достал снеди, целомудренный, что не улучил срамного непотребства, негневлимый, что не удалось отмстить, смиренномудрый, что лишен человеческой почести, нелюбостязательный, что потерпел неудачу. Они совершенно погасили в себе все такие пожелания, – почему и не испытывают печали; ибо бесстрастного не уязвляет печаль, как одетого в броню не пронзает стрела.

Плавильная печь очищает неочищенное серебро; а печаль по Богу – сердце, сущее в грехах.

От уныния врачует терпеливость, и то, чтоб делать свое дело (несмотря на недостаток охоты) со всяким самопринуждением, из страха Божия.

Во всяком деле определи себе меру, и не оставляй его прежде, чем кончишь; также молись разумно и усиленно, – и дух уныния бежит от тебя.

Преподобный Нил Синайский

Не думай, что ты один терпишь скорбей больше всякого. Как живущему на земле невозможно избежать этого воздуха, так человеку, живущему в этом мире, невозможно не быть искушенным скорбями и болезнями. Занятые земным от земного испытывают и скорби; а стремящиеся к духовному о духовном и болезнуют. Но последние будут блаженны; потому что плод их обилен о Господе.

Бог не допускает душе, уповающей на Него и терпеливой, быть искушаемою в такой мере, чтобы дойти ей до отчаяния, то есть впасть в такие искушения и скорби, которых не может она перенести (см.: 1Кор. 10:13). И лукавый не в такой мере искушает душу и тяготит ее скорбию, в какой хочет, но в какой попущено ему Богом. Пусть только душа переносит все мужественно, держась упования по вере, и ожидая от Бога помощи и упования; и невозможно, чтобы она была оставлена. Напротив того, чем более подвизается душа, прибегая к Богу с верою и надеждою, и несомненно ожидая от Него помощи и избавления, тем скорее избавляет ее Господь от всякой обдержавшей ее скорби. Ибо Он знает, сколько душа должна подвергаться испытанию и искушению, – столько и попускает. Если горшечник, сделав сосуды, не положит их в печь, чтобы обожженные отвердели, то не бывают они годными к употреблению людям. Но и

(полагая их в печь) знает он, сколько времени должно держать их в огне, пока не сделаются годными, и не оставляет их в печи сверх надлежащего времени, чтоб перегорев не истрескались; и опять не вынимает прежде времени, чтоб не остались недоделанными и не годными к употреблению. Итак, если люди в рассуждении тленного имеют столько разборчивости и знания, то кольми паче Бог знает, сколько имеют нужды в испытаниях и искушениях души, желающие угодить Ему и вождедевающие улучшить вечную жизнь.

Преподобный Ефрем Сирин

Любление бесчестий есть исцеление раздражительности; псалмопение же, милосердие и нестяжательность суть убийцы печали.

Плачущий о себе не знает уныния.

Уныние происходит иногда от вкушения удовольствий чувственных, а иногда от бесстрашия пред Богом.

Преподобный Иоанн Лествичник

Надо всеми мерами стараться, чтобы сохранить душевный мир и не возмущаться оскорблениями, но переносить их равнодушно, так, как если бы они не касались нас. Такое упражнение может доставить нашему сердцу тишину и сделать его обителью Святого Духа.

Преподобный Серафим Саровский

Бог не попускает нам искушение выше силы нашей. В хрустальный или стеклянный сосуд легко ударяет мастер, чтобы не разбился, а в серебряный и медный крепко бьет; так немощным легкое, а крепким тягчайшее попускается искушение.

Святитель Тихон Задонский

Господь недостаток наших добрых дел восполняет или болезнями, или скорбями.

Святитель Димитрий Ростовский

Добро ли нам кто-нибудь сделает или злое потерпим от кого-нибудь, мы должны взирать горе и благодарить Бога за все случающееся с нами, всегда укоряя самих себя и говоря, как сказали отцы, что если случится с нами нечто доброе, то это дело Божия промысла, а если злое, то это грехи наши, ибо поистине все, что мы ни терпим, терпим за грехи наши. Святые если и страдают, то страдают за имя Божье, или для того, чтобы обнаружались добродетели их на пользу многим, или для того, чтобы умножились венцы и награды их от Бога.

Преподобный авва Дорофей

Сколько душа может вместить в перенесении скорбей, столько вмещает и благодати Божией.

Старец Александр Гефсиманский

«...Я усладился словом Господа моего Иисуса Христа, где Он говорит: *в дому Отца Моего обители мнози суть* (то есть для тех, которые служат Ему и прославляют Его святое Имя). На этих словах Христа Спасителя я, убогий, остановился, и возжелал видеть оныя небесные обители и молил Господа моего Иисуса Христа, чтобы Он показал мне эти обители; и Господь не лишил меня, убогого, Своей милости; Он исполнил мое желание и прошение: вот я и был восхищен в эти небесные обители; только не знаю, с телом или кроме тела, Бог весть; это непостижимо. А о той радости и сладости небесной, которую я там вкушал, сказать тебе невозможно».

И с этими словами отец Серафим замолчал... Он поник головою, глядя тихонько рукою против сердца, лицо его стало постепенно меняться и наконец до того просветилось, что невозможно было смотреть на него. Во время таинственного своего молчания он как будто созерцал что-то с умилением. Потом отец Серафим снова заговорил: «Ах, если бы ты знал, – сказал старец иноку, – какая радость, какая сладость ожидает душу праведного на небеси, то ты решился бы во временной жизни переносить всякие скорби, гонения и клевету с благодарением. Если бы самая эта келия наша (при этом он показал на свою келию) была полна червей и если бы эти черви ели плоть нашу во всю временную жизнь, то со всяким желанием надобно бы на это согласиться, чтобы только не лишиться той небесной радости, какую уготовал Бог любящим Его. Там нет ни болезни, ни печали, ни воздыхания; там сладость и радость неизглаголаннные; там праведники просветятся как солнце. Но если той небесной славы и радости не мог изъяснить и сам святой апостол Павел (см.: 2Кор. 12:2–4), то какой же другой язык человеческий может изъяснить красоту горнего селения, в котором водворятся души праведных?!»

Из беседы преподобного Серафима Саровского с иноком

Никогда не будем унывать в скорбях и, увлекаясь своими помыслами, не будем предаваться отчаянию. Но, имея большое терпение, будем питаться надеждой, зная благое промышление о нас Господа.

Мы должны быть убеждены только в одном: что Бог все посылает для нашей пользы, а самого способа не исследовать, и не роптать, и не унывать, когда не знаем его.

Святитель Иоанн Златоуст

Скорбь приносит двоякую пользу: во-первых, делает нас более ревностными и внимательными; во-вторых, дает нам немалое право на то, чтобы быть услышанными (в молитвах).

Святитель Иоанн Златоуст

Земная жизнь христианина растворена утешениями и искушениями. Так устроил Промысл Божий! Утешение поддерживает на пути Божиим, а искушение преумудряет.

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Покой и веселье обыкновенно ведут к беспечности, тогда как скорбь приводит к заботливости и заставляет душу, рассеянную вовне и развлеченную многими предметами, обращаться к самой себе.

Святитель Иоанн Златоуст

Обладающие терпением избавляются от многих скорбей.

Преподобный Ефрем Сирин

Из писем подвижников благочестия

Если будешь копаться в своем сердце, тогда увидишь там змия стоголавого, однако не пугайся и не робей, с Божией помощью будешь сокрушать им головы; от внимательной к себе жизни увидишь себя очень худой и немощной, других не будешь осуждать и увидишь всех хорошими и на чужие немощи даже не обратишь никакого внимания и в сердце почувствуешь тишину и мир; по временам будут появляться утешающие слезы.

...Большая ошибка и немощь – много заботиться, чтобы продлить нашу жизнь, однако жизнь и смерть в руках Божиих, и Господь сказал: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам». Вот наша забота и стремление должны быть, чтобы жить по заповедям Его и очистить сердце от страстей.

Схиигумен Иоанн (Алексеев)

У Бога нет забытых людей, и Промысл Божий зрит всех. И миром правит Бог, только Бог и никто другой.

Нам дано знать одно, что у Бога не бывает ошибок и неправды, и что Он милосерден беспредельно. Укрепи Вас Господь в несении своего нелегкого креста.

...Мы с вами должны твердо знать, что Бог есть любовь, благо, и все Им посылается для нашей пользы. А вот самого способа, которым это делает Господь, исследовать нельзя, и нельзя унывать, нельзя роптать, когда не можем понять, что происходит. Именно в таких обстоятельствах являет человек подвиг веры и венчается спасением.

Архимандрит Иоанн (Крестьянкин)

Из писем святителя Игнатия (Брянчанинова)

Бог да подкрепит тебя в скорбях твоих! Прими и мое грешное и недостаточное слово утешения, которое присылаю тебе в этих строках, чтоб утешить тебя

Богом, как и пророк Давид сказал: *отвержесе утешится душа моя; помянух Бога и возвеселихся (Пс. 76:3–4)*.

Во-первых, каждый христианин должен верить, что он находится под непрестанным Промыслом Божиим. Этому научает нас Евангелие. Сам Спаситель говорит: *и власи глав ваших изочтени суть (Лк. 12:7)*. Поэтому христианин, когда будут ему попущены скорби, должен несомненно верить, что эти скорби попущены ему Самим Всеблагим и Премудрым Богом, Который предвозвестил Своим возлюбленным: *в мире скорбни будете (Ин. 16:33)*. Итак, не должно считать странным, видя себя в скорбях, не должно предаваться унынию; напротив того, должно благодарить Бога за скорби как за знак избрания к блаженной вечности. От благодарения не только притупляется лютое жало скорби, но и вселяется в сердце благодарящего небесное, духовное утешение. Благодарить можно словами праведного Иова.

Во-вторых, все мы грешники перед Богом. Грешник не должен считать странным, когда ему посылается наказание. Нет! Он должен открыться перед Богом; признать себя достойным посланной на него скорби и радоваться, что в земной жизни приемлет наказание за согрешение в ведении и неведении и тем избавляется от вечных мук. При таком размышлении полезно произносить со святым разбойником: *достойное по делом моим восприемлю, помяни мя, Господи, во Царствии Твоем (см.: Лк. 23:41–42)*.

Христос совершил земное течение Свое в непрестанных страданиях. Едва Он родился, как уже люди устремились на убиение Его. Учеников Своих Он призывает к страданиям, а тому, кто не хочет страдать, говорит: *иже не примет креста своего и вслед Мене грядет, несть Мене достоин (Мф. 10:38)*. Рассмотрите житие всех апостолов: все они проводили жизнь и окончили в страданиях. Рассмотрите жития мучеников: они кровью и бесчисленными муками купили себе небо. Рассмотрите жития преподобных; не была ли вся жизнь их продолжительным невидимым мученичеством? *В пустынях скитающиеся, в вертепах и пропастях земных, лишене, скорбяще, озлоблена (Евр. 11:38 и 37)*, по словам апостола, «многими кровьюми и смертьми», по выражению Требника, наследовали они

блаженную вечность. «Никто же взыде на небо с ослабою, – говорит святой великий Исаак Сирский, – напротив того, о сем познавается человек, находящийся под особенным Промыслом Божиим, когда ему пошлются непрестанные скорби». Итак, благодари, смирайся, веруй, предавайся воле Божией, молись за тех, в коих сердце не мирно. В сих только можешь найти утешение и исцеление.

* * *

Письмо твое от 2 октября я получил. Милосердый Господь да не оставит тебя! Он попускает нам скорбь для очищения нашего от грехов; Он посылает нам и утешение, чтоб мы не до конца изнемогли под бременем скорби.

Безмерная скорбь о грехах, доходящая до отчаяния, отвергается, по учению святых отцов. Скорбь эту должно растворять надеждою на милосердие Божие; должно вместе печалиться и надеяться; печалиться – потому что мы грехами своими прогневаем Бога, удаляемся от Бога; надеяться – потому что мы имеем всесильного Врача для грехов наших Господа Иисуса Христа, пролившего за нас Кровь Свою.

Когда приходят хульные помыслы неверия, сомнения и тому подобные, то, по учению святых отцов, не должно этим смущаться, а знать, что эти помыслы не принадлежат душе нашей, а врагу нашему диаволу. Не должно ими смущаться, не должно принимать их и укусовывать в них.

Больному человеку полезнее частая молитва, но краткая. Хорошо молиться несколько раз в день по краткому времени. Прекрасны молитвы: «*Боже, очисти мя грешного*» и «*Господе Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас*». Их должно произносить неспешно, заключая ум в слова молитвы, как выражается святой Иоанн Лествичник. Милосердный Господь да поможет тебе и да благословит тебя и дочь твою!

Слово утешения к скорбящим инокам

По творениям Святителя Игнатия (Брянчанинова)

Чадо, говорит Писание, *аще приступавши работати Господеви Богу, уготови душу твою во искушение: управи сердце твое и потерпи. Все елико аще нанесено ти будет, прими и во изменении смирения твоего долготерпи (Сир. 2:1, 2, 4).*

Скорби были от начала века знамением избрания Божия. Они были знамением Богоугождения для патриархов, пророков, апостолов, мучеников, преподобных. Все святые прошли тесным путем искушений и скорбей, терпением их принесли себя в благоприятную жертву Богу.

И ныне святым душам попускаются, по воле Божией, различные напасти, чтоб любовь их к Богу открылась во всей ясности.

Ничего не случается с человеком без соизволения и попущения Божия.

Христианин, желающий быть последователем Господа нашего Иисуса Христа, и соделаться по благодати сыном Божиим, рожденным от Духа, прежде всего должен положить себе за правило, вменить себе в непремennую обязанность благодушное терпение всех скорбей: и телесных страданий, и обид от человеков, и наветов от демонов, и самого восстания собственных страстей своих.

Христианин, желающий благоугодить Богу, более всего нуждается в терпении и твердом уповании на Бога. Он должен непрестанно держать это оружие в мысленной деснице: потому что лукавый враг наш, диавол, со своей стороны, употребляет все средства, чтоб во время скорби свергнуть нас в уныние и похитить у нас упование на Господа.

Бог никогда не попускает на истинных рабов своих искушения, превышающего их силы. *Верен же Бог, говорит святой апостол Павел, Иже не оставит вас искустися паче, еже можете, но сотворит со искушением и избытие (избавление), яко возмощи вам понести (1Кор. 10:13).*

Диавол, будучи создание и раб Божий, озлобляет душу не столько, сколько хочет, но сколько дозволено будет Богом.

Если человекам известно, какую тяжесть может носить различный вьючный скот: то тем более бесконечная Божия Премудрость владеет, какой меры искушение прилично каждой душе.

Скудельник знает, сколько времени должно держать в огне глиняные сосуды, которые, будучи передержаны, распадаются, а будучи

недодержаны, негодны к употреблению: тем более знает Бог, какой силы и степени нужен огонь искушений для словесных сосудов Божиих – христиан, чтоб они соделались способными к наследованию Царства Небесного.

Отрок неспособен к отправлению служений в мире: он неспособен к управлению домом, к возделыванию земли и к прочим житейским занятиям. Так часто и души, будучи уже причастницами Божественной благодати, но не искушенные скорбями, наносимыми от злых духов, не свидетельствованные этими скорбями, пребывают еще в младенчестве и, так сказать, неспособны к Царству Небесному.

Аще без наказания есте, говорит Апостол, ему же причастницы быта еси: убо прелюбодейчици есте, а не сынове (Евр. 12:8).

Искушения и скорби ниспосылаются человеку для его пользы: образованная ими душа делается сильною, честною пред Господом своим. Если она претерпит все до конца в уповании на Бога: то невозможно ей лишиться благ, обещанных Святым Духом, и совершенного освобождения от страстей.

Души, будучи преданы различным скорбям, явным, наносимым человеками, или тайным, от восстания в уме непотребных помыслов, или телесным болезням, если все это претерпят до конца, то сподобляются одинаковых венцов с мучениками и одинакового с ними дерзновения.

Мученики терпели напасти от человеков. Они охотно предавали себя на мучения, оказывали до самой смерти мужественное терпение. Чем разнообразнее и тяжелее был подвиг их, тем большую стяжевали они славу, тем большее получали дерзновение к Богу. Иноки терпят напасти от злых духов. Чем большие напасти наносит им диавол, тем большую славу они получают в будущем веке от Бога, тем большего утешения они сподобятся от Святого Духа здесь, во время земного странствования, среди самых страданий своих.

Тесен и прискорбен путь, ведущий в живот вечный; мало ходящих по нему; но он – неотъемлемое и неизбежное достояние всех спасающихся. Не должно уклоняться с него! Всякое искушение, наносимое нам диаволом, будем претерпевать с твердостью и постоянством, взирая оком веры на мздовоздаяние, уготованное на небе.

Каким бы ни подвергались мы скорбям во время земной жизни, они никак не могут быть сравнены с благами, обещанными нам в вечности, или с утешением, которое дарует Дух Святой еще здесь, или с избавлением от владычества страстей, или с отпущением множества долгов наших, – с этими неминуемыми следствиями благодушного

терпения скорбей.

Недостойны страсти нынешнего времени, то есть нынешние временные страдания ничего не значат, говорит апостол, к хотящей славе явиться в нас, то есть в сравнении с славой, которая откроется в нас при обновлении нас Святым Духом (см.: Рим. 8:18).

Мужественно претерпим все ради Господа, как следует претерпеть храбрым воинам, не страшась и смерти за Царя своего.

Почему мы не подвергались таким и толиким огорчениям, когда служили миру и житейским попечениям? Почему теперь, когда приступили служить Богу, подвергаемся многообразным бедствиям? Знай: за Христа сыплются на нас скорби, как стрелы. Пускает их на нас враг наш, диавол, чтоб ими отмстить нам за вечные блага, которые уповаем и стараемся получить,— вместе, чтобы расслабить наши души печалию, унынием, леностию и тем лишить нас ожидаемого нами блаженства.

Христос невидимо сражается за нас. Этот крепкий и непобедимый Заступник наш разрушает все козни и ухищрения врага нашего.

Сам Он, Сам Он, Господь и Спаситель наш, шел во время всей земной жизни Своей по тесному и прискорбному пути – не по другому какому. Он был постоянно гоним, претерпел многие поношения, насмешки и напасти, наконец, бесчестную смерть на кресте между двумя разбойниками.

Последуем Христу! Смиримся подобно Ему! Подобно Ему не откажемся прослыть льстецами и умоисступленными: не пощадим чести нашей, не отвратим лица от заплеваний и ланит от заушений; не будем искать ни славы, ни красоты, ни наслаждений, принадлежащих миру сему; совершим земное странствование, как странники, не имеющие где главу подклонить; примем, примем поношения, уничтожения и презрение от людей, как неотъемлемые принадлежности избранного нами пути; будем явно и тайно бороться с помыслами гордыни, всеусильно низлагать эти помыслы нашего ветхого человека; ищущего оживить свое «я» под различными правдоподобными предложениями. Тогда Сын Божий, сказавший вселюся в них, и похожду (2Кор. 6, 16), явится в сердце нашем, и дарует нам власть и силу связать крепкого, расхитить сосуды его, наступить на аспида и василиска; попать их.

Отвергнем ропот, отвергнем жалобы на судьбу нашу, отвергнем сердечную печаль и тоску, от которых слабые души страдают более, нежели от самых скорбей. Отвергнем всякую мысль о мщени и воздаянии злом на зло. *Мне отмщение, Аз воздам, сказал Господь (см.: Рим. 12:19).*

Хочешь ли переносить скорби с легкостью и удобством? Смерть за Христа да будет вожделенна тебе. Эта смерть да предстоит непрестанно

пред очами твоими. Умерщвляй себя ежедневно воздержанием от всех греховных пожеланий плоти и духа; умерщвляй себя отвержением своей воли и отвержением самооправданий, приносимых лжеименным разумом и лукавой совестью ветхого человека; умерщвляй себя, живо представляя себе и живописуя неминуемую смерть твою. Нам дана заповедь последовать Христу, взяв крест свой. Это значит: мы должны быть всегда готовы с радостию и веселием умереть за Христа. Если так устроим себя, то легко будем переносить всякую скорбь, видимую и невидимую.

Желающий умереть за Христа какой напасти, какого оскорбления не претерпит великодушно?

Нам представляются тяжелыми наши скорби именно оттого, что не хотим умереть за Христа, не хотим в Нем одном заключить все наши желания, все наши надежды, весь наш разум, все наше достояние, все существование наше.

Стремящийся последовать Христу и быть сонаследником Его должен быть ревностным подражателем страданий Его. Любящие Христа и последователи Его обнаруживают и доказывают свой сокровенный залог тем, что претерпевают всякую ниспосылаемую им скорбь не только с благодушием, но и с усердием, и с ревностию, и с радостию, и с благодарением, возлагая на Христа все упование.

Такое терпение – дар Христов. Этот дар примет тот, кто испросит его смиренной и постоянной молитвой у Христа, доказывая искренность желания получить бесценный духовный дар терпения принуждением и болезненным насилием нехотящего сердца к терпению всех встречающихся и случающихся скорбей и искушений. Аминь.

