

Человек умер. Как жить дальше? **ВАЖНЕЙШАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ИЩУЩИХ ВЫХОД**

Минск

Белорусский Экзархат Московского Патриархата
Международный благотворительный фонд «Семья — единение —
Отечество»

УДК 271-2-186 ББК 86.372 Ч-39

*Допущено к распространению
Издательским советом Белорусского Экзархата
Московского Патриархата.
Решение № 1528 от 09.07.2013 г.*

Серия основана в 2013 году

Составитель

Михаил Хасьминский

Человек умер. Как жить дальше?: важная информация для ищущих выход / сост. М. И. Хасьминский. — Минск: Белорусский Экзархат Московского Патриархата; Международный благотворительный фонд «Семья — единение Отечество» — 2013. — 264 с. — (От сердца к сердцу).

ISBN 978-985-511-649-4. ISBN 978-985-7072-05-7.

Книга адресована тем, кто переживает горе уже не первую неделю. Первый шок прошел, сорок дней позади. Но осталась боль и множество мучительных вопросов: как жить дальше? Где искать смысл жизни? Как уменьшить страдания? Как научиться снова радоваться каждому дню? Как помогать душе близкого? Как примириться с утратой? Когда ходить на кладбище? Что делать, если снится умерший? Как побороть навязчивые мысли и выйти из состояния горя? Попробуем найти ответы вместе.

УДК 271.2-186 ББК 86.372

ISBN 978-985-511-649-4

© Хасьминский М. И.,
составление, 2013

© Оформление. Белорусская Православная Церковь (Белорусский Экзархат Московского Патриархата), 2013

© Оформление. МБФ «Семья — единение — Отечество», 2013

От составителя

Ураган первых дней горя, сметающий всё на своем пути, уже позади. Это было время, когда душа, разрываемая дикой болью, искала быстрые и простые ответы на мучительные вопросы. На смену страшной буре метаний, надежд, поиска вины пришла долгая и тоскливая, как затяжной дождь, депрессия. Над душой сгустился вязкий, липкий туман безнадежности. Холодный град сомнений и неверия поверг в бездну отчаяния, в кромешную тьму жуткой и страшной скорби. Это самый долгий период в горевании, когда перед человеком встают сложные вопросы, разрешив которые, он сможет двигаться дальше — от нестерпимой боли к тихой печали, от разрывающего душу горя к доброй молитвенной памяти.

Вы держите в руках книгу серии «От сердца к сердцу». Все книги дополняют друг друга, представляя собой единый путеводитель по стране скорби, проводник через горе. В каждой книге процесс горевания рассматривается с разных позиций, с учетом различных этапов переживания трагедии.

Эта книга адресована тем, кто пережил первый шок после утраты и отчаянно нуждается в дальнейшей поддержке и руководстве. Здесь вы узнаете, где и в чем искать смысл жизни после смерти близкого, справедлив ли Бог, как бороться с навязчивыми мыслями, как относиться к снам, в какой помощи нуждается душа усопшего; попробуете увидеть и понять причину случившегося; вместе с учеными подумаете над доказательствами жизни после смерти; и главное — найдете ответ на вопрос, как черную скорбь превратить в светлую добрую память. Помимо этого, в книге много другой важной и полезной информации, мудрые размышления и практические советы врачей, психологов и священников.

В приложение мы включили акафист Пресвятой Богородице в честь иконы Ее «Утоли моя печали», потому что самая действенная помощь в горе — это молитва. Давайте вслушаемся в слова этого акафиста:

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...

Радуйся, Твоим предстательством временная наша скорби разрушающая...

Радуйся, Ты во всяких бедах и нуждах нам помогающая...

Радуйся, скоро в бедах и в печалех нас утешающая...

Чудотворная икона Божией Матери «Утоли моя печали» была привезена в Москву казаками в 1640 году при царе Михаиле Федоровиче. С тех пор множество людей, припадавших к Богородице в своих молитвах, получали чудесное исцеление и помощь в трудных житейских ситуациях.

И ваша молитва Божией Матери будет услышана!

Хотим напомнить, что наша книга подготовлена по материалам созданного в 2009 году сайта «Мемориам.ру» (memoriam.ru). В русскоязычном сегменте сети Интернет — это абсолютный лидер по информационной, психологической и духовной помощи людям, которые находятся в горе. Ежедневно сайт посещают более 7000 человек. Тысячи благодарных отзывов и десятки тысяч благодарных людей — результат, говорящий сам за себя. При сайте существуют форум, где можно написать свою историю, поделиться с теми, кто пережил или переживает горе, попросить о помощи, просто пообщаться, задать вопрос священнику, психологу, судмедэксперту, психиатру и юристу.

Книга, созданная авторами и специалистами сайта «Мемориам.ру», как старый опытный лоцман проведет корабль вашей души через штормы и бури Океана Гора в тихую гавань Светлой Печали.

Вместе мы преодолеем всё!

М. И. Хасьминский, психолог

Книги серии «От сердца к сердцу» — плод коллективного труда. Над ними в течение нескольких лет трудились десятки людей. Составитель искренне благодарит авторов материалов и тех людей, кто смог поделиться не только своей болью, но и опытом выхода из тяжелейшего кризиса, а также журналистов, редакторов, дизайнеров, верстальщиков, расшифровщиков текстов.

Хотелось бы отметить и вклад программистов,

оптимизаторов и администраторов сайта «Мемориам.ру» (memoriam.ru). Книги не были бы изданы, если бы не их нужная и важная работа над ресурсом.

Особая благодарность — администраторам и модераторам форума «Мемориам.ру». Эти люди помогли в создании книг не только своей самоотверженной работой, но и щедрыми советами и обоснованной критикой, что помогло лучше составить, дополнить и доработать издания.

Составитель благодарит всех, кто принимал прямое и косвенное участие в создании этих книг. Земной вам поклон. Просим у читателей молитв за всех тех, кто создал эти издания и помогал на сайте.

УМЕРШИХ НУЖНО ОТПУСКАТЬ

*Интервью с психологом
Ириной Анатольевной Рахимовой*

— Одни люди после смерти близкого человека быстро приходят в себя и возвращаются к нормальной жизни, другие мучаются месяцами и даже годами, доходят до физических болезней и психических нарушений. Является ли такое чрезмерное страдание нормальной реакцией на это событие?

— Когда человек теряет близкого, вполне естественно, что он страдает. Страдает по многим причинам. Это и скорбь по тому любимому, близкому, родному, с которым он расстался. Бывает, что жалость к себе душит того, кто потерял опору в человеке, ушедшем из жизни. Это может быть чувство вины из-за того, что человек не может отдать ему то, что хотел бы отдать или задолжал, так как не считал нужным в свое время делать добро и любить.

Проблемы возникают тогда, когда мы не отпускаем умершего. С нашей точки зрения смерть несправедлива, и часто многие люди даже бросают упрек Богу: «Как Ты несправедлив, почему Ты отнял у меня его?» Но, на самом деле, Бог призывает к Себе человека именно в тот момент, когда он готов перейти в жизнь вечную. Мы не желаем отпустить близкого, смириться с тем, что его уже нет, что его не вернуть, но смерть нужно принять как данность, как факт. Усопшего не вернуть, и всё тут. Нам нужно тянуться к жизни, а мы, как это ни странно, тянемся к смерти.

Когда мы цепляемся за человека умершего, мы хотим быть с ним. Но нам еще надо жить здесь, у нас есть задачи. А главное, мы можем помочь усопшему только здесь.

Неверующему человеку сложнее отпустить умершего, потому что он не осознает, что ему сложно расстаться с близким в силу того, что он не может отдать его Богу. А верующий привык полагаться на волю Божию, потому что встречи и расставания сопровождают человека всю жизнь.

В Библейской истории есть сюжет, который оказывает потрясающее терапевтическое воздействие на людей, столкнувшихся со смертью. Речь идет о праведном Иове (см. книгу Иова в Ветхом Завете). Всякий раз, потеряв что-то очень важное, а у него было много значительных утрат, он повторял: «Бог дал, Бог взял». В итоге Бог, убедившись в истинности веры Иова, возвратил ему всё сполна. Эта притча о том, что, преодолевая тоску по ушедшему, мы становимся стойкими и сильными. На самом деле человек от самого рождения своего до конца дней учится расставаться. Он учится быть вместе с другими, отождествляя себя с социумом. Но вместе с тем всякий раз происходит процесс разотождествления, то есть отсоединения, расставания. Маленький человек учится расставаться со своей собственностью ещё в песочнице: «Моя лопатка, моя корзиночка». Отбирают — он плачет, ему тяжело отдать, утратить свое. А на самом деле ничего нашего на свете нет. Что значит «мое»? «Мое» ведь только до некоторой степени мое. В каждый момент нашей жизни мы должны быть готовы расстаться со всем, что мы считаем своим. С точки зрения психологии это такой феномен психической жизни человека, приобретение навыков к утрате.

Есть люди, которые замыкаются в себе и концентрируются на этой потере. Они нагнетают в себе эти чувства и не могут остановить поток страдательных эмоций. С детства мы привыкаем расставаться со скорбью. Кто-то заикливается на этом: «Это мое, и всё тут!» Так велика притягательная сила этого эгоистического чувства. А более зрелый человек умеет расставаться без боли, без надрывов.

— **Получается, что взрослый человек более спокойно воспринимает смерть?**

— Он спокойно передает умершего в руки Того, Кто имеет

большее на него право. Почему? Потому что зрелость определяется той силой духа, с которой мы воспринимаем все сложные обстоятельства жизни. Что бы ни случилось, мы должны всё воспринимать равнодушно, **равнодушно**. Так преподобный Серафим Саровский говорил: «Нужно, чтобы душа ко всему относилась равномерно, или как бы одинаково, и к скорбям, и к радостям». Это такое абсолютное спокойствие во всем, хотя на самом деле это не так уж легко.

Восприятие утраты, скорби духовного и душевного человека отличается тем, что душевность сопряжена с надрывом, эмоциональным изломом, страстностью, чувственностью. Напротив, духовное отношение — ровное, в нем — любовь помогающая, тихая. Вспоминаю, как умерла моя мама. Это было вообще неожиданное событие. Мы с ней попрощались, она уезжала в другой город, и на следующий день мне позвонили, что она приехала, легла спать и умерла. Ей было всего 63 года, я провожала здорового человека. Я была в шоке. Потому что потеряла любимого человека совершенно неожиданно. Но она умерла по-христиански, спокойно, как мечтает умереть 8 каждый. Когда я встретила своего батюшку, — он тоже знал мою маму, — и рассказала ему о беде, он мне сказал: «Ты, самое главное, воспринимай эту смерть духовно».

Я тогда еще только воцерковлялась, и для меня эти вопросы жизни и смерти были малопонятны. Тогда я еще никого не хоронила из близких людей. Я всё думала, что же значит воспринимать духовно? Из литературы, в которой раскрывается тема отношения к смерти, я поняла, что относиться духовно — это значит не скорбеть.

Если ты чего-то не смог дать умершему, то чувствуешь вину, и она засасывает тебя, как болото. Часто люди заикливаются и страдают от того, что недодали что-то любимому человеку. Осталось, по их мнению, что-то незавершенное, недосказанное, что не дает им покоя и постоянно тревожит. «Почему я не додал? Почему не сделал? Ведь я бы мог», — такие мысли уводят в иные круги восприятия, погружая сознание в депрессию.

Человек начинает пребывать в чувстве вины. Хорошо, если это не мазохистское, а конструктивное чувство. Конструктивный подход такой: «Я себя поймал на мысли, что застреваю на чувстве вины. Выход — духовно разрешить эту проблему». Духовно — это

значит сходить на исповедь и признать перед Богом свой грех перед этим человеком. Нужно сказать: «Я виноват в том, что я ему то-то и то-то недодал». Если мы в этом каемся, ушедший от нас человек это чувствует.

Например, я бы подошла к маме при ее жизни и сказала: «Мам, ты прости, я тебе того-то и того-то недодала». Не думаю, что мама меня не простит. Точно так же этот вопрос я могу решить, даже если близкого мне человека нет рядом. Ведь у Бога нет мертвых, у Бога все живы. В таинстве Исповеди происходит освобождение.

А зачем в церковь идти, если можно дома всё рассказать Богу? Бог ведь и так всё слышит?

— Для неверующего человека можно начать хотя бы с того, что признать свою вину. Можно написать письмо близкому, родному человеку о том, что вы были неправы, что недостаточно уделяли внимания, недолюбили.

В головах у нас всё перевернуто. Мы путаем, где наш дом. А ведь он там, рядом с Богом. А сюда мы только лишь пришли погостить. Надо понять и принять, что ушедший в мир иной свое назначение здесь, на этой земле, уже выполнил.

Почему же мы не отпускаем наших близких? Потому что часто бываем привязаны к физическому. Мне, если говорить о своих чувствах, доставало мамы: очень хотелось прижаться, прикоснуться к этому родному человеку, не хватало ее присутствия, физической близости. Но мы знаем, что умерший продолжает жить, ведь душа человеческая бессмертна.

Когда умерла мама, я решила для себя вопрос духовного восприятия этого события, и мне удалось быстро восстановиться. Я признала, что чего-то не сделала, покалась и попыталась сделать то, чего не сделала в свое время маме. Я сделала это другому человеку. Еще мне помогло чтение Псалтири, заказ в церкви сорокоустов, молитва. Ведь общение с родным человеком, даже если его нет рядом, не прекращается.

Но нельзя уходить в диалог с усопшим — это чревато психическими заболеваниями. В какой-то трудный момент можно попросить: «Мам, помоги мне, пожалуйста». Но это, когда очень трудно, а так лучше не беспокоить, молиться, молиться и еще раз молиться за близких. Когда мы делаем что-то для них, мы помогаем им. Поэтому нужно делать всё возможное, что в наших силах.

Когда я для себя решила эту проблему, мне удалось быстро восстановиться. Через некоторое время после смерти мамы я пришла навестить одну бабушку, мамину знакомую, которая стала меня успокаивать, утешать. Я поблагодарила ее за участие и сказала: «Вы знаете, меня это уже не тяготит. Я знаю, что маме там хорошо, и единственное, чего мне недостает, — это того, что ее нет рядом со мной физически, но я знаю, что она всегда рядом». И вдруг вижу, на столе стоит какая-то вазочка с цветочками какими-то и еще чем-то, и я, совершенно машинально, вытаскиваю оттуда бумажку. А там маминым почерком написана молитва. Я говорю: «Вот видели! Она рядом со мной всегда. Даже сейчас». Моя знакомая очень удивилась. Надо отпускать, потому что, когда мы не отпускаем, родным тягостно, они тоже страдают. Потому что мы связаны так же, как и здесь, на земле, когда не даем человеку свободы, тянем его, начинаем контролировать, звоним: «Ты где? Когда придешь?» По такому же принципу строятся наши отношения с усопшими близкими.

— А какие сроки будут неприемлемыми для переживания горя?

— Сроки очень условны в данном случае. Но если человек скорбит год и это затягивается дальше, то я считаю, что это симптом депрессии.

— А если он просто не может выйти из этого состояния?

— Не помогает — значит пришла пора исповедать еще одну свою ошибку. Почему уныние входит в семь смертных грехов? Печалиться, унывать нельзя — это малодушие, это духовная болезнь. Вера — самое сильное и надежное лекарство.

— А как помочь себе сделать первый шаг по выходу из депрессии и избавлению от чувства вины?

— Обязательно что-нибудь делать для усопшего. Прежде всего молиться за него, подавать записочки в храм. А дальше — больше, снова появятся силы. Путь из депрессии обязательно связан с какими-то действиями, хоть чуть-чуть, понемножку. Можно просто хотя бы сказать: «Как же я люблю его, Господи! Помоги Ты ему», «Я за него страдаю, я за него переживаю. Вот он ушел в никуда, но я знаю, что он там не один, он с Тобой». Нужно хотя бы

что-нибудь говорить, делать ради этого человека, но только не бездействовать.

РЕШЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ЗАДАЧ ГОРЯ ПОСЛЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО

Светлана Сергеевна Фураева, психолог

Если вы обратились к этой статье, значит, у вас либо у ваших близких в семье случилось несчастье — смерть близкого человека.

Позвольте мне выразить искренние соболезнования в связи с этим событием. Смерть супруга, ребенка, родителя, родственника, друга — это всегда большое горе. Смерть всегда случается «вдруг», даже если человек долго и тяжело болел. Психологически подготовить себя к этому событию невозможно. Только когда «это» случилось, начинаешь чувствовать боль и горечь утраты.

Если вы только что потеряли близкого, то отложите чтение этой статьи на несколько дней, пусть уйдет первая, самая острая боль от потери, немного утихнут эмоции, а разум начнет задавать вопросы: «Что же дальше?», «Как же я буду без него (нее)?».

Дать универсальный ответ на эти вопросы невозможно. Тем не менее в данной статье я постараюсь рассказать вам о задачах, решив которые, вы сможете получить ответ на подобные вопросы. Каждый на свои и каждый для себя.

Теорию «задач горя» описал Дж. Вильям Ворден в своей книге «Консультирование и терапия горя»*

* Worden J. William. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional. Springer Publishing Company, 2001.

На русском языке эта теория изложена в статье психолога-психотерапевта, члена Общества семейных консультантов и психотерапевтов, Европейской ассоциации психотерапии и Международной ассоциации семейной терапии В. Ю. Сидоровой «Четыре задачи горя»**

**Журнал практической психологии и психоанализа [Электронный ресурс]. 1–2 мая 2001. Режим доступа: <http://psyjournal.ru/> .

Основной ее смысл заключается в следующем. Каждый человек неповторим, поэтому формы, процесс горевания, его проявления

очень индивидуальны. Тем не менее основное «содержание горя» — потеря близкого человека — едино для всех. Это позволяет говорить о некоем процессе, который происходит с каждым человеком после смерти близкого. Возвращаясь к нормальной жизни, адаптируясь в непривычной для себя ситуации «без него (нее)», человек последовательно должен решить для себя четыре задачи горя. Они универсальны, поскольку «старт» процесса горевания (смерть близкого) и его «финиш» (возвращение к нормальной жизни, окончание «внутреннего», духовного, а не ритуального траура) одинаковы для всех. А вот формы и способы решения этих задач индивидуальны и обусловлены многими факторами (личностными особенностями горющего, степенью его близости с умершим, социальными условиями, окружением и пр.).

Задачи горя каждый решает для себя сам, решает их последовательно. Не разрешив для себя одну из них, человек не может перейти на следующую ступень «выхода» из тяжелой для себя ситуации потери близкого.

Прошу вас, прислушайтесь к себе, к своему внутреннему состоянию, читая эту статью. Если вы внутренне будете сопротивляться какой-то информации об этих задачах, если возникнут мысли: «Это не про меня», «Да, я делаю так, но по другим причинам», «Я никогда не буду... (делать, думать, чувствовать что-то)», то это сопротивление должно послужить для вас индикатором, что вы сейчас находитесь в стадии решения именно этой задачи. Если вы читаете эту статью, чтобы помочь кому-то пережить горе, подумайте, на какой стадии горя сейчас находится этот человек. Не форсируйте события и переживания. Помните, не прочувствовав, не прожив предыдущий этап, не получится прожить следующий. Блокируя решение одной из задач, «застряв» на каком-то из этапов, невозможно вернуться к нормальной жизни, завершить траур.

Если вы обнаружите себя на каком-то из этих этапов и поймете, что какая-то из задач не решена вами в течение долгого времени, ваши внутренние убеждения удерживают вас от «продвижения» дальше, то обязательно обратитесь к психологу за помощью и поддержкой.

С чем же вы столкнулись, узнав о смерти близкого вам человека? Вспомните свою первую реакцию на это известие. Что

вы почувствовали? Что сказали себе? Какие эмоции были? Какие поступки вы совершали? Какие мысли руководили вами? Сразу ли вы поняли и поверили, что ваш близкий человек умер, что это навсегда? Возможно, вы автоматически набирали телефонный номер умершего, вам казалось, что вы видите его в толпе. Это происходило с вами потому, что подсознательно потеря близкого еще не принята вами.

Поэтому первая задача, с которой сталкивается каждый горюющий, — признание факта потери близкого. Пока вы не смирились с фактом утраты — психологически ее как бы и нет. Значит, нет боли, нет чувств, нет горя. Это защитная реакция психики на болезненные переживания, некий инстинкт самосохранения, самообман.

Этот самообман может принимать различные формы. Крайне тяжелое проявление этого самообмана — полное отрицание факта потери. Например, мать, пережившая смерть новорожденного, может говорить: «Мой ребенок не умер, его в роддоме украли», хотя она присутствовала на похоронах своего младенца.

Менее тяжелая форма проявления отрицания — так называемая мумификация. В этом случае человек сохраняет всё в том виде, как это было при умершем, словно ожидая его возвращения. Родители сохраняют в неприкосновенности комнаты умерших детей, жены оставляют на местах вещи умерших мужей. Если подобное происходит в течение недолгого времени, то это совершенно нормально, поскольку сейчас каждая вещь напоминает об умершем, и существует иллюзия того, что он рядом. Но если эта ситуация затягивается на годы, человек как бы останавливает для себя время, отказываясь признать перемены, которые произошли в его жизни.

Другой способ защитить себя от признания потери — отрицать значимость утраты. «Мы с братом не были близки», «Дед не любил меня», «Я не буду грустить по мужу, в последние годы мы стали равнодушны друг к другу», — говорит человек, защищаясь от реальности. Кто-то проявляет поведение, противоположное мумификации: спешит избавиться от вещей покойного. Механизм самообмана здесь такой: ничего не напоминает о горе — значит, не о чем горевать; умерший мало значил для меня — значит, мне не должно быть больно.

Еще одна форма проявления отрицания — это когда человек

начинает «видеть» умершего в ком-то другом, идентифицируя двух разных людей и ожидая от живущего поведения, присущего умершему. Например, бабушка видит умершего мужа в своем внуке: «Он — вылитый дед». Это смягчает боль потери, и поскольку внук все-таки отличается от деда, то принятие факта потери рано или поздно происходит.

Возможно избирательное забывание каких-либо событий или фактов, касающихся умершего. Избирательность такого забывания, а также смысл, который это забывание имеет для вас, индивидуальны. Если вы понимаете, что не можете вспомнить голос умершего, или его внешность, или какие-то события, в которых вы принимали совместное участие, и это тревожит вас, мешает, вы постоянно пытаетесь мучительно припомнить забытое, то обратитесь к психологу или психотерапевту за помощью.

Еще одним способом избежать осознания потери является отрицание необратимости утраты. Например, после смерти ребенка мать может думать: «Я рожу другого ребенка», подразумевая: «Я снова рожу умершего ребенка, и всё будет, как и раньше». Только верующие люди понимают, что воссоединение с умершим возможно, правда, не в этой жизни, а также они понимают, какие действия ему необходимы для того, чтобы встретиться с умершим в другом, загробном мире. Для человека неверующего такое поведение аномально. Если в первое время надежда на соединение служит некоей связью с умершим, является частью эмоционального переживания горя, то ее перерастание в устойчивые и даже навязчивые мысли о таком соединении сигнализирует о необходимости психологической помощи горюющему.

Признав потерю, приняв факт скорбного события, вы сталкиваетесь со второй задачей — пережить боль этой потери, прожить весь спектр сложных, мучительных чувств, которые сопутствуют утрате близкого человека. У разных людей это будут чувства разной интенсивности, и проявляться они могут по-разному.

Из страха перед собственными болезненными чувствами или из-за воспитания, запрещающего проявлять свои чувства, горюющий может прибегнуть к блокированию этих чувств. Это может быть уход с головой в работу или избегание воспоминаний об умершем. Часто окружающие провоцируют подобное поведение из-за

собственного страха перед чувствами горящего человека, говоря что-то вроде «мужайся, сейчас не время плакать».

Загоняя свои чувства «вглубь», вы продлеваете срок траура, поскольку своевременно неотреагированные, непрожитые эмоции рано или поздно нахлынут, а ваше окружение может уже не оказать той поддержки и того сочувствия, которые естественны в первое время после утраты.

Живущая внутри вас боль утраты может повлиять на ваше поведение самым непредсказуемым образом: кто-то может начать употреблять алкоголь или наркотики, кто-то станет «заедать» горе, как бы заполняя пустоту, образовавшуюся внутри, кто-то становится «работоголиком». Возможно появления заболеваний психосоматического генеза.

Иногда горящему может потребоваться психологическая помощь, чтобы встретиться с этими болезненными переживаниями и не разрушить себя, а пережить их и подойти к решению следующей задачи.

Прожив эмоции горя, вы встречаетесь с третьей задачей — вам необходимо перестроить свой уклад жизни, наладить новое окружение, теперь уже без умершего. Он играл различные роли в вашей жизни, был не просто отцом, братом, мужем. Для женщины умерший мог быть собеседником, источником средств к существованию, советчиком, распорядителем семейных финансов, утешителем, поваром и пр. Для мужчины женщина могла выполнять роль заботливой подруги, хозяйки дома, домработницы, воспитательницы детей, повара, советника и др.

Вспомните, что утратили вы, когда умер ваш близкий? Добрые слова, эмоции, взаимоотношения — именно таких уже не будет в этой жизни. Но вот остальные функции, которые выполнялись им, возможно восполнить за счет других источников. Если ваша мама готовила вам — вы можете научиться делать это сами или воспользоваться общепитом. Если ваш супруг чинил всё в доме — подумайте, кто может починить кран, ввернуть лампочку, вбить гвоздь. Если у вас остались друзья и родственники, попросите их помогать вам хотя бы на первых порах. Если это по каким-то причинам невозможно или неудобно — обзаведитесь координатами соответствующих служб быта. Если ваша супруга убирала в квартире и ходила в школу на родительские собрания — подумайте, сможет ли кто-то помочь вам в этом или нужно

пересмотреть свое расписание с учетом появившихся дополнительных обязанностей. Если вы сможете выработать способы преодоления этих трудностей, то почувствуете, что потеря несет не только негативный смысл, но и открывает перед вами новые возможности.

Иногда случается, что вместе с потерей близкого, горюющий человек ощущает утрату себя, собственного «я». Особенно часто с этой проблемой сталкиваются женщины, сделавшие смыслом своей жизни заботу о ком-то (муже, детях, реже — о родителях). Потеряв объект заботы, они теряют смысл своего существования, поскольку все их интересы были сосредоточены только на умершем. Если вы чувствуете, что вместе со смертью вашего близкого потерялся смысл вашей жизни, вы не знаете, чем заполнить время, не спешите говорить себе, что жизнь кончена. Подумайте о себе. В чем вы отказывали себе, в чем ограничивали, когда ваш близкий был жив? Возможно, вы не успевали бывать с детьми на природе, читать, ходить в театр, встречаться с подругами, которые из-за этого от вас отделились. Теперь вы можете заполнить появившееся время этими делами. Если вы не захотите воспользоваться этим советом, а предпочитаете проводить время в мыслях об умершем, в воспоминаниях о нем — идите в храм, молитесь за него. Это будет та же забота, которую вы давали ему раньше, только теперь это будет ваша забота о его душе. Таким образом, вы по-прежнему сможете чувствовать себя нужной и полезной. Ведь кто позаботится о его душе лучше вас? Кто будет молиться искренней?

Если вы не найдете в себе сил для решения этой задачи, беспомощность станет постоянным чувством. Обратитесь к психологу, чтобы проанализировать самооценку и избавиться от ощущения беспомощности. Неспособность выполнить третью задачу не дает человеку приспособиться к потере, оставляет его в трауре на долгие годы.

Наладив свое бытовое и социальное окружение, почувствовав что «жизнь вошла в колею», вы переходите к последней задаче горя — выстраиванию нового отношения к умершему. «Перестройка» чувств дает возможность продолжать полноценную жизнь, наполненную новыми, другими чувствами и другими эмоциями.

Возможно, эти слова вызовут у вас реакцию негодования: «Как

же так? Если я не буду любить его (ее) так же сильно, как и при жизни, — это значит, я предаю свою любовь!» Такие мысли могут быть вызваны различными факторами. Первый — чувство вины перед умершим, ведь он умер, а мы живы, значит, мы виноваты перед ним. Другим фактором может являться влияние вашего окружения, например, обида детей, если овдовевшая мать встречает другого мужчину и у нее возникает новое чувство. Иногда человеком движет страх перед новыми отношениями, поскольку они тоже могут закончиться смертью и новой болью утраты. Еще один фактор — социальные убеждения о том, что «любовь бывает только раз», поведение «верной вдовы (вдовца)» поддерживается обществом.

Эту задачу наиболее трудно разрешить для себя из-за перечисленных выше причин. «Застревание» на этом этапе приводит к затянувшемуся на годы, а иногда и до конца жизни трауру, очень часто возникает чувство, что «жизнь остановилась».

Поймите, что новые чувства к другим людям не заменяют прежние, и это не предательство памяти умершего. Просто жизнь продолжается, возникают новые, другие, отношения, которые вовсе не мешают вам по-прежнему любить умершего и вспоминать о нем с добром и теплотой. Дж. Вильям Ворден в своей книге «Консультирование и терапия горя» в качестве примера приводит письмо девочки, потерявшей отца, написанное матери из колледжа: «Есть другие люди, которых можно любить. Это не значит, что я люблю отца меньше».

Как понять, что и эта задача решена? Если вы можете говорить об умершем без сильной боли, если печаль, а она естественна при мыслях об умершем, спокойна и светла, если ваши эмоции направлены не на горевание, а на новые впечатления и события окружающей жизни — значит, вы преодолели этот этап, и разрешили для себя все четыре задачи.

Естественен вопрос, который часто задают люди, пережившие утрату: «Как долго должен длиться траур по усопшему?». Единого для всех срока траура не существует. Православными обычаями на траур отводится год, но только ваше внутренне чувство подскажет, когда он завершен. Периодически возвращайтесь к этой статье в течение некоторого времени. Проверяйте себя, как сейчас вы чувствуете свое горе? На каком этапе вы находитесь? О чем думаете? Кто и что может вам помочь?

Ваше горе пережито, когда вы снова чувствуете себя способным вести нормальную жизнь, возвращаются старые или появляются новые интересы, налажен новый уклад жизни, вы полноценно работаете и отдыхаете.

В заключение я еще раз выражаю вам свои искренние соболезнования и хочу пожелать вам пережить потерю близкого человека, решив для себя все описанные выше задачи. Используйте ваши новые знания для оказания самому себе психологической помощи.

СМЕРТЬ — ЭТО ПОБЕДА НАД ПОСЛЕДНИМ ВРАГОМ

Интервью с протоиереем Игорем Гагариным

— Что такое смерть с точки зрения Православия?

— Смерть — это победа над последним врагом, потому что в этой жизни человек постоянно встречается с врагами. Речь идет не о людях, конечно же, потому что людей мы не должны воспринимать как врагов, а о жизненных обстоятельствах, которые враждебны к человеку. Это и несчастные случаи, и болезни, подлость, измены. Мы встречаемся с такими «врагами» на протяжении всей жизни, и человек всех их может преодолеть. Он может преодолеть и болезнь, и утрату, и измену. Но последний враг, победить которого никто не мог, — это смерть.

Именно главный наш праздник — Пасха, Воскресение Христово — это победа над последним врагом. На Пасху мы поем: «Христос воскрес из мертвых, смертию смерть поправ и сущим во гробех живот даровав». Смерть перестала быть непобедимой, и победил ее Христос.

В этом и заключается благая весть, ведь само слово «Евангелие» переводится как «благая весть». Добрая, радостная весть о том, что последний враг побежден. И нам с вами предлагается стать участниками этой победы. Верю во Христа и выстраиванием своей жизни согласно со Христом мы становимся участниками победы над смертью и тоже преодолеваем ее.

Однако победа может быть в любой войне, но одновременно она может быть поражением для кого-то. Например, Великая Отечественная война окончилась нашей победой, но кто-то во время нее дезертировал, и он уже не победитель...

Так что же такое смерть? Здесь принципиальна разница в понимании верующего и неверующего. Если говорить образно: есть жизнь как некий путь, а куда этот путь приводит — зависит от человека. Для неверующего человека этот путь всегда заканчивается тупиком — ты уперся в стену, за которой уже ничего нет, или там есть обрыв. Можно как угодно развивать образ — это всё равно конец. А для нас, верующих, смерть — это дверь, через которую мы входим в принципиально иную жизнь. Она совсем не похожа на ту жизнь, которой мы живем, но они связаны. Следующая жизнь является логическим продолжением того пути, которым мы шли в этой жизни. Потому что всё то, во имя чего мы жили, все те ценности, которые в земной жизни возобладали над нами, — в мир этих ценностей мы попадаем, когда закончен земной путь.

И совершенно ясно сказано в Евангелии, что единственная подлинная ценность — любовь. Если человек жил любовью, если любовь стала господствующим состоянием его души, то он, выходя из этой жизни, входит туда, где любовь становится всеобъемлющей.

К сожалению, все мы видим и знаем, что в земной жизни любви не так уж и много. Но если человек сумел вырастить в себе любовь, то смерть для него — это переход в неизмеримо более прекрасное будущее.

— Но человек может уйти из этого мира и негодяем, и в раскаянии. От чего зависит время ухода, когда Господь забирает человека к себе?

— Есть вопросы, на которые лишь Бог может ответить. Скажу, как я это понимаю. Во-первых, очень многое зависит от того, жил ли этот человек, предавая себя в волю Божию. У нас на службе часто произносятся такие слова: «Сами себе и друг друга и весь живот наш Христу Богу предадим». И в молитве «Отче наш» прошение: «Да святится имя Твое, да будет воля Твоя» — является основным.

Ведь Бог создал человека свободным и никогда не навязывает ему Свою волю. Когда человек предает себя в волю Божию, произнося — вслух или про себя — «да будет воля Твоя», то ничего случайного в жизни этого человека уже быть не может. И он будет взят Богом в другую жизнь в самую лучшую для него

минуту, хотя окружающим может так и не казаться.

И умирая, продолжаем жить. И не так уж и важно, в какой момент мы в эту дверь войдем, намного важнее — в каком состоянии. Можно прожить долгую жизнь и войти в эту дверь совершенно не готовым.

Наша самая большая проблема в том, что нам трудно поверить, что жизнь продолжается, трудно это почувствовать. Верующий человек в это верит, но я вижу, что часто мы все скорбим и плачем, хотя, казалось бы, должны радоваться, что наконец-то человек пойдет к Богу. Но такого не происходит. Если бы мне врачи вдруг сказали: «Через полгода ты умрешь», я должен бы, казалось, ответить: «Как здорово, наконец-то! Вам тут еще столько служить, а я уже отправлюсь к Богу!» Но едва бы я так ответил, случись это в действительности.

Однако я встречал в своей жизни людей, которые известие о своей скорой смерти воспринимали с радостью и действительно говорили о том, что не стоит переживать: «Я же к Богу иду, я же всю жизнь любил и люблю Бога». Одна бабушка-монахиня, помню, говорила: «Ну что же вы, радуйтесь! Я радуюсь, что скоро». Это критерий глубины веры. С такой верой смотрит на смерть апостол Павел. Он говорит о том, что ему предстоит выбор между жизнью или смертью, и он не знает, что избрать. Он говорит, что предпочел бы смерть, потому что желает разрешиться от этого тела и быть со Христом, потому что это неизмеримо лучше. Но дальше он говорит, что для оставшихся важно, чтобы он продолжал жить, потому что может еще послужить им, и поэтому избирает жизнь. *«Ныне, как и всегда, возвеличится Христос в теле моем, жизнью ли то, или смертью. Ибо для меня жизнь — Христос, и смерть — приобретение. Если же жизнь во плоти доставляет плод моему делу, то не знаю, что избрать. Влечет меня то и другое: имею желание разрешиться и быть со Христом, потому что это несравненно лучше; а оставаться во плоти нужнее для вас. И я верно знаю, что останусь и пребуду со всеми вами для вашего успеха и радости в вере»* (Флп. 1: 20–25)

Церковь — это определенный образ жизни, и если человек выстраивает всю свою жизнь в Церкви, думаю, Бог призовет его в самый лучший момент. Но если человек живет беспечно, пренебрегает своими обязанностями, забывает о Боге, тогда возможны иные исходы. В этом случае Бог как бы отпускает

человека ходить своими путями, и что может быть на этом пути — неизвестно.

Есть еще мнение, что Бог забирает человека в том случае, если Он видит что лучшего от него уже ждать невозможно. Если же у Бога есть хоть какие-то основания считать, что в нашей жизни может быть что-то, лучшее, чем сейчас, Он продлевает жизнь, и делает это, ожидая от человеческой свободы чего-то более достойного, нежели то, что человек демонстрирует сейчас.

Я могу привести несколько примеров, когда человек умирал, и совершенно ясно было, по обстоятельствам его смерти, что она не случайна. Например, у моей прихожанки был сын — хороший парень, добрый, светлый, но никак не мог завязать с алкоголем. Выпив, он становился грубым, хотя в остальное время это был добрый, трудолюбивый человек, много помогал в церкви. Мать, естественно, пыталась его остановить, но натыкалась с его стороны на ругань и брань. Я вел с ним беседы, он со мной соглашался, что так нельзя, но каждый раз история повторялась. Мать часто печалилась о нем. И вот однажды узнаю, что он лежит в реанимации: пьяным уснул на работе, упал на печку и сильно обгорел, нет никакой надежды на то, что его удастся спасти. А мать рассказала, что перед тем, как пойти на работу, он неожиданно пришел к ней, упал на колени, поклонился в землю и стал просить прощения, хотя до этого никогда в жизни не извинялся. Он попросил у нее прощения и ушел на работу, не собираясь там умирать. Вот тогда я подумал: так ли это случайно, что он ушел? Мне кажется, что нет. Ведь это было главное, что ему помешало бы предстать перед Богом.

В такие моменты понимаешь, что все мы ходим под Богом, и нас отзовут туда. И вот это успокаивает, потому что это подтверждение того, что жизнь не заканчивается, что нас туда просто отзывают. В этом и есть секрет правильного отношения к смерти. Верить по-настоящему, что смерть не есть смерть, а логическое продолжение того, что началось здесь.

— Отец Игорь, а как насчет нашей человеческой природы, когда мы должны радоваться, но всё равно переживаем?

— Я тоже всегда над этим думал, почему так. И опять мы возвращаемся к вопросу веры. Почему мы не радуемся, почему мы скорбим, ведь мы же верующие? Почему своя смерть нам не

кажется такой радостью, как это было у первых христиан, которые без печали шли на муки и смерть, понимая, что входят в подлинную жизнь?

Есть такой святой — священномученик Игнатий Богоносец, который был приговорен к смерти императором Траяном и отправлен на растерзание зверям на арене цирка. Житие Игнатия Богоносца было для меня особенно интересно, потому что многие жития дошли до нас уже в пересказах, и не всегда понятно, где подлинный момент, а где легендарный, додуманый людьми. А до нас дошли послания, которые писал этот священномученик, когда его отправляли на казнь. Его вели несколько месяцев, потому что приговорен он был в Антиохии (на территории нынешней Сирии), а казнь должна была состояться в Риме. И вот он шел много месяцев в сопровождении конвоя солдат. А ведь он был епископом города Антиохии и его все знали. На протяжении всего пути, во всех городах его встречали христиане, и ему разрешали встречаться и беседовать с ними. И по дороге он писал послания. Они потрясают. В них виден человек, который знает, куда его ведут, зачем, что его ждет. Больше всего он боялся, что что-то случится, и он избежит казни, которую он воспринимал как самый прекрасный момент своей жизни. Всё свое существование до этого он называет подготовкой к главному моменту, подлинному триумфу, наивысшему и счастливейшему мигу — когда его выведут на арену цирка и спустят на него львов. Когда ему предложили устроить побег, он сказал: «Я вас умоляю, не делать этого. Не проявляйте ко мне неуместной любви, потому что если вы меня действительно любите правильной любовью, вы не помешаете мне сделать то, чего жаждет испытать душа моя. Я пшеница, которая должна стать хлебом. Вот есть пшеница и есть хлеб, но чтобы стать хлебом, надо эту пшеницу сначала перемолоть в муку. И я пшеница, а зубы этих львов будут мельницей, которая перемелет меня в муку, чтобы я стал хлебом Божиим... Я еще не начинал жить, а в тот момент, когда эти львы бросятся на меня, тогда и начнется, наконец, моя настоящая жизнь, к которой я стремился». Это правильное христианское отношение к смерти.

Другое дело, что вера — такая вещь, которая находится не в категории «либо она есть, либо ее нет». Она имеет много градаций. Это как огонь — может быть маленькая искорка, а может быть

пламя. Мне кажется, в какие-то моменты любой из нас может переживать такие подъемы веры, когда на всё способен. А в какие-то она угасает и слабеет, что можно сравнить ее с еле тлеющим угольком. Человек, конечно, помнит о Боге, но при этом вера не греет его, она просто есть.

Сейчас выходят книги о новомучениках, погибших в XX веке, где есть свидетельства их смерти, рассказы, как их вели на расстрел, допрашивали в лагерях. Удивительно, но я мало видел случаев, чтобы они с радостью шли на расстрел. В основном они молились, плакали, а если их освобождали — радовались. Я задумался: почему так? Понятно, если я умираю, не зная, куда пойду — в рай или в ад. В этом случае можно еще сомневаться. Но эти люди должны быть уверены, что они умирают за Христа. А лучшей смерти нет. Так почему они плачут, почему боятся, мучаются, страдают? Но потом я объяснил себе это явление. Человек существо не только духовно-телесное, а все-таки еще и животное. А для всего живого присущ инстинкт самосохранения, который не поддается контролю нашего разума. Смерть в любом случае противна всему нашему естеству, и поэтому она мучительна для нас.

Сам Иисус Христос в Гефсиманском саду мучился и страдал. Он, который знал Отца Небесного, терзался и мучился, и кровавый пот капал со лба Его. А всё потому, что смерть — противна. Я имею в виду сам момент умирания, а не то, что за ней последует. Но тело всё равно умирает, а тело — это часть меня. Оно мое, пока я живу, мы с ним соединены, одно целое. Душа и тело живут не

отдельными самостоятельными жизнями, а смерть — это болезненный процесс отделения души от тела. Поэтому понятно, что для человека естественно воспринимать смерть как что-то пусть временное, но ужасное и болезненное.

Что касается смерти наших близких людей, здесь тоже всё понятно. Ведь мы же расстанемся. А ведь если я какого-то человека люблю, то любовь заключает в себе радость общения с ним. Любовь — это когда мы уже в чем-то стали одним целым, единым. А если любимый человек просто уезжает куда-то далеко — разве я не буду страдать от того, что он уехал. Даже если я знаю, что он уехал туда, где ему будет гораздо лучше, чем здесь. Да, я могу радоваться за него, но эта радость всё равно будет растворена горечью и печалью оттого, что я не смогу с ним общаться,

разговаривать, видеть его улыбку, чувствовать его рукопожатие — все проявления близости, без которых любовь немислима. Я верю, что он живет, но мы с ним расстались. Между скорбью верующих и неверующих по поводу смерти есть большая разница. Для неверующего человека эта скорбь абсолютно безысходная. Ведь я тоже когда-то был неверующим, и сейчас мне даже страшно представить, как можно было жить, осознавая смерть как конец, что от тебя ничего не останется, ты превратишься в ничто. Память, а что память? Сегодня помню, завтра забуду. Жутко и безысходно.

Для верующего человека смерть близкого — тоже боль, потому что он понимает, что это расставание. Но пройдет время, и я приду туда, к нему, и мы снова будем вместе. Тут исчезает элемент отчаяния, так как есть надежда на встречу и иную жизнь.

— Отец Игорь, у некоторых появляется сомнение — состоится ли эта встреча, ведь есть вероятность попасть в разные места иного мира?

— Всё что «там» — это все-таки тайна, и у нас нет абсолютно точных инструкций о том, что нас ждет после смерти. Есть разные ответы на этот вопрос. Мне очень близка мысль, что если какой-то человек спасается, то вместе с ним спасаются все те, кого он любит. Даже если эти люди сами по себе не заслужили спасения. Есть такие хорошие слова: «Господи, я знаю, что этот человек совершенно не достоин Царствия Божия, но мы-то с Тобой! Ради нас возьми его к нам, ведь я и с ним друг». Это очень верно, потому что я не смогу быть счастлив, если тот, кого я люблю, будет в аду. Какой мне рай будет нужен, если ему плохо?

Есть, правда, и другое мнение — что мы «там» просто забудем о близких нам людях. Находясь в Царствии Божием и видя то блаженство, из памяти человеческой сотрутся все знакомые лица. Такой вариант мне не нравится, потому что это означает, что я их не любил. Ведь если я действительно люблю человека, я его не забуду. Потому что как любовь — это не просто состояние или чувство, любовь — это сам Бог. Если я люблю человека, который даже и не заслуживает по каким-то понятиям моей любви, то это значит, что сам Бог меня с ним связал.

Поэтому я думаю, что, спасаясь, человек, действительно делает нечто большее. Если говорить словами преподобного Серафима Саровского: «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи». Это из

этой же области.

И если внецерковная философия или этика говорят о том, что надо менять мир в лучшую сторону, то христианство с самого начала говорило: «Спаси себя». Помню, в школе нас учили, что самосовершенствование — это эгоизм, ведь ты только себя совершенствуешь, а остальное оставляешь в стороне. Церковь говорит, что это не так — в той мере, в какой я устремляюсь к Богу, я иду и с теми, кто так или иначе ко мне привязался.

Я верю, что не будет таких ситуаций, что вы в одном месте, а человек, которого вы любите, — в другом. Вы будете либо вместе в аду, либо вместе в раю.

И именно в этом сила молитв в Церкви, в этом их значение. Почему такой огромный смысл имеют родительские субботы, когда люди молятся за усопших? Я зрительно это себе представляю как некую паутину, когда один светлый человек, тащит за собой тех, кого он любит, они за собой, соответственно, тех, кого они любят. А в результате очень многие попадают в эту хорошую спасительную паутину не в силу своих качеств, а в силу того, что их полюбил кто-то спасающийся.

И если человек был последний пьяница, но его хоть кто-то любит, значит, не всё в его жизни было черным. Мне кажется, что на вечные муки будут обречены не так много людей. Это будут те люди, которые до такой степени отвратительно прожили свою жизнь, что не оставили на земле ни одного человека, который бы мог от сердца за него помолиться и попросить у Бога. На самом деле таких людей мало.

— Такие слова некоторых могут натолкнуть на мысль, что можно особо не заботиться о своей душе, всё равно меня любят, и значит, в рай я попаду?

— Во-первых, Православная Церковь никогда не смотрела на рай и ад как на белое и черное. Тут много градаций, как в поэме Данте, есть как круги ада, так и рая. Есть много степеней блаженства и страданий.

Думаю, что степень блаженства — это степень близости к Богу. Чем ближе к Богу — тем светлее. И в этом смысле блаженство разное, так же как и мучение. Не могу себе представить, что вечная мука для всех одинакова. Для кого-то страдание будет состоять в том, что нет возможности войти в Царствие Божие. Так, например,

считают святые отцы. Потому что если я кого-то люблю и не могу с ним встретиться, уже одно это мучительно.

ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛИ ПОТЕРИ, или Современная фармакология в переживании горя

Интервью с врачом-психотерапевтом Александром Владимировичем Баранчиковым

— Часто друзья, знакомые, родственники советуют горюющему принять тот или иной препарат, «который поможет». Делают они это, конечно, из добрых побуждений, но часто результат оказывается противоположным.

— К сожалению, это происходит часто. Такие «помощники» исходят из того, что раз «мне помогло, то и ему поможет». При этом обычно не учитываются физическое и психическое состояние горющего, показания и противопоказания к применению этих препаратов и многое другое. В итоге: «пытались сделать лучше, а получилось как всегда».

При взаимодействии нескольких препаратов, которые принял человек по совету «добрых соседок» по лестничной площадке, может возникнуть совершенно неконтролируемый процесс, ведущий к непредсказуемым последствиям. Может возникнуть интоксикация. Самочувствие человека ухудшается, речь становится невнятной, появляется головокружение, слабое восприятие текущих событий, резкое падение артериального давления.

Я сталкивался с подобными случаями, и мне приходилось назначать капельницы, чтобы вывести из организма пострадавших лекарства, рекомендованные сердобольными близкими.

Поэтому предостерегаю всех: будьте очень осторожны с такими «назначениями», а лучше и правильнее всего — обращайтесь за помощью к врачу.

Естественно, я не хочу сказать, что горюющему совсем не нужны успокоительные препараты. Можно воспользоваться лекарствами на растительной основе, которые продаются без рецепта в каждой аптеке. Главное, не навредить человеку, которому и так плохо.

Исходя из своего опыта, могу сказать, чаще всего такие

«помощники» предлагают транквилизаторы, ссылаясь на то, что их участковый врач при решении данной проблемы назначал такие же препараты.

— А чем транквилизаторы отличаются от других средств, призванных помочь человеку, находящемуся в состоянии «экстремального горя»?

— Важно понять, что транквилизаторы никогда не оказывают моментального успокаивающего эффекта, поэтому человек, самостоятельно, без назначения врача принимающий лекарства, может сильно себе навредить. К примеру, находясь в состоянии острого горя, человек не способен правильно рассчитать дозировку. Он может наглотаться различных таблеток только, чтоб полегчало. Были случаи, когда больные принимали все подряд лекарства, которые у них были дома. Естественно, это приводило к самым непредсказуемым, а часто и очень печальным последствиям.

Чтобы избежать передозировки, необходимо принимать только официально разрешенные средства, которые продают без рецепта в аптеках. А лучше — обратиться к специалисту. Надо понимать, что человек, наглотившийся различных лекарств, не испытывает эмоционального облегчения, наоборот, он становится заторможенным и вялым. Иногда подобные эксперименты могут приводить к самоубийству. Так что такое самолечение — не шутки.

— Если в острый период горя (это, как правило, первые недели) состояние человека не улучшается, можно ему как-то помочь?

— Необходимо использовать успокаивающие средства: «Персен», «Валокордин», «Гелариум», «Афобазол». Если и эти средства не помогают, то без обращения к специалисту не обойтись.

— Выходит, принимать различные психотропные препараты не следует?

— Психотропные препараты бывают разные. Сильные психотропные препараты принимать можно, а иногда и нужно, но **только по назначению врача**. «Обыватель», в хорошем смысле

этого слова, не может разбираться в фармакологии на уровне специалиста. Более того, сомнительные знания «простого народа» состоят сплошь и рядом из заблуждений. Люди четко не понимают, для чего используют то или иное средство, продаваемое в аптеке. Некоторые демонстрируют свои знания, черпая их из Интернета и других источников информации, но при этом они часто путают группы препаратов, называя антидепрессанты транквилизаторами или последние нейрореплетиками. Список, демонстрирующий безграмотность людей в этом вопросе, можно продолжать долго.

Важно понять: только специалист знает, для чего принимается то или иное средство, как его употреблять и т. д.

Наши люди падки на рекламируемые препараты, но я бы не советовал доверять рекламе в этом деле, часто она дезинформирует.

Отдельная категория людей — бывшие пациенты, которые лечились у психиатров. Они с видом знатоков объясняют горюющим, какие средства тем надо принимать. Этим людям, в свою очередь, я бы порекомендовал никому никаких советов не давать, а тем, кому они их рекомендуют, — не слушать таких советчиков.

— В наше время принимать антидепрессанты стало чуть ли не модно. Наши люди могут сами себе назначать антидепрессант, пить его некоторое время, а потом самостоятельно бросать. Так ли безобидны эти загадочные антидепрессанты?

— Все антидепрессанты на взгляд неспециалистов схожи, но в действительности это не так. Эти средства объединяет одно: со временем они блокируют симптомы депрессии. Поэтому некоторые антидепрессанты резко отменять нельзя, а другие, если это необходимо, — можно.

В любом случае принимать решение, какие антидепрессанты употреблять и нужно ли это делать вообще, должен специалист, а не сам человек.

Антидепрессанты делятся на группы. Препараты старого поколения антидепрессантов («Людиомил», «Амитрип-тилин», «Мелипрамин» и др.) обладают рядом побочных и нежелательных эффектов: двоение в глазах, сухость во рту, иногда дрожь в

мышцах, задержка мочеиспускания и т. п. Часто у больных после приема этих лекарств возникает иллюзия улучшения состояния. Они не понимают, что говорят. Мнение о том, что данные средства могут помочь при «эмоциональном горе», — заблуждение.

Современные же антидепрессанты относительно безопасны и практически лишены вышеперечисленных побочных эффектов. Главные их недостатки в том, что эффект от их приема наступает спустя два и более месяца и что они достаточно дороги. Следует знать, что разовые приемы дорогостоящих антидепрессантов, продаваемых в аптеках, практически никакого положительного воздействия не оказывают.

— То есть антидепрессанты не сразу помогают при лечении горя?

— Эти средства воздействуют постепенно. Обычно врач назначает комплекс препаратов. Антидепрессант воздействует на ядро состояния — горе. А остальные препараты (транквилизаторы, аксиолитики и т. п.) блокируют элементы болезни: страх, желание совершить суицид, а также возможные побочные эффекты, которые возникают при приеме антидепрессанта.

В комплекс также может входить ноотропный препарат, он улучшает обмен веществ в головном мозге, позволяет легче переносить побочные эффекты от перечисленных выше средств, улучшает общий тонус и т. д.

Существует опасность, о которой практически никто не знает: депрессивное состояние состоит из нескольких компонентов, и воздействовать на них одновременно антидепрессант не способен. Сначала излечивается один момент заболевания, затем — другой и т. д.

Например, если у человека тоска с ярко выраженной психомоторной заторможенностью, то под влиянием препаратов вначале пациент избавляется от заторможенности и только затем от тоски. Поэтому не стоит удивляться, когда вдруг «оживший» больной вдруг совершает поступки, которые тяжело объяснить, ведь депрессия не исчезла, а был подкорректирован только один из ее компонентов. Вот почему наблюдение у специалистов в этот весьма опасный период горевания так необходимо.

Если у вас нет возможности обратиться к специалистам, то надо ограничиться какими-нибудь фитоотварами, травяными

средствами, которые продаются в аптеках без рецепта. «Новопассит», «Афобазол», «Персен», различные травяные сборы, настойки валерианы, пустырник, боярышник — эти средства не оказывают побочных эффектов, поэтому их можно принимать безбоязненно.

— Некоторые люди находят решение проблемы в алкоголе...

— Склонный к чрезмерному употреблению алкоголя человек почти всегда прибегает к бутылке как средству улучшения своего состояния.

В российской глубинке многие мужчины используют алкоголь, чтобы расслабиться. Их трудно убедить отказаться от вредной привычки, ставшей зависимостью.

