

# АЗБУКА ВЕРЫ



**Уроки о здоровье и добродетели –  
Священник Тимофей, Т. Берсенева**

# Уроки о здоровье и добродетели - Священник Тимофей, Т. Берсенева

Данный учебник раскрывает некоторые темы предмета «естествознание» на основе православного мировоззрения. Авторы говорят о здоровье, о его сохранении и укреплении в традициях жизни и воспитания детей на основе тысячелетнего опыта Православия на Руси. О религиозном образовании и воспитании в школе и в семье хорошо сказал выдающийся русский педагог К. Д. Ушинский: «Религиозное образование должно с ранних лет ложиться на душу человека как верный залог того, что он не сойдет с дороги, как верный якорь спасения в дни житейских бурь и душевных тревог. И лукавое отделение религии от жизни есть идолопоклонство, оскорбляющее религию и разрушающее жизнь».

Многие родители уже воспитывают своих детей в традициях и духе Православия. Эти дети пришли к нам в школы. Они, еще во чреве матери получившие первое благословение, младенцами подносимые к Чаше, несомненно, отличаются от тех детей, которых мы привыкли учить и воспитывать. В основном именно для этих детей и для этих родителей и подготовлена предложенная Вашему вниманию книга.

- [Введение](#)
- [Глава 1. Как устроен и работает наш организм](#)
  - [Скелет](#)
  - [Мышцы](#)
  - [О физических упражнениях](#)
  - [Организм и органы](#)
  - [Органы пищеварения](#)
  - [Пост и правильное питание](#)
  - [Правила питания](#)
  - [Внимание: витамины](#)
  - [Гигиена питания](#)
  - [Органы дыхания](#)
  - [Закаливание души и тела](#)
  - [Органы кровообращения](#)
  - [Сердце и душа. Жизнь и смерть](#)
  - [От чего болеет сердце](#)
  - [Нервная система](#)
  - [Мозг и душа](#)
  - [Органы чувств](#)
  - [Как и от чего беречь чувства](#)
  - [Как оказать медицинскую помощь](#)
- [Глава 2. Наша ответственность за жизнь и здоровье](#)
  - [Отрава греховная: табак, алкоголь, наркотики](#)
  - [Не погибай по неведению](#)
  - [Подробнее о курении](#)
  - [Подробнее об алкоголе](#)
  - [Четыре стадии употребления алкоголя](#)
  - [Твоя жизнь - только ли твоя?](#)
  - [Нужно ли лечение любой ценой?](#)
  - [Отношение христианина к болезням](#)
  - [О чем раньше не учили в школе](#)

- [Семья](#)
- [Семья Императора Николая II](#)
- [Семья и искушения современного мира](#)
- [Отношения в семье: родители и дети](#)
- [Поведение с отклонениями: не попади в беду!](#)
- [Глава 3. Грех и борьба с ним](#)
  - [Понятие о грехе](#)
  - [Как рождается и развивается грех](#)
  - [Как бороться с грехом](#)
  - [Лень](#)
  - [Распорядок труда, учебы и отдыха](#)
  - [Труд и послушание](#)
  - [Жадность и сребролюбие](#)
  - [Милостыня и милосердие](#)
  - [Зависть](#)
  - [Гнев](#)
  - [Трусость](#)
  - [Ночные страхи](#)
  - [Тщеславие и гордость \(гордыня\)](#)
  - [Грехи языка](#)
  - [Как побороть грехи языка](#)
  - [Чревоугодие](#)
  - [Где живет грех?](#)
- [Глава 4. Как научиться добродетели](#)
  - [Страх Божий](#)
  - [Молитва](#)
  - [Домашняя и храмовая молитва](#)
  - [Христианское чтение и богомыслие](#)
  - [Крещение. Исповедь. Причащение](#)
  - [Слезы добрые и недобрые](#)
  - [Скорби и радости христианина](#)
- [Заключение](#)

## **Уроки о здоровье и добродетели: православное освещение вопросов валеологии**

*По благословению иеромонаха Феодорита*

### **Рецензенты:**

**М.В. Захарченко**, кандидат философских наук, доцент кафедры истории педагогики СПбГУПМ (Университет педагогического мастерства)

**В.С. Коваленко**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии СПбМАПО (Медицинская академия последипломного образования)

**И.А. Трофимова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры политологии СПбГТУ

Пробный учебник по естествознанию написан на основе православного мировоззрения в традициях российской педагогики и адресован учащимся 3-5 классов. Может быть интересен для широкого круга читателей. Издание третье, исправленное и дополненное.

### **Уважаемые родители!**

Вы люди со сложившимся мировоззрением, жизненным опытом, со своими представлениями о том, что хорошо для Вашего ребенка, а что нет. Ваш выбор может определить работу учителя. Мы живем в такое время, когда один и тот же школьный предмет может преподаваться по очень и очень различающимся между собой учебникам. Так не было в Ваши школьные годы: тогда был предмет и единый учебник по нему для всей страны.

Возможность вернуться к традициям российской педагогики, основанной на Православной вере, конечно, радует, но также и повышает нашу с Вами ответственность. Православие – это не абстракция, это жизнь, реальность, сила, это знание цели и смысла жизни, это нравственная высота. Зачем лишать всего этого себя и своих детей?!

### **Слово к ученикам.**

Дорогой друг! Перед тобой интересная книга о тебе самом и о твоём здоровье. Ты, вероятно, уже спрашивал взрослых о том, как устроено твоё тело, почему оно иногда болеет. Слышал, видимо, о том, что кроме тела у нас есть и душа. Знаешь и то, что и душа, и тело созданы Богом.

Мы побеседуем с тобой о том, как устроено человеческое тело и как может влиять на его состояние наша душевная жизнь. На многие свои вопросы ты сможешь найти ответ в этом учебнике. Здесь же ты найдешь и некоторые практические советы, как следует относиться к своему телу и как с Божией помощью совершенствовать себя, «возрастать в благоволении Божиим и в любви людей благочестивых».

Здоровое тело – замечательный дар Божий твоей душе. Учись с детства правильно им пользоваться. А для этого нужно знать его место среди прочих даров человеку и ту цель, с которой подан Творцом этот дар. Кроме того, необходимо научиться беречь этот дар.

Помощи Божией тебе в учении.



## **Введение**

Здоровье - это величайший дар Божий. Поскольку у человека есть тело, душа и дух, то говорят о здоровье телесном (физическом), душевном и духовном.

Что же такое тело, душа и дух человека? Что такое тело, понять легче всего: голова, руки, ноги, туловище, внутренние органы (сердце, почки, печень и так далее), внешние органы (глаза, нос, рот и так далее). Не будем дальше перечислять. О теле человека и телесном здоровье мы будем говорить в первой главе «Как устроен и работает наш организм».

Сложнее понять, что такое душа и дух, что такое добродетель и как связаны между собой здоровье и добродетели. Душа и дух составляют невидимую сущность человека, которую мы в себе имеем и ощущаем.

Святые Отцы (и среди них святитель Феофан Затворник) говорили, что душа состоит из трех частей. **Мыслительную часть души** составляют наши мысли, слова, рассуждения, память, воображение. **Желательную часть** – наши желания, потребности, воля. И наконец, третью часть души составляют **чувства**: любовь, радость, страх, гнев и многие другие. Чувства могут быть добрые и недобрые, приятные и неприятные (приведи примеры). Желания могут быть разумные и неразумные (приведи примеры). Мысли могут быть верные, правильные, истинные и неверные, ошибочные, ложные.

Наша душа может иметь добрые мысли, чувства, желания; стремиться к исполнению воли Божией и заповедей Его. А может противиться воле Божией, иметь недобрые мысли, чувства, желания и толкать человека на совершение злых дел. Бог дал человеку свободную волю, чтобы он сам выбирал между добром и злом. Когда человек выбирает добро и служение Богу, отдает свою душу Богу добровольно, свободно, без принуждения, тогда Бог помогает ему сделаться достойным Царствия Небесного. Как говорит Господь: И не войдет в него (Царствие Небесное) ничто нечистое (Откр. 21, 27). Поэтому верующий человек – христианин – главным делом жизни считает воспитание своей души и соединение ее с Богом.

Бог сотворил человека и вложил в его душу способность познавать Творца и стремиться к Нему. Эта способность духовная. Дух есть только у человека. У всех людей на все времена существует духовная жизнь, религиозная вера, понятия святого, добра и зла.

Почему душе так важно быть с Богом? Потому что с Богом душа живет и пребывает в радости и любви, всем довольна. А без Бога душа лишается жизни и пребывает в духовной смерти: во тьме, горе, страхе, ненависти, мучениях. Это страшные муки, которые трудно представить и вообразить.

Есть у человека помощница, которая говорит ему, на правильном ли он пути, к Богу восходит или заблудился. Эта помощница – совесть. Обычно совесть «грызет» и терзает нас за наши проступки или за то, что не сделали дела доброго. Можно раз, и другой, и третий не обратить внимания на ее голос, можно и вовсе заставить ее замолчать, но невозможно заставить ее говорить неправду. Совесть – это голос Божий в нашей душе. Человек был сотворен по образу Божию и совесть – часть этого образа, свойство духовное.

Когда человек умирает, он умирает телом, а душа его не умирает. Она бессмертна. Но меняться после смерти человека она уже не может и получает по смерти тела воздаяние за свои дела, мысли, слова. Вот почему так важно еще при жизни готовить свою душу для вечности, правильно воспитывать ее, соединяясь с Богом в молитве и покаянии, в Таинстве Причащения. Что мешает восходить душе к Богу, а что помогает ей – обо всем этом мы будем беседовать, начиная со второй главы нашего учебника.

«Что пользы тело здоровое иметь, но душу расслабленную и немощную», – писал святитель Тихон Задонский. Душа наша бессмертна, а тело умирает. Поэтому нужно заботиться о главном, о душе.

*Устройте из себя дом духовный.* (Первое послание апостола Петра. 2, 5)

### **Задание**

Повтори для себя все сказанное, рассмотрев следующую таблицу.

Тело	Душа	Дух
Скелет, кожа, мышцы, органы и системы	Мысли, Желания, Чувства	Вера в Бога, Совесть, Ощущение вечности

Однако тело является храмом для души, и содержать этот храм должно подобающим образом.

*Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога?* (Первое послание апостола Павла к Коринфянам. 6, 19)

Чтобы сохранить здоровье, нужно вести подлинно здоровый образ жизни. В Священном Писании и у святых Отцов имеется много сведений о том, как это сделать. Самым главным святыне Отцы считали:

- добродетельную жизнь с молитвой, верой и любовью к Богу и ближним;
- меру во всем;
- душевный мир;
- умеренное питание с посильным ограничением (пост);
- физический труд, одухотворенный<sup>[1]</sup> и соответствующий возможностям человека.