Святые Отцы о гордости

В Творении преподобного **Ефрема Сирина** есть глава 3-я под названием «В низложении гордыни». Там прекрасно описана природа гордыни и противоположной добродетели смирения:

Без смиренномудрия напрасны всякий подвиг, всякое воздержание, всякое подчинение, всякая нестяжательность, всякая многоученость. Ибо как начало и конец добраго – смиренномудрие, так начало и конец худаго – высокоумие. А этот нечистый дух изворотлив и многообразен; почему употребляет всякия усилия возобладать всеми, и каждому, каким кто ни идет путем, ставит на оном сеть. Мудраго уловляет мудростию, крепкаго крепостию, богатаго богатством, благообразнаго красотою, красноречиваго краснословием, имеющаго хороший голос приятностию голоса, художника искусством, оборотливаго оборотливостию. А подобным сему образом не перестает искушать и ведущих духовную жизнь, и ставит сеть отрешенному от мира в отречении, воздержному в воздержании, безмолвнику в безмолвии, нестяжательному в нестяжательности, многоученому в учености, благоговейному в благоговении, сведущему в знании (впрочем, истинное ведение сопряжено с смиренномудрием). Так, высокоумие во всех старается посеять свои плевелы. Почему, зная жестокость этой страсти (ибо как скоро она укоренится где, ни к чему негодными делает и человека и весь труд его), Господь к победе над нею дал нам средство смиренномудрие, сказав:

«Егда сотворите вся повеленная вам, глаголите: яко раби неключими есмы» (Лк. 17:10).

У Святителя **Тихона Задонского**, в его творениях, есть такое рассуждение о гордости:

*Примерзкий грех есть гордость, но мало от кого познается, яко глубоко в сердце сокровен есть. Начало гордости есть незнание себе самого. Сие незнание ослепляет человека, и так человек гордится. О, когда бы человек познал себе самого, познал бы свою бедность, нищету и окаянство, никогда бы не гордился! Но тем паче окаянейший человек есть, что не видит и не познает бедности и окаянства своего. Гордость от дел, как древо от плодов, познается (Творения иже во Святых отца нашего **Тихона Задонского**, *Плоть и Дух*, Книга 1–2, стр. 246).*

Знаки гордости

- 1. Славы, чести и похвалы всяким образом искать.*
- 2. Дела выше сил своих начинать.*

3. Во всяком дела самовольно мешаться.
4. Себе без стыда возвышать.
5. Других презирать.
6. Чести лишившись, негодовать, роптать и жаловаться.
7. Вышим быть непокорну.
8. Добрая себе, а не Богу приписывать.
9. Во всем показываться тщаться. (Тщиться – стараться (Даль)).
10. Других дела пересуживать.
11. Погрешности их возвышать, хвалу уменьшать.
12. В слове и поступке надменность некую показывать.
13. Исправления и увещания не любить, совета не принимать.
14. Не терпеть в уничижении быть, и прочая.

Святой Праведный отец **Иоанн Кронштадтский** в своем дневнике «Моя жизнь во Христе» пишет так:

Кто заражен гордостью, тот ко всему наклонен оказывать презрение, даже к предметам святым и божественным: гордость мысленно уничтожает или оскверняет всякую добрую мысль, слово, дело, всякое творение Божие. Это мертвящее дыхание сатаны (Париж, 1984, стр. 10).

Крепко наблюдай за проявлениями гордости: она проявляется незаметно, особенно в огорчении и раздражительности на других из-за самых неважных причин (Москва, 1894 г., том 1, стр. 25).

Гордость в вере проявляет себя тем, что гордый дерзает поставлять себя судьей веры и Церкви и говорит: я этому не верую и этого не признаю; это нахожу лишним, это ненужным, а вот это странным или смешным.

Некоторые психологические характеристики гордого человека

Высокомерие
Не терпит критику
Обидчивость
Упрямство
Зависть
Не видит свои ошибки
Эгоизм или самолюбие
Самоуверенность
Большое самомнение
Не любит советы
Ничем нельзя удивить
Неумение общаться
Не может открыться
Не может говорить о своих слабостях
Не может смеяться над собой
Не хочет помощи
Отсутствие благодарности
Не помнит своих благодетелей
Не может простить
Не может извиниться или покаяться
Злоба к своей жертве
Помогает нуждающимся – чтобы себя возвысить

Укажу на еще одно очень важное духовное наблюдение: «Враг пал гордостью. Гордость – начало греха; в ней заключены все виды зла: тщеславие, славолубие, властолюбие, холодность, жестокость, безразличие к страданиям ближнего; мечтательность ума, усиленное действие воображения, демоническое выражение глаз, демонический характер всего облика; мрачность, тоска, отчаяние, ненависть; зависть, униженность, у многих срыв в плотскую похоть; томительное внутреннее беспокойство, непослушание, боязнь смерти или наоборот – искание покончить жизнь и, наконец, что нередко, – полное сумасшествие. Вот признаки демонической духовности. Но, доколе они не проявятся ярко, для многих остаются незамеченными» (архимандрит Софроний (Сахаров). Из книги «Старец Силуан Афонский»).

Борьба с гордостью

Как врачевство против гордости чаще прочитывай следующие и другие подобные места Писания, направленные против нее.

Егда сотворите вся повеленная вам, глаголите: яко рабы неключимы есмы (Лк. 17:10).

Еже есть в человецех высоко, мерзость есть пред Господом (Лк. 16:15).

Научитесь от Мене, яко кроток есмь и смирен сердцем, и обрящете покой душам вашим, говорит Господь (Мф. 11:29).

Во смирении нашем помяну ны Господь: и избавил ны есть от врагов наших (Пс. 135:23).

Смирися и спасе мя (Пс. 114:5).

Нечист пред Господом всяк высокосердый (Притч. 16: 5).

Преподобный Ефрем Сирин

Нет у тебя ничего доброго, чего не приял бы ты от Бога. Для чего же величаешься чужим, как своим? Для чего хвалишься данным благодатию Божию, как собственным своим стяжанием?

Молитва смиренного преклоняет Бога, а прошение гордого оскорбляет Его.

Преподобный Нил Синайский

Гордость есть крайнее убожество души, которая мечтает о себе, что она богата, и, находясь во тьме, думает, что она во свете.

Гордый подобен яблоку, внутри сгнившему, а снаружи блестящему красотою.

Преподобный Иоанн Лествичник

Причины скорбей

«Скорбь и теснота всякой душе человека, делающего злое».(Рим. 2:9)

«Многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие».(Деян. 14:22)

После грехопадения жизнь человеческая заполнилась трудом, болезнями и страданиями. И поэтому добродетель терпения является совершенно необходимой христианину (понимая под совершенным терпением благодушное перенесение скорбей и страданий).

Страдание имеет много видов, причин и целей: помимо страданий, посылаемых Богом, бывают и самопроизвольные страдания, и надо уметь разбираться в своих страданиях.

Скорби и страдания могут поражать и тело, и душу, и дух. Тело они поражают болезнями, голодом, холодом, непосильным трудом и скудостью во всем необходимом. Душу они поражают печалью, сердечной тоской, страданием от заключения, от разлуки и т. п. Наконец, дух может страдать от мучений совести, состраданием горю близких, печалью за их грехи и т. д.

Есть много причин, но которым нам посылаются скорби и страдания. При этом нельзя думать, что посылаемые страдания, несчастья и беды могут идти от людей: все кресты идут от Господа Бога, как беспредельно милостивого, так и беспредельно премудрого.

Одной из основных причин посылаемых нам страданий является наша греховность. В этом случае страдания посылаются нам как средство противодействующее тому вреду, который приносится душе нашей грехом и наличием в ней страстей и пристрастий.

Как пишет отец Иоанн С. (св. прав. Иоанн Кронштадтский. – Прим. ред.) *«пока в нас страсти будут действовать, пока ветхий человек в нас будет жить и не умрет, до тех пор нам придется много скорбеть от различных искушений в жизни, от борьбы ветхого человека с новым».*

Страдание можно рассматривать как духовное лекарство от греховного вреда. Страдание (например, в форме болезни) часто приостанавливает действие греха: *Страдающий плотью перестает грешить*, – пишет апостол Петр (1Пет. 4:1). Страдание за грех есть голос Божий, вразумление грешащему человеку: это удар по руке, творящей беззаконие.

Вместе с тем, страдания смягчают вину греха, уравнивают в какой-то мере вину, по закону возмездия и справедливости.

Отсюда очевидно, что страдающих в этом мире, вообще говоря, ожидает более благоприятная участь в будущем веке, чем живущих легкой жизнью. Об этом говорит Сам Господь в притче о богатом и Лазаре (см.: Лк. 16:19–31).

Поэтому надо более печалиться о тех, кто имеет здесь полное житейское благополучие, довольство, комфорт и ведет рассеянную жизнь и – менее за тех, кто идет здесь тяжким путем нужды и страданий.

Может быть, возникает сомнение в необходимости страданий как искупительного фактора, если жертва Христа достаточна, чтобы покрыть вину грехов всего мира?

Действительно, спасение от Господа дается даром (Рим. 3:24). Но оно дается тем, кто по своему произволению ищет его, и не спасает всех людей как бы автоматически. И если человек не идет сердцем ко Христу за помощью и за прощением грехов и живет рассеянной жизнью, не обращая внимания на заповеди Христа, то его не спасет искупительная жертва Христа: он сам как бы отказывается от нее, отказывается от предлагаемого лекарства и не получает оставления грехов, пренебрегая таинством покаяния.

Об этом так пишет апостол Павел колоссянам: *Вас, бывших некогда отчужденными и врагами, по расположению к злым делам, ныне примирил в теле Плоти Его, смертью Его, чтобы представить вас святыми и непорочными и неповинными пред Собою, если только пребываете тверды и непоколебимы в вере и не отпадаете от надежды благовествования* (Кол. 1:21–22).

Как видно отсюда, сила искупления распространяется на нас лишь при условии нашей «непоколебимости в вере и надежде благовествования».

А так как мы все недостаточно внимательны к своим грехам, не ищем и не пользуемся в полной мере таинством покаяния, то и всем нам нужно страдание для смягчения последствий нашего греха.

Вот почему о необходимости христианину страданий и скорбей говорили и Господь – *в мире будете иметь скорбь* (Ин. 16:33), и апостолы, и все святые отцы: *Многими скорбями надлежит нам войти в Царство Небесное – говорил апостол Павел* (Деян. 14:22).

«Нет скорбей – нет и спасения», – говорил преподобный Серафим. А преподобный Симеон Новый Богослов учит: «Как одежду, измаранную грязью и всю оскверненную какой-либо нечистотой, невозможно очистить, если не мыть в воде и не стирать ее долго, так и ризу душевную, оскверненную тиною и гноем греховных страстей, иначе отмыть нельзя,

как только многими слезами и перенесением искушений и скорбей».

По словам святого Иоанна Златоустого, для христианина имеется три степени для спасения: а) не грешить, б) согрешивши, каяться, в) кто плохо кается, тому терпеть находящие скорби.

А кто же может сказать, что он кается достаточно усердно?

Отсюда путь избавления от страданий за свои грехи – есть покаяние. Сила покаяния должна быть соразмерна степени греха.

Покаяние, как произвольные страдания (самолюбия при исповеди), примиряет с Богом и снимает непроизвольное страдание. Если же нет достаточного сознания греха, нет силы нести деятельное, глубокое покаяние, то надо в смирении принимать посылаемые страдания и благодарить за них как за милость, как за признак заботы о нас Бога.

Старец Варсонофий Оптинский говорил: «Непрестанные скорби, посылаемые Богом человеку, суть признак особого Божия промышления о человеке». Вот почему страдания и несчастья люди духовные называют «посещением Божиим». А когда грешник живет легкой спокойной жизнью, они видят в этом оставление Богом человека, которому грозит страшная участь в загробной жизни.

Как часто страждущие души просят у Господа о прекращении страданий. Но о том ли надо просить? Не грех ли живет в основе страданий? И если бы он был устранен искренним покаянием, то устранилось бы и страдание. Когда к Господу принесли расслабленного, то Он прежде всего простил ему грехи, и потом уже, как следствие прощения, даровал и исцеление (см.: Мф. 9:2–8). В другом случае страдания посылаются не за грех, а чтобы предохранить от греха или направить христианина от легкой и рассеянной жизни на жизнь сосредоточенную и жизнь в Боге. В таких случаях посылается длительная болезнь, ссылка, заточение и т. п. Это совершенно изменяет жизнь, дает человеку возможность задуматься о ней, для некоторых – побыть в уединении.

Подобные страдальцы, которые вначале часто тяжело переносили изменение своей судьбы, впоследствии, или под конец жизни, горячо благодарили Господа за посланную им некогда тяжелую перемену в жизни (см., например, жизнеописания схимонахини Нектарии, князя Меньшикова и др.).

Про третью причину посылаемых людям страданий так говорит преп. Макарий Великий: «Бог знает немощь человеческую, что человек скоро превозносится, поэтому останавливает его и попускает ему быть в непрестанном упражнении и волнении». Бог, зная твою немощь, по

смотрению Своему посылает тебе скорби, чтобы стал ты смиренным и ревностнее взыскал Бога».

О том же пишет епископ Вениамин Милов: «Скорби глубоко смиряют человеческую гордыню и выбивают у человека опоры себялюбия и надмения.

Много пострадавший перестает грешить. Он чувствует свое ничтожество и невольно ищет утверждения своего в силе Божией и раскрывает молитвою себя для принятия благодати от Бога. Скорбь переплавляет человеческое настроение из греховного, самозамкнутого, в святое и открытое к Богу и возвращает всякого грешного блудного сына в Отчий Божий дом».

В четвертом случае христиане испытываются в вере и праведности. Как пишет преподобный Варсонофий Великий: «Муж, не испытанный искушениями, не искусен».

Адам после создания был первое время безгрешен и, как чистый сердцем, видел Бога и беседовал с Ним. *Блаженны чистые сердцем – ибо они Бога узрят (Мф. 5:8)*. Но мы знаем, что он не был тверд в добродетели и впал в грех.

Дети также первое время бывают чисты сердцем, но затем все бывают подвержены греху. Поэтому одна чистота сердца, без испытания ее прочности, не имеет полной ценности. Вот почему в мире допущены Богом соблазны. Господь и говорит: *Ибо надобно придти соблазнам (Мф. 18:7)*.

Преподобный Антоний Великий пишет: «Никто без искушений не может войти в Царство Небесное; не будь искушений, никто бы и не спасся».

Н. Е. Пестов

О болезнях и христианском к ним отношении

Тело есть раб души, а душа – царица, а потому часто милосердием Божиим бывает и то, когда тело изнуруется болезнями: от сего ослабевают страсти и человек приходит в себя; да и самая болезнь телесная рождается иногда от страстей.

Отними грех, и болезней не будет; ибо они бывают в нас от греха, как сие утверждает св. Василий Великий: «Откуда недуг? Откуда повреждения телесные? Господь создал тело, а не недуг; душу, а не грех». Что же паче всего полезно и нужно? Соединение с Богом и общение с Ним посредством любви. Теряя любовь сию, мы отпадаем от Него, а отпадая, подвергаемся различным и многообразным недугам.

Кто переносит болезнь с терпением и благодарением, тому вменяется она вместо подвига, или даже более.

Один старец, страдавший водяной болезнью, говорил братьям, которые приходили к нему с желанием лечить его: *Отцы, молитесь, чтобы не подвергся подобной болезни мой внутренний человек, а что касается до настоящей болезни, то я прошу Бога о том, чтобы Он не вдруг освободил меня от нее; ибо, поколику внешний наш человек тлеет, потолику внутренний обновляется (2Кор. 4:16).*

Из письменных наставлений преподобного Серафима Саровского

Во время болезни мы чувствуем, что жизнь человеческая подобна цветку, который почти тотчас засыхает, как скоро он распускается, и – облаку, которое рассеивается и не оставляет следа; что наши дни исчезают, как тень; что наше тело сохнет, подобно траве полевой, что жизнь самого крепкого человека есть только дыхание, что с каждым дыханием она сокращается, и что биение его пульса, подобно ударам маятника, приближает его к последнему часу, который почти всегда бьет именно в ту минуту, когда человек думает, что до сего часа еще очень долго.

О, болезнь, горькое, но здоровое лекарство! Как соль предотвращает гнилость рыбы или мяса, так и всякая болезнь сохраняет дух наш от гнилости и тления греховного и не попускает страстям, червям душевным, зарождаться в нас.

Терпеть, или не терпеть в страдании, однако ж не миновать того, и нетерпением страдания не отвратить, которое Промысл Божий нам определил. А от нетерпения не иное что, как вред и пагуба последует. Терпением облегчается всякое страдание. Посмотри на тех, которые в долговременной находятся болезни, или которые долговременно сидят в темнице; так они к тому бедствию терпением привыкли, что аки бы не чувствовали того. Скорбь бо терпение соделывает (см.: Рим. 5:3). Напротив того, нетерпением умножается болезнь...

Святитель Тихон Задонский

Страх за тело бывает в людях столь силен, что вследствие оногo нередко остаются они неспособными совершить что-либо достославное и досточестное. Но когда на страх за тело проникает страх за душу, тогда страх телесный изнемогает пред страхом душевным, как воск от силы пожигающего огня.

И когда находишься в болезни, скажи: «блажен сподобившийся быть искушенным от Бога в том, за что наследуем жизнь». Ибо недуги посылает Бог для здравия души.

Преподобный Исаак Сирин

Прошу тебя, сын мой, терпи и благодари за преткновения, случающиеся в болезни, по слову сказавшего: Все, елико аще нанесено ти будет, прими за благо (Сир. 2:3), чтобы намерение Промысла исполнилось на тебе, сын мой, так как Ему благоугодно. Итак, будь

мужествен, укрепляйся о Господе и (уповай) на Его попечение о тебе. Бог с тобой!

Преподобный авва Дорофей

Болезнь посылается иногда для очищения согрешений, а иногда для того, чтобы смирить возношение.

Преподобный Иоанн Лествичник

Все от Бога: и болезни, и здоровье, и все, что от Бога, подается нам во спасение наше. Так и ты принимай свою болезнь и благодари за то Бога, что печется о спасении твоём. Чем именно посылаемое Богом служит во спасение, того можно не доискиваться, потому что и не узнаешь, может быть. Посылает Бог иное в наказание, как епитимию, иное в образумление, чтоб опомнился человек; иное, чтоб избавить от беды, в какую попал бы человек, если бы был здоров; иное, чтоб терпение показал человек и тем большую заслужил награду; иное, чтоб очистить от всякой страсти, и для других причин... Ты же, когда вспомнишь о грехах, говори: «Слава Тебе, Господи, что наложил Ты на меня епитимию в наказание!» Когда вспомнишь, что прежде не всегда поминал Бога, говори: «Слава Тебе, Господи, что Ты дал мне повод и науку почаще вспоминать о Тебе!» Когда придет на мысль, что если бы была здорова, то иное и не доброе сделала бы, говори: «Слава Тебе, Господи, что не допускаешь меня до греха», и так все... Так и благодумствуй!

За все благодарите Бога; и за нездоровье благодарите. Мне со стороны легко так говорить; вам же на деле не легко, может быть, так чувствовать. Всяко при слове о терпении и молюсь, да даст вам Господь благодушно перенести болезнь, и научиться в ней чему-нибудь. Для чего связал вас Господь, кто угадает? Но то несомненно, что и это попущено вам в видах споспешествования целям жизни, которую вы избрали, и в которой хоть кое-как держать себя стараетесь. С этой стороны можно и не пытаться более дела болезни вашей. Мужества себе к благодушному терпению, в минуты отяжеления страданий, ищите, кроме сказанного, в воспоминании терпения всех святых, и особенно мучеников. Сколько и как терпели?! И вообразить трудно. Да и всем – многими скорбями подобает внити в Царствие Божие (Деян. 14:22).

И то, что обетовано Господом, называется венцом. Чего ради? Того ради, что туда нельзя взойти без страданий. Туда дорога одна – крест произвольный или непроизвольный.

Ангел Хранитель да приносит вам утешение и благодушие! На то, что шум в голове не дает удержат мысли, не сетуйте. Бог судит душу по тому, что от ней самой зависит, а не потому, в чем она не властна. В

сердце держите намерение не отходить от Господа, и Он примет сие дело.

Теперь вам надо оставить свое постническое правило. После отпоститесь, если Богу угодно будет поднять вас; а теперь, в болезни, в виде лекарства, можно кушать все, по совету врача.

Есть болезни, на исцеление коих Господь налагает запрет, когда видит, что болезнь нужнее для спасения, чем здоровье.

