



Прощение

История из жизни

Последний год школы. Вова думал, что у него есть только один настоящий друг – Юрик. Они вместе увлекались компьютерами, беседовали о музыке, Вова помогал Юрику с немецким, иногда даже выполнял за него домашние задания. Первая «черная кошка» пробежала между ними на уроке физкультуры, когда нужно было отрабатывать бросок мяча. Юрик выбрал в качестве партнера совсем не Вову, и тот остался в одиночестве.

Володя смолчал, но обиделся. Приближался день рождения Юрика, и Вова считал, что, подарив хороший подарок, он вернет расположение лучшего друга. Но его ждал удар: на день рождения его не пригласили, хотя там было много тех, с кем Юра практически не общался. Володя на этот раз не стал скрывать, что он обижен: он просто перестал разговаривать с Юрой. Бойкот продлился вплоть до выпускного, но еще год Володя болезненно переживал эту обиду. В этом году он первый раз исповедался, но не сказал священнику об этом, считая, что виноват в данной ситуации только Юрий. Только через несколько лет Владимир смог осознать всю ситуацию, увидеть свою роль в ней и покаяться. Но восстановить отношения уже не удалось.

Комментарий

Смущение, раздражительность (вспыльчивость), гнев, агрессия или обида (злопамятность) – это все ступени развития одного и того же процесса, суть которого – реакция уязвленного самолюбия. Самолюбие, заикленность на себе противостоит жертвенной любви, и потому греховно. Осознание этого должно вести к деятельному покаянию, молитве об обижающем и примирению (по крайней мере, в сердце). Злопамятный же будет мучиться внутри себя, создаст проблемы в отношениях с другими людьми и сам не будет прощен и услышан Богом.

Бывает, что обида связана не с человеческими поступками, а с каким-то глобальным явлением, к примеру, с ощущением отверженности, нелюбви, со смертью кого-то, и тогда она может быть направлена не только на данное лицо, но и на мир в целом, а также и на Бога.

Прощение в Евангелии

Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешающему против меня? до семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: до семи раз, но до седмижды семидесяти раз.

Посему Царство Небесное подобно царю, который захотел сосчитать себя с рабами своими; когда начал он считать себя, приведен был к нему некто, который должен был ему десять тысяч талантов; а как он не имел, чем заплатить, то государь его приказал продать его, и жену его, и детей, и все, что он имел, и заплатить; тогда раб тот пал, и, кланяясь ему, говорил: государь! потерпи на мне, и все тебе заплачу.

Государь, умилосердившись над рабом тем, отпустил его и долг простил ему.

Раб же тот, выйдя, нашел одного из товарищей своих, который должен был ему сто динариев, и, схватив его, душил, говоря: отдай мне, что должен. Тогда товарищ его пал к ногам его, умолял его и говорил: потерпи на мне, и все отдам тебе. Но тот не захотел, а пошел и посадил его в темницу, пока не отдаст долга. Товарищи его, увидев происшедшее, очень огорчились и, придя, рассказали государю своему все бывшее.

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? 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. (Матф.18:21-35, см. также Мк. 11:25, Ефес. 4:32, Лк. 6:35-37, Мф. 5:45-46, 6:12, Рим. 12:14, Ефес. 4:26)

Лучше предупредить, чем лечить

Прежде всего, как и во всякой страсти, бороться с гневом и обидой нужно не тогда, когда она уже проникла в сердце, а бодрствуя умом и храня от нее свое сердце, отсекая всякий дурной помысел. Так, в частности, мы часто повторяем то, что видим в окружающем мире, в том числе и в фильмах, поэтому давно уже социальные психологи рекомендуют не смотреть сцены насилия – они только засоряют наше сердце и усиливают гневливость. Вместе с тем, регулярное покаяние в таком с первого взгляда «неважном» и «незаметном» грехе, как раздражительность, поможет более правильно встретить и сильный гнев, и правильно подойти к обиде.

Неправильные реакции и их последствия

Фактически неважно, серьезна ли травма или же она существует только в фантазии. Бывает так, что самые невинные действия истолковываются неверно, и обида гораздо больше, чем должна бы быть в реальности. Конечно, правильнее всего вообще не обижаться, легко, трезво и с добрым юмором встречать трудности.

