

**Печаль греховна, потому что иссушает человеческое сердце
— Патриарх Московский и всея Руси Кирилл**

В течение Великого поста каждому христианину, сознательно относящемуся к своей вере, надлежит особым образом подвергать осмыслению, анализу свою внутреннюю жизнь. Святые отцы предлагают нам положить это самоиспытание в центр нашей жизни, особенно в то время, когда и внешние обстоятельства способствуют такому самососредоточению.

Пост и является таким обстоятельством. Несомненно, подвергая себя внутреннему испытанию, задавая себе нелюбимые вопросы, мы прикоснемся ко многим трудным сторонам нашей внутренней жизни. Вот об одной из таких сторон мне и хотелось бы сегодня сказать – не столько от себя, сколько от святых отцов.

Этой стороной являются стрессы, через которые современный человек проходит, в той или иной мере, практически каждый день своей жизни. У некоторых стрессы связаны с исполнением профессиональных обязанностей, другие просто не выдерживают общего информационного фона, который обрушивается на человека и несет очень большое количество негатива, воздействуя, вольно или невольно, на наше сознание.

Во времена святых отцов слово «стресс» не использовалось, но было другое слово, которое почему-то практически вышло из нашего обихода, – слово «печаль». Вот о печали в святоотеческой письменности сказано очень много. Святой Григорий Нисский говорит, что печаль иссушает человеческое сердце. А замечательный церковный писатель-аскет преподобный Иоанн Кассиан Римлянин проводит такое сравнение: как моль вредна для одежды, как червь для дерева, так печаль вредна для человеческого сердца.

Святые отцы ясно понимали, что печаль в большинстве случаев разрушает внутренний мир и покой человека, лишает его возможности сосредоточиться, в том числе на вопросах духовной жизни. Когда человек проходит через сильный стресс, он не может ни о чем думать – он постоянно «прокручивает» в своем сознании те или иные обстоятельства, связанные с этим стрессом, он мучительно пытается найти выход из сложившегося положения, он реально страдает. И как часто стрессы приводят к необратимым физическим последствиям, разрушая человеческий организм и саму человеческую жизнь!

Такое состояние святые отцы именуют греховным. Печаль греховна, потому что она действительно иссушает человеческое сердце, и современный человек, переживая стресс, знает это на собственном опыте.

А может ли печаль быть спасительной? И на этот вопрос отвечают святые отцы. Тот же Иоанн Кассиан Римлянин говорит, что только в двух случаях печаль спасительна: когда она происходит от искреннего раскаяния в грехах пред Богом или когда она посещает человека от неудовлетворенности его духовным совершенствованием.

Но печаль, касающаяся этих двух важных обстоятельств, не иссушает сердце человека и не является стрессом. Это другая печаль – это печаль, которая мобилизует сознание и волю, которая помогает поставить перед собой важные задачи, связанные с духовным совершенствованием, с развитием личности. Такая печаль не убивает, а возвышает, являясь стимулом к внутреннему совершенствованию.

Скорбь и печаль уничтожаются псалмопением и добродетелью.

Что же делать, когда нас посещает стресс – та самая печаль, которая иссушает или разрушает человеческую природу? Святые отцы дают очень простой совет. Так, Иоанн Лествичник говорит, что скорбь и печаль уничтожаются псалмопением и добродетелью. Под псалмопением преподобный имел в виду, конечно, молитву – искреннюю молитву к Богу. В момент печали и скорби следует соотнести их причины с той системой духовных ценностей, которые Бог определил для жизни человека. И чаще всего, соотнося причины стресса и повседневной скорби с великими Божественными заповедями и предначертаниями, мы можем сказать, что причины скорби и печали – это ничто пред Богом и пред вечной жизнью и это ничто по отношению к спасению нашей души. Сила христианина заключается в том, что он может противопоставить печали, стрессу внутреннее убеждение, основанное на вере. Ведь именно так, через наши убеждения преобладает скорбь по нашим усопшим ближним. Через убеждения, через молитву преобладает печаль, с которой мы нередко сталкиваемся в жизни. А еще Лествичник упоминает добродетель. А почему добродетель? А потому что свершение добрых дел всегда несет в себе некий позитивный заряд, обогащая человека энергией. Даже посещение скорбящих людей, вместо того чтобы забрать у человека энергию, иногда придает ему сил, помогает начертать в своем сознании нечто важное, определить приоритеты, отделить главное от второстепенного. Если мы творим добрые дела, то ведь мы тем самым отвращаемся от печальных истин. Именно поэтому, когда нас посещает печаль не по Боге, а печаль, обусловленная жизненными скорбями, нам не нужно замыкаться в самих себе, не нужно постоянно думать о причинах этой печали, не нужно противостоять тем, кто нас обидел, и выстраивать систему защиты, тем самым нанося еще больший урон своей душе. Очень важно переключить сознание и начать делать добрые дела, читать Священное Писание и, как учил Иоанн Лествичник, псалмопением преодолевать печаль.

Из проповеди по окончании великого повечерия с чтением Великого покаянного канона прп. Андрея Критского в кафедральном соборном храме Христа Спасителя в Москве вечером 3 марта 2014 г.