Из писем святителя Феофана Затворника

Болезнь есть вразумление нам Божие, и служит к преспеянию, если будем благодарить Бога. Не был ли Иов верным другом Божиим? Но чего не претерпел он, благодаря и благословляя Бога? И терпение привело его наконец к беспримерной славе. Потерпи и ты немного (в болезни) и узришь славу Божию (см.: Ин. 11, 40). А что поститься не можешь (в болезни), не скорби. Бог ни от кого не требует трудов сверх силы. К тому же, что такое пост, как не наказание тела для того, чтобы усмирить тело здоровое и сделать его немощным для страстей, по слову апостола: егда немоществую, тогда силен есмь (2Кор. 12:10). А болезнь более сего наказания, и вменяется вместо поста, – и ценится даже более его. Кто переносит ее с терпением, благодаря Бога, тот через терпение получает плод спасения своего. Вместо того, чтобы ослабить силу тела постом, оно бывает уже ослаблено болезнью. Благодарю же Бога, что ты освободился от труда поститься. Если и десять раз в день будешь есть, не печалься; ты не будешь осужден за то, так как поступаешь так не в поблажку себе. (Больному унывающему.) Облобызай страдания Спасителя нашего – как бы и ты вместе с Ним терпел поношения, раны уничижения, оскорбление через оплевание, укоризну багряницы, позор тернового венца, оцет с желчью, боль от вонзения гвоздей, прободение копием, излияние воды и крови, – и заимствуй из сего отраду болезням твоим. Господь не оставит вотще труда твоего. Он попустил тебе потерпеть малую болезнь для того, чтобы ты не чужд был святых, когда увидишь их в оный час носящими плоды терпения скорбей и прославленными, но был сообщником их и Иисуса, имея дерзновение пред Ним со Святыми. Не печалься же; Бог не забыл тебя, но печется о тебе, как об искреннем Своем сыне, а не как о прелюбодейчище.

Свв. Варсонофий и Иоанн

Все от Бога, – и благое и скорбное, но одно – по благоволению, другое – по домостроительству, третье – по поущению. По благоволению, когда живем добродетельно; ибо угодно Богу, чтобы живущие добродетельно украшались венцами терпения; по домостроительству, когда, впадая в

прегрешения, бываем вразумляемы; по поущению же, когда и вразумляемые не обращаемся. Опять домостроительно Бог наказует нас согрешающих, чтоб не были мы осуждены с миром, как говорит Апостол: судимы от Господа наказуемей, да не с миром осудимся (см.: 1Кор. 11:32). В сем разуме – несть зло во граде еже Господь не сотвори (см.: Ам. 3:6), таковы: голод, язвы, болезни, поражения, брани; ибо все это служит к очищению от грехов. Попускает же Бог и совершенно оставляет тех, которые или не хотят жить без греха, или вразумляемые не обращаются, но пребывают во грехе. Тогда Бог предает их в неискусен ум, то есть попускает их свободе творити неподобная (см.: Рим. 1:28).

Преподобный Ефрем Сирин

Когда, например, больной расположится благодушно переносить болезнь свою, и переносит; враг, зная, что таким образом он утвердится в добродетели терпения, подступает расстроить такое его благорасположение. Для сего начинает приводить ему на ум многие добрые дела, которые мог бы он совершить, если б находился в другом положении, и старается убедить его, что если бы был здоров, как добре поработал бы Богу и сколько пользы принес бы и себе и другим: ходил бы в церковь, вел бы беседы, читал бы и писал в назидание ближним, и т. п. Заметив, что такие мысли принимаются, враг почаще приводит их в ум, размножает и раскрашивает, проводит до чувства, вызывает желания и порывы к делам тем, представляя, как хорошо шли бы у него те или другие дела, и возбуждая жаление, что связан по рукам и ногам болезнию.

Мало-помалу, при частых повторениях таких мыслей и движений в душе, желание переходит в недовольство и досадование. Преподобное благодушное терпение таким образом расстраивается, и болезнь представляется уже не как врачевство от Бога и поприще для добродетели терпения, а как нечто неприятное делу спасения, и желание освободиться от нее делается неудержимым, все еще в видах получения чрез то простора для доброделания и угождения Богу всяческого.

Доведши до сего, враг украдет из ума его и сердца эту благую цель желания выздоровления, и оставляя одно желание здоровья, как здоровья, заставляя досадливо смотреть на болезнь, не как на препону к добру, а как на нечто неприятное само по себе. От сего нетерпеливость, не врачуемая благомышлениями, берет силу и переходит в ропотливость, и лишает больного прежнего покоя от благодушного терпения. А враг радуется, что успел его расстроить.

Точь-в-точь таким же образом расстраивает враг бедного,

терпеливо переносящего участь свою, рисуя ему, какими добрыми делами украсился бы он, если бы имел состояние.

От всех таких искушений избавляется легко, кто имея опытного руководителя, советника и собеседника, с смиренной покорностью следует их указаниям. А кто лишен почему-либо такого блага, тот да внимает себе и строго учится различать доброе от худого по началам христианским, коими должна устроиться жизнь всех нас. Если случаи, мешающие, как нам кажется, развернуться шире нашему доброделанию, не от нашей воли, а посылаются Богом, то принимай их с покорностью и не слушайся никаких внушений, отклоняющих тебя от сей покорности. Послав такой случай, Бог ничего от тебя не ожидает, кроме того, чтобы ты держал себя и действовал так, как требует и как дает возможность посетивший тебя случай.

Больной ли ты или бедный, терпи. Ничего, кроме терпения, Бог от тебя не требует. Терпя благодушно, ты будешь находиться непрерывно в добром деле. Когда ни воззрит на тебя Бог, будет видеть, что ты делаешь добро, или пребываешь в добре, если благодушно терпишь, тогда как у здорового человека дела добрые идут с промежутками. Почему желая перемены своего положения, ты желаешь променять лучшее на худшее?

Преподобный Никодим Святогорец

Болезни и неприятные случаи посылаются нам к пользе нашей душевной и, прежде всего, к смирению нашему, и к тому, чтобы вели жизнь свою осмотрительнее и рассудительнее.

Можно ли лечиться у докторов и принимать лекарства?

Греха в этом никакого нет; потому что все от Господа Бога, – и лечебные средства, и самые лекаря. И не в том состоит грех, что человек прибегает к врачевным пособиям, а в том, если больной всю надежду на выздоровление полагает в одном враче и врачевных средствах, забывая при том, что все зависит от Всеблагого и Всемогущего Бога, Который Един, ихже хочет, живет или мертвит.

Преподобный Амвросий Оптинский

От всеблагого Бога только благое происходит, а не злое, – и самая болезнь твоя есть благо, а ты ропщешь, малодушествуешь, унываешь; терпи, благодари; за вольные сласти в юности – невольные болезни в старости.

Страдающий плотию перестает грешить (см.: 1Пет.4:1). Вот почему страдания, крест необходимы для христианина: без страданий, без удручения плоть наша дурит, беснуется, грешит, Бога гневит, себе и

душе напасти творит. О плоть окаянная, многострастная, из-за которой все беды в человечестве! О сердце многострастное, скверное! Исходящее из человека оскверняет человека. Ибо изнутри, из сердца человеческого, исходят злые помыслы, прелюбодеяния, любодеяния, убийства, кражи, лихоимство, злоба, коварство, непотребство, завистливое око, богохульство, гордость, безумство. Все это зло изнутри исходит и оскверняет человека (см.: Мк. 7:20–23). Вот где источник зла в человеке – в сердце!

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

Авва Пимен Великий говорил: «Равны следующие три: когда кто безмолвствует правильно; когда болен и благодарит Бога; когда кто находится в нелицемерном послушании. У этих трех одно делание».

Из отечника святителя Игнатия (Брянчанинова)

Молитвы в унынии

Акафист Всемогущему Богу в нашествии печали

Кондак 1

Возбранный Воеводо и Господи, радости и веселие рабом Твоим, идеже Ты, тамо потребляется всякая печаль, идеже несть Тебе, тамо всякая радость суетна. Призри на мя грешнаго, погибающаго в беде сей, и явлением спасения Твоего посети мя, зовуща: Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Икос 1

Ангелов Творче и Господи сил, спасения ради иадшаго человека не возгнушался еси Девического Чрева, последи же заплевания, поношения и поносную смерть претерпел еси, Слове Божий, благ бо еси и Человеколюбец. Сие помышляя, дерзаю приступити к Тебе и со слезами молитися: Господи мой, Господи, милосердый Спасителю мой, спаси мя погибающаго; Господи мой, Господи, пришедый не праведный спасти, но грешный, избави мя от напасти сея. Господи мой, Господи, недуги наша приемый и болезни понесый, исцели болезни сердца моего; Господи мой, Господи, крестом Твоим мир миру Твоему даровавый, ниспосли мир Твой смущенной души моей. Господи мой, Господи, Своею смертию смерть упразднивый, упраздни яже на мя козни лукаваго; Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 2

Видевый многия образы, человеколюбия Твоего, явленныя на бывших прежде мене грешницех, дерзнух и аз возвести к Тебе очи мои, живущему на небеси: помилуй мя, Господи, яко немощен есмь, избави мя горькия сея печали и сподоби радостию и веселием пети Тебе: Аллилуиа.

Икос 2

Разумную мя тварь сотворил еси, Создателю мой, аз же окаянный приложихся скотом несмысленным и уподобихся им, прогневах бо благость Твою, Спасе: сего ради праведно сею скорбию поразил мя еси; еже познах и каюсь к Тебе прибегах, сице моляся: Господи мой, Господи, сохранивый мя в юности моей, сохрани мя от врагов, нападающих на мя; Господи мой, Господи, подкрепление тела моего в старости моей, укрепи мя духом и телом изнемогающаго. Господи мой, Господи, Наставниче мой, настави мя на путь спасения; Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 3

Сильный во бранех, Господи, прииди в помощь изнемогающей души

моей и буди ми заступник от враг видимых и невидимых, яко отец мой и мати моя остависта мя, друзи мои и искренний мои далече от Мене сташа. Но Ты, Отче сирых и Судие вдовиц, буди ми беспомощному помощник, поющему Тебе: Аллилуиа.

Икос 3

Имеяй престол небо и подножие землю, Страшный, отъемлющий дух князем, не отрини мене, суща прах и пепел, но дерзающа к Тебе Вездесущему и Всеведущему сице глаголати: Господи мой, Господи, воздвигни силу Твою и прииди во еже спасти мя от руки сильных и обидящих мя; Господи мой, Господи, Его же вся боятся и трепещут, пощади мя, яко страх и трепет прииде на мя, и покры мя тьма смертная грехов ради моих. Господи мой, Господи, одеяйся светом, яко ризою, просвети мя омраченнаго печальми житейскими; Господи мой, Господи, простираяй небо яко кожу, прости ми покров заступления Твоего. Господи мой, Господи, мир Твой даруй смиренней души моей; Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 4

Бурею многомятежнаго сего жития потопляем, к Тебе руце мои простираю, Слове Божий: яко же Петра утопающаго спасл еси, тако и мне прости крепкую руку Твою и избави мя беды сея, да с радостию благодарным сердцем вопию Тебе: Аллилуиа.

Икос 4

Услышах, Господи, глас Твой пресладкий, якоже рекл еси: призови Мя в день скорби твоя, и изму тя, и прославиши Мя; и из глубины отчаяния моего со дерзновением приступити к Тебе дерзаю, глаголя: Господи мой, Господи, согреших на небо и пред Тобою, прими мя, якоже блуднаго сына приял еси; Господи мой, Господи, мытаря паче фарисея оправдавый, не вниди в суд с рабом Твоим, яко не оправдится пред Тобою всяк живый. Господи мой, Господи, мудрости наставниче, настави мя раба Твоего; Господи мой, Господи, смысла подателю, подаждь ми смысл, да возмогу избежати хитросплетения и лукаваго навета ненавидящих мя. Господи мой, Господи, на смиренныя призираяй, виждь и скорбь мою и труд мой, и яви ми милость Твою; Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 5

Боготочною кровию возлюбленнаго Сына Твоего Иисуса Христа примирихся Тебе, Отче Небесный, но се паки якоже пес на свою блевотину ко греху возвратихся, сего ради праведно сею лютою бедою наказуеши мя. Но услыши мя, Господи Боже мой, в день печали сея, яви

мне милость и спасение Твое и даждь ми в наказании присно зывати Тебе: Аллилуиа.

Икос 5

Видя пророк Давид пророка Нафана, обличающа его о содеянных им, прииде в чувство и исповеда свой грех и рече: согреших ко Господу, и услыша мя Господь, и отъят согрешения моя. Аз же, окаянный, паче онаго прегрешивый, плода покаяния отнюдь не стяжах; сего ради приидоша на мя злая сия. Но милостив буди ми, сице моляшуся: Господи мой, Господи, укрепи мя силою свыше, да не паду под тяжестию скорби сея; Господи мой, Господи, на Езекиины слезы милостивно воззревый, воззри оком благосердия Твоего и на излияние слез моих пред Тобою. Господи мой, Господи, Манассины воздыхания услышавый, услыши мое воздыхание сердечное; Господи мой, Господи, в вышних живый и на смиренныя призираяй, призри на мя грешнаго. Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 6

Проповедник покаяния, Предтеча Твой, Слове Божий, многократно вопиет к совести моей, да покаюся от злых дел моих; но аз, окаянный, пренебрегох о сем. Тем же постиже мя праведный гнев Твой, беды бо и скорби нападоша на мя, грешнаго; но Ты, Господи Боже, Спасителю мой, прежде даже не посетиши мя, даруй ми время, да плачуся злых моих и Тебе вопию: Аллилуиа.

Икос 6

Возсия в скорби моей утешительное слово Твое, Спасителю мой, еже рекл еси: «Просите и дастся вам». Абие избегнув тенет отчаяния, с надеждою на Твое человеколюбие прибегох к Тебе, тако моляся: Господи мой, Господи, утешение мое, утеши мя в печали сущаго; Господи мой, Господи, заступниче мой, заступи мя от встающих на мя. Господи мой, Господи, помощи моя, помози ми, яко изнеможе душа моя от скорби сея; Господи мой, Господи, памяти предвечная, даруй ми имети всегда в памяти благодеяния Твоя и никогдаже отчаятися милости Твоея. Господи мой, Господи, крепосте моя, укрепи мя без смущения просити от Тебя помощи Твоея; Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 7

Хотя и иногда злочестивый царь Навуходоносор погубите отроки, повеле, да ввержени будут в пещь огненную; но Ты, Отче Небесный, послал еси Ангела Твоего, да остудит пламень горящий. Поели и ныне, Господи, утешение Твое рабу Твоему, и спаси мя ради милости Твоея. Аще

бо и согреших, но не отступих от Тебе, и Тебе Единому и Истинному Богу поклоняюся, поя: Аллилуиа.

Икос 7

Дивно прославился еси в фараоне и во всем воинстве его, Боже Израилев, призрел бо еси на озлобление людей Твоих, и вопль их услышал еси. Услыши убо и мою молитву и спаси мя, сице к Тебе вопиющего: Господи мой, Господи, избавивый люди Твоя от руки врагов их, изми и мя из руки ненавидящих мя; Господи мой, Господи, изведый избранный Твоя из земли Египетския, изведи из скорби сея душу мою. Господи мой, Господи, сокрушивый брани, сокруши злыя наветы мыслящих злая мне; Господи мой, Господи, избранный и всадники потопивый в Чермнем мори, потопи множество неправд моих в мори милосердия Твоего. Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуются о милости Твоей.

Кондак 8

Странна сотворих себе милости Твоя, Отче Небесный, злыми делы удалихся от Тебе и поработихся суетному миру сему Темже и пожигаюся лютою скорбию, утопая в глубоких дебрех отчаяния; но Ты, яко милосерд и человеколюбец, прими мя, заблудшаго, и спаси мя от беды сея, Тебе вопиющая: Аллилуиа.

Икос 8

Весь осквернен нечистотою греховною, в бездне зол погружаем, к Тебе очи мои, живущему на небеси, возвожу; услыши плачевный вопль мой: Господи мой, Господи, просветивый день светом солнечным, просвети душу мою, тьмою сует мира сего помраченную; Господи мой, Господи, Преблагий Утешителю, исполни божественнаго утешения грешную душу мою. Господи мой, Господи, Его же словом небеса утвердишася, утверди мя во исповедании святаго имене Твоего; Господи мой, Господи, на Херувимех носимый и певаемый от Серафим, прими от Мене, грешнаго, приносимое Тебе моление. Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуются о милости Твоей.

Кондак 9

Всякия милости Источниче и смысла Подателю, о, Преблагий Утешителю, настави мя, глаголати достойная пред Тобою; ум же мой, печалию мира сего смущаемый, и душу мою, помраченную страстьми, исполни божественнаго Твоего утешения, да с веселием воспою Тебе: Аллилуиа.

Икос 9

Ветия многовещанная не могут изглаголати множества благодати

Твоя и любви к роду человеческому, Сыне Божий; смирил бо еси Себе до рабья зрака. Не отрини убо и мене, без числа согрешающа, обаче со страхом предстояща пред Тобою и тако молящася: Господи мой, Господи, Пастырю добрый, душу Твою положивый за овцы, избави мя, заблудшее овча, от челюсти душетленного волка, зияющия пожрети мя; Господи мой, Господи, нас ради поруганный и убиенный и ко кресту пригвожденный, тех ради страданий Твоих от поруганий видимых и невидимых врагов сохрани мя. Господи мой, Господи, безгрешный, со беззаконными вмененный, изми мя из рук ненавидящих мя; Господи мой, Господи, егоже язвами вси исцелехом, исцели уязвленное горестию сердце мое. Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 10

Спасти хотяй избраннаго Тобою Израиля от насилия египетскаго, воззвал еси Моисея, раба Твоего, из купины огнегорящая, и сия глагола еси ему: «Видя видех озлобление людей Моих, иже во Египте, и вопль их услышах». Призри убо и ныне, Господи, на озлобление мое, и исцели болезнь сердца моего, да с благодарностию вопию Тебе: Аллилуиа.

Икос 10

Царю Небесный, Утешителю, Душе истины, яви милосердие мне, рабу Твоему, и погруженную в печаль душу мою посети и укрепи мя, тако Тебе молящася: Господи мой, Господи, апостолы научивый вещати иными языки, научи мя страху Твоему; Господи мой, Господи, мученики пред мучители дерзновения исполнивый, даруй ми дерзновенно стати противу греха, мира и диавола. Господи мой, Господи, Святыи Освятителю верных Твоих, освяти душу мою, да будет достойна нарещися домом Твоим; Господи мой, Господи, Свете и света Подателю, просвети мя, тьмою скорби омраченнаго. Господи мой, Господи, Сокровище благих, не лиши и мене даров благодати Твоя; Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 11

Пение всеумиленное Тебе приносяща и сокрушенным сердцем Тебе молящася, не презри, о Преблагий Владыко; отврати убо лице Твое от грех моих, но не отврати лица Твоего от раба Твоего, яко скорблю, скоро услыши мя, поюща Тебе: Аллилуиа.

Икос 11

Свете истинный, Христе Боже, просвети омраченную страстьми душу мою светом благодати Твоя, да с благоговением молюся Тебе, сице глаголя: Господи мой, Господи, не погуби мене окаяннаго, не имуща исправления жизни, но дерзнувши стати пред Тобою; Господи мой,

Господи, Тепло то животворная, согрей мя в скорби сей исчезающего. Господи мой, Господи, сияние славы Отчия, осияй мя светом заступления Твоего; Господи мой, Господи, творяй Ангелы Своя духи и слуги Своя пламень огненный, поели Ангела Твоего, соблюдающа мя от всякаго зла. Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 12

Благости ради и любви к роду человеческому, Отче Небесный, послал еси Единороднаго Сына Твоего, Господа нашего Иисуса Христа, иже на земли явися и с человеки поживе, последи же, безгрешен Сый, со незаконными вменися, и Своею Кровию обнови растленное грехом естество наше, и весь мир пети научи: Аллилуиа.

Икос 12

Поюще Твое неизреченное человеколюбие, Христе Боже, яко нашего ради спасения крест и смерть претерпети изволил еси, исповедую и правосудие Твое, яко истиною и судом навел еси на мя скорбь сию, грех ради моих; но Ты, пришедый призвати не праведных, а грешных на покаяние, услыши мя, паче всех грешнейшаго, сице молящагося Тебе: Господи мой, Господи, Агнче Божий, вземляй грехи мира, возьми от Мене бремя тяжкое грехов моих; Господи мой, Господи, яко Агнец безгласен, на закланье веденный, научи мя терпети находящая мне злая без роптания. Господи мой, Господи, Адамово рукописание раздравый, раздери рукописание безчисленных грехов моих; Господи мой, Господи, разбойниче покаяние приемый, прими и мое грешнаго покаяние. Господи мой, Господи, мертвых воскресивый, воскреси душу мою, умерщвленную грехми; Господи мой, Господи, падших возстание, воздвигни и мя падшаго. Господи мой, Господи, радости моя, даруй ми, да возрадуюся о милости Твоей.

Кондак 13

О, Премилосердный и Преблагий Господи Боже мой, Заступниче обидимых и безнадежных надеяние, воззри оком благоутробия Твоего на озлобление и скорбь мою, и спаси мя ради милости Твоея, поюща Тебе: Аллилуиа.

(Этот кондак читается трижды, затем икос 1 и кондак 1)

Молитвы всемогущему Богу в нашествии печали

Молитва первая

Господи, спаси мя погибающего! Се, кораблей мой бедствует от искушения волн житейских и близ потопления есть; но Ты, яко Бог милосердный и сострадательный немощем нашим, властью Твоею всесильно запрети волнению бедствия, хотящих погрузити мя и низвести во глубину зол; и да будет тишина, яко ветры и море послушают Тебе. Аминь.