На женщин же алкоголь вообще влияет непредсказуемо. Они легче поддаются убеждению прекратить пить.

Употреблять одновременно алкоголь и препараты ни в коем случае нельзя!

На очень многих людей алкоголь воздействует как катализатор, усиливая состояние. В малых дозах он обычно вызывает временное успокоение, в некоторой степени снижает уровень тревоги, напряжения, но малейшее превышение дозы усиливает все негативные чувства во много раз.

Если вы пытаетесь, используя алкоголь, избавиться от чувства тоски, то рискуете усилить эту тоску многократно, вплоть до суицида, до антиобщественных проявлений. То есть вместо улучшения переживания горя

можно сильно ухудшить свое состояние и состояние окружающих. С алкоголем надо быть очень осторожным.

— Почему, переживая кризис, некоторые люди избегают употреблять препараты, а другие, наоборот, начинают активно их использовать?

— Суждения этих людей основываются на заблуждениях. Как правило, мужчины склонны пытаться решить проблему своими силами, не используя препараты, а женщины, наоборот, начинают активно принимать различные лекарства. Оба решения проблемы ошибочны и проистекают из неверных установок.

Мужчины думают, что должны быть сильными, что они не

имеют права плакать и демонстрировать слабость, а таблетки в их представлении делают их слабыми, зависимыми от лекарств и специалистов и т. д. Всё это стереотипы, далекие от реальности.

— **А что можно сказать о людях, которые лечат любую эмоциональную боль с помощью таблеток?**

— Они ищут альтернативные решения проблемы и начинают употреблять препараты, которые понижают уровень тревоги, но не решают проблемы.

Препараты имеет смысл использовать, когда человек не может контролировать свою реакцию на произошедшее горе. Лекарства нужны, чтобы контролировать себя, а не для того, чтобы горе ушло. Горе уходит со временем, если человек переживает все его стадии нормально. Но боль от потери близкого не может уйти просто от таблеток*.

*О стадиях переживания горя читайте в статье С. А. Шефова «Стадии переживания горя» в книге «Человек умер. Как помочь пережить горе» серии «От сердца к сердцу».

— **Многие панически боятся применения лекарств из-за того, что возможны побочные эффекты. Как тут быть?**

— Не стоит все побочные эффекты, которые указаны в аннотации, обязательно во всех случаях связывать с приемом препарата. Во-первых, необходимо четко понимать, что аннотация к препаратам ориентирована на сотрудников страховых компаний.

На Западе люди подают в суд на производителей препаратов, если во время лечения они обнаруживают побочные эффекты. Поэтому производители вносят в аннотацию все возможные, даже маловероятные, побочные эффекты, чтобы избежать судебных тяжб со страховыми компаниями.

Любой препарат потенциально опасен. Доза, длительность приема, индивидуальная переносимость человеком того или иного препарата — вот те условия, которые необходимо соблюдать при употреблении любого средства.

Если во время приема лекарства с вами происходит что-то, вызывающее у вас удивление, что ранее не происходило с вами, значит, скорее всего, это как-то связано с приемом лекарства либо сочетанием нескольких препаратов.

Если возникают непонятные физиологические явления,

необходимо отказаться от лечения. Например, вы становитесь более тревожным, а не спокойным, ощущаете слабость, падает артериальное давление, возникают резкая головная боль, тошнота, головокружение, двоение в глазах и т. д.

Также не рекомендуется принимать психотропные препараты, если человек болен, например, гриппом, ОРЗ, простудными заболеваниями и т. д.

— Один из самых популярных препаратов — «Феназепам». Так ли он безопасен?

— Это тяжелый сильнодействующий транквилизатор. Хотя он и разрешен к свободной продаже нашим несовершеннолетним, на мой взгляд, законодательством, «Феназепам» представляет большую опасность — особенно для детей. Несогласованные с врачом дозы препарата могут привести к суицидальным мыслям, активности в этом направлении, массе побочных эффектов, тяжелым отравлениям.

— Есть ли опасность побочных эффектов при применении самых простых растительных препаратов, отпускающихся без рецепта?

— Да, такое бывает. Любое хорошее действие можно довести до абсурда, сделать опасным. Случай из моей практики. Молодая женщина потеряла пятилетнюю дочь. Рядом с ней не оказалось человека, который смог бы ее поддержать. Она осталась со своим горем наедине. Сначала она гасила боль «Корвалолом» и «Валокордином» — препаратами, содержащими фенobarбитал, который вызывает сходную с алкоголем зависимость.

Доза постепенно увеличивалась: один флакон, потом — два флакона, затем — три...

Ей не удалось победить горе, и оно почти разрушало ее. Она начала обвинять человечество во всех своих бедах, бросила работу, перестала следить за собой. В итоге она стала алкоголичкой, хотя не поняла, что с ней произошло. Поэтому я всегда предостерегаю своих пациентов, чтобы они не злоупотребляли даже самыми простыми средствами. Но это не значит, что от них необходимо отказаться, просто во всем надо знать меру. Не надо бояться лекарств, следует опасаться неправильного, избыточного и неразумного их употребления.

— При приеме некоторых психотропных препаратов нельзя управлять автомобилем, работать с механизмами, выполнять работу, при которой необходимо иметь точную координацию движений. Может, стоит от них совсем отказаться?

— Психотропные средства различаются. Существует группа транквилизаторов, которые снижают концентрацию внимания, а особенно если их употреблять в больших дозировках. Поэтому при употреблении этих лекарств противопоказана работа с механизмами, вождение транспорта и многое другое. Могут вызывать у пациента вялость, двоение в глазах, ухудшение реакции и антидепрессанты старого поколения. Если вы водите автомобиль, то от их приема лучше воздержаться. Те же ограничения распространяются и на снотворные средства.

Не думаю что человек, который переживает горе, будет особенно разбираться в группах и видах психотропных препаратов, поэтому, если вы принимаете такие препараты, ограничьте себя в вождении, работе с механизмами и т. п. Не подвергайте себя и окружающих дополнительному серьезному риску. Но если ваш врач подтвердил, что принимаемый вами препарат в этом отношении безвреден, можете смело садиться за руль.

— У человека, который находится в состоянии горя, часто ухудшается сон. Стоит ли принимать снотворные средства?

— Если бессонница вызвана горем или депрессией, то прием снотворных средств нежелателен. Дело в том, что в этом случае мы будем корректировать симптом, а не его причину.

Снотворные препараты формально считаются безопасными и не вызывающими привыкания, но в действительности в ряде случаев (далеко не всегда) может возникнуть зависимость от них, особенно при неправильном употреблении.

Прежде чем использовать снотворное, надо попытаться нормализовать сон естественным образом: каждый день ложиться спать в одно и то же время, принимать теплую ванну перед сном, вечером гулять на свежем воздухе. Обратите внимание, что человек, мучающийся бессонницей ночью, может недостающие часы сна компенсировать днем, поэтому необходимо стараться спать только в ночное время суток.

Если бессонница длится более трех-четырех дней, желательно прибегнуть к снотворному, в противном случае их прием нежелателен. В любом случае снотворные средства можно принимать разово или короткими курсами, обязательно предварительно проконсультировавшись с врачом.

Отмечу, что препараты, применяемые с целью снижения уровня тревоги и в борьбе с депрессией, в том числе улучшают качество сна, хотя снотворными эти средства не являются.

— Существует мнение, что народные средства намного безопаснее, чем препараты.

— Народные средства часто содержат больше химических веществ, чем рекомендованные для лечения врачом препараты. Поэтому лекарства можно только условно делить на «химию» и «не химию». Мнение о том, что «травки» не представляют опасности для людей, ошибочно.

Сейчас стало популярно принимать народные средства и различные пищевые добавки (БАДы). Их состав достаточно не проверяется (они проверяются только на безопасность для здоровья, но не на эффективность воздействия), поэтому нельзя доверять рекламе и сведениям, которые представляют разработчики. Кому-то народные средства помогают, кому-то нет, всё индивидуально.

— Но телевизионные передачи и реклама рекомендуют использовать народные средства.

— Эти передачи полезны, только если пропагандируют здоровый образ жизни среди населения. Предлагаемые средства я не рекомендую использовать, они могут представлять реальную опасность.

— Горе переживают и психически здоровые, и психически больные. Что происходит с больным хроническим психическим заболеванием в момент скорби?

— Горе, естественно, обостряет психическое заболевание. Но не всегда. Нельзя спрогнозировать абсолютно точно, как горе повлияет на состояние человека.

Если изначальное отклонение от психиатрической нормы велико, то обострение болезни практически всегда гарантировано.

— **Что делать родственникам психически больного человека в момент переживания им горя? Можно ли обойтись в данной ситуации без врача?**

— Если такой человек начал неадекватно себя вести, к примеру, избыточно реагировать на что-либо, говорить чепуху или грубить, бояться преследований, необходимо сразу же перестраховаться и показать его врачу, а не пытаться решить проблему собственными силами.

— **Некоторые горюющие сравнивают свои чувства с переживаниями других людей и приходят, например, к выводу, что мало плакали об усопшем, а значит, их горе не настоящее. Так ли это?**

— У каждого человека сугубо индивидуальная реакция на горе, последняя зависит от пола, возраста, уровня впечатлительности и других факторов.

— **В чем, с Вашей точки зрения, основная ошибка людей, которые переживают горе?**

— Комплекс стереотипов ведет к тому, что человек вместо того, чтобы отреагировать на горе, выплеснуть его, поделиться с кем-нибудь, замыкается в себе, и горе постепенно начинает разрушать его. Это может проявляться по-разному. Например, возникают депрессивные реакции, расстройство адаптации, в некоторых случаях может возникнуть психоз, обострение хронических заболеваний или возникновение новых.

Ни для кого не секрет, что мужчины в возрасте 40–50 лет часто переживают инфаркты, инсульты, переживая горе. Это происходит потому, что они держат боль внутри себя.

— **Что можно еще рекомендовать человеку, который переживает утрату?**

— После смерти близкого, по истечении 40 дней, хорошо бы сменить на время обстановку. Например, на некоторое время уехать из квартиры, где всё напоминает об утрате. Хорошо бы уехать за город, на природу, к родственникам, в дом отдыха, санаторий. Сменяя психотравмирующую обстановку на психопозитивную, человек решает много задач по преодолению

горя. Он может подумать, поскорбеть, поплакать, но на него не будет давить атмосфера воспоминаний, вещей и мест, связанных с усопшим.

Часто хватает двух-трех недель, чтобы появилось совсем другое восприятие, которое поможет переживанию горя.

— Часто люди не могут разобраться во врачебных специализациях — психотерапевт, невролог, невропатолог, психиатр, психолог и т. д. К какому специалисту лучше всего обратиться человеку, который находится в состоянии горя?

— Наилучший вариант — обратиться к психотерапевту. Он может работать психотерапевтическими средствами, а кроме того, назначить и лекарственные препараты. Если же вам по каким-то причинам не удалось найти врача этой специальности, то подойдет и невропатолог, он в состоянии назначить вам необходимые препараты и дать рекомендации.

Если говорить о психологах, то надо учитывать, что сейчас среди психологов есть огромное количество непрофессионалов, которые берутся за сложные проблемы (а переживание горя — одна из таких проблем), но ничего сделать не могут. Они пытаются использовать какие-то свои методы, которые часто являются просто спектаклями. Естественно, никакой пользы горюющему от этого нет.

Если вы найдете специалиста по кризисной психологии, который занимается работой с горюющими, если о нем есть хорошие отзывы, если он — профессионал в этой области, то считайте, что вам повезло.

— А как найти «своего» специалиста, которому можно полностью доверять?

— Вопрос щекотливый. Не всегда дипломированный специалист является компетентным.

Прежде всего, необходимо навести справки: узнать об организации, в которой специалист работает, что за человек, какое у него образование и т. д. Например, очень часто самозванные врачи-шарлатаны назначают встречи на частных квартирах.

Однако наличие диплома, статуса учреждения, в котором работает специалист, тоже не гарантируют вам качественной помощи.

Хороший способ следовать рекомендациям знакомых людей,

опираться на собственную интуицию, наконец, познакомиться с врачом поближе: посетить его не один или два раза, а больше, чтобы окончательно понять, является ли он профессионалом.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

Михаил Игоревич Хасьминский, психолог

*Обыкновенно люди считают мысль чем-то маловажным,
потому они очень мало разборчивы при принятии мысли.
Но от принятых правильных мыслей рождается всё доброе,
от принятых ложных мыслей рождается всё злое.
Мысль подобна рулю корабельному: от небольшого руля,
от этой ничтожной доски, влачащейся за кораблем,
зависит направление и, по большей части,
участь всей огромной машины*

Святитель Игнатий (Брянчанинов),
епископ Кавказский и Черноморский

В тяжелые периоды жизни почти все люди страдают от нашествия навязчивых мыслей. Эти страшные мысли цепляются с особенной силой за человека, который переживает смерть близкого. Что же они собой представляют?

Навязчивые мысли — это та форма, в которой к нам приходят ложные идеи, пытающиеся взять над нами власть. Наше сознание постоянно подвергается их активным атакам, но в критические моменты жизни этот натиск может усиливаться, что снижает качество жизни, мешает трезво оценивать ситуацию, строить планы и верить в возможность их осуществления. Из-за этих мыслей нам трудно сосредоточиться и найти резервы для преодоления проблем, они выматывают и часто приводят к отчаянию, вследствие чего искажается реальность, которую мы начинаем принимать за действительность.

Какие навязчивые мысли обычно появляются у горюющих?

Они разнообразны. Можно привести лишь некоторые примеры, хотя они не составят и сотой части всех возможных навязчивых

мыслей:

Как избавиться от навязчивых мыслей

- Всё хорошее в жизни кончилось. Остается только доживать и терпеть.
- Не хочу жить, хочу к ней (нему).
- У меня никого больше не будет.
- Я никому не нужна (не нужен).
- Я не смогу без него (нее) жить.
- Всё, что случилось, — моя вина.
- Никакой радости в дальнейшем не будет. Настоящая жизнь кончилась, и теперь будет только выживание.
- Лучше не жить вообще, чем жить так.
- Теперь у меня нет смысла в жизни
- Никогда не станет легче. Эти боль и страдание — на всю жизнь.

Эти и подобные им мысли пронизывают наше сознание, не отпускают ни на секунду, часто заставляя

страдать в гораздо большей степени, чем даже сами события, вызвавшие кризис. Временами они занимают всю область сознания, лишая нас сна, еды, радости, стабильности. Семена безысходности, отчаяния, тоски всходят и дают свой урожай именно на черной почве скорби, удобренной навязчивыми мыслями.

Мощной волне навязчивых мыслей трудно противостоять, если не знать определенных правил. Они берут в рабство наше сознание. Подобно вампирам, они выпивают остатки необходимой нам энергии, забирают ощущение жизни, контролируют наше поведение, желания, свободное время, общение с другими людьми, не дают нам выйти из состояния горя.

Навязчивые мысли — хитрый и коварный враг, который не выступает открыто, а маскируется под наши собственные мысли и исподволь навязывает нам свои желания и чувства. Они действуют, как банальные вирусы, которые внедрились в клетку-жертву.

Особо опасны мысли о суициде, а также мысли, вызывающие чувство вины.

Можно ли считать навязчивые мысли психическим расстройством?

Существует ряд психических заболеваний (депрессия органического генеза, шизофрения и пр.), при которых в комплексе симптомов присутствуют навязчивые мысли. Для коррекции и лечения данных состояний используются сильнодействующие психотропные медикаменты.

К счастью, подавляющее большинство людей, страдающих от навязчивостей при переживании горя, не имеют совершенно никаких психопатологических нарушений. К тому же с помощью определенного алгоритма действий они могут избавиться от таких мыслей.

Какова природа таких мыслей?

С точки зрения науки, навязчивые мысли (обсессии) — это беспрестанное повторение нежелательных представлений и влечений, сомнений, желаний, воспоминаний, страхов, действий, идей, от которых нельзя избавиться усилием воли. В этих мыслях реальная проблема гиперболизируется, укрупняется, искажается. Как правило, возникает сразу несколько навязчивых мыслей, и они выстраиваются в замкнутый круг, который невозможно разорвать. Причем чем больше мы стараемся от них избавиться, тем больше их становится. И тогда появляется ощущение, что они носят насильственный характер. Часто (но не всегда) навязчивые состояния сопровождаются депрессивными эмоциями, тягостными раздумьями, а также чувством тревоги и страха.

Что говорит о навязчивых мыслях светская психология?

Многие психологи, часто умозрительно и бездоказательно, пытались объяснить причину возникновения навязчивых мыслей. Разные психологические школы до сих пор остро полемизируют между собой по этому вопросу, но большинство всё же связывает навязчивые мысли со страхами. Правда, эти предположения не проясняют того, как с ними справляться.

Классическая психология не имеет точного и понятного ответа на этот вопрос и не предлагает эффективных методов для избавления от навязчивостей.

Как же тогда с ними бороться?

В течение долгого времени специалисты предпринимали множество безуспешных попыток найти хоть какой-нибудь метод борьбы с навязчивостями. Однако их старания частично увенчались некоторым результатом только в XX веке, когда был изобретен метод фармакотерапии, который в отдельных случаях помогает справиться со страхами. Недостаток этого метода заключается в том, что действует он недолго и применять его можно в отношении далеко не всех пациентов. В большинстве случаев фармакотерапия снимает симптомы лишь на время и не устраняет саму причину навязчивостей.

Есть еще один старый способ, который создает иллюзию решения проблемы, но на самом деле серьезно ее усугубляет. Это употребление алкоголя, наркотиков, безумные развлечения, экстремальные занятия и т. п. Да, с их помощью можно отключиться от навязчивых мыслей на очень короткое время, но потом они всё равно «включатся», причем с большей силой. К сожалению, этот способ весьма популярен, несмотря на очевидный вред, причиняемый организму в случае его применения.

Неужели положение безнадежно и мы обречены стать рабами этих мыслей?

Светская психология не дает рецептов эффективной борьбы с навязчивыми мыслями, потому что не видит их природы. Проще говоря, довольно сложно бороться с врагом, если его не видишь и не понимаешь, кто это. Школы классической психологии, самонадеянно перечеркнув огромный опыт духовной борьбы, накопленный предыдущими поколениями, стали заново выстраивать определенные понятия. У всех школ они разные, но объединяет их то, что причину всех бед они ищут или в близком и непонятном бессознательном самого человека, или в каких-то физико-химических взаимодействиях дендритов, аксонов и нейронов, или во фрустрированных потребностях к самореализации и т. п. При этом полностью отсутствуют понятные объяснения того, что же представляют собой навязчивые мысли, каковы законы их появления и механизм воздействия.

Между тем, эффективный способ борьбы с навязчивыми мыслями у психически здорового человека существует!

Сила навязчивых мыслей в том, что они могут влиять на наше сознание, а наша слабость в том, что мы не имеем почти никакого влияния на навязчивые мысли. То есть за этими мыслями стоит отличная от нашей самостоятельная воля. Само название — «навязчивые мысли» — уже предполагает, что они навязываются кем-то извне.

Подтверждением этому может служить парадоксальность содержания этих мыслей. Они не логичны, порой абсурдны и лишены здравого смысла, но, несмотря на это, мы не можем противостоять им.

При возникновении таких мыслей мы часто задаем себе вопросы: «Как это я до такого додумался?», «Откуда взялась эта мысль?», «Как эта мысль влезла мне в голову?», «Почему эта дикая мысль не кажется мне ужасной?». И хотя ответов найти не можем, почему-то всё равно продолжаем считать эти мысли своими, находясь под их властью.

Человек, преследуемый навязчивыми мыслями, понимает их нелепость, чуждость рассудку, поэтому в большинстве случаев оценивает их критически. Но вместе с этим он не способен избавиться от них усилием воли. И это еще одно доказательство того, что мы имеем дело с самостоятельным разумом.

Кому же принадлежат эти разум и воля, направленные против нас?

Святые отцы Православной Церкви говорят, что в подобных ситуациях человек имеет дело с нападением бесов. Сразу надо пояснить, что никто из них не воспринимал бесов так примитивно, как люди, которые никогда не задумывались об их природе. Это не те смешные волосатики с рогами и копытами. Они вообще не имеют видимой внешности, что позволяет им действовать незаметно. Их можно называть по-разному: энергии, духи злобы, сущности. Главное их оружие — ложь.

По мнению святых отцов, именно злые духи являются причиной навязчивых мыслей, которые мы принимаем за свои. От привычек отказываться трудно. А мы так привыкли считать своими и только своими все мысли, все наши внутренние диалоги и даже внутренние битвы. Но чтобы выиграть эти битвы, нужно встать на свою сторону, против врага. А для этого необходимо понять, что навязчивые мысли — не наши мысли, они насильственным

образом прививаются нам враждебной силой. Бесы в данном случае действуют, как банальные вирусы, при этом они стараются оставаться незамеченными и нераспознанными. Причем действуют эти сущности вне зависимости от того, верите вы в них или нет.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) так писал о природе этих мыслей: «Духи злобы с такой хитростью ведут брань против человека, что приносимые ими помыслы и мечтания душе представляются как бы рождающимися в ней самой, а не от чуждого ей злого духа, действующего и вместе старающегося укрыться».

А как определить, какая именно мысль является навязчивой и откуда она взялась?

Критерий определения подлинного источника наших мыслей очень прост. Если мысль лишает нас покоя — она от бесов. «Если ты от какого-либо движения сердечного испытываешь тотчас смущение, стеснение духа, то это уже не свыше, а с противоположной стороны — от злого духа», — говорил праведный Иоанн Кронштадтский.

А разве не так действуют навязчивые мысли, мучающие нас при переживании утраты?

Мы не всегда способны верно оценить свое состояние. Известный современный психолог В. К. Невярович в книге «Терапия души» так пишет об этом: «Сказывается также и отсутствие постоянной внутренней работы по самоконтролю, духовному трезвению и осознанному управлению своими мыслями, детально описанными в аскетической святоотеческой литературе. Можно также полагать, с большей или меньшей долей очевидности, что некоторые мысли, всегда, кстати, почти ощущаемые как чужеродные и даже принужденные, насильственные, действительно имеют чужеродную для человека природу, являясь демоническими. По святоотеческому учению, человек часто не способен различать подлинный источник своих

мыслей, а душа является проницаемой для демонической стихии. Лишь опытные подвижники святости и благочестия, с уже очищенной молитвенным подвигом и постом светлой душой, в состоянии обнаруживать приближение тьмы. Покрытые же греховным мраком души зачастую не ощущают и не видят этого,

ибо на темном темное плохо различается».

К чему приводят чужеродные мысли?

Мысли «от лукавого» поддерживают наше отчаяние, неверие, пессимизм, зависимости, страсти, толкают людей к самоубийствам, обидам, непощению, ложному чувству вины, необоснованным страхам, нежеланию признавать свои ошибки перед Богом. Маскируясь под наши мысли, они навязчиво подталкивают нас к совершению нехороших поступков, мешают нам встать на путь духовного развития, призывают не тратить время на исправление самого себя, внушают нам чувство вины.

Духовная природа таких мыслей-«вирусов» очень просто подтверждается тем, что нам бывает невероятно тяжело сделать богоугодное дело, помолиться или, например, просто зайти в храм. Мы чувствуем внутреннее сопротивление, прикладываем невероятные усилия для того, чтобы противостоять вроде бы собственным мыслям, которые находят огромное количество отговорок, чтобы не делать этого. Хотя, казалось бы, что сложного в том, чтобы встать рано утром и пойти в храм? Но нет, мы встанем вовремя, чтобы пойти, например, на встречу с другом, однако мы не сделаем этого ради того, чтобы пойти в церковь. Мы можем проплакать над мелодрамой весь вечер, но значительно труднее заставить себя молиться в течение этого же периода времени. Это только некоторые примеры. Наше состояние замечательно описал апостол Павел: *«Не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю... Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю... Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех»* (Рим. 7: 19, 20, 22, 23).

А гордость, зависть, алкоголизм, объедание, осуждение и все остальные страсти — они ведь тоже рождаются от навязчивостей. Не эти же самые мысли стоят за ними?

Да, именно они. И это тоже было известно с давних времен многим подвижникам благочестия. Они объяснили нам, как бороться с такими мыслями. Наша подверженность страстям и грехам — частный случай влияния сущностей, которые маскируются под наши мысли. Именно они насилуют душу, толкают ее туда, куда им выгодно, разлагая при этом нашу личность.

Каков механизм внедрения и воздействия навязчивых мыслей?

Эти мысли внедряются прямо в эмоциональную сферу. Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как они захлестывают наши эмоции? Мысль возникла, и эмоции бьют через край, хотя при этом ничего нельзя объяснить логически. Более того, логика как раз часто говорит обратное, но контроль логики над нами уже утерян, а эмоции бушуют и управляют нами всюду.

Дело в том, что наша эмоциональная сфера наиболее уязвима для таких вторжений. По большому счету, мы не можем ее контролировать. Все знают, как наворачиваются на глаза слезы в самый не подходящий момент, и это происходит помимо нашей воли. Наши эмоциональные реакции часто мешают в делах, и потом мы редко можем объяснить себе причины, по которым они возникли. Сколько раз мы не могли справиться со своими эмоциями, хотя очень хотели этого? Сколько бед принесла нам наша собственная эмоциональность?

Известно, что эмоции можно сдерживать только логикой и рассудком, которые предохраняют нас от попадания во власть эмоций. Это подтверждается тем, что человеку, у которого преобладает логическое мышление, легче противостоять захватывающим его эмоциям. И наоборот, эмоции человека в неадекватном состоянии (например, когда он пьян, находится под воздействием наркотиков, сильно болен, устал, расстроен) выражены гораздо сильнее. Именно в таких состояниях делаются большие глупости, о которых потом приходится жалеть.

Что поддерживает навязчивые мысли?

Отказ от Божией помощи, безделье, лень, жалость к себе, апатия, отчаяние, депрессия — самые питательные субстраты для выращивания и умножения навязчивых мыслей.

Можно ли не допустить появления подобных мыслей?

Многие святые могли, но мы, грешные, не в силах. А всё потому, что наше духовное состояние не позволяет нам различать этих сущностей. В большинстве своем мы не умеем и часто даже не пытаемся сделать это, потому что считаем любую проходящую в голову мысль своей собственной. В этом наша уязвимость. Нас

можно уподобить маленьким детям, которые открывают дверь всем подряд, не подозревая при этом, что существуют и «плохие дяди». Взрослые же люди, как правило, понимают, что впускать в дом всех без разбора опасно.

Но разве не мы сами открываем дверь своей души всем мыслям подряд? Разве не так входят в нас сущности, замаскированные под наши мысли и чувства? Не желая разобраться и распознать ненужные мысли, защищаться от них, мы обрекаем себя на страдание от насилия, которое творят над нашей душой навязчивости. Мы не понимаем, каким образом произошла катастрофа. И ждем следующую...

Как защищаться от навязчивых мыслей?

Надо понимать, что защита невозможна, если ты не знаешь своих врагов. Люди, которые живут поверхностной, исключительно внешней обрядовой, а не серьезной духовной жизнью, своих врагов не знают. А если и догадываются об их существовании, то не имеют средств для самозащиты.

Прежде всего, следует научиться отличать друзей от врагов и распознавать врага под маской друга. Наша задача — попытаться не пустить врага, не открывать ему дверь. А уж если впустили, то постараться избавиться от него с помощью определенных средств.

Но это еще не всё. Мы знаем, как должны защищаться, например, от навязчивых алкоголиков: для слабых людей лучше всего не вовлекаться в разговор с ним, не обращать внимания на пристающего, пройти мимо. С навязчивыми мыслями то же самое. Но вместо этого мы не только впускаем их в себя, но и начинаем вести с ними внутреннюю беседу. Мы не понимаем, что они сильнее нас, поэтому эта «беседа» традиционно заканчивается нашим поражением. Посмотрите, как точно сказал о нас старец Паисий Свя-тогорец: «Помысел, подобно вору, приходит к тебе — и ты открываешь ему дверь, вводишь в дом, заводишь с ним беседу, а потом он тебя грабит. Разве можно заводить разговоры с врагом? С ним не только избегают бесед, но и дверь запирают накрепко, чтобы он не вошел».

Существуют ли психотерапевтические техники для избавления от таких мыслей?

Таких техник мало. Доступным средством борьбы с

навязчивыми мыслями, страхами и тревогами, которые появляются в периоды кризисов, является мышечная релаксация. Снятие мышечного напряжения, полное расслабление тела уменьшает тревожность и способствует избавлению от страхов и, соответственно, в большинстве случаев снижается интенсивность навязчивых мыслей.

Сделать упражнение по релаксации довольно просто: лягте или сядьте, максимально расслабьте тело, мысленно перенеситесь в какое-нибудь красивое место, на природу. Начните с расслабления мышц лица, далее расслабляйте мышцы шеи, плеч, туловища и завершите пальцами рук и ног. Представьте, что каждая мышца вашего тела полностью расслаблена. Ощутите это. Если не смогли расслабить какой-либо участок тела или группу мышц, попробуйте максимально напрячь их, а потом расслабить. Сделайте так несколько раз, и нужная группа мышц обязательно расслабится. В состоянии полного расслабления следует находиться от 15 до 30 минут.

Не беспокойтесь насчет того, насколько успешно вы расслабились. Не мучайтесь и не напрягайтесь — позвольте релаксации возникнуть в своем темпе. Если почувствуете, что во время упражнения вас посещают посторонние мысли — постарайтесь вытеснить их из сознания, переключая внимание на красоту природы.

Если вы будете правильно расслабляться по нескольку раз в день, это обязательно поможет вам избавиться от навязчивостей. Однако с помощью этой техники можно только снижать влияние и интенсивность навязчивых мыслей, но не бороться с причиной, которые их вызывают.

Что следует делать, чтобы полностью избавиться от навязчивостей?

Во-первых, необходимо признать наличие навязчивых мыслей и необходимость избавления от них!

Во-вторых, взять ответственность на себя. Если мы принимаем эти навязчивые мысли, а затем под их влиянием совершаем определенные поступки, то именно мы несем ответственность за их последствия. Полностью переложить ответственность на навязчивые мысли нельзя, потому что именно мы их приняли и действовали в соответствии с ними. Не мысли действовали, а мы

сами.

Поясню примером: если помощник пытается манипулировать своим руководителем, в результате чего тот принимает ошибочное решение, то ответственность за это решение понесет именно руководитель, а не его помощник.

В-третьих, не следует считать навязчивые мысли своими! Обратите внимание на противоречие между вашими интересами, вашей логикой и теми мыслями, которые пытаются завладеть вами. Оцените их парадоксальность, неуместность, логическую несостоятельность, последствия и невыгодность тех действий, к которым может привести следование этим мыслям. Подумайте, не видите ли вы в этих мыслях прямое несоответствие тому, что подсказывает вам сознание. Наверняка вы найдете множество несоответствий.

Признайте, что эти мысли не ваши, что они — результат внешней атаки иных существей на вас. До тех пор пока вы будете считать навязчивые мысли своими, вы не сможете ничего им противопоставить и принять меры к их нейтрализации. Нейтрализовать самого себя невозможно.

Не вступайте в спор с навязчивыми мыслями. Если они появились, попробуйте переключить свое внимание, не ведите с ними внутренних диалогов.

У навязчивых мыслей есть одна особенность: чем больше им сопротивляешься, тем с большей силой они нападают. В психологии описан феномен «белой обезьяны», который доказывает трудность борьбы с внешним влиянием внутри сознания. Суть феномена такова: когда один человек говорит другому: «Не думай о белой обезьяне», то тот начинает думать именно о белой обезьяне. Активная борьба с навязчивыми мыслями тоже приводит к такому результату. Чем больше говоришь себе о том, что справишься, тем меньше справляешься.

Поймите, с этим состоянием нельзя справиться только усилием воли. Вы не можете противостоять этой атаке на равных. Если продолжить аналогию с ситуацией про навязчивых алкоголиков, приведенную ранее, то самым лучшим способом избавиться от такого человека будет не активное сопротивление его атаке, а игнорирование его слов и действий. В нашем случае надо просто переключить внимание с навязчивых мыслей на что-то другое (более приятное), не вступая с самими навязчивостями в конфликт.

Как только мы переключаем внимание и начинаем игнорировать навязчивости, они на некоторое время теряют свою силу. Чем чаще мы их игнорируем, тем меньше они нам досаждают.

Вот что говорят об этом святые отцы: «Вы привыкли разговаривать сами с собою и думаете переспорить помыслы, но они отражаются молитвою Иисусовою и молчанием в мысли своей» (преподобный Антоний Оптинский); «Голпа искусительных помыслов становится безотвязнее, если позволить им сколько-нибудь замедлить в душе, а тем более, если войти с ними еще и в переговоры. Но если их с первого раза оттолкнуть сильным напряжением воли, отвержением и обращением к Богу, то они тотчас удалятся и оставят атмосферу души чистою» (святитель Феофан Затворник).

Конечно, внимание лучше переключать на то, что помогает эффективной борьбе с этими навязчивыми сущностями, например, на помощь людям, творческую или общественную деятельность, работу по хозяйству. Наши предки считали, что для изгнания навязчивых мыслей очень хорошо занимать себя полезной физической работой. Но сильнее всего в этом случае помогает молитва. Когда человек переключает свое внимание на молитву, то эти сущности стремительно теряют силу. Совокупность физического труда и молитвы дают самые лучшие результаты. Не случайно исстари в монастырях молитва и труд шли рядом.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы навязчивые мысли вызывали эмоциональный отклик или были подкреплены фантазиями и воображением.

Навязчивые мысли действуют как энергетические пиявки. Они вынуждены кормиться от ваших эмоций, чтобы жить дальше. Поэтому старайтесь не реагировать на эти мысли. Каждый раз противопоставляйте им логику. Это не значит, что эмоции под запретом, наоборот, им **ОБЯЗАТЕЛЬНО** надо давать выход, но в тех условиях и в то время, когда это будет безопасно и не сможет привести к нежелательным последствиям. Иначе мы станем рабами навязчивых мыслей!

В книге «Терапия души» В. К. Невярович пишет: «Навязчивые мысли возникают часто в ответ на поставленный вопрос: “А вдруг?”. Далее они автоматизируются, укореняются в сознании и при неоднократных повторениях создают существенные затруднения в жизни. Чем больше борется человек, желая

избавиться от этих навязчивых мыслей, тем более они овладевают им. Важной причиной развития и самого существования невротического страха является развитое чувственное воображение. Ведь человек, к примеру, не просто боится упасть с высоты, но и воображает в ужасе, что умрет, всячески “распалает” вымышленную ситуацию, представляя, скажем, свои похороны, себя лежащим в гробу и пр.».

О чем это говорит? О том, что мы укрепляем силы навязчивых мыслей своим воображением. Причем, чем лучше мы представляем то, чего боимся, чем яснее видим результат, достигаемый посредством навязчивых влечений, а также последствия действий, выполненных в результате воздействия навязчивостей, чем ярче оживляем навязчивые воспоминания, тем больше подкрепляем в себе эти мысли. Ни в коем случае нельзя позволять навязчивым мыслям влиять на нас через наши эмоции, фантазии и воображение.

Не занимайтесь самовнушением, повторяя про себя эти мысли. Всем хорошо известна сила самовнушения, которое иногда помогает в очень тяжелых ситуациях. Самовнушением можно снимать боли, лечить психосоматические расстройства, значительно улучшать психологическое состояние. Благодаря простоте использования и выраженной эффективности этот метод используют в психотерапии с давних времен.

К сожалению, у горюющих часто наблюдается самовнушение негативных утверждений. Человек, попавший в трагическую ситуацию, постоянно — про себя и вслух — неосознанно проговаривает слова, которые не только не помогают выйти из кризиса, но и ухудшают состояние.

Например, человек постоянно жалуется знакомым или внушает сам себе:

- Жизнь закончилась со смертью дорогого человека.
- У меня никого больше не будет.
- Я не хочу жить.
- Жизнь больше не принесет радости.
- Жить теперь незачем.

Таким образом включается механизм самовнушения, который действительно приводит человека к определенным ощущениям

беспомощности, тоски, отчаяния, а впоследствии — и к заболеваниям, расстройствам психической сферы.

Получается, чем чаще человек повторяет эти негативные установки, тем отрицательнее они влияют на его мысли, чувства, ощущения, эмоции, представления. Если перестать их повторять, есть шанс выбраться из болота кризиса.

Если вы ловите себя на том, что часто повторяете эти «заклинания», сделайте следующее: измените установку на прямо противоположную и повторяйте ее в течение дня. Например, если вы постоянно думаете и говорите, что нет радости после смерти близкого вам человека, то 100 раз четко проговорите, что жизнь принесет счастье, и с каждым днем ваше состояние будет улучшаться.

Такие внушения лучше делать по несколько раз в день. Через некоторое время вы почувствуете эффект. При составлении позитивных утверждений избегайте приставки «не». Говорите не «я в будущем не буду одинокой», а «в будущем я обязательно буду с любимым человеком». Не составляйте утверждений на то, что является заведомо недостижимым или неэтичным.

Существуют ли другие методы борьбы с навязчивыми мыслями?

Самое сильное оружие против навязчивых мыслей — молитва.

Всемирно известный врач, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине доктор Алексис Каррель говорил: «Молитва — самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не помогало никакое терапевтическое лечение. Им удавалось вылечиться от болезней и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы... Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой жизненной силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла к нам. Обращаясь к Богу в искренней молитве, мы совершенствуем и врачуем свои душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент молитвы не принес положительного результата любому мужчине или женщине».

Духовное объяснение помощи молитвы в данной ситуации очень простое. Бог сильнее сатаны, и наше молитвенное

обращение к Нему за помощью изгоняет злых духов, которые «поют» нам свои лживые песенки. Убедиться в этом может каждый. Для этого вовсе не нужно быть монахом.

Как и всяким хорошим делом, молитвой нужно заниматься с рассуждением и усилием.

Надо рассмотреть врага — понять, что он нам внушает, и направить оружие молитвы против него. То есть слово молитвы должно быть противоположно внушаемым нам навязчивым мыслям. «Поставьте себе законом всякий раз, как приключится беда, то есть нападение вражие в виде худого помысла или чувства, не довольствоваться одним отражением и несогласием, но присоединять к сему молитву до образования в душе противоположных чувств и мыслей», — говорит святитель Феофан Затворник.

Например, если суть навязчивых мыслей — нежелание принять обстоятельства, отчаяние, то сутью молитвы должно быть смирение: «Да будет воля Божия».

Если суть навязчивых мыслей — уныние, отчаяние (а это неизбежное следствие гордыни и ропота), здесь поможет благодарная молитва «Слава Богу за всё».

Если нас мучает злость на виновника трагедии, то просто помолитесь о нем: «Господи, благослови его». Почему именно эта молитва поможет? Потому что злые духи никому не желают добра, а когда они увидят, что от их работы получается благо, то сразу же перестанут мучить вас образами этого человека. Одна женщина, которая воспользовалась этим советом, говорила, что молитва помогла, и она буквально чувствовала рядом с собой бессилие и досаду злых духов, которые одолевали ее раньше.

Естественно, нас могут одновременно одолевать разные помыслы (нет ничего быстрее мысли), поэтому соединяться могут и слова разных молитв: «Господи, помилуй этого человека. Слава Тебе за всё».

Молиться нужно непрерывно, до победы, пока нашествие помыслов не прекратится и на душе не воцарятся покой и радость.

Помогают ли Таинства в преодолении навязчивых мыслей?

Конечно, Таинства Церкви являются огромной помощью и даром Бога для избавления от этих сущностей. Прежде всего, это, конечно, исповедь. Именно на исповеди, сокрушенно каюсь в

грехах, мы избавляемся от налипшей на душу грязи, включая и навязчивые мысли.

Возьмем тот же самый ропот на ситуацию (а это не что иное, как ропот против Бога или обида на Него), уныние, обиду на человека — всё это грехи, которые отравляют нам душу.

Исповедуясь, мы делаем два очень полезных для нашей души дела. *Во-первых*, принимаем на себя ответственность за свое нынешнее состояние и говорим себе и Богу, что постараемся изменить ситуацию. *Во-вторых*, называем зло — злом, а злые духи больше всего не любят обличения — они предпочитают действовать исподтишка. В ответ на наши дела Бог в момент чтения священником разрешительной молитвы делает Свое дело — Он прощает нам наши грехи и изгоняет злых духов, которые нас осаждают.

Еще одним мощнейшим средством в борьбе за нашу душу является причастие. Причащаясь Тела и Крови Христовых, мы получаем благодатную силу бороться со злом в себе. «Эта Кровь отстраняет и далеко прогоняет от нас демонов и призывает к нам Ангелов. Демоны бегут оттуда, где видят Владычную Кровь, а Ангелы туда стекаются. Пролитая на Кресте, эта Кровь омыла всю вселенную. Эта Кровь — спасение душ наших. Ею душа омывается», — отметил святитель Иоанн Златоуст.

«Священнейшее Тело Христово, когда хорошо приемлется, для воюющих является оружием, для удаляющихся от Бога — возвращением, немощных укрепляет, здоровых веселит, болезни лечит, здоровье сохраняет, благодаря ему мы легче исправляемся, в трудах и скорбях делаемся более терпеливыми, в любви — более горячими, в знании — более утонченными, в послушании — более готовыми, к действиям благодати — более восприимчивыми», — говорит святитель Григорий Богослов.

Благодать после Таинств ощутили на себе сотни миллионов человек. Их опыт подсказывает нам, что не стоит игнорировать помощь Бога и Церкви в борьбе с этими сущностями.

И последнее, о чем хотелось бы сказать. Навязчивые мысли часто рождают страхи: страх за будущее, страх за душу близкого человека, страх общения, страх непонимания и прочие. Эти липкие страхи преследуют человека, и создается впечатление, что именно навязчивые мысли сеют их семена. Что надо делать в этом случае?

Нам, подверженным страхам, адресованы слова святителя

Феофана Затворника: «Пишете: грустно мне, нигде не покоя. Что-то давит меня, на сердце тяжело и темно... — С нами крестная сила! Это враг... встречает вас такую тугою и томлением. Не вы одна, все испытывают такие нападки, но не все — одни и те же. Вас томит тугою; иного обдает страхами; у иного в мыслях взгромождает такие препятствия, будто горы... Бывает, наводит потоки мыслей, растревоживает сердце, возмущает его внутри. И это вдруг, как порывом бури. Такие уж уловки у врагов наших... Только соглашаться ни с чем (с мыслями, навеваемыми бесами. — *Авт.*) не надобно, а перетерпеть — и всё пройдет... И всё припадайте к Господу. И Матерь Божию призывайте».

ЧУВСТВО ВИНЫ БЕЗ ПРИСТАВКИ «БЫ». В чем наша вина перед умершими

*Интервью с психологом
Михаилом Игоревичем Хасьминским*

— У людей, переживающих горе, существует одна важная проблема — чувство вины. Как его преодолеть?

— После смерти человека в сознании близких возникает много «бы»: если бы я этого не делал, то он бы не погиб, если бы я ему не нагрубил, он бы не сделал этого шага. Вспоминаются далекие события, которые, как кажется, повлияли на итог. Люди думают, что если бы в прошлом повели себя другим образом, все было бы иначе. Многие жалеют о том, что недодали любви, несправедливо обижались, упрекали, ссорились, не сделали чего-то хорошего для того, кому теперь это сделать уже нельзя...

Недавно я консультировал женщину, которая сильно переживала и винила себя в смерти мужа. Она попросила мужа съездить к своей матери за картошкой в другую область. До этого в течение многих лет каждую осень он ездил к теще за картошкой, и никаких проблем не возникало. Но на этот раз случилась трагедия. Муж попал в ДТП и погиб.

Бедная женщина стала винить себя в случившемся. Она была уверена: трагедия произошла из-за того, что она попросила мужа поехать к матери. «А если бы я не настаивала на этой картошке, он был бы жив», — рассуждала она.

И таких примеров много. Практически любую смерть человека

сопровождает чувство вины у тех, кто остался жив. Если человек умер от болезни, чувство вины представляется так: «Я виновата, что не увидела симптомов этой болезни раньше», «Я не настоял на том, чтобы жена пошла к врачу. А ведь если бы мы вовремя обратились к специалисту, возможно, она была бы сейчас рядом».

Вроде, на первый взгляд, эти умозаключения представляются логичными. Одно действие, казалось бы, вытекает из другого: просила поехать в деревню — муж погиб, не настоял на госпитализации — жена умерла. Но логично это только на первый взгляд. На самом деле вопрос о причинно-следственной связи поставлен таким образом быть не может. Конкретный поступок человека (например, та же просьба съездить за картошкой) — это всего лишь один из факторов формирования ситуации, которая оказалась роковой. И не более того. Это не определяющий фактор и не единственный, а всего лишь один из множества.

Чтобы реально оценивать свою вину, надо понять, что ни один человек не может предвидеть, рассчитать, оценить всё, предусмотреть все нюансы, которые могут спасти или, наоборот, привести к смерти другого человека. Люди не могут отвечать за всё. Потому что каждый человек — это всего лишь человек, он несовершенен и не имеет возможностей для расчетов подобного уровня.

В жизни мы со многими людьми поступаем плохо, не просим за это прощения и быстро забываем о случившемся. Обычно мы не виним себя за все сотни тысяч обид (осознанных и неосознанных), которые наносим людям в течение жизни. Но если человек умер, тут мы всё вспоминаем и нас «накрывает» чувство вины. Причем оно неадекватно реальности, гипертрофировано. Мы виним себя за то, что не смогли предвидеть чего-либо, не могли сказать хорошее, не могли простить раньше и т. п. Мы часто считаем, что наши действия могли бы спасти человека от смерти. Происходит это во многом потому, что мы искренне убеждены, хотя и не признаемся себе в этом, — нам под силу контролировать вопросы жизни и смерти окружающих. Это говорит в нас наша гордость.

Мы не понимаем или не хотим понимать, что вопрос смерти не в нашей, а в Божией компетенции. Мы же можем нести ответственность только за свой выбор, который делается исходя из имеющейся у нас на данный момент информации, а также существующих возможностей.

Представим себе, что мы с вами играем в футбол в одной команде. Один из игроков нашей команды, получив мяч, неверно передал пас, и мяч попал к противнику, который забил в наши ворота гол. Будем ли мы обвинять игрока нашей команды? Если бы он не тренировался до этого и намеренно отдал пас другой команде — ему можно было бы предъявить претензии. Но этот неточный пас был непреднамеренной ошибкой, а каждый из нас имеет право на ошибку. И никому не придет в голову ругаться с ним, выяснять, «как же он мог так поступить».

Или, например, наш вратарь. Он же тоже пропустил мяч в наши ворота! Может, и его обвинить? Нет, мы понимаем, что он сделал в тот момент то, что мог, он не может поймать все мячи, летящие в сторону наших ворот, потому что он не футбольное совершенство, а такой же человек, как и мы. Он не имеет сверхъестественной возможности влиять на исход всего матча. И если искать виновного, то не он один в этом голе виноват. Если вратарь пропустил гол, то можно сказать, что и команда плохо защищала ворота. Этот гол зависел от огромной массы факторов: сила и подготовленность команды противника, степень подготовленности нашей команды в целом, наша воля к победе, командный дух, состояние поля и т. п., а не только от игры конкретного футболиста.

А теперь представьте, что вы были этим вратарем. Стали бы вы в этой ситуации винить себя, считая, что несете персональную ответственность за этот гол? Нет, конечно. И нападающий, который забил гол в чужие ворота, не может полностью приписать этот гол только своей хорошей игре. Это заслуга всей его команды.

Но это футбол. А жизнь? Жизнь гораздо сложнее. И в ней тем более никто не может предусмотреть все нюансы. Любой случай — это задача со слишком многими неизвестными. И если жена попросила мужа съездить за картошкой, а по дороге произошла авария, то это совсем не значит, что в этом есть ее непосредственная вина. Потому что он мог и не поехать за картошкой, а выйти во двор, и случилось бы то же самое, но только в другом виде... Мы все сильны задним умом в поисках собственной вины. И это нам мешает смотреть на вещи трезво.

— Часто люди начинают винить в смерти близких и других людей, а не только себя...

— Да, это бывает гораздо чаще, чем самообвинения. Мы можем обвинять в смерти людей, которые тоже не хотели того, что случилось, но их поступки, по нашему мнению, привели к смерти, прямо или косвенно. Обычно в категорию таких виновных попадают близкие родственники, друзья покойного, врачи, сослуживцы.

С такими обвинениями тоже надо быть крайне осторожными. А еще лучше их оставить вовсе (конечно, это не относится к случаю умышленного убийства).

Не стоит судить. Ведь в этом случае, по сравнению с ситуацией самообвинения, мы знаем еще меньше тех деталей, которые просто необходимо достоверно знать, чтобы выдвигать какие-то обвинения против людей. Или даже просто подозревать их причастность. Обвинять других — всё равно, что обвинять вратаря в том, что гол пропущен (факт налицо), но при этом не учитывать того многообразия факторов, благодаря которым он стал возможен. Даже когда связь между действиями другого человека и смертью близкого представляется нам вполне прямой и очевидной, мы не должны никого обвинять. Мы же не можем знать точно, насколько этот другой человек хотел того, что случилось, насколько он мог просчитать последствия своих шагов, которые, на наш взгляд, привели к печальному итогу.

— А что Вы можете сказать о ситуации, когда родственники видели, что их близкому плохо морально, но по собственному невежеству не предприняли никаких действий, не сводили к врачу, психологу, не привели в церковь? А потом уже, когда случилось непоправимое, стали винить себя в трагедии...

— Они допустили это потому, что не знали, как себя вести в данной ситуации, не до конца понимали, к чему могут привести их действия. А если точно знали и не помогли — это другой вопрос. Но когда человек не ведает, что делать, не знает, что может случиться, по каким именно причинам это произойдет, то неправомерно обвинять его в бездействии. Разумеется, когда потом всё вскрывается и становится ясна причина, то начинают думать: «Ах, как же я до этого не додумался. Это же элементарно!» А потому и не додумался, что ты несовершенно. Возможно, Бог не дал тебе додуматься до этого в данном случае, потому что это был Его Промысл...

Человек не может отвечать за трагическое происшествие, оказавшееся последним в цепочке событий, только потому, что некий его поступок предшествовал трагедии. То, что он предшествовал, — не значит, что он был определяющим фактором.

— **А за что же мы тогда должны отвечать?**

— Бог каждому из нас дал право выбора. Прежде чем совершить любой поступок, мы делаем выбор: пойти или не пойти, решиться или отложить и т. п. И выбор, естественно, определяется нашими жизненными принципами и той информацией, которая доступна на момент принятия решения. Если мы знаем, что у человека большое сердце, — у нас есть выбор: вызывать «скорую» или нет. А если мы не знаем, что с ним такое, то можем растеряться, можем не придать этому необходимого значения и не позвонить. Конечно, потом всё выяснится. После чего, если человек останется жить, а мы вызывали ему врача, то мы будем приписывать заслугу спасения жизни себе; если же человек умрет, а мы врача не вызывали, потому что не знали, что делать, — то будем брать вину на себя. И то, и другое неправильно. Мы должны понимать, что несем ответственность только за наш сознательный выбор, с учетом имеющейся на момент принятия решения информации.

— **А в чем заключается этот выбор?**

— Например, мы знаем, что посылаем человека на верную смерть. У нас есть выбор: посылать или нет. Причем мы обладаем информацией, достаточной, чтобы сделать вывод о почти неизбежном смертельном исходе. Вот именно за этот выбор мы в ответе.

Если же на момент выбора у нас не было информации о том, что наше действие может привести к такому финалу, то мы не можем нести полную ответственность. Это не должно довлеть над нами непомерным грузом.

Мы же простим трехлетнего ребенка, который, заигравшись в огороде с собакой, случайно забежал на грядку и потоптал клубнику. Потому что понимаем, он маленький и не мог предвидеть последствий, да еще и заигрался. Но мы точно накажем сорванца, если после предупреждения о том, что ходить по грядкам нельзя, он осознанно потопчет клубнику. Кажется,

результат одинаков: клубника потоптана ребенком. Но ситуации совершенно различны. Одна — пример непредвиденных последствий вполне допустимых поступков. Другая — пример осознанного выбора, осознанного непослушания.

Возвращаясь к вышеупомянутому случаю с картошкой. Понятно, чего хотела жена — чтобы муж поехал за картошкой. И в этом нет ничего плохого. Просьба жены вполне понятна, и мы не можем дать ей негативную оценку. Всё, что случилось дальше, — Промысл Божий. Человек не может так далеко прогнозировать. Конечно, если бы она знала, что посылает мужа за картошкой, а по дороге в его машину въедет КАМАЗ, но при этом не отменила бы своей просьбы, тогда бы она была виновата. Но она не могла этого знать. Это выше человеческих сил.

Мы все крепки задним умом. И все виним себя за то, что не смогли чего-либо предвидеть. Но человек — не суперкомпьютер, который может настолько далеко всё просчитать. Да, надо делать выводы на будущее и надо знать, что в будущем такое может повториться. Это поможет в следующий раз не допустить ошибку. А возможно, и нет, как в ситуации с картошкой. Автокатастрофа может произойти еще раз, и мы опять будем бессильны что-либо изменить.

Четко сказать, что будет, никто не может, так как будущее неизвестно, и всё мироздание, сложнейшие взаимодействия людских судеб, цепочки событий, которые мы не в силах прогнозировать, понять невозможно. Всё — в руках Божиих. Есть такой принцип: «Делай, что должен, и будь, что будет». Первая часть этого высказывания («делай, что должен») говорит о том, что в наших силах принимать верные решения с учетом имеющейся информации и нести ответственность за них и их прямые последствия. Вторая часть («будь что будет») напоминает: то, что будет происходить дальше, то, как отреагируют другие люди на наши поступки и какая ситуация сложится в итоге, — результат сложного взаимодействия многих факторов, и это не в нашей власти. Поэтому нести полную ответственность за этот результат мы не можем. Нам остается принять его со смирением, как волю Божию.

— **Часто приходится слышать про волю Божию, но как понять, в чем она проявляется и как действует?**

— На эти вопросы есть подробные объяснения у Святых Отцов Церкви. Их нетрудно найти.

Мне же очень понравилось рассуждение на эту тему одного мудрого игумена — доктора физико-математических наук. Он привел такую метафору: «Мы толкаем по полу один шарик. При этом, зная трение, силу толчка, инерцию, можем очень точно рассчитать, в каком месте он остановится. Это описывается довольно несложной формулой. Рядом с нами другой человек может взять еще один шарик и толкнуть его. И он тоже будет точно знать, где его шарик остановится. И вот мы толкаем каждый свой шар и ждем, когда они остановятся в рассчитанном нами месте. Но они столкнулись! Оказывается, мы не учли угол, под которым может произойти столкновение. До него мы могли точно прогнозировать результат. Но столкновение разбило в пух и прах все наши расчеты. Потому что углы, под которыми шарики наталкиваются или не наталкиваются друг на друга, не в нашей власти, а во власти случая.