Но вот мы не смогли противостоять обстоятельствам, и оскорбились поведением ближнего. Какие могут быть реакции?

Гнев и агрессия. И вот, когда мы уже чувствуем гнев, почти всегда не следует что-либо сразу предпринимать («ибо гнев человека не творит правды Божией» - *Иак.1:20*, единственное исключение - ревность о Боге или о ближнем, но не о себе). Чаще всего гнев и агрессия приводят к разрушению дружбы и близости, поэтому не следует реагировать спонтанно и агрессивно, а напротив, нужно постараться смолчать и терпеливо подождать, пока Господь не вразумит, как выйти из этой ситуации.

Отрицание и подавление обиды. С другой стороны, преодолев в себе желание отомстить, мы часто ощущаем горечь или обиду. Обида также может быть вызвана безысходностью попыток решить повторяющуюся проблему с помощью гнева. Обида – одна из самых ядовитых эмоций, разрушающих человека, поэтому тут не следует делать вид, что ничего не произошло: простое отрицание или подавление эмоций без их проработки и уврачевания может дать самые неприятные результаты – в виде постоянной раздражительности или печали, потери интереса к деятельности и молитве, повышенной тревожности или неожиданным сменам настроения, а также к появлению ряда психосоматических заболеваний.

Переживание и уныние. Иногда бывает, что человек осознал обиду, но продолжает к ней мысленно возвращаться, раз за разом переживая по этому поводу, но не предпринимая никаких шагов для того, чтобы от нее избавиться. Это прямой путь к унынию и депрессии.

Трудоголизм и зависимое поведение. Чтобы поднять себе настроение, некоторые в этом случае предпочитают вложить свою негативную энергию в какое-либо дело либо заняться чем-то, что снимает стресс и приносит удовольствие (что-то съесть, выпить, покурить, принять дозу или доставить себе сексуальное удовлетворение). Если такая реакция повторяется, то это прямой путь к трудоголизму либо формированию зависимости - пищевой, наркотической или сексуальной.

Надменность и замыкание на себе. И, наконец, когда все эти пути перепробованы, но обида так и не ушла из сердца, человеку остается только закрыться и демонстрировать презрение к человеку, нанесшему обиду: "Что на него обижаться, это же недочеловек, урод". Такое надменно-горделивое отношение вернее всего ведет к социальной изоляции, уходу в себя и, в пределе, развитию тяжелых патологий психики.

Кстати, приблизительно так человек реагирует всегда, когда сам совершает любой грех, только вместо обиды основными эмоциями здесь являются не менее разрушительные вина и стыд.

Осознание своих эмоций и правильное понимание обиды

Как же правильно отреагировать на случившееся? Прежде всего, чтобы прийти в себя, можно помолиться, рассказать кому-то из близких о том, что на душе тяжесть (не раскрывая подробностей, чтобы не впасть в осуждение), почитать Евангелие и посмотреть, как в таких ситуациях вели себя святые, или сходить на службу (через «не хочу»). Зачастую осознание того, что тыходишь в соприкосновение со святыней, помогало людям изменить свое отношение к ситуации.

Все это нужно для того, чтобы лучше познать себя. Ни одна проблема не случайна: Господь устраивает все промыслительно, для нашего вразумления, чтобы мы внимательно рассмотрели свою жизнь, что в ней не так, и смирились; а также изменили свое отношение к тому, что не почитаем грехами в своей жизни (как говорят отцы, нужно «пить поругание как воду очищения»). Реакция возмущения, негодования показывает, прежде всего, отсутствие кротости, великодушия, наше несмирение, наше несовершенство как христиан.

Конечно, нам следует до конца и полностью принять последствия всего, что произошло, признать нанесенный ущерб, иногда пройти через скорбь, зачастую отказаться от мечты, что все будет как прежде. Но при этом также следует твердо верить, что Господь не попустит, чтобы неприятности от других людей стали нам препятствием ко спасению – для тех, кто терпит по-христиански, это только знак, что они идут правильным путем, и иначе и быть не может – каждая скорбь, страдание – это еще одна ступень вверх (только не следует создавать себе ореол мученичества или стремиться к бессмысленному мазохистскому самоуничтожению, ложно понимаемому как глубина смирения).

