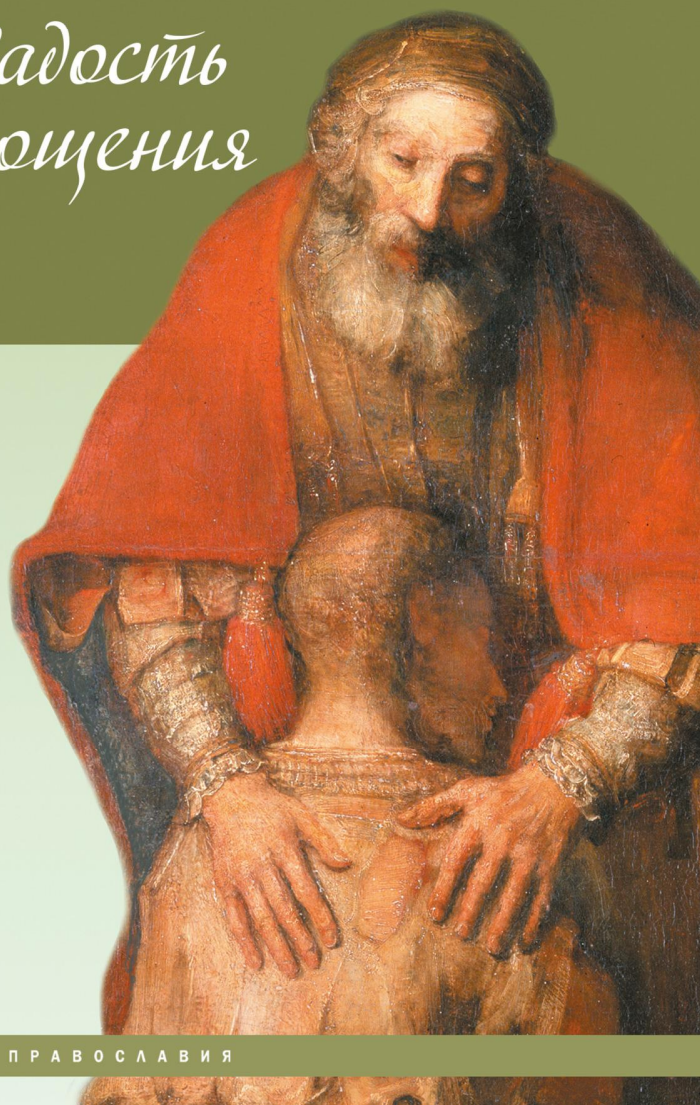


Елена Ивановна Триандофилова
Радость прощения

Азы православия –

ЕЛЕНА ТРИАНДОФИЛОВА

*Радость
прощения*



АЗЫ ПРАВОСЛАВИЯ

«Радость прощения / Е.И. Триандофилова»: ДАРЪ;
Москва; 2018

ISBN 978-5-485-00585-6

Аннотация

Эта небольшая книга написана как практическое пособие в помощь тем, кто желает разобраться с проблемой непощения. Ее автор – супруга священника, преподаватель Алматинской Духовной Семинарии, семейный консультант, многодетная мать. Книга может оказаться полезной для тех, кто измучен обидой, а также для тех, кто хочет помочь другим пережить радость прощения.

Елена Триандофилова Радость прощения

Православные психологи сегодня – большая редкость. Но православный психолог, да еще жена священника, да еще умеющая просто и ясно писать о сложном, – это поистине редчайшая триада! Во всяком случае, я с таким феноменом, коим является автор, встречаюсь впервые. И встреча эта меня очень порадовала. Елена Триандофилова написала совсем маленькую по размеру книжку, но какую же емкую, какую умную, а главное, какую НЕОБХОДИМУЮ! В ней матушка Елена не только убеждает нас в разрушительной силе злопамятности, но и дает мудрейшие (причем очень конкретные) советы, как научиться прощать и освободиться от обид. Ее собственная психологическая практика подкрепляется духовной практикой супруга-священника. Реальные жизненные примеры, приведенные в книжке, говорят о неразрывной связи

душевного усилия, духовного возрастания и, как следствие, – благих перемен в личной судьбе. Перемен порой поистине чудесных! И все это благодаря решимости простить.

Хочется низко поклониться автору за такой жизненно необходимый, такой драгоценный труд. Уверена, что аналогичное желание появится и у читателей.

*Ирина Яковлевна Медведева,
психолог, главный научный
сотрудник Института детства
Российского детского фонда, член
Союза писателей России*

От автора

Прощение обид – это одна из важных тем для современного христианина. Только научившись прощать, мы сможем примириться с ближними, с самими собой и, что самое важное, с Богом. Это и есть истинное христианское милосердие, превосходящее по своему значению добрые дела, труды и подвиги. Вот что говорит об этом святитель Феофан Затворник: *«Ничто так не сильно пред Господом, как прощение обид, потому что оно есть подражание одному из самых ближайших к нам действий милосердия Божия...»*¹

Что же мешает нам скинуть с себя груз обид? Почему мы так редко прощаем или вовсе не хотим этого делать?

«Думаю от невнимания к цене прощения, – говорит святитель Феофан, отвечая на подобные вопросы. – У нас

¹ Феофан Затворник, свт. Прощение обид // Созерцание и размышление. М., 2015.

уходит из внимания то, что дается прощением, тогда как ущерб от обиды представляется чересчур очевидным»².

И действительно, мы страдаем от нашего невнимания к тому, насколько важно и спасительно для нас прощение обид. Давайте же приложим все наше старание и будем разбираться в этом вместе.

Надеюсь, что книга поможет читателю до конца осознать глубину проблемы непροщения и решить ее лично для себя. Она предлагается как один из способов избавления от этой духовной болезни, который может оказаться полезным для тех, кто измучен обидой, а также для тех, кто хочет помочь другим. Желание помочь другим пережить радость прощения, подкрепленное личным опытом, и подвигло меня на этот труд.

Глава первая

Узники обиды

Чувство обиды знакомо буквально каждому. Но одни люди, будучи незлопамятными, быстро забывают горечь ссоры и, как правило, первыми идут «на мировую», понимая цену добрым отношениям. Другие же, не умея простить, копят боль и зло в душе. Они мучаются и терзают себя, находясь в плену обид годами. Встречаются и те, кто раздувает обиды, порой до немыслимых размеров. Им как будто нравится травить свои раны, вновь и вновь воскрешать в памяти сцены конфликта. Некоторые буквально упиваются этим, заставляя всех и каждого сочувствовать им. Бывает и агрессивное проявление обиды, когда человеку надо непременно наказать обидчика, чтобы «справедливость» восторжествовала,

² Там же.

чтобы он или она наконец поняли свою неправоту! Тут уж в ход идут разные меры – от упреков и конфликтов до психологических манипуляций: бойкотов, полного игнорирования интересов обидчика. А у кого-то в мыслях созревает даже план мести, который нередко доходит до конкретного воплощения.

Вступая на «тропу войны», мы думаем, что сможем возместить нанесенный нам ущерб. На самом же деле только сами становимся ущербнее, обделяя самих себя в добрых чувствах, теряя покой, а порой и здоровье. Парадокс состоит в том, что, желая наказать обидчика, мы куда больше наказываем самих себя, мучительно страдая от обиды.

Сейчас не только психологи, но и невропатологи говорят о том, что закоренелая обида может привести к неврозам, тяжелым депрессиям и различным психосоматическим заболеваниям, а в некоторых случаях – к неизлечимым болезням.

Когда развернется ад

Однажды, проводя беседу с заключенными в женской колонии на тему прощения, я узнала удивительную историю, случившуюся с бывшей заключенной. Назовем нашу героиню Ольгой. Она получила длительный срок тюремного заключения за финансовые нарушения, ответственность за которые на нее «повесили» нечестные на руку предприниматели, ее бывшие руководители. Они взяли большой кредит в банке и сбежали за границу.

У Ольги осталась маленькая дочь с больной матерью, которым некому было помочь. В отчаянии женщина проклинала виновных в своей беде, желая хоть так

отомстить им, не в силах смириться с такой вопиющей несправедливостью. Через какое-то время Ольга заболела. Врачи обнаружили у нее раковую опухоль со множественными метастазами. Почувствовав, что скоро умрет, Ольга спохватилась и стала читать Библию. Она поняла, что сама грешна, что нельзя отходить в мир иной с таким чувством ненависти, которое переполняет ее душу. Страх перейти из тюремного ада в вечный духовный ад побудил ее обратиться к Богу. Господь по Своей милости внушил ей желание простить своих обидчиков, и сердце Ольги умягчилось. Из-за болезни жене сократили срок заключения и перевели на реабилитацию. Но когда она пришла на очередное обследование, то оказалось, что рака больше нет! Воистину чудны дела Твои, Господи!

Очевидно, что обида является одной из главных причин многих страшных недугов. И только всемогущий Бог, когда мы к Нему обращаемся со смирением, может обратить и эту болезнь во благо к нашему спасению.

А что же происходит, когда человек все-таки отказывается прощать? В восемнадцатой главе Евангелия от Матфея апостол Петр задает вопрос о прощении, Господь, отвечая, рассказывает притчу о царе, который захотел сосчитать с рабами своими. Царь, простивший огромный долг (десять тысяч талантов) своему рабу, узнает о том, что помилованный им раб проявил жестокость к своему должнику. **«Тогда государь его призывает его и говорит: злой раб! весь долг тот я простил тебе, потому что ты упросил меня; не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как**

и я помиловал тебя?» (Мф. 18:32–33)³. В этих словах Спаситель взывает к нашей совести, чтобы мы не оставались неблагодарными «злыми рабами».

Нужно помнить о том, что ожидает тех, кто не прощает: **«И, разгневавшись, государь его отдал его истязателям, пока не отдаст ему всего долга. Так и Отец Мой Небесный поступит с вами, если не простит каждый из вас от сердца своего брату своему согрешений его»** (Мф. 18:34–35). Вот что говорит архимандрит Кирилл (Павлов) об этом: «Притча эта научает нас, дорогие братья и сестры, той истине, что Господь не милостив бывает к нам, если мы с вами не милостивы. Он не прощает согрешений наших, если мы не прощаем ближним нашим их согрешений против нас»⁴.

В словах евангельской притчи совсем неутешительное предупреждение о том, как поступит с нами Отец Небесный. Отдаст истязателям! Такими истязателями еще в нашей земной жизни становятся уныние, жалость к себе, разочарование, осуждение, злость, зависть, жажда мести и другие душевные муки, в узах которых человеческая душа (а иногда и тело) смертельно болеет.