Хотя говорить о власти случая не вполне правомерно. Ведь все так называемые случайности — не случайны, в них проявляется непостижимый для нас Промысл Божий. Именно от Бога зависят все “случайности”. Мы не можем рассчитать углы столкновения шаров; кто, когда и где внесет коррективы в наши планы в дальнейшем, мы не можем за это нести ответственность».

— Получается, что всё зависит от Бога?

— Безусловно. Все зависит от Него, кроме нашего выбора. Как писал святитель Феофан Затворник, наставляя свою духовную дочь: «Всесовершенно возложите себя на руки Божии, ни о чем не заботясь, а всякий случай принимая спокойно, как Богом нарочито для вас устрояемый, приятен ли он или неприятен. Забота ваша должна состоять только в том, чтобы, во всяком случае, поступать по заповеди Божией»*.

*См.: Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь, и как на нее настроиться?.

То есть те обстоятельства жизни, которые от нас не зависят, мы принимаем — с мудростью, без уныния; а все свои силы мы должны обратить на то, чтобы в этих обстоятельствах и с учетом имеющейся информации сделать верный выбор.

Можно сказать, что Бог, как заботливый и обучающий нас Отец,

постоянно ставит нас перед выбором, постоянно дает нам решать эту задачу. А вот насколько правильно мы ее решаем, зависит от нас. И Он с уважением относится к нашему сознательному решению. Но и ответственность за него полностью передает нам.

— **Но бывает сознательно сделанный неправильный выбор?**

— Да, такое часто бывает. От злости, например. Вместо того чтобы простить, человек выплескивает свою злость на близкого... Предположим, пришел муж домой сильно нетрезвым. По-человечески его надо бы простить, отношения не выяснять, пока он в таком состоянии, а наутро поговорить спокойно. Нет, жена говорит: «Езжай к своей матери, видеть тебя не хочу!» А по дороге его убивают...

Конечно, нельзя было предвидеть, что так всё обернется. Но поступок жены — не пустить мужа домой — сам по себе нехороший по отношению к мужу. А попросить прощения, чем-то загладить его уже нельзя, так как человек погиб. В таком случае начинается самоедство. Некоторые винят себя всю оставшуюся жизнь.

Но тут возникает принципиальный вопрос: верим ли мы в существование души и ее бессмертие? Предположим, не верим. А если души нет — значит, и винить себя нечего. Ну, нет человека и нет. Ему уже совершенно всё равно, ведь его нет. Не всё равно нам, так как мы в лице этого человека лишились, возможно, друга, помощника, какой-то поддержки в жизни. Нам одиноко, а ему-то уже никак. Поэтому чувства вины перед ним у нас и быть не должно.

Если же мы понимаем, что душа есть, то вместо самообвинений, самокопаний и бесконечных сожалений стоит пойти и покаяться, попросить прощения у Бога за свой проступок. Да, можно кидаться на крышку гроба, посыпать голову пеплом, говорить всем: «Как же подло я по ступил». Но это не принесет утешения. А есть путь, который действительно приносит утешение, — покаяние. Через покаяние мы станем ближе к Богу. Молитва об усопшем станет сильнее, и этим мы окажем ему реальную помощь, сможем хоть как-то исправить то зло, которое ему причинили. И душе усопшего, и нашей душе станет спокойнее.

Нужно не сожалеть бесконечно о том, что ситуация изменилась и прежнего не вернуть (человека не воскресить), а принять новую

ситуацию и адаптироваться к ней, найти наилучший как для себя, так и для души усопшего вариант поведения.

— А если человек желал близкому добра, а обернулось всё злом? И вот он поневоле начинает думать: «Не зря говорят люди: “Не делай добра — не получишь зла”»...

— Например, я подарил другу ценную вещь, он меня просил об этом. Доброе дело? Доброе. Я своим благом пожертвовал, другу дал. А его за эту вещь убили. И я начинаю себя винить: если бы я не дал этой вещи, то он был бы жив. В данном случае, может, так всё и было бы...

Но возьмем другой пример: человек попросил у меня эту вещь, а я ему ее не дал. И по идее его должны были убить, но не убили, потому что вещи этой у него не было. А не было, потому что я ему НЕ дал.

Должен ли я в этом случае получить награду? Я же человека спас, я ему не дал той вещи, за которую его могли убить! А в первом случае я виню себя в том, что человека убил, потому что дал ему вещь, хотя мог не дать, пожадничать, и спасти его.

Это же совершенно дикий подход. Всё с ног на голову перевернуто. Мы виним себя за то, что сделали доброе дело, по любви к другу, и хвалим себя за то, что поступили плохо, не проявив любовь.

А почему мы рассуждали логично, а вывод получили абсолютно неверный, и даже противоположный верному? Потому что в наших рассуждениях мы делали акцент не на наш осознанный выбор, а на ту итоговую ситуацию, которая явилась результатом огромного количества факторов и зависела на самом деле не от нас.

И для нашей души в призме вечности имеет значение не итог в целом, а именно наш сознательный выбор в сторону добра или зла. Это и только это отражает способность нашей души любить. А Бог есть Любовь, и быть причастным Ему может только человек, умеющий любить. И на суде Божиим сами наши поступки будут свидетельствовать или за нас, или против нас, именно на наш выбор будет смотреть Бог...

Да, может казаться, что какой-то наш выбор привел в итоге к смерти человека. Но мы опять забываем, что все в руках Божиих. Мы хотели сделать добро? Конечно! И мы приложили все усилия,

чтобы поступить с человеком по любви. А то, что произошло потом, зависело совершенно не от нас.

А если мы могли добро сделать, но не сделали, это, безусловно, негативный поступок, потому что именно мы не помогли этому человеку. Мы отвечаем только за свой выбор. Причем, как мы уже говорили, за выбор в условиях ограниченной информации (мы не можем знать всех обстоятельств). Вот зона той ответственности, которую мы несем.

Большой грех брать на себя ответственность за то, над чем мы не властны, поэтому не следует брать на себя функции Бога. Мы думаем, что могли бы что-то глобально изменить, предвидеть результат. Но как мы это могли, ведь нам не дано такое видение и знание? Столько факторов влияют на конечный результат!

И вот эту нашу ограниченность, наше несовершенство надо понимать, чтобы не жить прошлым, не винить себя за то, над чем ты не властен, и не заниматься самоедством.

— А что делать той женщине, которая выгнала своего пьяного мужа, и потом он погиб? Как поступить в подобной ситуации?

— Ей нужно покаяться. Но она должна ясно понять: отвечает она не за то, что ее мужа убили (она же его не убивала!), а за то, что она поступила с ним немилосердно, жестоко, не по любви. Вот именно в этом нехристианском деянии и следует покаяться перед Богом.

Покаяние в первую очередь необходимо душе этой женщины, а не душе умершего. Ведь проступок очевиден, и тяжесть на душе — от этого греха. Ей важно получить прощение именно за этот жестокий шаг. И хотя муж уже не может простить ее, потому что он ушел в мир иной, прощения от Бога в данной ситуации вполне достаточно. Поэтому не стоить месяцами лить слезы и впадать в депрессию, нужно пойти к Богу и принести покаяние в тех поступках, совершая которые, мы сделали неверный выбор по отношению к умершему.

А душе мужа теперь важно не то, плачет жена или нет, а то, будет ли она за него молиться, будет ли творить дела милосердия ради спасения его души. Это самое главное, чем мы можем и должны помочь нашим умершим близким.

— **А что людям мешает простить себя? Ведь многим очень сложно не винить себя за тот или иной поступок...**

— Простить себя... это было бы слишком просто. Ни простить сам себя, ни оправдать человек не может. Мы часто пытаемся это делать, но облегчения не наступает. Мы сто раз в день можем сказать себе, что мы себя прощаем, но результата не достигнем. Почему? Потому что совесть, которая является голосом нашей души, продолжает нас обличать. Мы сами не можем простить себя потому, что душа наша не примет этого прощения и всё равно будет мучить и напоминать. Конечно, мы можем заглушить голос совести на некоторое время — вином, загулом, делами. Мы можем отеснить этот голос в глубины подсознания, но потом он всё равно прорвется. По-настоящему простить и успокоить нашу душу может только Бог. Именно для этого и существует покаяние!

— **А что такое совесть? Почему она может заставлять нас так страдать?**

— Святые отцы говорили: совесть — голос Божий. Как пишет святитель Феофан Затворник: «У нас есть неусыпный страж — совесть. Что худо сделано, она никак не пропустит; и как вы ей не толкуйте, что то ничего, а это сойдет, она не перестанет твердить свое: что худо, то худо... Совесть всегда есть наш нравственный рычаг»*. (* См.: Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?)

Поэтому она нас постоянно и будит, постоянно дает какие-то сигналы. Только мы ее чаще всего воспринимаем как нечто, мешающее нам. «Вот что-то душу гложет, мучает, никак не перестанет... Сколько можно!» — думаем мы. А в критические моменты совесть прямо говорит: «Иди, покайся, ты совершил грех». Каждый грешен перед другими: к кому-то мы потребительски отнеслись, с кем-то немилосердно поступили, кому-то слово грубое сказали, унизили, не поддержали в трудный момент. Это у всех бывает, к сожалению, в большей или меньшей степени, и с этим нужно бороться. Как? Покаянием, исправлением своей жизни.

Причем если человек умер, это не значит, что исправляться, становиться добрее, терпимее уже поздно. Ведь у нас есть и другие близкие люди. Мы можем извлечь урок из наших проступков, научиться проявлять больше любви к людям, а если виноваты

перед ними — просить прощения, пока человек еще с нами, пока еще не ушел.

А что касается нашей вины перед умершим: если мы покаемся в своих неверных шагах, то будем прощены Богом, получим несказанное облегчение душевное, сможем жить дальше с очищенной совестью. Но покаяние должно быть искренним. Потому что только после искреннего покаяния совесть (голос Божий) успокаивается. А если не покаемся, то этот груз наших ошибок, нашей вины постоянно будет с нами. Но, несмотря на очевидность того, как надо действовать в данных ситуациях, как облегчить душу, — люди большей частью не идут к Богу, не приносят покаяния.

Многие, не зная, как заглушить голос Божий, пытаются найти свой выход: начинают себя винить, занимаются самоедством, некоторые впадают в полное отчаяние и пытаются покончить с жизнью. Другие, наоборот, «уходят в загул», ведут распутный образ жизни, чтобы некогда было подумать и посмотреть на себя трезво, заглушают голос совести чем угодно: водкой, наркотиками, необузданными развлечениями. Но в редкие моменты совесть дает о себе знать и подсказывает, что есть только один верный способ избавления от страданий — это покаяние и молитва за душу усопшего. Но идти в храм, к Богу — это же так тяжело, нужно себя ломать, пересиливать, легче «напиться и забыться».

— Но зачастую люди просто не знают, как себя вести при потере близкого, куда обратиться за помощью, как успокоить душевную и физическую боль?

— Да, кажется, что сил нет ни на что и, кроме боли, ничего не чувствуешь. Но на самом деле, это не есть отсутствие сил... Данную ситуацию можно сравнить с занятиями на велотренажере. Мы крутим педали, нам тяжело, но мы никуда не едем. Движения — ноль. А силы уходят. Вот и все душевные переживания, когда они направлены не туда, можно уподобить работе вхолостую. И боль не проходит, и никакого движения вперед нет, и сил уже не остается. Просто прокручиваются колеса.

И так может проходить год за годом, пока человек не поймет, что велосипед не едет, и если ничего не изменить, то он не поедет никогда. Если мы не поймем чего-то важного, то никогда не сможем по-настоящему примириться со смертью близкого, не

сможем жить нормальной жизнью, а не существовать.

Чаще всего нас беспокоит то, чего мы не успели сделать по отношению к близкому человеку, которого больше нет рядом. Недодали любви, не попросили прощения за свои обидные поступки. Все мы, как правило, чувствуем, что чем-то обязаны умершему. Но кому же теперь отдавать? Этот вопрос и повергает нас в шок и приводит к депрессии. Мы не понимаем, что же нам теперь делать. Мы не ориентируемся в ситуации, и поэтому начинаем паниковать и впадать в отчаяние. Когда человек был жив, мы знали, как вести себя с ним; теперь же мы чувствуем себя беспомощными, как слепые котята. Появляется масса чувств (агрессия, отчаяние, всепоглощающее чувство вины), которые изматывают нас и физически, и психологически, и духовно.

— Что же нам необходимо понять, чтобы наша душевная работа не проходила вхолостую? На что направить свои силы?

— Прежде всего, понять, что человек, которого с нами нет, теперь с Богом. И любая связь с ушедшим может осуществляться только через Бога. Пожертвуем ли чем-то ради Бога — и умерший ощутит эту жертву, попросим прощения у Бога — и прощен будет наш близкий. Наша молитва за усопшего способна дать ему всё то, в чем он сейчас больше всего нуждается.

Зачем душе умершего все наши причитания, слезы, роскошные венки на кладбище, мраморные памятники, дорогие поминки, трогательные речи и тому подобное? Всё это нужно нам, живым. А его душе важнее всего наши молитвы, милостыня и дела милосердия.

Мы не отдали деньги, которые брали в долг у усопшего? Отдадим их бедным или потратим их на какие-то богоугодные дела. Этим самым мы действительно с пользой вернем их душе усопшего. Нет денег? Пожалуйста, есть милосердие. Если человек много для нас сделал, вкладывал время и силы — мы всё можем отдать ему. Как? Если будем с любовью и заботой относиться к детям, бедным, больным, старикам. Можно проявлять большую любовь и к своим детям, больше уделять внимания их духовному воспитанию.

Так мы отдадим долг душе усопшего — именно той самой монетой, которую душа усопшего может принять. Вот тогда исчезнет состояние физического и душевного изнеможения и

опустошения. Потому что будет реальное движение вперед, а не просто прокручивание колес на велотренажере.

— **У многих, кто теряет близких, элементарно не хватает знаний, куда обращаться, что делать?**

— Ну, это же всё от нашей культуры идет. На протяжении веков были такие знания, и ими успешно пользовались, а сейчас мы ими пренебрегаем. Предпочитаем плыть по течению... и заливать горе алкоголем.

Что мы делаем, когда у нас болит зуб? День мы можем терпеть боль, заглушая ее обезболивающим. Но проходит время, и мы понимаем, что зуб надо лечить, ведь боль возникла неспроста! Нам становится очевидно, что эта боль будет до тех пор, пока мы не обратимся к врачу.

Конечно, душевная боль — несколько иная. И врач в данном случае — не стоматолог, а Бог. Иногда какая-то помощь приходит от психолога. Но это не основная помощь. Основная — от Бога. Веками существовал правильный алгоритм: умер человек — первым делом надо идти в церковь, помогать душе умершего, а не накачивать себя отчаянием. В первую очередь надо думать не о себе, что нам плохо, а об усопшем — что ему нужны наши молитвы. И вот когда начинаем молиться, творить дела милосердия, у нас самих силы появляются, и боль наша ослабевает. Это проверено тысячелетней практикой. Если мы отвергаем этот путь к выздоровлению, то так и будем мучиться от боли. И зачем? Душе усопшего мы при этом не поможем, себе тоже только навредим.

— **А как можно помочь человеку, переживающему потерю близкого? Чем его утешить, поддержать?**

— Человек, переживающий смерть близкого, должен поделиться своими чувствами. Простые люди, не специалисты-психологи, способны утешить тем, что могут привести к Богу, Который и есть Утешение, или направить к мудрому, опытному священнику. Из человека плохой утешитель в данном случае.

В житейском плане могут поддержать друзья, взяв на себя бремя каких-то расходов, трудов, организационную часть похорон, присмотрев за детьми (пока родители в тяжелом душевном состоянии), чтобы человек мог больше внимания уделить

собственной душе и через это хоть немного утешиться.

Можно просто слушать человека, дать ему выговориться. Нельзя оставлять его один на один с бедой, особенно в первые дни. Но не каждый способен находиться рядом со скорбящим, принимать и разделять его боль и горе. Большинству из нас это неприятно. Нам же хочется весело жить, наслаждаться, не задумываясь о грустном, а если и говорить о чем-то, так посплетничать, пообсуждать. А тут такая боль! Но если мы действительно хотим человеку помочь, то должны чем-то пожертвовать. В данном случае — состоянием собственной стабильности, своим душевным покоем. Недаром говорят: разделенное горе — полгоря. Это тяжело, но если мы сильные люди и искренне хотим помочь, то должны терпеливо слушать.

Автор благодарит за помощь в подготовке материала Элину Бурцеву и Ольгу Покалюхину

ВАШИ БЛИЗКИЕ ЖИВЫ У БОГА

Интервью с протоиереем Игорем Гагариным

— Отец Игорь, расскажите, пожалуйста, как можно облегчить страдания, которые человек испытывает при потере близкого?

— Одна бабушка как-то рассказывала мне про своего недавно умершего мужа Георгия. Когда он ушел на войну, она с детьми молилась за него каждый день. Утром встанет, детей разбудит — и за молитву, и вечером не ляжет, не помолотившись. И так всю войну. Пришел Георгий домой живым, только небольшое ранение было, встретили его с радостью, рассказали, как просили за него Бога. А он в ответ «хорошо» сказал, а сам молиться перестал. Жене в церковь ходить не запрещает, а сам не идет. Она ему говорит: «Георгий, надо!» А он: «Тебе надо, ты и иди».

Она спрашивает: «Чего не молишься?» А он в ответ: «Ты молись, мне это ни к чему». И вот эту женщину такое зло взяло: «Ах ты, такой-сякой, мы всю войну за тебя молились, ты живой вернулся». Она была уверена, что его Бог уберег. И она ему говорит: «Смотри, не молишься, случится что-то с тобой, не дай Бог. Я тоже тогда не буду за тебя молиться, на работе свалишься с высоты огромной, инвалидом останешься, сам будешь, виноват,

потому что не молился». А он ей: «А что, если молиться буду, — точно не свалюсь?» — «Нет, тоже можешь упасть, но тогда это будет воля Божия, но это мы уже перенесем нормально, значит — пришло время. А вот если без молитвы изувечишься, то тут уж извини, у нас такого утешения не будет», — ответила мудрая женщина. И вот с тех пор стал ее муж молиться.

У этой бабушки от рака в 40 лет умерла дочь. Но она всегда говорила про свою дочку без какого-либо отчаяния: «Ее Господь забрал». У бабушки была соседка, которая в церковь не ходила, ни во что не верила. Когда у нее сильно заболел сын, соседка стала ходить в церковь. Делала она это, потому что понадеялась на помощь. Но сын умер, и она перестала молиться: «Всё равно ведь его не вернешь».

Вот два совершенно разных подхода к одинаковой ситуации. Соседка после смерти сына была безутешна, постоянно плакала и вспоминала прошлое. А вот бабушка — с юмором ко всему относилась. Конечно, она тоже страдала и горевала. Но горевала как христианка — в ней жила уверенность, что ее дочка у Бога.

У бабушки и к собственной смерти было такое же отношение — совершенно бодрое, оптимистическое. Никаких сомнений, всё ясно — она ходит в церковь, исповедуется, причащается. Но настанет день кончины — на этот случай на чердаке как раз стоял приготовленный для нее гробик.

Под заповедью «не сотвори себе кумира» понимается не только язычество и идолопоклонство. Кумиром для человека может стать любая ценность (муж, ребенок, работа), если она ставится выше, чем Бог. А в иерархии ценностей человека превыше всего должен быть Бог, а потом уже — всё остальное. Если это так, то любая утрата переносима. Конечно, с болью, с ранами, с потерей, но она не смертельна. И человек после пройденного испытания выходит закаленный, но не погибает.

Если Богу отводится место ступенью ниже, то, потеряв самого дорогого и близкого родственника или друга, человек будет раздавлен потерей. В Евангелии Христос говорит: *«Кто любит мать, или отца или чадо, больше, нежели меня, тот не достоин меня»* (Мф. 10: 37). Кому-то может не понравиться, что Господь требует любви к Себе больше, чем к родным. Но это не так, здесь нет указания на то, что, кроме Бога, больше не надо никого любить. На самом деле Господь говорит совсем о другом: любите

друзей, недругов, любите всех, но Меня любите больше, не потому, что Я хочу этой любви, а потому, что в этом — ваша жизнь. Потому что если Я буду превыше всего в вашей жизни, то вы не пропадете и вас ничто не сломает. Даже если у вас отнимут в жизни что-то очень-очень важное, то главное всегда останется с вами. А если главным будет что-то другое, тогда — конец.

Ведь если человек потерял то, что любит больше всего на свете, пережить такое невозможно. А Бога потерять

нельзя. *«Не надейтесь на князей, на сына человеческого, в котором нет спасения»* (Пс. 145: 3). Даже если мы отвернемся от Бога — Он от нас никогда. Поэтому, когда человек не в силах перенести смерть близкого, это говорит об одном: этот человек нарушил заповедь, и близкий стал для него кумиром. Он отдал кому-то в своем сердце место, предназначенное Богу. И как можно помочь такому человеку?

У меня была одна прихожанка, не сильно верующая, она могла зайти в храм помолиться, но не жила верой. А ведь истинная вера — это то, чем человек живет. А жила эта женщина только любимой дочкой, растворившись в ней без остатка. Была у них церковная бабушка — соседка Ксения, которая говорила: «Вот ты свою Машеньку так любишь, а нельзя так сильно любить, ты слишком ее любишь». Женщина, естественно, тогда не понимала: а как же еще можно любить родное дитя? Но бабушка в ответ только говорила: «Надо Бога любить больше». Так случилось, что дочка умерла, и женщина, конечно, пережила это, но только благодаря вере. И сейчас она убеждена, что если бы не пришла в Церковь, то не смогла бы перенести боли утраты. Она по-прежнему скорбит о дочке, ее рана не заживает, но печалится и болеет она по-христиански. То есть живет нормальной, полноценной жизнью, зная, для чего живет. И слова соседки всегда вспоминает, каждый раз замечая, как та была права.

Поэтому хочется сказать всем людям: «Пожалуйста, любите друг друга, сильно любите друг друга, но Бога любите больше, чем кого бы то ни было! И тогда вы никого не потеряете, потому что в Боге всё сохраняется. Все наши родные, близкие, они для неверующего человека потеряны, лежат в могиле и всё. А для верующего — они с Богом».

— Отец Игорь, а что делать, если человек уже ушел к Богу,

а ты не успел попросить у него прощения, или он тебя обидел, и ты не можешь избавиться от чувства обиды?

— Мне кажется, что второй случай сложнее первого. Ведь если я перед ним виноват, то у меня есть огромная возможность эту вину искупить, творя молитву за усопшего. Это такое благодеяние для него, что неизвестно, можем ли мы сделать столько хорошего для человека при жизни, сколько может молитва за усопшего.

А вот если мы на него обижены, и для этого есть вполне серьезные основания, всё гораздо сложнее, ведь сердцу не прикажешь. Однако ничего не поделаешь, единственный выход — преодолеть обиду и стать выше нее. Мне кажется, усопших легче простить, потому что сама мысль о том, что человек умер, вызывает жалость и сочувствие. А если человека жалко, то ты уже, считай, его простил. Невозможно одновременно злиться и жалеть.

Мне многие люди не про усопших, а про живых каются: «Батюшка, простите, вот этот человек сделал пакость, а я его простить не могу. Как вспомню про него — у меня всё вскипает, и я каюсь в этом, но ничего не могу с собой поделать». Я всегда спрашиваю: «А Вы хотели бы его простить или нет? То есть это сознательная позиция или то, что помимо нашей воли?» В глазах Божиих важны наши намерения — они главнее действий и результата. Человеческое намерение в глазах Божиих огромную ценность имеет: «Господь дело приемлет и намерения целует»*

* Святитель Иоанн Златоуст. Слово Огласительное на Святую Пасху.

Конечно, при условии, что эти намерения искренни и идут от души.

Представьте себе, что какой-то человек сломал вам руку, а потом попросил прощения, и вы его простили. Но разве после этого рука сразу срастется? Нет, вам еще долго придется ходить в гипсе. И душа точно так же. Если вам кто-то причинил душевную боль, то даже если вы простили обиду, душа еще долго будет болеть. И очень часто эту душевную боль мы принимаем за отсутствие прощения. Надо подождать, пока душа заживет.

Все наши внутренние движения должны сопровождаться молитвой. Как только поймали себя на том, что опять вскипает обида, надо молиться и говорить: «Господи, не прими эту мою внутреннюю боль как непросиение, я простил его, но пока душа моя еще болит, а Ты, Господи, врачуй эту рану, потому что я знаю

— Ты можешь ее врачевать». И Он уврачует, пусть и не сразу.

По отношению к мертвым мы должны делать то, что можем. Боль угасить не в наших силах, но написать записку и пожертвовать в храме за упокой души — это в наших силах. Делая это, я свидетельствую перед Богом о своих намерениях. О том, что я реально хочу преодолеть утрату.

— Часто в случае гибели или внезапной кончины любимого человека люди начинают злиться и обижаться на весь свет. Например, обвинять врачей, которые плохо сделали операцию, или водителя, который выжил после аварии.

— Это недоброе и нехристианское чувство. Сосредотачиваться на мести, возмездии, на жажде справедливости — неправильно. Это не значит, что никаких претензий ни к кому предъявлять не следует. В принципе, люди должны отвечать за свои поступки, и если, скажем, преступник оборвал жизнь близкого мне человека, я вправе сделать так, чтобы он был наказан. Это не противоречит христианству. Если врач допустил ошибку, повлекшую смерть пациента, он тоже обязан ответить за свои действия. Но не стоит целью дальнейшей жизни считать уничтожение этого врача. Если вы добьетесь того, что он больше не сможет «лечить» таким же образом других больных, этого достаточно. Желание покарать того, кто вольно или невольно виноват в смерти близкого, не должно превалировать над всем остальным. Но в то же время и махать рукой и оставлять всё как есть — тоже совсем не обязательно. Надо найти золотую середину.

— Отец Игорь, что бы Вы сказали тем, кто сейчас переживает боль утраты и ни в чем не может найти утешения?

— Говорить о горе и страданиях всегда очень рискованно, чтобы не получилось фальшиво. Мы, священники, встречаемся с сильно страдающими людьми — причащаем умирающих или прикованных к постели, чьи дни сочтены. Многие слова, которые я обычно говорю людям в горе, в этой ситуации не работают. Легко говорить правильные слова о страдании, о смерти, когда тебя это лично не касается. Я часто с этим сталкивался — сидит перед тобой человек, а ты понимаешь, надо ему сказать о терпении, о том, что у каждого свой крест, и на том свете всё будет хорошо. Но я молчу, и не оттого, что я в это не верю, просто иногда

чувствуешь, что сейчас ты не имеешь права об этом говорить. Потому что у тебя всё хорошо, а у человека плохо. И он тебе об этом иногда не скажет напрямую, но в глазах его читается такая мысль: «Вот ты сейчас тут со мной поговоришь, потом встанешь и пойдешь к своим детям, своей семье, а я буду здесь лежать и мучиться».

Для себя я вижу путь не в правильных словах страждущим, а в реальной помощи. Моя задача — помочь встретиться человеку с реальным Христом. Потому что Христос, в отличие от меня, действительно страдал. Он живет и действует среди нас.

И в этом великое отличие христианства от любой другой религии. Ведь ни одна из них не знает страдающего Бога. Все религии мира говорят о милости Божией, о том, что Господь добр, что любит человека, но Бог для них — существо блаженное, Он не может страдать по определению, потому что страдания — знак некоей ущербности, некоего несовершенства, а Бог — это совершенный Абсолют. И тогда мы сталкиваемся с таким парадоксом, что Бог блаженствует, ему там хорошо, Он нас любит, но мы-то тут страдаем и мучаемся. И вот из этого противоречия невозможно выйти, оно неразрешимо. Только христианство говорит о том, что любовь Божия настолько велика, что Господь Сам стал Человеком, чтобы страдать вместе с людьми, и прошел через страшные мучения из любви к нам.

В Евангелии сказано: *«Так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него не погиб, но имел жизнь вечную»* (Ин. 3: 16). Поэтому, когда Бог говорит человеку, что надо в этой жизни пройти через страдания и смерть, Он имеет на это право. А если кто-то скажет: «Господи, а Ты Сам пробовал?», то Он ответит: «Да. Посмотрите на крест, на Голгофу. Я прошел через всё это».

Любовь всегда означает сострадание. А сострадать способен лишь тот, кто сам страдал. Мы должны знать,

что в любом горе и несчастье, которое есть на свете, вместе с нами страдает и Иисус Христос. Лежу ли я бездвижимый в постели, мучаюсь ли от боли — вместе со мной страдает Христос, умираю я — и вместе со мной умирает Христос. Он всегда разделяет мою скорбь и мои страдания. Нужно поверить в это. А если пока трудно поверить, то хотя бы задуматься над этим.

КОГДА НЕ ХВАТАЕТ ВЕРЫ

*Интервью с психологом
Михаилом Игоревичем Хасьминским*

— Известно, что люди верующие легче переживают горе, чем не признающие Единого Бога и вечную жизнь. Как им можно помочь преодолеть этот трудный этап, поддержать и утешить в скорби?

— Да, неверующие переносят потерю близкого намного тяжелее. Связано это с тем, что настоящие христиане, которых на самом деле не так уж и много, смысл жизни видят в совершенствовании души, а не в жизни для удовольствия, для потребления, для другого человека. Они знают, что смерть — это ворота в жизнь вечную и что происходящее с душой усопшего в вечности гораздо важнее того, что испытывают они сами тут, на земле. Все мысли верующих направлены на помощь душе близкого делом, поэтому им некогда жалеть себя. Осознание того, что Божия воля важнее самых сокровенных человеческих желаний, дает им возможность принять смерть дорогого человека как одно из Божественных проявлений. Поэтому перед верующими всегда открыт только один путь — путь принятия воли Господа, смирения, молитвы, милостыни и милосердия. Они, как и атеисты, могут скорбеть, плакать, страдать, но это не более чем психологические реакции на случившееся. Одновременно с этим в их душе, с Божией помощью, происходит сложнейшая, глубинная работа, которая неминуемо уводит от черной скорби и приближает к светлой памяти об усопшем.

Так же как и атеисты, переживают боль утраты люди «полуверующие», которые сами себя считают верующими только на том основании, что они выполняют обрядовую часть религии. По их мнению, использование атрибутов (нательный крест, иконы в доме), участие в церемониях и выполнение ритуалов и есть вера. Они посещают церковные праздники, освящают куличи, вербы, берут святую воду на Крещение, но при этом мало интересуются сутью веры. Живя чуждыми религии принципами и представлениями, они убеждены, что если человек формально соблюдает некоторые религиозные каноны, то Бог обязан уберечь его от скорбей и страданий. А уж если Господь не защитил, значит,

Он не услышал, не понял или наказал не понятно за что.

Беда «полуверующих» в том, что им совершенно неведомы чувства смирения и доверия к Богу. Тяжесть горевания в данном случае зависит от личного опыта богообщения и силы веры. Если человек откроется Всевышнему, то любовь и утешение, исходящие от Него, поселятся в его сердце. Как только человек придет к Богу, выпустит Его в себя, начнет общаться с Ним через молитву, тогда и мир вокруг поменяется, и горе уже не будет таким тяжким.

— **А почему атеистам нелегко дается горевание?**

— Отсутствие смысла существования, надежды, отрицание всего, кроме боли, безысходности и отчаяния, — всё это заводит таких людей в тупик. По их убеждению, смерть — это чернота, пустота, небытие, отсутствие жизни. Поэтому люди, живущие без Бога, часто сосредотачиваются только на прошлом, безутешно оплакивая минувшие дни. При этом отрицая веру, они спокойно чаще всего верят в гадания, суеверия, гороскопы, спиритизм и прочее. Но самое плачевное, что после смерти близкого они на самом деле теряют с ним духовную связь, потому как не заботятся о его душе, не совершают милостыни и благих дел в его честь. Неверующие как будто не имеют того органа, который отвечает за связь с Богом. Из-за того что человек не искал Бога, у него атрофируется та часть души, которая за это отвечает. Таких людей можно смело назвать духовными инвалидами. Осуждать их не стоит, наоборот, они достойны жалости.

— **Получается, они лишают смысла жизни не только себя, но и души близких?**

— Конечно! Представьте, человек умер. Если Бога и вечной жизни нет, то в чем заключался смысл его жизни? Деньги, имущество, удовольствия, здоровье, власть закончились. Остались дети, дела, но и это теперь тоже обесмыслено смертью, ведь человека больше нет. По убеждению атеистов, наступило полное небытие, однако они стараются не думать об этом, чтобы не расстраиваться.

Если их спросить, для чего они устраивают пышные похороны и поминки? Зачем произносят бессмысленные, с их точки зрения, реплики за столом: языческое «пусть земля ему будет пухом» или христианское «Царствия Небесного»? Зачем эти обращения к

усопшему, торжественные заверения, памятники, гробы, венки, престижные места на кладбище и прочее?

Они ответят, что это традиция. Только никак не смогут объяснить, почему выполняют именно эти обряды, а другие (исповедь, причастие, молитвы) нет. Получается, что традиция тут ни при чем. И в их душах живет вера, но она находится в зачаточном, примитивном состоянии.

— Нередко неверующие люди после смерти близкого начинают много времени проводить на кладбище. Это действительно способствует утешению и облегчению боли?

— Человеку может показаться, что становится легче, но на самом деле это самообман. А главное — полная алогичность. Ведь неверующие приезжают пообщаться с тем, кого, по их мнению, больше нет, ведь они не верят в бессмертную душу. Но если они не признают существование души и жизни за гробом, не верят в воскресение, то и посещение кладбища должно представляться им бессмысленной тратой времени. Это еще раз доказывает, что дело не в неверии, а в отсутствии желания принимать Бога. Если бы они были настоящими неверующими, то им не было бы дела ни до кладбища, ни до похорон.

— А как же почтение к останкам усопшего?

— А какая связь между почтением и посещением кладбища? Свою любовь к умершему можно выражать где угодно.

— Влияет ли мировоззрение атеистов на глубину страданий людей, переживающих утрату вместе с ними?

— Конечно, они делают несчастными не только себя, но и тех, кто находится рядом. Например, у атеиста умерла жена, и остался ребенок. Естественно, ребенок вынужден переживать и понимать утрату так, как это делает его отец. Ему трудно принять тот факт, что он НИКОГДА не встретится с мамой. Он не знает, что может молиться за нее, чтобы помочь ее душе и тем самым облегчить свою боль и переживания. Ощущение невозможности что-то изменить, отсутствие цели и веры в воссоединение с родной душой может привести его к депрессии, длительным страданиям и даже к мыслям о суициде.

По такой схеме страдают не только дети, но и взрослые, которым навязываются атеистические представления о жизни.

Нередко неверующие даже отказывают умершим родственникам в праве на отпевание. И почти всегда — в поминании, молитве о спасении души. Единственное, что они допускают, — это похороны и поминки, где обычно всё сводится просто к застолью, которое напоминает языческую тризну с возлияниями. Тем самым они вредят не только себе, но и усопшему.

— **Но каким образом?**

— Многие люди, столкнувшись со смертью близкого, начинают заботиться исключительно о видимых вещах: о гробах, венках, пышных похоронах, о проведении поминок. Но ведь душа дорогого человека уже лишилась тела, и ей всё равно, какие блюда стоят на столе, какого цвета и качества гроб. Да и самому горюющему от этого тоже не легче, он чувствует только дикую боль, лекарства от которой нет, потому что нет реальной помощи — молитвы за близкого.

В православной традиции в подобной ситуации акцент делают не на внешних, а именно на внутренних усилиях души. К примеру, поминки представляют собой общую молитву за усопшего. А у неверующих или обрядоверующих это превращается в застолье, на котором можно вкусно поесть и рассказать байки из жизни умершего. Точно так же действовали язычники, которые не понимали сущности смерти и стремились на своих тризнах хотя бы частично компенсировать горе удовольствием от еды. Но только молитва, работа души, настройка ее на духовный лад, способствует переживанию горя.

— **А если атеист начнет выполнять какие-то религиозные обряды, это отвлечет его от горя?**

— Внешнее соблюдение благочестивых традиций не принесет никакой пользы ни ему, ни окружающим, ни душе умершего. Обряды, лишённые глубокого внутреннего смысла, не смогут заполнить образовавшейся в душе пустоты.

Более того, в случае смерти близкого возникает целый ряд вопросов: «Как жить дальше?», «Ради чего жить?», «Почему это случилось именно с ним (ней)?», «В чем моя вина?», «Как можно было предотвратить трагедию?» и т. п. Пытаясь найти ответы, горюющий понимает, что здесь противоречие громоздится на противоречии, куда не поверни — везде тупик и до истины никак

не добраться.

Без религии, духовной платформы, без переосмысления своей жизни и взглядов тут не обойтись. Потому что выход из горя только в одном — в вере. Разрешить этот конфликт с точки зрения материалистической логики невозможно, поэтому атеистам остается одно — попытаться вытеснить эти вопросы на периферию сознания, что они обычно и делают.

Кстати, приход к Богу — одно из основных следствий кризиса. Именно в этот период многие люди становятся верующими. Чаще не потому, что они хотят облегчить боль, а потому что перед ними возникают вопросы о смысле жизни, о причинах страдания, о душе, на которые без опыта веры ответа не найти. Причем верующими в трудных ситуациях становятся не слабые, а умные люди, которые стремятся их найти, находят эти ответы (хоть и не сразу) и принимают их!

— А если человеку просто не хочется принимать «готовую» веру? Например, не нравится ему христианство. Может, он сам, без посторонней помощи, рассчитывает найти ответы на важные вопросы?

— Эту ситуацию можно сравнить с ответом двоечника у доски, который не знает материала и ждет подсказку от класса. В нашей ситуации «двоечнику» (неверующему) дается подсказка в виде книг, религиозных основ, традиций, духовных ресурсов, ему сообщается аккумулированный опыт предыдущих поколений, которые пережили такую же ситуацию. То есть, по сути, ему вручается задачник со всеми ответами. Но в подавляющем большинстве случаев идущий своим путем не хочет ничего слышать, чем обрекает себя на дальнейшую боль.

— Почему же человеку трудно принять истину, которая дается ему в готовом виде?

— Любому из нас тяжело признаваться в своей неправоте, неверности мыслей и суждений, отказываться от части себя, сегодняшнего, а впоследствии изменяться и перестраивать свою жизнь. Этот страх перемен приводит к тому, что люди отрекаются от верных ответов и решений, предлагаемых религией. Парадокс, но тем не менее...

Человек не хочет менять себя даже в случае трагических

обстоятельств, потому что он привык быть таким, какой есть. На пример, во время работы в Российском онкологическом научном центре РАМН я нередко встречался с пациентами, которые отказывались от современного и эффективного противоопухолевого лечения. Со временем выяснялось, что таким образом они не соглашались со своим недугом.

Пока человек здоров, он, естественно, не думает о том, что может смертельно заболеть. Поэтому страшный диагноз становится настолько сильным потрясением для его психики, что он начинает отрицать болезнь, убеждая себя в том, что ничего нет или что это всего лишь ошибка. Как правило, он не спорит с врачами, а просто остается при своем мнении, отказываясь от лечения.

Происходит это из-за того, что больной не готов принять новую ситуацию, не готов увидеть мир таким, какой он есть. Он не желает взглянуть на свою проблему с другой стороны, не ощущает необходимости в определенных ограничениях, душевной работе. В результате возникает трагическая ситуация, в которой болящий не идет к Богу, хотя крайне нуждается в Его помощи.

Так же и переживающий горе атеист. Мир после смерти близкого стал другим, но он боится увидеть и признать новую реальность. Чтобы защитить свое сознание и оградить себя от перемен, он начинает хвататься за прошлое, отрицая болезненное настоящее и боясь задуматься о совершенно неизвестном будущем. При этом он отказывается от Бога, признание Которого ему так необходимо, чтобы пройти горе и с достоинством выйти из этого состояния.

— Получается, что страдания атеистов связаны с тем, что они «зависают» в прошлом?

— Конечно. От боли и горя они пытаются скрыться

в мире фантазий и грез, представляя, как бы всё могло быть. Но это лишь временная иллюзия утешения. Часто неверующие застревают в этом состоянии, так как изо всех сил пытаются удержаться во времени, которое ушло безвозвратно. Живя воспоминаниями, они начинают искать причины происшедшего, думать о мести, направлять агрессию на себя или других людей, а некоторые и вовсе переселяются на кладбище — поближе к родной могиле. Но долго в этом самообмане находиться нельзя.

Ведь жизнь рано или поздно заставит вернуться в реальность с ее щемящей болью, и от этого никуда не убежишь. Только тогда боль уже накроет, как снежная лавина.

Атеисты сами себя лишают как настоящего, так и будущего, осмысленности жизни, надежды на встречу с близкими за гробом, духовной поддержки и помощи Божией.

Всё это очень напоминает ситуацию, когда в больничной палате лежат два пациента с одной и той же болезнью, одинаковым прогнозом и лечением. Болеть обоим тяжело, лечиться трудно. И вот приходит к ним врач и рассказывает, как их жизнь изменится к лучшему, а нынешние страдания компенсируются радостями здоровой жизни. Один из больных воспринимает слова доктора как стимул для перенесения скорбей, они окрыляют его, придают смысл жизни. Он старается выполнять все предписания, серьезно относится к лечению. А второй больной не доверяет сказанному и не хочет ничего слышать о терапии, потому что уверен, что здоровым больше не будет никогда и надеяться можно только на очередную порцию пилюль, которая снимет боль. Естественно, он ничего не делает для выздоровления, чем обрекает себя на мучительное ожидание худшего.

То, что качество жизни и шансы преодолеть недуг выше у того, кто верит в здоровье, понятно. Но ведь смысл жизни есть как у верующих, так и у атеистов. Только у последних он заключается в материальном благополучии, самореализации, развлечениях — вещах преходящих, которые поглощаются смертью. Вместе со смыслом настоящей жизни. Ужасно, когда человек, отрицающий Бога, бессмертие души, вечную жизнь, лишает самого себя ценности бытия и верит только в окончательную, пустую смерть. Действительно, как тут не плакать.

— А в чем смысл жизни и смерти с точки зрения христианства?

— Для верующих жизнь — школа, которую надо пройти, обучив душу. Любящий Учитель — Бог. Он же устанавливает необходимые правила — заповеди, которые следует выполнять, чтобы потом перейти в другую жизнь и вернуться обратно домой. Дом души не на земле, а с Богом. И значит, нет никакой смерти, а есть жизнь вечная, в которой все мы встретимся, узнаем друг друга и будем радоваться. Чтобы заставить нас поверить в это, воскрес

Иисус Христос!

Если мы смотрим на всё под таким углом, то цель существования — подготовка к будущему, к вечности, которая проявляется в работе над собой, в борьбе со своими грехами и страстями.

Прямым следствием неверия в будущее является дикая скорбь, перемешанная с отчаянием. Если человек отказывается от грядущего, не оценивает настоящее с точки зрения вечного, то он обесмысливает свою настоящую жизнь, разрешает смерти победить себя, приходит к унынию и пустоте, тем самым обрекая себя на тяжелые страдания.

Чтобы выбраться из этой пропасти бесконечного горя, людям неверующим необходимо понять причины данного состояния, которые кроются в неприятии Бога. Скорбь не может помочь ни ушедшему в мир иной, ни самому горюющему. Это под силу молитве, поминанию, добрым делам, то есть общению и единению с Отцом нашим Небесным.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАБСТВА ПРОШЛОГО И ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ ОТ ЧЕРНОЙ СКОРБИ

*Интервью с психологом
Михаилом Игоревичем Хасьминским*

— Довольно часто после смерти близкого люди почти перестают интересоваться событиями повседневности, мысленно погружаются в прошлое и живут одними воспоминаниями. Бывает, что даже квартиру превращают в музей умершего, оставляя все его вещи на своих местах («как было при нем») и окружая себя большим количеством его фотографий. Такое поведение вообще нормально?

— Через состояние горя нужно пройти. И это не всегда удастся сделать быстро. Чтобы найти выход из тяжелой ситуации, требуется много сил и времени. В принципе, всё описанное выше — нормальная реакция человека, переживающего утрату близкого. Но сопутствующий таким проявлениям этап горевания не должен длиться годами. Иначе затянувшееся погружение в прошлое обернется жизненным кризисом, когда уже потребуется помощь профессионального психолога.

Кстати, окунаться с головой в иллюзорный мир воспоминаний склонны не только потерявшие родных, но иногда и те, у кого серьезные психологические проблемы в различных областях реальной жизни. У попавших в кризисную ситуацию людей довольно часто запускается психологический механизм ухода в прошлое, где они пытаются скрыться от действительности или отыскать в нем причину своих нынешних страданий.

— **Значит ли это, что погружения в воспоминания иногда помогают человеку в горе?**

— На первых порах отвлечение от реальности может принести пользу. Дело в том, что воспоминания смягчают удар и помогают адаптироваться к действительности. Но, как в любом деле, здесь тоже надо знать меру, иначе вместо адаптации к новым условиям можно попасть в зависимость от прошлого, от которой избавиться довольно тяжело. При острой форме такой зависимости воспоминания начинают действовать на привыкшего к ним человека подобно наркотику, когда жить без грез ему становится совсем неважно.

— **Но ведь люди не просто вспоминают прошлое, многие думают о том, где и в чем они ошибались по отношению к умершему, чем его обидели. Может быть, такой анализ своих ошибок необходим, чтобы справиться с горем?**

— Конечно, «работа над ошибками» — вещь полезная, но весь вопрос в том, для чего ее делать. В Евангелии сказано: *«По плодам их узнаете их»* (Мф. 7: 16). Вот и смысл «работы над ошибками» можно узнать только по результату, к которому она приведет.

Когда происходит несчастье, многие впервые задумываются о смысле жизни, о Боге, о вечности. Пересмотр в соответствии с новыми мыслями и духовным опытом своих взглядов на мир — это и есть работа над самой большой возможной ошибкой в нашем прошлом — над неправильным, примитивным, потребительским, эгоистичным безбожным мировоззрением. Если человек проанализировал и осознал свои несовершенства и изменил отношение к близким, если он стал духовнее и милосерднее (начал помогать нуждающимся, творить дела милосердия, молитву и милостыню ради усопшего), то, без сомнения, это **добрый плод**.

Но если результатом анализа прошлого станет безутешная,

черная скорбь, депрессия, бездуховность, алкоголизация, нежелание жить, отсутствие смирения и духовного развития, то лучше бы такой работы вообще не было. Скорее это можно назвать погружением в еще большие ошибки.

Из прошлого нужно брать только важное, полезное и идти с ним в будущее. Но чаще всего мы или тащим из него весь негатив, переживая его заново, или, наоборот, — как в сладкие сны погружаемся в воспоминания о счастливых прошедших днях и боимся очнуться в реальности, которая нас травмирует. Бегством в прошлое мы пытаемся спастись от наступивших в нашей жизни перемен. Мы прячемся в нем, как в густом тумане, потому что боимся принимать ответственность за настоящее. А результат «застравания» в минувшем всегда один — страдания продолжаются и проблемы не решаются.

— А как научиться брать из прошлого только полезное?

— Прежде всего отказаться от собственного эгоизма, хотя бы частично. Поясню на примере. Во время войн гибли миллионы людей и миллионы получали в связи с этим печальные известия. Но люди не погружались в безутешную скорбь, не уходили всеми мыслями в прошлое, а продолжали жить, преодолевая все беды и лишения, потому что не жалели себя так, как делаем это сегодня мы. Тогда они думали не о своем горе, а о спасении Родины, о будущем детей и помощи душам павших воинов. Людям некогда было погружаться в воспоминания, воскрешая в памяти все подробности прошлого. А если они и находили для этого немного времени, то памятные образы не мешали им, а наоборот, давали силы для дальнейшей борьбы. В годы войны все старались помочь друг другу, жертвуя при этом своими личными интересами, какое уж тут упивание собственным страданием.

Запомните, глубокая скорбь с отречением от реальности и жизнь прошлым — не показатель любви и памяти об умершем, а самый настоящий эгоизм. Посмотрите: «застравшим» в своем горе гораздо важнее они сами, их переживания, чем судьба живущих рядом близких и молитвенная помощь душе усопшего.

Очевидно, что степень остроты и тяжести переживания горя очень часто обусловлена именно соотношением в человеке эгоизма и альтруизма. И чем больше в нем «эго», тем тяжелее пережить горе. Если же в душе преобладает самопожертвование, то все

невзгоды и несчастья преодолеваются намного легче.

Допустим, случилось большое наводнение. Нормальный человек быстро соберет близких, возьмет только документы и самые необходимые вещи, а потом сделает всё возможное, чтобы помочь соседям и вместе со всеми покинуть зону затопления. Эгоист в этой же ситуации в первую очередь постарается спасти свое имущество, будет переживать за него, ждать спасателей, злиться и бояться. О помощи другим здесь не может быть и речи.

К сожалению, в своих духовных и психологических проблемах мы часто уподобляемся второму персонажу. Только вместо личных вещей в тяжелых жизненных ситуациях выступают наши эмоции и переживания, которые для нас так ценны, что мы забываем о других людях.

Некоторые не способны горевать даже по такому трагическому поводу, как смерть близкого, потому что слишком зациклены на себе. Им нет дела до окружающих, кроме собственного «я» они никого не признают, и их безразличное отношение к чьей-то кончине — следствие эгоизма. В то время как переживающий себялюбвец страдает от безутешного горя и бесконечно жалеет себя и свои несбывшиеся мечты. Это «две стороны одной монеты» — эгоизма.

Хотите взять из прошлого только нужное, тогда больше думайте о других и самую малость — о себе. И никакого «застревания» в горе не будет.

— **А ведь многие именно так и «застревают»!**

— К сожалению, из-за эгоизма, «коррозии» веры и религиозной культуры в наше время это случается очень часто. Огромное количество людей живет прошлым, при этом сильно страдая. Во время консультаций иногда просто поражаешься, сколько времени, сил и эмоций затрачивает этот духовно измученный и несчастный человек на подробнейшие воспоминания о трагических моментах жизни. Бывает, что во время беседы чуть ли не физически ощущаешь тяжесть той непосильной ноши, которую он несет на себе, ту страшную муку, с которой он тащит за собой «воз прошлого», тяжело нагруженный отчаянием, обидами, виной, разочарованиями и потерями. В такие моменты я невольно задаюсь вопросами: зачем же он взвалил на себя

всю эту тяжесть? Почему живет в этом психотравмирующем

мире? И чем в результате такого духовного самоистязания прошлое может ему помочь здесь и сейчас? Как это ни печально, но чаще всего совершенно ничем.

— Но неужели прошлое никак не помогает настоящему? Разве не благодаря ему мы начинаем понимать причину происшедшего?

— Причину чего? Смерти близкого? Давайте представим, что сошедшая с гор лавина принесла множество разрушений. Разумнее всего будет спасать людей и восстанавливать разрушенное или выискивать причину катастрофы? Однозначно — первое. Ведь если и найдется камень, с которого начался обвал, то, даже поставив его на место, мы не сможем повернуть время вспять, чтобы не допустить трагедии.

Так и в жизни. Далеко не всегда поиск предполагаемой причины случившегося позитивно влияет на настоящее. Гораздо чаще углубление в прошлое абсолютно бесполезно, а иногда и крайне вредно. И часто это углубление само ведет к появлению тяжелых психологических проблем.

— Почему же многим людям не удается жить реальной жизнью, преодолеть эту тягу к воспоминаниям и порвать с прошлым?

— Причин может быть много. Вот основные:

1. В прошлом нам уютно и не страшно.

Похоже, это самая распространенная причина, почему некоторые живут своим прошлым. В основном, это инфантильные по складу характера люди. Настоящее и будущее пугают их своей неопределенностью и вселяют в них неуверенность. А в прошлом они находят отдохновение от своих переживаний и комплексов, ведь оно не подведет, не обманет и не напугает — там всё уже свершилось, утряслось и устоялось. Там всё известно, даже если и было не очень счастливо.

В своем желании скрыться от пугающей реальности такие люди напоминают страуса, который, спрятав голову в песок, не способен увидеть приближающегося к нему хищника. Если бы он не прятал голову от реальности, то мог бы спастись, а так ситуация складывается явно не в его пользу.

Вот и мы, вместо того чтобы посмотреть в глаза настоящему,

прячем свои мысли в прошлое, живем им, рассматриваем с разных сторон подробности давно происшедших событий, кроме того, придумываем теории о том, что наше прошлое оказывает большое влияние на сегодняшний день, и мы непременно должны найти эту взаимосвязь с настоящим. Но только эта ложь нас не спасает. И неизбежно наступает момент, возвращающий в суровую реальность. Вот тут нас и захлестывает очередная волна кризиса.

2. Мы не хотим меняться. Чтобы существовать в гармонии с настоящим, нужно постоянно работать, быть ответственным, изменяться и приспособливаться (в хорошем смысле). Но, к сожалению, очень многим просто лень и совсем не хочется «корпеть» над собой (движимые собственной гордостью мы ждем, что «мир прогнется под нас»), учиться, анализировать и думать. Последнее у нас обычно получается хуже всего — жить разумом мы не умеем, поэтому нами управляют чувства. Откуда тут взяться ответственности за собственную жизнь и поступки? По большому счету мы просто желаем иметь то одно, то другое, а если получить желаемое не удастся, то пытаемся улизнуть из травмирующей реальности. Убегая из настоящего в прошлое, мы как бы перекладываем собственную ответственность и вину за всё с нами происходящее на канувшее в Лету. И обычно это у нас прекрасно выходит. Только вот наша жизнь при этом ничуть не улучшается, а мы так и остаемся невежественными, ленивыми и пассивными.

3. Нам вечно мешают недоделанные дела и травмирующие события.

Мы все куда-то торопимся, не успеваем, забываем что-то сделать или совершаем неправильные поступки. А после случившегося переживаем и долго в подробностях перебираем в памяти всё, что нам помешало, все детали сложившихся негативных обстоятельств. Мы как бы мысленно откручиваем пленку событий назад, с тоской рассматривая каждый ее кадр и страдая от того, что изменить в этом фильме уже ничего не можем.

Представим такую простую ситуацию.