История из жизни

В результате разборок на работе с одним из сотрудников некоторые стали высказывать схожие претензии к Геннадию, подозревая его в тех же нарушениях. Щепетильный в этих вопросах до крайности, Геннадий оскорбился тем, что такие мысли высказали и его товарищи. В гневе он пошел на службу, но молиться не мог. Подойдя к духовнику, он ожидал получить утешение, но в ответ услышал: «Не важно, правы они или нет. Важно, как ты на это прореагировал. Если есть обида, значит, ты сам гордый, смирения в тебе маловато». Этого уже Геннадий вытерпеть не мог: «Самый близкий мне человек, который знает про меня все, неужели он не почувствовал, что мне сейчас нужно просто понимание?» Он шел из храма, теперь уже печалась и прокручивая в голове, к кому бы еще обратиться за сочувствием.

В тот же вечер он читал рассказ об экономе Пантелеимонова монастыря на Афоне, который выполнил порученные ему работы по постройке братского корпуса и очень гордился этим, но допустил небольшое своеволие, за что и был укорен игуменом. Обидевшись и оскорбившись, он ушел из монастыря. Старый игумен сам ходил к нему просить прощения, но в ответ слышал только: «Никогда не примирюсь». Так и умер бывший эконом, был похоронен, а через некоторое время камни над его могилой покрылись копотью, и по стене ближнего храма

взметнулась черная полоса, словно повторив размер могилы эконома. По афонской традиции, кости монахов через некоторое время переносят в спецхранилища. Кости праведника должны побелеть или пожелтеть (это уже признак святой жизни), а тут они почернели и издавали ужасающее зловоние. Скорбя о брате, три года монахи молились о его упокоении, разослали просьбу по всем монастырям молиться за покойника. Но и через три года труп был в том же состоянии: - земля не приняла непростившего, и даже молитвы многочисленных афонских праведников не смогли изменить приговор Божий.

После этого рассказа Геннадий понял, что требуется от него, покаяться в своих обидах и примириться с товарищами, просил также прощения и у духовника.

От осознания к покаянию и примирению

Всегда требуется не только осознание своего "я" в обиде, но и деятельное примирение с братом.

Хорошо, когда обидчик сам просит прощения. Это очень помогает простить. Причем чем тяжелее грех, тем скорее нужно простить, ибо это путь к лучшим взаимоотношениям, большей любви; и напротив, "кому мало прощается, тот мало любит" (Лк.7:47).

Но вот он не видит своего греха, не признает себя виноватым или сам сердится на нас. Что делать?

Если подумать о том, что человеку плохо (даже если внешне он успешен, внутри его терзает грех), поэтому он так и ведет себя, то так легче перейти к тому, чтобы извинить, пожалеть его и благословить его. Вот как пишет об этом преп. авва Дорофей:

«Итак, должно подвизаться, чтобы очистить совершенно и внутренний гной, дабы больное место совсем заросло, и чтобы не осталось никакого безобразия и вовсе нельзя было узнать, что на этом месте была рана. Как же можно сего достигнуть? Молясь от всего сердца об оскорбившем и говоря: Боже! Помози брату моему и мне, ради молитв его. Таким образом человек и молится за брата своего (а это есть знак сострадания и любви), и смиряется, прося себе помощи, ради молитв его: а где сострадание, любовь и смирение, что там может успеть раздражительность, или злопамятность, или другая страсть?»

Для примирения нам самим следует обратиться к брату со словами примирения и часто, даже не будучи формально виноватыми, самим просить прощения для уврачевания разделений. Единственное исключение, когда, возможно, не нужна беседа, - это когда обидевший сделал это ненарочно и не подозревал о том, что обидел (когда можно просто простить, не выясняя отношений, лучше это сделать без слов).