Назовем это основными законами здоровой жизни христианина.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Как ты понимаешь, что значит «добродетельная жизнь с молитвой, верой и любовью к Богу и ближним»?
2. Приведи примеры из твоей жизни, когда ты терял чувство меры. Что значит для тебя «мера во всем»?
3. Как ты понимаешь «душевный мир»?
4. Что способствует душевному миру?
5. Что помогает воцариться миру в твоей душе?

### **Задание**

Прочти следующие высказывания и скажи, как они связаны с основными законами здоровой жизни христианина.

Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас (Послание ап. Павла к Ефессянам. 4, 31).

Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе (Послание ап. Павла к Ефессянам. 4, 29).

Все, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для человеков (Послание ап. Павла к Колоссянам. 3, 23).

Не отвращайся от трудной работы и от земледелия, которое учреждено от Вышнего (Книга премудрости Иисуса, сына Сирахова. 7, 15).

Чрез меру трудного для себя не ищи, и что свыше сил твоих, того не испытывай (Книга премудрости Иисуса, сына Сирахова. 3, 21).

Испытывайте самих себя, в вере ли вы (Второе послание ап. Павла к Коринфянам. 13,5).

Дорожи временем, потому что дни лукавы (Послание ап. Павла к Ефессянам. 5, 16).

Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними (Евангелие от Матфея. 7, 12).

## **Глава 1. Как устроен и работает наш организм**

### **Скелет**

Чтобы наше тело поддерживало определенную форму и все органы располагались на своих местах, внутри него создан специальный каркас – скелет. Он состоит из костей, соединенных друг с другом подвижными соединениями. Голову надежно защищает череп. Череп поддерживается на особой слегка изогнутой, пружинящей опоре – позвоночнике. Позвоночник состоит из отдельных костей – позвонков – и придает всему телу должную гибкость и устойчивость.

К позвоночнику крепятся ребра, защищающие грудь человека и мягкие органы в ней – легкие, которыми мы дышим. Одним концом каждое ребро крепится к позвоночнику, а другим к грудной кости, идущей сверху вниз по середине груди. Нижний конец позвоночника прикреплен к особой тазовой кости, опирающейся в свою очередь на кости ног. Тазовая кость обеспечивает подвижность ног. К верхней части туловища с помощью ключиц и лопаток крепятся кости рук.

Руки и ноги устроены удивительно похожим образом. От таза отходит толстая бедренная кость, от лопатки – плечевая. В колене бедренная кость соединяется с двумя более тонкими костями голени, и точно так же в локте плечевая кость соединяется с двумя костями предплечья. Кисть руки и стопа ноги состоят из многих косточек, заканчиваются пятью пальцами. Так обеспечивается нужная подвижность рук и ног, способных поворачиваться в своих суставах.

### **Мышцы**

Чтобы приводить в движение различные части тела, к костям при помощи прочных связок – сухожилий – крепятся мышцы. Мышцы представляют собой мягкие органы, способные по желанию человека сокращаться и изменять свою форму. При этом мышцы движут костями и всеми частями тела. Попробуй согнуть руку, охватив ее другой рукой выше локтя. Почувствуешь, как под кожей вздулась, точнее, сократилась мышца. Сократившись, она и подтягивает руку к плечу.

Мышцы находятся в нашем теле повсюду. Все движения мы выполняем с их помощью. Разговариваем, чихаем, меняем выражение лица – все с помощью мышц. Пища проглатывается и проходит по всем органам пищеварения тоже при их участии. При дыхании мышцы то увеличивают, то уменьшают объем грудной клетки, давая возможность воздуху поступать к легким. Есть целый ряд мышц, работа которых совершается помимо нашего волевого участия. Их работа согласуется с органами при помощи мозга, но без участия сознания.

В самых простых движениях участвуют несколько разных мышц. Чтобы сделать шаг ногами вперед, необходимо в правильном порядке сократить и расслабить два десятка мышц. И не



только ноги, но и живота, и поясницы, и даже плеч. Поэтому человек каждое новое движение осваивает постепенно: учится ходить, произносить членораздельные слова, писать. Привыкнув, эти действия, эти согласованные движения мышц человек совершает как бы автоматически, не задумываясь.

## **О физических упражнениях**

Пока ты растешь, кости и мышцы увеличиваются. При этом они требуют нагрузки, притом правильной, для своего правильного развития. Дети всегда гораздо более подвижны, чем взрослые. Где можно пройтись, пробегут, где можно постоять спокойно, часто вертятся волчком.

Сам организм требует движения. Но только нужно дать ему нагрузку правильную. Все мышцы должны развиваться согласованно.

Так оно и происходит - ведь Господь совершает твое телесное развитие. Он Сам спрашивает нас в Евангелии: кто из вас может, заботясь, прибавить себе росту, хотя бы один локоть? Кто может один волос на голове сделать белым или черным по своему желанию (то есть изменить его естественный цвет)?

Но только в своем телесном возрастании не надо Господу мешать. Что может помешать твоему развитию?

- Недостаточная двигательная активность, то есть малая подвижность, лень.
- Привычка к теплу и удобствам, комфорту.
- Сон на мягкой или неровной постели.
- Привычка сутулиться или кособочиться, неправильная посадка при письме.

Все эти недобрые привычки могут привести впоследствии к серьезным заболеваниям позвоночника и внутренних органов. Старайся не приобрести их или расстаться с ними как можно быстрее.

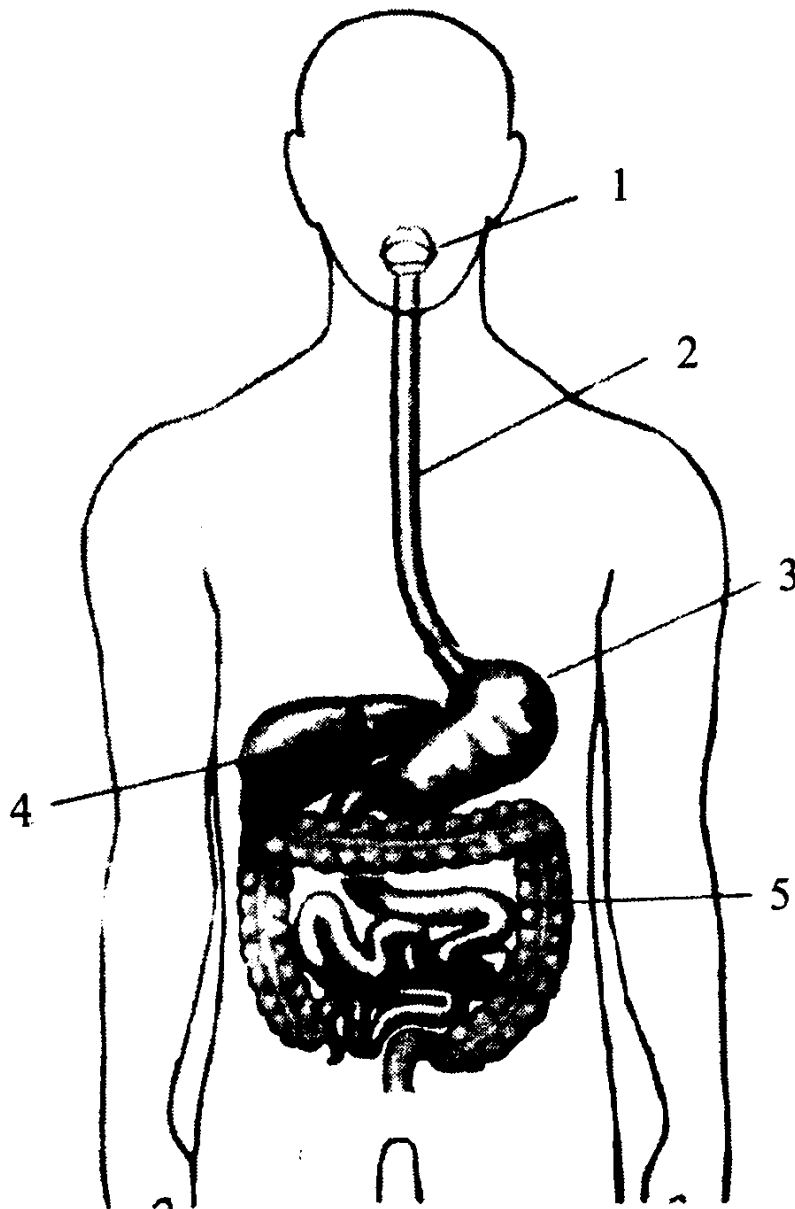
Как же избежать этих привычек?

Если ты живешь в деревне, то не избегай обычных сельских работ: копай землю, сажай деревья и кустарники, работай на стройке и по ремонту дома или сарая, участвуй в заготовке дров. Если эти работы выполняешь под руководством старших до усталости, но не до изнеможения, то они сами собой нагрузят как нужно все твои мышцы и кости.

Если же живешь в городе и физическим трудом (помощь по домашнему хозяйству или какое-то рукоделие, которыми никогда не пренебрегай) занимаешься не часто, то приходится изобретать ему замену - физкультуру и спорт. Это, конечно, хуже, чем естественный труд, потому что, помогая телу, можно повредить душе. Выбирай самый простой и естественный вид упражнений: бег, ходьба на лыжах, плавание, упражнения на перекладине и брусках.

Никогда не гоняйся за особым результатом или первым местом на соревнованиях. Не увлекайся играми командными: футболом, хоккеем и прочими. Все это развивает азарт и тщеславие. Не особо укрепляя тело, можешь сильно повредить душе. Поэтому, участвуя в командных играх, больше думай о других, дружелюбно относись к «противнику». Тогда эти игры смогут принести пользу душе, развивая взаимопонимание и взаимопомощь.

## Организм и органы



**Органы пищеварения: 1 — рот; 2 — пищевод; 3 — желудок;  
4 — печень; 5 — кишечник**

Тело человека - весьма слаженное и прекрасно организованное творение. Когда ты дышишь, ты вовсе не замечаешь этого. Между тем наше дыхание - очень сложное дело. Когда ты поел, пища переваривается без единой мысли о том, как это делается. Если ты поработаешь и согреешься, то вспотеешь прежде, чем почувствуешь, что тебе жарко. Когда ходишь, то, конечно, не думаешь, как поднять ногу, поставить ее, перенести на нее вес тела. Ты думаешь только о том, куда направился, а все прочее тело твоё совершает как бы само собою.