Но, даже узнав об этом, не все спешат простить. Что же им мешает? Они думают, что им обязательно придется снова общаться с теми, кто когда-то причинил им зло. В таком случае нужно понять, что простить – это не значит восстановить прежние добрые отношения, начать обниматься при встрече. В некоторых случаях с людьми,

³ Здесь и далее все библейские цитаты приводятся по изданию: Библия. Изд-во Московской патриархии РПЦ. М., 2011.

⁴ Кирилл (Павлов), архим. Сколько раз прощать брату моему? // О прощении обид и любви к ближним. М., 2017.

которые очень плохо с нами обошлись, лучше на самом деле прекратить всякие отношения.

Непонимание в этом вопросе является препятствием для принятия решения простить. Мы путаем прощение с отношениями. Но это разные вещи. Понятие «прощение» лежит в духовной плоскости, а «выстраивание отношений» – в социально-психологической. Простить – значит перестать злиться и обижаться, молитвенно отпустить от себя человека с миром, простив ему зло. Молиться за него можно и на расстоянии, но нельзя молиться с камнем на сердце.

Чтобы лучше понять разницу между прощением и отношениями, приведу один пример из жизни.

Перед самой свадьбой жених узнает, что любимая ему неверна. Происходит сложное и мучительное расставание. Оскорбленный и разочарованный, молодой человек замыкается в себе и делает вывод, что все женщины одинаковы. Проходят годы, его бывшая невеста давно вышла замуж, а он все один. Попытки начать серьезные отношения с женщинами каждый раз оборачивались крахом из-за его предубеждений и подозрительности. Пусть неосознанно, но молодой человек мстил за себя каждой девушке, совсем не виноватой в том, что сделала другая.

В такой ситуации многие мужчины, разуверившись в любви, впадают в блуд или разного рода зависимости. Они могут всю жизнь прожить в одиночестве, так и не осознав, что на самом деле причина их несчастий – непрощенная обида. Но если человек освобождается от этого груза – прощает обман и измену, то получает шанс начать жизнь с чистого листа. Есть такая поговорка: «Когда открываешь дверь в будущее – не забудь закрыть форточку в прошлое, чтобы сквозняком не выдуло настоящее». Наш герой все же сумел «закрыть форточку в прошлое». Он простил. Но

это, конечно, не значит, что он должен восстанавливать прежние отношения. Даже если бы его бывшая невеста оказалась свободной.

Прощение не обязывает выстраивать искусственные отношения, но позволяет сделать полезные для себя выводы, взглянуть на ситуацию по-новому, обрести опыт преодоления боли, обиды и разочарования.

Итак, «прощение» и «отношения» – разные вещи. Но когда обидчиком является очень близкий человек, например ребенок, родитель или супруг, то здесь придется перекинуть мостик от «прощения» к «отношениям», постараться восстановить разрушенные родственные связи. Но простив, сделать это гораздо легче. Будем при этом всегда помнить слова апостола Павла: **«Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми»** (Рим. 12:18).

Нередко одинокие матери жалуются на своих детей, которые дерзят им, ведут себя потребительски, постоянно требуя то одно, то другое, или обвиняют мать во всех своих неудачах.

Мать действительно может быть виновата в том, что неправильно воспитала своего ребенка. Помните фильм «Снежная королева»? В нем мать-разбойница открыла секрет плохого воспитания: «Детям ни в чем нельзя отказывать, их надо баловать, тогда из них вырастут настоящие разбойники!» Вот от таких «разбойников» потом мамы и страдают, обижаются на них, или все прощают и продолжают ни в чем им не отказывать, греша попустительством из-за страха потерять отношения.

Это две крайности, причиной которых является непонимание сути прощения. Простить – это не значит сохранить добрые отношения любой ценой и в данном случае продолжать угождать во всем любимому дитяти. Простить – значит избавиться от негативных эмоций

(обида, злости, раздражения). А после этого, признав и свою вину перед Богом в неправильном воспитании ребенка, исправить отношения таким образом, чтобы впредь не допускать манипулирования собой. Это очень непросто, и без Божией помощи тут никак не справиться. Обрести же эту помощь можно, только молясь сердцем, исполненным любовью и состраданием, а не обидой и злобой.

Кто-то из матерей может сказать: «Я не балую своего ребенка, наоборот, стараюсь быть требовательной и строгой, а он все равно не слушается и дерзит». Почему же порой не работают те или иные воспитательные приемы? В каждом случае надо разбираться отдельно. Часто причина кроется в самих родителях – в их собственных отношениях с отцом или матерью. Бывает, что человек всю жизнь хранит на них обиду за какие-то слова и поступки или в присутствии ребенка проявляет к ним неуважительное отношение. Мысленно осуждая нас за такое, дети становятся заложниками тех же грехов. А мы собираем свой урожай, забывая о том, что сказано: **«Не обманывайтесь: Бог поругаем не бывает, что посеет человек, то и пожнет»** (Гал. 6:7).

Отношения между мужем и женой тоже влияют на ребенка. Поэтому если подросток в семье начал дерзить и бунтовать, то матери нужно подумать, не дерзит ли она мужу в присутствии ребенка, не главенствует ли она в семье, отказываясь сама подчиняться принципу семейной иерархии, но ожидая при этом иерархического подчинения от ребенка. Связь между указанными причинами и их следствием прямая. Никто не отменял духовных законов, которые действуют в семье независимо от того, помним мы о них или нет. Осуждение кого-то из окружающих за ошибки воспитания тоже может быть причиной проблем с собственным ребенком: «Кого за что осудишь, в том и сам

побудешь».

Если родители задумаются обо всем сказанном выше, то поймут, откуда ноги растут у «хромого» дитяти. Очень важно самим родителям осознать свои грехи, покаяться пред Богом, попросить прощения у стариков-родителей, если они еще живы, а также друг у друга и простить обиды. Начинать всегда надо с себя. Скажу исходя из своей практики консультирования: если родители это понимают и исправляют собственные ошибки, то долго ждать не приходится – отношения с ребенком обязательно налаживаются. Потому что таким образом они убирают препятствия, из-за которых Господь не откликался на их родительские молитвы.

Нам, матерям, надо обязательно просить у Бога мудрости в воспитании детей. Перекосы как в сторону потворства, так и чрезмерно жестких методов могут обернуться настоящей трагедией для ребенка.

На грани шизофрении

Однажды ко мне за помощью обратилась молодая женщина Татьяна (имя изменено) с серьезными психологическими проблемами. Она страдала от глубокой депрессии, панических атак и испытывала большие трудности в отношениях с людьми. При этом она была успешна в работе и смогла построить карьеру за рубежом.

Врачи рекомендовали Татьяне мощные транквилизаторы и антидепрессанты, которые молодая женщина должна была принимать всю жизнь. Без этих пиллюль ее одолевали приступы головокружения и страх смерти. Во время долгого и серьезного разговора выяснилась истинная причина этого состояния – ненависть к матери,

которая жестоко обращалась с ней в детстве. Татьяна призналась, что однажды сгоряча пожелала матери смерти.

Молодая женщина хотела выйти замуж, но боялась, что из-за своего сложного характера не сможет жить с мужем. Да и пример сложных родительских отношений разуверил ее в возможности семейного счастья. Я предложила ей изменить свое отношение к прошлому, вспомнить все нанесенные матерью обиды, простить их и вообще научиться прощать.

У Татьяны это получилось. Она простила своим родителям несчастное детство, покаялась на исповеди в том, что желала смерти матери и причастилась Святых Христовых Таин. После этого она улетела обратно за границу, а через две недели позвонила и сказала, что забыла о своих таблетках – все страхи исчезли! Это стало для нее настоящим чудом. Татьяна стала воцерковляться и через два года вышла замуж за православного человека. А еще через год у них родились чудесные близнецы.

Думаю, это очень убедительный пример того, что прощение приносит пользу в первую очередь нам самим. Ведь важен не сам факт замужества в истории с Татьяной, а преобразование человека, его желание исправиться и примириться.

Таких случаев, в которых конфликт с матерью или отцом стал для человека причиной серьезного внутреннего разлада, в моей практике было немало, но путь решения этих проблем всегда один – прощение и молитва.

Глава вторая

Корень обиды

В молитве «Отче наш», которую мы творим каждый день, есть очень важное условие установления новозаветных отношений с Богом: **«...и прости нам долги наша, якоже и мы прощаем должником нашим...»** (Мф. 6:12).

Если мы молимся автоматически, не задумываясь о мере, которую каждый раз себе отмеряем, – мере прощения наших грехов и милосердия Божиего к нам, то можно так и остаться номинальными христианами, без особых перемен в отношениях с Богом и людьми. Если мы сами не хотим прощать, то как же Бог простит нам наши согрешения?

В монастырях на Афоне есть древний обычай, согласно которому нежелающий простить и примириться с братом своим должен, читая молитву «Отче наш», опускать в ней слова: «И остави нам долги наша». Эта молитва, как говорят на Афоне, – краткая запись всего Евангелия. Святые отцы учат, что прощение обид – это самый короткий и надежный путь к спасению. И действительно, нет более короткого и простого пути, ведь Сам Господь нам заповедовал: **«Прощайте и прощены будете»** (Лк. 6:37).

Почему же понимая важность прощения, мы испытываем в этом деле затруднения и не можем с легкостью прощать? Снова обратимся к словам святителя Феофана: *«Кажется, такая малость требуется: прости – и будешь прощен; а когда прощен, то и в милость принят; а когда в милость принят, то стал участником во всех сокровищах милости. Стало быть, тут и спасение, и рай, и вечное блаженство. И такое великое приобретение за такую малость! Да,*

малость, но для самолюбия нашего нет ничего тяжелее, чем прощать»^[5].

Так вот что чаще всего мешает нам исполнить волю Божию – самолюбие! Обида – это в подавляющем большинстве случаев плод уязвленной гордости человека. И происходит она в нас не только от злобы обижающих, но и от большой любви к себе. Итак, корень обиды – самолюбие. Давайте чуть внимательнее рассмотрим этот горький корень, чтобы понять, как его выкорчевать. Обида возникает в результате несоответствия между тем, что мы ожидаем от окружающих, и тем, что мы получаем от них. При этом чем ярче этот контраст между ожидаемым и получаемым, тем несправедливее это «получаемое» нам кажется. Надо сказать, что зачастую эта несправедливость на самом деле кажущаяся. Проблема не в окружающих, а в наших завышенных ожиданиях по отношению к ним (а порой и фантазиях) и, по сути дела, опять-таки в самолюбии. Мы считаем себя достойными лучшего отношения.