Человек опаздывает на самолет, нервничает, ловит такси и приезжает в аэропорт перед самой отправкой рейса. Схватив сумки, выскакивает из машины и несется на регистрацию — успевает, проходит на посадку, успокаивается. И когда самолет уже взлетает, он вдруг с ужасом вспоминает, что: во-первых, забыл в такси очень ценную вещь, а во-вторых, не позвонил утром

человеку, с которым хотел встретиться в аэропорту, чтобы передать ему что-то важное.

Но изменить ничего невозможно. Забытую в такси вещь жалко, а вина за сорвавшуюся встречу заставляет на себя злиться... Но самолет уже в полете, и эта реальность вынуждает смириться с тем, что произошло, и принять всё, как есть.

В такой ситуации человек может подумать о будущем — о том, что теперь можно предпринять, как он будет извиняться за несостоявшуюся встречу и чем компенсирует забытую в спешке вещь. Найденные варианты помогут принять происшедшее, и он будет лететь дальше, дав себе слово в следующий раз готовиться к полету заранее и ничего при этом не забывать.

Но представьте себе, что, сев в самолет и вспомнив о забытом, человек так и не успокаивается. Вместо того чтобы всё обдумать, принять решения и сделать соответствующие выводы, он начинает с воем метаться по салону и сокрушаться о неудачах. Это наглядный пример того, что происходит, когда люди вместо осмысления настоящего и будущего погружаются в прошедшее, тонут в нем, продолжая снова и снова переживать травмирующие подробности. А потом еще и изводить себя мечтами: как было бы славно, если бы или время, или самолет можно было бы повернуть назад и всё устроить по-другому!

Но какой толк во всех переживаниях, мыслях и фантазиях типа «если бы, да кабы...»? Ведь, как известно: «Жизнь невозможно повернуть назад, и время ни на миг не остановишь».

4. Накопившиеся обиды тянут назад.

Как можно представить чувство обиды? Мне кажется, в виде каната, который крепко связывает нас с теми, кто обидел. И пока мы не перерубим его, будем вновь и вновь мысленно возвращаться к обидчику, каждый раз испытывая новое страдание. Получается замкнутый круг. Рабство у чувства обиды...

Как часто приходится слышать: «Это всё со мной произошло потому, что меня предали, бросили, не научили, недолюбили, потому что он умер...» Мне искренне жаль таких людей — они не видят опутавшего их каната, который не дает идти вперед и всю жизнь тащит назад.

Вот самые простые, но весьма наглядные примеры того, как неразумно всю жизнь копить и держать при себе обиды. Одного человека в детстве в лесу очень сильно покусали комары. Разве

нормально, став взрослым, не ходить в лес из-за старой детской обиды на кровососов? Другой в школе отравился творогом, так что теперь из-за этого всю жизнь не есть этот продукт, затаив обиду на всю молочную промышленность? Кто-то ребенком упал с велосипеда. Оправданно ли игнорировать это средство передвижения, дуясь на два непослушных колеса? Конечно же, это просто неумно и нелогично.

А ведь мы и в более сложных ситуациях поступаем так же: покорно позволяем старым обидам и переживаниям лишать нас настоящей, сегодняшней жизни.

Что же делать с обидами? **С ними надо прощаться!** Многим это сделать непросто, потому что к своим «любимым обидам» они давно привыкли и даже в какой-то степени с ними срослись. Они просто не знают, как жить свободными. По той же причине бояться выходить на волю заключенные. Реальный мир и настоящая жизнь страшат их, в то время как тюрьма — дом родной, где всё знакомо и привычно.

Только нам решать: оставаться ли в темнице своего прошлого, утрачивая при этом настоящую полноценную жизнь, или же выбраться на свободу?

Желающим разрубить «канат» следует знать, что против обиды действительно только одно средство — ПРОЩЕНИЕ, которому в христианстве не зря придается такое большое значение. Святые отцы видели, что каждый из нас опутан множеством рабских связей с прошлым и находится в плену собственных обид, из-за этого мы лишены полноценной жизни и не можем полностью прийти к Богу.

При желании без труда можно найти массу литературы, где отражен бесценный опыт величайших подвижников Божиих. Кроме того, об обидах полезно будет прочесть другую мою статью «Прощение — это освобождение себя» (см.: <http://vetkaivi.ru/main/proshenie?id=221>).

5. С прошлым нас связывает чувство вины.

Увы, нет людей, которые не совершали бы ошибок. И осознать их дано нам не сразу, понимание своей неправоты приходит гораздо позже. Но у умершего уже невозможно попросить прощения, поэтому чувство вины, стыд за свои поступки мучают нас и не дают жить нормальной жизнью. В своих мыслях мы пытаемся вернуться в то время, когда ничего еще не произошло, и

начинаем проигрывать варианты нашего возможного поведения. Приходит ощущение, что всё могло сложиться значительно лучше, если бы... Мы настолько увлекаемся этой игрой, что попадаем в рабство прошлого, начиная им жить. С маниакальным упорством мы пытаемся обратить время вспять, снова и снова возвращаясь к мыслям о том, как могла бы сложиться жизнь, если бы не наша «роковая» ошибка.

Так реальность поглощается чувством вины, которое в данном случае является замаскированной обидой, но только обидой другого плана — направленной на самого себя. Это очень болезненное состояние, когда ты осознаешь и раскаиваешься в том, что своими действиями и словами оскорбил не только другого, но и самого себя — свою честь, достоинство, свое богоподобие. Как же вырваться из этого круга? Ответ однозначен: **получить прощение от Бога**. Христианство утверждает, что наша совесть — это голос Божий. И простить душу, и успокоить ее может только Бог. Если Он прощает вам грех по отношению к близкому, то и душа умершего близкого, которая находится у Бога, прощает вам все свои обиды.

— **А не достаточно ли человеку простить себя самого? Например, мысленно вернуться в прошлое и, как бы переиграв ситуацию, исправить ее?**

— Это полнейший абсурд, хитрый трюк, который порой предлагается некоторыми современными психологами. Как, впрочем, и многие другие методы, обещающие за несколько сеансов из страдальца сделать человека счастливого и всем довольного.

Почему невозможно простить себя самого? По той же причине, что нельзя самого себя объективно оценить и быть самому себе мудрым советчиком и верным другом. Человек, которого мучает чувство вины, нуждается не в фальшивой иллюзии прощения себя (это можно себе внушить, но недолго продлится эта иллюзия прощения), а в настоящем примирении со своей совестью. В деле прощения должны участвовать двое: просящий и прощающий, а если человек сам в обоих лицах — это тревожный симптом раздвоения личности. К тому же, в первую очередь, мы должны получить прощение от Бога. Он и есть высшая Любовь и высшее Прощение, только Он вне времени. И если Бог нас простит, то мы

будем прощены по-настоящему, а не в собственных иллюзиях во время сеанса у психолога.

В этом легко убедиться. Посмотрите на людей, которые простили себя, но никак не могут избавиться от мук совести. И на тех, кто искренне покаялся перед Богом. Разница очевидна.

Конечно, покаяние перед Богом не исключает и признание вины перед тем, кого мы обидели, но если такая возможность на самом деле есть.

— **Выходит, что зависимость от прошлого калечит всю дальнейшую жизнь. Именно поэтому надо стараться жить только настоящим?**

— Важно всегда помнить, что реальная жизнь происходит только сейчас — в настоящем времени. И только здесь можно что-то менять и изменяться самому.

Все мудрецы и философы древности призывают человека ценить настоящий момент, а все мировые религии

учат быть благодарными за то, что ты имеешь сейчас. Как бы не было тяжело, надо искать радость в каждом дне, а не убегать в «туман прошлого».

Мы не можем и не должны жить прошедшим. Оно постепенно уходит из нашей жизни, оставаясь в памяти, как кадры давно просмотренного фильма. И только от настоящего может зависеть наша жизнь сейчас и в будущем.

И если обстоятельства не позволяют нам уйти от негативной ситуации или изменить ее, то лучшее, что мы можем сделать, — принять ее. Примиряясь, мы не становимся слабее, наоборот — только духовно сильнее и мудрее.

Тот, кто способен принять горе, уже наполовину с ним справился, он сможет найти пути выхода и поставить новые цели. Примирение с жизнью — простая и глубокая мудрость, которой всегда следовали наши предки, какие бы страшные удары судьбы их не постигали.

— **Но как же можно принять горе? Наверное, эта трудная задача не всем по силам?**

— Это действительно непросто. Принятие — это смирение перед реальностью и волей Божией. И тому, кто сознательно ищет Бога и хочет понять Его Промысл о себе, а не идет на поводу собственных эгоистичных желаний, — всё по плечу.

Я люблю приводить такой пример: когда трехлетний ребенок бьется в истерике, не соглашаясь с родительской волей, и громко кричит, требуя что-то, что ему может навредить. Несмотря на все свои старания, он ничего не получает. Более того, своей истерикой и капризными «требованиями» делает только хуже себе самому.

Вот и мы перед Богом — те же маленькие дети. Каждый со своими непомерными амбициями, гордостью, самомнением, требованиями и истериками. Мы желаем, чтобы всё было так, как нам хочется. Его воля нас обычно не интересует. А если она нам открывается, то мы не собираемся с ней соглашаться.

Самое разумное — просто научиться доверять Богу.

Чтобы понять, что Он от нас ждет, надо стремиться к познанию Бога, стараться услышать Его душой. А для этого придется потрудиться: через богообщение в молитве и Таинствах, через милостыню и дела милосердия. Именно так нас учили познавать Бога те, кто сами узрели Его, — люди святой жизни.

Поняв Промысл Божий, закончив свою бесплодную истерику, мы примираемся с Его волей. А значит, начинаем вылезать из ямы кризиса.

— А не получится ли так, что мы постепенно начнем забывать дорогих нам людей, если перестанем жить прошлым?

— Конечно, нет! Помнить прошлое и жить им — абсолютно разные вещи. Ведь все мы можем помнить то хорошее, что было, и ценить это, но ни в коей мере не должны жить лишь тем, что прошло.

К примеру, вчера вы провели чудесный вечер с друзьями, душевно поговорили, отдохнули и вкусно поужинали. Но какими бы яркими не были впечатления о том времени, вы всё равно не сможете насытиться вчерашней едой — ни на следующий день, ни через неделю. Хоть как угодно подробно вспоминай все блюда, но голод останется в реальности, а изысканные яства — в прошлом. И эти две «параллельные прямые» никогда не пересекутся.

Это очень важно понимать: сохранение светлой памяти о близком и тяжелая зависимость от воспоминаний — две противоположности. Человек, живущий скорбным прошлым, абсолютно не способен к светлой памяти, к чистым воспоминаниям, без надрывов и кошмарных тягостных

переживаний. А тот, кто находит в себе силы жить любовью к ушедшему человеку, не погружается в черное и безутешное горе.

— **Может быть, некоторые люди погружаются в прошлое совершенно не осознанно? Просто тяжелые душевные травмы заставляют их уходить от невыносимой действительности.**

— Вопреки нашей воле столкнуть нас в прошлое ничто не может — мы сами окунаемся в него с головой.

В мире великое множество людей ежедневно встречается с тяжелыми психологическими ситуациями, переносит страдания и лишения. И переживание такой трагедии, как смерть любимых, рано или поздно касается каждого. Но все мы от природы наделены способностью адаптироваться, так как в нас заложены психофизиологические механизмы, помогающие привыкать даже к очень трагическим переменам. Это огромный спасительный ресурс. Оставаясь в прошлом, закапываясь в него, мы отключаем у себя эти важные механизмы, тем самым не позволяя себе подстраиваться под реальность и лишая себя нормальной жизни.

— **Как же освободиться от груза прошлого?**

— Трудиться над собой и желать достичь результата. Жизнь в прошлом — не что иное как банальная и очень вредная зависимость.

Многие считают, что освободиться от постоянного «проигрывания» событий прошлого совершенно невозможно. Это не так. Вспомните, как сотни лет поколение за поколением наши предки находили в себе силы сосредотачиваться на реальности и не давали минувшему править их судьбами. Они упорно шли вперед, смирившись, переосмыслив свою жизнь и сделав нужные выводы. Если бы они жили прошлым, то нас с вами бы просто не было.

— **Но ведь люди вряд ли хотят зависеть от прошлого, но, как ни стараются, всё равно возвращаются к своим воспоминаниям. Почему так происходит?**

— И алкоголик знает, что ему будет плохо после попойки, но при этом не перестает пить водку, каждый раз мучаясь похмельем и ощущая все негативные последствия, включающие в себя ряд проблем в семье и на работе. А наркоман разве желает употреблять

героин и зависеть от него? Нет, конечно. То же самое касается и других наших страстей. Неужели завистнику нравится завидовать? Да это же просто мучительно: постоянно переживать о том, что кто-то лучше, успешнее, богаче, умнее тебя. Переживания от зависти — кошмарные, разрушающие душу человека чувства. И тот же самый ужас ждет осуждающего, жадного, чревоугодника и т. д.

Так что стойкая связь с прошлым имеет еще одну особенность, о которой мы раньше не говорили. Эта тягостная зависимость — ко всему прочему не что иное, как страсть, подобная всем остальным человеческим страстям.

— **Довольно неожиданное заявление. Тогда что же такое страсти?**

— Это сильные, стойкие, всеохватывающие чувства, стремления, желания, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти. Основным признаком страсти является ее действительность, слияние волевых и эмоциональных моментов. Часто слово «страсть» используется как синоним слов «сильнейшая эмоция», «аффект».

Обратите внимание, что в латинском (*passio*), немецком (*Passion*) и русском языках это слово переводится или имеет значение «страдание». У нас под страстью издавна понималось «мука, маета, мученье, телесная боль, душевная скорбь, тоска».

Всё дело в том, что любая страсть берет власть над человеком, делая его зависимым от себя. А как известно, всякая зависимость приносит нам душевную боль, и мы бы с радостью отказались от этих мучений, но сделать этого не можем. И наша зависимость от «пережевывания» прошлого — такая же страсть, которая держит нас в рабстве и заставляет страдать. По своим последствиям она так же вредна и мучительна для души, как и все другие пагубные человеческие зависимости.

— **Откуда же берутся страсти?**

— Источником страстей считают неких энергетических сущностей, которых в христианстве именуют бесами. Паразитируя на душе человека, они заставляют ее болеть и страдать. Важно сказать, что страсти часто могут паразитировать на добрых по своей сути силах и стремлениях, вложенных Богом в человека.

При этом они способны превращать возвышенную любовь в ее антагонизм — любовную зависимость, а светлую память о дорогом человеке — в черную безутешную скорбь. И чем дольше страсть паразитирует на душе жертвы, тем она становится сильнее.

— А как бороться с навязчивыми мыслями о прошлом, чтобы избавиться от них навсегда?

— Всем, кого мучают различные навязчивые мысли, советую прочесть статью «Как избавиться от навязчивых мыслей» (с. 42 этого издания).

Любую болезнь можно вылечить, если она не запущена. Но мы наших страстей не замечаем, принимая их за свои особенности, поэтому болезнь прогрессирует. Как цинично шутят медики: «Нет здоровых, есть недообследованные». Мы все больны страстями, но не видим этого, потому что не пытаемся понять, где норма здоровья души и в чем заключается патология при несоответствии этой норме.

— А как действует на нас страсть?

— Мы сами довольно часто разжигаем «пожар страстей», вместо того чтобы его предупредить. В то время как люди святой жизни учат нас распознавать страсти с самого начала их зарождения и «тушить» еще на том уровне, когда заметна лишь одна искорка.

Как действует и укрепляется в наших душах страсть, объяснял еще величайший аскет, подвижник, чудотворец, человек святой и чистейшей жизни преподобный Нил Сорский.

Он говорил о том, что различают следующие ступени постепенного развития страсти:

Прилог — состояние, когда без нашего на то желания касаются души страстные представления. Они могут в нас войти как через внешние органы (связанные с осязанием, зрением, ощущениями вкуса и т. п.), так и через внутренние чувства (связанные с душой, воображением, желаниями).

На этом этапе страстные помыслы ничего плохого нам пока не делают. Но близкое их нахождение уже опасно.

Поэтому тушить появившиеся искры страстей лучше и легче всего в данный момент.

Сочетание — добровольное размышление о предмете страсти,

что ведет к еще большей опасности впустить в себя этот ментальный вирус.

Этот этап можно сравнить с разжиганием маленького костра, загасить который пока еще вполне реально.

Пленение — состояние, когда ментальный вирус уже начинает захватывать душу. При этом нарушается внутреннее спокойствие, начинает пропадать воля, человек становится уязвим для страстных помыслов, ему становится трудно сопротивляться и контролировать себя разумом. С большим трудом, но сдерживать себя еще возможно.

Это уже «большой костер», который и есть начало болезни.

Страсть — долговременное и обратившееся в привычку услаждение страстными помыслами, влагаемыми от врага, и утвердившееся от частого размышления, мечтания и собеседования с ними.

Это уже этап хронической, тяжелой болезни, подобный лесному пожару, который сам по себе захватывает всё новые и новые площади и в конечном итоге оставляет за собой выжженную пустыню.

Именно в этом тяжелейшем состоянии находятся горюющие: их «захлестывает» скорбь, и они ничего не могут сделать. Это не что иное, как переход из состояния пленения (когда человек размышлял, думал, фантазировал об умершем, погружался в прошлое) к самой страсти (когда уже трудно контролировать себя). Потом на некоторое время может наступать ремиссия — когда страсть в какой-то мере удовлетворяется и ослабевает. Но вскоре качели качнутся в другую сторону: страсть опять окрепнет, захватит, причиняя пронзительную и мучительную душевную боль.

Самое ужасное, что поглощенные страстью люди не могут критически оценивать свое состояние. У горюющих искажается реальность, они страдают, но не в силах найти выход. Им кажется, что всё кругом ужасно, кошмарно и не имеет смысла, и так будет всегда. На самом деле это просто восприятие искаженной реальности.

— Бывает, что человек перестал жить иллюзиями и упиваться болью, поборол навязчивые мысли, сконцентрировался на реальности. И всё вроде бы хорошо,

пока не происходит какое-либо событие, которое против его воли снова возвращает назад и заставляет снова переживать оставшуюся в прошлом ситуацию. Как пройти этот этап?

— Такое у переживающих горе встречается нередко. Вы описали состояние, когда некие провоцирующие факторы отбрасывают человека назад и «накрывают» так, что справиться с собой трудно, а иногда и невозможно. Спусковым механизмом в таких случаях могут выступать любые факторы-раздражители: воспоминания, фото, вещи, посещение особых мест, наступление важных дат и годовщин, запахи, музыка, песни — всё, что ассоциируется с умершим или психотравмирующей ситуацией.

После встречи с ними человека «захлестывает»: он может без причины зарыдать, впасть в ступор, ощутить душевную или даже физическую боль. Могут быть и другие неконтролируемые реакции. Когда он успокоится и поймет причину такого обострения, то восстановит над собой контроль. Но подобные провалы будут происходить с ним, несмотря на способность осознавать их недопустимость и неразумность — как будто какая-то сила заставляет его возвращаться назад и проваливаться в тяжелое прошлое снова и снова, затрагивая что-то такое, что не поддается контролю сознания. В чем же тут дело?

Тот механизм, который приводит к таким состояниям, удивительно прост и называется «условный рефлекс». Помните опыты И. Павлова, проводимые на собаках? Так вот формула рефлекса проста: сигнал колокольчика (стимул) — слюноотделение (реакция). В нашем случае стимул — провоцирующий фактор (место, запах, одежда и т. п.) и(или) воспоминание (ассоциация, памятная дата и т. п.). И на этот стимул следует реакция, выраженная в сильнейших эмоциональных проявлениях, которые могут доходить до аффективных состояний и потери контроля над собой. Причем, чем чаще срабатывает реакция на этот стимул, тем связь становится устойчивее. Говоря профессиональным языком, рефлекс закрепляется.

И это надо учитывать тем, кто переживает подобные состояния. Чем раньше будет разорвана связь стимула и реакции, тем быстрее человек научится справляться со своими эмоциями.

— И как же разрушить эту связь и справиться с условным

рефлексом?

— На мой взгляд, лучшим способом (который я часто рекомендую) является контролируемое разрывание рефлекса. Поясню на примере. Допустим, что стимулом, запускающим такую тяжелую эмоциональную реакцию, является дача, на которой произошла смерть дорогого человека. Всякий раз приезжая туда, жена умершего начинает рыдать и причитать, чем очень пугает всех окружающих, особенно своего маленького ребенка.

Я бы посоветовал этой женщине вечером спокойно лечь в постель, максимально расслабиться и представить в малейших деталях, как она подходит к своей даче. Мы в силах контролировать свое воображение, поэтому и она может мысленно нарисовать картину, как спокойно заходит в дом, заносит сумки, ходит по комнатам, играет с ребенком, но... не плачет! Дальше ей остается только почувствовать, как на этой даче хорошо и комфортно.

Такое упражнение лучше повторить несколько раз. Приехав на дачу в следующий выходной, женщина обязательно заметит, что у нее уже либо совсем нет прежних неконтролируемых реакций, либо рефлекс стал значительно слабее. А всё потому, что она в своем воображении разорвала эту цепочку, заменив негативную реакцию на положительную и приемлемую.

— **Но ведь связь разорвалась только в воображении?..**

— Да. Однако для нашего сознания это не имеет большой разницы. И чем ярче будет наше воображение, тем оно для сознания будет ближе к реальности. Управляя в воображении собой, мы помогаем сознанию порвать

эти цепочки рефлексов. Формируя в мыслях новые образы, представляя некие действия, мы запускаем новую программу, которая меняет связи и начинает действовать не только в воображении, но и в реальности.

— **А что можно сделать, если провоцирующими раздражителями служат запахи или звуки?**

— Механизм исправления примерно тот же. Если вам известно, на какие стимулы у вас появляется ненужная реакция, то заранее подготовившись, вы сможете себя контролировать. При этом надо сделать так, чтобы реакция на этот раздражитель была такой, как

нужно вам. То есть, например, если реакция идет на какую-либо любимую покойным песню, то надо в спокойной обстановке подготовившись эту песню послушать, но при этом не выдать обычной реакции. Например, в этот момент заставляя себя думать о приятном, что произошло сегодня на работе. И вот тогда эту цепочку мы разорвем.

Дело в том, что когда запахи или звуки появляются неожиданно, то нам сложно правильно среагировать. А если мы заранее планируем изменение реакции, то сделать это значительно легче. Такая технология не дает рефлексам управлять нами. Но хочу подчеркнуть, что самостоятельно работать с воображением могут только те, кто находится в стабильном психологическом состоянии. Если переживающий острое горе человек не может контролировать свои эмоции, то лучше обратиться к профессиональному психологу. Сила нашего воображения очень велика, поэтому надо очень осторожно относиться к своим возможностям, чтобы не навредить себе самому.

— Давайте подведем итог всему вышесказанному. Что же нужно помнить нам всем, чтобы ни при каких обстоятельствах не зависеть от своего прошлого?

— Прошлое человека можно уподобить огромному хранилищу и нужных, и абсолютно бесполезных вещей. Там можно найти всё: плохое и хорошее, доброе и злое, понятное и непонятное. Покопавшись в прошлом, каждый может найти объяснение какого-то события в настоящем. Именно это мы и делаем, постоянно прибегая к своему «хранилищу» памяти. Но из этого совершенно не следует, что в результате таких самостоятельных опытов мы правильно устанавливаем причинно-следственные связи. Это говорит лишь о том, что, пытаясь как-то себе помочь в тяжелой жизненной ситуации, нам очень хочется верить в эти связи, поэтому мы и хватаемся за них, как за спасительную соломинку.

Тот, кто живет прошлым, похож на человека, тянущего за собой по пыльной дороге жизни огромный и тяжелейший мешок. Жалуясь, как ему трудно идти и как его ноша тяжела, он всё же не оставляет свой мешок ни на минуту. Рядом быстро и свободно идут люди, которые взяли с собой из прошлого лишь самое хорошее, самое ценное. У них нет на плечах баула — их имущество помещается в небольшом пакете. Поэтому им с

легкостью дается путь, ведь всё мешающее жить осталось позади.

Разница между этими людьми в том, что первые живут прошлым, неся все свои ненужные неудачи, обиды, разочарования и ошибки в мешке, а вторые идут по жизни только с хорошим. В итоге одни не смогут донести даже ценное, потому что в пути так устанут, что им придется бросить всю свою поклажу: и полезное, и ненужное. И только те, кто взял из прошлого самое ценное, осияют свой путь. А ведь самое ценное для нас — это светлая память о дорогих нам людях, возможность молиться за них и творить ради них дела милосердия и милостыни.

В конце нашей беседы мне хочется процитировать замечательные стихи Игоря Экономцева. На самом деле это творческий псевдоним архимандрита Иоанна — настоятеля Высокопетровского монастыря в Москве, замечательного человека, доброго пастыря и удивительно тонкого и талантливого поэта. Данные строки как бы суммируют в поэтической форме всё то, о чем мы говорили:

*Не надо, никогда не надо возвращаться
К тому, что прожито, к тому, что за чертой.
Там призраки злоеющие роятся,
Там прах и тлен предстанут пред тобой.
Там не найти уже умчавшихся мгновений...
И, не бросая вызова судьбе,
Волненье встреч и радость откровений Храните с
благодарностью в себе.
Умейте их ценить, умеете восхищаться
Их вечною, нетленной красотой,
Но только никогда не надо возвращаться
К тому, что прожито, к тому, что за чертой.*

Очень хочется пожелать, чтоб мы никогда не переходили эту невидимую черту, за которой будем вынуждены жить и страдать прошлым. Давайте брать из прошлого только полезное, жить настоящим и обязательно думать о будущем. Ведь оно того стоит.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ДУША И БЕССМЕРТНО ЛИ СОЗНАНИЕ

Михаил Игоревич Хасьминский, психолог

Всякий человек, столкнувшийся со смертью близкого, задается вопросом: существует ли жизнь после смерти? В наше время этот вопрос приобретает особую актуальность. Если несколько столетий назад ответ на него был очевиден для всех, то сейчас, после долгого периода атеизма, найти решение гораздо сложнее. Мы не готовы поверить накопленному опыту наших предков, которые столетие за столетием убеждались в наличии у человека бессмертной души. Мы хотим иметь факты. Причем, факты научные. Нас со школьной скамьи пытались убедить, что Бога нет и нет бессмертной души. При этом нам говорили, что так говорит наука. И мы верили. Заметим, что именно **ВЕРИЛИ** в то, что нет бессмертной души, **ВЕРИЛИ**, что это якобы доказала наука, **ВЕРИЛИ**, что Бога нет. Никто из нас и не пытался разобраться в истине. Мы просто доверяли неким авторитетам, особо не вдаваясь в подробности их мировоззрения, объективности и интерпретаций ими научных фактов.

И вот теперь внутри нас происходит конфликт. Мы чувствуем, что душа у умершего вечна, что она жива, однако старые и внушенные нам стереотипы, что никакой души нет, тянут нас в пропасть отчаяния. Эта борьба внутри нас тяжела. Но мы хотим знать правду!

Так давайте посмотрим на вопрос существования души через настоящую, не идеологизированную, объективную науку. Услышим мнение настоящих ученых по этому вопросу. Не наша **ВЕРА** в существование или несуществование души, а только **ЗНАНИЕ** может погасить этот внутренний конфликт, сохранить наши силы, придать уверенность, посмотреть на трагедию с реальной точки зрения.

Что такое сознание?

Над этим вопросом люди думали всю историю человечества, но до сих пор не могут прийти к окончательному решению. Нам известны лишь некоторые его свойства и возможности. Сознание — это осознание себя, своей личности, это великий анализатор

всех наших чувств, эмоций, желаний, планов. Это то, что нас выделяет, заставляет ощущать себя не предметами, а личностями. Другими словами, сознание чудесным образом обнаруживает наше принципиальное существование. Безусловно, это осознание нами своего «я». Но в то же время сознание есть великая тайна. У него нет формы, цвета и запаха, вкуса, его нельзя потрогать, повертеть в руках. Мы мало знаем о сознании, но нам достоверно известно, что мы его имеем.

Одним из главных вопросов человечества является вопрос о природе этого самого сознания (души, «я», эго). Диаметрально противоположные взгляды по этому вопросу имеют материализм и идеализм. С точки зрения материализма человеческое сознание есть субстрат головного мозга, продукт материи, порождение биохимических процессов, особого слияния нервных клеток. С точки зрения идеализма сознание — это эго, «я», дух, душа, то есть нематериальная, невидимая, одухотворяющая тело, вечно существующая, не умирающая энергия. В актах сознания всегда участвует субъект, который собственно всё и осознает.

Если интересоваться религиозными представлениями о душе, то никаких доказательств существования души религия не даст. Учение о душе является догматом и не подлежит научному доказательству.

Нет абсолютно никаких объяснений, а тем более доказательств и у материалистов, считающих себя беспристрастными учеными.

А как же большинство людей, которые равно далеки от религии, от философии да и от науки тоже, представляют себе это сознание, душу, «я»?

Так что же такое «я»?

Пол, имя, профессия и другие ролевые функции?

Первое, что большинству приходит в голову: «Я — человек», «Я — женщина (мужчина)», «Я — бизнесмен (токарь, пекарь)», «Я — Таня (Катя, Алексей)», «Я — жена (муж, дочь)» и т. п. Это, конечно, забавные ответы. Свое индивидуальное, неповторимое «я» нельзя определить общими понятиями. На свете огромное количество людей с такими же особенностями, но они же не ваше «я». Половина из них женщин (мужчин), но они тоже не «я», люди с такими же профессиями имеют свое, а не ваше «я». То же самое можно сказать и про жен (мужей), людей разных профессий,

социального положения, национальностей, вероисповедания и т. д. Никакая принадлежность к какой-либо группе не объяснит вам, что представляет ваше индивидуальное «я», потому что сознание всегда лично. «Я» — не качества (качества только принадлежат нашему «я»), ведь качества одного и того же человека могут изменяться, но его «я» при этом останется неизменным.

Некоторые говорят о том, что их «я» — это их рефлексы, поведение, их индивидуальные представления и пристрастия, психологические особенности и т. п.

На самом деле это не может быть ядром личности. Потому что на протяжении жизни меняется и поведение, и представления, и пристрастия, и уж тем более психологические особенности. Нельзя же сказать, что если раньше эти особенности были другими, то это было не мое «я».

Есть категория людей, считающих, что «я — это мое индивидуальное тело». Разберем и это предположение.

Всем еще из школьного курса анатомии известно, что клетки нашего организма постепенно в течение жизни обновляются. Старые умирают (апоптоз), а новые рождаются. Некоторые клетки (эпителий желудочно-кишечного тракта) полностью обновляются почти каждые сутки, но есть клетки, которые проходят свой жизненный цикл значительно дольше. В среднем же каждые пять лет обновляются все клетки организма. Если считать «я» простой совокупностью клеток человека, то получится абсурд. Получится, что если человек живет, например, 70 лет, то за это время минимум 10 раз поменяются все клетки в его теле (то есть 10 поколений). Может ли это значить, что свою 70-летнюю жизнь прожил не один человек, а 10 разных людей? Не правда ли, это довольно глупо? Делаем вывод, что «я» не может являться телом, потому что тело не постоянно, а «я» постоянно. «Я» не может являться ни качествами клеток, ни их совокупностью.

Но тут особо эрудированные приводят контраргумент: «Хорошо, с костями и мышцами понятно, это действительно не может быть “я”. Но ведь существуют нервные клетки! А они же на всю жизнь одни. Может быть “я” — это сумма нервных клеток?» Поразмышляем над этим вопросом вместе...

Состоит ли сознание из нервных клеток?

Материализм привык раскладывать на механические

составляющие весь многоаспектный мир, «и алгеброй гармонию проверить» (А. С. Пушкин). Самым наивным заблуждением воинствующего материализма в отношении личности является представление, что личность есть совокупность биологических качеств. Однако совмещение безличных предметов, будь они хоть атомами, хоть нейронами, не может породить личность и ее ядро — «я».

Как может быть этим сложнейшим «я», чувствующим, способным на переживания, любовь, просто сумма специфических клеток организма вместе с протекающими биохимическим и биоэлектрическими процессами? Каким образом эти процессы могут формировать «я»?

Если бы нервные клетки составляли наше «я», то мы ежедневно теряли бы его часть. С каждой умершей клеткой, с каждым нейроном «я» становилось бы меньше и меньше. С восстановлением клеток оно бы возрастало в размерах.

Научные исследования, проведенные в разных странах мира, доказывают, что нервные клетки, как и все остальные клетки человеческого организма, способны к регенерации (восстановлению). Вот что написано по этому поводу в биологическом международном журнале «Nature»: «Сотрудники калифорнийского Института биологических исследований им. Солка обнаружили, что в мозгу взрослых млекопитающих рождаются полностью работоспособные молодые клетки, которые функционируют наравне с уже существующими нейронами. Профессор Фредерик Гэйдж и его коллеги также пришли к выводу, что ткани мозга быстрее всего обновляются у физически активных животных»*.

* Rolls Melissa M., Doe Chris Q. Cell polarity: From embryo to axon // Nature. 2003. Vol. 421, N 6926. P. 905–906.

Это подтверждает публикация в еще одном авторитетнейшем биологическом журнале — «Science»: «В течение двух последних лет исследователи установили, что нервные и мозговые клетки обновляются, как и остальные в человеческом организме. Организм способен сам восстанавливать нарушения, относящиеся к нервному тракту», — говорит ученая Гретхен Вогель*.

*Vogel G. Can old cells learn new tricks? // Science. 2000. 25 February. P. 1418–1419. Плотин. Эннеады: Трактаты 1–11. М.: «Греко-латинский кабинет» Ю. А. Шича-лина, 2007.

Таким образом, даже при полной смене всех (включая нервные) клеток организма, «я» человека остается прежним, следовательно, оно не принадлежит постоянно меняющемуся материальному телу.

Почему-то в наше время невероятных усилий стоит доказательство того, что было очевидно и понятно еще древним. Живший в III веке римский философ-неоплатоник Плотин писал: «Нелепо предполагать, что, раз ни одно из частей жизнью не обладает, то жизнь можно создать их совокупностью, к тому же совершенно невозможно, чтобы жизнь производило нагромождение частей и чтобы ум порождало то, что ума лишено. Если кто-нибудь возразит, что это не так, а на самом деле душу образуют сошедшиеся вместе атомы, то есть неделимые на части тельца, то он будет опровергнут тем, что атомы сами по себе только лежат один подле другого, не образуя живого целого, ибо не может получиться единства и совместного чувствования из нечувствительных и не способных к объединению тел; а душа-то — чувствует сама себя».

«Я» — это неизменное ядро личности, которое включает в себя многие переменные, но само не является переменным.

Скептик может выдвинуть последний отчаянный аргумент: «А может быть “я” — это мозг?»

Является ли сознание продуктом деятельности мозга? Что говорит наука?

Сказку про то, что наше сознание — продукт деятельности мозга, многие слышали еще в школе. Необычайно широко распространено представление, что мозг — и есть по сути человек с его «я». Большинство думает, что именно мозг воспринимает информацию из окружающего мира, перерабатывает ее и решает, как действовать в каждом конкретном случае, думают, что именно мозг делает нас живыми, дает нам личность. А тело — не более чем скафандр, обеспечивающий деятельность центральной нервной системы.

Но эта сказка не имеет отношения к науке. Мозг в настоящее время глубоко изучен. Давно и хорошо изучены химический состав, отделы мозга, связи этих отделов с функциями человека. Изучены мозговая организация восприятия, внимания, памяти, речи. Изучены функциональные блоки мозга. Огромное количество клиник и научных центров исследуют человеческий мозг больше сотни лет, для чего разработана дорогостоящая

эффективная аппаратура. Но, открыв любой учебник, монографию, научный журнал по нейрофизиологии или нейропсихологии, вы не встретите научных данных о связи мозга с сознанием.

Для людей, далеких от этой области знания, это кажется удивительным. На самом деле ничего удивительного в этом нет. Просто никто и никогда не обнаружил связи мозга и самого центра нашей личности, нашего «я». Конечно, ученые-материалисты этого всегда хотели. Проводились тысячи исследований и миллионы опытов, на это были затрачены многие миллиарды долларов. Усилия ученых не прошли даром: были открыты и изучены отделы мозга, установлена их связь с физиологическими процессами, многое удалось сделать для понимания нейрофизиологических процессов и феноменов. Но самого главного сделать не удалось — найти в мозге то место, которое и является нашим «я». Не удалось, даже несмотря на крайне активную работу в этом направлении, сделать серьезного предположения о том, как мозг может быть связан с нашим сознанием.

Откуда же пошло предположение о том, что сознание находится в мозге? Его выдвинул в середине XIX века известный электрофизиолог Эмиль Дюбуа-Реймон (1818–1896). По своему мировоззрению он был одним из ярких представителей механистического направления. Ученый считал, что «в организме действуют исключительно физико-химические законы; если с их помощью не всё можно объяснить, то необходимо, используя физико-математические методы, либо найти способ их действия, либо принять, что существуют новые силы материи, равные по ценности физико-химическим силам»*.

* Du Bois-Reymond E. *Gesammelte Abhandlungen zur allgemeinen Muskel- und Nervenphysik*. Leipzig, 1875. Bd. 1. S. 102.

С ним не соглашался другой выдающийся физиолог Карл Фридрих Вильгельм Людвиг (1816–1895), возглавлявший в 1869–1895 годы новый Физиологический институт в Лейпциге, который стал впоследствии крупнейшим мировым центром в области экспериментальной физиологии. Исследователь писал, что ни одна из существующих теорий нервной деятельности, включая и электрическую теорию нервных токов Дюбуа-Реймона, не может ничего сказать о том, как вследствие деятельности нервов становятся возможны акты ощущения. Заметим, что тут речь идет

даже не о сложнейших актах сознания, а о гораздо более простых ощущениях. Если нет сознания, то ничего чувствовать и ощущать мы не можем.

Выдающийся английский нейрофизиолог конца XIX — начала XX века, лауреат Нобелевской премии сэр Чарльз Скотт Шеррингтон говорил, что если не понятно, как психика возникает из деятельности мозга, то, естественно, столь же мало понятно, как она может оказывать какое-либо влияние на поведение живого существа, управление которым осуществляется посредством нервной системы.

В конце своих исследований и сам Дюбуа-Реймон пришел к такому выводу: «Как мы сознаем — мы не знаем и никогда не узнаем. И как бы мы ни углублялись в дебри внутримозговой нейродинамики, моста в царство сознания мы не перебросим». Ученый пришел к неутешительному для детерминизма выводу о невозможности объяснить сознание материальными причинами. Он признал, «что здесь человеческий ум наталкивается на “мировую загадку”, разрешить которую он никогда не сможет» **.

** Du Bois-Reymond E. *Gesammelte Abhandlungen zur allgemeinen Muskel- und Nervenphysik*. Bd. 1. S. 87.

Профессор Московского университета философ А. И. Введенский (1856–1925) в 1914 г. сформулировал закон «отсутствия объективных признаков одушевленности». Смысл этого закона в том, что роль психики в системе материальных процессов регуляции поведения абсолютно неуловима и не существует никакого мыслимого моста между деятельностью мозга и областью психических или душевных явлений, включая сознание.

Крупнейшие специалисты по нейрофизиологии, лауреаты Нобелевской премии Дэвид Хьюбел и Торстен Визел признавали, что для того чтобы можно было утверждать связь мозга и сознания, нужно понять, что считывает и декодирует информацию, которая приходит от органов чувств. Ученые сошлись во мнении, что сделать это невозможно.

Авторитетнейший ученый, профессор МГУ Николай Кобозев в своей монографии показал, что ответственными за процессы мышления и памяти не могут быть ни клетки, ни молекулы, ни даже атомы*.

*Кобозев Н. И. Исследования в области термодинамики

процессов информации и мышления. М.: Изд-во МГУ, 1971. С. 85.

Существует интересное и убедительное доказательство отсутствия связи между сознанием и работой мозга, понятное даже людям, далеким от науки. Предположим, что «я» (сознание) является результатом работы мозга. Как точно известно нейрофизиологам, человек может жить даже с одним полушарием мозга. При этом он будет иметь сознание. У человека, который живет только с правым полушарием мозга, безусловно, присутствует «я» (сознание). Соответственно можно сделать вывод, что «я» не находится в левом, отсутствующем, полушарии. У человека с единственным функционирующим левым полушарием тоже есть «я», следовательно, «я» не находится в правом полушарии, отсутствующем у данного человека. Сознание остается вне зависимости от того, какое полушарие удаляется. Значит, у человека нет области мозга, отвечающей за сознание, ни в левом, ни в правом полушарии головного мозга. Приходится делать вывод, что присутствие сознания у человека не связано с определенными областями мозга.

Выдающийся ученый-хирург, профессор, доктор медицины Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий (святитель Лука, архиепископ Симферопольский и Крымский) описывает: «У молодого раненого я вскрыл огромный абсцесс (около 50 куб. см гноя), который, несомненно, разрушил всю левую лобную долю, и решительно никаких дефектов психики после этой операции я не наблюдал. То же самое я могу сказать о другом больном, оперированном по поводу огромной кисты мозговых оболочек. При широком вскрытии черепа я с удивлением увидел, что почти вся правая половина его пуста, а всё левое полушарие мозга сдавлено, почти до невозможности его различить»*.

*Войно-Ясенецкий И. Ф. Дух, душа и тело. Бровары: ЗАО «Броварская типография», 2002. С. 43.

В 1940 году доктор Августин Итуррича сделал сенсационное заявление в Антропологическом обществе в Сукре (Боливия). Он и доктор Ортиз долго изучали историю болезни 14-летнего мальчика, который находился в клинике доктора Ортиза с диагнозом «опухоль мозга». Юноша сохранял сознание до самой кончины, жаловался только на головную боль. Когда после его смерти произвели патологоанатомическое вскрытие, доктора были изумлены: вся мозговая масса оказалась полностью отделена от

внутренней полости черепной коробки. Большой нарыв захватил мозжечок и часть головного мозга. Осталось совершенно непонятно, каким образом сохранялось мышление у больного мальчика.

Факт, что сознание существует независимо от мозга, подтверждают и исследования, проведенные недавно голландскими физиологами под руководством Пима ван Ломмеля. Результаты широкомасштабного эксперимента были опубликованы в биологическом английском журнале «The Lancet». «Сознание существует даже после того, как мозг перестал функционировать. Иными словами, сознание “живет” само по себе, абсолютно самостоятельно. Что же касается головного мозга, то это вовсе не мыслящая материя, а орган, как и любой другой, выполняющий строго определенные функции. Очень может быть, мыслящей материи, даже в принципе, не существует, заявил руководитель исследования знаменитый ученый Пим ван Ломмель»*.

* Lommel P. van, Wees R. van, Meyers V., Elfferich I. Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands // The Lancet. 2001. Vol. 358, N 9298. P. 2039–2045.

Еще один аргумент, доступный для понимания неспециалистов, приводит профессор В. Ф. Войно-Ясенецкий: «В войнах муравьев, не имеющих головного мозга, явно обнаруживается преднамеренность, а следовательно, и разумность, ничем не отличающаяся от человеческой»**.

** Войно-Ясенецкий В. Ф. Дух, душа и тело. С. 36.

Это действительно удивительный факт. Муравьи решают довольно сложные задачи по выживанию, строительству жилья, обеспечению себя питанием, то есть обладают определенной разумностью, но не имеют мозга вообще. Заставляет задуматься, не правда ли?

Нейрофизиология — динамично развивающаяся наука. Об успехах изучения мозга говорят методы и масштаб исследований — изучаются функции, участки мозга, все подробнее и подробнее выясняется его состав. Несмотря на титаническую работу по изучению мозга, мировая наука по-прежнему далека от понимания того, что представляют собой творчество, мышление, память и какова их связь с самим мозгом.

Какова же природа сознания?

Придя к пониманию того, что сознания нет внутри тела, наука делает естественные выводы о нематериальной природе сознания.

Академик П. К. Анохин отмечает: «Ни одну из “мыслительных” операций, которые мы приписываем “разуму”, до сих пор не удалось прямо связать с какой-то частью мозга. Если мы в принципе не можем понять, как именно психическое возникает вследствие деятельности мозга, то не логичнее ли думать, что психика вообще не есть по своей сущности функция мозга, а представляет проявление каких-то иных — нематериальных духовных сил?»***

*** Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избр. тр. М., 1979. С. 455.

В конце XX века создатель квантовой механики, лауреат Нобелевской премии Э. Шрёдингер писал, что природа связи некоторых физических процессов с субъективными событиями (к которым относится сознание) лежит «в стороне от науки и за пределами человеческого понимания».

Крупнейший современный нейрофизиолог, лауреат Нобелевской премии по медицине Дж. Эклс развил мысль о том, что на основе анализа деятельности мозга невозможно выяснить происхождение психических явлений, и этот факт легко может быть истолкован в том смысле, что психика вообще не является функцией мозга. По мнению ученого, ни физиология, ни теория эволюции не могут пролить свет на происхождение и природу сознания, которое абсолютно чуждо всем материальным процессам во Вселенной. Духовный мир человека и мир физических реальностей, включая деятельность мозга, — это совершенно самостоятельные независимые миры, которые лишь взаимодействуют и в какой-то мере влияют друг на друга. Ему вторят такие крупные специалисты, как Карл Лешли (американский ученый, директор лаборатории биологии 123 приматов в Ориндж-Парке, США, штат Флорида, изучавший механизмы работы мозга) и доктор Гарвардского университета Эдвард Толмен.

Со своим коллегой, основоположником современной нейрохирургии Уайлдером Пенфилдом, выполнившим свыше 10 000 операций на мозге, Дж. Эклс написал книгу «Тайна

человека»*.

* Eccles J. The human mystery. Berlin: Springer, 1979.

В ней авторы прямо заявляют, что «нет никаких сомнений в том, что человеком управляет НЕЧТО, находящееся за пределами его тела». «Я могу экспериментально подтвердить, — пишет Эклс, — что работа сознания не может быть объяснена функционированием мозга. Сознание существует независимо от него извне».

По глубокому убеждению Дж. Эклса, сознание не может быть предметом научного исследования, так как «появление сознания, так же как и возникновение жизни, является высшей религиозной тайной». В своем докладе нобелевский лауреат опирался на выводы книги «Личность и мозг», написанной совместно с американским философом-социологом Карлом Поппером.

Уайлдер Пенфилд в результате многолетнего изучения деятельности мозга тоже пришел к выводу, что энергия разума отличается от энергии мозговых нейронных импульсов*.

*Penfield W. The mystery of the mind. Princeton, 1975. P. 25–27.

Академик Российской академии медицинских наук, директор Научно-исследовательского института мозга, нейрофизиолог с мировым именем, профессор, доктор медицинских наук Наталья Петровна Бехтерева писала: «Гипотезу о том, что мозг человека лишь воспринимает мысли откуда-то извне, я впервые услышала из уст нобелевского лауреата, профессора Джона Эклса. Конечно, тогда это показалось мне абсурдным. Но потом исследования, проводимые в нашем Санкт-Петербургском НИИ мозга, подтвердили: мы не можем объяснить механику творческого процесса. Мозг может генерировать лишь самые простые мысли типа, как перевернуть страницы читаемой книги или помешать сахар в стакане. А творческий процесс — это проявление совершенно нового качества. Как верующий человек, я допускаю участие Всевышнего в управлении мыслительным процессом»**.

** Интервью с Н. П. Бехтеревой: «Меня благословили на изучение “Зазеркалья”» // Волжская правда. 2005. 19 марта.

Наука постепенно приходит к выводу, что мозг является не источником мысли и сознания, а самое большее — их ретранслятором.

Профессор С. Гроф так говорит об этом: «Представьте, что у вас сломался телевизор и вы вызвали телемастера, который, покрутив

разные ручки, его настроил. Вам же не приходит в голову, что все эти станции сидят в этом ящике»***

*** Гроф С. Холотропное сознание. Три уровня человеческого сознания и их влияние на нашу жизнь. М.: АСТ ; Ганга, 2002. С.

В 1956 г. В. Ф. Войно-Ясенецкий считал, что наш мозг не только не связан с сознанием, но и даже мыслить не способен самостоятельно, так как психический процесс вынесен за его пределы. В своей книге «Дух, душа и тело» он утверждает, что «мозг не орган мысли, чувств», и что «дух выступает за пределы мозга, определяя его деятельность, и всё наше бытие, когда мозг работает как передатчик, принимая сигналы и передавая их к органам тела»*.

* Войно-Ясенецкий В. Ф. Дух, душа и тело. С. 45.

К таким же выводам пришли английские исследователи Питер Фенвик из Лондонского института психиатрии и Сэм Парния из Центральной клиники Саутгемптона. Они обследовали пациентов, возвратившихся к жизни после остановки сердца, и установили, что некоторые из них точно пересказывали содержание разговоров, которые вел медицинский персонал, пока те пребывали в состоянии клинической смерти. Другие давали точное описание произошедших в этот временной отрезок событий. Сэм Парния утверждает, что мозг, как любой другой орган человеческого тела, состоит из клеток и не способен мыслить. Однако он может работать как устройство, обнаруживающее мысли, то есть как антенна, с помощью которой становится возможен прием сигнала извне. Ученые предположили, что во время клинической смерти действующее независимо от головного мозга сознание использует его как экран. Как телеприемник, который вначале принимает попадающие в него волны, а затем преобразует их в звук и изображение.

Если мы выключаем радио, то это не значит, что радиостанция прекращает свое вещание. То есть после смерти физического тела сознание продолжает жить.

Факт продолжения жизни сознания после смерти тела подтверждает и Н. П. Бехтерева в своей книге «Магия мозга и лабиринты жизни». Кроме обсуждения сугубо научной проблематики, в данной книге автор приводит также и свой личный опыт столкновения с посмертными феноменами.

Первое последовательное описание посмертной жизни,

основанное на научных наблюдениях, было дано шведским ученым и естествоиспытателем Эммануэлем Сведенборгом. Затем эту проблему серьезно изучали известнейшая врач-психиатр Элизабет Кюблер Росс, не менее известный психиатр Раймонд Моуди, академики Оливер Лодж, Уильям Крукс, Альфред Уоллес, Александр Бутлеров, профессор Фридрих Майерс, американский врач-педиатр Мелвин Морз. Среди серьезных исследователей вопроса умирания следует указать профессора медицины при университете Эмори и штатного врача в госпитале для ветеранов в городе Атланта доктора Майкла Сабома. Ценно также систематическое исследование психиатра Кэннета Ринга, занимался изучением этой проблемы доктор медицины врач-реаниматолог Мориц Роолингз, наш современник, танатопсихолог А. А. Налчад-жян. С точки зрения физики эту проблему рассматривал известный советский ученый, крупнейший специалист в области термодинамических процессов, член-корреспондент Академии наук БССР Альберт Вейник. Значительный вклад в изучение околосмертного опыта внес знаменитый во всем мире американский психолог чешского происхождения, основатель трансперсональной школы психологии, доктор Станислав Гроф.

Многообразие накопленных наукой фактов неоспоримо доказывает, что после физической смерти каждый из ныне живущих наследует иную реальность, сохраняя свое сознание.

Несмотря на ограниченность наших возможностей в познании этой реальности при помощи материальных средств, на сегодняшний день существует ряд ее характеристик, полученных при помощи экспериментов и наблюдений ученых, исследующих эту проблему.

Эти характеристики были перечислены А. В. Михеевым, научным сотрудником Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета, в его докладе на международном симпозиуме «Жизнь после смерти: от веры к знанию» который проходил 8–9 апреля 2005 года в Санкт-Петербурге:

«1 . Существует так называемое “тонкое тело”, являющееся носителем самосознания, памяти, эмоций и “внутренней жизни” человека. Это тело существует... после физической смерти, являясь на время существования физического тела его

“параллельной компонентой”, обеспечивающей вышеуказанные процессы. Физическое тело — лишь посредник для их проявления на физическом (земном) уровне.

2. Жизнь индивидуума не заканчивается текущей земной смертью. Выживание после смерти — естественный закон для человека.

3. Следующая реальность разделена на большое количество уровней, различающихся по частотным характеристикам их составляющих.

4. Местоназначение человека при посмертном переходе определяется его настройкой на определенный уровень, являющейся суммарным результатом его мыслей, чувств и поступков при жизни на Земле. Подобно тому, как спектр электромагнитного излучения, испускаемого химическим веществом, зависит от его состава, точно так же посмертное местоназначение человека определяется “составной характеристикой” его внутренней жизни.

5. Понятия “рай” и “ад” отражают две полярности, возможные посмертных состояний.

6. Кроме подобных полярных состояний, имеет место ряд промежуточных. Выбор адекватного состояния автоматически определяется мыслительно-эмоциональным “паттерном”, сформированным человеком при земной жизни. Именно поэтому негативные эмоции, насилие, стремление к разрушению и фанатизм, чем бы они не оправдывались внешне, в этом отношении крайне губительны для дальнейшей судьбы человека. Это является твердым обоснованием для персональной ответственности и следования этическим принципам»*.

* Михеев А. В. Жизнь после смерти: от веры к знанию // Сознание и физическая реальность. 2005. № 6; Михеев А. В. Жизнь после смерти: от веры к знанию: Доклад на международном симпозиуме-пресс-конференции «Ноосферные инновации в культуре, образовании, науке, технике, здравоохранении». 8-9 апреля 2005 г., Санкт-Петербург [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sir35.ru/Arc/Lad_50604.htm

Все вышеприведенные аргументы просто удивительно совпадают с религиозными знаниями всех традиционных религий. Думается, это повод отбросить сомнения в существовании души и жизни после смерти. Не правда ли?

ОДИН СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ ДОКТОРА*

* Из материалов сайта «Мемориам.ру» (memoriam.ru).

Доктор Максим

Однажды во время работы ординатором в кардиологическом отделении одной из больниц подошел ко мне пациент — мужчина лет шестидесяти, солидного вида, рассудительный, спокойный. Он сказал, что для него крайне важно узнать некоторые моменты из истории болезни. Я пообещал ему в этом помочь. Когда история болезни была у меня в руках, первое, что он спросил: «А не кололи ли мне при поступлении каких-нибудь наркотиков или чего-нибудь, вызывающего галлюцинации?» В истории болезни ничего подобного написано не было. Тогда мой собеседник спросил: «А нет ли указаний на клиническую смерть?»

Однако в истории болезни только значилось, что инфаркт не первый, и локализация его такая, что нарушения ритма могут быть. И тут мне на глаза попадает такая узенькая пленка от кардиомонитора, содержащая эпизод желудочковой аритмии. Это дело так приклеено, что ничего особенного сразу не заметишь.