Но, конечно, не само собою. Просто Господь так устроил наше тело, так Сам позаботился о нем, чтобы нам почти нисколько не приходилось своим телом управлять в однообразных делах. Бог хочет дать нашей мысли простор и заботу о более важных предметах. Все части тела человека и все, что находится внутри тела, имеет свое назначение. Ноги ходят, руки движутся, голова думает, желудок справляется с пищей. И все эти действия удивительно согласованы друг с другом. Все части тела составляют один организм. В едином отлаженном организме

взаимодействуют различные органы, каждый делает свое дело.

## **Органы пищеварения**

Всю необходимую для жизни энергию наше тело получает вместе с пищей. Легко заметить, что после напряженной работы, особенно на свежем, прохладном воздухе, хочется есть. Сам организм требует себе питания.

Съедаемая нами пища непригодна для поступления сразу ко всем клеткам организма. Для того, чтобы все питательные вещества пищи разобрать и все пригодное для жизни клеток растворить в крови, и устроены органы пищеварения.

Начинается пищеварение во рту. Пища размельчается зубами, смачивается слюной, которая начинает пищеварение. При глотании пища по пищеводу поступает в желудок, где пребывает 3-4 часа. Мясная и вообще скоромная пища переваривается дольше. Затем она проталкивается дальше в кишечник, где окончательно переваривается и всасывается в кровь. Кровь разносит питательные вещества по всему телу.

Пищеварительная система очень сложна, но работа ее протекает почти незаметно для нас. Мы только чувствуем голод и необходимость выбрасывания непереваренных остатков из кишечника. При нормальной работе органов пищеварения ничем, кроме голода, они нас не тревожат. Подумай, для чего Господь так устроил наше пищеварение? Наверное, для того, чтобы нам легче было исполнить слова Евангелия: не заботьтесь о том, что вам есть и что пить, потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем том (Мф.6,31-32). Впрочем, так жить, совсем не заботясь о пище, питаясь, чем Бог пошлет, могут лишь очень немногие, но и всякому христианину нужно с детства приучать себя быть воздержанным и внимательным к пище.

Взяв под Свой собственный контроль работу нашего желудка и освободив нас от мысли о нем, Творец устроил так, чтобы мы тратили на поглощение пищи лишь малую часть своего времени. Есть у человека в органах пищеварения печень, при помощи которой пища очищается от вредных веществ и становится полезной для организма. Печень является кладовой питательных веществ. Даже если желудок и кишечник пусты, снабжение всего тела питательными веществами продолжается.

Всем нашим органам требуется отдых. Необходим он и органам пищеварения. А доставляется этот отдых при помощи поста и правильного питания.

## **Пост и правильное питание**

Человеку по природе своей свойственна растительная пища. Мясная разрешена была людям только после потопа. Поэтому растительная пища и должна составлять основу нашего питания. Овощи и фрукты, особенно свежие, содержат особые жизненно необходимые вещества – витамины. Поэтому без растительной пищи долго не проживешь, а без животной многие монахи обходились всю жизнь. Ты, вероятно, знаешь, когда бывают в Церкви посты. Некоторые считают, что детям пост вреден для роста. Это неправильно. Все наши благочестивые предки соблюдали пост с младенческого возраста и были гораздо здоровее и сильнее нас. Нашему организму животная пища вовсе не требуется постоянно. Во время поста организм отдыхает и очищается от плохо усваиваемых веществ животной пищи. И если к длительным постам ты еще не привык или старшие не считают, что тебе нужно поститься весь длинный пост, то, по крайней мере, воздержание от мясного и молочного в среду и пятницу будет тебе очень полезно.

**Вопрос к священнику.** *Не оказывает ли пост вреда на здоровье ребенка, когда организм растет?*

**Ответ.** *Нисколько. Наши дедушки и бабушки хорошо помнят по-своему детству, что такое настоящий голод, а не просто пост, и тем не менее их поколение гораздо здоровее нашего. Пост для детей и подростков, конечно, не должен быть столь строгим, как для взрослых, но, соблюдаемый ради Господа, он всем приносит только пользу.*

### **В году существует четыре больших поста**

**Рождественский пост.** Продолжительность – 40 дней. С 15/28 ноября по 24 декабря/6 января. Заканчивается пост празднованием Рождества Иисуса Христа. (При указании дат первой стоит дата по церковному стилю, второй – по современному стилю.)

**Великий пост.** Продолжительность – 40 дней. К нему присовокупляется Страстная неделя (особенно строгий пост) – последняя неделя перед Светлым Воскресеньем Христовым – Пасхой. Этот пост подвижный, то есть начало его устанавливается на каждый год особым образом и указывается в православных церковных календарях. Начинается Великий пост Прощеным воскресеньем. В этот день христиане просят друг у друга прощения и прощают друг другу все обиды. Прощают не на словах только, а от чистого сердца, чтобы быть в полном мире друг с другом.

**Петров пост.** Продолжительность от года к году различная. Этот пост также подвижный. Он начинается через неделю после празднования Пятидесятницы (дня Святой Троицы) и кончается 29 июня/12 июля на Петров день.

**Успенский пост.** Продолжительность – две недели. С 1/14 по 14/27 августа. Заканчивается празднованием Успения Богородицы.

Пост установлен не столько для здоровья тела, сколько для воспитания души. В посту весь распорядок церковной жизни немного меняется. Больше времени посвящаем мы в эти дни молитве, меньше – тяжелым физическим работам. Непременно в посту надлежит исповедоваться, готовиться к достойному причащению.

В таинствах исповеди и причащения, когда человек приступает к ним с искренним покаянием, миром в душе, с любовью к Богу и ближнему, душа наша очищается от греха. А грех есть главная причина всяких наших страданий и болезней. Потому неслучайно бывает и так, что после причащения человек исцеляется от каких-то телесных недугов или получает в них облегчение.

Притом знай, что мы постимся еще кое-как. Настоящий монашеский пост нам с тобою не осилить. Цель поста настоящих постников была не в оздоровлении тела, а в отсечении страстей телесных, то есть греховных чувств и желаний, живущих в нашем теле. Такие постники измождали свое тело, а вовсе не стремились сделать его физически крепким. Такой пост соответствовал их образу жизни. Но и наш пост должен также иметь для нас воспитательное значение. Он обучает нас терпению, скромности и степенности во всем поведении, он помогает подавлять гнев и раздражительность, а также некоторые другие греховные чувства в нашем теле. Постящийся меньше превозносится физической силой, что у мальчиков бывает часто, когда им хочется показать свое удалство. Постящийся чаще и усерднее вспоминает о церковной службе, о Боге и Небесном Его Царстве. Постящийся легче примет к сердцу нужду ближнего и скорее окажет ему посильную помощь. Для этого очень полезен пост, и ты постарайся уже теперь понемногу замечать это на собственном опыте.

## **Высказывания святых Отцов**

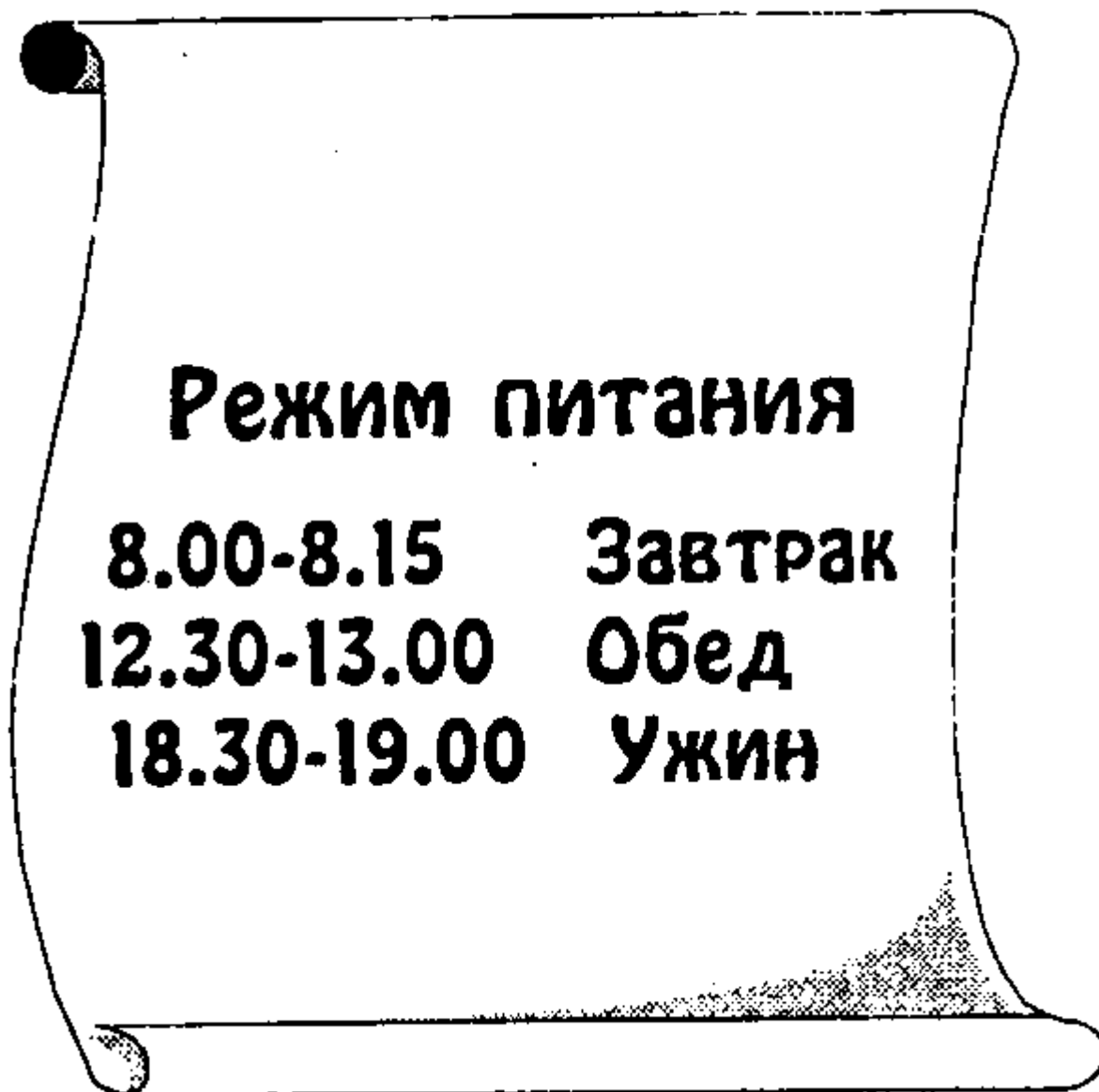
*Невозможно, совершенно невозможно пребывать с Богом тем, которые прежде не позаботились исцелить себя постом. Святитель Иоанн Златоуст*

*Как должно остерегаться пресыщения, точно так же должно остерегаться и излишнего воздержания. Святитель Игнатий Брянчанинов*

*Утончающий себя воздержанием приближается к здоровью. Авва Исайя*

## **Вопросы для обсуждения**

1. Как ты думаешь, зачем человек ест?
2. Как ты понимаешь, что такое режим питания? Получается ли у тебя соблюдать режим питания?
3. Как помогает пост здоровью души и тела человека?