Молитва вторая

Спаси мя, Спасе мой, по милости Твоей, не по делом моим. Ты хочещи мя спасти. Ты веси, коим образом спасти мя. Спаси убо мене, якоже хочещи, якоже можещи, якоже веси. Имиже веси судьбами, спаси мя. Аз на Тя, Господа моего, надеюся, и Твоей воли святой себе вручаю. Твори со мною, еже хочещи: аще хочещи мя имети во свете, буди благословен: аще хочещи мя имети во тьме, буди паки благословен. Аще отверзещи ми милосердия Твоего двери, добро убо и благо; аще затвориши ми двери милосердия Твоего, благословен еси, Господи, затворивый ми по правде. Аще не погубиши мя со беззаконьми моими, слава безмерному милосердию Твоему; аще погубиши мя со беззаконьми моими, слава праведному суду Твоему: якоже хочещи, устрой о мне вещь. Аминь.

Акафист Пресвятой Богородице перед Ея иконой, именуемой «Утоли моя печали»

Кондак 1

Взбранное нам и дивное избавление даровася, Твой образ честный, Препоблагословенная Дево Владычице Богородице, яко избавльиеня от злых явлением его и к нему взирающе, восписуем Ти благодарственная раби Твои, Богородице, но яко имущая державу непобедимую, от всяких нас бед свободи, да зовем Ти: Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Икос 1

Ангел множество, и вся Небесная Воинства славят Тебе, Царицу всех Богородицу, Ты же исполнила еси радости души наша милостивым явлением: нам образа Твоего святого, Богоизбранная Дево Владычице. К нему же кланяющася, Тебе умиленная моления возсылаем, милосердому Твоему к нам заступлению со страхом зовущи таковая: Радуйся, Ты Отца Безначальнаго благословение; Радуйся, Ты Сына Превечнаго жилище. Радуйся, Ты Духа Святаго пребывание; Радуйся, яко Тебе славят многоочити Херувими. Радуйся, яко Тебе похвальная приносят шестокрилати Серафими; Радуйся, яко Тебе вся Небесная Воинства величают. Радуйся, яко Тебе вся колена земная Матерь Божию исповедуют; Радуйся, яко Тобою вся вселенная веселия исполняется. Радуйся, яко Тобою вся болезни наша исцеляются; Радуйся, Твоими бо молитвами печали наша утоляются. Радуйся, Твоими бо ходатайствы вся прошения наша исполняются; Радуйся, яко Тебе и Сыну Твоему в Твоей честней иконе благодарно поклоняемся. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 2

Видят Тя, Богоизбранная Отроковице, вся Небесныя Силы предстоящу всегда Престолу Славы Небеснаго Царя и за христианы к Сыну и Богу молящуюся, Небесная Царице; мы же, грешнии, на земли зряще Твою святую икону и к ней принадлежаще, Тебе радостно поклоняемся, зовуще: Аллилуиа.

Икос 2

Разум подаждь нам, Всеусердная Предстательнице наша, Небесная Царице, из уст бо нас скверных, како мощно пети Твоему имени? Яко благих еси нам Ходатаица, сильна еси вспомоществовати во всякой нами требуемой помощи, да Тебе со умилением зовем сице: Радуйся, молитвы о

нас к Сыну и Богу во утешение приносящая; Радуйся, Твоими молитвами очи наша от вечнаго рыдания избавляющая. Радуйся, Твоими Матерними молитвами Сына и Бога на милость к нам приклоняющая; Радуйся, Твоими молитвами праведный на нас гнев Божий утоляющая. Радуйся, Твоими ходатайствы грехи наша прощающая; Радуйся, Твоею помощию страсти наша истребляющая. Радуйся, Твоим предстательством временная наша скорби разрушающая; Радуйся, Ты во всяких бедах и нуждах нам помогающая. Радуйся, Тя славящих всегда прославляющая; Радуйся, Твоею радостию печали наша утоляющая. Радуйся, непрестанное нам веселие подавающая; Радуйся, Ты нам райския двери отверзающая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 3

Сила Вышняго осени Тя к скорому и теплomu заступлению верно притекающих к Тебе и честному Твоему образу поклоняющихся, единен бо токмо Тебе, Нетленней и Пречистой Богоматери, дадеса дар всякое благое наше прошение исполняти, и едина Ты можеши нам помощи, елико хочеши. Тем всяк возраст славословит Сына Твоего и Бога нашего, зовый: Аллилуиа.

Икос 3

Имущи богатство милосердия неоскудное, всем концем земным простираеши руку помощи и подаеши болящим исцеление, страждущим ослабу, слепым прозрение и всем вся по своей их потребе исполняеши. Мы же Тебе благодарно сипе поем: Радуйся, едина Мати, милосердие нам являющая; Радуйся, милости сокровище многоценное нам открывающая. Радуйся, безчисленныя щедроты всем подавающая; Радуйся, слово премудрости просящим дарующая. Радуйся, преспеяние разума юным подавающая; Радуйся, раны наша греховный истребляющая. Радуйся, праведных в райских селениих насаждающая; Радуйся, отчаянным будущих благ Надеждо и Укрепление. Радуйся, всех падших скоро к благодати возставляющая; Радуйся, всем во всякой требуемой от Тебе помощи помогающая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 4

Бурею многих бед одержимым нам всегда помогавши, Небесная Царице, с верою прибегающим к Тебе и поклоняющимся цельбоносней Твоей иконе, ейже первописанней иногда рекла еси: «С сим образом благодать Моя и сила». И мы истинно веруем, яко послушаеши прошения призывающих имя святое Твое и Сыну Твоему зовущих: Аллилуиа.

Икос 4

Слыша Господь Твоя на Небеси о нас ходатайства, Избранная Палато Духа Святаго, исполняет Твоя прошения, мы же грешнии на земли, видевше святую Твою икону, яко светозарное солнце нам светящуюся, Тебе яко Божией Матери дерзаем глаголати: Радуйся, Солнце Мысленное нам являющая; Радуйся, светом немерцающим нас просвещающая. Радуйся, умерщвленных нас грехами оживляющая; Радуйся, неплодным матерем ложесна разрешающая. Радуйся, нечаянно находящихся на нас злых врагов скоро прогоняющая; Радуйся, желаемых благ всегда нас наслаждающая. Радуйся, скоро в бедах и в печалех нас утешающая; Радуйся, верою Имя Твое призывающих от нечаянной смерти спасающая. Радуйся, на Тя уповающим безконечный живот дарующая; Радуйся, веру и любовь к Тебе имущих к Небеси возводящая. Радуйся, Предстательство наше крепкое; Радуйся, во всяких обстоятельствах нас защищающая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 5

Боготечную звезду, честную Твою икону Ты нам показала еси, Владычице мира, к нейже мы зряще и верою сердечною молящеся, Тебе, Богородице, глаголем: «Ты еси нам щит непобедимый и стена неоторимая, вопиющим Ти: Аллилуиа».

Икос 5

Видеша Силы Небесныя на руку Твоею Создавшаго Своима руками человеки и Владыку разумевающе Его: мы же грешнии на земли зряще изображенную Тебе Пречистую Матерь Его, любезно Свои руце к нам простирающую, к Тебе умильно зовем: Радуйся, на руку Твоею Огнь Божественный неопально держащая, Имже грехи наша поपालются; Радуйся, на руку Твоею Света Неприкосновеннаго носившая, Имже души наша просвещаются. Радуйся, врагов наших видимых и невидимых побеждающая; Радуйся, любовь и милосердие к нам являющая. Радуйся, руце Твои в поручение о нас к Богу приносящая; Радуйся, вход в Царствие Небесное нам отверзающая. Радуйся, Твоею помощию нас защищающая; Радуйся, Твоим ходатайством грехи наша прощающая. Радуйся, Твоим молением печали наша утешающая; Радуйся, яко Твоим предстательством всяких благ наслаждаемся. Радуйся, яко Тобою вся во благих желания наша исполняются. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 6

Проповедницы Богоноснии Апостоли, по Вознесении Господни, при освящении храма Твоего невидимую рукою изображенный шаровными подобии на стене обретше образ Твой, Владычице, рожденному от Тебе

Богу воспеша: Аллилуиа.

Икос 6

Возсияла еси премудростию от Истинного Солнца Правды, Богоизбранная Отроковице, и, лучи истинного Богоразумия испущаючи, теми освещаеши всех верою исповедающих Тя истинную Матерь Божию быти, вопиющих сице: Радуйся, всех на Небеси славою Твоею просвещающая; Радуйся, начало человеческого спасения устрояющая. Радуйся, ковчеже жизни наша, от потопа смертного нас сохраняющий; Радуйся, в райских селениях жити нам дарующая. Радуйся, Предстательница наша к Богу, мир спасающая; Радуйся, в бедах сущих скоро заступающая. Радуйся, всякия болезни человеческия, телесныя и душевныя, исцеляющая; Радуйся, немым и косноязычным словеса отверзающая. Радуйся, всякаго блага просящим у тебе Подательнице; Радуйся, учение благодати всем источающая. Радуйся, тем всякий чин и возраст довольно улаждающая; Радуйся, всех благия желания исполняющая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 7

Хотя долготерпеливый Всевидец Господь явити Своего человеколюбия и щедрот бездну, избра Тебе Себе в Матерь, милости неисчерпаемый Источниче, да аще кто праведным судом Божиим осуждения достоин. Твоим всемогущим ходатайством сохранен будет и Сыну Твоему и Богу нашему велегласно зовет: Аллилуиа.

Икос 7

Дивна показал еси дела Твоя в Пречистой Матери Твоей, Господи, и дивну даровал еси нам Ея икону, паче лучей солнечных просвещающую людей, яко самую зрящих Богородицу, и верою сердечною от души любовию вопиющих таковая: Радуйся, икону Твою на земли яко облак всем распростирающая; Радуйся, тою паче надеяния милосердное к нам заступление являющая. Радуйся, Твоею иконою источники чудес всюду источающая; Радуйся, явлением Твоея иконы вся люди просвещающая. Радуйся, тою новое знамение благодати в Церкви являющая; Радуйся, яко, на икону Твою взирающе, Самой Тебе, истинней Богородице, поклоняемся. Радуйся, иконою Твоею, яко столпом огненным, мрак греха отгоняющая; Радуйся, тою печали наша утоляющая. Радуйся, Церковь освятившая тоя явлением; Радуйся, яко мы грешнии сохраняемся Твоим заступлением. Радуйся, вретнице скорби наша растерзающая; Радуйся, вечною радостью нас одевающая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 8

Странну и преславно в Церкви являющуюся, святую Твою икону Ангели воспеша, апостоли прославиша, лик святителей поклонишася, мы же грешнии, припадающе, ожидаем Твоея великия и богатыя милости, с веселием вопиюще: Аллилуиа.

Икос 8

Всеми вышними и нижними владычествуяй Господь, видев Тя Матерь Свою всегда предстоящу Ему и со умилением Ему приносящу моление о нас грешных, обеща исполнии вся прошения Твоя. Мы же грешнии, надеяся на Твоя Матерния о нас молитвы, благодарственная Тебе приносим сице: Радуйся, с Сыном Твоим и Богом вечно царствующая; Радуйся, Ему же всегда о нас моления приносящая. Радуйся, всех к Тебе прибегающих, Твоею милостию покрывающая; Радуйся, всех Радосте, печали наша утоляющая. Радуйся, примирение наше с Богом соделавшая; Радуйся, Бога и человека соединившая. Радуйся, спасение человеческое устроившая; Радуйся, прародительнаго греха клятву разрушившая. Радуйся, смертное наше естество безсмертием просветившая; Радуйся, жестокость сердца нашего умилившая. Радуйся, отчаянных к Богу возводящая; Радуйся, сосуды смертная, на нас уготованная, сокрушившая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 9

Все естество ангельское похвальныи песни приносит Тебе, Божией Матери и Заступнице всех припадающих Тебе и просящих Твоея помощи, яко твердым и крепким Твоим предстательством праведных веселиши, грешных заступаеши и от бед избавляеши, и печали утоляеши, и молишися о всех верою зовущих: Аллилуиа.

Икос 9

Ветия многовещанная, яко рыбы безгласная, недоумеют хвалити славный, Владычице, иконы Твоея праздник, ниже от скверных устен наших приносимыя Ти похвалы достойны, обаче, неисчетныя благодеяния, иконою Твоею нам являемыя, видевши, душою и сердцем радуящеся, Тебе глаголем: Радуйся, от глада нас Хлебом Жизни питающая; Радуйся, от губительства смертнаго безсмертием нас соблюдающая. Радуйся, от труса греховнаго нас сохраняющая; Радуйся, от потопа смертнаго рукою Твоею крепкою нас избавляющая. Радуйся, от огня росою молитв Твоих нас восхищающая; Радуйся, от бед сильным Твоим предстательством нас защищающая. Радуйся, от меча силою Твоею нас охраняющая; Радуйся, от нашествия иноплеменник нас спасающая. Радуйся, от междоусобных брани истинным миром нас ограждающая; Радуйся, от смертоносных раны

прибегающих к Тебе исцеляющая. Радуйся, от надлежащего праведного прещения Божия Твоим молением нас освобождающая; Радуйся, от всякия нас язвы Твоим честным ходатайством изымающая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 10

Спаси хотя род человеческий от прелести вражия, Человеколюбец Господь Тебе Матерь Свою дарова земным на помощь, глаголя: «Сынове человечести, се Мати Моя Покров и Прибежище вам да будет, печальным Утешение, скорбящим Радование, обидимым Заступница, да всех из глубины греховных воздвигнет, вопиющих: Аллилуиа».

Икос 10

«Царю Небесный, – тако молит за ны всегда Небесная Царица, – прими всякаго человека, славящаго Тя и призывающаго Имя Твое, идеже бывает память Святому Имени Твоему, и прославляющих Мя Имене Твоего ради, и не отрини их от лица Твоего, но благоволи в них и прими от них всякое моление, и всех от бед избави». Мы же грешнии, надеющиеся на Твоя Матерняя молитвы, зовем сице: Радуйся, яко Ты молитвенница наша к Богу теплая; Радуйся, яко Матерняя Твоя молитва много может, Владыку умилоствляющая. Радуйся, отчаянных Надеждо, печали их утешающая; Радуйся, благодатию Твоею наше недостоинство осиявающая. Радуйся, нашу скверну чистотою Твоею очищающая; Радуйся, моления наша благоуханием Твоим исправляющая. Радуйся, брение наше тленное в нетление обращающая; Радуйся, немощи наше врачующая. Радуйся, вся наша болезни душевныя и телесныя исцеляющая; Радуйся, нашедший на нас облак страстей, скорбей и печалей скоро разгоняющая. Радуйся, сильным Твоим прощением вся полезная дарующая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 11

Пение всеумиленное прими от нас, Небесная Царице, и молитву, приносимую Тебе, Дево Богородице, услыши: к Тебе бо в напастех, скорбех и печалех прибегаем и пред Тобою в бедах наших слезы проливаем, и молим: «Утоли наша печали, и прими сию жертву Твоих рабов, зовущих: Аллилуиа».

Икос 11

Светопримная свеща истиннаго Света сущих на земли явльшися, души просвещаеши чтущих Твоя иконы явление и к разуму Божественному наставляеши поющих Ти сицевая: Радуйся, свеще неугасимая Огня невещественнаго, нас просвещающая; Радуйся, заре незаходимаго Света Божественнаго, нас озаряющая. Радуйся, Солнце

правды, нас облистующее; Радуйся, Источник жизни райския нам источающая. Радуйся, Мати Света Истиннаго, благочестивых души просвещающая; Радуйся, Мати всех Бога, озлобленных всех души утешающая. Радуйся, Тя на помощь призывающих и имя Твое славящих спасающая; Радуйся, уповающим на Тя живота непостыдный конец дарующая. Радуйся, всем родом, Тя Матерь Божию почитающим и Богородицу именующим, непрестанно помогающая; Радуйся, осенением святя Твоя иконы злых духов мечтания от нас прогоняющая. Радуйся, во внезапных на нас находящих скорбех и печалех скоро нас утешающая; Радуйся, всему миру радость дарующая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 12

Благодать Божественную испроси нам у Небеснаго Владыки Сына Твоего и Бога и прости нам руку помощи, и молитвами Твоими утоли наша печали, покрый нас кровом крилу Твоею, отжени от нас всякаго врага и супостата, умири нашу жизнь, да не погибнем люте, но прими нас в вечныя кровы, Покровительнице наша, да радуящися Тебе зовем: Алл илу иа.

Икос 12

Поюще Тя, державную Помощницу, хвалим Тя и, молящися Тебе со умилением, веруем и исповедуем, яко испросиши благая временная и вечная воспевающим Ти: Радуйся, молитвами Твоими весь мир спасающая; Радуйся, всю вселенную ходатайством Твоим заступающая. Радуйся, православным на варвары победы подавающая; Радуйся, нашествия на Христианы иноплеменных побеждающая. Радуйся, в вере благочестивыя сохраняющая; Радуйся, непочитающих иконы Твоя Святя яко прах от лица земли развевающая. Радуйся, поклоняющимся иконе Твоей и Тя на помощь призывающим, и в печалех бедствующим скоро помогающая; Радуйся, нас грешных ко спасению и восприятию благ вечных наставляющая. Радуйся, безконечнаго царствия у Сына Твоего и Бога нашего всем нам испрошающая; Радуйся, верным безконечную жизнь дарующая. Радуйся, всем во всякой потребе вся полезная и благая подавающая. Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 13

О Всепетая Мати, Небесная Царице и Владычице, Дево Богородице, рождшая всех святых Святейшее Слово, нынешнее приемши приношение, утоли наша печали и избави нас от всяких напастей, бед, скорбей и вечнаго осуждения и грядущаго изми мучения, и сподоби нас рабов Твоих

в вечных райских селениях водворится, зовущих: Аллилуиа.
(Этот кондак читается трижды, затем икос 1 и кондак 1)

Молитвы к Пресвятой Богородице перед ее иконой, именуемой «Утоли моя печали»

Молитва первая святого Ефрема Сирина

Дева, Владычица, Богородица, паче естества и слова родившая Единородное Божие Слово, Творца и Владыку всей видимой и невидимой твари, Единого от Троицы Бога, Бога и Человека, соделавшаяся обителю Божества, вместилищем всякой святости и благодати, в котором, по благоволению Бога и Отца, при содействии Святаго Духа, телесно обитала Полнота Божества, несравненно превознесенная боголепным достоинством и преимуществующая пред всякою тварию, Слава и Утешение, и неизреченное веселие Ангелов, царственный венец апостолов и пророков, преестественное и чудное мужество мучеников, Поборница в подвигах и Подательница победы, уготовляющая подвижникам венцы и воздаяния вечныя и боголепныя, превысшая всякой чести, честь и слава преподобных, непогрешительная Путьуказательница и Наставница безмолвия, дверь откровений и духовных тайн, Источник Света, врата вечной жизни, неистощима река милосердия, неисчерпаемое море всех боголепных дарований и чудес. Тебя просим и Тебя умоляем, сострадательнейшую Матерь человеколюбивого Владыки, будь милостива к нам, смиренным и недостойным рабам Твоим, воззри благосердно на пленение и смирение наше, уврачуй сокрушения душ и тел наших, рассеяй видимых и невидимых врагов, будь для нас, недостойных, пред лицом врагов наших крепким столпом, бранным оружием, сильным ополчением, Воеводою и непреборимую Поборницею, покажи ныне на нас древния и чудныя милости Твоя, да познают беззаконные враги наши, что Сын Твой и Бог един есть Царь и Владыка, что Ты воистину Богородица, родившая по плоти истинного Бога, что все Тебе возможно, и чего ни восхощешь, Владычице, имеешь силу все сие совершить на Небе и на земле, и на всякое прошение даровать что кому полезно: больным здравие, сущим на мори тишину и доброе кораблеплавание. Путешествующим спутешествуй и охраняй их, пленных спасай от горького рабства, утешай печальных, облегчай нищету и всякое другое телесное злострадание: всех свободяй от душевных недугов и страстей, невидимыми Твоими предстательствами и внушениями, дабы, хорошо и непреткновенно совершив путь сей временной жизни, улучили мы чрез Тебя и оные вечныя блага в Царстве Небесном. Верных, почтенных страшным именем Единородного Сына Твоего, уповающих на Твое предстательство и на милость Твою и во всем

имеющих Тебя своею Ходатаицею и Поборницею, укрепляй невидимо против окружающих врагов, разсей облако уныния, облегающее души их, избави их от душевного утруждения и подай им светлое благодушие и радость, возстановив мир и безмятежие в сердцах их. Спаси молитвами Твоими, Владычице, сию Тебе преимущественно посвященную паству, весь город и страну, от голода, землетрясения, потопления, огня, меча, нашествия иноплеменников, междоусобной брани, и всякий праведно подвигшийся на нас гнев обрати, по благоволению и благодати Единородного Сына и Бога Твоего, Ему же подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем, с совечным и животворящим Его Духом, ныне и всегда, и во веки веков! Аминь.