То есть обида – это, как правило, реакция на кажущуюся несправедливость к нам в отношениях, поощрениях, наказаниях и т. д. Кроме обиды, чувства при этой реакции бывают разные: гнев, жалость к себе, презрение к обидчику, жажда мести и прочее. Конечно, бывает, что кто-то страдает на самом деле несправедливо. Почему такое случается, подробно поговорим чуть позже. А сейчас давайте обратимся к интересным рассуждениям воспитанника Московской Духовной Академии, писателя Леонида Александровича Соколова о причинах обидчивости (как и любого другого греха) и о способах ее преодоления: *«Отцы-подвижники исходным пунктом греха признали эгоизм, себялюбивое возведение своего "Я" в цель своей жизнедеятельности, в результате чего происходит разрыв союза с Богом и людьми и постоянная*

борьба за существование. Если начало (корень) всех страстей есть самолюбие, то первая ступень в отречении от своего "Я" есть самоукорение. Человеческая личность через акт самоукорения или самоотречения вступает в лучший период своего развития, получает направление, согласное с ее идеальным назначением. Начало любви у грешника подавлено себялюбием. Сущность любви – в отказе от своей личности для другого существа»^[6].

Поэтому простить – это значит преодолеть свой эгоизм и себялюбие, сделать шаг в сторону любви – одной из высших христианских добродетелей.

Гордому человеку такой шаг часто бывает не по силам, поэтому он не бывает по-настоящему счастлив и спокоен, его радости поверхностны, иллюзорны. **«Вот, душа надменная не успокоится, а праведный своею верою жив будет»** – так сказано в книге пророка Аввакума (Авв. 2:4).

Причина, по которой люди не могут найти покой, – это их неспособность из-за надменности услышать и принять то, что для них на самом деле важно. Они бегают по врачам, принимают дорогие лекарства, ищут успокоение в Интернете, сериалах, алкоголе. Порой даже молятся, чтобы мир вокруг них изменился, но с себя начать не хотят. Но надо помнить, что гордость вызывает противление Божие, а смирение – привлекает Божию благодать, которая так необходима измученной душе. **«...Бог гордым противится, а смиренным дает благодать»** (1 Пет. 5:5).

К сожалению, иногда мы путаем Божий гнев (противление, вызванное нашей гордостью) с бесовскими кознями, обвиняя нечистую силу в своих бедах.

Вот что говорит святитель Иоанн Златоуст: *«Нет ничего хуже гордости, почему Бог постоянно и поражает ее всеми мерами»*^[7].

Мы молимся Богу о том, чтобы Он изменил ситуацию, не понимая, что Бог допустил ее для нашего исправления. И пока мы не поймем, что проблема в нас самих, и не захотим меняться, до тех пор не выйдем из тупика, в который сами же себя загнали.

Прощение обид – это и есть проявление смирения и одновременно победа над самым злейшим грехом – гордостью. Именно поэтому святые отцы во всех случаях укоряли самих себя, проявляя смирennemудрие.

«Если человек во всем, что с ним случится, будет считать виновным себя, то это доставит ему добро и душевное спокойствие, так как считающий себя виновным не станет и обижаться, или же с радостью простит обиды. Святые подвижники, стяжавшие высшую добродетель – смирennemудрие, признавали себя грешными, не будучи виноватыми и даже если упреки ближних к ним были несправедливы», – говорит Леонид Александрович Соколов^[8].

Мы видим в словах Л. А. Соколова пример того, как святые реагировали на несправедливость. Можно сказать: «Легко святым принимать несправедливые упреки! Они святые! А для нас, воспитанных на принципах человеческой справедливости, нет ничего более, чем их нарушение!» Но мы не задумываемся, что кроме правды человеческой есть правда Божия. Допустим, с нами несправедливо обошлись. Мы страдаем и, конечно, не помним о том, что сами когда-то поступили с кем-то несправедливо и даже не заметили этого или попросту забыли. Но Господь попустил это, чтобы напомнить нам о прошлом и дать возможность покаяться. Если же мы

невольно кого-то обидели и не знаем или не вспомним об этом, то, прощая, мы тоже можем рассчитывать на прощение наших подобных проступков.

Еще одна причина несправедливого к нам отношения – это наше несправедливое отношение к Богу.

Вот как говорит об этом видный духовный писатель XX века, пострадавший за Христа, архиепископ Варлаам (Ряшенцев):

«Но скажешь: "Как мне стерпеть, когда близкий обижает меня, поступает несправедливо?" Хорошо, а сам ты не оскорбляешь ежеминутно Бога, не хулишь Его Всесвятое имя твоими беззакониями всяческими и маловерием? А Он вместо казни тебя щадит, о тебе заботится и необходимое посылает тебе в жизни, а за покаяние поставляет тебя в число Своих друзей; разве не должен поэтому и ты прощать ближнему от всего сердца все обиды? Если не прощаешь – и тебе Господь не простит»^[9].

Многие святые отцы считали перенесение обид проверкой на истинное христианство. Терпишь обиды с мирной душой, прощая их, – что ж, не зря постишься-молишься, творишь добрые дела. Значит, ты делаешь это ради Христа, а не по тщеславию.

Бытует и такое мнение, что прощать нужно только тем, кто просит прощение, а если человек не испытывает покаянного состояния, то и прощать ему нет необходимости. На мой взгляд, придерживаясь этого правила, мы сильно рискуем впасть в гордость и осуждение, взвешивая степень покаяния других. «Этому прощу, а тому – нет, потому что он недостаточно искренне раскаивается». Но тогда и нам Бог не простит, тем более что и мы можем ошибаться в степени искренности

собственного сокрушения. Мы сами забываем порой перед причастием попросить прощения у Бога за какие-то, как нам кажется, «мелочи», при этом, конечно, надеемся на милость Божию. Но рассчитывать на это могут только милостивые, которые сами всем все прощают, не дожидаясь, когда их об этом попросят, **«ибо суд без милости не оказавшему милости»** (Иак. 2:13).

Следующий пример проиллюстрирует мысль о том, что не нужно ждать, пока у тебя попросят прощения.

Предположим, семья распалась и муж ушел к другой женщине. Дети остались с матерью, которая страдая от обиды и ненависти, вольно или невольно настраивает их против отца. Ситуация, к сожалению, очень распространенная. В этом случае хуже всего приходится детям – они страдают вдвойне, так как одинаково любят и отца, и мать. Мудрая женщина, жалеющая прежде всего не себя, а детей, постарается сделать все, чтобы избавить их от страданий. Она поймет, что только полное прощение избавит ее от обиды и даст силы ей и ее детям жить дальше нормальной жизнью. Должна ли она ждать, когда ее бывший муж раскается? Нет, конечно. Этого вообще может никогда не произойти. А ей так и мучиться до гробовой доски? Поэтому прощение в этой ситуации нужно в первую очередь пострадавшей жене, а не провинившемуся мужу, который может считать, что во всем виновата бывшая жена, и не чувствовать за собой вины.

Прощать нужно в первую очередь из желания угодить Богу. Простив в данной ситуации измену, женщина вовсе не должна угождать бывшему мужу или испытывать к нему нежные чувства. Главное – не испытывать чувства деструктивные, вредные для нее и детей. Любить врагов –

значит не желать им зла. Прощение и есть проявление любви к ближнему.

Избирательность прощения свойственна многим легкоранимым людям, которые обижаются из-за всякой мелочи. Некоторые из них сумели поставить себя так, что родные и близкие постоянно чувствуют себя виноватыми перед ними. Эти люди привычно ждут извинения и прощают только тех, кто их об этом просит. Такое отношение к прощению лишь усугубляет их плачевное состояние и тешит их самолюбие. А как быть с теми, кто уже никогда не сможет попросить прощения? Кто отошел ко Господу? Они так и останутся непрощенными?

Глава третья

Препятствие в молитве

Если ты, человек, не прощаешь всякого, согрешающего против тебя, то не утруждай себя постом и молитвой. Если брату своему, на которого за что-нибудь прогневан, не оставляешь долга его, то совершенно напрасно постишься и молишься: Бог не примет тебя.

Преподобный Ефрем Сирийский^[10]

Конечно, не случайно в церковной традиции появилось Прощеное воскресенье, которое дает нам замечательную возможность избавиться от главного препятствия в общении с Богом – греха гордости и обиды. Только очень важно, чтобы мы приняли это за доброе правило в нашей повседневной жизни, а не только раз в году вспоминали о прощении.

Иногда прилежные христиане годами молятся о своих детях или супругах, прося Бога об их спасении и

избавлении от какой-либо зависимости. При этом в глубине души они хранят обиду или злость на своих близких за их губительные пристрастия. Молитва, пропитанная горечью и обидой, далека от сострадательной и больше похожа на жалобу. А иногда мы не столько молимся, сколько слезно жалеем самих себя.

Как же правильно молиться? Снова обратимся к Евангелию:

«Иисус, отвечая, говорит им: имейте веру Божию, ибо истинно говорю вам, если кто скажет горе сей: поднимись и ввергнись в море, и не усомнится в сердце своем, но поверит, что сбудется по словам его, – будет ему, что ни скажет. Поэтому говорю вам: все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам. И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши. Если же не прощаете, то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших» (Мк. 11:22–26).

В этом отрывке Самим Господом показаны важные условия успеха в молитве: вера Божия и прощение. Как бы горячо мы ни верили, без прощения обид наша вера нам не поможет, она останется бесплодной. Об этом говорит и святитель Игнатий (Брянчанинов): *«Прощение всех, без исключения, обид, и самых тягчайших – непременно условие успеха в молитве»*^[11].