*йтесь не о пище тленной, но о пище, пребывающей в жизнь вечную. Евангелие от Иоанна.6:27*

*Человек ест для того, чтобы жить, а не живет для того, чтобы есть.*

*Хлеб наш насущный даждь нам днесь!*

*Пища и питье да будут простые, и просто заготовленные. Императрица Екатерина II*

## **Правила питания**

### **Вопросы для обсуждения**

1. Какие правила питания ты знаешь и соблюдаешь?
2. Какие главные правила питания есть в вашей семье?

#### **Правило 1.**

Не вкушай пищу, когда попало, на ходу. Такая привычка безусловно вредна для здоровья, поскольку не дает отдыха желудку. Завтрак, обед и ужин должны совершаться по возможности в одно и то же время. Не забывай молиться перед едой и после еды. Благодарить Господа за хлеб насущный.

Все, что совершается во славу Божию, с молитвою и благодарностью, непременно пойдет на пользу и душе, и телу. А жевание на ходу, когда молитва забыта, воспитывает в тебе только нетерпеливость и капризность. Вкушай пищу в спокойной обстановке. В воскресные дни, когда идешь к обедне, привыкай и вовсе обходиться без завтрака, даже если не причащаешься. Такая традиция – вкушать не раньше окончания Божественной литургии – установлена по чувству благоговения к этому великому таинству.

#### **Правило 2.**

Ешь, как человек, что тебе предложено, и не пресыщайся (Сир. 31, 18). Очень важно качество принимаемой пищи. Старайся воспитывать волю и обуздывать свои желания: ешь не только то, что нравится, но то, что полезно. Не привыкай к изысканности в пище. Простота – это ее великое достоинство. Не люби соленого, острого, жирного, копченого. Все эти разносолы и изысканности вредят здоровью и приучают к чревоугодию. Еда, полезная для здоровья, должна быть просто приготовлена. Полезнее есть отварную, тушеную пищу, а не жареную. Старайся питаться как можно проще и будь благодарен Богу за самую обыкновенную еду.

#### **Правило 3.**

Не приучай себя любить сладкое. Знай, что если в организме присутствует слишком много сахара, то многие витамины и минеральные вещества, необходимые для роста и здоровья, просто не усваиваются.

В наше время нужно особо предупредить против различных заграничных сладостей. Среди этих продуктов есть довольно вредные. Вред этот можно почувствовать, если съесть много таких продуктов. Но и в малых количествах отравы может накапливаться понемногу в организме. Чаще всего их изготавливают не просто из природных продуктов, а добавляют различные химические вещества. Эти вещества придают сладостям особый цвет, привкус и помогают долгое время не портиться. Но они вредят здоровью. Есть среди них такие, которые

вырабатывают у человека привязанность к этим продуктам, так что тебе хочется купить снова и снова ту же самую пищу. Это уже несомненный вред душе, потому что ничто не должно обладать мною – так учит нас Апостол Павел (1 Кор. 6, 12).

Запомни: теми продуктами, которые привозят нам из-за границы, сами иностранцы в своих странах питаются редко. Зато любят наши российские продукты, потому что они более природные, более питательные, не содержат вредных добавок.

#### **Правило 4.**

Питаться нужно по сезону. Летом и осенью созревает много фруктов и овощей, их нужно есть как можно больше. А вот зимой и весной наши прабабушки и прадедушки витамины получали только из квашеной капусты, моченых яблок, соленых огурцов да из моркови и свеклы. Мы же сейчас в погоне за витаминами не по сезону много едим апельсинов и мандаринов, от чего у многих детей и взрослых возникает аллергия. То есть организм сам показывает, что эти фрукты ему не нужны. Вместо заморских фруктов лучше съедай каждый день по 1 яблоку и 1 морковке.

#### **Правило 5.**

Избегай так называемой «пищи ларьков»: чипсов, жевательных резинок, рулетов с длительным сроком хранения и всего подобного, так как эти продукты содержат большое количество консервантов. Сокам в коробках предпочитай свежие фрукты.

#### **Условные обозначения некоторых консервантов.**

E223, E341, E450 – вызывают расстройство желудка

E330 – вызывает раковые заболевания

E230, E238 – вреден для кожи

E311, E312 – вызывает сыпь и т. д.

#### **Правило 6.**

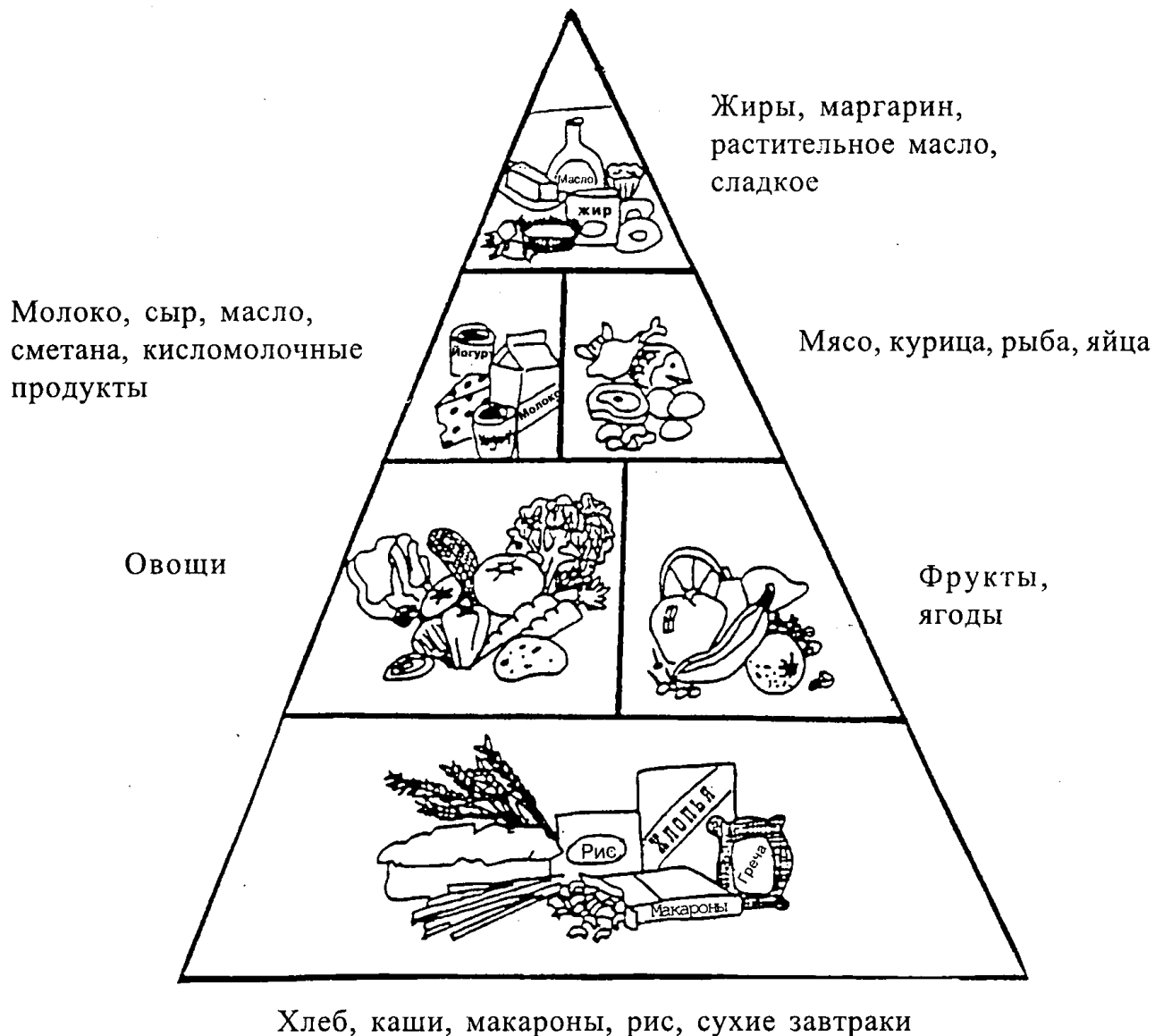
Старайся в основном есть ту пищу, которая произрастает в твоей местности, а не привозную. И картошку, и яблоки, и морковь, и капусту... Знаешь ли ты, что, например, ананасы, бананы, авокадо, киви у многих людей вызывают аллергию именно потому, что не растут в наших краях? Для нас лучше есть малину, чернику, клубнику, яблоки, сливы, смородину.

#### **Правило 7.**

Не приучай себя к частым застольям. Не переедай. Особенно запомни, что церковные праздники отмечаются в Церкви, а не за столом с большим количеством еды и вина.

Проще сказать так: привыкай к воздержанию в пище, конечно не ослабляя излишне организма, и будешь здоровее и душой, и телом.

# ПИРАМИДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



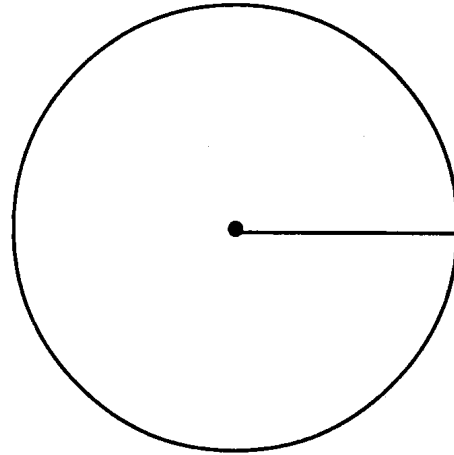


## Соотношение продуктов в недельном рационе питания



### *Практическое задание.*

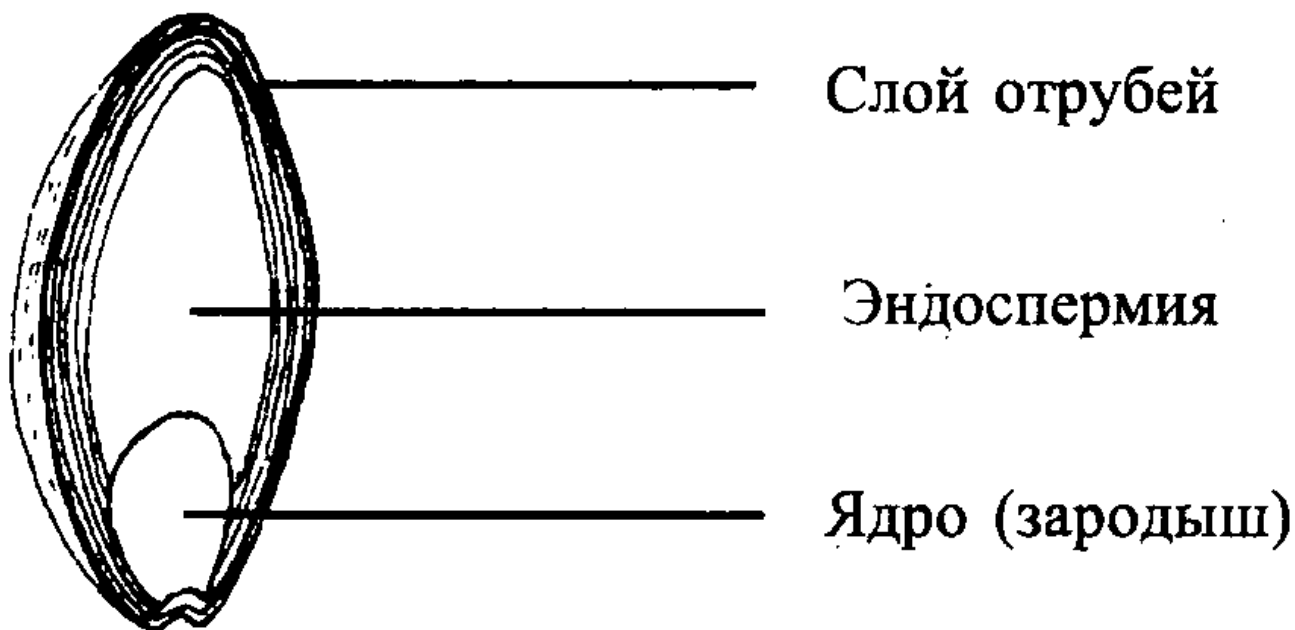
Изобрази соотношение продуктов питания во время поста.



### Слово о хлебе

При перемалывании зерен в муку грубый слой - слой отрубей - удаляется для того, чтобы получить муку мягкую и нежную, удобную для приготовления хлеба и кондитерских изделий. Ядро тоже удаляется, так как в нем содержится масло, которое сокращает срок хранения муки и изделий из нее. Однако основное количество белков, витаминов и минеральных веществ содержится в ядре, а отруби служат источником клетчатки.

## Зерно пшеницы в разрезе



То, что происходит в мукомольном производстве при получении белой муки, является наглядным примером того, как мы лишаемся важнейших питательных веществ, которые Господь Бог сотворил во благо нам. Таблица показывает, насколько велика потеря питательных веществ.

<b>Состав питательных веществ в нерафинированной муке</b>	<b>Утрата питательных веществ в белой муке</b>
Витамин В1	77%
Витамин В3	81%
Витамин С	67%
Витамин Е	86%
Железо	75%
Кальций	60%
Фосфор	91%
Волокна	89%

### Выбирай и покупай

Слава Богу, сейчас в магазинах большой выбор хлебных изделий, и ты можешь выбрать полезное Для здоровья: хлеб с отрубями («Здоровье», «Зерновой», «Докторский»), ржаной (все сорта). Старайся поменьше есть булок.

### Знай:

#### Белки

- способствуют росту и развитию организма (строительный материал),

- помогают в борьбе с инфекциями (вырабатывают антитела);

## **Клетчатка**

- стимулирует работу пищеварительной системы,
- препятствует возникновению запоров,
- позволяет испытывать чувство сытости,
- уменьшает риск заболеваний пищеварительной системы.

*Как тело не может жить, если не вкусит хлеба, так и душа мертва, если не приобщится духовной мудрости. Преподобный Ефрем Сирин*

*Хлеб сердце человека укрепит. Псалом. 103,15*

## **Народная мудрость**

*Хлеб столу голова.*

*Калач приестся, а хлеб никогда.*

*Покуда есть хлеб да вода, все не беда.*

*Хлеб – батюшка, водица – матушка.*

*Хлеб на столе господин, в работе друг, в дороге товарищ.*

## **Внимание: витамины**

Вита – значит жизнь. Для нормального развития организма витамины просто необходимы. Всего витаминов около 30. Их обозначают латинскими буквами: А, С, В, Е и так далее. Самые главные для тебя витамины А и С.

### **Запомни:**

Роль витамина А:

- Улучшает зрение.
- Способствует росту
- Повышает сопротивляемость организма к заболеваниям
- Оздоровливает кожу

Продукты, содержащие витамин А: Морковь, сливочное масло, молоко, яйца, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха.

Роль витамина С:

- Повышает сопротивляемость организма к инфекциям.
- Влияет на наполнение и расходование энергии.
- Укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран.
- Поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости.

Продукты, содержащие витамин С: Черная смородина, шиповник, апельсины, красный перец, помидоры, клюква, капуста, зеленый лук.

Роль витаминов группы В:

- Улучшают обмен веществ в организме.
- Улучшает сон.
- Влияет на настроение.
- Ускоряет заживление ран.

Продукты, содержащие витамин В: Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи.

Роль витамина Е:

- Помогает усваивать пищу.
- Оздоровливает кожу.
- Активизирует жизненные силы организма.

Продукты, содержащие витамин Е: Яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина

## **Гигиена питания**

### **Не забывай о чистоте рук и пищи**

Это правило ты знаешь и так. Но очень важно приучить себя к порядку.

Перед едой нужно мыть руки с мылом. Если взять с ладони мазок и посмотреть под микроскопом, мы увидим множество микробов, среди которых немало и болезнетворных. Конечно, по милости Божией наш организм в какой-то мере защищается от них сам, но и злоупотреблять Божией милостью не стоит. Дизентерия, желтуха, стоматит, другие заразные болезни часто так и называются болезнями невымытых рук.

По той же причине следует промывать проточной водой овощи и фрукты, потребляемые в сыром виде. Необходимо и посуду держать в чистоте, мыть ее каждый раз после еды.

### **Еще раз о зубах**

У человека слабое место в организме – зубы. Казалось бы, это самые твердые кости из всего скелета, но снашиваются они, к сожалению, довольно быстро.

У тебя уже, наверное, все молочные зубы выпали и заменились постоянными. Довольно просто выпадают молочные зубы, почти без боли. Пошатался зуб, выпал, а под ним уже видно, как растет другой, постоянный зуб. Так вот запомни, что на смену этим постоянным зубам другие уже не вырастут, а удалять постоянные зубы с их глубокими корнями всегда очень болезненно. Большинство пожилых людей потеряли почти все свои зубы, и им приходится делать вставные.

Старайся же беречь зубы. Они пригодятся не только для жевания, но и для речи. Без здоровых зубов не сможешь ни читать, ни петь в хоре и вообще выглядеть будешь плохо. Зубы нужно чистить два раза в день, желательнее натуральной щеткой и непременно во всех направлениях: слева направо и сверху вниз, а также вершины задних зубов. При правильной чистке и при хорошей пасте даже небольшая трещинка в зубах не перейдет в заболевание. Никогда не используй чужую зубную щетку.

Старайся не разгрызать зубами орехи или другую твердую пищу. Не чередуй быстро горячую и холодную пищу – может потрескаться верхнее покрытие зубов – эмаль. После еды сполосни рот, чтобы между зубами не осталось пищи. А еще лучше – чтобы не было заболеваний и разрушения зубов, разведи в воде немного морской соли или календулы и прополощи рот.

Кроме того, знай, что от больных зубов могут «заразиться» другие органы нашего тела – в первую очередь, органы пищеварения. Поэтому, если зубы заболели, по возможности не затягивая время, обращайся к врачу. Не реже двух раз в год ходи к зубному врачу для осмотра.

## **Знаешь ли ты?**

Есть две группы зубных паст, которые надо чередовать.

### **Утром**

Фосфатсодержащие: «Жемчуг», «Новый жемчуг» «Чебурашка», «Бемби» – 2 месяца.

Фторсодержащие: «Фтородент» – 1 месяц.

### **Вечером**

Биологически активные пасты: «Экстра», «Новинка», «Лесная».

## **Береги не только зубы, но и десны**

Ухаживая за зубами, не забудь про уход за деснами. Десны надо обязательно массировать пальцами. А еще лучше, если ты попросишь родителей купить медовый гомеопатический (то есть сделанный из трав) препарат «Апиор». Утром после завтрака и после чистки зубов втирай в десны и зубную эмаль этот препарат.

## **Органы дыхания**

Человек постоянно дышит и нуждается в свежем воздухе. Без воздуха нам не прожить и нескольких минут. Дыхание так же, как и пищеварение, совершается у нас как бы само собою, без всяких усилий или какого-то наблюдения с нашей стороны. Усиленная работа приводит к учащению дыхания, хотя мы этого даже не замечаем. Скажи, пожалуйста, разве такая чудная настройка организма могла возникнуть сама собою? Рассмотрим органы дыхания. Органы дыхания: 1 - нос; 2 - трахея; 3 - бронхи; 4 - легкие.

Воздух поступает через нос или рот в носоглотку, проходит в дыхательное горло – трахею, которая имеет вид трубки, разделяющейся на две трубки потоньше – бронхи, ведущие к легким, находящимся в грудной клетке. Легкие – это легко надуваемые воздушные мешочки, разделенные множеством перегородочек на мелкие ячейки. В них воздух поступает к тончайшим кровеносным сосудикам. Воздух отдает крови часть кислорода, забирает от нее углекислый газ и через секунду движется обратно через бронхи в трахею и выдыхается. Такой чудесный обмен газов совершается каждые несколько секунд, плавно и тихо, удивительно быстро и достаточно полно. Человек пока не смог создать искусственно ничего похожего.

С дыхательными путями связано большинство наших простудных болезней, начиная от насморков и кончая воспалением легких. Причем эти воспаления могут продвигаться вглубь от носа к легким, и чем глубже воспаление, тем оно серьезнее. Воспаление легких может привести к смерти и раньше часто тем и кончалось, пока не изобрели особые лекарства.

## **Закаливание души и тела**

Единственно надежный способ против простуд – закаливание. Быть побольше на воздухе, работать, привыкать к прохладе, летом – ежедневно купаться или обливаться, мыть ноги холодной водой – вот нехитрые правила, которые могут сделать тебя устойчивым к простудным болезням. Но только закалка должна быть постоянной. Не стоит слишком быстро по весне переходить на летнюю одежду, бегать без шапки, особенно на ветру. Резкая закалка приведет только к простуде. Но уж если почувствовал, что простудился, нужно срочно принять простые меры: попарить ноги, одеться и посидеть в тепле, выпить горячего чая, молока с медом или

луком, съесть дольку чеснока. Хорошо снимать легкую простуду такими простыми способами, не доводя дело до таблеток.