Молитва вторая

Надеждо всех концов земли и рабам Твоим (имена), Ты, Пречистая Дево, Госпоже Богородице, утешение наше! Не гнушайся нас, грешных, на Твою бо милость уповаем. Угаси в нас пламень греховный и покаянием ороси изсохшая сердца наша, очисти ум наш от греховных помыслов; приими воздыхание от души и сердца мольбу Ти приносящих. Буди о нас Ходатаица к Сыну Твоему и Богу, и укроти ярость Его праведную Матерними Твоими молитвами. Душевныя и телесныя язвы исцели, Госпоже Богородице, утоли болезни душ и телес, утиши бурю злых нападений вражеских; отыми бремя грехов наших и не остави нас до конца погибнути. Ты бо еси возведение человеческому роду, в печали скорая Помощница. Мати истинная Христа Бога нашего, помогай нам, грешным рабам Твоим всегда, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Тропарь Пресвятой Богородице перед ее иконой, именуемой «Утоли моя печали»

Тропарь, глас 5

Утоли болезни многовоздыхающия души моя, Утолившая всяку слезу от лица земли: Ты бо человеком болезни отгоняеши и грешных скорби разрушаеши,

Тебе бо вси стяжахом надежду и утверждение, Пресвятая Мати Дево.

Кондак, глас 6

Предстательство христиан непостыдное, ходатайство ко Творцу непреложное, не презри грешных молений гласы, но предвари, яко Благая, на помощь нас, верно зовущих Ти: ускори на молитву, и потщися на умоление, предстательствующи присно, Богородице, чтущих Тя.

Молитвы в унынии и печали святым угодникам Божиим

Великомученице Варваре

Варвара сама испытала эти душевные муки.

Молитва первая

Святая славная и всехвальная великомученице Варваро! Собранныи днесь в храме твоем Божественном люди, раце мощей твоих поклоняющийся и любовьию целующий, страдания же твоя мученическая, и в них самого Страстоположника Христа, давшего тебе не точию еже в Него веровати, но и еже по Нем страдати, похвалами ублажающе, молим тя, известная желания нашего ходатаице: моли с нами и о нас, умоляемаго от Своего благоутробия Бога, да милостивно услышит нас, просящих Его благостыню, и не оставит от нас вся ко спасению и житию нужная прошения, и дарует христианскую кончину животу нашему – безболезненну, непостыдну, мирну, Божественных Тайн причастну, и всем, на всяком месте, во всякой скорби и обстоянии требующим Его человеколюбия и помощи, великую Свою подаст милость, да благодатию Божиею и твоим теплым предстательством, душею и телом всегда здрави пребывающе, славим дивнаго во святых Своих Бога Израилева, не удаляющаго помощи Своея от нас всегда, ныне и присно, и во веки веков, аминь.

Молитва вторая

Святая великомученице Христова Варваре! Моли с нами и о нас, рабах Божиих (имена), умоляемаго от Своего милосердия Бога, да милостивно услышит нас, просящих Его благостыню, и не оставит от нас вся ко спасению и житию нужная прошения, христианскую же кончину жития нашего безболезненну, непостыдну, мирну и Божественных Тайн причастну да дарует, да благодатию Божиею и твоим теплым предстательством, душею и телом всегда здрави пребывающе, славим дивнаго во святых Своих Бога Израилева, не удаляющаго помощи Своея от нас, всегда, ныне и присно и во веки веков.

Святителю Николаю Чудотворцу

Еще при жизни этот святой проявлял свои чудотворные способности в утешении обремененных печалью.

Молитва первая

О добрый наш пастырю и богомудрый наставниче, святителю Христов Николае! Услыши нас грешных, молящихся тебе и призывающих в помощь скорое предстательство твое; виждь нас немощных, отвсюду уловляемых, всякого блага лишенных и умом от малодушия помраченных; потщися, угодниче Божий, не оставите нас в греховном плену быта, да не будем в радость врагом нашим и не умрем в лукавых деяниях наших. Моли о нас недостойных Содетеля нашего и Владыку, ему же ты со безплотными лики предстоиши: милостива к нам сотвори Бога нашего в нынешнем житии и в будущем веце, да не воздаст нам по делом нашим и по нечистоте сердец наших, но по своей благости воздаст нам. На твое бо ходатайство уповающе, твоим предстательством хвалимся, твое заступление на помощь призываем, и ко пресвятому образу твоему припадающе, помощи просим: избави нас, угодниче Христов, от зол находящихся на нас, и укроти волны страстей и бед возстающих на нас, да ради святых твоих молитв не обымет нас напасть и не погрязнем в пучине греховней и в тине страстей наших. Моли, святителю Христов Николае, Христа Бога нашего, да подаст нам мирное житие и оставление грехов, душам же нашим спасение и велию милость, ныне и присно и во веки веков.

Молитва вторая

О великий заступниче, архиерею Божий, Николае преблаженне, иже подсолнечную осиявый чудесы, призывающим же тя скорый услышатель являйся, ихже присно предваряеши и спасаеши, и избавляеши, и от бед всяческих изъимаеши, от Бога данною ти чудес и даров благодатию! Услыши мя недостойнаго, с верою тя призывающа и молебное тебе приносяща пение; тебе бо ходатая на умоление ко Христу предлагаю. О пресловущий в чудесех, святителем высоту! яко имеяй дерзновение, скоро Владыце предстани, и преподобнии свои руне молебне к Нему простри о мне грешнем, и от Него щедроты благости подаждь ми, и приими мя в свое заступление, и от всех бед и зол мя избави, от нашествия врагов видимых и невидимых свобождая, и тех всех наветы и злохитрства погубляя, и борющихся мя во всей жизни моей отражая; прегрешением же моим прощение испроси, и спасена мя Христу представи и Царствия Небеснаго сподоби улучшить за множество того человеколюбия, емуже подобает всяка

слава, честь и поклонение, со безначальным его Отцем, и с Пресвятым и Благим и Животворящим Духом, ныне и присно и во веки веков.

Молитва третья

О всехвальный, великий чудотворце, святителю Христов, отче Николае! Молим тя, буди надежда всех христиан, верных защититель, алчущих кормитель, плачущих веселие, болящих врач, по морю плавающих управитель, убогих и сирых питатель и всем скорый помощник и покровитель, да мирное зде проживем житие и да сподобимся видети славу избранных Божиих на небеси и с ними непрестанно воспевати Единаго в Троице покланяемого Бога во веки веков.

Святителю Тихону Воронежскому, Задонскому чудотворцу

Святитель Тихон сам долго боролся с этим душевным недугом.

Молитва

О всехвальный святителю и угодниче Христов, отче наш Тихоне! Ангельски на земли пожив, ты яко ангел благий явился еси и в дивнем твоём прославлении. Веруем от всея души и помышления, яко ты, благосердный наш помощниче и молитвенниче, твоими неложными ходатайствы и благодатию, от Господа обильно тебе дарованною, присно способствуеши нашему спасению. Приими убо, убожаемый угодниче Христов, и в час сей наша недостойная моления: свободи ны твоим заступлением от облегающаго нас суесловия и суемудрия, неправоверия и зловерия человеческого. Потщися, скорый о нас предстателю, благоприятным твоим ходатайством умолити Господа, да пробавит Своя великия и богатыя милости на нас грешных и недостойных рабов Своих, да уврачуе Своєю благодатию неисцельныя язвы и струпы растленных душ и телес наших, да растворит окаменелая сердца наша слезами умиления и сокрушения о премногих согрешениях наших, и да избавит ны от вечных мук и огня геенскаго: всем же верным людям Своим да дарует в нынешнем веце мир и тишину, здравие и спасение и во всем благое поспешение, да тако, тихое и безмолвнее житие поживше во всяком благочестии и чистоте, сподоби мя со ангелы и со всеми святыми славити и воспевати Всесвятое Имя Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков. Аминь.

Мученику Трифону

Святой Трифон, подвергнутый жестоким истязаниям, сам испытал душевную скорбь, мужественно претерпевая мучения.

Молитва

О святой мучениче Христов Трифоне, скорый помощник и всем к тебе прибегающим и молящимся пред святым твоим образом скоропослушный предстателю! Услыши ныне и на всякий час моление нас, недостойных рабов твоих, почитающих святую память твою во всечестном храме сем, и предстательствуй о нас пред Господем на всяком месте. Ты бо, угодник Христов, в великих чудесах возсиявый, источай цельбы притекающим к тебе с верою и сущия в скорбех человеки заступай, сам обещался еси прежде исхода твоего от жития сего тленнаго молиться за ны ко Господу и испросил еси у Него дар сей: аще кто в какой-либо нужде, печали и болезни душевной или телесной призывати начнет святое имя твое, той да избавлен будет от всякаго прилога злаго. И якоже ты иногда дщерь цареву, в Риме граде от диавола мучиму, исцелил еси, сице и нас от лютых его козней сохрани во вся дни живота нашего, наипаче же в день последняго нашего издыхания предстательствуй о нас. Буди нам тогда помощник и скорый прогонитель лукавых духов, и к Царствию Небесному предводитель. И идеже ты ныне предстоиши с лики святых у Престола Божия, моли Господа, да сподобит и нас причастники быти присносущнаго веселия и радости, да с тобою купно прославляем Отца и Сына и Святаго Утешителя Духа во веки. Аминь.

Молитва из творений святителя Димитрия Ростовского

Боже, Отче Господа нашего Иисуса Христа, Отец щедрот и Бог всякаго утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей! Утеши каждого скорбящаго, опечаленнаго, отчаявающагося, обуреваемого духом уныния. Ведь каждый человек создан руками Твоими, умудрен премудростию, возвеличен десницей Твоею, прославлен благостию Твоею... Но вот посещены мы ныне Отческим Твоим наказанием, кратковременными скорбями! – Ты сострадательно наказываешь тех, кого любишь, и милуешь щедро и призираешь на их слезы! Итак, наказав, помилуй и утоли печаль нашу; преложи скорбь на веселие и радостию раствори печаль нашу; удиви на нас милость Твою, дивный в советах Владыко, Непостижимый в судьбах Господи, и благословенный в делах Твоих во веки, аминь.

Молитва об избавлении от уныния святого Иоанна Кронштадтского

Господь – уничтожение уныния моего и оживление дерзновения моего. Все для меня Господь. О, воистину Сый Владыко, слава Тебе! Слава Тебе, Животе Отче, Животе Сыне, Животе Душе Святой – Простое существо – Боже, присно нас избавляющий от душевной смерти, страстями душе нашей причиняемой. Слава Тебе, Триипостасный Владыко, яко от одного призывания имени Твоего просвещаеши мрачное лицо души и тела нашего и дарствуеши миром Твоим, превосходящим всякое земное и чувственное благо и всякое разумение.

Молитва Честному Кресту

Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежал от лица Его ненавидящие Его. Яко исчезает дым, да исчезнут; яко тает воск от лица огня, тако да погибнут беси от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знамением, и в веселии глаголющих: радуйся, Пречестный и Животворящий Кресте Господень, прогоняяй бесы силою на тебе пропятаго Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшаго и поправшаго силу диаволу, и даровавшаго нам тебе Крест Свой Честный на прогнание всякаго супостата. О, Пречестный и Животворящий Кресте Господень! Помогай ми со Святою Госпожею Девою Богородицею и со всеми святыми во веки. Аминь.

Молитва святому Ангелу-хранителю

Ангеле Христов, хранителю мой святыи и покровителю души и тела моего, вся ми прости, елика согреших во днешний день, и от всякаго лукавствия противнаго ми врага избави мя, да ни в коемже гресе прогневаю Бога моего; но моли за мя, грешнаго и недостойнаго раба, яко да достойна мя покажеша благости и милости Всесвятыя Троицы и Матере Господа моего Иисуса Христа и всех святых. Аминь.

Молитва

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, огради мя святыми Твоими ангелы, молитвами Всепречистыя Владычицы нашея Богородицы и Приснодевы Марии, силою Честнаго и Животворящаго Креста, святаго архистратига Божия Михаила и прочих Небесных сил бесплотных, святаго пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, святаго апостола и евангелиста Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских Чудотворца, святителя Льва, епископа Катанскаго, святителя Никиты Новгородскаго, святителя Иоасафа Белгородскаго, святителя Митрофана Воронежскаго, преподобных Зосимы и Савватия Соловецких, преподобнаго Серафима Саровскаго, чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии, святаго мученика Трифона, святых и праведных богоотец Иоакима и Анны и всех святых Твоих, помози мне, недостойную рабу Твоему (имя молящагося), избави мя от всех навет вражиих, от всякаго зла, колдовства, волшебства, чародейства и от лукавых человек, да не возмогут они причинити мне никакого зла.

Господи, светом Твоего сияния сохрани мя завтра, и полудне, и вечер, и на сон грядущаго и силою благодати Твоя отврати и удали всякая злая нечестия, действующая по наущению диавола. Аще кое зло замыслено или соделано есть, возврати его паки в преисподнюю. Яко Твое есть царство, и сила, и слава, Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

Молитва об исцелении святым врачам великомученику Пантелеймону, мученикам Косме и Дамиану, Киру и Иоанну, священномученику Ермолаю, мученикам Диомиду, Фотию и Аниките

О великие Христовы угодницы и чудотворцы Пантелеймоне, Космо и Дамиане, Кире и Иоанне, Ермолае, Диомиде, Фотие и Аникито! Услышите нас, вам молящихся (имена). Вы весте наши скорби и недуги, слышите воздыхания множества к вам притекающих. Сего ради к вам, яко скорым помощникам и теплым молитвенникам нашим, зовем: не оставляйте нас вашим у Бога ходатайством. Мы присно заблуждаем от пути спасения, руководите нас, милостивые наставницы. Мы немощны есмы в вере, утвердите нас, правоверия учителя. Мы зело убози сотворихомся добрых дел, обогатите нас, благосердия сокровища. Мы присно наветуеми есмы от враг видимых и невидимых и озлобляеми, помозите нам, беспомощных заступницы. Гнев праведный, движимый на ны за беззакония наша, отвратите от нас вашим ходатайством у престола Судии Бога, Емуже вы предстоите на небеси, святые праведницы. Услышите, молим вас, велиции Христовы угодницы, вас с верою призывающих, и испросите молитвами вашими у Отца Небеснаго всем нам прощение грехов наших и от бед избавление. Вы бо помощницы, заступницы и молитвенницы, и о вас славу возсылаем Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва оптинских старцев

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день.

Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя.

Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моею волею и научи меня каяться, молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать, благодарить и любить всех. Аминь.

Молитвы об исцелении

Акафист Пресвятой Богородице перед Ея иконой, именуемой «Целительница»

Кондак 1

Избранной от всех родов Пресвятей Деве Богородице, явившейся иногда клирику болящу во еже исцелити его от болезни лютыя, похвальныя приносим пения: Ты же Всемиловитая Владычице, яко имущая державу непобедимую, от всяких бед и скорбей и болезней свободи ны зовущия Ти: Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Икос 1

Архангел Гавриил, возвещая Пресвятей Деве Марии безсеменное зачатие от Нея Сына Божия, рече: Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою, Благословенна Ты в женах, мы же грешнии гласу Архангелову подражати дерзающе с верою и любовью благоговением вопием пения сицевая: Радуйся, от начала веков во главу нашего спасения предизбранная; радуйся, многообразие от пророков предвозвещенная. Радуйся, Невесто Невестная, зачешшая Сына от Духа Святаго; радуйся, Мати в рождестве и по рождестве пребывшая Дево. Радуйся, одеющего светом яко ризою пеленами повившая; радуйся, млеко питавшая горняго и дольняго благодатию своею питающаго. Радуйся, на руку Твоею носившая Вседержителя; радуйся, о Промыслителе всея твари попечение имевшая. Радуйся, паче всех от Него превознесенная; радуйся, честнейшая и славнейшая без сравнения всех небесных сил. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 2

Видяще Пресвятая Владычица усердные и благоговейные клирика Викентия на всяк день преклоняющаго колена пред честным Твоим образом и Архангельское приветствие Тебе приносящего, приняла еси таковое его благоугождение и даровала еси ему во дни болезни внезапное и дивное со одра восстание. Тем же и мы преклоняем колена душ и телес наших пред Цельбоносным Твоим образом, Госпоже наша Богородице, и поминающе чудное явление болящему клирику, вопием Сыну Твоему и Богу нашему: Аллилуиа.

Икос 2

Разумев чудесное исцеление от тяжкого недуга, клирик Викентий, восста с убогого ложе своего, иде в церковь и тамо песньми хвалебными прослави Тя Целительницу всех болящих, приими убо и от нас Мати

Божия сии благохваления: Радуйся, от врат смертных неисцельно болящих к жизни возвращающая; радуйся, сострадания к страждущим преисполненная. Радуйся, пораженных различными недуги чудесно исцеляющая; радуйся, во всяких скорбех и печалех небесную отраду в сердца наша изливающая. Радуйся, любовью к Богу и ближним нас воодушевляющая; радуйся, от растлевающих душу и тело соблазнов мира сего сохраняющая. Радуйся, скорая услышательница усердно Тебе молящихся; радуйся, источающая великия милости и щедроты любящим Тя. Радуйся, уповающим на Тя вся потребная в животе сем дарующая; радуйся, ублажающих Тя в грозный час смерти не оставляющая. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 3

Силою, данною от Тебе, Госпоже Царице и Владычице, Святая икона Твоя источает неоскудно исцеления страждущим от недуг многообразных и несумненною верою к Ней притекающих, Богу же вопиющих: Аллилуиа.

Икос 3

Имущи премногую любовь к роду христианскому и матернее о нем попечение всем просящим у тебе помощи и заступление, всякое благое прошение скоро исполняеши; сего ради Тебе Всемощней Заступнице и скорой Помощнице нашей приносим похвалы сия: Радуйся, скорбящих утешение; радуйся, безнадежных надеждо. Радуйся, труждающих помощь и укрепление; радуйся, нищих одеяние. Радуйся, алчущих питательнице; радуйся, обидимых и гонимых заступление. Радуйся, обидящих устрашительнице; радуйся, в христианской вере наставнице. Радуйся, взыскание погибших; радуйся, споручнице спасения грешных. Радуйся, от лукавых бесов мощное защищение. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 4

Бури страстей и похотей искушений бесовских избави нас, Премилосердная Богородице, укрепи и сохрани в нас до конца жизни наша веру православную и преданность святей Церкви, да возможем невозбранно пети Господу Богу: Аллилуиа.

Икос 4

Слыша Господь на небеси Твоя о нас моления, Препоблагая Владычице, исполняет скоро всякое прошение Твое, введуще таковое матернее дерзновение к Сыну Твоему Иисусу Христу, вси к Тебе прибегаем и усердно молим Тя, предстательствуй за нас, многогрешных рабов Твоих, пред Всемогущим Создателем нашим, да не погубит нас со беззаконными

нашими, но да подаст нам оставление прегрешений, вопиющих Тебе из глубины души: Радуйся, предстательнице пред Богом мир от бед спасающая; радуйся, Сына Твоего на милость к нам недостойным преклоняющая. Радуйся, от запаления огненного росую молитв Твоих избавляющая; радуйся, удары молнии и грома от главы наша отводящая. Радуйся, юродивую мудрость века сего посрамляющая; радуйся, пути спасения заблудшим показующая. Радуйся, грешным к Богу дерзновение дарующая; радуйся, изнемогающим в напастех, скорбех и искушениях скоро помогающая. Радуйся, в посте и молитве и Богомыслии пребывающим присно спребывающая; радуйся, блага земная, суетная и скоро преходящая презирати нас научающая. Радуйся, к небесным и вечным сокровищам умы и сердца наша возводящая. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 5

Свет небесный озари храмину болящего клирика егда предстала еси, Преплагая Владычице, даровати ему исцеление от лютого недуга. О, Пресвятая Госпоже Богородице, просвети помраченных многими грехами души наша и подаждь исцеление болезнующим телесем нашим, да прославляя Твоя милости вопием радостно Богу: Аллилуиа.

Икос 5

Видяще Тя Владычицу Богородицу пред огнезрачаным престолом Пресвятыя Троицы стоящу и за христиан молящуюся, небесныя силы и вси святии от века Богу угодившии немолчными славословиями ублажают Тя. Мы же грешнии на земле любовию к Тебе подвигаеми дерзаем воспевати Тебе сице: Радуйся, Матернею любовию весь мир христианский объемлющая; радуйся, всех верных благая Заступнице. Радуйся, изрядная споборнице ведущим брань противу искушений мирских и душевредных; радуйся, от всякия злобы и вражды миром и любовию ограждающая. Радуйся, всех прибегающих под кров Твой приемлющая; радуйся, наставнице целомудрия и воздержания. Радуйся, подвижников благочестия к горнему Иерусалиму Путево дительнице; радуйся, душепагубных ересей и расколов искоренительнице. Радуйся, душеполезных знаний подательница; радуйся, скорая в бедах и печалех утешительница. Радуйся, Молитвенница наша пред Сыном Твоим и Богом. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 6

Проповедует святая Православная Церковь множество чудес Твоих великия Твоя милости, Преплагая владычице, яко грады и веси ограждаеши, обители иноческия и жилища благочестивых рабов

защищаеши, обидимых заступаеши, и вся благая и душеполезная ниспосылавши всем прославляющим Тя и поющим Сыну Твоему: Аллилуиа.