В одной из своих проповедей перед Великим постом епископ Егорьевский Тихон (Шевкунов) сказал: *«Прощение – свойство Бога, даруемое верному Ему человеку. И Сам Господь Бог именно в прощении ждет увидеть в нас Своих учеников».*

Вот как высоко значение этого духовного делания! Именно в прощении мы уподобляемся Богу! Одна эта мысль может вдохновить нас на подвиг прощения. Но бывают такие ситуации, когда, кажется, что прощение вообще невозможно – настолько сильна причиненная человеком боль. И если мы думаем о таком человеке, то лишь с ожиданием Божией кары для него. В послании к Римлянам апостола Павла сказано: **«Не мстите за себя, возлюбленные, но дайте место гневу Божию»** (Рим. 12:19). Нужно правильно понимать то, о чем говорит апостол. Ведь если мы отказываемся мстить сами (иногда из страха быть наказанными по закону), но остаемся в ожидании наказания от Бога и злимся от того, что с нашим обидчиком ничего не происходит, то мы обманываемся. По-существу, таким образом из активного мстителя мы превращаемся в пассивного, с виду спокойного, но в сердце своем жаждущего мести! **«Не негодуй на злодеев и не завидуй нечестивым, потому что злой не имеет будущности, – светильник нечестивых угаснет»** (Притч. 24:19, 20). Безусловно, всякое зло будет наказано в свое время. Но не каждый может стать свидетелем того, как Бог наказывает его обидчика, потому что Господь ограждает нас от этого, храня от злорадства. **«Не радуйся, когда упадет враг твой, и да не веселится сердце твое, когда он споткнется. Иначе увидит Господь, и неугодно будет это в очах Его, и Он отвратит от него гнев Свой»**(Притч. 24:17,18).

Призывая отказаться от мести, апостол дает практические советы, как преодолеть зло по-христиански: **«Итак, если враг твой голоден, накорми его; если жаждет, напой его: ибо делая сие, ты соберешь ему на голову горящие уголья»** (Рим. 12:20). Что это значит – «горящие уголья»? Если вы когда-нибудь сгорали от стыда, когда теряешь покой от жгучих мучений совести, то вам, скорее всего,

станет понятно, о чем речь. Человек, сделавший зло, ожидает зло в ответ и настраивается на враждебное отношение. Будучи готов дать отпор ответному злу, он в то же время абсолютно не готов к проявлению добра. Такая «стратегия противника» обескураживает его и пробуждает совесть. Он может не подать вида, но уже не сможет вновь ударить. И останется наедине со своей уязвленной вашим добром совестью, через которую Господь будет обличать его. Вот что значат слова апостола Павла, которыми он завершает тему мести:

«Не будь побежден злом, но побеждай зло добром»(Рим. 12:21).

Бывает и так, что, не дожидаясь справедливого возмездия в земной жизни, люди надеются, что на том свете они увидят своего обидчика в аду.

А теперь вопрос! Есть ли такой человек, которого вы действительно хотели бы видеть в аду? Будьте честны перед собой. В аду... И если да, то вы рискуете именно там его и увидеть... все очень серьезно. Лично для вас. Осуждение кого-то на адские муки открывает двери ада для того, кто осудил, ибо сказано в Писании: **«Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить»** (Мф. 7:1, 2).

Чтобы постичь тайну прощения, необходимо почувствовать собственную греховность и недостойность пред Богом. Надо ежедневно просить в своем сердце Бога, как горячо просил преподобный Ефрем Сирий: *«Господи, дай мне зреть мои прегрешения и не осуждать брата моего!»*

Отцы Церкви учат нас о том, что в прощении тяжких обид помогает самоукорение. Кто к этому способу прибегал,

знает, насколько он действенен. Однажды это помогло матери простить убийство единственной дочери. Это исключительный пример в моей практике консультирования.

Ради любви

Несчастливая женщина обратилась за помощью после жуткой трагедии, потрясшей меня до глубины сердца. Ее единственная дочь была убита зятем, который инсценировал ее самоубийство. Когда убийца понял, что его разоблачат, сбежал за границу. На руках у женщины остались маленькие внуки. Пережив страшное горе, бабушка решила не раскрывать детям правду о гибели их матери, чтобы не усугубить травму, которую пережили ее внуки, еще и ненавистью к отцу. Она сказала, что их мама умерла от несчастного случая, а папа – в длительной командировке. Господь помог ей принять такое решение, и уже много лет она хранит эту страшную тайну от детей, не говоря им ничего плохого об отце. Вот что значит настоящая любовь, когда человек не заикливается на своей боли, чтобы уберечь от боли детей, когда любящее сердце ищет способ избавиться от ненависти, чтобы не отравить ею детские сердца! Достичь этого можно только с Божией помощью, через прощение. А простить по-настоящему помогло самоукорение. Ведь нам, женщинам, порой так трудно простить, но память об абортах, например, как об убийстве собственных детей по своему эгоизму, может помочь избавиться от злопамятства и ненависти. Укоряя себя в убийстве, не посмеешь судить другого...

Смерть дочери стала для матери началом духовного воскресения для жизни со Христом. И чтобы эта жертва

не была напрасной, она твердо решила воспитать своих внуков благочестивыми христианами.

Когда мы становимся свидетелями таких скорбей и подвигов ради высшей добродетели – любви, то в сравнении с ними многие наши обиды становятся лишь мелкими капризами. Если мы хотим быть честными по отношению к себе самим, мы всегда должны помнить о самоукорении и задумываться, чего стоят наши собственные обиды.

Конечно, приведенный пример – это исключение из правил, чаще всего человек, переживающий горе от утраты близких по чьей-то вине, даже слушать не захочет о прощении и тем более читать книги на эту тему. И мы не вправе судить его. Сегодня мы много слышим о терактах, взрывах, издевательствах.

Страшно подумать, что переживают люди в подобных случаях, какой ужас охватывает их и с чем им приходится жить и бороться. Часто бывает, что горе приводит человека в храм, где он получает утешение от Бога и силы пережить трагедию. Проходит время, и он становится способным по-другому смотреть на ситуацию и переосмысливает всю свою жизнь. Но сколько времени понадобится для этого, зависит от самого человека. У каждого оно свое...

Не было бы счастья...

Несколько лет назад к нам с мужем за советом обратилась семья протестантов, пострадавших из-за своей доверчивости. Они позволили своим «друзьям» – лидерам общины – взять кредит под залог их квартиры. Кредит вовремя выплачен не был, и супружеская пара, немолодые уже люди, могли оказаться на улице.

После беседы им было предложено два выхода. Первый, стандартный для таких случаев, – обратиться в суд, а второй – простить обидчикам и молиться Богу о чуде. Они выбрали второй путь и решили просить о помощи с жильем святителя Спиридона Тримифунтского. Обычно протестанты не почитают святых, но бывают ситуации, когда человек меняет свои взгляды.

Вскоре наших героев пригласили в банк и спросили, собираются ли они подавать в суд. Те ответили: «Мы – христиане и судиться не будем, так как все простили». Это решение очень удивило работников банка, они даже предположили, что супруги хотят свести счеты с жизнью. И напрямую спросили об этом. Пострадавшие убедили работников банка, что никогда не пойдут на такой грех.

Через неделю супругов снова пригласили в банк. Банковские работники пошли им навстречу: они сделали перерасчет и снизили долг до минимума. Более того, они предложили продать их трехкомнатную квартиру по рыночной цене, а на оставшуюся после погашения долга разницу купить себе небольшое жилье. Супруги продолжали сердечно молиться о помощи святителю Спиридону. И он помог им так, как они даже представить себе не могли. Заложённая в банке квартира была продана (причем очень быстро) за очень хорошую цену. Оставшихся денег хватило на то, чтобы купить участок в экологически чистом районе города и построить красивый добротный дом площадью в сто квадратных метров. Он оказался больше и гораздо уютнее их старой квартиры. Сейчас на их участке красота, как в ботаническом саду. Но самое важное, что святитель Спиридон в итоге привел их к Православию!

Глава четвертая

Как же научиться прощать?

В Евангелии от Матфея после молитвы «Отче наш» читаем: **«Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших»** (Мф. 6:14–15).

В этих строках кроется ответ на вопрос: как нужно прощать. Речь идет о прощении согрешений. В тексте Евангелия это слово специально выделено, чтобы обратить на него внимание читателя.

Святые отцы тоже говорят о прощении грехов. Вот как учит святой праведный Иоанн Кронштадтский: *«Хочешь и любишь, чтобы Господь прощал тебе грехи, за обычное считай прощать грехи и людям, согрешающим против тебя, зная, что любовь долготерпит и милосердствует»*^[12].

Мы часто прощаем самих людей, а их проступки или согрешения остаются непрощенными. Они время от времени всплывают в нашей памяти или прячутся в ее глубинах, негативно влияя на нашу жизнь и отношения с людьми.

Нельзя ставить людей на один уровень с грехами. Бог ненавидит грех, но любит грешника, и нам нужно отделить содеянный грех от человека, иначе мы можем возненавидеть человека. Архимандрит Кирилл (Павлов) говорит об этом, приводя в пример слова преподобной матери Синклитикии: *«Зачем ты ненавидишь оскорбившего тебя человека? Питай ненависть к болезни,*

а не к больному»^[13]. Грех является болезнью души, ненависть болезнь, мы хотим избавиться от нее.

У слова «простить» есть еще одно значение – отпустить, не держать это в себе. Мы легко можем отпустить то, что ненавидим или к чему испытываем отвращение. Есть ли смысл держать в руках то, что вызывает у нас отвращение, или хранить в сердце то, что провоцирует негативные чувства? На исповеди мы каемся в своих грехах, которые нас удручают, чтобы Бог простил их, отпустил, то есть удалил из души эту нечистоту как препятствие для нашего участия в Богообщении через Церковные Таинства. А те наши согрешения, которые мы утаим, не назовем в молитве покаяния, останутся на нашей совести и не простятся нам. Так же если, стоя на молитве, мы не назовем, прощая, чьи-то согрешения, сделанные против нас, то, по сути, не простим.

Формальное прощение, как и формальное покаяние, пользы не приносит. «Я простила свою маму, но только не могу забыть ее проклятий и ужасно боюсь», – рассказывала мне одна молодая девушка. При этом отношения с мамой наладились, а ее проклятия так и остались в памяти дочери, мучая ее.

Но даже если человек очень постарается забыть обиду, то надо понимать, что забвение – это еще не прощение! Забвение снимает симптомы, как обезболивающая таблетка, а прощение – радикально избавляет от причины боли. В тяжелых ситуациях наша психика, защищаясь, сама блокирует память, отправляя болезненные события в подсознательную часть, что со временем может спровоцировать психосоматические заболевания. Вот почему прощать надо искренне, безоговорочно, до конца. И наконец, самое главное условие – прощать надо стоя на молитве (см. Мк. 11:25), то есть обращаясь к Богу.

Святитель Игнатий (Брянчанинов) напоминает об этом месте Евангелия: *«Егда стоите молящися, отпущайте, повелевает Спаситель, аще что имате на кого, да и Отец ваш Иже есть на небесех, отпустит вам согрешения ваши»*^[14].

Что же касается самих людей, обижающих нас, то в Писании сказано: **«Благословляйте проклинающих вас и молитесь за обижающих вас»** (Лк. 6:28).