Очень полезное дело – купание в святых источниках. Такие бывают, например, при монастырях. Вода в них, конечно, ледяная в любую жару, но зато после купания чувствуешь приятную теплоту по всему телу, как бы обновление всего тела. Главное, конечно, не в том, что вода холодная, а в том, что она освященная, несущая очищение и душе, и телу. Только польза от святой воды бывает тем, кто с верою, с горячей молитвою приходит к ней. Если есть возможность, непременно помолись вместе со взрослыми на водосвятном молебне или, если нет священника, почитайте акафист Божией Матери или святому, в честь кого назван источник. И не бойся тогда входить в холодную воду – от Бога и святых Его зла не будет.

Когда подрастешь и наберешься смелости – хорошо искупаться и зимой в проруби на праздник Крещения Господня. В этот день водоосвящение особое, называемое великим, особая и благодать подается. Возможно, ты видел, как купаются взрослые в этот день, сколько радости бывает. Но сначала привыкни хорошо молиться в такие дни, узнай из Евангелия историю этого праздника и как встречали его на Руси наши благочестивые предки.

**Вопрос к священнику.** *Что такое святая вода?*

**Ответ.** *Это вода, освященная в храме. Благодать Божия таинственно действует на воду, она освящается. Всем известно, что вода, освященная в праздник Крещения Господня, может стоять многие годы в закрытой посуде и не портиться. Известны случаи исцеления верующих больных при окроплении их святой водою с молитвою. После утренней молитвы натошак христиане потребляют просфору со святой водою. Прочти молитву, и ты поймешь для чего. По виду и вкусу святая вода не отличается от обычной, и не нужно допытываться, в чем же ее сила. Сила ее – во всемогуществе и милости Божией, а также в крепости твоей собственной веры.*

**Молитва на принятие святой просфоры**

***Господи и Боже мой, да будет освященный хлеб сей и святая вода сия во здравие души и тела моего, во укрепление душевных и телесных моих сил, в просвещение ума и сердца моего, в покорение моих страстей по безпредельному милосердию Твоему, молитвами Пречистыя Твоя Матери и всех святых Твоих от века Тебе благоугодивших. Аминь.***

## **Органы кровообращения**

Жизнедеятельность каждой клетки нашего организма требует постоянного подвода воздуха и разных питательных веществ с одновременным удалением углекислого газа и вредных, отработанных веществ. Всю эту работу совершает кровь. Кровь приводится в движение сердцем. От сердца отходят кровеносные сосуды, по которым кровь движется по телу.

Сердце представляет собою мускульный мешочек, который, сокращаясь и расслабляясь, втягивает в себя кровь и выталкивает ее. Сердце бьется в груди ритмично и не знает долговременного отдыха.

Сердце разделено перегородками на четыре отдела, так что в двух содержится кровь свежая, богатая кислородом, а в двух других – кровь темная, богатая углекислым газом после прохождения по разным органам тела. Эту кровь сердце подает на очистку в легкие, а свежую гонит во все органы тела. Соответственно и кровеносные сосуды разделяются на несущие

свежую кровь – артерии и на несущие кровь темную – вены. Ты сам можешь заметить некоторые вены – прожилки темного цвета под кожей на руках и на ногах. У пожилых людей они становятся ярче и заметнее.

Сердце у человека имеет размер примерно его кулака. Удивительно, как при таком размере оно умудряется прокачивать кровь по огромному числу мельчайших сосудов, притом постоянно поднимая кровь с пяток до головы. Оказывается, сами сосуды устроены так, что сильно облегчают сердцу работу, потому что их стенки – живые, упругие. Кровь по ним течет плавно, встречая малое сопротивление. Если тебе доводилось качать воду вручную через шланг в палец толщиной, то ты легко можешь понять, что никогда еще людям не удавалось создать такого насоса с такими шлангами, как сердце с его сосудами. Без мудрейшего сверхчеловеческого замысла такое устройство появиться никак не могло!

Кровь человека – тоже удивительная, непростая жидкость. Она представляет собой водный раствор очень сложных веществ, в котором во множестве плавают живые клетки – красные и белые кровяные тельца. Красных телец больше, они и придают цвет крови. Именно эти тельца и переносят питательные вещества и кислород. Вне организма эти клетки, конечно, жить не могут.

## **Сердце и душа. Жизнь и смерть**

**Вопрос к священнику.** *Что такое душа? Где она находится? Чем она отличается от духа?*

**Ответ.** *Душа – невидимая, неосязаемая, особая сущность человека. Ею мы воспринимаем все, что нас окружает. Душа думает и размышляет, она чувствует – любит что-то или отвращается от чего-то, она и желает – хочет чего-то, стремится к чему-то.*

*Высшая сила души человеческой именуется духом. Духом человек познает Бога и бессмертие самой своей души. В духе рождается потребность молиться Богу, общаться с Ним. В духе человека звучит голос Божий – наша совесть, которая повелевает нам делать добро и запрещает делать зло, а также наказывает нашу душу за грехи – как говорят, грызет ее.*

*Пока человек жив, душа живет в его теле, а со смертью покидает тело и восходит в мир духовный, чтобы предстать на суд Божий.*

В Священном Писании сказано, что в крови всякого животного душа его есть (Лев. 17, И). Сердце человека – не просто самая важная мышца тела. Когда человек переживает о чем-то, любит или отвращается от чего-то, когда решается сделать выбор между добром и злом, то всегда почему-то говорит, что сердце подсказывает ему сделать так, а не иначе. Почему не голова? Голова все обдумывает, но при душевных переживаниях болит сердце. Святые Отцы называют сердце центром душевной жизни.

Но как душа связана с кровью и с сердцем – это для нас тайна. Мы знаем, что душа в нас есть, мы верим, что она вечна, замечаем, что ее состояние отражается и на теле, но как именно связаны душа и тело – не знаем. Раньше в медицине считалось, что если сердце не бьется, то человек умер. Душа его покинула тело.

В последние десятилетия врачи научились некоторых из внезапно умерших людей возвращать к жизни. Сердце может остановиться у вполне здорового человека внезапно вследствие поражения электрическим током, удушения, утопления или по другим причинам. После остановки сердца в продолжение примерно пяти минут клетки головного мозга человека еще

живы. Такое состояние, когда сердце уже не бьется, но мозг еще жив, принято называть клинической смертью. Если вовремя снять опасность и быстро оказать человеку первую помощь (искусственное дыхание и массаж сердца), то он сможет вернуться к жизни и сознанию.

Люди, побывавшие в состоянии клинической смерти и ожившие – а таких людей в наше время насчитывают сотнями, – рассказывают многое о том, что они видели, когда душа их покинула тело.

Православная Церковь еще в древние времена отметила и сохранила повествования о загробном мире от людей, которые воскресли через день, два и больше, а не через несколько минут. Такие люди видели, что душе после смерти предстоит суд и ответ за все греховные дела и мысли на земле. Только кающиеся и пытавшиеся с Божией помощью очищаться от грехов могут пройти безопасно это посмертное испытание.

Так что сомневаться в жизни души после смерти, в существовании рая или ада не приходится.

Приводи эти мысли себе на память, когда захочешь согрешить. Ведь каждому из нас положено когда-нибудь умереть и не вернуться в тело снова, а пойти на суд Божий.

## **От чего болеет сердце**

Многие органы у человека парные: две руки, две ноги, два уха, два глаза, два легких, две почки. А сердце одно, и ничем его не заменишь. И главное – оно работает не только как насос, механически.

Здоровое сердце очень важно, но мы сами не всегда в силах уберечь его от болезней. Все от Господа. Ведь мы не можем и волоса одного на голове сделать из белого черным. Но все же замечено, что у крепкого человека, привыкшего к труду, и сердце покрепче. Размеренные спокойные нагрузки при физической работе или спортивные упражнения – бег, плавание, лыжи – для сердца, как и для всего тела, полезны и необходимы.

Но, конечно, больше всего страдает сердце у людей, ведущих беспокойный образ жизни. Не от недостатка же физкультуры болеют «сердечники»?! Ведь сердце – центр душевной жизни, все тревоги проходят через него. Можно ли защитить свое сердце от этого?

В наши дни часто проповедуется, что, мол, нужно беречь сердце, нервы от любых напряжений, беречь себя от стрессов (быть может, ты слышал такое слово).

Если человек захочет жить по такому нехорошему правилу, то легко ему будет пренебречь чужой болью. Он не станет обращать внимания на близких – родителей, братьев, сестер, станет пренебрегать ими, чтобы они не вызвали у него стрессов. В обществе ему придется человекоугодничать перед сильными, чтобы добиться от них похвалы и спокойствия. В церкви такой человек тоже себя не утрудит. В итоге вырастет эгоист, будет думать только о своем плотском благополучии.

Но, поверь, и здоровым такой человек не будет. Гнев на того, кто ему помешал, зависть к более благополучному, недовольство и жадность – все эти страсти никуда от него не уйдут. Они-то всякими стрессами и съедят его сердце, о котором он так чрезмерно заботился.

Напротив, хочешь, чтобы сердце твое было здоровым, – делай его чистым. Блаженны чистые сердцем – помнишь? – потому что они Бога узрят (Мф. 5, 8). Так сказал Сам Христос. Не жалея себя, поступая по совести. Не таи обиду, прости и другу, и врагу. Не считай себя лучше других



- и не станет грызть тебя зависть. Помоги ближнему, иной раз пожертвовав своим спокойствием, временем, удобствами, - сам увидишь, как сердце твое будет радостно. Не постыдись, когда нужно, ни Христа, ни Церкви Его, ни веры своей - и будешь рад душою посреди многих скорбей.

Помнишь слова Христовы: кто хочет душу свою спасти, погубит ее, а кто погубит душу свою ради Меня и Евангелия, тот и спасет ее (Мк. 8, 35).

Кроме прочего, это имеет отношение и к стрессам. Кто будет спасать свое здоровье и спокойствие как высшую ценность жизни, тот будет лишен спокойствия и здоровья (а кроме того, и вечного блаженства), а кто сможет ради Христа и заповедей Евангелия жертвовать своим благополучием, тот и в вечной жизни будет блажен, и на земле будет вполне доволен своей жизнью. Не стрессы, а страсти разрушают сердце человека. Против них и следует нам вооружаться. Погордился ты или похвастался - вовремя одерни себя. Поссорился - вовремя попроси прощения. Не давай ни обиде, ни зависти, ни гордости, ни какой другой страсти оставаться в сердце надолго, иначе она быстро отравит его.