«Ну, подумаешь, пробежка желудочковой аритмии. Это скорее хорошо, это на самом деле критерий эффективности лечения. Только зачем ее сюда вклеили?» — подумалось мне. Я начал считать, сколько длилась аритмия. Сосчитал и удивился — крупноволновая фибрилляция длительностью около 30 секунд. Это одна из форм остановки сердца. Похоже, спонтанно прошедшая, потому что нигде ничего не написано.

Так и говорю мужчине: «Похоже Вас не было с полминуты. Вот здесь, на мониторной записи, это видно».

Собеседник мой и говорит мне, что пережил во время этой клинической смерти нечто важное. Я пожал плечами: после инфаркта люди меняются, причем в лучшую сторону.

— Нет-нет, вы не понимаете... Вы верующий человек? — спросил он меня.

— Да.

— Так слушайте. Когда я попал в реанимацию, то неожиданно вышел из тела. Мне было хорошо. ТАМ я увидел и побеседовал с ранее умершими своими близкими. Но самое главное, я всегда,

всю сознательную жизнь, имел особое отношение и благоговение к образу Спаса Нерукотворного. И этот образ везде сопровождал меня ТАМ.

Кто-то может верить в рассказанное, кто-то — нет, но я прекрасно помню свои мысли в тот момент: «Удивительно, к тебе приходит человек и говорит, что был на том свете. У тебя в руках медицинский документ, подтверждающий его клиническую смерть, а ты сидишь, умом веришь, а чувствами немного сомневаешься. Странные мы люди».

НЕСКОЛЬКО СВИДЕТЕЛЬСТВ О ТОМ, ЧТО СМЕРТЬ — НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

*Интервью с врачом-психиатром Андреем Владимировичем
Гнездиловым*

— **Андрей Владимирович, многие воспринимают смерть как конец, пустоту, за которой ничего и никого нет...**

— Смерть — это не конец и не разрушение нашей личности. Это всего лишь смена состояния нашего сознания после завершения земного бытия. Я 10 лет проработал в онкологической клинике, а теперь уже более 20 лет работаю в хосписе. За эти годы общения с тяжелобольными и умирающими людьми я много раз имел возможность убедиться в том, что человеческое сознание после смерти не исчезает, а наше тело — всего лишь оболочка, которую душа покидает в момент перехода в другой мир. Всё это доказывается многочисленными рассказами людей, побывавших в состоянии такого «духовного» сознания во время клинической смерти. Достаточно большой опыт практикующего врача позволяет мне отличать галлюцинации от событий реальных. Объяснить такие феномены с точки зрения науки не только я, но и никто другой пока не может — наука не охватывает всего знания о мире. Но существуют факты, доказывающие, что кроме нашего мира есть мир иной — действующий по неведомым нам законам и находящийся вне пределов нашего понимания. В этом мире, в который мы все попадем после своей смерти, время и пространство имеют совсем другие проявления.

— **А Вы можете рассказать несколько случаев из своей**

практики, которые способны развеять все сомнения относительно существования жизни после смерти?

— Однажды я увидел во сне своего больного, будто он пришел ко мне после смерти и стал благодарить за уход и поддержку. Потом он произнес: «Как странно — этот мир так же реален, как и мой мир. Мне не страшно. Я удивлен. Я этого не ожидал». Проснувшись и вспомнив этот необычный сон, я подумал: «Как же так, мы же с ним только вчера виделись — у него всё было в порядке!» Но когда я пришел на работу, мне сообщили, что тот самый пациент ночью скончался. Ничто не предвещало его скорого ухода, поэтому я даже не думал о его предполагаемой смерти, и вот такой сон. Сомнений нет — душа этого человека приходила со мной попрощаться! Свои чувства после осмысления этого явления словами просто не передать.

Приведу еще один впечатляющий случай. В наш хоспис к умирающему пациенту пришел священник, чтобы причастить его. В той же палате находился и другой пациент, уже несколько дней находящийся в коме. Свершив Таинство Причащения, священник направился было к выходу, но вдруг был остановлен умоляющим взглядом этого внезапно очнувшегося от комы человека. В то время, когда священник причащал умирающего, его сосед по палате внезапно пришел в себя и, не в силах произнести ни слова, стал пристально и умоляюще смотреть на священника, пытаясь таким образом передать ему свою просьбу. Священник тут же остановился — сердце его отозвалось на этот отчаянный безмолвный призыв. Он подошел к больному и спросил его, не хочет ли и он исповедаться и причаститься. Больной смог только моргнуть глазами в знак согласия. Священник снова совершил Таинство Причащения, и когда он закончил, на щеках умирающего блестели слезы. Когда священник снова направился к дверям и напоследок обернулся, чтобы попрощаться, — пациент уже спокойно отошел в мир иной.

Трудно объяснить этот случай совпадением — находящийся в длительной коме человек очнулся именно во время совершения Святого Таинства. Я не сомневаюсь в том, что душа человека почувствовала присутствие священника и Святых Даров и потянулась к ним навстречу. В последние моменты своей жизни он сумел приобщиться к Богу, чтобы отойти с миром.

Лежала у нас в онкобольнице одна женщина, прогнозы были

неутешительными — жить ей оставалось не более нескольких недель. У нее была несовершеннолетняя дочь, которую после смерти матери совсем некому было приютить. Женщина очень переживала по этому поводу, ведь девочка должна была остаться совсем одна. «Господи! Не дай мне умереть сейчас, позволь вырастить дочку!» — молилась умирающая, не переставая. И, несмотря на врачебные прогнозы, прожила еще два года. Видно, Господь услышал ее просьбу и продлил ей жизнь до того времени, когда дочь стала совершеннолетней.

Другая женщина боялась не дожить до весны, а ей так хотелось в те ее последние холодные и пасмурные дни погреться на ласковом солнышке. И солнышко заглянуло в ее палату в те минуты, когда она умирала.

Расскажу вам, что произошло, когда умирала моя бабушка. Она жила тогда на юге — в станице Лазоревской. Перед смертью бабушка обратилась к моей матери с такой просьбой:

— Приведи мне священника... Матушка удивилась, ведь единственная в селе церковь была давно заброшена и закрыта.

— Откуда священника? Ты же знаешь — церковь наша закрыта давно...

— Я тебе говорю, приведи. Куда пойти, что делать? Опечаленная матушка вышла в слезах на улицу и пошла в сторону вокзала, который находился недалеко от дома. Подходит и вдруг видит стоящего возле него священника, который именно в тот день отстал от поезда. Она бросается к нему и просит его прийти исповедовать и причастить умирающего человека. Всё происходит так, как должно было быть.

А вот еще одна интересная и необычная история, которая случилась с одной из моих пациенток. Хочу заметить, что она произвела большое впечатление на академика, руководителя Института мозга человека РАН Наталию Петровну Бехтереву, когда я ей ее пересказал.

Как-то попросили меня посмотреть молодую женщину, у которой во время тяжелой онкологической операции наступила клиническая смерть. Я должен был определить не осталось ли последствий этого состояния, в норме ли память, рефлексy, восстановилось ли полностью сознание и прочее. Она лежала в послеоперационной палате, и как только мы с ней начали разговаривать — сразу начала извиняться:

— Извините, что я доставляю столько неприятностей врачам....

— Каких неприятностей?

— Ну, тех... во время операции, когда я была в состоянии клинической смерти.

— Но Вы ведь не можете ничего знать об этом. Когда Вы были в состоянии клинической смерти, то не могли ничего видеть или слышать. Абсолютно никакой информации — ни со стороны жизни, ни со стороны смерти — поступать к Вам не могло, потому что Ваш мозг был отключен и сердце остановилось...

— Да, доктор, это всё так. Но то, что со мной случилось, было так реально... и я всё помню.... Я бы рассказала Вам об этом, если Вы пообещаете не отправлять меня в психиатрическую больницу.

— Вы мыслите и говорите совершенно разумно. Пожалуйста, расскажите, что Вы пережили.

И вот, что я услышал.

Вначале, после введения наркоза, она ничего не осознавала, но потом почувствовала какой-то толчок, и ее вдруг выбросило из собственного тела каким-то вращательным движением. С удивлением она увидела саму себя, лежащую на операционном столе, хирургов, которые склонились над столом, и услышала, как кто-то крикнул: «У нее сердце остановилось! Немедленно заводите!» Тут она страшно испугалась, потому что поняла, что это ЕЕ тело и ЕЕ сердце! Едва она услышала эти страшные слова, как ее мгновенно охватила тревога за оставшихся дома близких — маму и маленькую дочку. Ведь она даже не предупредила их о том, что ее будут оперировать! «Как же так, я сейчас умру и даже не попрощаюсь с ними?!» Ее сознание буквально метнулось в сторону собственного дома. И вдруг, как это ни странно, она мгновенно оказалась в своей квартире! Видит, что ее дочка Маша играет с куклой, бабушка сидит рядом с внучкой и что-то вяжет. Раздается стук в дверь, в комнату входит соседка Лидия Степановна и говорит: «Вот это — для Машеньки. Я сшила девочке платье в горошек, чтобы она была похожа на свою маму». Маша радуется, бросает куклу и бежит к соседке, но по дороге случайно задевает за скатерть, со стола падает и разбивается старинная чашка, лежащая рядом с ней чайная ложка, летит за ней следом и попадает под сбившийся ковер. Шум, звон, суматоха, бабушка, всплеснув руками, кричит: «Маша, как ты неловка!» Маша расстраивается — ей жалко старую и такую красивую

чашку, а Лидия Степановна торопливо утешает их словами о том, что посуда бьется к счастью. И тут, совершенно забыв о случившемся раньше, взволнованная женщина подходит к дочери, кладет ей руку на голову и говорит: «Машенька, это не самое страшное горе в мире». Девочка удивленно оборачивается, но словно не увидев ее, сразу же, отворачивается обратно. Женщина ничего не понимает: такого еще не было, чтобы дочка от нее отвернулась, когда она хочет ее утешить! «Что же происходит?» — подумала она и вдруг вспомнила, что когда обращалась к дочери, не слышала своего собственного голоса, а когда протянула руку и погладила дочку, она также не ощутила никакого прикосновения. Мысли ее начинают путаться: «Кто я? Меня не видят? Неужели я уже умерла?» В смятении она бросается к зеркалу и не видит в нем своего отражения. Это последнее обстоятельство ее совсем подкосило, ей показалось, что она от всего этого просто тихо сойдет с ума. Но вдруг среди хаоса всех этих мыслей и чувств, она вспоминает всё, что случилось с ней раньше: «Мне ведь делали операцию!» Она вспоминает то, как видела свое тело со стороны, лежащим на операционном столе, вспоминает страшные слова анестезиолога об остановившемся сердце. В ее сознании проносится: «Я во что бы то ни стало должна сейчас находиться в операционной палате, потому что если я не успею, то врачи сочтут меня мертвой!» Она бросается вон из дома, думает о том, на каком транспорте поскорее доехать, чтобы успеть... и в то же мгновение оказывается в операционной. До нее доносится голос хирурга: «Сердце заработало! Продолжаем операцию, но быстро, чтобы не случилось повторной остановки!» Дальше следует провал в памяти, и она просыпается уже в послеоперационной палате.

Выслушав ее взволнованное повествование, я спросил: «Вы не хотите, чтобы я заехал к Вам домой и предупредил бабушку и дочку, что операция уже позади и всё у Вас хорошо? Они могут теперь Вас навестить и принести передачу». Она ответила: «Доктор, я была бы счастлива, если бы Вы это сделали». И я поехал к ней домой, передал ее просьбу и спросил ее маму: «Скажите, а в это время — с десяти до двенадцати часов — не приходила ли к Вам соседка по имени Лидия Степановна?» — «А Вы что, знакомы с ней? Да, приходила». — «А приносила платье в горошек?» — «Да, приносила»... Всё сошлось до мелких деталей кроме одного: они не нашли ложку. Тут я припомнил подробности

рассказа и сказал: «А Вы посмотрите под ковром». И действительно — ложка лежала под ковром....

— **Так что же такое смерть?**

— Мы фиксируем состояние смерти, когда останавливается сердце и прекращается работа мозга, в то же время смерти сознания — в том понятии, в каком мы ее себе всегда представляли, — как таковой просто не существует. Душа освобождается от своей оболочки и четко осознает всю окружающую действительность. Этому есть немало доказательств, это подтверждают многочисленные рассказы больных, которые находились в состоянии клинической смерти. Общение с больными заставляет нас удивляться и задумываться, ведь такие необычайные события списать на случайности и совпадения просто невозможно. Эти повествования рассеивают все сомнения в бессмертии души.

СМЕРТЬ — ЭТО СОН?

*Интервью с психологом
Михаилом Игоревичем Хасьминским*

— **Михаил Игоревич, Вы — психолог, который много работает с людьми, пережившими горе. Скажите, какое отношение к смерти преобладает у нас в обществе?**

— Немногие из нас всерьез задумываются о природе смерти. Чаще всего мы суеверно избегаем не только разговоров, но и мыслей о смерти, потому что тема эта кажется нам очень уж безрадостной и страшной. Ведь каждый ребенок с малых лет знает, что жизнь — это хорошо, а вот смерть — точно что-то плохое. Такое плохое, что об этом лучше даже и не думать.

Мы взрослеем, учимся, приобретаем знания и опыт в различных областях, но наши суждения о смерти остаются всё на том же уровне — уровне маленького ребенка, который боится темноты.

Но неизвестность всегда страшит, и по этой причине даже для взрослого человека смерть всегда будет оставаться всё той же неведомой, пугающей темнотой, пока он не постарается понять ее природу. Рано или поздно смерть приходит в каждый дом, и с каждым годом число ушедших в эту неизвестность родных и

знакомых людей растет и растет...

Люди уходят — мы горюем и страдаем от расставания с ними. Но даже в эти периоды очередной постигшей нас утраты не всегда пытаемся разобраться и понять: что же все-таки такое смерть? Как ее воспринимать? Только ли как ни с чем не сравнимую потерю и вопиющую несправедливость жизни, или возможно и совершенно другое ее восприятие?

— Давайте попробуем разобраться в этой важной теме. **Расскажите, пожалуйста, что такое смерть по Вашему мнению?**

— Давайте начнем с того, что в соответствии с традициями Православия ушедшего в иной мир человека называли не умершим, а **усопшим**. Усопший — значит уснувший. Но это касается только **тела** человека, которое после смерти будет покоиться до тех пор, пока Бог его не воскресит. Уснуть может тело, а можно ли сказать такое **о душе**? Может ли уснуть наша душа?

Чтобы ответить на этот вопрос, хорошо бы сначала разобраться в природе сна и сновидений.

— **Наверное, нет на земле человека, который не задавал бы себе вопрос: «Почему мне это приснилось?» В самом деле, почему мы видим сновидения? И что такое сон?**

— Люди примерно треть своей жизни проводят во сне, и если уж эта функция заложена в нашу природу, значит, она для нас очень важна. Каждый день мы засыпаем, спим несколько часов и просыпаемся отдохнувшими.

Давайте рассмотрим современные представления о природе сна и его смысле. Ученые в своих исследованиях, основанных на методах регистрации биоэлектрической активности головного мозга, мышц и глаз, обнаружили, что сон можно условно разделить на несколько фаз, основные из которых *фаза медленного сна* и *фаза быстрого сна*. Медленный сон иначе называют медленноволновым, или **ортодоксальным**. Быстрый — быстроволновым, или **парадоксальным**. Сновидения мы видим в фазе быстрого сна — это стадия быстрого движения глаз (сокращенно — БДГ-сон). Дальше будем для удобства называть наши сновидения просто снами.

Если кто-то считает, что сны не видит, то он ошибается. Сны видят все спящие, и не один раз за ночь. Только часть людей их не запоминает. И надо заметить, что мы не только видим сны, как, например, кинофильмы, но и участвуем в тех сюжетах, которые нам снятся. То есть во время сна мы некоторое время живем совсем в **другой реальности**. И довольно часто она переживается нами намного ярче и насыщеннее, чем реальность яви (для упрощения будем ее называть **этой реальностью**).

— **Скажите, а что такое реальность?**

— Определение реальности имеет два значения. Различают объективную (материальную) реальность, которая объективно явлена нам материальным миром, то есть материей в совокупности различных ее видов, составляющих предметную область соответствующей науки; объективно существующих явлений, фактов.

Но если мы говорим о нематериальных вещах, в существовании которых сомневаться невозможно: ощущениях, сознании, мыслях, душе, то мы не можем оперировать материальным определением.

Поэтому договоримся, что далее будем говорить только о субъективной реальности, которая определяется как реальность идеального, то есть реальность восприятия сознания, ощущений, чувств, содержания мыслительных процессов (когнитивная реальность).

Еще раз хочу подчеркнуть, что субъективная и объективная реальности — это не противостоящие друг другу виды, а просто два значения, описываемые разные существующие аспекты бытия.

Теперь давайте вернемся к сновидениям. Можно сказать, что спящий человек каждую ночь проживает кратковременные фрагменты иной жизни. Необходимо учитывать, что совсем немногие из спящих и видящих сны людей ощущают, что они спят. В большинстве случаев спящий человек не понимает, что всё происходящее ему только снится, и полностью втягивается в события другой реальности. То, что он в это время ощущает эту другую реальность как явь, — научно доказанный и каждым из нас многократно проверенный на собственном опыте факт.

Выходит, что мы в продолжение всей своей жизни ежедневно бываем в двух реальностях. Поэтому у нас возникает парадоксальный, на первый взгляд, вопрос: «А какая же из этих

реальностей настоящая, а какая — сон? Ведь обе эти реальности мы попеременно воспринимаем как истинные и самые, что ни на есть, настоящие».

— **Конечно же, настоящая реальность — это когда мы бодрствуем. Ведь в ней мы проводим гораздо больше времени.**

— Можно и так считать. Только тогда выходит, что для грудного ребенка, который спит гораздо больше времени, чем бодрствует, настоящей будет являться другая реальность. В таком случае мама будет петь ему колыбельную песню и кормить грудью в ненастоящей для него реальности, а мнимой. Для ребенка истинной будет одна реальность, а для его мамы — другая. Этот парадокс разрешится лишь в том случае, если мы признаем **обе эти реальности как истинные и параллельные.**

Чтобы окончательно не запутаться, давайте условно примем за факт, что истинной является та реальность, в которой мы — взрослые, проводим больше времени. Будем считать, что если в эту реальность мы постоянно возвращаемся после сна, работаем, учимся и решаем в ней различные жизненные задачи, то она для нас и первична. Но нужно всё же не забывать, что она не единственная.

— **А в чем тогда отличия между этими реальностями?**

— Они существенно отличаются друг от друга. Например, в другой реальности иначе течет время: там за несколько минут сна мы можем увидеть такое множество событий, какое просто не успеет произойти за то же время наяву. Для такого количества событий в нашей реальности потребовалось бы не несколько минут, а несколько дней или даже месяцев. Мы можем участвовать в совершенно необычайном сне, яркие и ни с чем не сравнимые краски которого не встретишь наяву. К тому же все происходящие с нами в другой реальности события зачастую не последовательны и даже хаотичны. Сегодня мы видим один сюжет во сне, а завтра — совершенно другой, логически никак не связанный со сном вчерашним. Сегодня мне, например, снится деревня и коровы, завтра — то, что я индеец на охоте, а послезавтра — совершенно непонятное футуристическое нагромождение... А в этой реальности все события развиваются последовательно: от детства — к старости, от незнания — к мудрости, от основ — к более

сложным конструкциям. Тут у нас обычно всё логично и конструктивно, как в длинном «жизненном» сериале.

— **Что говорит современная наука о природе сна? Зачем он нам и что происходит с нами, когда мы спим?**

— Наука говорит, что сон — естественный физиологический процесс, во время которого прослеживается минимальный уровень мозговой деятельности. Сопровождается этот процесс пониженной реакцией на окружающий мир. Кроме этого, подавляющее большинство ученых согласны с тем, что сон — это **особое состояние сознания**. Только вот на вопрос, что такое сознание и в чем заключается его особое состояние во время сна, ответа дать не могут.

Существует специальная область медицинской науки, которая занимается изучением сна и лечением его нарушений. Она называется **сомнологией**. По результатам многочисленных научных исследований мы можем узнать о пользе, стадиях и гигиене сна. Наука может рассказать о том, какие бывают нарушения сна (бруксизм, нарколепсия, пиквикский синдром, синдром беспокойных ног, бессонница и другие) и какими методами можно от них избавиться. Но до сих пор нет единой правдоподобной теории о природе сна как явления. Нет четкого научного объяснения: чем на самом деле является этот феномен, с которым все мы ежедневно сталкиваемся. Наука в наш просвещенный век не в состоянии определить, зачем нам сон и какие механизмы для него задействуются. Она хорошо описывает функции сна: отдых, метаболизм, восстановление иммунитета, переработка информации, приспособляемость к смене дня и ночи... Но это всё относится только к телу. А где находится в это время наше **измененное сознание**, о котором всё же говорят ученые? Если ученые не могут ответить на вопрос, что такое сознание, то как можно говорить об успехах в понимании природы сна?

Мы привыкли гордиться наукой, считать себя продвинутыми и даже в некоторых случаях повторять расхожую глупость о том, что «наука доказала отсутствие Бога». На самом деле, наука не только не сумела доказать эту гипотезу, но и оказалась не способной решить в миллионы раз более простую задачу — **что такое сон**.

— Почему же серьезные и многочисленные научные исследования ни к чему не приводят и не могут объяснить природу сна?

— Да, можно в подробностях описать процесс засыпания и сам сон, можно изучить то, с чем он связан, но никакие описания не помогут объяснить его природу. Существует способ диагностики сна, который называется **сомнографией**. Он заключается в непрерывной регистрации различных показателей функций тела, на основе которых делается анализ сна и выделяются все характерные для него стадии. Полученные за время этой регистрации данные досконально расписываются, изучаются, и в результате становится видна вся физиология сна обследуемого человека. Исходя из этих показателей, можно определить нарушения сна и его патологии, назначить нужное лечение. Однако как объяснить природу сна и той реальности, в которой находится спящий человек? Никаким анализом импульсов этого не добиться, ведь измененная форма сознания даже самыми современными датчиками не фиксируется.

Несмотря на то, что все функции мозга в настоящее время уже досконально изучены, ни в одном учебнике или монографии, ни в одном научном журнале по нейрофизиологии или нейропсихологии вы не найдете упоминания о том, что наше сознание является результатом деятельности мозга. Никто из ученых не обнаружил такой взаимосвязи мозга с самым центром нашей личности — нашим «я». На основании долголетних исследований крупнейшие специалисты этих областей науки пришли к выводу, что **ни сознание само, ни измененные его формы никак не зависят от деятельности мозга**. Мозг в данном случае — всего лишь ретранслятор (антенна), а не источник сигнала.

Вполне очевидно, что, пребывая в другой реальности, называемой сном, наше сознание поддерживает связь с телом, посылая ему определенные сигналы. Эти сигналы улавливаются мозгом, как антенной, и именно они фиксируются учеными во время его научных исследований. Незадача заключается в том, что все эти исследования ориентированы только на мозг — антенну, а не на источник сигналов — сознание. Ученые изучают и фиксируют лишь внешние проявления феномена, даже не пытаясь заглянуть глубже и понять скрытую от глаз его сущность. Поэтому

все успехи науки сомнологии в изучении природы сна совершенно ничего не разъясняют. Что при таком упрощенном, одностороннем подходе совсем не удивительно.

— Но ведь существует еще и такая наука, как **нейропсихология, которая занимается изучением связи работы мозга и психики, мозга и поведения человека. Может, она уже близка к разгадке природы сна и сознания?**

— Нейропсихология несколько не преуспела в изучении природы сна и человеческого сознания. Наука эта нужная, но когда она пытается претендовать на понимание сложнейших, не доступных опытному познанию процессов, то это выглядит совершенно нелепо.

Представьте, что к берегу населенного дикими папуасами острова волны прибивают лодку, в которой они находят радиоприемник и фонарик. Обрадованные и удивленные непонятной находкой папуасы тут же зовут своих самых умных соплеменников, чтобы те объяснили, что это за штуки и что с ними можно делать. Через некоторое время одна группа папуасских «ученых» совершает первое открытие: без кругленьких блестящих палочек (батареек) ни приемник, ни фонарик не работают. Общее ликование по случаю этого научного открытия! Вторая группа «ученых» делает очередное заявление: если крутить на приемнике колесико, то из него будут доноситься тихие и громкие голоса... разных духов! Снова ликование... Затем целый «научный институт» папуасов выясняет, что свет в фонарике горит только в том случае, если жмешь на кнопочку, а если не жмешь, то он не загорается. В конце концов, самый мудрый и величайший папуасский ученый делает сенсационное заявление: «Тот, кто светит без огня (фонарик), под водой дышать не может! Если положить его в воду, он умирает». Торжественное вручение «Золотого банана» за выдающееся открытие!

В результате всех этих «достижений» папуасские «ученые» начинают себя чувствовать знатоками секретов Вселенной. Да только есть одна загвоздка... Если спросить у них, что такое звук, где его источник и как он передается, то они ничего ответить не смогут. То же самое произойдет, если мы спросим о природе света в фонарике. Они так же, как и современные ученые, будут с умным видом разъяснять про то, как надо крутить колесико и почему

фонарик не хочет светить под водой. Не поняв сути и не догадываясь о наивности своих открытий.

— Прискорбно осознавать, что в изучении сна мы — такие же папуасы...

— Именно так. Похожая ситуация, кстати, и с успехами по борьбе с психическими болезнями. До сих пор не ясна природа (этиология) большинства из них. Например шизофрении. Лечение этой болезни, которое (часто относительно успешно) применяется в психиатрии, подобно тому, как папуасские «ученые» с умным видом трясут сломанный приемник, когда пропадает сигнал: вдруг и повезет, что после хорошей встряски он опять заговорит (если контакты случайно соединятся). Но может и не повезти. Со временем папуасы становятся опытнее и трясут более удачно, но это не может принципиально изменить ситуацию — они не понимают природы происхождения сигнала и роли контактов.

Точно так же наши ученые не понимают духовной основы человеческой природы. И такая ситуация сложилась во многих науках. Почти в каждой научной отрасли некоторые ученые ведут себя примерно так же, как те папуасы. В погоне за очередным «важным» для человечества открытием и полагающейся за него премией, они действуют наподобие трясущих приемник дикарей. Причем так же, как и папуасы, пребывают в полной уверенности в успехе своих величайших практических достижений, так ничего и не познав в сути.

— Но почему ученые не учитывают эту взаимообусловленность между следствием и причиной?

— Потому что для этого необходимо уметь видеть не только наш материальный трехмерный мир, но еще и понимать влияние иного, намного более сложного, многомерного мира — духовного. Только духовный мир может дать нам ответы на вопросы: что такое сознание, душа, жизнь, смерть, вечность и многие другие.

Люди для познания мироустройства тысячи лет назад получили в наследство огромный духовный опыт наших предков. Кроме того, в вечное пользование потомкам оставлены христианские заповеди, Священное Писание — Библия, и разъяснение к ней — Предание Церкви.

Если бы все ученые работали, учитывая приобретенные в этих

духовных сокровищницах знания, основываясь на прописанных в них правилах, понимая основы человеческого бытия, и только с таким духовным багажом брались за серьезные исследования, их результаты выглядели бы совсем иначе. При таких условиях было бы значительно больше пользы и смысла в научных исследованиях и открытиях.

Надо сказать, что среди ученых встречаются и глубоко мыслящие в этом отношении люди, которые осознают всю сложность постижения природы человека как сотворенной Богом частицы мироздания. Они не ограничиваются в своем стремлении постичь эту природу изучением физиологических функций человека и не отрекаются от опыта и мудрости религии.

— Вы сравнили человеческий мозг с антенной для настройки на нужную реальность, что Вы имели в виду?

— Если выражаться образно, то это так и есть. Радиоприемник без антенны не работает, и если нарушены функции мозга, то нарушена и связь — сигнал не проходит, как положено. И что очень интересно: это его свойство подтверждается теми феноменами, которые происходят в измененных состояниях сознания. Вспомните, как иногда мы просыпаемся и не можем понять: во сне мы еще или уже бодрствуем? Такое может происходить, когда «сбита волна в нашем приемнике» — если она еще не успела перенастроиться со сна на бодрствование. Очень часто это случается у маленьких детей: они после пробуждения могут еще довольно долго «перенастраиваться» после ярких и интересных снов на эту реальность.

Причем эмоции, переживаемые нами во сне, некоторое время сохраняются и наяву: если снится что-то хорошее, то и после пробуждения мы испытываем радость, а если приснится какой-то ужас, то и эмоции, с которыми мы просыпаемся, будут соответствующие.

Опять же острее и явственнее воспринимают другую реальность дети. Когда им снится что-то страшное, от чего они во сне убегают, то бывает, что их ноги «бегут» в кровати (многие видели, наверное, такие же движения не только у детей, но и у спящих кошек и собак). Чем это объясняется? Сигнал опасности во сне запускает те же самые физиологические механизмы, которые запускаются в такой же ситуации наяву. В крайних случаях

увидевший очень страшный сон ребенок может даже начать заикаться! А уж про случаи ночного энуреза знают, конечно же, все.

Что касается людей взрослых, то у них иногда встречается такое заболевание, как пиквикский синдром, одним из главных симптомов которого является плохая ориентация между реальностями не только после пробуждения, но и во время сна. Это заболевание пока неизлечимо и, к сожалению, встречается в настоящее время уже не так редко, как в былые времена. Если такому больному снится, что он на рыбалке, то он будет во сне как бы «держать удочку», а если снится, что он ест, то он будет воспроизводить соответствующие движения. После пробуждения такой «рыболов» не в состоянии сразу сообразить, куда подевался великолепный пруд, переполненный карпами. А «обедающий» удивляется, почему так быстро унесли все кушанья, ведь он еще не насытился*.

* См.: Нарушение сна. Лечение и профилактика / сост. К. Рашевская. М.: Феникс, 2003.

Это не что иное, как «блуждание» между реальностями и постепенная настройка на одну из них. Похожий механизм «замедленной перенастройки» можно наблюдать и у больных сомнамбулизмом (лунатизмом). Сомнамбулизм в переводе с латинского: *somnus* — сон и *ambulare* — гулять, ходить, бродить. Это форма ярко выраженного расстройства сна, когда человек встает с постели и неосознанно передвигается, как говорят, «в сумеречном состоянии сознания». Сомнамбулизм возникает, если торможение центральной нервной системы во время сна не распространяется на участки мозга, определяющие двигательные функции. Примером неполного, неглубокого торможения являются случаи, когда спящий человек говорит во сне, садится в постели. Эпизоды сомнамбулизма, как правило, начинаются через 1–1,5 часа после засыпания во время медленного (неглубокого) сна или во время неполного пробуждения от быстрого (глубокого сна); при этом мозг пребывает в состоянии полусна-полубодствования. Иначе говоря, человек в таком состоянии находится как бы между двумя реальностями, потому что его мозг не может нормально настроиться ни на одну из них.

— А что происходит в этом отношении с психически

больными людьми или, например, с алкоголиками?

— Нарушение и искажение передачи сигнала. Если снова взять аналогию с приемником, то вне настройки его на определенную волну из него будут слышны только свист и шипение, изредка сменяемые неясными сигналами соседних по диапазону станций. Четкого сигнала не будет.

То же самое происходит и у людей с поврежденной психикой. Многие объективно мыслящие специалисты полагают, что неправильная ретрансляция сигналов мозга проявляется у человека в искаженном, болезненном сознании.

— Что же получается, если после смерти мозг не функционирует, то становится невозможной и «перенастройка» с одной реальности на другую?

— Разумеется. Вот теперь мы подошли вплотную к теме смерти. Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что после смерти «перенастройка» реальностей будет уже невозможна. Наша «антенна» — мозг перестает функционировать вместе со смертью тела, и поэтому сознание уже навсегда остается в другой реальности.

— И поэтому после смерти мы уже никогда не сможем возвратиться в нашу реальность, как это всегда происходило после пробуждений?

— А что такое «наша» реальность? Мы решили считать эту реальность «нашей» условно только потому, что дольше в ней бываем, и возвращаемся в нее после каждого сна на протяжении всей своей жизни. Но если базироваться на таком основании, то, как мы уже обсуждали, для крошечного младенца как раз другая реальность будет «своей», потому что он почти постоянно спит. Да и для алкоголика «своя» реальность тоже не совпадет с нашей. Потому что он чаще всего пребывает в алкогольном дурмане, а значит, на волне, которая весьма далека от волны трезвых и бодрствующих людей.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что смерть — это такое **изменение состояния сознания**, при котором оно уже не способно функционировать так же, как функционировало при жизни тела. Оно уже не может переходить из другой реальности в эту, как делало это после сна.

Святитель Лука (Войно-Ясенецкий) в своей книге «Дух, душа и тело» писал, что «жизнь всех органов тела нужна только для формирования духа и прекращается, когда его формирование закончено или вполне определилось его направление»*.

*Лука (Войно-Ясенецкий), свт. Дух, душа и тело. Минск: Белорусская Православная Церковь, 2013. С. 179–180.

Эта цитата очень точная и, на мой взгляд, многое объясняет.

— Все-таки как же должно быть страшно человеку, который не может проснуться...

— Когда мы спим, то редко задумываемся о возможности или невозможности проснуться. Тем более если нам снится замечательный, дивный сон — тогда просыпаться совсем не захочется. Сколько раз мы вставали с раздражением по звуку будильника. Знаете, откуда раздражение? Просто нам было хорошо в той реальности, откуда нас вытащил этот надоедливый будильник! И наоборот, мы просыпаемся в ужасе, если нам снился кошмар, и думаем: «Как же хорошо, что это был только сон!» Так что пробуждения, как и сны, бывают разными.

То же самое касается и нашего окончательного, посмертного переход а в другую реальность. Лев Толстой писал: «Не оттого люди ужасаются мысли о плотской смерти, что они боятся, чтобы с нею не кончилась их жизнь, но оттого, что плотская смерть явно показывает им необходимость истинной жизни, которой они не имеют»**.

** См.: Толстой Л. Н. О жизни. Глава XXVII. Страх смерти есть только сознание неразрешенного противоречия жизни. Режим доступа: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/tolst03/txt27.htm>.

Каждый из нас переживал какой-нибудь ужас во сне. Так вот ад можно было бы сравнить с кошмарным сном, из которого трудно проснуться. Это вечная «тьма внешняя» — отдаленность от Бога, от его Любви и Света, где вы остаетесь один на один со всеми своими грехами и страстями. И в такой кончаемый ужас можно «проснуться», если не соблюдать заповедей и губить свою душу всеми способами.

— Всё это очень похоже на библейское описание ада и рая. Значит, можно сказать, что рай и ад — это только различные состояния души?

— Такое мнение было, например, у святителя Григория Нисского, который говорил о том, что в раю души усопших праведников созерцают духовные блага, истину и Бога. А вот мучения он описывает так, что душу грешников мучает «червь совести, всегда грызущий душу стыдом и возобновляющий ее страдания напоминанием о сделанном в жизни худо»*.

* Святитель Григорий Нисский. Толкование на псалом шестой. Режим доступа: http://azbyka.ru/otechnik/?Grigorij_Nisskij/na-psalom-shestoj. ** См.: Лука (Войно-Ясенецкий), свт. Дух, душа и тело. С. 180–181.

Святитель Лука (Войно-Ясенецкий) писал: «Вечное блаженство праведников и вечную муку грешников надо понимать так, что бессмертный дух первых, просветленный и могущественно усиленный после освобождения от тела, получает возможность беспредельного развития в направлении добра и Божественной любви, в постоянном общении с Богом и всеми бесплотными силами. А мрачный дух злодеев и богоборцев в постоянном общении с дьяволом и ангелами его будет вечно мучиться своим отчуждением от Бога, святость которого познает, наконец, и той невыносимой отравой, которую таят в себе зло и ненависть, беспредельно возрастающие в непрестанном общении с центром и источником зла — сатаной».

Здесь, наверное, можно провести аналогию со сном, когда сладкие, спокойные, добрые сновидения дают нам состояние блаженства, а кошмары мучают и терзают. Но то, в какое из этих состояний мы попадем после смерти, зависит только от нас самих. Мы не отказались бы вечно пребывать в прекрасной, дивной, замечательной действительности, но совсем не хотели бы находиться в ужасном сне, без возможности пробуждения.

— **Мне вспомнилось выражение «уснул вечным сном». Насколько оно соответствует действительности?**

— Для начала нам надо бы разобраться, ГДЕ на самом деле сон. В истории человечества все мировые традиционные религии другую реальность очень важным и истинным, а реальность этого тварного мира — гораздо менее существенной. И до сих пор все основные религии мира смотрят именно на земную жизнь, как

на временный этап, и считают эту реальность гораздо менее важной, чем ту, в которую мы переходим после смерти. Если в

другой реальности нет времени, а есть жизнь вечная, то тогда наше временное пребывание в этой реальности гораздо логичнее называть сном. Ведь в отличие от вечности оно ограничено от силы всего лишь несколькими десятками лет.

— **Но если по сравнению с вечностью наша жизнь похожа на короткий сон, то, вероятно, от того, как мы ее проживем, будет зависеть наше самочувствие и благополучие в другой реальности?**

— Конечно. Вы, наверное, убеждались на собственном опыте, что часто во сне мы проживаем то, что нас волнует. Если, например, у нас заболел ребенок, то и сон будет сниться тревожный, с переживаниями о больном ребенке, а если у вас приближается свадьба, то и сон будет связан с этим радостным событием. Сон в таких случаях — продолжение жизни наяву. Нам снится то, что нас волнует и заботит, или то, что вызывает наиболее сильные чувства и эмоции.

Преподобный Симеон Новый Богослов писал: «Чем душа занята и о чем говорит наяву, о том мечтает или философствует она и во сне: проводит весь день в заботах о делах человеческих, об них же суетится она и в сновидениях; если же она все время поучается в вещах Божественных и небесных, то и во время сна она входит в них же и умудряется видениями»*.

* См.: Симеон Новый Богослов, прп. Деятельные и богословские главы. 176. Режим доступа: <http://www.omolenko.com/biblio/simeon-tom2.htm?p=93>.

Следовательно, сценарии наших снов чаще всего напрямую зависят от реальной жизни. Вывод напрашивается сам: «вечный сон» (который на самом деле является вечной жизнью) точно так же напрямую зависит от того, как мы проживем свою временную жизнь в этой реальности. Ведь в другую реальность мы переносим с собой всё, что накопилось в наших душах.

— **Кажется, о том же самом говорит и христианство?**

— Да, об этом христианство говорит уже более двух тысяч лет. Как мы эту жизнь проживем, чем свою бессмертную душу обогатим или чем запачкаем; как поборемся со страстями, или как научимся милосердию, любви — всё то мы с собой и унесем.

Приведу цитаты из Святого Евангелия: *«Не собирайте себе*

сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут; но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляет и где воры не подкапывают и не крадут; ибо, где сокровища ваши, там будет и сердце ваше» (Мф. 6: 19–20).

«Не любите мира, ни того, что в мире: кто любит мир, в том нет любви Отчей. Ибо всё, что в мире: похоть плоти, похоть очей и гордость житейская, не есть от Отца, но от мира сего. И мир проходит, и похоть его, а исполняющий волю Божию пребывает вовек» (1 Ин. 2: 15–17).

Задумайтесь, для чего нам богатство или слава, если все эти ценности временны и не имеют никакого значения для жизни вечной? Если всего этого лишишься, как лишаешься всех приснившихся тебе радостей? Чтобы потом в вечной жизни проснуться с пустой душой эгоиста и потребителя и горьким, тоскливым разочарованием?

Церковь всеми своими заповедями с давних времен готовит людские души к новой реальности. Церковь постоянно призывает своих прихожан заботиться о своей бессмертной душе, а не о временном и преходящем. Чтобы смерть не стала для нас страшным разочарованием, а была пробуждением в радость вечной жизни, и чтобы эта жизнь вечная оказалась наградой, а не страданием. Но мы не всегда прислушиваемся к мудрому голосу Церкви и продолжаем в своем земном временном «сне» тратить все свои силы на стяжание призрачных благ и удовольствий. Эти земные удовольствия через некоторое время рассеются, как пустые увлекательные сновидения, а в другой мир переходить будет не с чем. Ведь туда наши души могут взять только духовные ценности и абсолютно ничего не возьмут из материального и чувственного.

— Да, довольно безрадостная картина... Ужаса без конца и врагу не пожелаешь. Но давайте продолжим наш разговор о снах. Есть ли какие-то подтверждения того, что сон — это другая реальность и что периодические переходы в эту реальность нам зачем-то необходимы?

— Доказательством существования другой реальности могут быть хотя бы факты вещей снов. Благодаря таким снам были найдены в свое время Казанская икона Божией Матери и сотни других чудотворных икон. Царю Алексею Михайловичу далеко от

дома во время ночевки в лесу во сне явилась святая великомученица Екатерина и сообщила о рождении его дочери. На этом месте впоследствии был основан Екатерининский мужской монастырь (этот монастырь находится в Подмоскowie, в районе г. Видное)*.

* См.: Екатерининская пустынь: исторический очерк // Свято-Екатерининский мужской монастырь: официальный сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ekaterinamon.ru>.

В книге Александра Яковлева «Век Филарета» есть повествование о приснившемся святителю Филарету Московскому незадолго до его смерти вещем сне: «Он теперь спокойно думал о своем уходе. Двумя днями ранее, ночью во сне, к Филарету пришел отец. В первый миг, увидев светлую фигуру и ясно различимые черты лица, святитель не узнал его. И вдруг из глубины сердца пришло понимание: это батюшка! Долго ли, скоро ли было посещение, Филарет не мог понять, захваченный необыкновенно умиротворяющим покоем, исходящим от батюшки. “Береги 19-е число”, — только и сказал тот».

Святитель понял, что отец явился предупредить, что его земной путь завершится 19 числа в ближайшие месяцы... Два месяца по девятнадцатым числам митрополит Филарет причащался Святых Таин и отошел к Богу прямо после причастия 19 ноября 1867 года**.

** См.: Яковлев А. Век Филарета. М.: Спасское братство, 2010. С. 659–662.

Видения и предсказания в момент тонкого (неглубокого) сна были у преподобного Сергия Радонежского, преподобного Серафима Саровского и у многих других святых.

В феврале 2003 года больному раком владыке Антонию Сурожскому приснилась его бабушка и, перелистав календарь, указала дату — 4 августа. Владыка, вопреки оптимизму лечащего врача, сказал, что это день его смерти. Что и сбылось*.

* Отрывок из рассказа о митрополите Антонии отца Иоанна Ли, настоятеля Лондонского кафедрального собора, из кинофильма «Апостол Любви», см.: Антоний Сурожский: «Стать человеком» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lady.mail.ru/article/49443-antonij-surozhskij-stat-chelovekom>.

Чем, как не смыканием двух реальностей, можно объяснить такие явления?

Но о существовании другой реальности можно судить и по другим, до сих пор не разгаданным наукой явлениям. К ним можно отнести и летаргический сон, о котором, наверное, слышали все. Слово **летаргия** в переводе с греческого означает забвение и бездействие. Теорий о причинах, по которым люди впадают в летаргический сон, много, но до сих пор никто не знает точно, из-за чего же человек вдруг засыпает на срок от нескольких дней до нескольких лет. Невозможно и спрогнозировать, когда наступит пробуждение. Внешне состояние летаргии действительно напоминает глубокий сон. Но «спящего» практически невозможно разбудить, он не реагирует на оклики, прикосновения и другие внешние раздражители. Однако отчетливо видно дыхание и легко прощупывается пульс: ровный, ритмичный, порой немного замедленный. Артериальное давление нормальное или несколько пониженное. Цвет кожи обычный, не измененный.

Только в исключительно редких случаях у уснувших летаргическим сном людей наблюдается резкое снижение артериального давления, пульс едва определяется, дыхание становится поверхностным, а кожа — холодной и бледной. Можно только гадать о том, что происходит с сознанием уснувшего таким сном человека.

Еще одно явление такого рода — это длительное пребывание во сне новорожденных детей. Малыши после рождения спят почти круглосуточно, а значит, длительное время пребывают в другой реальности. Почему? Зачем им надо с ней связываться? Они же не устали, потому что еще не ходят, не бегают, не играют, а только лежат и сил практически не тратят. Что они получают из другой реальности во время этого сна? Информацию, силы для роста? Ответа у нас опять нет, но вывод, всё же, однозначен: это состояние им очень необходимо.

Необходимость периодического пребывания в другой реальности можно проследить и на примере такого явления, как **депривация сна**. Этим термином называют острый недостаток или полное отсутствие удовлетворения потребности во сне. Такое состояние чаще всего возникает от расстройства сна, но также может быть и результатом осознанного выбора человека или последствиями принудительного лишения сна при пытках и допросах.

Депривация сна может стать причиной многих заболеваний и

негативно отражается на функционировании головного мозга. Среди многочисленных болезненных последствий для организма недостаток сна может привести к следующим проявлениям: уменьшению способности к концентрации и мышлению, потере личности и реальности, обморочному состоянию, общему замешательству, галлюцинациям. Последствия длительного ограничения во сне могут привести даже к смерти.

Из всех этих примеров видно, что смена состояния сознания с переходом его в другую реальность нам действительно жизненно необходима.

— Так, значит, и спящие, и умершие люди попадают в одну и ту же реальность? Если это так, то можно, наверное, во сне пообщаться с теми, кто ушел?

— Многие люди хотят во сне повстречаться со своими умершими близкими. Это очень понятное желание: еще раз увидеть и поговорить с любимым человеком. Есть простые сны, реализующие это несбыточное наяву желание на уровне подсознания. Но есть и действительные встречи в другой реальности, при которых усопший может сообщить спящему что-то важное — это вещие сны, о которых мы уже говорили. В реальности сна возможно общение двух наших миров, и такие явления нередко случались со святыми отцами. Но обычным людям в большинстве случаев такое общение радости не приносит, а наоборот, идет только во вред. Потому что люди, потерявшие близкого человека, хотят, чтобы он приходил к ним во сне снова и снова. И если такое происходит, то они становятся зависимыми от этих встреч во сне, отдаляясь при этом от своей жизни. Им становится легче и радостнее жить в другой реальности, и они сами не замечают, как рушится вся их жизнь, все их планы и отношения с людьми. Но самое страшное — это то, что в облики любимого человека во сне к нам могут приходиться темные сущности, привлеченные нашей темной энергией отчаяния.

Мой совет: никогда не стоит призывать ушедшего любимого человека в свои сны. Бог даст — он приснится сам. Гораздо важнее молитва за упокой его души и пребывание с Богом, а не жизнь в общении с неизвестно какой сущностью, принявшей облик усопшего родственника.

— Но если люди хотят видеть родного человека во сне, потому что не успели что-то ему при жизни сказать, или хотят попросить у него прощения?

— Здесь важно понимать, что усопший уже в другой реальности, где нет места земным обидам. Поэтому он уже и так наверняка вас простил. И вы, конечно же, его должны простить. Для любого православного христианина прощение — это обязанность не только по отношению к усопшему, но и ко всем людям вообще. Если вы идете на исповедь и хотите, чтоб Бог простил вам ваши грехи, то и вы обязаны простить любого человека. И не обязательно об этом сообщать ему лично. Ведь и с живыми бывает, что человек уезжает неизвестно куда, не оставляя ни телефона, ни адреса. Мы не знаем, где он, но не носимся в отчаянных поисках по всему белому свету только для того, чтобы попросить у него прощения или сказать что-то недосказанное... Точно так же и с усопшими — совсем не обязательно и даже вредно тревожить их души, призывая присниться, чтобы что-то им напоследок сказать.

— Следовательно, нельзя заниматься и практиками, связанными со сном? Чем это грозит?

— Сейчас эта тема в моде. Хотя всегда были и будут оккультисты, которые практикуют опыты по выходу души из тела. Этому действительно можно научиться. Но только ради чего? Помните: сон — это ворота в другой мир, другую реальность. Даже в нашем мире существует опасность нежеланных встреч: можно выйти из дома и встретить добрых друзей, а можно ведь и напороться на злых и опасных бандитов. Мы не отпускаем трехлетних детишек, которые не только беспомощны, но и не умеют отличать хорошего дядю от плохого, одних на улицу. Потому что знаем о вероятности того, что с ним может случиться что-нибудь страшное. Хотя сам малыш может наивно верить, что каждый прохожий добрый и хороший.

Просчитывать вероятность нежелательной и опасной ситуации логично для всякого взрослого и психически адекватного человека. Но это мы только в физическом плане можем быть взрослыми и разумными, а в плане духовном — все мы на уровне трехлетних малышек. Вот такие любопытные «детки» стремятся выйти в неизведанный и опасный духовный другой мир, чтобы со всеми

там познакомиться и пообщаться. А ведь это может плохо кончиться.

Всем известно, что в истории были святые отцы, которые могли без опасений выходить в другой мир. Но только в отличие от обычных людей они были гораздо более зрелыми духовно — они были там **«взрослыми»**. Поэтому и обладали даром рассуждения о том, в какой мир они попали и с кем в нем можно общаться, а с кем нельзя.

Остальные же наивные «исследователи», которые всему этому учатся или вызывают для бесед духов, подобны малолеткам, открывающим всем окна-двери нараспашку. Естественно, во все эти «окна-двери» вламываются разные темные сущности и начинают хозяйничать по полной программе. И не зря Церковь всегда призывала и призывает: не занимайтесь практиками общения с потусторонними силами! Не рвитесь «погулять» в другой мир, где, как и здесь, кроме добра существует и зло.

Духовно незрелые люди не в состоянии отличить одно от другого. Вас могут обмануть: дать привлекательную «конфетку», за которую позже придется заплатить самым бесценным — душой. Могут, как ребенка, увести безвозвратно или просто даже напугать так, что потом всю жизнь будете просто бояться засыпать, а не то что по другой реальности «прогуливаться».

Так что не доверяйте людям, предлагающим вам овладеть какой-нибудь практикой связи с потусторонним миром, будьте разумны — такие «развлечения» совсем небезопасны.

— Правда, что в монастырях проводятся специальные молитвенные службы, которые называются «полуночница». Почему именно ночью? Может, потому что ночная молитва действеннее? Ведь говорят же, что в состоянии полудремы, когда человек уже почти засыпает, он более тонко чувствует мир, и что в такие минуты к нему могут приходить откровения?

— Да, именно так считают все основные религии мира.

Насчет откровений мы с вами уже говорили, когда я приводил примеры с вещими снами. Большинство таких снов человек видит именно в те моменты, когда он находится в состоянии полусна и уже приближается своим сознанием к другой реальности. Что касается ночных молитв, то могу сказать, что многие Отцы Церкви

называли ночную молитву наиболее сильной, и говорили о ней, как о «ночном предстоянии Богу».

Преподобный Исаак Сириянин так писал о ночной молитве: «Ночью ум в краткое время воспаряет как бы на крыльях и возносится до услаждения Богом, скоро придет в славу Его и по своей удобоподвижности и легкости плавает в ведении, превышающем человеческую мысль... Духовный свет от ночной молитвы порождает радость в течение дня»*.

* См.: Исаак Сириянин, прп. Слова подвижнические. Часть 3. Режим доступа: <http://isaacsyryn.orthodox.ru>.

Возможно, особая сила этих ночных молитв связана как раз с тем, что человек совершает их в состоянии, когда ум практически отключен, и перед ним открываются ворота в иной мир. Во время ночных молитв человек общается с Богом на более глубоком, бессознательном уровне.

— **Выходит, что молитва тоже сближает нас с другой реальностью?**

— Правильно. Это уже доказано результатами некоторых новейших исследований мозга.

Не так давно группа ученых Санкт-Петербургского психоневрологического научно-исследовательского института им. В. М. Бехтерева поставила эксперимент по влиянию молитвы на биотоки мозга. Для этого были приглашены верующие различных конфессий. Их попросили усердно молиться, и во время молитв снимали с них электроэнцефалограмму. Наблюдая за происходящим, руководитель лаборатории нейро- и психофизиологии этого института профессор Валерий Слѣзин пришел к такому выводу: «В этом состоянии мозг фактически выключается, прекращается активная мыслительная деятельность, и, мне кажется, хотя пока я не могу этого доказать, что сознание начинает существовать вне тела»*.

* Комсомольская правда. 2001. 20 ноября.

Всемирно известный врач, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине за работу по сосудистому шву и трансплантации кровеносных сосудов и органов, доктор Алексис Каррель говорил: «Молитва — самая сильная форма энергии, излучаемая человеком. Она является такой же реальной силой, как земное притяжение. Как врач, я наблюдал пациентов, которым не

помогало никакое терапевтическое лечение. Им удавалось вылечиться от болезней и меланхолии только благодаря успокаивающему действию молитвы... Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой жизненной силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла к нам. Обращаясь к Богу в искренней молитве, мы совершенствуем и врачуем свою душу и тело. Невозможно, чтобы хотя бы один момент молитвы не принес положительного результата любому мужчине или женщине»*.

* Carrell A. The Power of Prayer // Reader's Digest. 1963. March.

Помните, в начале нашей беседы я говорил о младенцах, которые после рождения большую часть времени проводят во сне — в другой реальности? Выходит, что к Богу ближе всего маленькие дети и молящиеся люди.

— Скажите, а можно ли верить снам? Что говорит об этом Церковь? И как отличить обычные сны от вещей?

— Святые отцы рекомендуют к этому делу подходить с рассуждением. Надо понимать, какой сон принять, а какой не принять.

Сам Бог увещевает людей чрез Моисея не гадать по снам (см.: Лев. 19: 26). *«Безрассудные люди, — говорит Сирах, — обманывают самих себя пустыми и ложными надеждами: кто верит снам, тот подобен обнимающему тень или гонящемуся за ветром; сновидения совершенно то же, что отображение лица в зеркале»* (34: 1–3).

В Священном Писании о них сказано, что сновидения бывают при множестве забот (Еккл. 5: 2), и во множестве сновидений, как и во множестве слов, — много суеты (Еккл. 5: 6). Это то, что относится к обычным сновидениям.

Но в Писании также встречаются и поучения о том, что Бог иногда вещает человеку через сон Свою волю или предупреждение о грядущих событиях.

Святитель Феофан Затворник в письме к В. Н. Елагину пишет: «Исторически подтверждается, что бывают сновидения от Бога, бывают свои, бывают от врага. Как раз узнать — ума не приложить. Глазок смотрок. Решительно только можно сказать, что сны, противные православному христианству, должно отвергать. Еще: никакого нет греха не следовать снам, когда не достает

уверенности. Божии сны, кои исполнять должно, повторительно были посылаемы»**.

**Феофан Затворник, свт. Письма к разным лицам. Режим доступа: [http:// www.wco.ru/biblio/books/feofanz10/main.htm](http://www.wco.ru/biblio/books/feofanz10/main.htm).