Не простое это дело, а порой и невозможное – благословлять проклинающих и молиться за обижающих. Поэтому, чтобы обрести Божию помощь для таких подвигов, нужно сначала простить обидчикам то, что они против нас сделали, и тогда нам будет легче за них молиться.

Не секрет, что очень часто этими обидчиками являются близкие нам люди.

Не прощая мужу грубость, равнодушие или что-то более тяжкое, жена напрасно молится за него, а порой она вообще перестает молиться.

Не прощая сыну хамство, лень или зависимость, мать не дожидается ответа на многолетние молитвы и порой ропщет на Бога.

Не прощая родителям развод, ссоры или пьянство, дети осуждают их и становятся заложниками тех же грехов и страстей, рискуя повторить родительскую судьбу. Если же такое случается, то многие считают это родовым проклятием.

Не прощая обиду ближним, люди постоянно злятся и раздражаются на них. Они бесконечно исповедуются в раздражительности и злости, не подозревая, что срезают

лишь верхушки сорняков, которые снова «отрастают», питаюсь от корня обиды.

Не прощая отказ, обман или предательство в своих первых серьезных отношениях, молодые люди обрекают себя на одиночество, теряя при этом способность любить и верить. А порой и сами впадают во все тяжкие, не видя смысла в своем благоразумии.

Вот лишь некоторые из тех последствий, к которым приводит непонимание важности прощения или нежелание прощать.

Приведу еще несколько жизненных примеров на тему того, насколько это важно – прощать. Замечу, что примеры в основном «женские». Так сложилось по двум причинам: во-первых, женщины более обидчивы, а во-вторых, уважая мужскую половину человечества, я как женщина, не стала открывать их слабости.

Обида на священника

Как-то в разговоре со мной девушка, назовем ее Екатериной, обеспокоенная своим одиночеством почти в тридцатилетнем возрасте, спросила, почему Бог не отвечает на ее молитвы о замужестве. Зная основное препятствие в молитве, я посоветовала ей начать с прощения тех обид, которые она помнит. Девушка вспомнила, что обижалась на священника, но на данный момент обида утихла и, наверное, нет смысла прощать... Но после нашего разговора она поняла, что нельзя ориентироваться на чувства, прощать надо по факту. Катя помолилась и простила священнику старую обиду. Вскоре раздался звонок. Звонил тот самый священник. Он сказал, что вспомнил про нее (!), и предложил ей совершенно бесплатно поехать с группой в паломническую

поездку, как раз туда, куда Катя давно хотела попасть. Позже я узнала, что именно в этой поездке встретила с человеком, за которого впоследствии вышла замуж.

Хотелось, чтобы в приведенном примере читатель увидел суть не в чуде замужества. Это уже как Бог даст. Тем более что сама девушка очень долго об этом молилась и трудилась над собой. Суть в том, что этим чудом Господь показал, как важно прощать священникам, как Бог этого ждет от нас! Ведь не считая нужным прощать священникам, к примеру, чрезмерную строгость, невнимательность или неправильный совет, люди огорчаются, теряют доверие к остальным батюшкам, некоторые даже перестают ходить на исповедь и в конце концов в храм Божий. Но кому они делают хуже?

Попадая под влияние обиды или гнева, никогда нельзя предпринимать серьезные шаги в своей жизни. Порой чувства (страсти) буквально ослепляют нас, толкая на достижение ложных целей. Иногда люди даже вступают в брак назло кому-то, с целью доказать, что их тоже любят или, движимые обидой, делают неправильный выбор. Был в моей практике и такой случай.

Никогда не прощу

Испытав боль измены жениха, невеста сказала ему в сердцах: «Я тебе этого никогда не прощу!» На этом их отношения закончились. Вскоре она связала свою жизнь с человеком, который был старше ее на 16 лет. Наша героиня рассудила так: если ее избранник значительно старше, то он уж точно не изменит. Главным мотивом ее замужества, как мы видим, была не любовь, а обида.

Прошло время, и когда женщина забеременела третьим ребенком, то узнала, что муж нашел себе «подругу» на 25

лет моложе его. Более того, как потом выяснилось, он изменял ей постоянно! И в этом нет ничего удивительного. Не прощая какой-либо грех, мы сами становимся для него мишенью, делаемся уязвимыми для этого греха.

И вот семья распалась, и женщина с тремя детьми осталась одна. «Ну как такое простить?» – говорят в подобных случаях люди, сочувствуя матери-одиночке. Но наша героиня не стала себя жалеть. Напротив, нашла в себе силы взглянуть правде в глаза. Ее спасло самоукорение. Она признала и свою вину в происшедшем, поняв, что сделала выбор, руководствуясь неверными мотивами. Это помогло ей простить все измены, начиная с самой первой и, как оказалось, самой болезненной. Можно расстаться с человеком и никогда больше не видеться с ним (разве только в мучительных снах), но так и остаться связанным с ним горькой обидой, как это было с нашей героиней и ее первым женихом. Только простив, она наконец обрела настоящую свободу от прошлого.

После всего, что с ней случилось, она всецело доверилась Богу и молилась об исполнении Его воли относительно ее жизни. Ровно через год, по милости Божией, она вышла замуж за глубоко верующего человека и обрела верного мужа и заботливого отца своим детям. Кстати, о замужестве она даже не молилась.

Снова вместе!

Проводя курс лекций на тему семейных отношений для прихожан одного из православных храмов, я познакомилась с одной глубоко разочарованной в жизни женщиной. У нее все было плохо: она не справлялась с детьми, которых приходилось воспитывать в одиночку, была зла на мужа, ушедшего из семьи четыре года назад.

Женищина не понимала, почему должна прощать «этого козла», если «он во всем виноват». Ее возмущали принципы семейной иерархии и положение женищины в христианской семье.

Всякий раз, приходя на очередную лекцию, она задавала мне каверзные вопросы и, получив неожиданный для себя ответ, очень эмоционально реагировала. Затем эта женищина уехала в командировку, не дослушав курс. В нашем последнем разговоре она все же пообещала простить обиду своему мужу, но исключительно ради детей, которые живут в атмосфере ненависти к отцу.

Прошло несколько лет, и меня пригласили провести беседы о семейных ценностях в одну компанию, где работало много женищин. Каково же было мое удивление, когда оказалось, что инициатором этой встречи оказалась та самая женищина «из оппозиции», которую я с трудом узнала. Она выглядела молодой и счастливой. Какой разительный контраст! Внешность озлобленной, обиженной женищины всегда бывает отталкивающей (даже если она объективно красива). Моя знакомая рассказала, что ее семья восстановилась. Более того, в ней пополнение – родился третий ребенок. «И папа для нас в доме самый важный»! – искренне радовалась она. Если бы мы могли осознать всю чудотворную силу прощения, то ни на миг не сомневались бы: прощать или нет. Обиженные люди на протяжении долгого времени ищут справедливости и сочувствия. Но все бесполезно – боль до конца так и не уходит. Только научившись прощать, они получают истинное утешение от Бога – ощущение внутренней свободы и душевного покоя.

Такое умение необходимо не только в особых, экстраординарных случаях, но и в нашей повседневной жизни. Сколько семей живет в условиях «терпимости» или

даже холодной войны! Некоторые супруги месяцами не разговаривают друг с другом, а многие постоянно ссорятся – и все это, как правило, на глазах у детей.

Счастливый брак стоит на трех китах: умении прощать, стремлении любить и женской мудрости. Ведь сказано: **«Мудрая жена устроит дом свой, а глупая разрушит его своими руками»** (Притч. 14:1). Но все начинается с прощения, без него ни любить, ни мудреть никак не получается.

Семья – это место практического христианства, работы над собой, а не над супругом. Если мы не хотим применять на практике то, что заповедал нам Господь, чему учат святые отцы, то какая цена нашим знаниям, какая польза от множества прочитанных духовных книг? На что мы в этом случае надеемся?

Иногда, увлекаясь попытками построить отношения «пилой» или «кувалдой», супруги даже не задаются вопросом: «А может, это моя вина, может, это я что-то делаю не так?» Они настолько уверены в своей правоте, что даже не задумываются об этом.

Бывает, один из супругов вроде бы не обижается, но постоянно раздражается, гневается, высказывает претензии и упреки. Такое поведение – следствие обид, которые мутируют в более агрессивные формы проявления из-за ожесточения человека. Что явилось причиной ожесточения, какие обиды укоренились в его душе? Пока человек этого не поймет и не простит, он не сможет изменить свое поведение. В результате будет несчастен сам и сделает несчастными других.

Вот что говорит об этом авва Исайя: *«Если ты ненавидишь того, кто причиняет тебе неприятность, не слушается тебя и ссорится с тобою, то и ты как язычник. Но*

молиться надлежит о таком, да прощено ему будет (то, в чем он согрешил тебе)»^[15].

Желая избавиться от негативных эмоций, вызванных чьей-то грубостью или оскорблением, люди порой стремятся проучить обидчика, не понимая, что это и есть та самая месть. Им кажется, что только таким образом они смогут восстановить поправленную справедливость и наконец успокоиться. При этом человек даже не подозревает, что идет к ложной цели. Ведь справедливость, как понимает ее человек, далека от Божественной, ибо сказано:

«Мои мысли – не ваши мысли, ни ваши пути – пути Мои, говорит Господь. Но как небо выше земли, так пути Мои выше путей ваших, и мысли Мои выше мыслей ваших» (Ис. 55: 8, 9).

Желая отомстить человеку или проучить его, мы забываем о высшем Божием суде. Больше надеемся на себя, а Божий промысел отвергаем. Более того, по словам преподобного Марка Подвижника: *«Кто сам за себя мстит, тот как бы осуждает Бога в недостатке правосудия»^[16].*

Стоит очень хорошо задуматься над тем, к каким серьезным последствиям это может привести. Святые отцы учили, что если потерпишь – то будет мир, а станешь воздавать злом за зло – и мир отступит, и Бог оставит. А если Бог оставит, то хуже этого уже ничего и быть не может. Поэтому, имея помыслы наказать или проучить обидчика, будем помнить о том, что в первую очередь накажем самих себя. Вред от такой затеи может оказаться несоизмерим с ожидаемым сиюминутным удовольствием. И чтобы не впасть в искушение, пока дело не дошло до конкретных враждебных действий, надо простить. Непрощающим людям, по сути, заказана дорога в храм. Вот что об этом говорит преподобный Анастасий, игумен Синайский.