## **Нервная система**

Согласованием работы всех органов тела и органов чувств, а также мыслительной деятельностью занимается мозг. У человека имеется головной и спинной мозг. Головной мозг расположен внутри черепа, спинной - внутри позвоночника. От головного и спинного мозга ко всем органам тела, к каждой его точке протягиваются нервы. Это особые клеточные окончания, которые способны чувствовать любые изменения в жизни контролируемых ими органов.

Жар или холод, боль или легкое прикосновение - все это улавливают нервы и немедленно передают к головному мозгу. Мозг же выдает решения и подает сигналы различным мышцам. Например, ты обжег палец, сигнал боли поступил в мозг - и мгновенно, даже без участия сознания, мозг дает команду разным мышцам руки разжать пальцы или отдернуть руку, так что ты сам не заметишь, как это получается.

Точно так же, без всякого участия сознания, мозг налаживает автоматическую работу сердца, легких, пищеварения и других систем. Например, после выдоха поступает по нервам сигнал о недостатке кислорода. Тут же отдается команда на сокращение мышцам грудной клетки и живота, их движение наполняет легкие воздухом. Происходит вдох. Потом точно так же происходит выдох.

Мозг с отходящими нервами именуется нервной системой. Без нее невозможна работа ни одного органа. При этом некоторые сигналы нервной системы могут быть болезненными. Но это необходимо. Боль - надежная защита тела от повреждений. Представь, что ты дотронулся до раскаленного железа и боли не почувствовал. Незаметно можешь получить очень серьезный ожог.

Боль - это и помощник человеку. Ее можно сравнить с гонцом или почтальоном, который приносит весть о начале болезни. Боль часто подсказывает человеку, что ему нужно срочно изменить что-то в жизни. Например, если у тебя заболели зубы, перестань есть сладости и поспеши к зубному врачу их лечить.

Надо сказать, что сейчас стало модно принимать обезболивающие препараты. Но они направлены не на лечение болезни, а на снятие симптомов болезни - боли. От этого человек может сильно пострадать. Например, если человек, у которого часто болит голова, будет

постоянно принимать таблетки от головной боли и не узнает, от чего она болит, то со временем болезнь его может стать очень серьезной.

В то же время болевая реакция нервов может быть подавлена сознательно. Так поступает человек, если по каким-то причинам ему нужно превозмочь боль и не поступать по непосредственному бездумному сигналу нервов. Это свойство сильного, волевого человека – умение терпеть боль, когда в том есть необходимость.

## **Мозг и душа**

Мозг человека осуществляет мыслительную деятельность, более высокую и сложную, чем реакции на раздражение нервов. Если нервные реакции можно заметить, можно даже вызвать искусственное раздражение и сокращение каких-то мышц, то мыслительную деятельность человеку понять так и не удалось. Что такое мозг, врачи и ученые знают и видели. Клетки, из которых он состоит, изучили. Но выделить мысль из мозга так и не сумели.

Нет сомнения, что человек думает при помощи мозга. Клетки мозга нуждаются в кислороде и питании. Ты сам, наверное, замечал, что в душном помещении трудно долго сосредоточенно работать головой. При сильном недостатке кислорода голова болит или кружится, мысли путаются, в конце концов человек может потерять сознание. Состояние мозга влияет на мысль, но все таки думает в нас душа, хотя и при помощи мозга. Поэтому размер мозга не влияет на умственные способности. Самый большой объем мозга от самого малого, которые только бывают у человека, отличается в два раза. Бывают умственно неполноценные люди с огромной головой, а бывают очень умные с небольшой головой. Если человек, к примеру душевнобольной, говорят иногда сумасшедший (с-ума-сшедший), то мозг его ничем не отличается от здорового. Не напрасно сказано про такого: душевнобольной, то есть болеет в нем душа.

Как же избежать душевных болезней? Здесь не помогут ни закалка, ни физкультура. Душевная болезнь есть не что иное, как болезненно возросшая человеческая гордость. Если человек начинает думать о себе, что он есть нечто важное, – считай, первый шаг к душевной болезни уже сделан. Гордость – самая опасная дьявольская страсть, самая главная болезнь души. Она свойственна всем душевнобольным. Не считай себя лучше, умнее, способнее других. Не считай себя вообще способным на какое-то доброе дело без Божией помощи. Все добро совершает в нас Господь, уча нас в Евангелии, что без Него мы не можем творить ничего доброго. А сам по себе любой из нас способен к ужасным низостям и подлостям. Знай это заранее. Умей каяться, просить прощения от всего сердца у Бога и ближних, старайся исправить грех с упованием не на себя, а на помощь Божию – и Господь сохранит тебя от душевного недуга.

## **Органы чувств**

Всякий воинский штаб посылает к противнику разведку, всякая газета имеет в разных местах своих репортеров, и мозг подобным же образом вооружен чувствами.

Первое из них мы уже отмечали: это чувство боли, свойственное любой точке тела. Есть еще чувство, не имеющее своего особого органа. Если ты бывал на медосмотре у невропатолога, быть может, помнишь, как тебя просили с закрытыми глазами дотянуться пальцами до кончика носа или до уха или свести с закрытыми глазами кончики пальцев обеих рук вместе. Здоровый человек делает это легко и не задумываясь. Это мышечное чувство. Так тело хранит свою ориентацию в пространстве.

Но есть и особые органы чувств.

Орган зрения – глаза.

Орган слуха – уши.

Орган обоняния – нос.

Орган вкуса – язык.

Орган осязания – кожа.

## **Глаза**

Глаза улавливают свет, сами собою настраиваются на близкое расстояние или, наоборот, на взгляд вдаль, и полученное четкое изображение передают с помощью особых нервных клеток в мозг. Глаз – удивительно сложное устройство, умеющее само настраиваться на предмет на любом расстоянии, а также различать цвета во множестве оттенков. Творец защитил глаза человека от возможных повреждений. Прежде всего – это быстро моргающие веки. Мы говорим о чем-то очень быстром: во мгновение ока, мгновенно – то есть за такое время, как моргание глазом. Так реагирует глаз на всякий опасный предмет. Веки покрыты ресницами для защиты глаз от пыли, а поверх глаза устроен валик из волосков – бровь, закрывающая глаз от пота, стекающего со лба. Если соринка все-таки попадет в глаз, то ее смоем к уголку глаза тотчас выделяющаяся слеза. Слезы имеют отношение и к душевной жизни. После согрешения Адама они стали постоянным спутником человека.

Распространенным заболеванием глаз является близорукость. Основной причиной этого заболевания является слабость глазных мышц. Ты можешь тренировать мышцы глаз, выполняя регулярно приведенные ниже упражнения. Кроме того, для сохранения зрения не пренебреги легким и полезным отдыхом для глаз, своего рода гимнастикой для них.

Для этого прервись на несколько минут от занятий и посмотри усталыми глазами в окно подальше. Затем через несколько секунд на свой палец согнутой руки. Через пять-десять секунд опять вдаль, потом опять на палец, и так несколько раз. Глаза успеют отдохнуть. Через каждые 30-45 минут занятий нужно давать глазам отдых 5-10 минут. Очень сильно утомляются глаза от телевизора и компьютера – это главные враги зрения.

## **Жизненные советы:**

- Не читай лежа и не читай в транспорте, кроме разве что плавно идущего поезда, где почти нет тряски.
- Не читай и не пиши при тусклом свете. Настольная лампа должна иметь мощность не менее 60 Вт, а лучше – 75. Настольная лампа не должна светить прямо в глаза, должна иметь соответствующий колпак сверху. Свет должен падать слева, особенно при письме, иначе тень от правой пишущей руки будет закрывать буквы.
- Не подноси близко к глазам острые предметы и ни в коем случае не балуйся ими, направляя на своих приятелей. Глаз очень легко повредить или совсем потерять, и его ничем не заменишь.
- Как ты помнишь, улучшает зрение витамин А.
- Береги зрение, как всякий дар Божий.

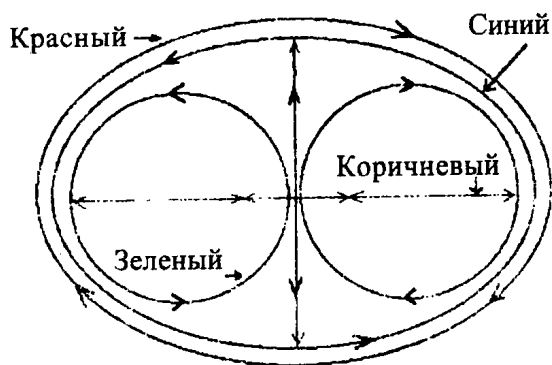
## Практическое задание

(для профилактики близорукости и восстановления зрения)

### Упражнение 1. Развиваем глазодвигательные мышцы.

Глазным мышцам, как и другим мышцам тела, требуется своя гимнастика.

Для проведения упражнения 1 сделаем рисунок размером 50x60 см, линии 1 разного цвета. Поместив рисунок на расстоянии 1,5-2 м от глаз, выполняй движение глазами по схеме.



Автор: Базарных В. Ф.

### Схема выполнения упражнения

№ п/п	Линии	Количество упражнений
1	← — + — →	10–15
2	↑ ↓	10–15
3	↻	10–15
4	↻	10–15
5	↻ ↻	10–15

### Упражнение 2. Развиваем аккомодационные способности глаза.

Аккомодация – это способность глаза четко видеть предметы, различно удаленные от него. Как правило, близорукость развивается из-за недостаточной сократимости мышцы, обеспечивающей процесс аккомодации.

Для улучшения аккомодационной способности глаз можно делать следующее упражнение. В центре карточки, сделанной из плотной бумаги или картона, нарисуй букву. Возьми карточку и установи ее на расстоянии около 30 см, т. е. на расстоянии, которое рекомендуется при чтении. Затем медленно придвигай карточку до начала «расплывания» буквы, затем также медленно отодвигай карточку на расстояние вытянутой руки. Это упражнение выполнять в течение полутора минут.

### Упражнение 3. Для мышц век глаза.

Рекомендуем частые легкие мигания в быстром темпе 5 сек., затем сильное, медленное мигание (надавливание веками на глазное яблоко) и переход на быстрое мигание. Делать 30-40 сек.

## Уши

Кроме зрения, дающего человеку больше всего сообщений об окружающем мире, Бог дал человеку слух, чтобы слушать речь и разные звуки.