Икос 6

Светло красуется зде Госпоже Богородице, чудотворная Твоя икона, именуемая «Целительница», прогоняющи от всех верных тьму искушений и напастей и обильно источая исцеления. Сего ради во умилении зовем Ти: Радуйся, от неисцельных болезней скорое исцеление подающая; радуйся, от всяких бед и скорбей избавляющая. Радуйся, греховныя страсти Укромощающая; радуйся, колеблющихся в вере православней укрепляющая. Радуйся, утешение благодатное изливающая в сердца боголюбивыя; радуйся, надеждою небесных благ верных души улаждающая. Радуйся, в добрых делах преуспевати нам помогающая; радуйся, от видимых и невидимых враг нас защищающая. Радуйся, благодатию Твоею падших восставляющая; радуйся, страх Божий в сердца наша вселяющая. Радуйся, вся благая прошения наша скоро исполняющая. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 1

Хотящи явити милосердие Твое неизреченное даровала еси нам Преблагая Богородице Дево, чудотворную Твою икону, именуемую «Целительницею», да вси притекающий к Ней с верою от болезней свободяются и всякаго утешения сподобляются, сего ради вопием о Тебе Богу: Аллилуиа.

Икос 7

Дивна и преславна дела Твоя, Пренепорочная Владычице, всем бо богатым и нищим, здоровым и болящим, и с прилежною молитвою пред Цельбоносною иконою притекающим вся благая по коегождо потребе и в меру веры и любве подаеши, темже и мы не таим Твоих благодеяний, но благодарственно прославляя милости Твоя глаголем Ти сице: Радуйся, глухих слышание; радуйся, слепых прозрение. Радуйся, немых глаголение; радуйся, хромыя хождение. Радуйся, прокаженных очищение; радуйся, расслабленных укрепление. Радуйся, от злых и лукавых духов свободение; радуйся, по Бозе наше прибежище и заступление. Радуйся, от нужд, и печалей, и бед непреложное избавление; радуйся, пристрастие к тленному богатству искоряющая. Радуйся, искати богатство нетленное на небеси научающая. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 8

Странники и пришельцы в мире сем скорбнем и многомятежном,

вечнаго небеснаго отечества взыскуем и Тебе всемогущую Царицу Приснодеву Богородицу смиренно просим, путеводствуй нас по стезям спасительных заповедей Сына Твоего Христа Бога нашего, да избежим сетей невидимаго врага, возможем невозбранно воспевати Вседержителю Богу песнь: Аллилуиа.

Икос 8

Весь мир христианский ублажает Тя Пренепорочную Деву гласы хвалебными всем верным, наипаче же болящим утешительно есть взирати на всечестную икону Твою, «Целительница» именуемую. О, Пречудная Госпоже Богородице, прими и наша умиленная благохваления таковая: Радуйся, Радосте наша; Радуйся, доброта несказанная. Радуйся, высоту добродетелей; радуйся, глубино смиренномудрия. Радуйся, неистощимый источнице милостей и щедрот; радуйся, благоуханный цвете Девства и чистоты. Радуйся, веры христианския утверждение; радуйся, нечестие обличение. Радуйся, горних сил похвало; радуйся всех праведных славо. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 9

Все упование на Тя возлагаем Мати Божия и в скорбех и болезнях ко святой иконе Твоей с благоговением и верою притекаем, чающе от Нея скоро утешение и исцеление получитьи. О, Пресвятая Царице Богородице, воззри милостивно на нас смиренных рабов твоих и ускори исполнити вся яже на пользу нам в сей жизни и в будущей. Да прославляя Твое благоутробие воспеваем Творцу Богу: Аллилуиа.

Икос 9

Ветии многовещаннии не возмогут достойно восхваляти Тя, Пречистую Деву Честнейшую Херувим и Славнейшую без сравнения Серафим, безсеменно рождшую Спаса душ наших. Мы же аще и немощнии, об аче любовию к Тебе побеждаеми, отверзаем недостойный уста своя на похвалу Тебе сицевая: Радуйся, чудес Христовых начало; радуйся, исполнение всех пророчеств. Радуйся, чистотою Ангелов превосшедшая; радуйся, девство и рождество в себе чудно сочетавшая. Радуйся, в обою непорочно и свято себе сохраняющая; радуйся, Мати Сына Божия и Бога Вышняго. Радуйся, падшему человечеству отверзшая вход в Царствие горнее; радуйся, тихое пристанище от бурь плавающих по морю житейскому. Радуйся, Богом дарованная отрадо страждущим; радуйся, сияющая благодатию и славою предивных знаний и чудес. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 10

Спасти хотя весь род человеческий от беззаконий и вечныя муки,

Человеколюбец Господь Тя Матерь Свою дарова в помощь, покров и защиту верующим в Него, прославляя таковое милосердие о нас грешных благодарственным сердцем и устны вопием Ему: Аллилуиа.

Икос 10

Стена еси необоримая и заступление крепкое, Богородице Дево, всем с молитвою к Тебе прибегающим. Тем же убо и нас недостойных огради от лютых болезней и от всякаго злаго обстояния и подаждь во всех делах благовременную помощь и укрепление взывающим Ти: Радуйся, Заступнице наша и похвало; радуйся, хранительнице наша и утверждение. Радуйся, Отрадо наша и дивное о нас попечение; радуйся, известное прибежище наше во всех скорбных обстояниях. Радуйся, младенцев воспитание; радуйся, юных наставнице целомудрия. Радуйся, супругам любовь и согласие подавающая; радуйся, благоговейных старцев к мирной кончине жития приводящая. Радуйся, верных пастырей Святыя Церкви укрепляющая и вразумляющая; радуйся, в иноческом образе подвижающимся ходатаице вечнаго радования. Радуйся, в мире благочестиво живущих неоставляющая Своим заступлением. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 11

Пения и мольбы всеумиленныя наши приносимыя пред цельбоносным Твоим образом, прими Приснодево Богородице, и сподоби до конца жизни нашея Единому Богу воспевати: Аллилуиа.

Икос 11

Светозарне сияет чудотворная икона Твоя, Мати Божия, источая верным токи исцелений благодатных, наставляя блуждающим во тьме грехов на светлый путь добродетелей и спасения. Сего ради вопием Ти хвалебныя песни таковая: Радуйся, осенением Твоея иконы силу вражию от всех прогоняющая; радуйся, всем прибегающим в скорбех, нуждах и болезнях скорое утешение и исцеление подавающая. Радуйся, чудо чудес, Одигитрие Владычице, на путь спасения наставляющая; радуйся, мирное устройство обуреваемым напастями дарующая. Радуйся, чистотою Твоею чистоту жития нас научающая; радуйся, лукавых, гордых и гневливых людей вразумляющая. Радуйся, правую веру и страх Божий в нас вселяющая; радуйся, светом Христова учения тьму неверия прогоняющая. Радуйся, смущение помышлений сумнительных удаляющая; радуйся, всех духовных даров щедрая Подательница. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 12

Благодатию и щедротами Твоими, Премилосердная Владычице, не

оставляеши христиан православных, даруя скорбящим утешение, обидимым заступление, болящим и всем сущим в бедах многообразных избавление, сего ради прославляюще Тя благодарственно вопием Богу: Аллилуиа.

Икос 12

Поюще Твоя неизреченная милости и чудеса являемый нам недостойным преклоняем колена перед цельбоносным Твоим образом, Богородице Приснодево, молим Тя усердно, подаждь нам мир, тишину и благу кончину и не остави без Твоея помощи и заступления во Втором пришествии Сына Твоего и Бога нашего, всех приносящих Ти со умилением сия похвалы: Радуйся, в уныние и отчаяние впадших, надеждою спасения укрепляющая; радуйся, узы греховныя разрешающая. Радуйся, праведный на нас гнев Божий на милость прелагающая; радуйся, земное житие наше добре устрояющая. Радуйся, от опасных обстоятельств нас избавляющая; радуйся, в час кончины всем верным скорая Помощнице. Радуйся, чтущих Тя на мытарствах воздушных заступающая; радуйся, любовь к Тебе имущая врата райская отверзающая. Радуйся, прославляющих Тя вечнаго блаженства в Царствии Небесном сподобляющая; радуйся, не чтущих Тя перед всеми посрамляющая. Радуйся, державная скоропомощница наша во дни тяжких испытаний. Радуйся, Благодатная Целительнице, душ и телес наших.

Кондак 13

О Всепетая Мати Сладчайшего Господа нашего Иисуса Христа, милостивно прими сие малое моление наше, избави нас от всякия напасти, болезни и внезапной смерти и сподоби нас наследниками быти Царствия Небеснаго и со всеми святыми воспевати Сыну Твоему и Богу нашему: Аллилуиа.

(Этот кондак читается трижды, затем икос 1 и кондак 1)

Молитва Пресвятой Богородице перед иконой ее, именуемой «Целительница»

Приими, о Всеблагословенная и Всемощная Госпоже Владычице Богородице Дево, сия молитвы, со слезами Тебе приносимыя от нас, недостойных раб Твоих, ко Твоему цельбоносному образу пение возсылающих со умилением, яко Тебе Самой zde сущей и внемлющей молению нашему. По коемуждо бо прошению исполнение твориши, скорби облегчаеши, немощным здравие даруеши, расслабленныя и недужныя исцеляеши, от бесных бесы прогоняеши, обидимыя от бед избавляеши, прокаженныя очищаеши и малыя дети милуеши: еще же, Госпоже Владычице Богородице, от уз и темниц свобождаеши и всякия многоразличныя страсти врачуеши: вся бо суть возможна ходатайством Твоим к Сыну Твоему, Христу Богу нашему. О Всепетая Мати, Пресвятая Богородице! Не престай молитися о нас, недостойных рабех Твоих, славящих Тя и почитающих Тя, и поклоняющихся со умилением Пречистому образу Твоему, и надежду имущих невозвратну и веру несумненну к Тебе, Приснодеве Преславней и Непорочней, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Тропарь Пресвятой Богородице перед иконой ее, именуемой «Уелительница»

Тропарь, глас 4

Яко Пресветлая Звездо, просия Божественными чудесы святыи Твоеи образ «Целительнице», подаждь убо и нам, Богородице Марие, исцеление недугов душевных и телесных, спасение и велию милость.

Тропарь, глас 1

Любовию, Чистая Дево, Твою святую икону почитающим и Божию Тя истинную Матерь прославляющим и верно поклоняющим ти ся Целительница явися, всякое зло и болезни от сих удаляющая, яко Всемогущая.

Житие святого мученика Трифона

14 февраля (1 февраля) – память святого мученика Трифона

Святой мученик Трифон (1250) родился в одной из областей Малой Азии – Фригии, неподалеку от города Апамеи, в селении Кампсада. Его родители были простые и благочестивые крестьяне. В детстве он пас гусей и образования не получил. Но святой Трифон еще ребенком сподобился от Господа дара чудотворения: он изгонял бесов, исцелял недуги и своей молитвой творил многие иные благодеяния.

Однажды жители родного села святого Трифона были спасены им от голода: силой своей детской молитвы святой заставил уйти вредных насекомых, истреблявших посевы. На основании этого чуда в Церкви установлен особый чин молитвенного обращения к святому Трифону, который совершается при нападении вредителей на посевы или насаждения.

Особенно прославился святой Трифон изгнанием беса из дочери римского императора Гордиана (238–244). В молодую, умную и красивую Царевну вселился бес и тяжко мучил ее. Однажды он прокричал, что только Трифон может изгнать его. Император приказал разыскать чудотворца и доставить в Рим. В ту пору святому Трифону было 16 лет. Когда святой приблизился к Риму на расстояние трех дней пути, лукавый дух не смог вынести его приближения и вышел из дочери Гордиана. Святого Трифона привели к императору, окруженному придворной знатью.

Он умолил святого показать демона воочию, желая убедиться, что юноша действительно исцелил царевну. После уединенной молитвы к Богу и строгого поста в течение шести дней, святой Трифон приказал нечистому духу явиться зримо императору и его приближенным. В Четиих-Минях Святителя Димитрия Ростовского (f 1709) об этом повествуется так: «Святой же Трифон исполнен сый Духа Свята, и умными очесы на невидимаго духа смотря, рече: тебе глаголю, душе нечистый, во Имя Господа моего Иисуса Христа явись очевидно сущим zde, и покажи им скаредный и безстудный свой образ, и немощь свою исповеждь. И абие явися диавол пред всеми во образе пса черна, имущ очи аки огненны, главу влекий по земли...» На вопрос святого Трифона, как он дерзнул вселиться в создание Божие, бес ответил, что над христианами он такой власти не имеет, а может мучить только тех, «кто следует своим похотям и дела, угодные нам, творит». Услышав это, многие из

присутствовавших оставили идолопоклонство и уверовали во Христа. Щедро одаренный императором, святой Трифон вернулся на родину. Все полученные дары он раздал по дороге нищим.

Когда на царский престол вступил император Декий (249–251), жестокий гонитель христиан, было донесено его епарху Аквилину, что святой Трифон смело проповедует христианство и многих приводит ко Крещению. Услышав о том, что его ищут царские слуги, святой Трифон не стал укрываться, но сам отдал себя в руки гонителей. Приведенный на суд к Аквилину в город Никею, он смело исповедовал свою веру во Христа. Аквилин не смог запугать юного Трифона никакими угрозами. Тогда епарх приказал связать святому мученику руки, подвесить его на дереве и бить в течение трех часов. За время избиения не услышал мучитель ни одного стога мученика. После этого святой Трифон был брошен в темницу.

Через некоторое время Аквилин еще раз применил угрозы и уговоры, а затем, видя безуспешность своих усилий, подверг мученика новым истязаниям. Тело святого Трифона терзали железными крючьями, обжигали раны огнем, вбили в ноги железные гвозди и водили по городу. А когда мученика заставили идти вслед за конем, на котором епарх отправился на охоту, святой Трифон пел следующие стихи из псалмов пророка Давида: Соверши стопы моя во стезях Твоих, да не подвижутся стопы моя... Стопы моя направи, Господи, по словеси Твоему, и да не обладает мною всякое беззаконие (Пс. 16:5; 118:133). Повторял он часто и слова первомученика святого архидиакона Стефана: Господи, не вмени им греха сего (Деян. 7:60).

Господь укреплял Своего избранника, и он мужественно переносил все пытки. Во время мучений перед святым предстал Ангел с драгоценным венцом в руках. Увидев это, мучители испугались, но Аквилин еще более ожесточился. На следующий день он продолжил пытки, после которых приговорил мученика Трифона к усечению мечом. Перед смертью святой благодарил Бога, укреплявшего его в страданиях.

Древнее Житие передает такие слова святого мученика к Богу: «...Приими в мире душу мою, всех же, иже мя, раба Твоего, воспоминати будут, и в память мою Святыя Жертвы принесут Тебе, услыши с высоты Святыни Твоя, и призри на них от Святаго Жилища Твоего, подавая им изобильная и нетленная дарования, яко Един еси Благ и Щедрый Податель во веки веков». Святой отошел ко Господу прежде, чем была отсечена его честная глава.

Тело мученика христиане хотели предать земле в городе Никее –

месте его страданий. Но святой Трифон в видении велел перенести его тело на родину, в селение Кампсаду. Воля святого мученика была исполнена. Впоследствии мощи святого Трифона были перенесены в Константинополь, а затем – в Рим.

Большим почитанием пользуется святой мученик Трифон в Русской Православной Церкви. Существует предание, что при царе Иоанне Грозном (1533–1584) во время охоты улетел любимый царский кречет. Царь приказал сокольнику Трифону Патрикееву найти улетевшую птицу и пригрозил смертью за неисполнение приказа. Сокольник Трифон объехал окрестные леса, но безуспешно. На третий день, утомленный долгими поисками, он прилег отдохнуть, усердно попросив помощи у своего покровителя – святого мученика Трифона. Во сне он увидел юношу на белом коне, державшего на руке царского кречета. Этот юноша произнес: «Возьми пропавшую птицу, поезжай с Богом к царю и ни о чем не печалься». Проснувшись, сокольник увидел неподалеку на сосне кречета, которого искал. Он тут же отвез его к царю и рассказал о чудесной помощи, полученной им от святого мученика Трифона.

Вскоре на том месте, где было явление святого, сокольник Трифон Патрикеев построил часовню, а затем и церковь во имя святого мученика Трифона.

Акафист святому мученику Трифону

Кондак 1

Избранный от Бога и к лику святых сопричтенный, святыи мучениче Трифоне! Молися о нас, грешных, Владыце Христу и помогай нам побеждати мир, плоть и диавола, многообразно воюющия на ны, якоже победил еси их благодатию и силою возлюбленнаго тобою Христа, да, избавльиися от врагов наших видимых и невидимых, благодарственно воззовем ти: Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовию к тебе притекающим!

Икос 1

Образу благочестия родителей твоих подражая, христианския нравы от лет малых приял еси, святыи мучениче, и мал сый леты, стар же разумом, воистину христианин совершен явился еси. Мы же, воспоминающе добродетельное житие твое, восхваляем тя сице: Радуйся, добронравных родителей благочестивый сыне; радуйся, великое их утешение. Радуйся, Ангела твоего Хранителя непрестанное веселие; радуйся, от юности твоя всего себе Богу предавый. Радуйся, от юности Христа возлюбивый; радуйся, от малых лет благодать Божию обильно стяжавый. Радуйся, душу свою непорочну явивый; радуйся, себе самага в храм Духа Святаго уготовавый. Радуйся, отроком образ жития святаго показавый; радуйся, благочестием твоим верныя возвеселяя. Радуйся, от малых лет за вся сия Богом возлюбленный. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовию к тебе притекающим.

Кондак 2

Видя Господь, яко волею по стези благочестия, в немже от родителей твоих наставлен был еси, течещи, и яко воистинну любиши Бога, сотвори тя в жилище Святаго Духа от лет малых и отверзе уста твоя пети Ему: Аллилуиа.

Икос 2

Силу веры твоя показуя, Владыка Христос дарова тебе, святыи мучениче, еще отроку бывшу, дар чудотворен и й, сего ради вопием ти: Радуйся, от малых лет совершенную любовь к Богу показавый; радуйся, заповедей Его не токмо слышатель, но и делатель от младенчества бывый. Радуйся, от юности твоя добродетели христианския стяжавый; радуйся, от малых лет житием, верою и любовию твоею Богу угодивый. Радуйся, дар исцелений от Него приявый; радуйся, дар той на пользу ближним иждивающий. Радуйся, многоразличныя болезни исцеляющий; радуйся, в

недузех облегчение дарующий. Радуйся, страдания в радость обращающий; радуйся, исцеления сия во славу Божию совершающий. Радуйся, теми истину веры православный показующий; радуйся, теми нас к славословию Бога возбуждающий. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовью к тебе притекающим.

Кондак 3

Верою и любовью стяжал еси от Бога власть изгнати духи нечистыя, мучащия человеки и претящия им воспевати Богу: Аллилуиа.

Икос 3

Видя дарованную ти, святой мучениче, силу Божию, вспять бежаша демони, имиже одержими бяху бесноватии людие. Видящии же сия, воспеваху ти сице: Радуйся, от Бога власть на нечистыя духи приявый; радуйся, силою Божиею сих изгоняющий. Радуйся, врагу человеческому вредити людем возбраняющий; радуйся, козни диавола и ангелов его разрушающий. Радуйся, силу их низлагающий; радуйся, безсилie их являющий. Радуйся, страхом и трепетом их поражающий; радуйся, веры Христовы силу показующий. Радуйся, верных к прославлению Бога воздвигающий; радуйся, в бедах и скорбех сущих прибегати к предстательству святых наставляющий. Радуйся, в нуждах наших обращаться к Богу научающий; радуйся, помощниче наш, Богом нам дарованный. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовью к тебе притекающим.

Кондак 4

Восхотев тобою обратити языки от пути нечестия и открыта им путь истинный, ведущий в Живот Вечный, си есть веру истинную, веру православную, даже до Рима из Кампсады приведе тя Господь, да и в чертогах царских проповеси Бога и таю многий научиши пега Ему: Аллилуиа.

Икос 4

Хотяй обратити многия на путь спасения, попусти Господь демону вселитися в дочь цареву, и жестоко мучити и ввергати ю многочастне во огонь и воду. Врачеве ничтоже успеваху и ничимже страдания дщери царевой утолти возмогоша. Егда же и сильнии мира сего и всякую врачебную хитрость ведущий ничтоже возмогоша и исповедаху немощь свою, тогда велением Божиим проглагола диавол, яко един есть, иже изгнати его иматъ, и се есть Трифон. Тогда прилежно искаху и обретоша его в Кампсаде. Грядущу же ему и еще далече от Рима сущу, возопи гласом велиим диавол и изыде, и исцеле девица. Видящии сия дивляхуся и глаголаху: Радуйся, Трифоне, еще далече сущий в бегство диавола

обративый; радуйся, яко диавол безсилie свое пред тобою исповеда. Радуйся, молящимся тебе скорый помощниче; радуйся, недугов силою Божиею целителю. Радуйся, оставленных врачами на свои руке приемлющий; радуйся, печали на радость пременяющий. Радуйся, печальным утешение и скорбящим радование посылающий. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовию к тебе притекающим.