«Великое есть зло, как если кто пойдет в церковь, питая злобу против ближнего, и станет со лжею произносить в молитве Господней слова: "остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим". О, человек, имеющий неприязненный яд в сердце! Зачем ты говоришь эти слова, и что понапрасну трудишься в молитве, и зачем вопиешь ложно Богу: прости мне, как и я простил? Молиться ты пришел или лгать, благодать обрести или удовлетворить гневу, спасение получить или муку? Неужели ты не слышишь, что во время божественной службы возглашается: "Возлюбим друг друга!..", т. е. всякую неправду и злобу отложим? Подумай, человек, как ты стоишь со злобою в сердце, когда Ангелы служат, многоочитые Херувимы на святой трапезе Тело Христово покрывают и шестокрылатые Серафимы Трисвятую песнь поют, и все со страхом стоят, и иерей за всех людей молится, и Дух Святый нисходит, и Ангелы пишут имена входящих в церковь? Как же, возлюбленный, не ужасаешься и как просишь прощения, а сам не прощаешь? Не забывай, что если не простишь согрешившим против тебя, то и сам не будешь прощен, и простит тебе Бог только тогда, когда сам простишь, и помилует тогда, когда сам помилуешь. Скажешь: много я прощал брату моему, но он снова мне досадил и много нанес мне зла, и потому не могу простить. Не говори так, любезный, но старайся подражать Стефану и Иакову, брату Господню, и молись за творящих тебе зло, и своему Владыке подражай, за нас смерть принявшему; стерпи досаду и укоризну от брата, и Господь простит тебе согрешения многие»^[17]. Прощение ближним должно быть образом жизни христианина. Святой праведный Иоанн Кронштадтский призывает делать это усердно, как жертву Богу: «Если хочешь, чтобы грехи были прощены тебе, прощай брату его согрешения против тебя...»^[18] «Будем

же охотно и усердно прощать ближним долги их нам; станем приносить Богу ежедневно эту жертву и будем жить в любви»^[19].

Итак, подводя итог вышесказанному о том, как правильно прощать, отметим четыре важных момента:

1 – прощать надо не человека, а его проступки или грехи, сделанные им против вас, а за самого человека нужно молиться;

2 – прощать надо, стоя на молитве, обращаясь к Богу, а не к обидчику, как это некоторые делают, путая духовный аспект молитвы с психологическим приемом;

3 – не следует путать прощение обид и отношения с обидчиком, т. к. это две разные плоскости – духовная и социально-психологическая;

4 – нельзя идти на поводу у тех чувств (обида, злость, раздражение, огорчение, разочарование), которые вызывает сделанный против вас грех. Все эти чувства говорят о том, что нужно простить сам факт, который их провоцирует. Чувствами нужно учиться управлять, а не повиноваться им.

Глава пятая

От слов к делу

Итак, мы подошли к самому важному – прощению как духовному деланию. Поскольку оно сопряжено с молитвой, с нее и нужно начать. Можно помолиться своими словами примерно так: Спасителю мой, научи меня простить от всей души всех, кто чем-либо меня обидел. Я знаю, что не могу предстать пред Тобой с чувствами вражды, которые таятся в моей душе. Очерствело мое

сердце! Нет во мне любви! Помоги мне, Господи! Молю Тебя, научи меня простить обидящим меня, как Сам Ты, Бог мой, на кресте простил врагам Твоим!

Помолившись так, попросите Господа помочь вам вспомнить все те обиды, которые надо простить и отпустить. Постарайтесь восстановить те жизненные ситуации, в которых по чьей-то вине вы пережили не только обиду, но и разного рода стрессы или разочарования. Конечно, это занятие далеко не из приятных, но это необходимо для того, чтобы очистить душу от застарелой коросты. Поэтому придется потерпеть. Вспомните чьи-то поступки или согрешения, которые спровоцировали ваши болезненные переживания, а также гнев, злость, недоверие, страх, неприязнь и другие негативные чувства. Именно эти проступки и надо простить людям. Начните с одного конкретного человека, вспомнив и простив все то, что он сделал против вас. А потом переходите к следующему. Как правило, хочется начать с самого наболевшего или самых близких людей – родителей, супругов, детей, а потом дальних родственников. Не стоит забывать о священниках, а также о друзьях, однокашниках, коллегах, с которыми были конфликты, ну и, конечно, о врагах. Вот сколько труда предстоит тем, кто впервые осознанно и глубоко приступает к делу прощения. Да, на это потребуется время, но не жалейте времени на то, что может кардинально изменить вашу жизнь. Этот труд очень благодарный!

Для того чтобы упорядочить свои мысли, лучше сделать это письменно. Ручка и лист бумаги помогут сосредоточиться на самих проступках, а не на эмоциях, связанных с ними, что сэкономит ваше время и нервы. Процесс выписывания похож на разматывание старого клубка. Потянув за ниточку этот клубок, вы уже ничего не упустите и не будете блуждать в лабиринтах памяти,

будоража свои эмоции. Поэтому такой способ более практичный и эффективный.

Только не нужно относиться к этому как к некоему обряду. Также не нужно это расценивать как ковыряние в чужих грехах. На самом деле мы выписываем те проступки и страсти, в которых и сами часто бываем грешны или за которые осуждаем, злимся или обижаемся. Некоторые прихожане, тщательно готовясь к исповеди, поступают аналогичным образом – вспоминают и записывают на листок бумаги все свои грехи, в которых хотят покаяться, чтобы ничего не забыть. И у нас та же цель – ничего не упустить, но все простить.

Итак, возьмите лист бумаги и напишите: «Я прощаю своему отцу (мужу, брату, сыну и т. п.) Дмитрию (к примеру)...» и далее перечислите все обиды, которые вспомните, а также из приведенного ниже списка грехов, те, которые были совершены этим человеком. Это поможет вам точно и кратко сформулировать суть страстей и проступков: безответственность, безразличие, лень, раздражительность, упреки, невнимательность, неисполненные обещания, потребительство, пренебрежение здоровьем окружающих (курение в помещении), пьянство, зависимость (наркотическая, игровая или компьютерная), ненадежность, неверность, жадность, эгоизм, неуважение, презрение, хамство, ссоры, насмешки, претензии, грубость, злословие, сквернословие, ложь, недоверие, отвержение, подозрения, контроль, манипуляции, угрозы, унижения, оскорбления, неверность, скрытность, предательство, сплетни, клевета, проклятия, воровство, подлость, корысть, коварство, измены, блуд, прелюбодеяние, ненависть, гневливость, злость, моральное насилие, принуждение ко греху, принуждение к аборту, физическое насилие, избиение, издевательство, надругательство, жестокость, убийство.

Отмечая эти грехи, не забудьте записать и те упреки, которые вы сами высказывали этому человеку или носите внутри себя. Вот это как раз то, что надо простить.

После письменной подготовки нужно обязательно помолиться дома или, если хотите, в храме, но не нужно нести эти записи на исповедь, ведь все написанное не ваши грехи. Обратитесь к Богу с молитвой о прощении данному человеку записанных вами согрешений, перечисляя их и заканчивая краткой просьбой об обидчике. Это будет выглядеть примерно так:

Господи, я прощаю (имя/кому) безразличие, упреки, раздражительность, оскорбления и т. д. (по списку) и Ты, Господи, прости ему (ей) все эти согрешения и помилуй его (ее).

Просьба в этой молитве о том, чтобы и Господь простил согрешения и помиловал обидевшего нас, необходима не только этому человеку, но и нам. Это поможет нам избавиться от злопамятства и обрести милость от Бога, ибо Сам Господь сказал: «Блаженны милостивые, ибо помилованы будут...»

Есть еще одна очень важная причина, по которой нужно молиться за обидевших нас и прощать им грехи. Среди них есть те, кто уже никогда не сможет покаяться, и тогда наш акт милосердия будет своеобразной исповедью и ходатайством за них пред Богом о прощении их грехов. Ведь мы молимся за усопших, но не задумываемся, что некоторые из них нуждаются в нашем прощении. Вот как святитель Игнатий (Брянчанинов) призывает нас прощать оскорбления и обиды не только живым, но и отшедшим: *«Простим отцам и братьям нашим, близ и далеке пребывающим, живым и отшедшим, все оскорбления и обиды, нанесенные ими нам, как бы тяжки они ни были»*^[20].

Надо учесть, что грехи (в том числе измена, прелюбодеяние, физическое насилие) могли быть совершены по отношению к вашим близким людям, что могло причинить вам боль или стать причиной ненависти к определенному человеку. Это тоже необходимо простить.

В этом случае молитва будет выглядеть так: «Господи, я прощаю своему отцу (зятю, брату и т. п.), Дмитрию (например), оскорбление моей матери (дочери и т. п.), побои, прелюбодеяние, предательство...» и т. д.

Когда вы молитвенно простите, перечислив все, что вспомнили и записали, то записи можно порвать, как на исповеди делают священники. Только не придавайте этому моменту мистического значения, вы просто уничтожили черновик с чужими грехами. Зачем их хранить? Ведь наша цель – простить и забыть. Как сказал А. П. Чехов: «Чужими грехами свят не будешь».

Глава шестая

Ответы на возникающие вопросы

Как часто это делать?

Такой кропотливый душевный труд потребует всего один раз – и то только тем, у кого непрощенные обиды годами копятся в душе. Некоторые для пущей пользы записывают одни и те же претензии к человеку по несколько раз – делать этого не надо, тем более если это уже не повторяется, ведь вы уже простили обидчику эти грехи.

В дальнейшем необходимо научиться прощать обиды сразу, не откладывая в долгий ящик, чтобы потом не «выгребать» из души горький осадок снова и снова. Когда апостол Петр задал Господу вопрос: **«сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня?»**(Мф. 18:21), он не спрашивал, сколько раз прощать один и тот же грех, сделанный когда-то. Слово «согрешающему» означает процесс в настоящем времени, значит, и прощать обиды надо тоже в настоящем времени – по мере их поступления.

Отвечая на этот вопрос, Господь сказал: **«до седмижды семидесяти раз»** (Мф. 18:22). По-видимому, речь идет не о конкретной цифре, а о непреложном правиле – прощать много раз, всегда. Важно, чтобы человек в конце концов выработал в себе навык прощения, который со временем поможет ему избавиться от обидчивости, то есть от слабости духа, и укрепит его в добродетели. Этот полезный навык в итоге изменит его характер, взаимоотношения с людьми, да и весь образ жизни.