— Сон, смерть, молитва — как всё это взаимосвязано?

— Да такая связь есть, в этом мы уже убедились на множестве приведенных примеров.

Основные традиционные религии с древних времен были ближе к пониманию природы смерти и основ мироздания, чем весь современный научный мир. Мало того, что большинство людей остаются в этом вопросе невежами всю свою жизнь и умирают в полном неведении о том, что их ждет после смерти, так еще и средства массовой информации вносят свою лепту — «нагоняют тумана» ложной информацией.

Хорошо высказался по этому поводу известнейший психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психотерапии Харьковского института усовершенствования врачей Т. И. Ахмедов: «Средства массовой информации вместо того, чтобы использовать свой колоссальный образовательный потенциал для распространения полезной информации о смерти и умирании, способствуют распространению неверных представлений об этих явлениях...»*.

* Ахмедов Т. И., Жидко М. Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. М.: АСТ; Харьков: ФОЛИО, 2000.

— Так что же такое смерть? И куда уходят умершие люди?

— Мы с вами уже выяснили, что в течение нашей жизни мы находимся попеременно в двух параллельных реальностях: в этой и в другой. Сон — это особое состояние нашего сознания, на время переносящее нас в другую реальность. Пробудившись ото сна, мы каждый раз возвращаемся в эту реальность. И лишь после смерти мы переходим в другую реальность навсегда.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) говорил о смерти: «Смерть — великое таинство, рождение человека из земной жизни в вечность» **.

** См.: Игнатий (Брянчанинов), святитель. Слово о смерти. Режим доступа: http://www.omolenko.com/biblio/ignatij_osmertim.htm?p=1#book10

К такому мнению пришли уже и очень многие ученые. Но если рассматривать вопрос гораздо глубже, чем это делает наука, и руководствоваться Библией, постигая тайны мироздания, то о жизни и смерти можно сказать следующее: наша жизнь в теле подобна короткому — в лучшем случае, длительностью в несколько десятилетий — сну. Но, кроме тела все мы имеем дарованную нам Богом бессмертную душу. Так вот, с точки зрения Православия, для тела смерть — это «вечный сон», а для души — пробуждение в ином мире (в другой реальности). Поэтому умершего человека и называют **усопшим**, что тело его уснуло, то есть упокоилось, перестав функционировать без покинувшей его души.

Понятие «вечного сна» несколько метафорично, потому что сон тела продлится лишь до Страшного Суда, когда люди воскреснут для вечной жизни. Душа после смерти пребывает или с Богом, или без Бога — это зависит от того, как человек прожил свою жизнь и чем свою душу сумел обогатить: добром и светом или грехами и тьмой. В этом плане для души умершего большое значение имеют молитвы. Для умершего в грехах и далекого от Бога человека часто можно вымолить прощение, если молиться за него с любящим сердцем, потому что Бог есть Любовь.

Смерть — это не «ничто», не пустота и забвение, а толь ко переход в другую реальность и **пробуждение бессмертной души в вечную жизнь**. Явление смерти нужно воспринимать лишь как завершение телесной жизни и одновременно, как начало нового состояния человеческой личности, которая продолжает существовать отдельно от тела.

Как сказано в Священном Писании: *«И возвратится прах в землю, чем он и был; а дух возвратится к Богу, Который дал его»* (Еккл. 12: 7).

ЖИЗНЬ — ЭТО ПОЕЗД В НИКУДА? О смысле жизни после утраты

Михаил Игоревич Хасьминский, психолог

Несчастье современного человека велико: ему не хватает главного — смысла жизни.

И. А. Ильин

Вслед за постигшим горем всегда идут его спутники. Они стучатся к нам, не отпускают нас и не дают покоя. Днем и ночью они отнимают наши силы, занимают наши мысли, отвлекают нас, требуя ответов. Кто эти спутники? Это — вечные вопросы: «Зачем жить?», «Как дальше быть?», «Куда идти?», «В чем смысл жизни?».

Подобного рода вопросы обязательно должны быть разрешены. При всем трагизме ситуации, которую переживает горюющий человек, понимание смысла жизни может стать важнейшим трамплином для понимания себя, преобразования своей жизни, жизни окружающих, придания ей настоящего смысла, о котором, к сожалению, мы заботимся обычно только в кризисные этапы своей жизни. Человек, осознавший смысл жизни, может понять и смысл смерти. Это послужит не только утешением самому горюющему, но и тому, кого мы оплакиваем, по кому тоскуем.

Прочитайте эту статью. Она достаточно длинная, но польза, полученная от прочтения, превзойдет затраченное время и старания. Если, дочитав до конца, вам покажется, что у вас остались вопросы, прочитайте статью еще раз. С первого раза не всегда просто понять эту сложнейшую тему.

Зачем человеку знать смысл жизни и можно ли как-нибудь прожить без него?

Ни одно животное не нуждается в этом понимании. Именно желание понять цель своего прихода в этот мир отличает человека от других живых существ. Но человеку недостаточно только питаться и размножаться.

Ограничивая свои потребности физиологией, он не может быть по-настоящему счастлив. Имея смысл жизни, мы получаем цель, к которой можем стремиться. Смысл жизни — это мерило того, что важно, а что — нет, что полезно, а что вредно для достижения нашей главной задачи. Это компас, который показывает нам направление нашей жизни.

В том сложном мире, в котором мы живем, без компаса обойтись трудно. Без него мы неминуемо собьемся с пути, попадем в лабиринт, упремся в тупик. Именно об этом говорил выдающийся философ древности Сенека: «Кто живет без цели впереди, тот всегда блуждает».

День за днем, месяц за месяцем, год за годом мы блуждаем по тупикам, не видя выхода. Рано или поздно это хаотическое путешествие приводит нас к отчаянию. И вот, застряв в очередном кризисе, мы чувствуем, что у нас нет уже ни сил, ни желания идти дальше. Мы понимаем, что обречены всю жизнь попадать из одного тупика в другой, зачем тогда жить? Иногда в такие минуты нас захлестывает отчаяние. Действительно, какой смысл, если нельзя никуда выйти из этого ужасного лабиринта?

Как оценить, насколько верен определенный смысл жизни

Если мы увидим человека, ремонтирующего двигатель своей машины, у нас вряд ли возникнет вопрос: есть ли смысл в том, что он делает, или нет? По крайней мере, такой вопрос выглядел бы странно. Если он починит машину и отвезет на ней семью на дачу (или соседа в поликлинику), то, конечно, есть. А если он целыми днями копается в своей машине вместо того, чтобы уделить время семье, помочь жене, прочитать хорошую книгу, и никуда на ней не ездит, — безусловно, смысла нет. Вот так во всем. Смысл деятельности определяется по ее результату.

И смысл человеческой жизни тоже нужно оценивать через итог. Итог для человека — момент смерти. Нет ничего более определенного, чем час смерти.

Если мы запутались в лабиринте жизни и не можем размотать этот клубок с начала, с рождения человека, то давайте его разматываем с очевидного и точно известного конца — смерти. Поступив так, мы увидим, что жизнь людей, которые не рассматривают смысла своего существования со стороны смерти, иллюзорна и пуста. Что те ценности, по которым мы живем, — лживы и обманчивы, потому что не учитывают этот важнейший этап — смерть.

Иллюзорные смыслы жизни. Самые примитивные ответы на вопрос о смысле жизни

Среди множества ответов на вопрос о смысле жизни есть три самых распространенных. Обычно их дают люди, которые серьезно не задумывались над проблемой. Ответы настолько примитивны и лишены логики (на самом деле они обусловлены ленью и нежеланием трудиться над поисками смысла жизни), что нет смысла рассматривать их подробно. Но упомянуть о них

следует.

1. *«Все живут, не задумываясь, и я проживу»*. Во-первых, так живут не все. Во-вторых, уверены ли вы, что эти «все» счастливы? И счастливы ли вы, живя «как все», не задумываясь? В-третьих, что смотреть на всех, у каждого своя жизнь, и каждый — строитель своего счастья. И когда что-то не заладится, кого вы будете винить: «всех» или себя? В-четвертых, рано или поздно большинство «всех», оказавшись в серьезном кризисе, все-таки задумываются о смысле своего существования.

Может, не стоит ориентироваться на «всех»? Еще Сенека предупреждал: «Когда возникает вопрос о смысле жизни — люди никогда не рассуждают, а всегда верят другим, а между тем зря: примыкать к идущим впереди опасно».

2. *«Смысл жизни — в самой жизни, нужно просто жить»*.

Красивая фраза, но она способна сработать в группе детей или низко интеллектуальных людей, потому что в ней нет никакого смысла.

Любому человеку понятно, что смысл сна не в том, чтобы спать, а в восстановлении систем организма, что смысл дыхания не в том, чтобы дышать, а в том, чтобы могли происходить окислительные процессы в клетках, без которых жизнь невозможна. Мы понимаем, что смысл работы не в том, чтобы просто работать, а чтобы принести пользу себе и людям на этой работе. Так что разговоры о том, что смысл жизни в самой жизни, — детские отговорки для тех, кто не хочет думать над этим серьезно. Это удобная философия для тех, кто не хочет признаваться в отсутствии у него смысла жизни и не хочет его искать. Смысл не может заключаться в самом моменте его поиска, а обязательно должен быть вынесен в финал данного процесса.

3. *«Смысла в жизни нет»*.

Логика здесь такая: «Я не нашел смысла, значит его нет». Слово «найти» подразумевает, что человек предпринимал некие действия. Однако, по правде говоря, многие ли из тех, кто утверждает, что смысла нет, на самом деле искали его? Не будет ли честнее сказать так: «Я и не пытался найти смысл жизни, но полагаю, что его нет».

Вам нравится это высказывание? Вряд ли оно выглядит разумным. Дикому папуасу могут показаться совершенно ненужными, бессмысленными предметами калькулятор, лыжи,

прикуриватель в автомобиле. Он просто не знает, для чего они нужны. Чтобы уяснить их пользу, необходимо изучить предметы со всех сторон, постараться понять, как ими правильно пользоваться. Кто-то возразит: «Я действительно искал смысл». Тут возникает следующий вопрос: а там ли вы его искали?

Самореализация как смысл жизни

Часто можно слышать о том, что смысл жизни — в самореализации, то есть в воплощении своих возможностей с целью достижения успехов. Реализовать себя можно в разных сферах жизни: семье, бизнесе, искусстве, политике и пр.

Этот взгляд не нов, еще Аристотель говорил, что смысл жизни — в доблестной жизни, успехах и достижениях.

Человек, конечно, должен реализовать себя. Но делать самореализацию основным смыслом жизни — неправильно.

Почему? Давайте подумаем над этим, учитывая неизбежность смерти. Какая разница — самореализовался человек и умер или не проявил своих возможностей и талантов, но тоже умер. Смерть сравнивает этих двух людей. Жизненные успехи не взять на тот свет!

Можно сказать, что на земле останутся плоды этой самой самореализации. Но, во-первых, эти плоды не всегда хорошего качества, а во-вторых, даже если они и неплохи, то толку самому человеку, который их оставил, ноль. Он не может воспользоваться результатами своих успехов, так как уже ушел из этой жизни.

Смысл жизни — в сохранении красоты и здоровья

Хотя древнегреческий философ Метродор и утверждал, что смысл жизни в крепости тела и в твердой надежде, что на него можно положиться, большинству людей, всё же понятно, что это не может быть смыслом.

Трудно найти что-то более бессмысленное, чем жизнь ради поддержания собственного здоровья и внешнего вида. Если человек занимается спортом, физкультурой, своевременно проходит профилактические медицинские осмотры — это можно только приветствовать. Мы же говорим о другом — о той ситуации, когда поддержание здоровья, красоты, долголетия становится смыслом жизни. Если человек, видя смысл только в этом, ввязывается в борьбу за сохранение и украшение своего тела, он приговаривает себя к неизбежному поражению. Смерть

выиграет это сражение. Тело рано или поздно закончит свою жизнь на этой земле, как и положено белковым структурам.

Потребление и удовольствия как смысл жизни

*Приобретение вещей и их потребление
не может придать нашей жизни смысл...*

*Накопление материальных вещей не может заполнить
пустоту жизни тех, у кого нет уверенности и цели.*

Савва Морозов

Философия потребления появилась не сегодня. Еще известный древнегреческий философ Эпикур считал, что смысл жизни — в избежании неприятностей и страданий, получении удовольствий от жизни, достижении покоя и блаженства.

Этот культ удовольствия царит и в современном обществе. Но даже Эпикур оговаривал, что нельзя жить только ради получения удовольствия, не согласуясь с этикой. К сожалению, в наше время царствует гедонизм. На получение удовольствия нас настраивают реклама, статьи в журналах, светские хроники, телевизионные ток-шоу, бесконечные сериалы, реалити-шоу. Этим пронизана вся наша повседневность. Везде мы слышим, видим, читаем призывы брать от жизни всё, ловить момент удачи, «отрываться» по полной.

С культом удовольствия теснейшим образом связан культ потребления. Чтобы получить наслаждение, надо что-то купить, выиграть, заказать, потом потребить это, и всё заново: увидеть рекламу, купить, употребить по назначению, получить удовольствие. Нам начинает казаться, что смысл жизни в том и заключается, чтобы пользоваться тем, что повсеместно рекламируется: определенными товарами, услугами, чувственными удовольствиями, впечатлениями, доставляющими удовольствие (путешествия), недвижимостью, разнообразным «чтивом» (глянцевые журналы, дешевые детективы, дамские романы, книги по мотивам сериалов) и т. д.

Таким образом, мы часто превращаем себя в обесмысленных существ, чья задача — только есть, пить, спать, гулять, удовлетворять половой инстинкт, наряжаться. Человек сам низводит себя до такого уровня, ограничивая цель своей жизни удовлетворением примитивных потребностей.

Тем не менее, испробовав к определенному возрасту все

мыслимые удовольствия, человек пресыщается и чувствует, что, несмотря на разнообразные наслаждения, жизнь его пуста и в ней не хватает важного. Чего же? Смысла. Ведь в удовольствии смысла не найти.

Удовольствие не может быть смыслом существования хотя бы потому, что оно проходит и, следовательно, перестает быть наслаждением. Любая потребность удовлетворяется лишь на определенное время, а потом заявляет о себе снова и снова, причем с новой силой. В погоне за наслаждением мы похожи на наркоманов: получили кайф на какое-то время, но скоро нам необходима следующая доза, а потом еще и еще. И вот мы уже не можем без удовольствий, вся жизнь построена только на этом. Причем чем больше удовольствий мы получаем, тем больше нам хочется, потому что потребности всегда растут пропорционально степени их удовлетворения. Всё это напоминает ослика, бегущего за привязанной впереди морковкой: хотим поймать, а догнать не можем...

Вполне естественно, что человек, считающий своей целью жизни получение удовольствий, рано или поздно приходит к серьезному душевному кризису. Мы потребляем, потребляем, потребляем... и живем так, будто будем потреблять вечно. Однако впереди у нас смерть — и это достоверно известно каждому. Именно смерть покажет нам ложность потребительских установок.

Смысл жизни — в достижении власти

Не секрет, что есть люди, которые живут ради увеличения своей власти над другими. Властолюбцы смысл жизни видят в том, чтобы доказать себе и окружающим, что могут возвыситься над другими, достичь того, чего другие не смогли. Ну и в чем же этот смысл? В том, что человек может иметь кабинет, назначать и увольнять, принимать важные решения? Это смысл? Ради того чтобы получить и удержать власть, они зарабатывают деньги, ищут и поддерживают «нужные» деловые связи и делают многое другое, нередко переступая через свою совесть. Власть — это тоже своего рода наркотик, от которого человек получает нездоровое наслаждение и без которого он уже не может. «Подсевшему» требуется постоянное увеличение «дозы» власти.

Разумно ли видеть смысл своей жизни в реализации власти над людьми? На пороге жизни и смерти, оглянувшись назад, человек

поймет, что то, ради чего он жил, уходит от него, и он остается ни с чем. Сотни тысяч людей имели огромную, а иногда даже невероятную власть. Вспомним хотя бы Александра Македонского, Чингисхана, Наполеона, Гитлера. Но в один момент они ее потеряли.

Никого еще власть не сделала бессмертным. И настоящего смысла человеческой жизни она тоже не придала.

Смысл жизни — в приумножении материальных благ

Сейчас очень многие думают, что человек живет для того, чтобы зарабатывать деньги. Именно в приумножении богатства (а не в удовольствии его тратить, о чем мы говорили выше) они видят смысл своей жизни.

Странно, не правда ли? Если не является смыслом всё то, что можно купить за деньги, — удовольствия, память, власть, то как могут быть смыслом сами деньги? Ведь ни одну копейку, ни миллиарды долларов нельзя будет использовать после смерти.

Богатые похороны будут слабым утешением. Ведь душа уйдет в другой мир, где не сможет использовать свои накопления.

Одна из задач жизни, но не смысл Смысл жизни — жизнь ради близких

Часто нам кажется, что в жизни ради близких как раз и есть главный смысл. Нередко можно услышать: «Я живу ради своего ребенка (мужа, матери)». Но ведь это значит проживать не свою, а чужую жизнь.

Безусловно, любить родных, жертвовать чем-то ради них, помогать идти по жизни — необходимо, естественно и правильно. Что может сравниться с радостью тихого семейного счастья, уюта, тепла, когда вся семья собирается за столом, когда все относится друг к другу с любовью и заботой? Но может ли это быть главным смыслом жизни?

Надо признать, что боготворить близких, лишь в них видеть смысл всей жизни, всех своих дел — тупиковый путь.

Мы часто отождествляем себя с близким, радуемся не своим, а исключительно их радостям, иногда даже забываем о важнейших потребностях своей души ради мелких житейских потребностей родных.

Тем не менее, любой человек смертен, и если он стал смыслом

вашей жизни, то, лишившись его, вы неизбежно потеряете желание жить дальше. Наступит серьезнейший кризис, выйти из которого можно, только найдя иной, истинный смысл. Можно, конечно, «переключиться» на другого человека и жить теперь ради него. Нередко люди так и поступают, так как они привыкли к подобной симбиотической связи и жить по-другому не умеют. Такие люди постоянно находятся в нездоровой психологической зависимости от других и излечиться от нее не могут, потому что не понимают, что больны.

Переноса смысл своей жизни на жизнь другого человека, мы теряем самих себя, полностью растворяемся

в другом — таком же смертном человеке, как и мы. Мы жертвуем своей душой ради этого человека, которого тоже когда-то не станет. Оказавшись у последней черты, не спросим ли мы себя: ради чего же мы жили? Растрачивали всю свою душу на временное, на то, что без следа поглотит смерть, создали себе кумира из любимого человека, по сути дела, прожили не свою, а его судьбу. Стоит ли посвящать этому свою жизнь?

Некоторые живут не чужую, а свою жизнь с надеждой, что могут оставить близким наследство, материальные ценности, статус и т. п. Но в некоторых случаях ценности могут развратить, а потомки окажутся людьми неблагодарными. И для чего же тогда человек жил? В этом случае получится, что живя только для других, сам человек прожил свою жизнь без смысла.

Смысл жизни — работа, творчество

Если мы видим смысл своего существования в каком-либо занятии, пусть даже полезном для общества, в творчестве, в работе — то, будучи мыслящими людьми, рано или поздно задумаемся: «А что будет со всем этим, когда я умру? И какая польза будет мне от всего этого, когда я буду лежать при смерти?» Ведь все мы прекрасно понимаем, что ни дом, ни дерево не вечны, они не простоят и нескольких сотен лет. И те занятия, которым мы посвящали всё свое время, все свои силы, если они не принесли пользы нашей душе, имели ли они смысл? В могилу мы не возьмем с собой никаких плодов своего труда — ни произведений искусства, ни сады посаженных нами деревьев, ни наши самые гениальные научные разработки, ни любимые книги, ни власть, ни самые большие банковские счета.

«Дела жизни» бывают разными. Для одного «дело жизни» — это служение культуре, другого — служение народу, третьего — науке, а четвертого — служение ради «светлого будущего потомков», как он его понимает.

Даже если «дело жизни» и поможет поколениям других людей, то всё равно это не может помочь самому человеку. Все «дела жизни» придется оставить здесь. А для вечной души необходимо совсем другое.

Жизнь — это поезд в никуда?

Приведем отрывок из замечательной книги Юлии Ивановой «Дремучие двери». В этой книге, молодой человек, баловень судьбы, Ганя, живущий в безбожное время СССР, имеющий хорошее образование, успешных родителей, перспективы задумывается о смысле жизни: «Ганя с удивлением обнаружил, что современное человечество над этим не очень-то задумывается. Никто не хочет, естественно, глобальных катастроф, атомных или экологических, ну а вообще-то едем и едем в нашем вагоне жизни... Некоторые еще верят в прогресс, хотя с развитием цивилизации вероятность полететь под атомный, экологический или прочий откос весьма возрастает. Другие с удовольствием повернули бы паровоз назад и строят насчет этого всякие радужные планы, ну а большинство просто едет в неизвестном направлении, зная лишь одно — рано или поздно из поезда тебя выкинут. Навсегда. А он помчится себе дальше, поезд смертников. Над каждым тяготеет смертный приговор, уже сотни поколений сменили друг друга, и ни сбежать, ни спрятаться. Приговор окончательный, обжалованию не подлежит. А пассажиры стараются вести себя так, будто им ехать вечно. Поудобнее устраиваются в купе, меняют коврики, занавесочки, знакомятся, рожают детей — чтоб потомство заняло твое купе, когда выкинут тебя самого. Свообразная иллюзия бессмертия! Детей, в свою очередь, заменят внуки, внуков — правнуки... Бедное человечество! Поезд жизни, ставший поездом смерти. Мертвых, уже сошедших, в сотни раз больше, чем живых. Да и они, живущие, приговорены. Вот шаги проводника — за кем-то пришли. Не за тобой ли? Пир во время чумы. Едят, пьют, веселятся, играют в карты, в шахматы, собирают спичечные этикетки, набивают чемоданы, хотя на выход здесь требуют “без

вещичек”». А иные строят трогательные планы переустройства купе, своего вагона или даже всего поезда. Или вагон идет войной на вагон, купе на купе, полка на полку во имя счастья будущих пассажиров. Досрочно летят под откос миллионы жизней, а поезд мчится себе дальше».

Вот такая невеселая картина открылась юному Гане после долгих размышлений о смысле жизни. Получалось, что всякая жизненная цель оборачивается величайшей несправедливостью и бессмыслицей. Самоутвердись и исчезни. Потратить жизнь, чтобы облагодетельствовать будущих пассажиров и освободить им место? Красиво! Но они-то тоже смертны, эти будущие пассажиры. Всё человечество состоит из смертных, значит, жизнь твоя посвящена смерти.

Заходи в поезд, садись на свое место, веди себя прилично, занимайся, чем хочешь, только не мешай другим пассажирам, уступай дамам и старикам нижние полки, не кури в вагоне. Перед тем как уйти навсегда, сдай проводнику постельное белье и выключи свет.

Всё в любом случае оканчивается нулем. Смысл жизни не находится. Поезд идет... в никуда.

Как только мы начинаем смотреть на смысл жизни с точки зрения ее конечности, наши иллюзии стремительно пропадают. Мы начинаем понимать, что то, что нам казалось смыслом на некоторых этапах жизни, не может стать смыслом существования всей жизни. Но неужели смысла нет? Конечно, есть. Он известен

с давних пор, но лучше всего об этом сказал в своих трудах епископ Августин, совершивший величайшую революцию в философии. «Благодаря философским воззрениям блаженного Августина, христианские религиозные учения, позволяют сделать логичные и полные построения для нахождения смысла человеческого существования. В христианской философии вопрос о вере в Бога является главным условием наличия смысла жизни. В то же время в материалистической философии, где человеческая жизнь конечна, и за ее порогом ничего нет, само существование условия для решения этого вопроса становится невозможным и в полный рост встают неразрешимые проблемы»*.

* Heitz J-J. Une question ouverte : La mystique de Saint Augustin // Revue d'histoire et de philosophie religieuses. 1965. P. 315–334

Давайте и мы попробуем найти смысл жизни в другой

плоскости. Мы не ставим целью навязать вам свою точку зрения, а только даем информацию, которая сможет ответить на очень многие ваши вопросы.

Смысл жизни: где он есть

*Познавший свое значение усматривает
и назначение свое.*

*Назначение человека — быть сосудом
и орудием Божества.*

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Был ли известен смысл жизни до нас?

Если искать смысл жизни среди вышперечисленного, то найти его невозможно, поэтому неудивительно, что эти бесполезные поиски доводят человека до отчаяния и подталкивают к выводу, что смысла вообще нет. На самом деле его просто не там искали.

Человек, ищущий смысл и его не находящий, подобен заблудившемуся путнику, оказавшемуся в овраге. Он бродит среди густых, колючих, высоких кустов, пытаясь найти выход к той дороге, с которой он сбился, к тому пути, который его приведет к нужной цели. Но таким способом найти дорогу невозможно. Для начала следует вылезти из оврага, подняться на гору — и оттуда, сверху, можно увидеть верный путь. Так же и нам для начала требуется поменять точку обзора, потому что из ямы кризиса не увидеть ничего. Без приложения определенных усилий мы никогда не выберемся из нее, и уж точно никогда не найдем верный путь к осмыслению жизни.

Итак, понять истинный, глубинный смысл жизни можно, только потрудившись, приобретя необходимые знания. И эти знания, что самое удивительное, доступны каждому из нас. Просто мы не обращаем внимания на эти кладези, проходя мимо и не замечая или презрительно отмахиваясь от них. А ведь вопрос смысла жизни поднимался человечеством во все времена. Все люди предыдущих поколений сталкивались с точно такими же проблемами. Всегда были предательство, зависть, пустота души, отчаяние, обман, измена, беды, катастрофы, смерти, утраты и болезни. И люди умели переосмыслить и справиться с этими бедами. И мы можем использовать колоссальный опыт предков, для этого не обязательно изобретать велосипед заново. Всё, что от

нас требуется, — научиться на нем ездить.

Почему же мы, когда дело касается научных разработок, достижений медицины, полезных изобретений, облегчающих наш быт, разнообразных практических знаний в той или иной профессиональной сфере, широко используем опыт и открытия наших предков. А в вопросах столь важных, как смысл жизни, существование и бессмертие души, — считаем себя умнее всех и с гордостью (нередко и с презрением) отвергаем полученные знания, причем чаще всего отвергаем заранее, даже не изучив и не попытавшись понять. Разумно ли это?

Не более ли разумным представляется следующее: изучить опыт и достижения предков или, как минимум, ознакомиться с ними, поразмышлять и только потом делать вывод: правы ли были предшествующие поколения или нет, может ли их опыт быть нам полезен, стоит ли нам учиться их мудрости? Но мы отвергаем их знания. Не потому ли, что это проще всего?

Действительно, чтобы сказать, что наши предки мыслили примитивно, а мы гораздо умнее и прогрессивнее их, большого ума не нужно. Голословно утверждать — легко. А изучить мудрость предыдущих поколений без труда не получится.

Жизнь как школа

А в чем же, собственно, видели смысл жизни наши предки? Ведь этот вопрос поднимался человечеством на протяжении веков.

Ответ всегда находился в саморазвитии, в воспитании человеком самого себя, своей вечной души и в приближении ее к Богу. Так мыслили и христиане, и буддисты, и мусульмане. Все признавали существование бессмертия души. И вполне логичным тогда представлялся вывод: если душа бессмертна, а тело смертно, то неразумно (и даже просто глупо) посвящать свою недолгую жизнь служению телу, его наслаждениям. Потому что тело ум -рет — значит, вкладывать все свои силы в удовлетворение его потребностей бессмысленно.

Смысл жизни, считали наши предки, надо искать в благе не для тела, а для души. Ведь она бессмертна и наслаждаться приобретенным благом сможет вечно. А кто не хотел бы вечного наслаждения? Однако, чтобы душа смогла наслаждаться не только здесь, на земле, необходимо ее обучить, воспитать, возвысить, иначе она не сможет вместить в себя ту бескрайнюю радость,

которая ей уготована.

Поэтому жизнь можно представить себе как школу, в которую человек приходит, чтобы обучать свою душу. Это главная цель посещения школы. Да, в школе, кроме уроков, есть перемены, общение с одноклассниками, футбол после уроков, внеклассные мероприятия — посещения театров, турпоходы, праздники. Но всё это второстепенно. Возможно, было бы приятнее, если бы мы приходили в школу, чтобы побегать, пообщаться, погулять в школьном дворе. Но тогда мы бы ничему не научились, не получили бы аттестата, не смогли бы ни получать дальнейшего образования, ни работать.

Итак, мы приходим в школу, чтобы учиться. Но сама по себе учеба ради учебы тоже бессмысленна. Мы учимся, чтобы получить знания, умения, получить аттестат, а потом пойти на работу и жить. Школа — это всего лишь один из этапов. И от того, насколько ответственно мы относимся к нашему обучению в школе, во многом зависит «качество» нашей последующей жизни. Во вред себе поступает человек, который, придя в школу, сразу отвергает все накопленные до него знания, даже не ознакомившись с ними, утверждает, что не верит им, что все открытия, совершенные до него, — ерунда. Комичность и нелепость такого самоуверенного отвержения очевидна каждому.

Но не каждому, к сожалению, очевидна еще большая нелепость аналогичного отвержения в ситуации, когда речь идет о понимании глубинных основ жизни. А ведь наша земная жизнь является тоже школой — школой для души. Она дана нам для того, чтобы образовывать свою душу, научить ее любить по-настоящему, видеть в окружающем мире добро, творить его.

Каждый из нас прекрасно понимает, что любое более или менее ответственное дело связано с разного рода трудностями, и было бы странно ожидать, что такое серьезное дело, как образование и воспитание души, будет легким. Но эти проблемы, испытания тоже для чего-то нужны — они сами по себе являются весьма важным фактором развития души. И если мы не научим свою душу любить, стремиться к свету и добру, пока мы еще живем на земле, она не сможет получать бесконечное наслаждение в вечности просто потому, что будет не способна воспринимать добро и любовь.

Жизнь как подготовка к рождению в новую реальность

Можно привести в данном контексте еще одну метафору. Во время беременности организм нерожденного ребенка вырастает из одной клетки до полностью сформировавшегося человечка. И главная задача внутриутробного периода — чтобы развитие ребенка прошло правильно и до конца, чтобы к моменту родов ребенок занял правильное положение и смог родиться в новую жизнь.

Девятимесячное пребывание в утробе матери — тоже в некотором смысле целая жизнь. Ребенок там зарождается, развивается, ему там хорошо — питание поступает вовремя, температура постоянная, он надежно защищен от воздействия внешних факторов. Тем не менее в определенное время ребенку нужно родиться; как бы хорошо ему ни казалось в животе у мамы, в новой жизни его ждут такие радости, такие события, которые просто не сравнимы с кажущимся удобством внутриутробного существования. И чтобы попасть в эту жизнь, малыш проходит через серьезнейший стресс (каковым являются роды), испытывает невиданную ранее боль. Но радость от встречи с мамой и с новым миром сильнее этой боли, и жизнь в мире в миллион раз интереснее, приятнее, разнообразнее, чем существование в утробе матери.

Нашу жизнь на земле можно уподобить периоду внутриутробного существования. Цель ее — развитие души, подготовка души к рождению в новую, несравненно более прекрасную жизнь в вечности. И так же, как в случае с новорожденным малышом, «качество» той новой жизни, в которой мы окажемся, напрямую зависит от того, насколько правильно мы развивались в «прошлой» жизни. И те скорби, которые нам встречаются на жизненном пути, можно уподобить стрессу, испытываемому младенцем во время родов: они временны, хотя и кажутся подчас бесконечными; они неизбежны, и все через них проходят; они ничтожны по сравнению с радостью и наслаждением новой жизни.

Есть ли бессмертная душа?

Разумеется, все эти умозаключения актуальны только в том случае, если душа есть и она бессмертна. Как мы уже выяснили, если считать, что существование и бессмертие души — выдумки,

то смысла в жизни, действительно, нет. И искать его бесполезно. В частности, поэтому материалистическая философия, если быть ей верным до конца, приводит к пустоте и отчаянию и нередко подводит человека к серьезному кризису, к потере смысла жизни.

Но многие ли среди тех, кто считает, что души нет, могут, положив руку на сердце, сказать, что уверены в этом на 100 %? Многие ли на 100 % уверены, что жизнь человека кончается со смертью тела, и после смерти нет ничего?

Вряд ли. А если вы не уверены на 100 %, а, скажем, на 99 %, то остается еще 1 % вероятности, что вы ошибаетесь. Да, это мало. Но мало ли это в том случае, когда речь идет о вашей жизни? Когда на карту поставлена ваша судьба в вечности? Ведь если окажется, что реальность не такая, какой вы себе ее представляли с 99%-ной уверенностью, а такая, какой вы оставляли всего 1%-ную вероятность, — то участь ваша совершенно незавидна.

В житейских вопросах мы по несколько раз проверяем и перепроверяем, всё ли предусмотрели, не осталось ли хоть небольшой вероятности, что банк (или иной партнер) ненадежен, что он может обмануть и скрыться с нашими деньгами. И так как малая вероятность проигрыша есть всегда, то, следуя советам опытных финансистов, мы не вкладываем все деньги в один банк, а также страхуем наши вклады, наши квартиры, дачи, потому что не хотим остаться у разбитого корыта. И это представляется вполне разумным.

Но почему же, когда речь идет о самом дорогом, что у нас есть, — о нашей жизни, — мы совершенно беспечны?

Мы даже не пытаемся узнать что-либо о существовании или отсутствии души, о том, что будет с нами после смерти. А ведь на эту тему есть не только теории, но и факты,

чисто научные данные, которые получены сотнями ученых и десятками научных центров*

* Более подробно вы можете ознакомиться с этим вопросом в статье «Существует ли душа и бессмертно ли сознание» (с. 113 этого издания). Вкратце о научных фактах касательно смерти можно прочитать в работе П. Калиновского «Переход. Последняя болезнь, смерть и после».

Но мы заранее отвергаем возможность существования и бессмертия души, не проверяя и не пытаясь понять. В отличие от чисто житейских ситуаций, мы ведем себя совершенно

безрассудно, не подстраховывая себя ничем, мы ВСЁ, что имеем, ставим на одну карту, будучи абсолютно уверены, что выиграем.

Кроме того, крайне нелогично следующее: веря в отсутствие жизни после смерти, мы верим в такие вещи, которые даже не можем себе представить. Мы в таком случае верим в пустоту. Но кто из нас, даже при определенном усилии, мог бы представить себе абсолютную пустоту? Думается, что честный ответ — никто. Получается, мало того, что мы, как говорилось выше, ставим всё самое дорогое на одну карту, так мы еще и выбор этой карты делаем на основе слепой веры в то, чего мы не можем ни проверить, ни даже просто представить.

Один из излюбленных аргументов атеистов таков: глупо верить в то, чего никто никогда не видел и что невозможно проверить, то есть в существование Бога, существование души и ее бессмертие. Но сама уверенность в том, что жизни после смерти нет, что смерть — это конец всего, и жизнь поэтому не имеет смысла, — не вера ли это? И разве она более рациональна и логична, чем вера в Бога и существование души? Скорее наоборот. Разве наличие пресловутой «пустоты» можно проверить?

Пари Паскаля

Со школьный скамьи всем известен французский ученый Блез Паскаль, который открыл основной закон гидростатики и подтвердил предположение о существовании атмосферного давления. Паскаль написал несколько серьезных философских трудов. В одном из них, получившем название «Пари Паскаля», автор ведет разговор с воображаемым атеистом. Все мы, как считает Паскаль, вынуждены держать пари о том, есть ли Бог и есть ли жизнь после смерти. Мы все вовлечены в это пари, независимо от нашего желания, потому что мы стоим перед выбором: верить в Бога или верить в то, что Бога нет.

Если Бога нет, то человек не проигрывает ничего, веря в Его существование и живя по вере. Он просто достойно проживает свою жизнь и умирает — вот конец.

Если же Бог есть, а человек всю жизнь «держит пари», что Бога нет, то есть живет, исходя из утверждения об отсутствии Бога, и полагает, что после телесной смерти его ничего не ожидает, — то он теряет ВСЁ.

Воображаемый атеист, с которым Паскаль ведет спор в своем

произведении, возражает, говоря: «Я не играю в ваши игры». Паскаль отвечает просто: «Не в вашей воле играть или не играть», тем самым напоминая нам о том, что каждый неизбежно выбирает — веру в Бога или в Его отсутствие.

По логике Паскаля, в любом случае более разумно поступает тот, кто верит в Бога и бессмертие души, кто живет, исходя из этого.

Важно подчеркнуть, что Паскаль при этом имел в виду, разумеется, не просто слепую надежду человека, что он после смерти окажется в выигрыше, потому что угадал. Нет, он говорил о совершенно осознанном выборе в пользу веры, который уже в настоящем дает человеку спокойствие, радость и осмысленность жизни, и кроме того, позволяет позаботиться о будущем, в той или иной степени перестать бояться смерти. Думается, каждому есть над чем поразмышлять в этой связи.

Ваш выбор. За кем вы пойдете?

Профессор Московской духовной академии А. И. Осипов на одной из своих лекций привел следующий пример.

Заблудился человек в лесу. Кругом тайга. Ориентиров нет. И тут видит человека. Обрадовался, подходит и спрашивает о том, как выйти из леса. Встреченный человек смотрит на него и говорит, что кроме этого леса ничего больше нет. Что куда бы он ни пошел — кругом будет только лес и никакого выхода. И предлагает ему поселиться рядом с ним в лесу. Заблудившийся приходит в отчаяние.

Он уже готов на всё, ведь выхода нет и смысла нет. И тут видит другого человека. Бросается к нему с просьбой помочь выйти из леса. И тот ему объясняет, как идти, дает направление и ориентиры. Если бы вы были на месте этого заблудившегося, то кому бы вы поверили? Даже учитывая, что второй встреченный может вам неправильно объяснить, придется слушать второго, так как первый вообще ничего не предлагает.

Вот так и мы делаем выбор. Религия предлагает выход, реальный выход, правда, к нему необходимо приложить много сил и, возможно, долго идти. А первый, атеистический, путь не предлагает ничего. Только смерть в конце, которая уничтожит всё. И прежде всего лишит смысла жизни.

Концепция бессмыслицы

Бывает, что мысли об отсутствии смысла жизни не оставляют человека ни на минуту. Но если он спросит себя, каковы трезвые аргументы в пользу отсутствия смысла, —

вряд ли сможет сам себе что-либо внятное ответить. Будучи честным перед собой, он даже не сможет поручиться, что уверен на 100 % в бессмысленности жизни. А ведь признать, что жизнь в принципе не имеет смысла, — это значит признать, что жизнь всего мира не имеет смысла, что все окружающие нас люди живут «впустую», что весь современный мир, не дошедший до черты суицида, заблуждается. То есть все те, кто не впадает в такое отчаяние, чтобы задуматься о суициде, кто находит смысл жизни — все они неправы. Не слишком ли смелое утверждение?

Однако многие люди просто не хотят искать смысл жизни. Даже подойдя к черте отчаяния, они скорее соглашаются признать, что смысла нет и жить не стоит, чем приложить усилия к поиску.

Парадоксальность этого момента можно проиллюстрировать таким примером. К тонущему человеку плывет спасатель, чтобы вытащить его из воды. Но утопающий кричит: «Нет, не подходите ко мне! Я не верю, что у вас есть силы меня спасти, и мне всё равно, что вы уже спасли сотни людей. Я не хочу, чтобы меня спасали вы, — лучше утонуть!» Нелепость такого поведения налицо. С одной стороны, человек бы рад понять смысл жизни, но с другой — он не хочет приложить к этому никаких усилий и отказывается от любой помощи, в частности от опыта предыдущих поколений, от мудрости людей, живущих осмысленно и в наши дни.

Если человек внимательно заглянет в себя, то увидит сопротивление обретению смысла. Прежде всего, оно выражается в сопротивлении всему, что связано с религией, что может говорить о Боге и о бессмертии. Причем человек чаще всего даже сам не понимает, почему он сопротивляется именно этому. Казалось бы, вот то, что может придать настоящий смысл твоей жизни, — бери и пользуйся! Вот лекарство, могущее дать нам выздоровление духовное. Но нет. Попробуем всё, что угодно, но только не это. Хотя если рассуждать логически — почему бы не попробовать? Если понравится — хорошо, а не понравится — тоже не страшно, ты же ничего не потерял, спокойно вернешься к

прежнему взгляду на мир.

Почему же возникает это сопротивление? Потому, что каждый живет до определенной степени в своем вымышленном мире, мире своих иллюзий, в котором человеку очень комфортно, спокойно и уютно, он всё в нем понимает. Чаще всего этот мир основан не на трезвом взгляде на реальность и на себя, а на обманчивых и изменчивых чувствах, на слепом доверии им, поэтому действительность в нем предстает сильно искаженной.

Если же человек ищет и находит смысл, то приходится всю свою жизнь перестраивать в соответствии с этим смыслом. В результате привычный мир рушится, рушатся те опоры, на которых он стоял, рушится привычный образ жизни. Это стресс для каждого, ведь мы все крайне привязаны к своему иллюзорному миру и подсознательно стремимся избежать его разрушения. Но лучше сделать это самому тогда, когда еще есть время построить новый мир, стоящий не на ложных, а на истинных опорах, прежде чем это сделает за каждого сама жизнь, когда мы окажемся у ее рубежа.

Сопротивление поиску объясняется и еще одной существенной причиной: мы совершенно не хотим работать над собой. Ведь если мы найдем смысл, то придется к нему идти, прикладывать немалые усилия, и уже нельзя будет найти причину не идти. Но нам лень, ведь во всем мы привыкли искать удовольствие. Лень трудиться над своей душой, переделывать себя; кроме того, мы крайне болезненно воспринимаем необходимость открыть глаза на свои недостатки, ведь это сильно задевает нашу гордость.

На самом деле в глубине души большинство из нас понимает, что смысл жизни где-то есть. Но желания его искать нет, потому что следующим шагом должно быть перекраивание себя и своей жизни, что совсем нелегко, если человек уже заиклен на материальном, на потреблении и удовольствиях. Мы все ищем суррогаты, не интересуемся истиной, потому, что истина дорога, ради нее надо трудиться. Работать ради истины мы ленимся, поэтому легко соглашаемся на суррогаты, которые стоят копейки.

В то же время, если отчаяние и бессмысленность уже завели вас в тупик, то открыть глаза и перестать сопротивляться обретению смысла — жизненно важно. Глупо упорствовать до конца в своем заблуждении. Не лучше ли потрудиться над собой, приложить усилия, пусть и немалые, разрушить свой иллюзорный мир, его

мнимый комфорт поменять на истинное счастье?

Шаги к обретению смысла

Так каким же образом мы можем прийти к истинному взгляду на действительность и обрести смысл своего существования?

Если мы вернемся к метафоре о путнике, попавшем в овраг и ищущем выход к верной дороге, то та вершина, на которую необходимо подняться, чтобы увидеть путь, — это гора Православия, а путь — это путь воспитания и развития своей души.

Именно в искательстве добра и творении его, постепенном, но неуклонном возвращении в душе всей полноты любви, на которую она по своей природе способна, в поступательном продвижении души на пути к Богу — в этом обретается единственный истинный, непреходящий смысл существования человека.

Это тот фундамент, который никогда не даст трещину, на котором без опаски можно построить величественное здание человеческой жизни. И это величие будет не временным, фальшивым, а вечным — величием внутренней духовной красоты, блистания образа Божия в человеке. И научив свою душу самому важному — настоящей Любви, научив ценить и творить её, мы сделаем душу способной воспринять истинную Любовь в вечности, стать причастной неизреченному счастью.

Более того, став на этот путь, мы практически сразу ощутим его отличие от всех остальных путей, в изобилии предлагаемых нам миром. И отличие это весьма важно: этот путь не только обещает нам блаженство в будущем, он уже сейчас дает нам настоящее счастье, неповторимое спокойствие, душевные и физические силы для каждого благого дела, умение видеть хорошее в любой ситуации, умение по-настоящему, по-детски радоваться, умение в полной мере ценить то, что имеем. Научившись творить добро, мы научимся видеть его в любом человеке, мы сможем разглядеть в своих близких тот свет, который есть в каждом. Благодаря этому нам станет теплее и радостнее жить: мы увидим людей не такими мрачными, черствыми и грубыми, какими они казались нам раньше, а искренними и по-своему светлыми, потому что души их раскроются в ответ на нашу радость и тепло.

Несправедлив ли мир?

Нередко для человека, задумывающегося о смысле

существования, о Боге, камнем преткновения, мешающим прийти к искренней вере, является мысль о несправедливости мира. Мир несправедлив: люди, живущие по совести, страдают, страдают и дети, не успевшие сотворить никакого греха, а те, кто живет нечестно, благоденствуют.

Этот аргумент состоятелен, только если смотреть на жизнь с позиций этого, земного, мира. Если верить, что всё кончается смертью, то, действительно, понять страдания праведных и процветание грешников — невозможно.

Однако если посмотреть на ситуацию с точки зрения вечности, то всё встает на свои места. Во-первых, Бог исходит не из закона справедливости, а из закона

Любви. Во-вторых, Он рассматривает всякое благо или зло не с точки зрения земной жизни человека, а духовной пользы для его вечной души. И в силу этих двух причин большим проявлением любви Божией к нам является, как это ни парадоксально, то страдание, которое Он нам посылает, каждому по его силам. Потому что именно страдание в значительной степени воспитывает нашу душу, учит ее не прилепляться к миру сему, а, уже живя на земле, душой стремиться к непреходящим благам будущей жизни.

Именно страдания, которые в большей или меньшей степени посылаются каждому из нас, как ничто другое помогают нам понять, что все блага нашего мира — призрачны и непрочны, и жить ради стяжания этих благ — бесперспективно, так как никто из нас не сможет взять их с собой в мир иной. И более того, даже здесь, на земле, никто не может быть полностью уверен, что ждет его завтра, и рассчитывать, что эти блага пребудут с ним до самой смерти.

Кроме того, попуская скорби и страдания, Господь тем самым хочет привести нас к пониманию важного факта: этот мир — мир поврежденный, и в нем невозможно достичь полного счастья. Мы страдаем именно потому, что отпали от источника всякого блага, сами лишили себя жизни Божественной.

Стяжание вечного смысла и вечного счастья, свободного от всякой тоски, возможно только через познание всей скорби жизни в отрыве от Бога. Только почувствовав «на своей шкуре» эту печаль мира сего, наша душа сможет восскорбеть о разрыве с Источником настоящего счастья — с Богом.

Какая ты клетка в организме человечества?

На проблему справедливости нашего мира можно посмотреть и с несколько иной стороны — вывод будет тот же. Если приведенные выше аргументы кажутся вам слишком абстрактными, возможно, более доходчивым покажется следующее сравнение.

Возьмем клетки человеческого организма. Они постоянно рождаются, делятся, отмирают. Внешне клетки разных органов заметно отличаются: клетки печени выглядят иначе, чем клетки сердца или легких; внутреннее же строение у клеток примерно одинаковое, и каждая несет в своем ядре ДНК, где заложена генетическая информация об организме. Таким образом, в каждой клетке заложен образ всего человека. Смысл жизни клетки в том, чтобы поддерживать работу своего органа, и в итоге — всего организма, всего человека.

Работа клетки — это самый сложный процесс. У каждой клетки — своя роль, свои обязанности, свое строго определенное место. И каждая клетка — это всего лишь один из множества элементов системы, она не может стать «главной», не может вырасти до целого организма. Она просто выполняет свои функции и в определенный момент умирает, уступив свое место другим, новым клеткам. При этом все клетки работают не хаотично, а по единому плану. Все клетки друг друга поддерживают, недостаток в работе одного органа восполняется усиленной работой других органов. Например, парные органы, такие как почки, легкие, берут на себя функцию второго органа, если его удалили. Всё это делается для того, чтобы человеческий организм в целом мог нормально функционировать.

С точки зрения клетки ее жизнь может показаться несправедливой. Ведь она вынуждена, подчиняясь строгому плану, долго и тяжело работать, а потом просто умереть только для того, чтобы поддерживалось какое-то неведомое ей высшее сознание. И вот в один момент в организме может появиться клетка, которая скажет: «Мне не нужен порядок, единый план, я не желаю подчиняться. Никакого высшего разума нет, есть мы, клетки, и каждая сама за себя. Я живу, чтобы есть, пить, расти, размножаться. Почему я должна что-то ради кого-то делать? Хватит, теперь я хочу пожить для себя. И как можно дольше».

Это, как вы уже догадались, раковая клетка. Она выходит из подчинения общему плану развития. Такие клетки начинают много потреблять, перестают что-либо отдавать, при этом они боятся умирать и не подчиняются законам отмирания клеток, не уступают место молодым клеткам. При микроскопическом исследовании раковой ткани видно, что раковые клетки — бесформенные, изломанные, совершенно потерявшие свой первоначальный вид, и чем дальше зашло злокачественное изменение ткани, тем более уродливы эти клетки. Чем больше уходят раковые клетки от первоначального образа, тем меньше могут контактировать с нормальными. Они становятся неспособными к взаимодействию и в итоге отрываются от других, сея в организме метастазы.

Еще раковые клетки строят конгломераты себе подобных клеток, не подчиняющихся общему плану функционирования организма, — так образуется опухоль. По мере роста опухоли клетки встраивают в себя кровеносные сосуды и забирают себе всё питание, которое идет по сосудам в данный орган (именно этим объясняется истощенность онкологических больных на поздней стадии). Так раковые клетки растут, пожирают всё, что можно, не оставляя ничего никому. Когда объем опухоли уже большой, верхние клетки сильно давят на нижние, и те просто превращаются в зловонную жижу. Парадокс: именно нижние клетки были первыми раковыми клетками в организме, они запустили весь этот процесс — и сами же оказались жертвой своей алчности. Самое страшное:

безудержное потребление, выход из подчинения единому плану приводит к смерти не только самих клеток, но и всего организма.

Не напоминает ли это психологию современного человека? Мы ведем себя так же, как раковые клетки. Мир нам кажется несправедливым, мы потеряли нормальный образ, мы не можем взаимодействовать с другими, мы эгоистично хотим побольше отобрать у других, не соблюдаем законы, по которым развивается наш мир, не понимаем плана, в условиях которого нам надо функционировать. Причем план не понятен просто потому, что мы не потрудились получить хотя бы некоторые знания об устройстве мира, о нашей душе.

Православное понимание смысла жизни

В поисках смысла мы предлагаем еще раз подумать над

мудростью христианского вероучения, в частности над важнейшими аспектами православного взгляда на смысл жизни, так емко и глубоко отраженными в нескольких кратких словах молитв.

Так, в православных молитвах Бог называется «Владыкой жизни моей» («Владыко живота моего»). Вдумаемся в эти слова. Это не просто величание Господина, Которому поклоняются и подчиняются, это нечто гораздо большее. Этими словами мы признаем, что мы не просто служим Богу исполнением Его святых заповедей по любви к Нему и в надежде на райское блаженство, но всю нашу жизнь признаем принадлежащей не нам, а Ему, и признаем с радостью.

Не мы себя создали и родили, а Он нам дал жизнь, и она по-прежнему принадлежит Ему. И хотим мы этого или нет, но нам придется дать Ему отчет о том, как мы ее использовали, и в надлежащем ли состоянии мы ее в момент смерти возвращаем в руки Владыки.

И не стоит сомневаться в благодати Творца при словах о долге: именно по любви дал Он нам эту временную жизнь, чтобы мы могли ею пользоваться — свою душу взрастить для вечности, дабы мы получили истинное блаженство, которое просто не вместим, если не подготовим, не воспитаем свою душу. Кроме того, есть и другой аспект: Владыкой называем мы Бога также потому, что именно Он распоряжается обстоятельствами нашей жизни, и распоряжается по праву. Это Его дело, это в Его компетенции. А наше дело — не возмущаться, не сомневаться в правильности Его «распоряжений», не впадать в депрессию от того, что у нас «всё плохо» и ничего в жизни не имеет смысла, а доверять Ему, принимая с любовью и благодарностью то, что Он как Владыка нам решил послать. И мы принимаем всё то, что кажется нам нестерпимым и бессмысленным, потому что знаем, что Владыка никогда не дал бы нам того, чего мы были бы не в силах пережить, и не просто пережить, а пережить с духовной пользой.

«Смысла Податель» — такими словами христиане тоже обращаются к Богу. Именно через понимание вечной жизни, через обращение к Богу мы обретаем истинный смысл нашего существования в этом мире. И если мы будем искать его, отрицая Бога, наши поиски обречены на провал. Бесспорно, мы можем

найти нечто, что назовем смыслом нашей жизни, и можем прожить ее всю, ориентируясь на это нечто. Но в момент смерти не скажем ли мы себе, что не стоило до гроба обманывать себя, заглушая голос души (которая «по природе христианка») суетой мира?

О православном взгляде на смысл существования человека доступно и всеобъемлюще писал святитель Феофан Затворник в книге «Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться?»: «Цель жизни... надо определенно знать. Общее положение такое, что как есть загробная жизнь, то цель настоящей жизни, всей, без изъятия, должна быть там, а не здесь... Поставьте вы себе законом для жизни вашей всеми силами преследовать эту цель — сами увидите, какой свет разольется оттого на временное ваше на земле пребывание и на дела ваши. Первое, что откроется, будет убеждение, что, следовательно, все здесь есть только средства для другой жизни. Смотрите на небо и всякий шаг вашей жизни соразмеряйте, чтоб он был ступанием туда. Эту жизнь нам Бог дал, чтобы мы имели время приготовиться к той. Эта коротенькая, а та конца не имеет. Но хоть она коротенькая, но в продолжение ее можно заготовить провианту на целую вечность. Всякое доброе дело туда отходит, как вклад небольшой; из всех таких вкладов составится общий капитал, проценты с которого и будут определять содержание вкладчика во всю вечность. Кто больше пошлет туда вкладов, того и содержание будет богаче; кто меньше — того и содержание будет менее богато. Господь всякому воздает по делам его».

Итак: либо продолжать жизнь в погоне за суетными земными благами — и тяготиться отсутствием смысла и отсутствием прочного, настоящего счастья, либо выбрать путь совершенствования своей души, обучения ее истинной любви и добру, путь богоискательства — и наслаждаться непреходящим внутренним спокойствием, гармонией с собой и с миром, радостью, осмысленностью жизни?

Выбор за вами.

СПРАВЕДЛИВ ЛИ БОГ?