Кондак 5

Видеша вернии, иже в Риме, чудо, пришествием твоим бывшее, укрепишася в вере своей и воспеша Богу, победившему адскаго змия и дарующему верующим в Него таковую силу: Аллилуиа.

Икос 5

Уверения ища, тебе пришедшу в Рим, святой Трифон, яко ты еси той, егоже убояся демон, моли тя император Гордиан, да явиши и ему и синклиту его, и людем в чувственном виде диавола, и не отрелся еси, но, возложив на ся пост, помолися Господу дний шесть. В день же седмый, пришедшим царю, синклиту и людем, возопил еси: «Тебе глаголю, душе нечистый, во имя Господа моего Иисуса Христа явися семо и покажи свой демонский образ zde сущим, и безсилie свое исповеждь...» И бысть тако. И зряху вси безобразие демонское и дивляхуся вере святого, вопиюще: Радуйся, Трифоне, егоже демони послушати не могут; радуйся, Трифоне, по егоже велению дуси нечистии в телесном виде являються. Радуйся, Трифоне, силою Божиею повелевый диаволу исповедати, яко, на Христианы, иже святую православную и апостольскую веру содержат, власти не имать; радуйся, Трифоне, емуже возвещено бысть, яко демони власть имут мучити токмо тех, иже своим похотем греховным следуют и дела, угодная диаволу, творят. Радуйся, Трифоне, яко научил еси нас бегати языческаго нечестия; радуйся, Трифоне, яко научаеши всех бегати всякаго греха, в добродетелех же подвизатися. Радуйся, веру православную твердо содержать наставляяй нас; радуйся, хотящим благочестно жити помогай. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовию к тебе притекающим.

Кондак 6

Видевше, како младо отроча повелевает властно духовом злобы поднебесной, убояхуся мнози, и слышаще от демона и видяще воочию, якову силу имать вера Христова, обратишася к Богу: нечестие же и прочая заблуждения своя отложше, крестишася и усты своими от сердца чиста благодарственно воспеша Богу песнь: Аллилуиа.

Икос 6

Благодаряще тя, царь вложи в руке твои, мучениче, дары и злато, ты же, Христа Бога приобревший ни во чтоже вменил еси вся, яже в мире сем яко блага почитаются, и приял еси дары царицы, да послужиши ближним твоим, и шед во отечество твое Кампсаду, дал еси вся нищим, сирым и всем в нужде сущим, непрестанно памятуя, яко расточив богатство земное, тленное, собереша себе на Небеси богатство нетленное, вечное. Мы же, научаемии тобою такожде творити, вопием ти сице: Радуйся, Трифоне, душу свою чужду сребролюбия показавый; радуйся, милосердие души твоея выну являяй. Радуйся, нищих питатель бывый; радуйся, неимущим сострадание показавый. Радуйся, заповедь Христа «Просящему у тебе дай» исполнивый; радуйся, и нас исполняти заповеди Божии научивый. Радуйся, якоже шествием в Рим и возвращением своим в Кампсаду многих утешивый, ободривый и возвеселивый; радуйся, показавый нам образ, како богатством гибнущим на земли негиблющее богатство на Небеси собирати. Радуйся, ближним служити нас научающий; радуйся, ближних любити нас наставляющий. Радуйся, образ жития праведнаго нам показующий; радуйся, яко правило веры в Бога, надежды на Него, любви к Нему и ближним и прочим христианских добродетелей яви нам собою. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовью к тебе притекающим.

Кондак 7

Взыде на престол римский нечестивый царь Декий, и пролияся по вселенней кровь христианская. Приблизися время, егда и тебе, святой мучениче, суди Господь подъяти страдания, да кровию и мученичеством своим запечатлеши веру и великую свою любовь к Богу и тем до конца низложиши сопротивныя силы и наставиши многих, да грядут на мучения, радуящиеся, якоже и ты, страстотерпче, и поюще Богу: Аллилуиа.

Икос 7

Яко укрытися не может град веру горы стояй, тако и тебе, святой мучениче, гонению от Декия царя на христиан бывшу, невозможно бысть укрытися от мучителей, ибо ты, яже без страха Христа всем исповедав, силою слова обращение многих ко Христу устроил и многия в недужех именем Его исцелил еси. Уведевше же о тебе, святой Трифоне, игемон Аквилин, взя тя и пред судищем постави, ты же вся грядущая на тя в руке Бога твоего предал еси, радуяся яко и ты сподоби Господь быти общника страданий его, и вернии, видяще ревность твою по Бозе, вопияху ти: Радуйся, Трифоне, ко спасению многих приведый; радуйся, многих от зловерия к вере истинней, православней обративый. Радуйся, чудеса твоими, силою Божиего содеянными, в вере, ими восприятою, их

утвердивый; радуйся, яко действительная вера твоя в Бога выну всем по всей вселенной явися. Радуйся, безмездный врачу, силою Божию, якоже древле, такожде и ныне всякую болезнь скоро врачующий; радуйся, надеждо оставленных врачами. Радуйся, скорое утешение болящих, на тебя надеясь, с молитвою прибегающих; радуйся, небаянно проповедавший Христову веру Радуйся, от неверных за проповедь Христа Бога на мучение ятый; радуйся, не утрашивыйся грядущаго мучения. Радуйся, научающий нас не бояться человеческих прещений; радуйся, во всем на Бога упование возложивый. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовью к тебе притекающим.

Кондак 8

Услышав, яко ищут тя воины, не утаился еси от них, мучениче, ни в горах, ни в пустынях, но оградився молитвою и крестом дерзновенно себе предал еси в руке мучителей и с радостью великою стопы твоя направил в Никею, да возвестиши всем веру истинную и наставиши нети Богу: Аллилуиа.

Икос 8

Егда вопроши тя игемон на судилище: «Кто еси, кая судьба твоя, и како веруеши?» ты, не обинуясь, отвечал еси ему сице: «Трифон имя мое; отечество – Кампсада, судьбы же несть у нас, зане веруем, яко вся Промыслом Божиим бывают. По вере же – христианин есмь, Христос же есть и моя сила, и моя крепость, и слава, и радость моя». Сие исповедание твое слышаще, ублажаем тя, святыи Трифоне, сице: Радуйся, неправедному судилищу дерзновенно представый; радуйся, верующих в Промысл Божий укрепляя. Радуйся, люди, живот свой судьбе вверяюща, посрамляя; радуйся, научая нас во всем упование наше на Бога возлагати. Радуйся, выну себе быти служителя Христова исповедая; радуйся, исповеданием тем веселие верным даруя. Радуйся, соборища нечестивых исповеданием святым отлучивыйся; радуйся, грядущих мучений за нечестивых исповедание истиннаго Бога не утрашивыйся. Радуйся, истину единую Божественную возлюбивый; радуйся, лжи и отца ея, диавола, отвергивыйся. Радуйся, Христа своим упованием именуя; радуйся, Его своею крепостию нарицая. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовью к тебе притекающим.

Кондак 9

Слышавше твое исповедание, ярости исполнишася нечестивии и прещаху тиранами и мучением. Ты же, мучениче Трифоне, подъятие страданий за Христа веселием почитая, взывал еси немолчно Богу песнь: Аллилуиа.

Икос 9

Ветия многовещанный Аквилин, видя, яко ты не убоялся еси прещений лютых, яко овча кроткое явися, ища прельстити тя словесы ласкательными, но ничтоже успевая, паки в волка лютаго обращаься, усугубляше прещения своя. Ты же тверд и непоколебим пребыл еси благодатию Божию, воздвизая верных возглашати тебе сицевая: Радуйся, прещений лютых не убоявься; радуйся, смерти телесной не устраивься. Радуйся, душу свою за веру православную положити не отрекшийся; радуйся, разум совершенный в том положительный, да сохраниши веру истинную во Единого Бога. Радуйся, не к земней, но к Небесней мудрости устремивься; радуйся, игемону, врагу твоему, спасения желавь. Радуйся, к познанию истинного Бога привести мучителя твоего тщавься; радуйся, проповедниче Христов сладкогласный. Радуйся, христианине, Христом возлюбленный; радуйся, волею на страдания шедь. Радуйся, мучений тех за Христа, яко сокровища, хотевь; радуйся, во время мучений лютых Божественным светом осиянный. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовью к тебе притекающим.

Кондак 10

Услышав тя глаголавша, яко не исповедующих истинных, православный веры жребий есть огонь неугасимый, зело разгневался Аквилин и повеле тя, святой Трифоне, повесив, бити; ты же, в повелении сем услышав Господень глас, призывавший тя на страдальческий подвиг, возопил еси Богу: Аллилуиа.

Икос 10

Яко свеща огнем возгарается, тако душа твоя, святой Трифоне, возгорется любовью к возлюбившему тя Богу, и, услышав повеление игемона, еже на тя, сам совлекл еси ризы твоя и тело твое предал еси в руке мучителей, да сотворят вся, яже повеле игемон. Зряще таковую ревность твою по Бозе, вси вернии глаголаху: Радуйся, с веселием уготовавь себе к приятию ран за Христа; радуйся, риз своих совлекийся ради обнаженного некогда за грехи наши Искупителя. Радуйся, добровольно в руке мучителей себе предавь, Христу подражая; радуйся, от них связанный и повешенный на мучение. Радуйся, приявь за Христа лютая ударения; радуйся, три часа терпевь нещадное биение. Радуйся, мучиму бывшу, ни единого стенания и ни единого гласа испустивь; радуйся, биения, узы, раны, опаления и инья многоразличныя страдания претерпевь. Радуйся, в молчании приявь ударения, от них же ранами изъязвися тело твое; радуйся, страданием своим силу Божию прославивь.

Радуйся, терпением своим мучителей посрамивый; радуйся, подвигом своим христиан возвеселивый. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовью к тебе притекающим.

Кондак 11

Видеша терпение и подвиг твой, святыи Трифоне, еще же и адамантову крепость твою, и прославиша предстоящи людие Подвигоположника Христа Бога песню: Аллилуиа.

Икос 11

Яко стену тверду и непоколебиму виде тя нечестивый судия, обаче не прослави Бога, даровавшего тебе крепость сию, но паче тщашеся склонити тя и лестию и страхом смерти, да принесеши жертву бесовом. Ты же, святыи мучениче, исповедав во ушию всех веру Христову, обличил еси безумие гонителей и показал еси мудрость тех, иже во Христа веруют; игемон же, измышляя на тя иная мучения, повеле тя со столпа снята и, привязав к коню своему, влече за собою. Мы же потщимся прославити страдания твоя: Радуйся, уязвленный телом и за конем быстро влекомый; радуйся, хлад зимний претерпевый Радуйся, научаяй нас в скорбех земных ум свой к Богу устремляти; радуйся, наставляяй в мире сем хладном согриватися любовью, яже к Богу. Радуйся, делом нам показуяй, како подобает ни во чтоже вменяти скоропреходящая на земле страдания; радуйся, любве и милосердия ко всем людем исполненный. Радуйся, ради любве тоя за враги своя молитвы Богу возносивый; радуйся, паки в темницу вверженный и в заточении лютом томление, муку и болезни претерпевый. Радуйся, ясно являющий, яко лютейшая страдания земная ничтоже суть, аще к Богу прибегают людие и Бога ради терпят скорби и раны; радуйся, на усекновение главы твоея радостно шедый и пред усекновением тем в руке Бога твоего, егоже ради вся лютая подъял еси, душу свою святую предавый. Радуйся, прежде усекновения моливыйся о всяком, иже воспоминати тя и в память твою святых жертвы приносить будет, да услышит его Господь и всякое прошение его исполнит; радуйся, по успении твоем в видении повелевый погребсти тя во отечестве твоем, научая тем и нас свое отечество любити. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовью к тебе притекающим.

Кондак 12

Не токмо на земли, святыи мучениче, был еси помощник и заступник всем, твоея помощи требующим, но и по смерти не престаеши избавляти от бед к тебе с верою и любовью притекающих, якоже избавил еси царского гнева боярина Трифона, егда внезапно явился ему на коне и дал еси ему отлетевшаго царскаго сокола. Оный же Трифон сокольник на

месте сем, идеже ему от Тебе помощь явися, во благодарение тебе за избавление свое воздвиже святыи храм во имя твое, мучениче Трифоне. Мы же благодеяния от Тебе бывшая воспоминающе, возносим благодарственную Богу песнь: Аллилуиа.

Икос 12

Поюще твоя многообразная чудеса, твою дивную и скорую помощь, яко никогоже усердно прибегающаго к тебе с верою, любовию и упованием никогда же отринул еси, но всех к тебе притекающих и пред святою иконою твоею смиренно молящихся от внезапных бед и скорбей избавляеши, прочее время живота их во благо устрояеши, недузи врачуеши, печали утоляеши и комуждо в бедах и скорбех к тебе припадающему помощь и ослабу даруеши, благодарне восхваляем тя сице: Радуйся, наша моления и прошения приемляй; радуйся, за ны пред Престолом Божиим молящийся. Радуйся, от Бога милости нам непрестанно просящий; радуйся, от нечаянных бед и зол непреложное наше избавление. Радуйся, от бед и напастей, движимых на ны грех ради наших, скорое прибежище; радуйся, многия слезы от скорби проливаемыя, изсушивый. Радуйся, многия печали утоливый; радуйся, яко никтоже припадый к святей иконе твоей тощъ от нея огъиде. Радуйся, всякаго притекающаго к тебе под кров свой и заступление приемляй; радуйся, здравия требующим скорое исцеление. Радуйся, оставленных врачами и ради неисцельных и тяжких недугов своих чающих себе смерти, скорое и безмездное врачевание; радуйся, и ныне, якоже и древле, живу ти сущу, неизсякаемый источниче неизчетных и многообразных чудотворений. Радуйся, Трифоне, скорый помощниче всем, с верою и любовию к тебе притекающим.

Кондак 13

О святыи мучениче Трифоне! Приими сие малое, обаче от любящих и благодарных сердец приносимое тебе наше моление, вознеси ко Господу Богу теплыя молитвы твоя за ны, недостойныя: болящия исцели, печальный утеши, заблуждшия вразуми, бедствующим помози, и вся нам потребная для здравия телеснаго и спасения душевнаго у Бога ГЦедродавца испроси, наипаче же избави нас от лукавых бесов, да памятуя выну твоя дивная о нас заступления, прославим Бога, даровавшаго нам такового молитвенника, целителя и чудотворца, воспевающе песнь: Аллилуиа.

(Этот кондак читается трижды, затем икос 1 и кондак 1)

Молитвы святому мученику Трифону

Молитва первая

О святой мучениче Христов Трифоне, скорый помощниче и всем к тебе прибегающим и молящимся пред святым твоим образом скоропослушный предстателю! Услыши ныне и на всякий час моление нас, недостойных рабов твоих, почитающих святую память твою во всечестнем храме сем, и предстательствуй о нас пред Господем на всяком месте. Ты бо, угодниче Христов, в великих чудесех возсиявый, источаяй цельбы притекающим к тебе с верою и сущия в скорбех человеки заступаяй, сам обещался еси прежде исхода твоего от жития сего тленнаго молиться за ны ко Господу и испросил еси у Него дар сей: аще кто в какой-либо нужде, печали и болезни душевной или телесной призывати начнет святое имя твое, той да избавлен будет от всякаго прилога злаго. И якоже ты иногда дщерь цареву, в Риме граде от диавола мучиму, исцелил еси, сице и нас от лютых его козней сохрани во вся дни живота нашего, наипаче же в день последняго нашего издыхания предстательствуй о нас. Буди нам тогда помощник и скорый прогонитель лукавых духов, и к Царствию Небесному предводитель. И идежс ты ныне предстоиши с лики святых у Престола Божия, моли Господа, да сподобит и нас причастники быти присносущнаго веселия и радости, да с тобою купно прославляем Отца и Сына и Святаго Утешителя Духа во веки. Аминь.

Молитва вторая

О святой мучениче Христов Трифоне, услыши ныне и на всякий час моление нас, раб Божиих (имена), и предстательствуй о нас пред Господем. Ты некогда дщерь цареву, во граде Риме от диавола мучиму, исцелил еси: сице и нас от лютых его козней сохрани во вся дни жития нашего, наипаче же в день последняго нашего издыхания предстательствуй о нас. Моли Господа, да сподобит и нас причастники быти присносущнаго веселия и радости, да с тобою купно удостоимся славити Отца и Сына и Святаго Утешителя Духа во веки веков.

Молитва об исцелении болящего

Владыко, Вседержителю, святыи Царю, наказуяи и не умерщвляяи, утверждаяи низпадающия и возводяи низверженныя, телесныя человеков скорби исправляяи, молимся Тебе, Боже наш, раба Твоего (имя рек) немоществующа посети милостию Твоею, прости ему всякое согрешение вольное и невольное. Ей, Господи, врачевную Твою силу с небесе низпосли, прикоснися телеси, угаси огневицу, укроти страсть и всякую немощь таящуюся, буди врач раба Твоего (имя рек), воздвигни его от одра болезненнаго и от ложа озлобления цела и всесовершенна, даруй его Церкви Твоей благоугождающа и творяща волю Твою. Твое бо есть, еже миловати и спасати ны, Боже наш, и Тебе славу возсылаем, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва вторая об исцелении болящего

О, Премилосердый Боже, Отче, Сыне и Святый Душе, в нераздельной Троице поклоняемый и славимый, призри благоутробно на раба Твоего (имя), болезнью одержимаго; отпусти ему вся согрешения его; подай ему исцеление от болезни; возврати ему здравие и силы телесныя; подай ему долгоденственное и благоденственное житие, мирные Твои и примирные благая, чтобы он вместе с нами приносил благодарные мольбы Тебе, Всещедрому Богу и Создателю моему Пресвятая Богородица, всесильным заступлением Твоим помоги мне умолить Сына Твоего, Бога моего, об исцелении раба Божия (имя).

Все святые и ангелы Господни, молитесь Бога о больном рабе Его (имя).
Аминь.

Молитва благодарственная, святого праведного Иоанна Кронштадтского, читаемая после исцеления от болезни

Слава Тебе, Господи, Иисусе Христе, Сыне Единородный Безначального Отца, единае изцеляяй всяк недуг и всяку язю в людех, яко помиловал мя еси грешнаго и избавил еси мя от болезни моей, не попустив ей развиться и умертвить меня по грехам моим. Даруй мне отныне, Владыко, силу твердо творить волю Твою во спасение души моея окаянныя и во славу Твою со Безначальным Твоим Отцем и Единосущным Твоим Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

О терпении болезней праведному Иову Многострадальному

Тропарь, глас 2-й

Память праведнаго Твоего Иова, Господи, празднующе, тем Тя молим: избави нас от наветов и сетей лукаваго диавола и спаси души наша, яко Человеколюбец.

Кондак, глас 8-й

Яко истинен и праведен, Богочестив и непорочен, освящен же явлься, всеславне, Божий угодниче истинный, просветил еси мир в терпении твоём, терпеливейший и доблейший. Темже вси, Богомудре, память твою воспеваем.

Стихира, глас 6-й

Дал еси нам образ терпения и мужества, Преблагий Господи, угодника Твоего Иова, во всех приключшихся ему злостраданиих ничимже согрешивша пред Тобою, ниже устнама своима, и не давша безумия Тебе, Богу нашему. Того молитвами и нас сотвори победители многообразных искушений и спаси души наша, яко Человеколюбец.

Молитва

Боже святыи и во святых почиваяи, трисвятым гласом на небеси от ангел воспеваемый, на земли от человек во святых Своих хвалимый, давый Святым Твоим Духом коемуждо благодать по мере дарования Христова, и тою поставивый Церкви Твоей Святей овы апостолы, овы пророки, овы же благовестники, овы пастыри и учителя, ихже словом проповеди, Тебе Самому действующему вся во всех, мнози совершишася святии в коемждо роде и роде, различными благодетельми благоугодившии Тебе, и к Тебе, нам образ добрых подвигов своих оставивше, в радости прешедший, готови, в немже сами искушени помогати. Сих святых всех и святаго праведнаго Иова воспоминая и их богоугодное похваляя житие, Тебе Самаго, в них действовавшаго, восхваляю, и онех благотворения Твоя дарования быти веруя, прилежно молю Тя, Святе святых, даждь ми грешному последовати их учению, житию, любви, вере, долготерпению, и их молитвенною помощию, паче же Твоею вседействующею благодатию, небесныя с ними сподобитися славы, хваляще Пресвятое имя Твое, Отца и Сына и Святаго Духа во веки. Аминь.

О терпении болезней преподобному Пимену многоболезненному

Тропарь, глас 5

Богоносного Антония смиренномудрием подражая, терпением Иову подобяся, не исцеления от болезни, но паче протяжения тоя желал еси себе, терпеливодушне Пимене, да не како здрав быв, и места сего родительми исторжен, сожития преподобных и чина их лишишася, тем паче надежды самих Ангел пострижен был еси, с нимиже моли Христа Бога, спастися душам нашим.