Можно сказать, что, прощая, человек совершенствуется в любви. Это важное умение облегчает и нашу собственную жизнь, и жизнь наших близких. Вот что говорит святитель Феофан: *«Прощающий сам будет ходить под всепрощением Божиим, в объятиях Божеского милосердия и любви»*^[21]. А эта любовь касается и окружающих людей тоже, умягчая их сердца и исцеляя души. Согласитесь, что гораздо приятнее общаться с человеком, наполненным любовью и радостью, чем с тем, кто пышет злобой и обидой.

Очень хорошо начинать свою ежедневную вечернюю молитву с прощения, вспоминая то, что нас обидело или огорчило за прошедший день. Так мы отойдем ко сну со спокойной душой и в мире с Господом.

Что делать, если простил, но снова и снова вспоминаешь обиду?

Некоторым людям кажется, что они не совсем простили, поэтому они несколько раз прощают человеку одно и то же. Делать это надо в том случае, если человек снова и снова вас обижает, к примеру, грубит или игнорирует ваши просьбы. Но если вспоминаемый вами грех – дело прошлое, то не нужно бесконечно прощать. Нужно обратить критический взор с обидчика на себя и перестать видеть в себе лишь несчастную, ни в чем не повинную жертву. Нужно признать, что простить до конца мешает уже ваш собственный грех, который называется памятозлобие и покаяться в нем, а также в мнительности, любви и жалости к себе. Если мы помним зло, страдаем и не можем от этого избавиться, значит, оно глубоко завладело нами и мы сами озлобились. Победить зло можно только добром, каясь в своих грехах и молясь за обидчика, как велел нам Господь. **«Не будь побежден злом, но побеждай зло добром»** (Рим. 12:21).

Многие святые отцы предостерегают нас от злопамятства и дают конкретные советы, как его победить. Так, преподобный Ефрем Сирин спрашивает: *«Чем истребляется памятозлобие?»* И отвечает: *«Содержанием в душе страха Божия и памяти о дне кончины»*^[22].

Преподобный Анастасий Синайский считает грех злопамятства одним из самых тяжелых и очень эмоционально призывает нас на борьбу с ним.

«Бежим, братья, злопомнения – лютого греха; ибо всякий грех скоро минуется, а злопомнение часто переходит в страсть, снедающую сердце; поскольку злопамятливый, ходя и лежа и восставая, змеиный яд в себе носит. И одержимый сею страстью, не наследует Царствия

Божия и прощения не получит. И никакая добродетель, ни пост, ни милостыня не пойдет такому человеку в пользу; ибо злопомнение губит все»^[23].

Как же разобраться, страдаем мы этим недугом или нет? Старец Паисий дает нам исчерпывающее объяснение: *«Если ты помнишь зло и огорчаешься, когда у того, кто его причинил, все идет хорошо, или радуешься, когда плохо, тогда это памятозлобие. Но если, несмотря на зло, которое тебе причинил другой, ты радуешься его успехам, тогда это не памятозлобие. Вот так ты можешь испытывать себя в этом вопросе»^[24].*

Есть еще один практический совет относительно борьбы со злопамятством. Святые отцы советуют прибегать к благодарности как средству против искушения. Они говорят, что благодарящий Бога во время искушений обращает искушения в бегство.

Враг рода человеческого сначала побуждает кого-то сделать нам зло. Затем он искушает нас мстить за себя или сеет обиду, ненависть и вражду в сердце. Цель его – сделать нас врагами друг другу, а через это и врагами Богу. Ведь иногда люди и на Господа обижаются, впадая в искушение. Поэтому наша благодарность Богу в трудный период жизни сокрушит дьявольские козни. И в самом деле, если мы потрудимся, чтобы извлечь что-то доброе из сложившейся ситуации, если поймем, для чего нам было послано то или иное испытание, то нам непременно захочется поблагодарить Бога за все. Тогда мы сможем осмыслить приобретенный опыт и выйдем из трудного положения с ценным багажом.

Хочется привести в пример фрагмент молитвы святителя Игнатия (Брянчанинова): *«Благодарю Тебя, Господь и Бог мой, за все совершившееся надо мною! Благодарю Тебя за все скорби и искушения, которые посылал Ты мне для*

*очищения оскверненных грехами, для исцеления
изъязвленных грехами моих души и тела! – Помилуй и
спаси те орудия, которые Ты употреблял для моего
врачевания: тех людей, которые наносили мне
оскорбления. Благослови их в этом и будущем веке! Вмени
им в добродетели то, что они делали для меня!»^[25]*

Вот к чему мы должны стремиться!

При огорчении или озлоблении на близких людей нужно постараться вспомнить все доброе, что есть в них или то, чему мы научились, терпя их укоры и прощая обиды. И благодарить Бога за это, побеждая зло добром.

Эти мысли хорошо иллюстрируют стихи нашей современницы Натальи Дроздовой:

Спасибо всем, кто нам мешает,
Кто нам намеренно вредит,
Кто наши планы нарушает
И нас обидеть норовит!
О, если б только эти люди
Могли понять, какую роль
Они играют в наших судьбах,
Нам, причиняя эту боль!
Душа, не знавшая потери,
Душа, не знавшая обид,
Чем счастье в жизни будет мерить?
Прощенья радость с чем сравнить?
Ну как мудреть и развиваться
Без этих добрых злых людей?
Из ими созданных препятствий
Возникнут тысячи идей,
Наполненных добром и светом!
И повторю я им сто раз:
Спасибо вам за все за это,

Ну что б мы делали без вас!

Написать такие строки мог только тот, кто уже пережил эту радость прощения и заново взглянул на свое прошлое.

Как быть, если не чувствуешь: простил или нет?

В деле прощения не стоит полагаться на чувства. Чувства порой очень обманчивы и не должны нами руководить. Иногда человек не чувствует, что обижен, но при этом испытывает неприязнь к обидчику и не может от нее избавиться. А кто-то ощущает такую боль от обиды, что не готов пока прощать, ожидая, когда боль стихнет. Но вот с течением времени боль стихает и человек думает, что он все простил. Но это не так. Ведь самого факта прощения не было. Если мы никогда не молились за обидчика, прощая ему все то, что он против нас сделал, то мы не простили, а просто успокоились. Похожая ситуация может возникнуть и с нераскаянным грехом. Если нас из-за него перестала мучить совесть, то это вовсе не значит, что совершенное нами автоматически прощено – просто наша совесть очерствела, и пока мы не исповедуем грех, он будет на нас. Так и с прощением обид. Надо помнить, что все прямо пропорционально: как мы прощаем, так и нам простится. Одно не может быть без другого, ибо сказано: **«Прощайте, и прощены будете»** (Лк. 6:37).

Поэтому к прощению, как и к нашему покаянию, надо подходить с одинаковой ответственностью. Иногда мы не чувствуем глубокого раскаяния, но знаем, что без исповеди не сможем причаститься, и исповедуем грех невзирая на чувства. Так и прощать надо, невзирая на чувства, особенно перед Таинством причащения, ведь в молитве перед причастием сказано: «Божественную же пия Кровь ко общению, перее примирися тя опечалившим».

Примириться надо сначала в своем сердце, простив опечалившим обиду. А потом принимать решение, что делать дальше: продолжать отношения с этим человеком или нет (если он, конечно, не является вашим близким, с которым все равно придется общаться). Возможно, поразмыслив, вы решите, что тоже виноваты, и попросите прощения. А поможет в принятии правильного решения совесть, но только после прощения, потому что обида заглушает ее, ослепляет духовные очи, делает человека неспособным к покаянию.

Для понимания самого факта прощения (простил или нет) приведу в пример такую ситуацию.

Одному бизнесмену (назовем его Сергей) компаньон причинил большой ущерб. Близкий друг Сергея предложил подать на компаньона в суд, тем более что на руках были все доказательства его вины и денежные расписки. Решено – обидчик должен быть наказан, исковое заявление уже завтра утром будет в суде. Но Сергей, будучи христианином, становится вечером на молитву и понимает, что глубоко в сердце он не хочет так поступать, что совесть останавливает его. Помолившись, Сергей все прощает своему компаньону и разрывает исковое заявление вместе с расписками.

Друг Сергея, конечно, в недоумении. Он не согласен с Сергеем, но чтобы он ни говорил теперь, факт прощения уже совершен.

Можно сказать, что то же самое происходит, когда мы, приняв решение, молитвенно прощаем и разрываем свой список обид (как исковое заявление). И что бы нам ни говорили после этого наши чувства, факт прощения уже произошел. Мы отказались подавать на обидчика в Небесный Верховный Суд.

Подытоживая все вышесказанное, еще раз хочу подчеркнуть следующее.

1. Если вам кажется, что вы в душе простили своему обидчику, при этом ни разу не молясь Богу об этом, то слово «кажется» говорит само за себя.
 2. Если вы прощали человека, а его поступки не простили, стоя на молитве, то так и будете вспоминать то, что не простили.
 3. Если, проделав труд прощения, вы все равно вспоминаете обиды, то это не значит, что вы не простили – это грех злопамятства, в основании которого лежит самолюбие. Поэтому не нужно прощать заново, а надо покаяться в этих грехах на исповеди.
 4. Не чувства должны управлять нами, а мы – чувствами. Прощение – это волевое решение, которое мы исполняем молитвенно, из послушания Божией заповеди, смиряясь тем самым пред Богом. Только в этом случае Господь посылает нам в помощь Свою благодать для избавления от последствий обиды (негативных чувств) и собственных страстей (мнительности, жалости к себе, злопамятства).
- Необходимо вырабатывать в себе навык прощать обиду сразу, как только столкнулся с ней в повседневной жизни. Это поможет в дальнейшем избавиться от обидчивости.

Что делать, если после прощения чужих грехов начинаешь вдруг чувствовать свою вину?

Нередко человеку, простившему от всего сердца, открывается бездна собственных грехов. И он ужасается от этого.

Вот что говорит по этому поводу святитель Игнатий (Брянчанинов): *«И когда от души простишь всем*

ближним согрешения их, тогда откроются тебе твои собственные согрешения. Ты увидишь, сколько нуждаешься в милосердии Божиим, сколько нуждается в нем все человечество: ты восплачешь пред Богом о себе и о человечестве»^[26].