*Игумен Владимир (Маслов),
Михаил Игоревич Хасьминский, психолог*

Разговаривать о правде жизни с людьми непросто. Суждения у всех разные, и когда встречаешься с человеком, у которого другое представление о справедливости, нежели у тебя, чувствуешь сильную неприязнь в свой адрес. Это объяснимо — понять друг друга могут только те, у кого взгляды более или менее одинаковы. Поэтому, говоря о том, есть ли справедливость и справедлив ли Бог, пожалуй, стоит начать с некоторых основ, которые описаны в Библии.

«Несправедливость» смерти

Возьмем самый яркий пример: безгрешного Христа мучители зверски распинают на Кресте. Справедливо? Разве при этом не распинается вместе с Христом наше понятие о справедливости? Все ученики, наблюдавшие за муками Спасителя, считали, что это не справедливо и неправильно. Но свершилось Воскресение Христово, и всё стало на место, никто из них уже и не сомневался, что всё было справедливо и необходимо. Именно после Воскресения вдруг стало понятно, что случившееся на Голгофе — это не трагедия, не горе, а самая настоящая Великая Победа над адом. И вопросов о справедливости больше не возникало.

Еще одна известная история — о праведном Иове, которого Бог всем награждал, всё даровал. Казалось бы, справедливость есть. Но появляется сатана со словами: «Это несправедливо. Почему бы ему ни быть праведным, если ему всё дали, обо всем позаботились? Вот отнимите это у него и тогда посмотрите, кто он, как себя поведет». Это тоже требование о справедливости — но со стороны сатаны. Он пытается проверить, доказать свою «правду». И чтобы установить истину, Бог идет на это. Иову приходится пройти через сильнейшие испытания, чтобы в итоге справедливость Божия восторжествовала над «справедливостью» темных сил. Иов всё выдержал, и вера его не поколебалась, поэтому Бог полностью возвратил ему его потерю и послал еще вдвое больше того, что он имел прежде. Но ни жене Иова, ни его друзьям, да и ему самому эта справедливость не была очевидна на момент испытаний. Скорее наоборот, те трудности, с которыми столкнулся праведнейший Иов, казались окружающим совсем не заслуженными. Но, в конце концов, справедливость была утверждена, а сатана посрамлен. А разве это не справедливо?

Можно привести пример и из нашей жизни. Любому

маленькому ребенку помногу раз в день кажется, что родители несправедливы по отношению к нему. Несправедливо укладывают спать, заставляют есть, уводят с гулянья, не дают на горке прокатиться, в школу заставляют ходить, на пианино играть. У него, что ни шаг, то обида на родительскую несправедливость. Но мы с вами, взрослые люди, понимаем, что всё это не так. И что все родительские поступки (мы, конечно, имеем в виду хороших родителей) диктуются не самодурством и жестокостью, не злобным желанием наказать ребенка за какой-то проступок, а как раз любовью, лучшим пониманием пользы и желанием ему блага.

Это говорит о разном уровне понимания справедливости: с точки зрения маленького ребенка и мудрого заботливого взрослого. Так вот, для Бога мы все малыши. И когда нам кажутся несправедливыми Его действия, мы должны подумать о том, что Господь гораздо лучше понимает последствия и следствия того, что происходит, что Он ищет нам блага и дает только лучшее, пусть даже это кажется нам пока несправедливым (у ребенка, увы, не всегда получается понять поступки взрослого).

Если говорить о несправедливости смерти, то можно привести такой пример. Кошка родила котят. Через месяц хозяин начинает раздавать котят в добрые заботливые руки. С точки зрения кошки творится вопиющий произвол. Маленькие любимые пушистые детки отбираются у мамы и уносятся неведомо куда. Но по мнению хозяина как раз всё верно, ведь не могут же все котята жить вместе с мамой вечно, они уже должны начать свою самостоятельную жизнь. И справедливость поведения хозяина нам очевидна. Или, например, хозяин пересаживает рыбок из одного аквариума в другой. Для части рыбок, оставшихся в старом аквариуме, эти действия непонятны: их разлучают с милыми сердцу сородичами, с которыми они росли, плавали, для них это может показаться катастрофой. Но хозяин знает, что делает это на время, и трагедии в этом нет.

Может, эти примеры нельзя полностью спроецировать на отношения Бога и человека, все-таки мы не рыбки и не котята, но тем не менее они ярко иллюстрируют разный уровень понимания справедливости.

О нашем уровне понимания и уровне притязаний в решении важнейшей проблемы смерти замечательно пишет епископ Гермоген (Добронравин), живший в XIX веке: «Земледелец знает,

когда время и когда не время снять пшеницу, а мы все, плачущие о наших близких усопших, походим на детей, которые судят и рьят о том, зачем земледелец так рано или так поздно пожинает пшеницу на поле. Но что было бы с пшеницею, если бы она пожиналась не по расчетам опытного земледельца, а по распоряжению неопытных судей? Что было бы и с нами, если бы смерть пожинала нас по нашему неадекватному распоряжению, а не по воле и власти Того, в деснице Которого и живот (жизнь. — *Ред.*), и смерть?»

«Если бы Бог был справедлив, мы были бы в аду»

Интересно, что очень многие святые говорили о том, что нельзя думать, что Бог справедлив. Он — милостив, но не справедлив. Если бы Он был справедлив, то мы с вами давно уже были бы в аду.

Какова разница между справедливостью и милостью? Например, если маленький ребенок ломает дорогую вещь дома, родители не заставляют его отрабатывать потраченные на нее средства, а просто ставят в угол. И не чтобы наказать, а чтобы на будущее научить не делать так. Это показатель не справедливости, а милости, мудрости, любви и сострадания. Но Бог, в отличие от нас, справедлив. Хотя прежде всего Он к нам милостив.

Часто у горюющих людей возникают претензии к Богу о несправедливости Его действий и отношения к ним. Это выглядит нелепо и глупо. Люди считают несправедливым, что «Бог забрал к Себе дорогого им человека». Однако никто не может сказать, на самом ли деле это именно Бог это сделал. Ведь множество наших бед свершается не потому, что Бог проявил Свою волю, а потому что мы делаем свой не правильный выбор. Если человек, например, совершил суицид (мы не берем случаи душевнобольных), то он сам сделал свой выбор, иначе самоубийство не считалось бы смертным грехом. Тогда просто говорили бы: «Покончил жизнь по воле Божией». Если пьяный человек сел за руль и разбился насмерть или под действием наркотиков участвовал в преступлении, во время которого его убили, то при чем тут Бог? Разве Бог наливал ему и заставлял садиться за руль?

Бог дал законы, по которым устроен мир. И не только физические, но и нравственные. Где эти законы нарушаются, там

соответственно и происходят катастрофы. Происходят они не потому, что Законодатель плохой или законы плохие, а потому, что эти законы не соблюдаются. По невнимательности, по незнанию, по злему выбору — по разным причинам. Несправедливо обвинять Бога в том, что мы сами нарушаем Его же законы. Как несправедливо ребенку обвинять отца, который сказал ему, что нельзя делать категорически, а тот совершил поступок, который имел плохие последствия. Кто виноват: отец или ребенок? К сожалению, претензии к Богу мы предъявляем часто, а о благодарности думаем значительно реже.

Стоит благодарности

Часто, когда умирает человек, мы говорим о несправедливости Божия Промысла и не думаем о том, сколько раз Бог спасал этого человека от смерти. Он мог умереть, погибнуть, быть убитым десятки тысяч раз по самым различным причинам, но Бог хранил его, оберегал. А разве мы искренне благодарили Господа за это? То есть по нашему мнению Его Промысл о покойном в течение жизни был справедлив, и мы его принимали практически без благодарности. А вот когда человек умер, мы сразу же заговорили о Божией неправоте.

Разве может быть справедлив этот упрек Тому, Кто создал человека, которого мы любили, вел его по жизни, опекал, оберегал, давал таланты, уникальность и прочие блага. А самое главное — Он создал его душу, которая в эти минуты предстоит пред Ним и ждет нашего заступничества. А мы в это время Богу высказываем претензии и обиды.

Подумайте, если вы дали от чистого сердца во временное пользование очень дорогую вещь, то, согласитесь, ваша просьба вернуть ее в назначенное время будет вполне уместна. За что вас можно укорить, если вы просите свое? Так и Бог на время дает нам земную жизнь. Не Ему ли принадлежит право ее и забирать? Как мы смеем говорить о несправедливости Хозяину любой жизни?

Именно об этом нам говорит святитель Иоанн Златоуст: «Человек рожден и смертен: итак, что же скорбишь о совершившемся сообразно с природой? Ведь ты не скорбишь, что питаешься, принимая пищу? Не стремишься жить без питания? Так и относительно смерти: не ищи бессмертия, родившись смертным. Это однажды определено и узаконено. Но когда Бог

призывает и хочет нечто взять от нас, не станем, как неблагодарные рабы, покидать Владычного. Если бы Он взял деньги, честь и славу, тело, самую даже душу, Он взял бы Свое; если бы Он взял твоего сына, — не сына твоего, но раба Своего Он взял бы. Если мы сами не принадлежим себе, как может быть нашим то, что есть Его?» (Полное собрание творений. Т. 12, ч. 2. О смерти)

Дары от Бога мы привыкли принимать как обычное явление. Когда Бог дает, мы с радостью принимаем и не думаем о Дарителе, а когда забирает — начинаем протестовать и искать виноватого.

Снова вспомним праведного Иова, который пред Богом был безгрешен. Когда этот праведник лишился всех богатств, детей, здоровья, из его уст прозвучала замечательная фраза: «Бог дал — Бог взял». Так должны поступать и мы. Но чтобы стать на духовную высоту Иова, надо пытаться понять Бога, Его законы, начать общение с Ним, как это делал Иов.

«Бог забирает каждого человека в наиболее подходящий момент жизни»

У каждого рано или поздно возникает вопрос: если Бог есть, то как Он допускает страдания невинных людей?

Всем известно, что при рождении Христа по приказу царя Ирода избили Вифлеемских младенцев. Многие думают, как могло произойти это величайшее зло? Не была ли слишком велика плата за рождение Христа, ведь столько невинных детей погибло! А последующая судьба этих младенцев такова, что в Церкви они возведены в лики святых. Теперь они Ангелы Божии и вместе с Христом вечно.

Здесь вопрос о справедливости снова упирается в восприятие. Ведь если видеть в их смерти только смерть и абсолютное зло, то можно бунтовать и говорить о неправоте мироустройства, но если представить, что они ликуют в радости со Христом, то зло оборачивается добром.

В книге «Нравственное богословие для мирян в порядке десяти заповедей Божиих» протоиерея Е. Попова (Безутешная печаль об умершем дитяти // Заповедь 5: «Чти отца твоего и мать твою...») мы читаем: «...каждым вновь умирающим младенцем (если младенец крещен) увеличивается число лиц в Царстве Небесном. И Господу Иисусу Христу принадлежит право из среды живых

избирать Себе младенцев, как пастырь имеет власть выбрать себе из всего стада самую лучшую овечку; Он Создатель, Питатель и Искупитель младенцев; родители же только временные опекуны их».

Согласитесь, что в этих словах тоже есть жизнеутверждающая высокая справедливость.

Но в горе люди не способны это понять. Они замечают только, что умирают безгрешные дети, а например, богатый старый преступник живет, что погибает под колесами автомобиля многолетняя женщина, дети которой обречены на детдомовскую жизнь, а с пьяницами ничего плохого не происходит. Поэтому в их сознании формируется вывод, что хорошие люди умирают, а плохие — здравствуют. Посчитав это несправедливостью Бога, некоторые люди даже уходят из Церкви, разуверятся.

Но давайте задумаемся над тем, что, во-первых, пьяницы и наркоманы живут уж точно меньше, чем люди, не подвластные этим тяжким порокам. Из-за узкого взгляда на происходящее делаются неверные выводы. Мы же не знаем, сколько умирает наркоманов и в каком возрасте. Просто мы видим, что наш близкий умер, а наркоман живет. И делаем из этого совсем неправильное умозаключение. Во-вторых, а почему должны умирать только плохие (и кто может это определить?) и порочные люди, а хорошие нет? Разве у Бога там колония для преступников и насильников? Разве там исправительное учреждение для злых и подлых? Почему мы определяем за Бога, что там должны быть только плохие, а тут — все исключительно хорошие. Надо помнить, что там не только ад для грешников, а на земле далеко не рай для праведников.

Задумаемся над словами схимонаха Паисия Святогорца: «... некоторые, у которых не хватает в голове соображения, говорят: “Если бы существовал Бог, Он не позволил бы совершаться такому множеству преступлений. Он наказывал бы преступников”. Такие люди не понимают, что Бог оставляет преступников жить для того, чтобы в День Суда им было нечем оправдаться в том, что они не покаются, несмотря на то, что Он дал им для этого годы. А тех, кого преступники убивают, Бог тоже не оставит» (Семейная жизнь. Ч. 6).

Еще одну поучающую историю о Божией справедливости, которая выразилась в легкой смерти грешника и горькой смерти

праведника, мы находим в Священном Предании.

Умер некий богач, о грехах которого знал весь свет. Похороны были торжественными, с епископом и множеством священников. Вскоре затем на одного отшельника в пустыне напала гиена и растерзала его. Некий монах, видевший и торжественные проводы в последний путь грешника и кровавые останки праведника, в смятении своем с плачем воскликнул: «Господи! Как же так, почему?! Почему Ты даровал грешнику благу жизнь и благу смерть, а праведнику — горькую жизнь и горькую смерть?!»

Вскоре явился ему Ангел Божий и объяснил: «Тот богач-грешник сделал в жизни своей лишь одно доброе дело, а тот пустынный-праведник забыл покаяться только в одном грехе. Легкой смертью и торжественными похоронами Всевышний воздал неправедному богачу за то единственное доброе дело, и тому больше нечего ждать на том свете. Ужасной смертью отшельника Господь изгладил тот его единственный грех и затем полностью вознаградил пустытника на Небесах. Имей это в виду, когда будешь размышлять о судах Божиих, и возложи все надежды на Творца своего».

Вот вам и справедливость.

Невыносимая легкость бытия в нашем понимании справедливости

Конечно, Всемогущий и Всеблагой Бог мог бы сделать так, чтобы все вошли в рай «автоматически», мог бы исправить всех порочных людей, и все были бы с Ним. Но ведь это выглядело бы как дрессировка. За хорошее поведение — награда, за плохое — наказание. Представьте, как бы мы жили при такой неотвратимости наказания. Люди, грубо нарушающие заповеди, сразу умирают, все грешники несут тяжкие скорби, а праведники исключительно благоденствуют. Ну, конечно, в результате такой дрессировки все станут праведниками, никто не рискнет нарушить заповедь, все будут творить добро, но... все перестанут любить Бога. Ибо Он тогда будет не любящим Отцом, дающим нам великое право выбора и свободу, а диктатором, который насильно устанавливает свои порядки. Но Бог, Который есть Любовь, не может быть насильником, Он не может навязать порядок и отобрать свободу и любовь.

И еще, человек, которого дрессируют, сам становится жестоким

и уже не может воспринимать и любить ближнего. А этого Бог тоже не может допустить. Поэтому никогда не будет на земле такой, с нашей точки зрения, «справедливости».

Абсурдно и представление о том, что Бог наказывает одного за грехи другого. Но разве можно представить, чтобы справедливый, милосердный и любящий родитель наказал одного ребенка, невинного, вместо другого, виновного? А справедливый судья разве может наказать вместо преступника почтенного и законопослушного человека?

Совершенно очевидно, что нет. Это противоречит не только справедливости, но и любви, и здравому смыслу. Так почему же мы можем допустить такое ужасное предположение, зная, что Бог есть Любовь? Конечно, Он не наказывает одного за другого. Каждый человек несет ответственность за свои поступки и быть наказанным за чужие грехи он не может.

Но если под наказанием мы понимаем вразумление, поучение, придание правильного направления, наставление на благой путь (как это слово понимает Библия), то такое становится действительно возможным.

Например, если мы не можем решить какую-то жизненную задачу, справиться с ситуацией, то к нам могут быть подключены и «даны» люди, обстоятельства и скорби, с помощью которых, мы найдем правильное решение. При этом те, с помощью которых мы это решение находим, тоже получают награду.

Хорошо иллюстрирует этот вопрос святоотеческий рассказ из Древнего Патерика.

Один аскет, видя неправду, существующую в мире, молил Бога и просил открыть ему причину, по которой праведные и благочестивые люди попадают в беды и несправедливо мучаются, в то время как неправедные и грешные обогащаются и живут спокойно. Когда аскет молился об откровении этой тайны, услышал голос, который говорил: «Не испытывай того, чего не достигает ум твой и сила знания твоего. И не взыскуй тайного, потому что суды Божии — бездны. Но, поскольку просил знать, спустись в мир и сиди в одном месте, и внимай тому, что увидишь, и поймешь из этого опыта малую часть судов Божиих. Познаешь тогда, что неисследимо и непостижимо окор-мление Божие во всем». Услышав это, старец спустился с

предосторожностью в мир и пришел к одному лугу, через который проходила проезжая дорога. Неподалеку там был источник и старое дерево, в дупле которого старец хорошо спрятался.

Вскоре подъехал один богач на лошади. Остановился у источника попить воды и отдохнуть. Когда напился, вынул из корзины кошелек с сотней дукатов и пересчитывал их. Закончив счет, хотел положить его на свое место, однако не заметил, как кошелек выпал в траву. Он поел, отдохнул, поспал и затем, сев на лошадь, уехал, не зная ничего о дукатах. Вскоре пришел другой прохожий к источнику, нашел кошелек с дукатами, взял его и побежал полями. Прошло немного времени, и показался другой прохожий. Будучи усталым, остановился и он у источника, набрал водички, вынул и хлебушек из платка и сел есть. Когда бедняк тот ел, показался богатый всадник, разъяренный, с изменившимся от гнева лицом, и набросился на него. С яростью кричал он отдать ему его дукаты. Бедняк, не имея понятия о дукатах, уверял с клятвой, что не видел такой вещи. Но богач, как он был в сильном гневе, начал хлестать и бить несчастного, пока не убил. Обыскал всю одежду бедняка, ничего не нашел, и ушел огорченный. 198 Старец же тот всё видел из дупла и удивлялся. Жалел

и плакал о несправедном убийстве и молился Господу, говоря: «Господи, что означает эта воля Твоя? Скажи мне, прошу Тебя, как терпит благость Твоя такую неправду? Один потерял дукаты, другой их нашел, а иной был убит несправедно». В то время как старец молился со слезами, сошел Ангел Господень и сказал ему: «Не печалься, старец, и не думай от досады, что это произошло якобы без воли Божией. Но из того, что случается, одно бывает по попусшению, другое — для наказания (воспитания), а иное — по домостроительству. Итак, слушай. Тот, кто потерял дукаты, — сосед того, кто их нашел. Последний имел сад, стоимостью сто дукатов. Богатый, поскольку был многогостяжителен, вынудил отдать ему сад за пятьдесят дукатов, бедняк тот, не зная, что делать, просил Бога об отмщении. Поэтому Бог устроил, чтобы воздалось ему вдвойне. Другой бедняк, утомленный, который ничего не нашел и был убит несправедливо, однажды сам совершил убийство. Однако искренне каялся и всю остальную жизнь проводил по-христиански

и богоугодно. Бесперерывно просил Бога простить его за убийство и говорил: “Боже мой, такую смерть, какую сделал я, ту же дай мне!” Конечно, Господь наш простил его уже с того момента, когда он проявил покаяние. Тем более что он не только заботился о хранении Его заповедей по любочестию, но хотел даже заплатить за старую свою вину. Так, услышав его, Он позволил умереть ему насильственным способом — как тот Его просил, взял к Себе, даже даровав ему сияющий венец за любочестие! Наконец, другой, многостяжатель, потерявший дукаты и совершивший убийство, наказывался за его любостяжание и сребролюбие. Попустил ему Бог власть в грех убийства, чтобы заболела душа его и пришла к покаянию. По этой причине он сейчас оставляет мир и идет стать монахом! Итак, где, в каком случае, видишь ты, что Бог был не праведен, или жесток, или безжалостен? Поэтому в дальнейшем не испытывай судьбы Божии, ибо Тот творит их праведно и как знает, в то время как ты считаешь их за неправду. Знай также, что и многое другое совершается в мире по воле Божией, по причине, которую люди не знают. Итак, правильно говорить: праведен еси, Господи, и правы суды Твои (Пс. 118, 137)...»

«Господи, научи меня принять всё со спокойной душой и твердым убеждением, что на всё святая воля Твоя...»

Понять справедливость и Божий Промысл в каждом конкретном случае не просто. Обычно мы ждем, что кто-то придет и решит наши проблемы — покажет, расскажет, прояснит, даст ответ. Но решать сложные задачи жизни можем только мы сами. Вспомните, в школе благодаря усилиям и труду мы шли от простого к сложному, чтобы в старших классах с легкостью решать относительно сложные задачи. И в духовной жизни так же. Для начала надо захотеть решить эту задачу, затем учиться духовной жизни, жить жизнью Церкви, стараться следовать заповедям, молиться, поститься, совершать дела милосердия и милостыни, практиковаться в них. И тогда Бог, скорее всего, откроет вам Свой Промысл о том, что нас волнует.

Часто Бог в полной очевидности являет нам Свой Промысл, а мы его не можем увидеть, потому что ожидаем от Бога только той помощи, которую хотим получить. А если Он совершает нужное нам по-Своему, не теми средствами и методами, которыми бы нам

хотелось, то мы из-за гордости не можем понять и принять, что это и есть настоящая помощь и поддержка. Один из соавторов этой статьи слышал разговор со священником одной девушки, которая говорила о том, что перестала верить в Бога после одного трагического случая. Кратко изложим ее рассказ.

Когда ей было 10 лет, живший у них в квартире бойцовский питбуль вдруг неожиданно напал на отца. Жестокая и кровавая схватка завязалась прямо у нее на глазах. Бедная девочка металась в страхе и отчаянии, не зная, чем может помочь отцу. Пес в ярости буквально разрывал папу. Тот из последних сил сопротивлялся. Девочка стояла в шоке и не могла ничего сделать. Видя кровь отца и слыша угрожающий рык собаки, которая была уже неумолимой от этой схватки, девочка, плача, упала на колени и стала возносить молитвы к Богу, прося защитить и заступиться за отца.

— И представьте себе, батюшка, Бог мне не помог, — закончила она свой рассказ.

Повисло трагическое молчание. Священник сочувственно тихо спросил ее:

— Ваш папа погиб? Ее ответ поразил:

— Нет. Нас спасла случайность. Пятью этажами выше жил милиционер. И вот, к счастью, он в это время шел с работы домой пообедать. Он всегда ездил в лифте, но именно в это время и этот день почему-то решил пойти пешком на седьмой этаж. И вот, проходя мимо нашей квартиры, услышал звуки борьбы и мои рыдания. Еще одно странное совпадение было в том, что дверь оказалась открытой, хотя мы всегда ее закрывали. Сосед вошел, сразу оценил обстановку и выстрелил в собаку из пистолета, который обычно сдавал в дежурную часть, а в тот день по счастливому совпадению не сделал этого. Вот что и спасло моего папу. Но Бог не услышал меня. И теперь я не верю в Его справедливость.

Ну что тут можно сказать?

Но, конечно, бывают и исключительные случаи, когда Промысл Божий действительно не открывается. Тогда хорошо бы руководствоваться следующим мнением из книги «Нравственное богословие для мирян в порядке десяти заповедей Божиих» протоиерея Е. Попова: «...если пути Божии в каком-либо деле до времени необъяснимы и таинственны, то излишнее старание

познать, откуда они или к чему ведут, смелое толкование их для других, составляет грех; потому что тут начинается высокоумие, близка опасность заблудиться. Лучше на сей раз оставаться в “священном благоговейном недоумении”».

ЗА ЧТО МНЕ ЭТО?

*Интервью с психологом
Михаилом Игоревичем Хасьминским*

Наверное, нет на свете человека, который не пережил бы утраты. И практически всегда у людей, оплакивающих своих близких, возникают вопросы: «Почему это случилось именно со мной?», «За что?».

В нашем сознании существует закономерность: «Если что-то произошло, значит, в этом кто-то виноват». Такое стереотипное мышление заложено в некоторых поверхностных традициях, но чаще всего оно складывается в процессе формирования нашего ложного представления о справедливости мира.

Давайте сразу отметим, что вопрос «за что?» не имеет ни малейшего смысла, если он обращен не к Тому, Кто обладает безусловным и решающим влиянием на все аспекты жизни, то есть к Богу. Из уст атеиста вопрос «за что?» звучит нелепо, потому что он адресуется в пустоту. А из пустоты, как известно, ждать ответа глупо.

Так что попробуем разобраться с вопросом «за что?», исходя из того, что мир создан Творцом. Но для этого прежде всего необходимо признать существование Того, Кто может ответить на наши вопросы, то есть, признать существование Бога и его Промысла о нас. Только после этого мы можем попытаться получить ответ на волнующий вопрос.

— Чтобы понять, «почему ЭТО случилось?», мы должны научиться доверять Богу, Его воле. Почему же мы не доверяем?

— Детский возраст от 3 до 6 лет обычно называют «возрастом почемучек». Дети задают взрослым вопросы о строении мира, феноменах... Они еще малы и не могут понять, почему льется дождик, почему растет травка, почему нельзя смотреть на солнце и

почему нельзя кушать землю. Если взрослые знают ответы на эти вопросы, то стараются отвечать детям так, чтобы им было ясно и понятно. И дети не перепроверяют эти ответы, потому что они доверяют родителям. Если бы они не верили словам мамы с папой, то всё равно не смогли бы самостоятельно найти ответы на свои вопросы, они не имеют пока достаточно знаний и не способны анализировать. То есть путь доверия в данном случае — единственно возможный путь.

Взрослые часто ведут себя, как трехлетние дети, которые ходят за отцом и просят объяснить им подробное строение атомной станции, при этом читать они еще не научились, да к тому же не имеют ни малейшего желания ни слушать, ни понимать, ни верить отцу.

Мы многому верим, не имея возможности проверить правильность и достоверность чьих-то слов. Например, мы учили географию, но большинство из нас не видело Африку своими глазами, мы постигали законы физики, но никто из нас не видел атома. Мы самостоятельно не проверяли и миллиардной частицы всего того, что нам известно об устройстве мира. Так что, по большому счету, в этой области мы доверяем различным людям, которые пишут книги и кажутся нам авторитетами.

Мы верим воспитателям в детском саду, учителям в школе, начальникам, родителям, ученым, которых мы никогда не видели, журналистам, соседям, коллегам и знакомым, но не верим только... Богу.

Мы не ищем доказательств существования гравитации, ультрафиолета, термоядерных реакций на Солнце, нас не особо интересуют черные дыры и реликтовое космическое излучение, нам не важно, почему нет энтропии во Вселенной, но мы требуем от Бога доказательств более сложных вещей. И не просим, а именно требуем, чтобы Он явил нам Себя, доказал существование других реальностей, выполнял наши неразумные (разумные они только с нашей точки зрения) желания. При этом мы не имеем ни малейшего желания Ему доверять. Мы сами ставим себя в такое положение, не замечая его нелепость. По большому счету, это дерзко и смешно!

С пеленок нас учили тому, что если произошло что-то плохое, то это обязательно следствие наших неправильных действий. В угол поставили. «За что?» — За то, что не слушалась. На улицу

гулять не пустили. «Почему?» — Потому что днем раньше подрался с соседом. Двойку поставили в школе. «За что?» — За то, что не выучил урок.

Всё просто, хорошо и очевидно. И мы с детства привыкли искать причину всего, что происходит с нами. Но наш мир — настоящий мир, который нас окружает, гораздо сложнее. Он не трехмерный, каким мы его видим, а многомерный. И в этом бездонном мире связи не всегда очевидны, и далеко не всё имеет простое, привычное объяснение.

— Многомерный мир — что это значит?

— Мир, в котором всё настолько сложно устроено, что понять его взаимосвязи нашим примитивным умом невозможно. Поясню примером: трехлетний ребенок легко может понять, как пользоваться машинкой и пластмассовым автоматом. Толкаешь машинку — она едет до конца комнаты. Нажимаешь на игрушечный спусковой крючок — автомат тарахтит. Это мир простой, вполне доступный ребенку. Мир, который ребенок может понимать. Но если трехлетнего ребенка попросить разобраться в устройстве настоящей атомной станции, то это станет для него неразрешимой задачей. На пульте станции он увидит ручки, кнопки, мониторы и приборы, но не сможет объяснить, почему произойдет то или иное действие, если мы нажмем на какую-то кнопку. Вот и мы такие дети. Дети, которые иногда считают, что могут постичь и понять взаимосвязи в устройстве, которое в миллиарды раз сложнее, чем самая современная атомная станция.

— Почему вопрос «за что?» настолько важен для нас?

— Вроде бы всё уже случилось, и ничего не вернуть даже в том случае, если узнаешь ответ... Но всё равно хочется разобраться, понять, найти причины и закономерности...

Каков обычно ход мыслей у женщины, когда она узнает о смерти мужа своей дальней знакомой? Она воспринимает его смерть как закономерный финал жизни человека, который курил, пил водку, не ходил к врачу, не принимал лекарства. «Но я-то умница-разумница, мужу пить не даю, курить отучила, проверяю у врача регулярно, с ним не может такого случиться...».

Когда мы слышим, что пострадал чужой малознакомый муж, то обычно не спрашиваем: почему этот ужас достался женщине с

соседней улицы, а не мне? И только когда трагедия имеет отношение непосредственно к нам, перед нами встает вопрос «за что?». Мы протестуем и отказываемся понять происходящее. Мы не понимаем, в чем наша вина и вина того человека, который умер. Мы считаем, что в этом виноват кто-то другой (или мы сами), потому что должен же быть виноватый в том, что произошло несчастье!

По чем у так происходит ? Причина кроется в нашем эгоцентризме, в нашем высоком самомнении. Мы думаем: «Я — хороший, я всё делаю правильно. Со мной в принципе такого произойти не может!» А если несчастье всё же случается, то человек пребывает в полной уверенности, что судьба, фатум, рок восстали против него, и этот случай — вопиющая несправедливость! Сначала мы не хотим признавать, что с нами может случиться то, что происходит с другими (мы же лучше, достойнее, самоценнее). А потом, когда трагедия все-таки произошла, мы не желаем смириться с ситуацией и осознать, что всё случилось по воле Божией. Это происходит потому, что человек, который считает себя очень значимым, не осознает верховенство воли Божией и ее полноту. Мы привыкли считать себя лучше других людей и отказываемся признавать обратное. Именно поэтому возникают все эти глупые вопросы: «За что мне это?», «Почему именно я?», «Чем я заслужил такое наказание?».

— **Неужели на вопрос «за что?» совсем нельзя найти ответ?**

— Да, мир сложный, но мы можем хотя бы предполагать. Но догадки и гипотезы не являются ответом на

вопрос «за что?». Можно предполагать, что наказание последовало за одно, потом за другое, а может, и за сто двадцать восьмое. А может, это и вовсе не наказание, а испытание. И мы снова остаемся с миллионом своих предположений, но без точного ответа. И мучаемся днем и ночью, не понимая, что к чему.

Всё было бы проще, если бы раздался голос Бога с Неба: «Это тебе за то...». Но Бога мы не слышим, потому что не имеем органа, который может воспринимать Его голос. Мы не молитвенники и не святые, которые многолетними духовными подвигами развивали в себе способность слышать Бога. Поэтому мы вряд ли получим точный ответ на свое «за что?» в этой жизни.

— **Это понятно, но так хочется найти причину своего несчастья!**

— А зачем? Допустим, причина нашлась. Разве станет от этого лучше? Представьте, что вы наблюдаете сход лавины в горах: огромная масса камней, земли, песка движется с огромной скоростью вниз. А началось всё с одного камушка, который столкнул со своего места еще несколько, те — еще... И вот, тысячи тонн камней устремляются к подножию горы... Хорошо, мы выяснили, с какого камушка всё началось. Допустим, что мы его даже нашли и поставили обратно на место. А чем это поможет? Лавина уже летит, и время не повернуть вспять. Получается, что знание причины не способно ничего изменить.

Или еще пример — болит желудок. Разве он станет меньше болеть, если мы узнаем, что причиной недомогания стала передозировка аспирина, принятого много лет назад? Пройдет ли боль в желудке, когда мы узнаем причину? Нет, она пройдет тогда, когда мы начнем лечиться.

Или, может, нам станет легче, если мы узнаем, что не потеряли документы, а у нас их вытащили из кармана воры? Нет, легче не станет.

Конечно, в зависимости от ответов отношение к ситуации может в некоторой степени изменяться. Но изменить саму ситуацию всё равно нельзя. И даже узнав причину трагедии, мы не избавимся от мучающей проблемы. Так стоит ли тратить столько сил, чтобы понять «за что?».

— **Почему бы тогда не попытаться изменить восприятие этой ситуации?**

— Но мы не можем быть на 100 % уверенными, в какую сторону оно изменится. В том-то всё и дело, что мы хотим знать «за что?», но не всегда готовы услышать честный ответ. В некоторых случаях лучше пребывать в неведении, чем терзаться от неумолимой правды.

— **А почему мы не готовы услышать ответ?**

— Потому что, если он окажется не таким, каким бы мы хотели, это только усугубит нашу травму. Он может не совпасть с нашими предположениями! И, что еще хуже, это будет **точный** ответ, с которым не поспоришь. От которого нельзя убежать и

невозможно забыть. Разве мы к этому готовы?

— **Так, значит, все-таки существует ответ на этот вопрос?**

— Нет, не существует, если вы имеете в виду ответ на каждый конкретный случай. Однако в качестве такого ответа мы можем принять универсальный тысячелетний опыт человечества: величайшие Святые Отцы Церкви, многие философы, авторитетные психологи, почти все религии мира, говорили и говорят о причине наших бед. И ответ на вопрос «за что?» у них тоже есть. Многие из тех, кто пытается найти ответ на свой вопрос, в конце концов, узнают его. Но не многие потом меняются. А это значит, что они искали не честного ответа, а подтверждения того, что сами хотели услышать. И, не найдя такого подтверждения, они постарались забыть этот ответ.

— **А какой ответ могли бы получить те, кто искренне стремится узнать «за что?»**

— За то, что мы не хотим знать Бога;

за то, что мы несовершенны; не стремимся к совершенству, не работаем над собой как положено;

за то, что мы злы, злопамятны, не прощаем друг друга, осуждаем других; не исполняем заповеди;

за то, что нет в нас любви и сострадания к другим людям, но при этом мы очень любим себя;

за то, что мы не хотим ничего понимать, не задумываемся над своей жизнью, но в то же время хотим пресловутого счастья, сиюминутных, ограниченных «радостей»; чувственных наслаждений и бесконечного подтверждения собственной «ценности».

И много других ответов на вопрос «за что?», думать о которых тяжело.

— **Если нам не дано знать точный ответ, как же тогда понять, за что Бог наказывает? Ведь это необходимо, иначе наказание будет продолжаться.**

— Не знаю, почему так сложилось, но о наказании Божиим обычно говорят люди, которые вообще не интересовались ни Богом, ни религией, пока у них всё было хорошо. Когда же случилась беда, они тут же вспомнили про то, что Бог может быть

«виноват», что Он их наказал. Причем Бог в глазах этих людей выступает этаким существом, которое их — бедных и несчастных — несправедливо и жестоко карает. Но «виновность» Бога — глупость. Бог может быть Источником наказания, но эти взыскания нужны нам, а не Ему. Подумайте, для чего вы ребенка ставите в угол? Почему не даете ему заниматься чем угодно, почему ограничиваете в разных желаниях? Конечно же, чтобы он успокоился, подумал о своем поведении, попросил прощения за плохие поступки, чтобы не сделал того, что может причинить ему вред.

Вот видите! Вы ограничиваете и даже наказываете своего ребенка ради его же пользы, а не потому, что хотите сделать ему плохо! И как после этого можно думать, что милосердный и любящий Отец Небесный, ограничивая нас и задавая нам определенные (не всегда приятные) задания, желает нам зла? Все это Он делает ради нашего блага! Только мы, ограниченные и капризные, часто не в силах этого понять и принять из-за собственного эгоизма и своеволия.

— Если Бог не может быть источником зла, то почему зло в мире существует: постоянно происходят трагедии и катастрофы, наполняющие ужасом наши сердца?

— Вы знаете историю про молодого Эйнштейна, который, как известно, всегда был верующим человеком. Так вот, однажды профессор в университете спросил студентов, кто создал всё сущее.

— Как вы думаете, Бог ли создал всё? — спросил профессор.

— Да, сэр, — ответил один из студентов. Тогда профессор сказал:

— Если Бог создал всё, значит, Бог создал и зло, раз оно существует. И, значит, согласно принципу «наши дела определяют нас самих», Бог является злом.

Студент притих, услышав такой ответ.

Профессор был очень доволен собой, потому что похвалился перед студентами своим «доказательством» того, что вера в Бога — это миф.

Тогда еще один студент поднял руку и сказал:

— Могу я задать Вам вопрос, профессор?

— Конечно, — ответил профессор.

— Как Вы думаете, холод существует?

— Что за вопрос? Конечно, существует. Тебе никогда не было холодно?

Студенты засмеялись над вопросом молодого человека. Но он сказал:

— На самом деле, сэр, холода не существует. В соответствии с законами физики, то, что мы считаем холодом, в действительности является отсутствием тепла. Человека или предмет можно изучить с точки зрения того, имеет ли он энергию. Абсолютный ноль (минус 460 градусов по Фаренгейту) есть полное отсутствие тепла. Вся материя становится инертной и неспособной реагировать при этой температуре. Холода не существует. Мы создали это слово для описания того, что мы чувствуем при отсутствии тепла.

Студент продолжил:

— Профессор, темнота существует?

Профессор ответил:

— Конечно.

— Вы опять неправы, сэр. Темноты также не существует. Темнота в действительности есть отсутствие света. Мы можем изучить свет, но не темноту. Мы можем использовать призму Ньютона, чтобы разложить белый свет на множество цветов и изучить различные длины волн каждого цвета. Вы не можете измерить темноту. Простой луч света может ворваться в мир темноты и осветить его. Как Вы можете узнать, насколько темным является какое-либо пространство? Вы измеряете представленное количество света. Не так ли? Темнота — это понятие, которое человек использует, чтобы описать происходящее при отсутствии света.

В конце концов, молодой человек спросил профессора:

— Сэр, зло существует? Профессор на этот раз ответил неуверенно:

— Конечно, как я уже сказал. Мы видим его каждый день. Жестокость между людьми, множество преступлений и насилия по всему миру. Эти примеры являются ни чем иным как проявлением зла.

На это студент ответил:

— Зла не существует, сэр. Зло — это просто отсутствие добра. Оно похоже на темноту и холод. Это слово создано человеком, чтобы описать нехватку добра. Бог не создавал зла. Зло — это не

вера или любовь, которые существуют как свет и тепло, зло — это результат отсутствия в сердце человека добра. Это что-то вроде холода, который наступает, когда нет тепла, или вроде темноты, которая наступает, когда нет света.

Профессор сел. Имя молодого студента было Альберт Эйнштейн.

— **А теперь давайте посмотрим, как к этому вопросу относятся основные мировые религии.**

— Святитель Григорий Богослов говорил: «Веруй, что зло не имеет ни особой сущности, ни царства, что оно не безначально, не самобытно, не сотворено Богом, но есть наше дело и дело лукавого, и превзошло в нас от нашего нерадения...» *.

* См.: Григорий Богослов, святитель. Слово 40. На Святое Крещение ** См.: Афанасий Великий, святитель. Слово на язычников.

Святитель Афанасий Великий формулирует эту же мысль еще проще: «В начале не было зла, потому что и ныне нет его во святых, и для них оно не существует вовсе. Но люди впоследствии сами против себя измыслили и вообразили злое» .

В этих цитатах заключена огромная мудрость. Но тем не менее время от времени у нас все-таки возникает предательское чувство, что Бог не имел права, что Он обидел, не понял, не разобрался...

Представьте, что вы одолжили человеку деньги в долг, без процентов. Одолжили ему для того, чтобы он смог сделать что-то очень важное. Теперь вы решили, что пора вернуть долг. Вы помогли, выручили, теперь забираете свои деньги. Скажите, это справедливо?

Бесспорно!

Почему же мы тогда считаем, что Бог не имеет права забрать то, что принадлежит Ему, да еще и обвиняем Его в несправедливости! Мы знаем, что именно Бог вызывает нас из небытия к бытию. Мы знаем, что именно Он дает бессмертную душу. И именно к Богу она возвращается после окончания земной жизни. И каждый человек — должник Божий. И каждый из нас должен понимать, что в любой момент Бог может призвать душу, которую Он дал человеку. А что будет дальше?

Давайте вспомним евангельскую притчу о талантах — одну из притч Иисуса Христа, содержащуюся в Евангелиях от Матфея и

Луки. Один человек, отправляясь в чужую страну, призвал рабов и поручил им свое имение: одному дал он пять талантов, другому — два, третьему — один, то есть каждому по его силе; и тотчас отправился. Получивший пять талантов употребил их в дело и приобрел другие пять талантов; точно так же и получивший два таланта приобрел другие два; получивший же один талант пошел и закопал [его] в землю и скрыл серебро господина своего (см.: Мф. 25: 13–30).

По возвращении господин призвал к себе рабов и потребовал от них отчета, как они распорядились с вверенными им деньгами. Рабов, употребивших деньги в дело, он похвалил, сказав: «Хорошо, добрый и верный раб, в малом ты был верен, над многим тебя поставлю; войди в радость господина твоего». Последним подошел раб, закопавший деньги в землю, и сказал: «Господин! я знал тебя, что ты человек жестокий, жнешь, где не сеял, и собираешь, где не рассыпал, и, убоявшись, пошел и скрыл талант твой в земле; вот тебе твое» (Мф. 25: 24–25).

Не напоминает ли этот эпизод ситуацию, в которую попадаем мы с вами? Мы всегда с удовольствием готовы брать, но отдаем взятое с жутким неудовольствием, ропотом, агрессией, обидой.

Схожая притча приводится и в Евангелии от Луки (19: 11–28), но вместо талантов в ней фигурируют мины (более мелкие единицы измерения). Рассказ святого апостола интересен тем, что, когда господин уехал, «граждане ненавидели его и отправили вслед за ним посольство, сказав: не хотим, чтобы он царствовал над нами» (Лк. 19: 14).

Вот он, прямой бунт! И мы такие же! Как только Господин исчезает из поля зрения, мы сразу же начинаем жить в свое удовольствие, доходим до того, что отрицаем существование Самого Господина и прямо заявляем, что «не хотим, чтобы Он царствовал над нами».

А когда Он приходит и просит отдать, мы спрашиваем: «За что у нас забрали долг? Какое Он имел право! Ведь мы так любили умершего». При этом в нашу голову не приходит мысль, что Бог в миллионы раз больше любит душу дорогого нам человека. И Ему больно смотреть, как мы, капризные и неблагодарные, предъявляем Ему — Создателю, претензии, нелепые обиды, а иногда, к нашему позору, даже оскорбления и агрессию.

— **Вопрос «за что?» возникает исключительно у атеистов, или верующие тоже задаются таким вопросом?**

— Для настоящих верующих вопрос «за что?» не имеет никакого смысла. Они принимают любую ситуацию со смирением и говорят себе: «Всё по воле Божией».

Все мировые религии солидарны в том, что вопрос «за что мне это?» — абсолютно бесполезен. Вместо него следует задавать другой вопрос: «для чего мне это?».

Например, взрослый сын спрашивает отца, почему он должен работать, за что ему такое наказание? Не правда ли, нелепый вопрос? Очевидно, что его следует ставить иначе: для чего ему надо работать? Вот на этот вопрос уже можно сформулировать ответ. Для того чтобы он научился нести ответственность, чтобы смог обеспечить семью. Выходит, работа — это не наказание.

Мы хотим и требуем справедливости. Получая наказание или награду, у нас сразу возникает вопрос «за что?». Мы можем согласиться с выдвинутым объяснением или не принять его. Здесь всё просто — наказание и награду мы получаем от таких же людей, как мы (пусть и более могущественных).

Но до какой же степени надо развить уровень эгоцентризма, чтобы считать себя центром земли, определяющим, что и как должно быть? Некоторые хотят взять на себя ответственность за то, кому и когда умирать. До какого «масштаба» надо вырасти, чтобы диктовать свою волю Богу, одновременно «лишая» Его права вмешиваться в события нашей жизни? Почему нельзя принять план Божий и понять, что при проявлении Его воли нет места подобным вопросам?

Давайте представим боевые действия. Идет бой, и командир дает одному подразделению задачу — дер жать определенный огневой рубеж, а другому — окапываться в это время на другом рубеже (относительно безопасном в настоящее время). Разве здесь уместно задавать вопросы: «Почему наше подразделение будет подвергаться опасности, а другое — нет?», «За что нашему батальону такое наказание?», «Видимо, полковник обиделся на нашу роту, и поэтому он дает такую боевую задачу?».

Конечно, полковник ни на кого не обижался. Просто существовала задача, которую солдатам надо было выполнить. И вопрос «за что?» при ее получении был неуместен. А вот вопрос «для чего?» возник бы очень кстати. «Работа распределена таким

образом для того, чтобы держать

оборону на одном рубеже, а в это время укреплять другой. Никаких личных претензий нет».

У нас же к Богу отношение такое, как у этих неразумных солдат к полковнику. И не удивительно, что такие вопросы всё равно остаются без ответа, потому что задавать их Всевышнему неуместно. Гораздо разумнее ставить вопрос иначе: «Для чего мне было послано это испытание?»

Но очень часто постановка вопроса в русле «для чего мне это?» кажется людям кощунственной по отношению к ним. Они считают, что не заслуживают наказания. И если можно понять человека, который переживает катастрофу огромного масштаба, находится в кризисном состоянии и не хочет усугублять свое состояние вопросами о смысле испытания, то есть те, кто идет еще дальше. Они не только не хотят искать «для чего» даны эти ситуации, но и становятся на путь обиды на Бога, богоборчества. Обычно так ведут себя считающие, что Бог разными способами пытается привести людей к Себе (известно, что по большей части вера разгорается после переживания трагедии). Они могут заявлять: «Если Бог таким жестоким образом хочет привести меня к Себе, то у Него это не получится. Я не приду!»

— Но для чего человеку противостоять и сопротивляться Богу?

— История человечества — это история борьбы с Богом, начиная с падения дьявола и заканчивая современностью. На каждом новом витке это противостояние начинается снова, и всё повторяется в очередной раз: «Я не приму Его решение!», «Я категорически не согласен с Его волей!». Человек на всех этапах своего существования демонстрировал бунт, отказывался подчиняться и отстаивал свои мнимые «свободы», выражая недовольство: «А почему я?», «А зачем это мне?», «Я крайний что ли?».

Все мы помним, как на слова учительницы: «Сегодня у доски отвечать будет Иванов (Петров, Сидоров и т. п.)» — этот самый Иванов выражал свое неудовольствие: «А чего я?», «Почему меня?», «Почему других не вызываете?». И столько негодования и обиды слышалось в его голосе. А помните, как в любимом фильме «Джентльмены удачи» герой Крамарова говорил: «А чего Косой?

Чуть что — сразу Косой!» Вам никого не напоминает этот герой? Не так ли мы ведем себя перед Богом?

Если человек не может смириться, он становится богоборцем. Неужели мы не понимаем, что этот бунт бесполезен? Победить Бога невозможно! И чем больше человек бунтует, тем вероятнее его провал. А всё начинается именно с этих слов: «А почему я?», «За что мне?». В этих вопросах содержится явная претензия: «Почему ко мне отнеслись несправедливо?»

Понимаем ли мы, Кому адресуем свой вопрос? Сознательно или бессознательно мы задаем его Абсолюту. И сам по себе этот вопрос является бунтарским. Он выражает претензию о несправедливости, допущенную по отношению к вам, величественному человеку. Да, все мы внутри ощущаем себя важными и требуем, чтобы с нашим мнением считались. Но если человек не хочет сделать себе еще хуже, вопрос «за что?» вообще нужно исключить. Во-первых, ни у кого из нас нет такого величия, чтобы Господь Бог снизошел до объяснений Своих мотивов. Во-вторых, все мы прекрасно знаем, что Бог — бесплотен. Поэтому вопрос всё равно останется без ответа. А наша бунтарская позиция и попытка разобраться с Богом ничего, кроме вреда, нам не принесет. И в-третьих, зачастую вся наша жизнь проходит в удовольствиях и постройке прогнозов на будущее. Но Бог хочет спасти нас, помочь нам повернуться к свету и отказаться от греха. Поэтому иногда Он, действительно, попускает нам скорби, но из сострадания к нам (любому нормальному родителю не доставляет радости наказывать ребенка, но приходится это делать ради самого ребенка, его воспитания, его будущего). А человек на это реагирует самым неподходящим образом: встает в позицию бунтаря и заявляет: «Всё равно я не обернусь и не приду к тебе! Не хочу быть с тобой! Не хочу любить тебя!»

И можно смело сказать, что у такого человека скорби будут продолжаться до тех пор, пока он не придет в себя и не перестанет задавать глупые вопросы.

— Но как же разобраться, утрата близкого — это наказание, испытание или случайность?

— С точки зрения практически всех религий несчастье может являться как наказанием, так и испытанием. Если человек совершает запретные деяния, то ему следует рассматривать

постигшую его беду как наказание за неправильный образ жизни.

Если же беда постигает праведника, ему надо принять случившуюся трагедию как посланное Богом испытание, которое приведет к большой пользе. В Священном Писании, в святоотеческой литературе приводятся примеры, в которых говорится о том, что верующий, с достоинством прошедший через испытания, очищается и выходит на новый уровень своего развития.

Таким образом, то или иное событие, которое кажется в данный момент трагедией, может на самом деле оказаться для нас благом.

Святитель Иоанн Златоуст призывал верующих самим обращать зло в добро. «Ты потерпел какое-нибудь зло? Но если захочешь, оно вовсе не будет злом. Возблагодари Бога, и зло обратится в добро», — говорил он*.

* См.: Иоанн Златоуст, святитель. Беседа 10 на 1-е послание к Фессалоникийцам.

Задав вопрос «для чего?», мы получаем шанс найти понятное объяснение случившемуся несчастью. Вопросы же «за что?» и «почему?» в подавляющем большинстве случаев остаются без ответа. Ведь если бы Бог наказывал нас по заслугам, за что-то конкретное (а каждый из нас имеет огромное количество поводов для жесточайшего наказания!), мы были бы давно стерты с лица земли, и уже некому было бы тогда задавать этот вопрос.

Великий подвижник VII века святой Исаак Сирин писал: «Никогда не называй Бога справедливым. Если бы Он был справедлив, ты давно был бы в аду. Полагайся только на Его несправедливость, в которой — милосердие, любовь и прощение».

Бог не справедлив, а милостив. Он милует нас, проявляет по отношению к нам милосердие, любит нас, а если уж и наказывает, то не по злобе (которая Ему чужда), а для нашей же пользы.

Но часто мы не видим, за что нас следует наказывать. Вроде бы живем средней жизнью, не убиваем, не крадем. Вот в этом и выражается наше самомнение, ложное представление о себе — «хороших» и «безгрешных». Незнание не освобождает от ответственности. Если мы не видим своих вопиющих несовершенств, то это не значит, что их нет. Это значит, что мы просто не хотим заглянуть внутрь себя и увидеть свое реальное состояние. Чтобы понять, насколько мы несовершенны, рекомендую внимательно прочитать книгу «Опыт по строения

исповеди», которую написал подвижник, старец, молитвенник, прозорливец, принявший десятки тысяч исповедей, схиархимандрит Иоанн (Крестьянкин). Любой человек, ознакомившийся с этим замечательным трудом, может примерить на себя описываемые грехи и расстаться с иллюзией о своей «средней безгрешной» жизни.

Человек считал себя хорошим, он был уверен в том, что с ним не может произойти ничего плохого. Но после того как в его жизни произошла трагедия, у него появляются сомнения в том, что он может управлять собственной жизнью. От этого резко падает самооценка. Согласитесь, если бы мы считали себя недостойными, то вопроса «за что?» не возникало в принципе.

Представьте, что мать уходит на работу и говорит детям, чтобы они хорошо себя вели. Но как только она уходит, к детям приходят друзья, в доме начинаются безобразия и буйные игры. Вся квартира — вверх дном, стены в краске, уроки не выучены. Когда мать возвращается домой, она строго говорит детям: «Марш в угол!» И никому даже в голову не придет задавать в данной ситуации вопрос «за что?», потому что нормальный ребенок и так осознает свою вину.

Теперь подумаем, почему же этот вопрос задается нами, взрослыми людьми? Значит, мы действительно не понимаем своей испорченности, греховности, своего реального состояния. Мы в упор не видим, за что нас можно наказать. О неприятных вещах мы даже думать не хотим, потому что нам комфортно находиться в иллюзии собственной «хорошести». Не лучше же честно признать, что самооценка у нас изначально очень высокая, мы считаем себя достойными всего самого лучшего и уверены в том, что ничего дурного не сделали, а уж тем более не заслужили наказания.

После происшедшей трагедии человек страдает и потому, что сломалось его мировидение. Он представлял мир одним, а он оказался совсем другим. И этот факт человека сильно уязвляет. Ведь он не может ошибаться в своих расчетах и в своем мнении. А мир почему-то оказался несправедлив к нему — человеку «очень хорошему» и «в высшей степени достойному».

Обратите внимание, что несчастье тут совсем не в падении самооценки, а в травматичном разрушении собственных иллюзорных представлений о мире. На самом деле, если дугая и фальшивая самооценка падает, это только хорошо. Когда падает

мишура, то обнажается реальность, в которую нужно интегрироваться. И хорошо то, что человек увидел эту настоящую реальность и перестал жить в своем вымышленном, эгоистичном, розовом сне.

Когда происходит горе, люди с завышенной самооценкой редко считают виноватыми себя, обычно они ищут виновного среди других. Но есть и другая категория людей — тех, которые обвиняют в случившемся только себя.

Как ни странно, но поиски виноватого или самообвинения есть две стороны одной медали — гордости. И дело тут вот в чем. Самооценка бывает дутая, и люди представляются себе не такими, какими они являются на самом деле. Например, молодой человек поступает в престижный институт, у него появляются красивая машина и девушка с модельной внешностью. Таким образом, он становится на одну ступеньку выше своих знакомых, которые учатся в менее престижных учебных заведениях и у которых нет машин и красивых девушек. Человек, получивший от жизни чуть больше, чем все остальные, кажется самому себе значимым. Он приобретает уверенность в себе и в завтрашнем дне, и даже начинает думать, что он сам является источником благ и открывающихся перед ним перспектив и, следовательно, может самостоятельно управлять своим будущим.

