**Молитва об избавлении от уныния, свт. Иоанна Кронштадтского**

*Господь – уничтожение уныния моего и оживление дерзновения моего. Все для меня Господь. О, воистину Сый Владыко, слава Тебе! Слава Тебе, Животе Отче, Животе Сыне, Животе Душе Святый – Простое Существо – Боже, присно нас избавляющий от душевной смерти, страстями*

*душе нашей причиняемой. Слава Тебе, Триипостасный Владыко, яко от одного призывания имени Твоего просвещаеши мрачное лицо души и тела нашего и дарствуеши миром Твоим, превосходящим всякое земное и чувственное благо и всякое разумение.*

**Молитва из творений свт. Димитрия Ростовского**

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

МИССИОНЕРСКИЙ ОТДЕЛ МОСКОВСКОЙ ЕПАРХИИ

****

УНЫНИЕ. СМЕРТНЫЙ ГРЕХ

Уныние – греховная страсть, проявляющаяся как апатия, чувство неудовлетворённости и опустошения, заключающаяся в расслаблении сил человеческой души. Оно проявляется в двух видах – иногда как невыносимая скука, тоска, а иногда как лень и безразличие к духовным занятиям. В последнем случае человек может внешне вовсе и не иметь унылого вида, напротив, может веселиться, шутить и относиться ко всему с какой-то живостью. Ко всему – кроме чтения Священного Писания, молитвы и прочих духовных занятий.

Святитель Феофан Затворник пишет, что уныние есть скучание за всяким делом, как житейским, бытовым, так и молитвенным, желание бросить делание: «Пропадает охота и в церкви стоять, и дома Богу молиться, и читать, и обычные добрые дела исправлять». Уныние может способствовать быстрой утомляемости, рассеянию памяти и внимания, потере интереса к профессиональным и семейным обязанностям. Нередко оно служит фактором, провоцирующим депрессии или, что хуже, суицидальные настроения.

«Бывает иногда человек в таком состоянии духа, что, кажется ему, легче бы ему было уничтожиться или быть без всякого чувства и сознания, нежели долее оставаться в этом безотчетно-мучительном состоянии. Надобно спешить выйти из него. Блюдись от духа уныния, ибо от него рождается всякое зло», – так пишет прп. Серафим Саровский.

В творении Иоанна Лествичника «Лествица или Скрижали духовные» говорится о том, что уныние «есть расслабление души, изнеможение ума, оболгатель Бога, будто он немилосерд и нечеловеколюбив».

Когда работы много, человек пугается, опускает руки и начинает думать, что «всей работы все равно не переделаешь». Это наше свойство, проявляющееся в обычных человеческих делах, занятиях, дает о себе знать и в духовной жизни. Не дается нам что-то — и мы сразу бросаем: «Не получается у меня сразу помолиться, как Илия пророк, по молитве которого пошел дождь, тогда я и совсем не буду».

Причиной уныния является разочарование человека в собственных возможностях, разрушение мечты о будущем, отсутствие смирения и терпения, маловерие, пребывание в плену земных пристрастий, которые мешают нам всецело устремиться к Богу.

Симптомами этого духовного недуга могут оказаться самые добродетельные с виду движения души и поступки. Здесь нужно проявлять бдительность и особенно внимательно следить за собой: из каких побуждений совершаешь то или иное дело.

«Ставшим на молитву сей лукавый дух напоминает о нужных делах, и употребляет всякое ухищрение, чтобы только отвлечь нас от собеседования с Господом», - говорит Иоанн Лествичник. Получается, что человек не пребывает в этот момент молитве, а живет в будущих делах, которые еще не сделал, и неизвестно, сделает ли. Таким образом диавол старается привести человека к полному отказу от духовной жизни, к «пренебрежению повелений отца духовного».

Но именно молитва является главным орудием в борьбе с этой греховной страстью: «умерщвляет же его (уныние) молитва с твердою надеждою сподобиться вечных благ». (Прп. Иоанн Лествичник, «Лествица», слово 13).

«Молитва – залог будущего обожения и блаженства. Молитва есть знак великого достоинства, которым почтил нас Создатель. Она – исправление жизни, мать сердечного сокрушения и слез; сильное побуждение к делам милосердия; безопасность жизни: уничтожение страха, непрестанное искание милости, помилования у Владыки; хождение пред очами Божиими. Учитесь молиться, принуждайте себя к молитве: сначала будет трудно, а потом, чем более будете принуждать себя, тем легче будет, но сначала всегда нужно принуждать себя». (Иоанн Кронштадский).

Очень помогает в этой брани и память смертная. Именно воспоминание о смерти, о будущей жизни отрезвляет человека. Когда он начинает думать о вечности, то осознаёт, что на этом фоне ничтожны все земные скорби — не только мелкие, но и серьезные.

Если мы сами себя не понудим, то никакой совет, никакая чудесная сила или сверхъестественная помощь свыше нам не помогут. Надо понимать, что мы существа свободные и многое зависит от нашего собственного выбора. Господь всегда готов нам помочь, можно сказать, что Он уже устремился нам на помощь, но мы этой помощью пренебрегаем.

Не нужно думать, что борьба за свое спасение — такая легкая и простая вещь, что в ней не должно быть никаких препятствий. *Царствие Небесное нудится*, и это понуждение необходимо на протяжении всей жизни