Молитва о том, чтобы с любовью ухаживать за болящими

Господи, Иисусе Христе, Сыне Бога Живаго, Агнче Божий, возьми грехи мира, Пастырю добрый, положи душу Твою за овцы Твоя, Небесный Врачу душ и телес наших, исцеляя всякий недуг и всякую язву в людех Твоих! Тебе припадаю, помози мне, недостойной рабе Твоей. Призри, Многомилостиве, на делание и служение мое, даждь ми быти верною в мале; послужити болящим, Тебе ради, носить немощи немощных, и не себе, но Тебе Единому угождати во вся дни живота моего. Ты бо рекл еси, о, Сладчайший Иисусе: «Понеже сотвористе единому от сих братьев Моих меньших, Мне сотвористе». Ей, Господи, суди мне, грешной, по сему глаголу Твоему, яко да сподоблюся творити благоую Твою волю во отраду и утешение искушаемых, недугующих раб Твоих, ихже искупил еси честною Твоею Кровию. Ниспосли ми благодать Твою, попадающую во мне страстей терние, призваый мя, грешную, на дело служения о Имени Твоем; без Тебе не можем творити ничесоже: посети убо нощию и искуси сердце мое, вегда предстояти ми у возглавля болящих и низверженных; уязви душу мою Твоею любовию, вся терпящею и николиже отпадающею. Тогда возмогу, Тобою укрепляема, подвигом добрым подвизатися и веру соблюсти, даже до последнего моего издыхания. Ты бо еси Источник исцелений душевных же и телесных, Христе Боже наш, и Тебе, яко Спасителю человеков и Жениху душ, грядущему в полунощи, славу и благодарение и поклонение возсылаем, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Канон за болящего

Глас 3-й

Песнь 1

Ирмос: Пресекаемое море жезлом древле, Израиль пройде яко по пустыни, и крестообразно яве предуготовляет стези. Сего ради поим во хвалении чудному Богу нашему, яко прославися.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

В день печали, нашедшия на ны, к Тебе, Христе Спасе, припадающе, Твоя милости просим. Облегчи болезнь раба Твоего, изреки нам яко и сотнику: иди, се здрав есть отрок твой.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Мольбы и моления, с воздыханием к Тебе вопием, Сыне Божий, помилуй нас. Воздвигни со одра лежащаго, яко разелабленного словом: возьми одр твой, глаголя, отпущаются ти греси твои.

Слава: Твоего, Христе, образа подобию поклоняющесея, верою целуем, и болящему здравия просим, иодражающе кровоточивей, яже подольца риз Твоих коснуся, и исцеление недуга прият.

И ныне: Пречистая Госпоже Богородице, всем известная Помощница, не презри нас к Тебе припадающих, моли яко блага Твоего Сына и Бога нашего, дати здравие болящему, да Тя с нами прославляет.

Песнь 3

Ирмос: Иже от не сущих вся приведши, словом созидаемая, совершаемая духом, Вседержителю Вышний, в любви Твоей утверди мене.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Иже от тяжких болезней на земли повержен, к Тебе, Христе, с нами вопиет, подаждь здравие телеси его, яко же Иезекии плакавшуся к Тебе. Призри, Господи, на наше смирение, и не помяни беззаконий наших, но веры ради болящаго, яко прокаженного словом исцели ему болезнь, да Твое, Христе Боже, славится имя.

Слава: Церковь, юже еси освятил, на ту, Христе, не даждь поношения, но воздвигни невидимо в недуге на одре лежащаго, в нейже молим Ти ся: да не рекут невернии, где есть Бог их.

И ныне: К Твоему пречистому, Богородице, образу руце воздеюще вопием, услыши раб Твоих молитву и спаси в болезни лежащаго, да от

болезни востав, воздаст обеты, яже в печали глаголаша уста его.

Седален, глас 8-й:

На одре греховней лежаща мя, и страстьми уязвена, и якоже воздвигл еси Петрову тещу и спасе разелабленного носима со одром, тако и ныне посети, Милостиве, болящаго, понесый недуги рода нашего. Тебе Единого вемы, терпелива и милосерда, милостива Врача душам и телесем, Христа Бога нашего, наводяща недуги и паки исцеляюща, подавающа прощение кающимся о согрешениях, Единого Милосердаго и Милостиваго.

Слава: Аз грешный плачуся на одре своем лежа, прощение ми подаждь, Христе Боже, и от болезни сея воздвигни мя, и яже есмь от юности грехи сотворил, избыти ми сих молитвами Богородицы даруй.

И ныне: Умилосердися и спаси мя, воздвигни мя от одра болезненного, мощь бо моя во мне изнеможе и весь нечаянием одержим есмь, Мати Божия Пречистая, исцели недугующа люте, Ты бо еси Помощница Христианом.

Песнь 4

Ирмос: Положил еси к нам твердую любовь, Господи: Единороднаго бо Твоего Сына за ны на смерть дал еси, темжс Ти зовем благодаряще: слава силе Твоей, Господи.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Уже отчаянна лютым недугом и к смерти приближившася, возврати, Христе, на живот и даждь плачущимся утеху, да вси прославляем Твоя святая чудеса.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

К Тебе, Творче, каемся в своих гресех, яко не хочещи смерти грешничи, оживи, уздрави болящаго, да востав послужит Ти, исповедуя с нами Твою благость.

Слава: Слезы Манассиины, Ниневитян покаяние, Давидово исповедание приим, вскоре спасл еси, и наши молитвы ныне приими, даждь здравие болящему, о нем же Тя молим.

И ныне: Подаждь нам Твою милость, Госпоже, всегда на Тя надеющимся, испроси здравие болящему, врачевнии Твои руне с Предтечею, Богородице, ко Господу Богу иростирающи.

Песнь 5

Ирмос: На земли Невидимый явился еси, и человеком волею сожил еси Непостижимый, и к Тебе утрснююще, воспевает Тя, Человеколюбие.

Припев: Милостиво Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся

Тебе.

Дщерь Иаинову уже умершу, яко Бог оживил еси, и ныне возведи, Христе Боже, от врат смертных болящаго, Ты бо еси Путь и Живот всем.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Сына вдовича оживив Спасе, и тоя слезы преложив на радость, спаси от недуга тлеющаго раба Твоего, да и наша скорбь и болезнь на радость приидет.

Слава: Огненну болезнь тещи Петрове прикосновением Твоим исцелив, и ныне возстави болящаго раба Твоего, да востав яко Иона, послужит Ти.

И ныне: Скорбнии, смиреннии, грешнии, не имущии дерзновения к Тебе, Пречистая Богомати, вопием, умоли Сына Твоего Христа дати болящему здравие телеси.

Песнь 6

Ирмос: Бездна последняя грехов обыде мя, и исчезает дух мой: но прострый, Владыко, высокую Твою мышцу, яко Петра мя, Управителю, спаси.

Припев: Милостиве Господи, уелы ши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Бездну милосердия и милости имея, Христе Боже, услыши моления раб Твоих. Ты бо еси Петром Тавифу воскресил, Ты и ныне в болезни лежащаго воздвигни, послушав церковных молитвенник.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Врачу душам и телесем нашим, понесый недуги всего мира, Христе, и Енея Павлом исцеливый, Ты и ныне болящаго исцели святых апостол молитвами.

Слава: Преложи, Христе, на радость рыдание о недужнем скорбящем, да Твою получивше милость, внидут в дом Твой со обетными дарми, славяще Тя в Троице Единого Бога.

И ныне: Приидите, о друзи, поклонимся молящся о болящем Божией Матери. Та бо имеет власть недужныя исцеляти, со безмездникама вкупе, духовным невидимо помазующе маслом.

Кондак, глас 3-й:

Душу мою, Господи, во гресех всяческих, безместными деяньми расслаблену воздвигни божественным Твоим человеколюбием, яко же и расслабленнаго воздвигл еси древле, да зову Ти спасаем: щедре Христе, даждь ми изцеление.

Икос:

Иже руки Своей горстию содержай концы, Иисусе Боже, Иже Отцу собезначальный и Духу Святому совладычествуя, яко плотию явился еси недуги исцеляя и страсти очистил еси, слепыя просветил еси, и разслабленнаго словом Божественным совооставил еси, сего право ходяща сотворив и одр повелел еси на раму взята. Темже вси с ним воспеваем и поем: щедре Христе, даждь ми изцеление.

Песнь 7

Ирмос: Прежде образу златому, персидскому чтилищу отроцы не поклонишася, трие поюще посреде пещи: отцев Боже, благословен еси.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

О, Кресте Пресвятый Христов, честное Древо Животное. Тобою смерть погибе и мертвии воскресоша, и ныне болящаго изцели и оживи, якоже при Елене умершую девицу.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Долгую и лютую болезнь Иовлю на гноищи и в червех, того молящася, словом изцелил еси, Господи. И ныне же в церкви о болящем молим Тя: яко благ, изцели невидимо молитвами святых Твоих.

Слава: Вси вемы, яко умрети нам есть, Тебе Богу тако изволившу, но на мало время, Милостиве, здравия просим болящему, премени от смерти на живот, даждь скорбящим утеху.

И ныне: Пособствуй и помогай нашему сиротству, Богородице, Ты бо веси время и час, когда умолиши Сына Твоего и Бога нашего, дати болящему здравие и прощение от всех грех.

Песнь 8

Ирмос: Служити Живому Богу, в Вавилоне отроцы претерпевше, о мусикийских органех нерадиша, и посреде пламенс стояще, боголепную песнь воспеваху, глаголюще: благословите вся дела Господня Господа.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Милость покажи, Владыко, в болезни раба Твоего, и скоро изцели, милостиве Христе Боже, и атце смерти не предаждь судией, да Ти покаяние воздаст. Сам бо рекл еси: не хочу смерти грешници.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Господи милостиве, Твоя преславная чудеса да и до нас ныне достигнут: бесы прожени, недуги погуби, раны изцели, болезни уврачуй, и

потворы и чародеяния и всякия язи избави ны.

Слава: Запретивый, Христе, морским ветром, и страх ученик на радость преложивый, и ныне запрети тяжким болезнем, труждающим раба Твоего, да вси возвеселимся хваляща Тя во веки.

И ныне: Избави, Богородице, от обышедших ны печалей, различных недуг, отравы же и чародейства, и бесовскаго мечтания, и от навета злых человек и от напрасный смерти, молим Ти ся.

Песнь 9

Ирмос: На Синайстей горе виде Тя в купине Моисей, неопально огонь Божества заченшую во чреве: Даниил же Тя виде гору несекомую, жезл прозябший, Исаиа взываше, от корене Давидова.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Источниче жизни, подателю, Христе, милости, не отврати лица Твоего от нас. Облегчи болезнь утруженному болезнию, и воздвигни яко Фаддеом Авгаря, да присно Тебе славит со Отцем и Святым Духом.

Припев: Милостиве Господи, услыши молитву раб Твоих, молящихся Тебе.

Евангельскому верующе гласу, Твоего ищем обета, Христе: просите бо, рече, и дастся вам. Тем и ныне предстояще молим Тя, возстави со одра здрава лютым повержена недугом, да Тя с нами вкупе величает.

Слава: Мучимый недугом, внутрь невидимыми ранами, Тебе, Христе, с нами вопиет, не нам, Господи, не нас ради, вси бо исполнены грехов, но Матерними Твоими и Предтечевыми молитвами даждь исцеление болящему, да Тя вси возвеличим.

И ныне: Божия Мати Пречистая, со всеми святыми призываем Тя, со ангелы и архангелы, с пророки и патриархи, со апостолы, с преподобными и праведными молися Христу Богу нашему дати здравие болящему, да Тя вси величаем.

Молитва:

Боже сильный, милостию строяй вся на спасение роду человеческому, посети раба Твоего сего (имя), нарицающа имя Христа Твоего, исцели его от всякаго недуга плотскаго: и отпусти грех и греховныя соблазны, и всяку напасть, и всяко нашествие неприязнено далече сотвори от раба Твоего. И воздвигни от одра греховнаго, и устрой его во святую Твою Церковь здрава душею и телом, и дела добрыми славящаго со всеми людьми имя Христа Твоего, яко Тебе славу возсылаем, со Безначальным Ти Сыном и со Святым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Институт формирования христианского отношения к психическим заболеваниям

Номер гос. регистрации 1057747301985

Осуществляет свою деятельность в соответствии с основами Социальной концепции Русской Православной Церкви, а именно параграфа о психических заболеваниях.

Создан 23 июня 2005 года как автономная некоммерческая организация.

Директор:

АВДЕЕВ ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ, кандидат медицинских наук.

Цель организации Института: формирование в обществе христианского отношения к происхождению, течению и лечению психических заболеваний.

Направления деятельности: духовно-просветительская, научно-богословская, консультативная и издательская.

В составе Института: консультативное бюро, издательский отдел, научный отдел и Центр Православной психотерапии.

Адрес в Интернете: www.daavcleev.ru Электронная почта: daavdeev@yandex.ru Телефон для записи на консультацию: 8-(926)-533-09-09 по будням с 10 до 19 часов.

Доктор АВДЕЕВ ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Оказывает помощь:

Консультации по вопросам формирования христианского отношения к психическим заболеваниям.

Диагностика психических нарушений.

Лечение неврозов, депрессии, нарушений сна.

Психотерапевтическое сопровождение ремиссии при: алкоголизме, наркомании, игромании.

Психотерапия детей и подростков.

Семейная психотерапия.

Поддерживающая психотерапия при соматических заболеваниях.

Психотерапия постстрессовых расстройств.

Психопрофилактика.

В продаже имеются книги, записи бесед и лекций по данной теме.

Телефон для записи на консультацию:

8-(926)-533-09-09 по будням с 10 до 19 часов.

Электронная почта: daavdeev@yandex.ru Адрес в Интернете:
www.daavdeev.ru

Использованная литература

Священное Писание и святоотеческая литература

1. Библия. Синодальный перевод.
2. Дорофей авва. Душеполезные поучения. Изд. Свято-Успенского Псково-Печерского монастыря, 1994.
3. Добротолубие. Т. 1–5.
4. Жития святых святителя Димитрия Ростовского.
5. Игнатий (Брянчанинов) святитель. Творения. М., 1993.
6. Иоанн Дамаскин. Точное изложение православной веры. СПб., 1994.
7. Иоанн Лествичник. Лествида.
8. Макарий Египетский. Духовные беседы, послания и слова. М., 1998.
10. Феофан Затворник святитель. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться. М.: Правило веры, 1996.

Другие издания

1. Варнава (Беляев), еп. Основы искусства святости. В 6 тт. Нижний Новгород. 2001.
2. Ельчанинов Александр свящ. Демонская твердыня: (О гордости). – М., 1995.
3. Зенько Ю. М. Основы христианской антропологии и психологии. – СПб.: Речь, 2007.
4. Добросельский П.В. Общие аспекты психики или введение в православную психологию. М., 2008.
5. Гиндикин В.Я. Психиатрия для клинических психологов и психотерапевтов. М.: Высшая школа психологии, 2001, 272с.
6. Гиндикин В.Я. Лексикон малой психиатрии. М.: Крон-Пресс, 1997. – 576с.
7. Иерофей (Влахос), митрополит. Православная психотерапия. Святоотеческий курс врачевания души. Свято-Троицкая Сергиева Лавра. 2004.
8. Ларше Жан-Клод. Исцеление психических болезней. – М., 2007, 224с.
9. Мелехов Д.Е. Психиатрия и проблемы духовной жизни. // Душа моя – храм разоренный. М. «Русский Хронограф». 2005.
10. О душевных болезнях. Сборник. – М.: Центр Благо, Изд-во Моек. Патр., 1998.

11. Пестов Н.Е. Современная практика православного благочестия. СПб., 1994–1996.

12. Православная психотерапия // Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 1999, с.366–374.

13. Сметанников П.Г. Психиатрия: Руководство для врачей. Изд. 6-е, переработанное и дополненное. – М.: Медицинская книга, 2007. – 784с.

14. Шеховцова Л. Ф., Зенько Ю. М. Элементы православной психологии. – СПб.: Речь, 2005.

15. Шиманский Г.И. Учение святых отцов о страстях и добродетелях. – М., Сретенский монастырь, 2007.

Москва. 2011. Рекомендовано к публикации Издательским Советом Русской Православной Церкви

Д. А. Авдеев. Уныние и депрессия. Сходства, различия, врачевание.

3-е изд. доп. и перераб. – М.: «МБЦ прп. Серафима Саровского», «Омега», 2011. – 240 с.

Д. А. Авдеев – православный врач-психиатр, психотерапевт, медицинский психолог, кандидат медицинских наук, директор Института проблем формирования христианского отношения к психическим заболеваниям.

Основная цель этой книги – показать, что значительная часть депрессивных состояний – следствие греховного образа жизни, следствие губительного действия греха на душу человека. В первую очередь эти слова относятся к невротическим депрессиям, которые, как будет показано ниже, сродни греховным страстям уныния и печали.

Вместе с тем существует и такой тип депрессий, который развивается «от естества» и не связан напрямую с нравственными причинами. Эти состояния болезненные и требуют квалифицированного медицинского вмешательства.

Книга содержит разнообразные рекомендации православного врача и адресована широкому кругу читателей.

ISBN 5–85433–014–8

Издание осуществлено по милости Божией Международным Благотворительным Центром преподобного Серафима Саровского

© Д. А. Авдеев, 2011 © ООО «Омега», 2011

Примечания

¹ - Восемь главных страстей: 1. Чревоугодие. 2. Блуд. 3. Сребролюбие. 4. Гнев. 5. Печаль. 6. Уныние. 7. Тщеславие. 8. Гордость.

² - Д. Е. Мелехов. «Психиатрия и проблемы духовной жизни».

Содержание

Уныние и депрессия. Сходства, различия, врачевание	1
Д.А. Авдеев	
Депрессия: общие сведения	3
Немного статистики	4
Причины депрессии	6
Проявления депрессии	8
Классификация депрессий	9
Депрессия и здоровье	11
Психогенная депрессия	12
Печаль	18
Проблема суицида	21
Эндогенная депрессия (от «естества»)	24
Лечение депрессии	28
О применении психотропных препаратов	30
Полезные советы	33
Памятный случай	36
Выше сил креста не бывает	38
Депрессия у подростков	40
Уязвимый возраст	41
Депрессия в позднем возрасте	42
Благодать коснулась сердца	44
Депрессия и бессонница	46
Ответы на вопросы	49
Течение панического расстройства	54
Симптомы панического приступа	55
Лекарственная терапия	56
Психотерапия: православный взгляд	62
Небесное заступничество	69
Приложения	70
Святые отцы об унынии	71
—	—

Духовные врачевства	72
Из писем подвижников благочестия	76
Из писем святителя Игнатия (Брянчанинова)	77
Слово утешения к скорбящим инокам	79
Святые Отцы о гордости	83
Некоторые психологические характеристики гордого человека	85
Борьба с гордостью	86
Причины скорбей	87
О болезнях и христианском к ним отношении	91
Из письменных наставлений преподобного Серафима Саровского	92
Молитвы в унынии	98
Акафист Всемогущему Богу в нашествии печали	99
Молитвы всемогущему Богу в нашествии печали	105
Акафист Пресвятой Богородице перед Ея иконой, именуемой «Утоли моя печали»	106
Молитвы к Пресвятой Богородице перед ее иконой, именуемой «Утоли моя печали»	114
Тропарь Пресвятой Богородице перед ее иконой, именуемой «Утоли моя печали»	116
Молитвы в унынии и печали святым угодникам Божиим	117
Великомученице Варваре	118
Святителю Николаю Чудотворцу	119
Святителю Тихону Воронежскому, Задонскому чудотворцу	121
Мученику Трифону	122
Молитва из творений святителя Димитрия Ростовского	123
Молитва об избавлении от уныния святого Иоанна Кронштадтского	124
Молитва Честному Кресту	125
Молитва святому Ангелу-хранителю	126
Молитва	127
Молитва об исцелении святым врачам великомученику Пантелеймону, мученикам Косме и Дамиану, Киру и Иоанну, священномученику Ермолаю, мученикам Диомиду, Фотию и Аниките	128
Молитва оптинских старцев	129

Молитвы об исцелении	130
Акафист Пресвятой Богородице перед Ея иконой, именуемой «Целительница»	131
Молитва Пресвятой Богородице перед иконой ее, именуемой «Целительница»	138
Тропарь Пресвятой Богородице перед иконой ее, именуемой «Уелительница»	139
Житие святого мученика Трифона	140
Акафист святому мученику Трифону	143
Молитвы святому мученику Трифону	151
Молитва об исцелении болящего	152
Молитва вторая об исцелении болящего	153
Молитва благодарственная, святого праведного Иоанна Кронштадтского, читаемая после исцеления от болезни	154
О терпении болезней праведному Иову Многострадальному	155
О терпении болезней преподобному Пимену многоболезненному	156
Молитва о том, чтобы с любовью ухаживать за болящими	157
Канон за болящего	158
Институт формирования христианского отношения к психическим заболеваниям	163
Использованная литература	165
Примечания	167