Такой человек практически никогда не задумывается о Боге, о собственной неправоте перед Ним, о необходимости искреннего покаяния и исправления собственной жизни. В данном случае вряд ли можно говорить об обычном самомнении, у такого «удачливого» человека не самооценка повышается, а просто раздувается самая настоящая гордыня.

И когда обстоятельства, ведущие к разбуханию гордыни, исчезают (например, девушка погибает в ДТП), когда уменьшаются эти ложные представления о себе, когда человек видит себя не центром мироздания, а обычной маленькой клеточкой живого организма, вот тогда «сдувается» гордость и обнажается душевная пустота. В этот момент человек осознает, что он совсем не то, кем вообразил себя, что внутри он — пустышка.

Если мы посмотрим на святых, то увидим, что все они имели заниженную самооценку. Они считали себя великими грешниками и были уверены, что другие спасутся, а они нет. «У меня грехов

много, как песка морского», — говорили многие из них, повторяя слова святого Антония. Но почему тогда эти люди, которые на самом деле имели крайне низкое мнение о себе, были так счастливы? Потому что они не придумывали за счет чего можно поднять самооценку, а наполняли себя качественным содержанием — тем, что делало их по-настоящему значимыми людьми. В то же время они понимали, что идеал недостижим, и, видя это, признавали свое несовершенство.

А у нас сейчас всё наоборот: мы не видим собственного несовершенства и заполняем себя откровенным суррогатом, уподобляясь производителям колбасы, которые добавляют в нее всё что угодно, только не мясо. По этой причине наполненный нашей гордостью воздушный шарик, продырявившись, стремительно сдувается. Мы оказываемся в кризисе и страдаем от так называемого снижения самооценки.

Если человек сам себя высоко оценивает, он не может жить нормальной жизнью. Много ли среди нас настоящих подвижников, которые действительно собой что-то представляют? Разве сейчас много людей, которые достаточно над собой работают, чтобы потом высоко себя оценивать? Или не высоко, а хотя бы адекватно, объективно? Нет! Посмотришь вокруг — никто не хочет прилагать усилия для собственного развития, никто не желает напрягаться, но при этом все почему-то хотят иметь высокую самооценку.

— **Хорошо, а если поставить вопрос по-другому и спросить: «Для чего мне это?», какой конкретный ответ мы получим?**

— Никакого конкретного ответа мы сразу не получим. Во-первых, надо по-настоящему захотеть услышать этот ответ. Но не все этого на самом деле хотят.

Любой человек, который ставит такой вопрос, должен ответить честно: действительно ли его интересует ДЛЯ ЧЕГО ему дано это испытание?

Хорошо, если он изначально доверяет Тому, Кто может дать ему ответ. Если доверия нет, тогда ответ превратится в пустые слова (именно так чаще всего и бывает).

Вы знаете, что нормальным родителям обычно не доверяют своенравные, эгоистичные, капризные дети, имеющие к тому же очень высокое мнение о себе. Как вы думаете, не похожи ли мы на

таких детишек?

Следует учесть и то, что нельзя сразу же ответить на вопрос «для чего?», потому что, как правило, ответ находится в будущем. А если он в будущем (и мы его не знаем), то получается, что мы снова возвращаемся к вопросу о доверии.

Если мы доверяем Тому, Кто устраивает нашу жизнь, если понимаем, что сам ответ — в будущем, то достаточно с нас и того, что мы знаем о том, что всё происходит по воле Божией и для нашего блага. Удовольствуемся этим и перестанем терзать себя ненужными вопросами. Положимся на Его милость.

КАК СДЕЛАТЬ «БАНКОВСКИЙ ПЕРЕВОД» НА ТОТ СВЕТ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДУШЕ БЛИЗКОГО

Интервью с игуменом Феодором (Яблоковым)

— Когда умирает близкий, каждый любящий человек задает себе вопрос о том, как помочь его душе?

— Все мы понимаем, что душа близкого нуждается в нашей помощи, но в тяжелые моменты жизни мы и сами с надеждой ищем милости Божией. Мы хотим, чтобы Господь простил нам грехи, дал немного терпения, смирения и Своей любви, которая поможет пережить трагический период мучительных потрясений.

Как же мы можем помочь душам дорогих нам людей и одновременно самим себе? Слезами и причитаниями? Нет, таким образом мы можем в некоторой степени помочь себе, но не умершим. Наши слезы не смывают грехов с одинокой души, не облегчат ее путь в том, неизвестном ей мире.

Мы сможем помочь душе дорогими памятниками? Или престижными местами на кладбище? Или спасти ее пышными похоронами и сытными поминками? Для любого разумного человека очевидна нелепость этих предположений. Ведь душа не материальна, и ей нет никакого дела до этого «великолепия» на земле. Памятники, похороны, поминки, внешние проявления скорби и траур — всё это необходимо нам, оставшимся в этом мире. А одинокой душе, попавшей в незнакомое место, от всего этого никак не легче.

— Как же тогда можно помочь душе умершего? Может,

МОЛИТВОЙ?

— Конечно, наша молитва — огромная помощь душе близкого. И мы обязательно должны молиться. Но будем

честны сами с собой — молитвенники мы все никудышные. Давайте хотя бы вспомним, как мы исполняем утреннее и вечернее правило? Вспомнили?

— Можем ли мы помочь ей постом?

— Да, можем! Нам обязательно надо поститься, ибо польза душам близких от нашего добровольного ограничения во имя Христово — огромна, и ее трудно переоценить. Но беда в том, что постники мы тоже негодные, как и молитвенники. Мы часто даже не можем отличить поста от диеты. А уж тех, кто способен на долгий и строгий пост ради души близкого, вообще единицы.

— А если будем безропотно переносить скорбь?

— Про то, как мы умеем терпеть скорбь, вряд ли вообще стоит говорить и писать. Давайте вспомним, многие ли из нас благодарят Бога за страдания? Мы ведь даже ближнего своего обычно терпим только в качестве разового духовного эксперимента...

— Остаются еще дела милосердия...

— С милосердием тоже проблема. К сожалению, обычно на дела милосердия не находится времени и сил, психологической устойчивости и тому подобного.

— Но некоторые люди всё же творят милостыню.

— Конечно, но беда в том, что часто такие дела мы делаем избирательно, да к тому же еще и выгоду для себя ищем. Например, мы можем сделать добро тому, от кого надеемся что-либо получить взамен, или помогаем только потому, что не можем отказать, или для того, чтобы о нас хорошо думали.

Дела же милосердия следует творить только Христа ради. Вспомним преподобного Серафима Саровского, который говорил Мотовилову: «Заметьте, батюшка, что только лишь ради Христа делаемое доброе дело приносит нам плоды Святого Духа. Всё же не ради Христа делаемое, хотя и доброе, но мзды в жизни будущего века не представляет, да и в здешней жизни благодати Божией тоже не дает».

Но добрые дела не ради выгоды мы, к сожалению, совершаем нерегулярно. Многие из нас быстро устают от дел милосердия и сходят с дистанции.

— **Почему так важно неустанно творить молитву, подавать милостыню и совершать добрые дела?**

— Важно всё это делать систематически, а не рывками. Начинать лучше с малого и затем постепенно увеличивать нагрузку. Представьте, что вам предстоит бежать долгий марафон длиною в жизнь. Не стартуйте во весь опор! Иначе вы просто упадете, не убежав далеко от старта. Лучше бежать помедленнее — так, чтобы хватило сил на всю дистанцию.

Совершайте ежедневно утреннее и вечернее правило, ходите еженедельно на службу, на которой сможете исповедаться и причаститься. А не так, чтобы неделю, не переставая, молиться, а потом всё забросить. Молитву, пост, дела милосердия надо творить постоянно, систематически, с умом. Возьмите себе за правило помогать душам умерших молитвами, добрыми делами.

Вот как замечательно об этом сказал святитель Филарет (Дроздов), митрополит Московский: «Какой бы ты не принял благочестивый подвиг и в какой бы не начал упражняться добродетели, не изменяя принятому однажды благому намерению; и хотя бы предстояли тебе препятствия, хотя бы казалось тебе, что успех не соответствует ожиданию твоему, не отчаивайся, не малодушествуй; и, напротив того, хотя бы показалось тебе, что ты довольно успел в добром деле и подвиге, не обленяйся, не будь беспечен...».

— **Но многие расходуют на милостыню небольшие денежные суммы, подают мелочь, разве это жертва во имя умершего?**

— Да, милостыню большинство из нас привыкло творить мелочью, и подаем мы обычно нищим у храма. А ведь если бы мы творили ее серьезно, то многое могли бы сделать

для душ сродников! Спаситель прямо говорит: *«Истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне»* (Мф. 25: 40).

Интересно, как часто задумываемся мы об этих словах Спасителя, когда бросаем в кружку ненужную мелочь? Мы же бросаем эту ненужную нам подачку Самому Христу! И что же мы

рассчитываем потом получить от Него? А что получают от Него души, за которых мы у Него просим?

В то же время не надо думать, что пожертвование стоит делать только тогда, когда мы станем богатыми. В евангельской притче рассказывается про бедную вдову, которая положила в храме рядом с богатыми дарами знатных людей огромную для нее сумму — две лепты (см. Лк. 21: 1– 4). Но именно это скромное пожертвование стало в глазах Бога гораздо более ценным вкладом, чем сокровища богачей. Так что внести свою лепту означает сделать посильный вклад в дело милосердия. Главное, чтобы он был сделан от всей души и в соответствии с возможностями.

Архиепископ Вологодский и Великоустюжский Максимилиан в своей статье «Милостыня есть искусство» пишет: «Милостыня оценивается Богом не по ее размеру, а по тому труду, по сердечному благорасположению, по тому лишению, которому подвергает себя человек». Святитель Тихон Задонский писал: «Милостыня судится не по числу даемых, но по усердию дающего».

Милостыня просящим у храма, наверное, самая легкая и необременительная для нас, но, вероятно, малоценная в очах Божиих и, возможно, малополезная или даже вредная для просящего. Богу угодна милостыня, совершаемая нами с усилием над собой, сердечным участием и с пользой для нуждающегося. Таковую милостыню Он приемлет с любовью...».

— А сколько надо давать?

— Тут вообще не уместно слово «надо». Бог не рэкетир, который требует дань. Запомните, Бог от нас вообще ничего не требует. Бог есть Любовь. А любовь не может требовать, она смиренно ждет. Поэтому нельзя говорить о том, чтобы давать в принудительном порядке «сколько надо». Жертва совершается добровольно, и даем мы ровно столько, сколько хотим. Размер милостыни человек должен определять самостоятельно, по совести.

Бог — всемогущ, велик, самодостаточен. И, конечно, Богу не нужна наша милостыня, молитвы, добрые дела, посещение храмов. Ему нужно наше спасение (в том числе и тех, кого с нами уже нет). Бог любит людей и показывает нам путь к Себе, к жизни вечной. Путь это идет через соблюдение заповедей Божиих, молитву,

милостыню, дела милосердия. Если мы будем правильно совершать эти дела, они поменяют наше духовное состояние в лучшую сторону, сделают нас более восприимчивыми к голосу Бога, приблизят нас к Нему. Кроме того, эти дела помогут душам тех, кто уже не может помочь себе сам. И Бог радуется, когда видит, что мы идем к Нему, исправляя свою жизнь и помогая друг другу.

Вот и получается, что творение милостыни необходимо, в первую очередь, нам самим, а также другим людям — ныне живущим и уже почившим. Всегда следует помнить о том, что, совершая благие дела и творя милостыню, мы не делаем одолжения Всемогущему (!) Богу, мы заботимся о спасении своей собственной души.

— На что надо ориентироваться, когда творишь милостыню? Где грань между «мало» и «много»?

— Исстари примерной долей пожертвований была десятина, то есть примерно десятая часть чистого дохода. До революции именно на такие пожертвования строили богадельни, школы, больницы. Все храмы и монастыри строились только на народные пожертвования. Откуда находилось столько жертвователей? Всё очень просто. Люди понимали, что их благополучие, в том числе и материальное, — от Бога. И они, в отличие от нас, хорошо понимали, что Богу, конечно, ничего от них не нужно, потому что у Него всё есть. Вместе с этим они также хорошо понимали, что в качестве благодарности за милость, проявляемую к ним Всевышним, они могут сделать добро тем, кому сам Бог велел отдавать и помогать. Десятина жертвовалась именно для тех, кто не может помочь себе сам. Обратите внимание, что боголюбивый купец кормил нищих, помогал обездоленным или строил храм вовсе не для того, чтобы прорекламирровать свою деятельность, как сейчас у нас принято. А для чего же? Он это делал Христа ради! То есть как бы от имени Христа. Вот так надо подавать милостыню и нам с вами.

Отмечу, что десятина — это благочестивый обычай. Можно давать больше или меньше, главное, чтобы пожертвование было в согласии с нашей совестью. Мы можем обманывать себя, других людей, но не Бога. Попытка обмануть Бога бессмысленна и даже опасна для того, кто обманывает. Любая попытка обмана Бога —

себе в осуждение. Поэтому прислушивайтесь к себе и жертвуйте.

— **А если хочется пожертвовать всем, раздать всё, не оставив себе ничего?**

— Скорее всего такой человек хочет принести жертву от отчаяния, а не от сердца. Знаете, часто пьяные люди, которые находятся под воздействием алкоголя, начинают сорить деньгами, раздавать свои вещи. Но это, конечно, не жертва, а просто пьяный фарс.

Никакое дело не пойдет на пользу, если оно совершается под влиянием бурных эмоций, если оно творится без понимания и рассуждения. Поэтому и милостыню надо творить с умом и трезвым размышлением. И ни в коем случае не следует делать себя нищим.

— **А разве Господь в Евангелии не говорит о том, что мы должны раздать всё и идти за Ним?**

— Да, есть много примеров, в которых рассказывается о праведниках, поступивших именно так. Например, блаженная Ксения Петербургская после смерти мужа всё раздала и совершила подвиг юродства. Но это путь героев, а их не много. И дерзко думать о том, что мы можем совершить такой героический поступок, а потом не пожалеть о нем, не возроптать. Нельзя замахиваться на подвиги святых ни в молитве, ни в посте, ни в делах милосердия.

Конечно, при желании мы можем сделать такой жест. Но вряд ли от него будет польза. А вот вред будет немалый.

Потому что такие поступки совершаются в большинстве случаев не от ума, а от гордости, не от чистого сердца, а от желания показать себя. Это опасный путь. Так что жертвуйте столько, сколько можете, прислушиваясь к голосу своей совести.

— **Так что же нам делать, если мы, несмотря на усилия, все-таки не можем правильно молиться, подавать милостыню, совершать дела милосердия, поститься, стойко переносить скорби?**

— Ни в коем случае нельзя оставлять молитву. Надо стараться соблюдать пост, совершать дела милосердия и, самое главное, не унывать и благодарить Бога за всё. К примеру, начать подавать

милостыню в достаточном объеме (но с рассуждением) можно уже прямо сегодня. Особенность этого благого дела известна с давних времен. У Игумена Земли Русской преподобного Сергия Радонежского был один из самых близких учеников — преподобный Кирилл Белозерский. Он был выдающимся монахом, чудотворцем, человеком святой духовной жизни, который удостоился явления Богородицы. Он был также ученым, светильником Русского Севера, основателем грандиозного монастыря, духовным отцом десятков святых, которые просияли потом в Земле Российской. Так вот, этот величайший русский святой, абсолютный аскет и бессребреник, который сам никогда не брал никаких пожертвований и земель для своего монастыря, говорил замечательные слова удельному князю Андрею Можайскому: «...поститься не можете, а молиться ленитесь, так хоть подавайте, и милостыня этот ваш недостаток восполнит».

Ведь это про нас, не правда ли? Все мы поститься не можем, а молиться ленимся...

Преподобный адресовал эти замечательные слова князю, напоминая ему, что помощь нищим, больным и убогим может помочь душам тех, за кого подается милостыня. Слова эти имеют отношение и к нам, причем в гораздо большей степени, чем к князю Андрею Можайскому, который и молился, и постился побольше нашего.

— А что говорили другие святые о пользе милостыни?

— Святитель Иоанн Златоуст советовал: «Почти умершего милостынями и благотворениями: ибо милостыня служит к избавлению от вечных мук».

В Библии ясно сказано, что, помимо молитвы об усопших, мы должны всячески проявлять милость и совершать благотворения, потому что *«милостыня от смерти избавляет и может очищать всякий грех»* (Тов. 12: 9).

И, конечно, стоит напомнить о том, что Святые Отцы Церкви называют милостыню «царицей добродетелей, весьма скоро возводящей на небо».

— Почему творение милостыни так угодно Богу?

— Представим себе семью, в которой много детей. Все спорят друг с другом, не слушаются старших, правила не соблюдают,

обижаются и делают друг другу больно. К сожалению, и отца ни во что не ставят, а если и обращаются к нему, то только затем, чтобы он им что-то дал.

Подумайте, какой ребенок будет ближе к отцу? Тот, что отличается непослушанием и плохо себя ведет, но при этом все-таки помогает братьям и сестрам, пытается их утешить, отдает им свою любовь? Или второй, который, мало того что непослушный, но еще и закоренелый эгоист? Ответ, я думаю, очевиден.

И если первый ребенок, любящий своих братьев и сестер, попросит со слезами за других, которые сами не в состоянии просить прощения, то отец вряд ли откажет ему. Но если начнет требовать своевольный наглец, любящий только себя, его просьба явно останется не удовлетворенной.

Не правда ли, такая семья напоминает нас и наше общество? Мы тоже Отца не слушаем, ругаемся, не выполняем Его заветы, делаем Ему больно! Но при этом страстно желаем, чтобы Он услышал наши молитвы и выполнил просьбы. Мы не думаем о том, что походим на закоренелых эгоистов, потребителей, которые только требуют и гnevаются, если им что-то не дали. Потому-то мы так часто и не получаем того, о чем просим.

— Скажите, отец Феодор, с чем можно сравнить милостыню?

— Как мне кажется, милостыню надо сравнить с духовной «твердой валютой», которую мы можем перевести в «Небесный банк» и тем самым помочь родной душе в ином мире, которая крайне нуждается в этом «переводе».

Кто из нас при жизни временной исправно вносит достаточное количество накоплений в «Небесный банк»? Вопросы пенсий, прибылей и «наваров» интересуют нас значительно больше, чем вклады в Вечность. Посмотрите, как глупо получается: мы живем, стараемся, стремимся, ссоримся, страдаем, богатеем, жертвуем здоровьем, а потом оставляем всё, что накопили, и переходим в новый мир. А там, на счету в «Небесном банке», не только нет никаких накоплений, так еще и долгов огромное количество. И жизнь другая, и совесть мучает, и раскаяние наступает, но возможности покаяться уже нет. Всё бы отдала душа, чтобы отмыть грехи, но отдавать нечем. Счет «Небесного банка» пуст. Всё осталось на земле.

Но есть еще надежда на то, что долг погасят те, кому человек оставил все земные «накопления». Однако чаще всего наследники заняты другими делами: сначала они озабочены тем, чтобы поминки были «достойные», чтобы выкопать могилу в престижном месте да чтобы надгробный камень с оградкой были покрасивее. Потом они делят наследство, покупают вещи, машины, вкладывают деньги.

Как, наверное, одиноко и страшно становится душе умершего человека, когда наступает понимание, прозрение и страдание. Но изменить уже ничего невозможно.

Да, на самом деле странно. Мы пытаемся найти самый выгодный банк на земле, но о накоплениях в самом надежном, «Небесном», банке совсем не думаем. Хотя о необходимости вкладов в него, а также о его надежности прямо сказано в Евангелии: *«Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища*

на небе, где ни моль, ни ржа не истребляют и где воры не подкапывают и не крадут» (Мф. 6: 19–21).

— **А если умер действительно достойный, праведный человек, не делавший зла, не осуждавший, исповедовавший грехи? Или это вообще был безгрешный ребенок? Зачем тогда творить милостыню от их имени?**

— У таких людей нет долгов в «Небесном банке», но разве не стоит в знак благодарности за любовь, доброту и заботу, которые они нам дали в этом мире, позаботиться о них в мире ином? Разве не стоит дополнительно порадовать их не земными деньгами, на которые часто налипает грязь и мерзость, а нетленной «валютой»?

Преподобная Афанасия говорит, что «если грешны души усопших, то за благотворения живых в память их приемлют от Бога отпущение грехов... если праведны, то благотворительность за них служит к спасению самим благотворителям». Даже если «валюта» не нужна близкой безгрешной

душе, она ведь никуда не денется и исправно ляжет на счет получателя в «Небесном банке»! И в данном случае можно не беспокоиться о сохранности своих сбережений — нет воров и расхитителей, которые смогли бы обворовать, разорить или обанкротить «Небесный банк». Нетленная «валюта», которую мы

переслали душе умершего, будет лежать в нем в целостности и сохранности, и, глядишь, пригодится нам самим в нужный час. Чтобы в свое время, если будет на то воля Божия, оказаться в том же сегменте рая, что и дорогая нам праведная душа. В любом случае, подавая милостыню, мы не только ничего не теряем, но и приобретаем в Вечности.

— **Конвертировать в «вечную валюту» можно только милостыню?**

— Нет, конечно. И дела милосердия, молитву, пост и другие богоугодные дела. Но, как мы уже говорили, в большинстве случаев наиболее доступна для нас «валюта» в виде милостыни. Правда, забывать и о других источниках «валютных» поступлений мы тоже не должны.

— **Чем можно подавать милостыню? Только деньгами, вещами, продуктами?**

— Милостыня очень широкое понятие. Например, в одном из житий Киево-Печерских угодников сказано: «Ежели кто об украденных у него деньгах не жалеет, то это вменится ему более произвольной милостыни». То есть, смиренно принимая утрату и благодаря Господа за нее, мы тоже творим милостыню! И это относится к утрате не только материальных средств. Над этим хорошо поразмышлять тому, кто в настоящее время переживает смерть близкого.

Важно помнить, что, смиряясь пред Божией волей, безропотно проходя этот тяжелый путь, мы творим милостыню, которую Господь с радостью принимает. И эта духовная милостыня — самая значительная и важная для Бога.

— **А что такое духовная милостыня?**

— Это милостыня, которая творится не деньгами, не вещами, а тем, что приносит пользу душе другого человека. Это может быть молитва за болящего, бесплатная раздача книг духовного содержания, добрые слова, которые помогут душе успокоиться.

Архимандрит Амвросий (Юрасов) говорит о духовной милостыне в своей книге «О вере и спасении» следующее: «Вы знаете, что ближний ваш в скорби, в болезни, в тревоге, придите к нему, скажите слово утешения, почитайте ему душеполезную

книгу — это и будет ваша духовная милостыня».

А старец Адриан говорил: «Дать человеку почитать духовную книгу выше, чем дать кусок хлеба голодному. Эта милостыня — самая большая».

В Евангелии прямо указывается: *«Братия! если кто из вас уклонится от истины, и обратит кто его, пусть тот знает, что обративший грешника от ложного пути его спасет душу от смерти и покроет множество грехов»* (Иак. 5: 19–20).

Посмотрите, сколько возможностей дал нам Господь, чтобы помочь душе близкого!

— Если милостыня творится деньгами, то как и кому лучше подавать?

— Тому, кто на самом деле нуждается. И стараться не давать тому, кто может использовать милостыню во вред своей душе, — профессиональным попрошайкам, алкоголикам, наркоманам.

Архиепископ Вологодский и Великоустюжский Максимилиан в своей статье «Милостыня есть искусство» сделал замечательный анализ этого вопроса. Позволю себе процитировать слова Преосвященного владыки: «Страшно то, что неразумной милостью мы развращаем людей. Имея специальность, силу, здоровье, они перестают работать и становятся попрошайками. Кто-то может на эти рассуждения возразить словами Спасителя: *“Всякому просящему у тебя дай”* (Лк. 6: 30). “Всякому”, значит, любому: и здоровому и больному, и богатому и бедному, и трезвому и пьяному. Значит, мы должны оказывать любому, кто бы у нас ни попросил, милостыню! Так понимают это высказывание большинство христиан, и творят милостыню всякому просящему без разбора.

Но так ли надо понимать эти слова Спасителя? Толкователи Евангелия это понимали несколько иначе. Под словом “всякий” они понимали — всякий нуждающийся, будь он верующим или неверующим, знакомым или незнакомым, другом или недругом. Не просто просящий, но именно нуждающийся, и не просто нуждающийся, которому необходимы деньги для удовлетворения какой-либо страсти, например, винопития, а нуждающийся в хлебе насущном, необходимом...

...Чтобы милостыня не развращала людей, а помогала, необходимо творить ее с рассуждением. В Новом Завете сказано:

“...будьте милостивы с рассмотрением” (Иуд. 22). Еще в первые века христианства об этом было написано в древнейшем и очень авторитетном литературном памятнике христианства конца I в. “Учение двенадцати апостолов”. В этом древнем памятнике христиане предупреждаются от неразумного творения милостыни. В нем сказано: “Пусть запотеет милостыня твоя в руках твоих, пока не будешь знать, кому даешь”, то есть не спеши оказать милостыню первому просящему, но окажи ее нуждающемуся, узнав, что он истинно нуждается, а не принимает на себя личину нужды. “Милостыня предназначена только для тех, кто не имеет сил трудами рук удовлетворить свои нужды”, — предупреждал христиан святой Иоанн Златоуст.

Желая совершить доброе дело, подавая милостыню просящему, мы можем совершить дело далеко не доброе. Добродетель только тогда добродетель, когда приносит добрые плоды. Если же оказывать помощь всякому просящему, мы можем стать соучастниками преступников и грешников, приобщившись к их злым делам через поданную милостыню. Подавая милостыню незнакомому человеку, да еще с признаками немощи, широко бытующей в России (архиепископ Максимилиан имеет в виду алкоголизм. — *Ред.*), мы потакаем их слабости и даем возможность удовлетворить греховную страсть, которая от удовлетворения укрепляется и развивается. А всякая страсть разрушает здоровье и приводит к болезням и преждевременной смерти. Мало того, овладев человеком, она может довести его до совершения тяжкого преступления с целью получения средств для удовлетворения страсти».

Архиепископ пишет и о том, почему мы идем по простому пути раздачи мелочи кому попало, а не занимаемся милостыней серьезно, с рассуждением, с духовным устремлением, трудом и желанием:

«Очень удобно и легко выполнить эту добродетель, идя в храм. Во-первых, не требуется тратить время и силы на поиски нуждающихся. Во-вторых, подавая милостыню просящему, мы определяем размер ее сами. Если будем искать нуждающегося и найдем его, ему, возможно, потребуется больше денег, чем мы собирались дать. В-третьих, нуждающемуся, возможно, потребуются не только наши деньги, но и наше внимание, забота, сочувствие и труд. А это для нас нежелательно, так как это тяжело

и обременительно. Раздавать деньги могут многие, но чтобы самому послужить нуждающемуся — для этого требуется душа высокая и крепкая. Возможно, поэтому большинство предпочитает дать милостыню первому просящему, не обременяя себя поисками нуждающихся...»

К этим замечательным словам Вологодского владыки нечего добавить. Можно упомянуть только о том, что не стоит осуждать тех людей (профессиональных нищих, алкоголиков, тунеядцев), которые живут за счет милостыни. Бог им Судия!

А уж, тем более, упаси Бог, думать, что раз есть такие люди, то милостыню вообще никому не надо подавать. Это огромная ошибка! Милостыню творить необходимо, просто надо потратить время и силы, чтобы найти людей, которые по-настоящему нуждаются в нашей посильной безвозмездной помощи.

— А как найти таких людей, они же не стоят возле церкви с протянутой рукой?

— Уж это не проблема. Нуждающиеся старики у каждого есть по соседству. Проверенная информация о нуждающихся регулярно публикуется на сайте «Милосердие.ру» (miloserdie.ru). Здесь вы можете найти информацию о необходимой адресной поддержке больных

детей. Причем не для перечисления в некий фонд, а для конкретного больного человека.

Информацию такого рода можно получить и в храме у священника. Он с радостью подскажет, где найти семью или конкретного нуждающегося человека. Кроме того, в каждом регионе есть детские дома, интернаты, дома престарелых, больницы, которым не хватает финансовой поддержки государства. Там всегда можно найти возможность для совершения доброго дела.

Хорошо бы подавать милостыню и на строительство или благоустройство храма, часовни. Можно не только деньги пожертвовать, но и физически поучаствовать в строительстве или восстановлении храма.

Хочу предостеречь, что люди горюющие — легкая добыча для разных сект, которые пользуются тяжелым состоянием человека, находящегося в скорби, чтобы «обработать» его по полной программе и выманить немалую сумму денег. При этом сектанты

искажают смысл Евангелия, агрессивно запугивая тем, что душе покойного будет плохо, если близкие не отдадут имущество или не пожертвуют много денег. Если у вас происходит нечто подобное, ни в коем случае не идите на поводу у этих людей.

— **Почему люди так редко творят милостыню?**

— Есть немалое количество людей, которые везде и всюду говорят о том, что им ничего не жалко ради души дорогого человека. Но как выясняется, все эти разговоры — лукавство. Просто, когда при жизни человека на его лечение тратились огромные суммы, это делалось потому, что он был нужен или было необходимо продемонстрировать свое отношение к нему. Но когда он перешел из временной жизни в Жизнь Вечную, то забота о нем стала волновать живущих гораздо меньше. Ведь никто его уже не видит, сам он попросить ни о чем не может. Зачем же тогда тратиться, отрывать от себя, понуждать себя?

Больно осознавать, что душа человека остается одна, без поддержки, в другом мире.

— **А кто больше всех нуждается в милостыне?**

— Мы сами. Бог дает возможность и нам, и тем, за кого мы просим перед Ним, получить радость от нашей жертвы.

Святитель Иоанн Златоуст говорит: «Сам Бог повелел подавать милостыню не для того, чтобы только насыщать бедных, но чтобы и подающие получили благоденствие, и даже больше, чем первые».

— **О чем надо помнить, совершая милостыню?**

— Что сама возможность благотворить дарована Богом, и ни в коем случае не приписывать себе мнимых заслуг. Непременное это спасительное делание должно совершаться в духе глубокого смирения.

Евангелие так напоминает об этом: *«Когда исполните всё повеленное вам, говорите: “мы рабы ничего не стоящие, потому что сделали, что должны были сделать”*» (Лк. 17: 10).

Только в этом случае мы, и те, за кого мы просим пред очами Бога, получим всю полноту целительных и утешающих даров Божиих, ибо «Бог гордым противится, смиренным дает благодать».

А под конец я хочу рассказать одно святоотеческое предание.

Блаженный Лука рассказывает, что был у него родной брат,

который по вступлении в монашеский сан мало заботился о своей душе и умер, не приготовленный к смерти. Святому старцу хотелось узнать, чего удостоился брат, и он стал просить Бога открыть его участь. Однажды во время молитвы старец увидел душу брата в руках бесовских. Между тем в келии умершего были найдены деньги и ценные вещи, из чего старец уразумел, что душа брата страдает за нарушение обета нестяжания. Все найденные деньги старец отдал нищим.

После он опять стал молиться и увидел Судилище Божие и светоносных Ангелов, которые спорили с бесами за душу брата. Бесы вопияли к Богу: «Ты праведен, так суди же: душа принадлежит нам, ибо она творила дела наши». Ангелы же говорили, что душа умершего избавлена ми-236 лостыней, за нее розданной. На это злые духи возражали: «Разве усопший роздал милостыню? Не этот ли старец раздавал?» — и указывали на блаженного Луку.

Устрашен был этим видением старец, но все-таки собрался с духом и сказал: «Правда, сотворил милостыню я, но не за себя, а за сию душу». Поруганные духи, услышав ответ старца, исчезли, а старец, успокоенный видением, перестал сомневаться и скорбеть об участи брата.

Храни всех Господь!

МОЛИТВА РОДСТВЕННИКОВ И ЦЕРКОВНАЯ МОЛИТВА

Игумен Феодор (Яблоков)

Сила молитвы близких родственников зависит от того, насколько они в процессе молитвы приближаются к Богу. А это сближение возможно только при мирном устроении в Христовом Духе Любви. Почему у святых такая мощная молитва? Потому что они соединялись с Богом духом смирения и любви и в Духе Божиим находились. И Бог в них жил, они были сосудами Духа Божия. Кстати, степень родства при сотворении молитвы не важна. Просто родственники потенциально более пламенно молятся за своих близких. Но в любом случае очень важно духовное устроение молящегося. Пламенная молитва тиха, но при этом она имеет огромную силу. Как гласит народная пословица: «Молитва

матери со дна моря достает».

Но если можно самому помолиться в храме, для чего тогда подавать записки о поминовении?

Потому что священник молится не от себя, а выступает в качестве предстоятеля всей Церкви. Как Моисей молился от всего израильского народа, так и священнику дана благодать молиться от всей Церкви. Священника Бог поставил на это место, и его голос — это голос молитвы всей Церкви. Такая молитва сливается с общецерковной молитвой, с молитвой земной и Небесной Церкви. Тогда с нами в молитве предстоят и Ангелы, и Матерь Божия.

Но есть и еще одна причина для того, чтобы заказывать заупокойные молитвы в церкви. Литургийная молитва поминает имена о здравии и об упокоении; на проскомидии священником из просфоры вынимается частичка, которая в духовном плане связана с именем этого человека, с его душой. Эта частичка в процессе молитвы перемещается с жертвенника на престол, где участвует во всем Литургийном Таинстве, и погружается в Пречистую Кровь Христову. Это своего рода отмывание грехов человека Пречистой Кровью Христовой. И только священнику дается возможность произвести такой ритуал. Не всегда священник вычитывает длинные записки сам. Бывает, ему помогают по благословению алтарники. Такие записки тоже принимаются как отчитанные священником.

Но и молитва человека в храме, включенная в общий хор, тоже важна. Без церковной молитвы невозможно правильное устройство личной молитвы. Церковная молитва — это тот камертон, по которому наша душа настраивает личную молитву. Без нее мы даже не поймем, о чем просить Бога. Он ведь знает о нашем прощении прежде наших воздыханий. Но Он ждет, когда мы начнем сами просить, чтобы пойти нам навстречу. Поэтому, чтобы знать, как и о чем просить, нужно участвовать в церковных молитвах. За таким понятием и ритуалом молитвы стоит двухтысячелетний опыт христианства. И опыт не только простых людей, но и святых отцов. Они стяжали своей жизнью Дух Божий, и Бог им открывал, как надо молиться и как следует поступать. Церковная молитва — это духовный опыт Церкви, ее драгоценное наследие, к которому мы всячески должны приобщаться.

МОЛИТВА С ЛЮБОВЬЮ ПОМОЖЕТ ПОКОЙНОМУ

Протоиерей Игорь Гагарин

К сожалению, любовь в земной жизни далеко не всегда торжествует. Часто она бывает гонима и преследуема, а ненависть и зло правят бал. Но если, несмотря на всё это, человек устоял в любви и сумел взрастить в себе это чувство, тогда смерть для него кажется переходом в неизмеримо более прекрасное будущее.

Если же человек жил злобой, был проникнут эгоизмом, то он приходит в царство зла, чтобы мучиться там вечно.

Сейчас наша жизнь в наших с вами руках, но «там», за пределами земного бытия, в наших руках уже ничего не будет. Когда человек переходит грань смерти, от него уже ничего не зависит.

Если бы в этой ситуации человеку никак нельзя было помочь, то это было бы печально. Но у нас есть молитвы за усопших. Церковь установила их, чтобы мы имели возможность повлиять на то, что будет с человеком после его смерти. Надо помнить, что у умершего остается только одна надежда — на наши молитвы. Вот почему так важны молитвы за усопших близких и поминовение в специально отведенные Церковью дни.

Молитва за усопших — это в какой-то степени продолжение их жизни. Я подаю милостыню и мысленно обращаюсь к Господу: «Прими эту милостыню в память о конкретном человеке». Не звучит ни «я», ни «мне», а именно: «в память о человеке». Ведь он уже потерял возможность действовать, а мы даем ему это право, совершая добрые дела в память о нем. В данном случае это доброе дело является добрым делом этого человека.

Молитва за конкретного человека может реально повлиять на его будущую жизнь. Но в какой степени? Если он был безнравственным, жестоким, лицемерным, а я начал за него писать записки, ставить свечки, тем самым спасая его из этой ситуации, неужели, несмотря на все гнусности и подлости, он будет спасен?

Здесь не всё так просто. Молитва молитве рознь. Дело не в том, как часто я поминаю этого человека, и не в том, какие суммы жертвую. Принципиально влияет лишь чувство, с каким я за него

молюсь. Потому что молитва — это не слова или другие внешние проявления, это чувства. Слова — только «одежда» молитвы, поэтому не так важно, какие слова вы произносите во время молитвы, принципиально и значимо, с каким чувством вы это делаете.

Простой пример: у одной женщины был муж, который ей изменял, бил, мучил детей, и вот он внезапно умер. Жена в глубине души не чувствует никакой скорби и боли от потери, наоборот, она, наконец, освободилась от этой муки. Но как настоящая христианка она понимает, что надо молиться за усопшего. Она делает всё, что необходимо, — приходит в церковь, заказывает за него сорокоусты, отпевает его, регулярно посещает кладбище, ставит свечи. Но делает это не потому, что так велит ее сердце, а потому, что это ее супружеский долг.

Я думаю, что такая молитва, несмотря на всю ее правильность, вряд ли будет иметь решающее значение для усопшего. Хотя, конечно, это надо делать.

И другой пример. Человек был с серьезными недостатками, но есть на свете кто-то, кто его действительно любит — горюет о его смерти и с любовью о нем молится. Такая молитва может многое. Она означает, что человек хотя бы в одном сердце сумел пробудить любовь. А все знают, что Бог есть Любовь, и наличие в человеке любви говорит о присутствии Бога. Так что, если хоть один человек на свете будет молиться не по долгу, а именно потому, что сердце его скорбит, то жизнь умершего уже прожита не зря.

Поэтому, когда приходит ко мне женщина и со слезами говорит: «Батюшка, я молюсь за своего брата, а можно ли ему помочь? Он такой был непутевый, наркотики употреблял, матерился и много чего нехорошего делал. Но мне его так жалко, ведь у него были все-таки хорошие черты, у меня так душа за него болит». Я всегда отвечаю: «Если у вас душа за него действительно болит, и вы его любите, значит, его положение не безнадежно. Ваша молитва — огромная сила, которая действительно может ему помочь».

ОБ АВТОРАХ

Игумен Владимир (Маслов)

Родился в 1953 году. В 1976 году закончил физический

факультет МГУ (кафедра биофизики). Работал в Москве сначала в лаборатории бионики Института проблем управления, затем системным программистом в ЦКБ «Геофизика». В 1989 году пришел в Церковь, в 1993 году был пострижен в монашество и рукоположен во иеромонаха. Два года служил в Тихвинском храме г. Троицка, а затем был переведен в штат Свято-Екатерининского мужского монастыря (г. Видное; официальный сайт монастыря: <http://www.ekaterinamon.ru>). В 2003 году возведен в сан игумена. В этом же году поступил учиться в Московскую духовную семинарию и в 2008 году ее окончил.

Игумен Феодор (Яблоков)

Родился в 1962 году. Окончил Московский инженерно-физический институт. В 1995 году принял монашество, а в 1996 году был рукоположен в сан иеромонаха. Служит в храме Всех Святых г. Климовска Московской области. В 2007 году возведен в сан игумена. В 2010 году окончил Коломенскую духовную семинарию.

Протоиерей Игорь Гагарин

Родился в 1959 году в Харькове. В 1981 году окончил факультет русского языка и литературы Орехово-Зуевского педагогического института, а в 1985 году — заочно факультет английского языка МОПИ им. Н. К. Крупской. С 1981 по 1991 год работал учителем русского языка и литературы в средней школе. В 1991 году принял священный сан и был назначен настоятелем храма Святого Иоанна Предтечи в с. Ивановское Ногинского района Московской области. В 2002 году заочно окончил Коломенскую духовную семинарию. В настоящее время, являясь настоятелем церкви, преподает Закон Божий и историю Церкви в Православной гимназии им. свщмч. Константина Богородского, а также ведет занятия на курсах для учителей-преподавателей Основ православной культуры. А также преподает православную педагогику в Коломенской духовной семинарии.

Баранчиков Александр Владимирович

Родился в 1969 году. Окончил Московскую медицинскую академию им. И. М. Сеченова, интернатуру по психиатрии в Клинике неврозов им. З. П. Соловьева, ординатуру в Научном

центре психического здоровья Российской академии медицинских наук. Прошел профессиональную переподготовку по психотерапии в Российской медицинской академии последипломного образования. В настоящее время работает в Городском медицинском центре для молодежи. Контактный телефон: +7 (926) 660-82-36.

Гнездилов Андрей Владимирович

Врач-психиатр, доктор медицинских наук, профессор кафедры психиатрии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования, научный руководитель геронтологического отделения, почетный доктор Эссекского университета (Великобритания), председатель Ассоциации онкопсихологов России.

Родился в 1940 году в Ленинграде. В 1963 году окончил Ленинградский педиатрический институт. После ординатуры переквалифицировался в психиатра. Работал в Психоневрологическом институте им. Бехтерева главным научным сотрудником, а с 1973 по 1983 год — в Онкологическом институте. В 1976 году защитил кандидатскую диссертацию, в 1996 году — докторскую. В 1990 году создал и возглавил хоспис в Приморском районе Лахта Санкт-Петербурга.

Автор многих статей и публикаций, а также нескольких десятков научных и популярных книг.

Основные научные интересы — психосоматические расстройства, психические расстройства умирающих больных, психиатрическая помощь в условиях работы хосписа, творчество.

Рахимова Ирина Анатольевна

Родилась в 1957 году. Окончила Московский государственный педагогический институт по специальности «практический психолог». С конца 1980-х годов работала психологом в организациях, совмещая эту работу с индивидуальным и семейным консультированием. Преподавала предмет «Психология личности» в МГПУ на факультете психологии. С 2003 года является директором социально-психологического объединения «Православная семья», которое занимается психологической и просветительской поддержкой семьи. Тел.: +7 (926) 272-69-18.

Фураева Светлана Сергеевна

Родилась в 1957 году в Москве. Закончила Московский педагогический государственный университет им. В. И. Ленина по специальности «учитель математики и информатики», Институт экономики и культуры по специальности «психолог». В 2006–2007 годы — повышение квалификации в Институте психологического консультирования «Новый Век» (г. Санкт-Петербург) по программе «Базовый курс транзактного анализа». Член Европейской Ассоциации транзактного анализа (ЕАТА). Осуществляет индивидуальное, семейное и организационное консультирование.

Хасьминский Михаил Игоревич

Родился в 1969 году. Более трех лет работал психологом в хосписе для детей с онкологическими заболеваниями. Член Ассоциации онкопсихологов России, главный редактор журнала «Русская православная психология» (<http://dusha-orthodox.ru>). Главный редактор портала www.memoriam.ru. Руководитель и психолог Православного кризисного центра при Патриаршем Подворье — Храме Воскресения Христова на Семеновской. Контактный телефон центра: +7 (925) 642-34-61.

Шефов Сергей Александрович

Родился в 1970 году. Окончил факультет психологии Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова со специализацией по клинической психологии, а также очную аспирантуру того же вуза по специальности «общая психология, история психологии». Работал психологом-консультантом Центра изучения общественного мнения и социологических исследований г. Ярославля, старшим преподавателем кафедры психологии и педагогики Ярославской государственной медицинской академии, консультантом-экспертом-психологом в администрации Владимирской области. В настоящее время — психолог-консультант Молодежного центра г. Владимира, старший преподаватель кафедры общей и педагогической психологии Владимирского государственного университета. Психолог высшей квалификационной категории. Автор книги «Психология горя». Контактный телефон: +7 (906) 559-49-99.

ПРИЛОЖЕНИЕ

АКАФИСТ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ ПЕРЕД ЕЯ ИКОНОЙ, ИМЕНУЕМОЙ «УТОЛИ МОЯ ПЕЧАЛИ»

Кондак 1

Взбранное нам и дивное избавление даровася, Твой образ честный, Преблагословенная Дево Владычице Богородице, яко избавльшеся 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 свя-таго, Богоизбранная Дево Владычице. К нему же кланяю-щеся, Тебе умиленная моления возсылаем, милосердому Твоему к нам заступлению со страхом зовущи таковая:

Радуйся, Отца Безначальнаго благословение; Радуйся, Сына Превечнаго жилище. Радуйся, Духа Святаго пребывание; Радуйся, яко Тебе славят многочитии Херувими. Радуйся, яко Тебе похвальная приносят шестокрилатии 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 утешаются. 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 припадающе, 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 вечна-го 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 подава-ющая; Радуйся, райския двери нам 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, единой бо токмо Тебе, Нетленной и Пречистой Богоматери, дадеся 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 кон-цем земным простираеши руку помощи и подаеши болящим

исцеление, страждущим ослабу, слепым прозрение и всем вся по своей их потребе исполняеши. Мы же Тебе благодарно сице поем:

Радуйся, едина Мати, милосердие нам являющая; Радуйся, милости сокровище многоценное нам открывающая. Радуйся, безчисленные щедроты всем подавающая; Радуйся, слово премудрости просящим дарующая. Радуйся, преспеяние разума юным подавающая; Радуйся, раны наша греховныя истребляющая. Радуйся, праведных в райских селениях 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 помогаеши, 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, видевши святую Твою икону, яко светозарное солнце нам светящуюся, Тебе яко Божией Матери держаем глаголати:

Радуйся, Солнце мысленное нам являющая; Радуйся, светом немерцающим нас просвещающая. Радуйся, умерщвленных нас грехами оживляющая; Радуйся, неплодным матерем ложесна разрешающая. Радуйся, нечаянно находящих 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 нечаянныя смерти спасающая. Радуйся, на Тя уповающим безконечный живот дарующая; Радуйся, веру и любовь к Тебе имущих к Небе-си 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 молящися, Тебе, Богородице, глаголем: «Ты еси нам щит непобедимый и стена необоримая, вопиющим Ти: Аллилуиа».

Икос 5

249

Видеша Силы Небесныя на руку Твоею Создавшаго Своима рукама человеки и Владыку понимающе Его; мы же грешнии на земли зряще изображенную Тебе Пречистую Матерь Его, любезно Свои руке 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, руке Твои в поручение о нас к Богу приносящая; Радуйся, вход в Царствие Небесное нам отверзающая. Радуйся, Твоею помощью нас защищающая; Радуйся, Твоим ходатайством грехи наша прощающая. Радуйся, Твоим молением печали наша уголяющая; 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 невидимою рукою изображенный шаровными подобии на стене обретше образ Твой, Владычице, рожденному от Тебе Богу воспеша: Аллилуиа.

Икос 6

Возсияла еси премудростию от Истиннаго Солнца Правды, Богоизбранная Отроковице, и, лучи истиннаго Богоразумия испущающи, теми освещаеши всех верою исповедающих Тя истинную Матерь Божию быти, вопиющих сие:

Радуйся, всех на Небеси славою Твоею просвещающая;

Радуйся, начало человеческого спасения устрояющая. Радуйся, ковчеже жизни нашея, от потопа смертнаго нас сохраняющий; Радуйся, в райских селениях жити нам дарующая. Радуйся, Предстательнице 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 услаждающая; Радуйся, всех благая 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 все мощным 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 любовью вопиющих таковая:

Радуйся, икону Твою на земли яко облак всем распростирающая; Радуйся, тою паче надеяния милосердое 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 утешающая. Радуйся, Церковь освятившая тоя явлением; Радуйся, яко мы грешнии сохраняемся Твоим заступлением. Радуйся, вретнице скорби нашея растерзающая; Радуйся, вечною радостию нас одевающая.

Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша

печали.

Кондак 8

Странну и преславну в Церкви явльшуюся, 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 ис полнити 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 утешающая. 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 похвальныя 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 утешаеши, 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, видевше, душою и сердцем радуящися, 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 росю молитв Твоих нас восхищающая; Радуйся, от бед сильным Твоим предстательством нас защищающая. Радуйся, от меча силою Твоею нас охраняющая; Радуйся, от нашест вия иноплеменник нас спасающая. Радуйся, от междоусобных брани истинным миром нас ограждающая; Радуйся, от смертоносных раны прибегающих к Тебе исцеляющая. Радуйся, от належащаго праведнаго прещения Божия Твоим молением нас свободяющая; Радуйся, от всякия нас язвы Твоим честным ходатайством изымающая.

Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякаго зла и утоли наша печали.

Кондак 10

Спасти 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 греховныхыя 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, надеющися на Твоя Матерняя молитвы, зовем сие:

Радуйся, Молитвенница наша к Богу теплая; Радуйся, яко Твоя Матерняя молитва много может, Владыку умилоствляющая. Радуйся, отчаянных Надеждо, печали их утоляющая; Радуйся, Твоею благодатию наше недостоинство осиявающая. Радуйся, нашу скверну Твоею чистотою очищающая; Радуйся, моления

наша Твоим благоуханием исправляющая. Радуйся, брание наше тленное в нетление обращающая; Радуйся, немощение 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 свеча истиннаго Света сущим на земли явльшися, души просвещаеши чтущих Твоя иконы явление и к разуму Божественному наставляеши поющих Ти сицевая:

Радуйся, Свеще неугасимая Огня невестественнаго, нас просвещающая; Радуйся, Заре незаходимаго Света Божественнаго, нас озаряющая. Радуйся, Солнце правды, нас облистающее; 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 святых Твоя иконы злых духов мечтания от нас прогоняющая. Радуйся, во внезапных на нас находящихся 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 простри нам руку помощи, и молитвами Твоими утоли наша печали, покрый нас кровом крилу Твоею, отжени от нас всякого врага и супостата, умири нашу жизнь, да не погибнем люте, но прими нас в вечныя кровы, Покровительнице наша, да радуящися Тебе зовем: Аллилуиа.

Икос 12

Поюще Тя, державную Помощницу, хвалим Тя и, молящися Тебе со умилением, веруем и исповедуем, яко испро-сиши 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 иноплемненных побеждающая. Радуйся, в вере благочестивыя сохраняющая; Радуйся, непочитающих иконы Твоя Святыя 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 безко-нечную жизнь дарующая. Радуйся, всем во всякой потребе вся полезная и благая подавающая.

Радуйся, Радосте наша, избави нас от всякого зла и утоли наша печали.

Кондак 13

О Всепетая Мати, Небесная Царице и Владычице, Дево Богородице, рождающая всех святых Святейшее Слово, нынешнее приемши приношение, утоли наша печали и из-бави нас от всяких напастей, бед, скорбей и вечнаго осуждения и грядущаго изми мучения, и сподоби нас рабов 255 Твоих в вечных райских селениях водворитися, зовущих: Аллилуиа.

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

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

Святого Ефрема Сирина

Дево, Владычице, Богородице, паче естества и слов а родившая

Единородное Божие Слово, Творца и Владыку всей видимой и невидимой твари, Единого от Троицы Бога, Бога и Человека, соделавшаяся обителию 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, Славо и Утешение, и неизреченное веселие Ангелов, царственный венец апостолов и пророков, преестественное и чудное

мужество мучеников, Поборнице в подвигах и Подательнице победы, уготовляющая подвижникам венцы и воздаяния вечныя и боголепная, превысшая всякой чести, честь и слава преподобных, непогрешительная Путьуказательнице и Наставнице безмолвия, дверь откровений и духовных таин, Источник Света, врата вечной жизни, неистощимая 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 непреодолимою Поборницею, покажи ныне на нас древняя и чудная милости Твоя, да познают беззаконные враги наши, что Сын Твой и Бог един есть Царь и Владыка, яко 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 не преткновенно совершив путь сей временной жизни, улучили мы чрез Тебя и оные вечныя блага в Царстве Небес ном. 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 противу окружающих врагов, рассея облако уныния, облегчающее 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 присно и во веки веков! Аминь.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

УМЕРШИХ НУЖНО ОТПУСКАТЬ

Интервью с психологом И. А. Рахимовой

РЕШЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ЗАДАЧ ГОРЯ ПОСЛЕ СМЕРТИ БЛИЗКОГО

Психолог С. С. Фураева

СМЕРТЬ — ЭТО ПОБЕДА НАД ПОСЛЕДНИМ ВРАГОМ

Интервью с протоиереем И. Гагариным

ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛИ ПОТЕРИ, или Современная фармакология в переживании горя

Интервью с врачом-психотерапевтом А. В. Баранчиковым

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ

Психолог М. И. Хасьминский

ЧУВСТВО ВИНЫ БЕЗ ПРИСТАВКИ «БЫ». В чем наша вина перед умершими

Интервью с психологом М. И. Хасьминским

ВАШИ БЛИЗКИЕ ЖИВЫ У БОГА

Интервью с протоиереем И. Гагариным

КОГДА НЕ ХВАТАЕТ ВЕРЫ

Интервью с психологом М. И. Хасьминским

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАБСТВА ПРОШЛОГО И
ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ ОТ ЧЕРНОЙ СКОРБИ

Интервью с психологом М. И. Хасьминским

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ДУША И БЕССМЕРТНО ЛИ СОЗНАНИЕ

Психолог М. И. Хасьминский

ОДИН СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ ДОКТОРА

Доктор Максим

НЕСКОЛЬКО СВИДЕТЕЛЬСТВ О ТОМ, ЧТО СМЕРТЬ — НЕ
КОНЕЦ ЖИЗНИ

Интервью с врачом-психиатром А. В. Гнездиловым

СМЕРТЬ — ЭТО СОН?

Интервью с психологом М. И. Хасьминским

ЖИЗНЬ — ЭТО ПОЕЗД В НИКУДА? О смысле жизни после
утраты

Психолог М. И. Хасьминский

СПРАВЕДЛИВ ЛИ БОГ?

Игумен Владимир (Маслов), психолог М. И. Хасьминский

ЗА ЧТО МНЕ ЭТО?

Интервью с психологом М. И. Хасьминским

КАК СДЕЛАТЬ «БАНКОВСКИЙ ПЕРЕВОД» НА ТОТ СВЕТ,
ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДУШЕ БЛИЗКОГО

Интервью с игуменом Феодором (Яблоковым)

МОЛИТВА РОДСТВЕННИКОВ И ЦЕРКОВНАЯ МОЛИТВА

Игумен Феодор (Яблоков)

МОЛИТВА С ЛЮБОВЬЮ ПОМОЖЕТ ПОКОЙНОМУ
Протоиерей И. Гагарин
ОБ АВТОРАХ

ПРИЛОЖЕНИЕ

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