Из слов святителя видно, что это вполне нормальный процесс духовного прозрения, ведущий нас к покаянию и молитве, которые помогают избавиться от мучительного чувства вины. Для этого не нужно прощать себя, как пытаются некоторые. Если виноват пред Богом – покаяйся перед Ним. Если перед человеком, то попроси у него прощения. Если же винишь себя, укоряя словами: «Как я (!) мог так поступить (или низко пасть)?!», то нужно покаяться пред Богом в гордости или надменном о себе мнении. Ведь до этого считал, что сам на такое не способен или осуждал кого-то за подобное. Ибо сказано в Писании: **«Погибели предшествует гордость, а падению – надменность»** (Притч. 16:18).

Как правильно просить прощения?

Если после того, как все простили, у вас возникло желание попросить прощение у человека, то учтите, что делать это тоже надо правильно.

Предположим, кто-то искренно скажет: «Прости, я с подругами сплетничала о тебе» или, что еще хуже: «Прости, я всю жизнь любила другого и жила с тобой ради детей», то такими откровениями и «покаяниями» добьется обратного результата.

Во-первых, необходимо различать грехи тайные и явные. Явные – это те грехи, которыми вы огорчили либо обидели человека. Или вместо того, чтобы извиниться за претензии, которые слышали в свой адрес, начинали оправдываться. А

тайные – это грехи юности или блудные грехи, о которых супруг, например, ничего не знал и никогда бы не узнал. Так же грехи против человека в помыслах и, если можно так сказать, заочные грехи, такие как осуждение за глаза и тому подобные.

В тайных грехах, чтобы не огорчить или не шокировать ближнего своим признанием, нужно каяться пред Богом. А вот за то, чем вы явно обидели человека, или за то, в чем он вас справедливо упрекал, нужно попросить прощение у него самого, а не у Бога. Иногда мы обижаем человека, но из-за гордости или стыда не просим у него прощения, идем с этим на исповедь, а человек остается обиженным.

Во-вторых, стоит подумать, насколько уместно «здесь и сейчас» просить прощение. Порой мы выбираем для этого совсем неподходящий момент и попадаем, что называется, под горячую руку.

В-третьих, если мы хотим, чтобы нас по-настоящему простили, надо вдумчиво подбирать слова. Такие варианты, как: «Ну, прости, если я тебя обидела», «Я не специально» или «Извини, но ты сам меня спровоцировал», должного результата не дадут.

Однажды молодая женщина попросила прощения у своего мужа, сказав: «Прости, что я не была тебе идеальной женой». Ее удивило, что он разозлился в ответ на такое заявление. А удивляться нечему: фраза прозвучала, скорее, как упрек, а не раскаяние. Получается, что жена упрекает мужа в каких-то завышенных ожиданиях по отношению к ней.

Все мы не идеальные, но нам и в голову не придет обращаться к Богу с таким «покаянием». Поэтому важно, прежде чем у кого-то просить прощения, сначала самим

простить, чтобы не перепутать цели: вместо примирения еще больше обострить отношения.

Прося прощение, нужно предельно честно сказать: «Прости мне мою неблагодарность, невнимательность, злоречие, истерики...» и т. д.

В-четвертых, не стоит ожидать от человека в ответ ни объятий, ни упреков. Такое ожидание может сбить вас с толку. Если вы ожидаете ответного покаяния и бурного примирения, то будете сильно разочарованы, если этого не произойдет. А если, напротив, опасаться грубой реакции, то можно вообще не решиться на этот шаг – дескать, что толку.

Главное в этом деле не торопиться, все обдумать и помолиться, чтобы Господь расположил сердце человека к примирению, а вам дал мудрости, как и что сказать.

Многие сильно огорчаются, если в ответ на просьбу о прощении их просто игнорируют или начинают упрекать. Не огорчайтесь. Надо просить прощение, не боясь ответной реакции, а остальное Бог управит и вознаградит вас за смирение. Довольно часто люди, которые из-за своей гордыни высокомерно реагируют на просьбу о прощении, потом чувствуют угрызение совести и укоряют себя за это.

В случае затяжного конфликта стоит помолиться перед образом Божией Матери «Умягчение злых сердец» (Семистрельная), почитать тропарь этой иконе. Еще лучше, спросить благословение на чтение акафиста Пресвятой Богородице «Умягчение злых сердец», но в любом случае – без молитвы никак.

Тому, кто не обижается

Хочется обратиться к тем из читателей, кто неоднократно слышал в свою сторону упреки или обвинения за жесткость характера, за причиненные кому-то обиды, одним словом, к обидчикам. Как правило, эти люди редко обижаются, но часто обижают. Они склонны к самооправданию, и, вместо того чтобы в ответ на претензию попросить прощение и признать свою вину, они тут же обвиняют того, кого и так обидели: «Сам виноват». Такое отношение говорит о том, что этот человек чрезмерно требователен к другим, но не к себе. Он не утруждает себя в подборе слов и интонации в общении с людьми, его не волнует, кого и как он мог огорчить своим резким суждением или тоном. Однако по отношению к себе такой человек не терпит фамильярности. Проблема в том, что и жизнь у таких людей непростая, так как та мера отношения к другим, которую они отмеряют своим поведением и принципами, отмеряется и им в жизни. **«Какою мерою мерите, такую и вам будут мерить»** (Мф. 7:2).

Греческий богослов и экзегет Евфимий Зигабен так сказал об этом: *«И какую мерою строгости ты измеряешь его (брата) поведение, – такую же измерится и твое поведение. Эти слова обозначают, что и с тебя Бог взыщет с такою же строгостью, с какою ты взыскиваешь с брата»*^[27].

Задумываясь об этом, понимаешь, что не стоит строго спрашивать с других, не стоит скупиться на милости, чтобы и самому быть помилованным. И если обидел кого, то лучше переступить через свою гордыню, попросить прощения, примириться. И помнить, что сказано в Евангелии: **«если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом**

твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5:23–24).

В толковании на это место из Писания преподобного Исихора Пелусиота сказано:

«Примирение нас друг с другом всего важнее для Бога Слова. Ибо Тот, Кто примирил небесное с земным, прекращает и наши вражды, не позволяя им возникнуть и возникшие исторгая с корнем. "Ты взыскуешь, – говорит Он, – человеколюбия; а обиженный ищет отмщения. Ты называешь Меня милосердным, а он – праведным; ты просишь снисхождения, а он вопиет, что не оказано ему помощи. Успокой его, справедливо вопиющего, и не будешь лишен Моего благоволения. Примиришься с обиженным, и тогда умоляй о Моем примирении с тобою. Не продаю за дар справедливо требуемого другим отмщения; не унижаю неподкупного судилища; не оказываю благоволения обидевшему, пока сетует обиженный. Не малый, но крайне высокий и великий даю тебе дар – отлагаю исследование дела, не произношу немедленно решительного приговора; даю тебе время удовлетворить обиженного"»^[28].

Заключение

Закончить наш разговор о прощении обид мне бы хотелось притчей в стихах, которая в иносказательной форме подобно библейским притчам, поясняет суть всего вышесказанного.

Странник

Шел странник с тяжелой сумой на спине,
неся скорпионов и змей в той сумё.

Он шел днем и ночью, влача́ тяжкий груз,
желая, как узник спасенья от уз.
Но страшная ноша срослась со спиной,
скрепилась обидой и липкой виной.
Не знал бедный странник, что делать ему,
Не мог одним махом он сбросить суму́...
Вдруг встретил он мудрого старца в пути,
помочь попросил его, выход найти:

— Отец, подскажи, помоги мне понять,
как тяжесть скорей со спины моей снять?!
Уж нет больше сил, утомился в пути,
а бремя такое мешает идти!

И старец ответил ему: — Ты постой,
совет дам нетрудный, да труд непростой:
ты сбросить не сможешь всю сразу суму́,
но гадов исторгнешь лишь по одному.

— Терпеть не могу скорпионов и змей!
Они же ужалят, их трогать не смей!
Не проще ль всю ношу сорвать с моих плеч,
чтоб не было больно, все разом отсечь?

— Без боли, сынок, не очистить души.
Ты боль поскорей избежать не спеши.
Давай разберемся мы с ношей твоей,
рассмотрим с тобой скорпионов и змей.
Ведь твой скорпион — нераскаянный грех,
а змейка — обида и злоба на всех.

– Давно я у Бога прощенья просил
и, кажется, всех, кто обидел, – простил.
Так в чем же загвоздка? Невесело мне:
обида с виной у меня на спине!

– Послушай, сынок, дело в спешке твоей:
ты просто прощаешь не зло, а людей,
а зло тяжким грузом несешь за спиной,
борясь то с обидой, то с горькой виной.
А заповедь Божия всем нам велит
грехи прощать людям, и нам Бог простит.
Здесь речь не идет о прощении людей,
запомни, не путай людей среди змей.
Прощая проступок, его называй,
а всех обижающих благословляй!

– Я понял! Поклон тебе, отче, земной
за то, что открыл мне закон основной!
Имея же уши, – не слышал его,
терзая других и себя самого.
Теперь без смущения вскрою суму́
и каждую змейку я в руку возьму,
чтоб душу очистить от зла и обид,
прощать научусь, как Писанье велит.
И взялся наш странник за праведный труд,
прощая предательство, злобу и блуд.
Родителям, бросившим в детстве его,
простил этот грех для себя самого,
ведь с каждой прощенной обидой своей
он видел, как вдруг избавлялся от змей.

Он плакал от боли, но радость близка,
 он чувствовал, знал это наверняка!
 Он все всем простил, не забыл ничего,
 за всех помолился, не зная того,
 что все скорпионы исчезли, как дым:
 он их уничтожил прощением своим!
 И, крылья расправив, вспорхнула сумá
 и вверх, к небесам, полетела сама,
 неся благодарность и радостный смех,
 и много молитв за прощенных за всех!

Только так, ценою наших, порой невероятно больших
 усилий в прощении обид мы становимся истинными
 христианами. Только в этом случае освободится от уз и
 воскреснет наша душа и примет в себя светлую
 пасхальную радость, звучащую в песнопениях Пасхи: «И
 ненавидящим нас простим вся воскресением! И тако
 возопиим: Христос воскресе из мертвых, смертью смерть
 поправ, и сущим во гробех живот даровав!»

* * *

Благодарю Господа Бога за Его милость и вразумление. За
 помощь, которую Он являет мне через Своих служителей,
 учителей, через моего мужа, иерея Александра
 Триандофилова – духовного наставника и руководителя в
 этом труде, через Священное Писание и учения святых
 отцов. Благодарю Бога за все жизненные ситуации и
 трудности, пройденные с Его помощью, в которых был
 обретен практический опыт прощения.

Очень признательна всем тем, кто подвиг меня к
 написанию этой книжки и помог в ее редактировании и
 издании.