Возможно, через некоторое время нужно все же высказать, если что имел на сердце (обязательно выждав и подобрав правильный момент), но не с осуждением и не для того, чтобы уязвить, а для исправления человека и окончательного, полного примирения. Однако если обида не будет повторяться, то и вспоминать о ней не следует. Иногда все же прощение может быть многократным, по мере того, как всплывают старые обиды и яснее осознается боль (например, в процессе психотерапии детских травм).

И тем не менее для полного исцеления всего этого недостаточно - необходимо еще и исповедание собственного греха перед Богом, ведь как мы говорили, обида всегда - реакция самолюбивая по сути. Типичная ошибка - вместо покаяния, признания своей неправды и перемены ума отдаться переживаниям, киснуть в своих чувствах. Поэтому как подтверждение искренности намерений необходима исповедь: *Признавайтесь друг пред другом в проступках*

и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного. (Иак.5:16)

Если грех развивается и потому нуждается в немедленном уврачевании (например, человек распространяет сплетни или ворует), то тут следует сначала обличить человека наедине, и, если он не намерен исправляться, то при двух или трех свидетелях, потом сказать Церкви, а затем уже поступать с ним как с язычником и мытарем, вплоть до передачи дела властям. Нарушение этого евангельского порядка может привести к трагическим последствиям.

История из жизни

Сергей на исповеди рассказал своему духовнику о неважном грехе, как он считал, и был сильно раздосадован из-за того, что его не допустили до Причастия, к которому он готовился. Опечалившись, он несколько раньше ушел со службы, прекрасно понимая, что обиделся напрасно. Чтобы поскорее искоренить грех, он на следующий же день исповедовал его чередному священнику, и почувствовал небольшое облегчение. При следующей встрече со своим духовником он попросил у него прощения, объяснив ситуацию, на что 60-летний батюшка улыбнулся, поклонился ему и сказал просто: «И ты, Сережа, прости меня». Из храма Сергей шел окрыленным.

Как определить, что обиды действительно больше нет?

Прежде всего, при настоящем прощении человек обретает утерянный мир, на душе легко. Он рад встрече с бывшим обидчиком, готов к искреннему и дружескому общению. Когда этого не происходит, есть повод задуматься. Особенно ясно, что обида не уврачевана, когда человек становится нам более не интересен, или мы говорим про себя: «что от него еще можно было ждать». Это означает, что мы произнесли свой карающий суд над ним и отказались от любви. Святые, напротив, скорбели об ошибках и грехах ближнего, как о своих собственных.

В некоторых случаях мы вынуждены быть с человеком, который постоянно готов нас оскорбить и заставить страдать, и тогда можно изменить стиль общения, «установить границы»: «У него тут есть слабость, буду стараться его не провоцировать, в этом ограничу контакт». Но внутреннее доброе отношение к человеку нужно постараться сохранить. Лучше всего это получается, когда мы сами молим Бога об этом человеке и просим молитв Церкви.

В статье упомянуты

Преподобный авва Дорофей (+620) – получив прекрасное светское образование, стал учеником великих старцев Палестины - преподобных Варсонуфия и Иоанна. Много лет нес больничное служение, и совершенным послушанием и открытием своих помыслов авве Иоанну приобрел чистоту и простоту, отличающую святых. Основал Палестинский монастырь, где был игуменом. Его «Душеполезные поучения» могут служить одной из первых книг для ознакомления с духовной традицией Православной Церкви.

Свято-Пантелеимонов монастырь - основанный в XII веке монастырь, в котором подвизалось множество святых, в том числе преп. Силуан Афонский, один из самых известных православных подвижников XX века.

Святая гора Афон, или, как ее называют, удел Пресвятой Богородицы, издревле служила местом для подвигов благочестивого иночества всех православных стран - от Грузии до Болгарии, именно с Афоном связаны многие восстановители монашеского жительства в России, например, преп. Нил Сорский, возглавитель движения заволжских старцев, или преп.

Паисий Величковский, с именем которого связано духовное возвышение Оптиной пустыни и возвращение к святоотеческому Преданию. Для ознакомления с Афоном можно рекомендовать книгу игумена Н. "Сокровенный Афон", М., 2002, из которой и взята приведенная история, а также "Современные старцы Горы Афон" архим. Херувима, М., 2002