Наружный орган слуха – ушная раковина, ухо. Два уха вместе позволяют человеку определить,

откуда доносится звук, а также расстояние до источника звука. Но собственно звук улавливают и передают в мозг среднее и внутреннее ухо. Их очень сложное устройство ты будешь изучать в старших классах, а пока лишь отметим, что внутреннее ухо позволяет человеку держать равновесие. Для двуногого прямоходящего существа, каковым является человек, это не такое простое дело.

Уши, как любой орган человека, требуют бережного отношения. Уши нужно беречь от механических повреждений, ни в коем случае не ковырять в ушах, не засовывать туда никаких предметов. Вредны для ушей слишком громкие резкие звуки. От них человек может потерять остроту слуха. А то и просто оглохнуть. Береги уши от воды, особенно от соленой, когда купаешься, и от сквозняков. Слышал, говорят: «продуло ухо». При заболевании ушей вовремя обратись к врачу.

## **Нос**

Важный орган для человека – нос, различающий запахи. Чувство обоняния у человека развито намного слабее многих животных, но оно иногда совершенно незаменимо. Как увидеть или услышать, к примеру, что газовая плита дала течь? Нос быстро почувствует запах газа, без него тут не обойдешься. Точно так же по запаху можно определить свежесть продуктов питания, вредные примеси в воздухе. Нос помогает уберечься от отравления.

Нос – орган дыхания. Считается, что правильное дыхание через нос, а не через рот: меньше опасность простудиться, заболеть ангиной, «накушаться» пыли.

Нос участвует в образовании голоса. Нос, горло и уши связаны между собой, их лечит один врач – отоларинголог.

## **Язык**

Орган вкуса у человека – язык, помогающий определить качество пищи. Язык различает сладкое, горькое, кислое и соленое. Вкус и обоняние дарованы человеку в первую очередь для того, чтобы не отравиться.

Язык может дать сведения о состоянии здоровья человека. По цвету и налету на языке врачи могут установить диагноз многих заболеваний. Вспомни, врач всегда просит тебя показать язык, когда ты болеешь.

Язык участвует в речи. Если язык как мышца не очень подвижен, то это ведет к нарушению дикции: не выговариваются некоторые звуки, человек шепелявит, «как каши в рот набрал». В этом случае может помочь логопед. А если язык слишком подвижен, то он может стать «органом греха». Мы с тобой обсудим это, когда будем говорить о грехах.

## **Кожа**

Орган осязания – кожа, которая является прекрасной одеждой для всего нашего тела. Она позволяет человеку чувствовать горячее и холодное, сухое и мокрое, а главное, опасное. Через нервные окончания, которые находятся в коже, посылаются сигналы в нервную систему, в мозг. И тут же дается ответ – различные реакции: отдернули руку от огня, переодели мокрые ботинки, укрылись от холода.

Важная обязанность кожи – поддерживать постоянную температуру тела, которая нужна для правильной работы всех органов и систем. Если жарко, человек начинает потеть. Испарение пота охлаждает тело. Если холодно, человек начинает дрожать. Понятно, что нужно

утеплиться.

Кожа участвует в обмене веществ. Через кожу выводятся вредные для организма вещества.

Кожа может показать нам нарушения внутри организма, его болезни. Когда на коже появляется сыпь, пятна, прыщи, то это свидетельство болезни. Поэтому врачи всегда осматривают кожу.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Обсудите вопрос о гигиене кожи и напишите памятку «Уход за кожей».
2. Что угрожает коже? (Памятка в помощь к обсуждению: а) грязь, б) кожные заболевания, в) раны, порезы, ожоги, обморожение и т.д.)

### **Как и от чего беречь чувства**

Как и от чего беречь органы чувств, мы с тобой вкратце разобрали. Но органы чувств – это ворота души, так как через них поступают сигналы в мозг. К сожалению, органы чувств сами собою не способны разбирать, что полезно мозгу, что бесполезно, а что просто вредно. Несут они сигналы в мозг обо всем подряд.

Смотрит глаз, видимая им картина идет в мозг, но по-настоящему видит душа. Слушает ухо, а собственно слышит душа. Нюхает нос, а обоняет душа. Будучи в теле, душа не может чувствовать без органов чувств. Будучи вне тела, она видит и слышит уже сама. Известны случаи, когда слепые, будучи в состоянии клинической смерти, становились зрячими и точно описывали местоположение предметов, которых никогда не видели, но, вернувшись к жизни в теле, вновь становились слепыми.

Два человека с нормальным зрением смотрят на одну и ту же картину в музее. У них может быть совершенно разное восприятие. Два неслухих человека слушают одну и ту же музыку – они тоже совершенно по-разному ее воспримут. Душа не просто оценивает то, что видит и слышит, она разбирается, что ей нравится, а что нет.

Представь себе, что в наши легкие входил бы тот самый воздух, что нас окружает, со всей своей пылью и грязью. Мы в пять минут безнадежно забили бы этой пылью тончайшую сеть легочных пузырьков. Но, по счастью, на пути воздуха от носа и до легких всюду есть тонюсенькие волоски, очищающие его от пыли и микробов.

А вот душа наша, «дышащая» через органы чувств, не защищена. Что сделаешь? Нам нужно видеть и слышать любую внезапную опасность. И в то же время нужно беречь и сами чувства души – зрение, слух, обоняние, вкус и осязание – от вредных впечатлений, а органы этих чувств от перегрузок и травм.

### **Берегись вредных зрительных впечатлений**

Зрение нужно беречь от картин греховных и мечтательных, не имеющих отношения к жизни. В этом смысле враг рода человеческого диавол много потрудился, чтобы поймать человека на удочку вредных зрительных впечатлений. Постарайся строго соблюдать важнейшие охранительные правила для души.

Прежде всего, старайся как можно меньше смотреть телевизор. Полезных передач или хотя бы безвредных очень мало: «В мире животных», «История одной картины» (о Третьяковской

галерее), некоторые наши отечественные мультфильмы. А вот от многих иностранных «мультиков» в душу вселяется страх, ночью могут сниться кошмары. В основном телепередачи пустые, пытаются навязать людям мысль, что главное в жизни – это получать удовольствия и ни о чем не заботиться. Много передач и видеофильмов, которые делают тебя свидетелем смертных грехов. Это сцены убийств, кровавых драк, воровства, общения с колдунами и прочей нечистой силой, которая теперь имеет научное название «экстрасенсы», «парапсихологи» и т. д. Страшно подумать, к каким только грехам не подталкивает нас телевидение: пустословие и многословие, зависть и гордыня, скверноприбытчество, суетность. Все делается для того, чтобы отдалить тебя от Бога, чтобы помешать быть верным христианином. Святые Отцы предупреждали: «Береги око», а сейчас как будто война объявлена, чтоб через око губить душу.

Очень вредны компьютерные игры. Они отупляют и могут быстро сделать даже из взрослого умного человека глупца. Компьютер вреден для зрения и для нервной системы.

И наконец, береги око от издательской продукции, которой заполнены киоски, ларьки, которую так и норовят сунуть тебе в руки бесплатно. Не блуждай глазами по сторонам, чтобы не наткнуться на что-нибудь непристойное.

### **Берегись вредного слушания**

Береги слух свой от слушания всего вредного и греховного. Не слушай радио, там практически не найдешь душеполезной передачи. Вообще с детства полюби тишину – спутницу молитвы. Как ты думаешь, почему неверующим людям так нужно, чтобы у них всегда над ухом хотя бы тихонько бормотал приемник или играла музыка? Они боятся тишины, потому что им одиноко, душа их без Бога пуста и тоскует. Но с тобою всегда пребывает Господь, ведь ты христианин, не забывающий о Боге и молящийся Ему. Поэтому люби и храни тишину.

Конечно, Бог дал человеку слух не только для тишины, но и для доброго, полезного слышания. Если Ангелы и святые на Небесах прославляют Бога чудесным, стройным пением, то тем более на земле мы призваны к тому же. Приучай свой слух к слышанию всего Божественного и просто доброго. Хорошо, если привыкнешь к песнопениям церковным, разучишь и полюбишь их. Хорошо также знать, понимать и любить все доброе в музыке своего народа, а русские люди создали много прекрасного. Берегись музыки злой, безбожной, нервной, раздражающей. Современная музыка по большей части вредна. Учись отличать музыку духовную, возвышающую и очищающую душу от музыки разрушающей.

И, конечно, берегись слышания злых речей: грязных анекдотов, сплетен, клеветы, наговоров, сквернословия. По крайней мере, не прислушивайся и не повторяй.

### **Берегись азарта**

Азарт – это сильное возбуждение, увлечение, страсть. Когда человек впадает в азарт, ему трудно овладеть своими чувствами, прекратить то, что он делает. В состоянии азарта человек может совершить проступки, которых потом будет долго стыдиться. К азарту могут привести игры. Есть даже так называемые «азартные игры» – игры, в которых выигрыш зависит от случая, случайного расклада. Например, карты, лото, домино. Это вредные для души игры, а на картах и вовсе изображены богохульные колдовские знаки. Такие игры нужно исключить, не играть в них и не глядеть, как другие играют.

В состоянии азарта могут привести не только игры, но и любое дело. Важно работать не с азартом, а спокойно, Христа ради и для пользы ближнего. Избегай азартных споров, они

портят отношения между людьми и часто приводят к драке.

Нужно сознательно обучаться тому, чтобы обуздывать слух, зрение и прочие чувства и не давать им заведомо вредной пищи.

## **Как оказать медицинскую помощь**

В жизни бывает много ситуаций, когда нужно уметь оказать первую помощь себе или близким. Прежде всего, конечно, нужно испросить помощи и милости у Господа, а потом принять конкретные медицинские меры.

### **Ожог**

Первая помощь при ожогах заключается в том, чтобы срочно прекратить воздействие высокой температуры и уменьшить боль.

Для уменьшения боли на обожженные участки тела надо прикладывать чистую ткань, смоченную холодной водой. При ожоге рук, ног, пальцев нужно опустить их в холодную проточную воду. Потом наложить масляный компресс – из масла облепихи, календулы или просто подсолнечного масла – и держать его как можно дольше. Если поверхность ожога велика, обязательно надо вызвать врача. Полезно принять гомеопатические лекарства: апис и белладонну.

### **Отравление**

Признаки отравления – понос и рвота. До прихода врача необходимо промыть желудок. Для этого надо выпить несколько стаканов теплой кипяченой воды, затем нажать пальцем на корень языка и вызвать рвоту. В теплую воду можно добавлять немного соды или соли.

После промывания желудка (а его нужно сделать несколько раз, если отравление сильное) пострадавшему можно дать крепкого чая с сухарями.

При поносе эффективным средством является гомеопатический препарат «Геклавин». Для прекращения поноса обычно достаточно принять «Геклавин» 1-2 раза (прием: 2 гранулы под язык через каждые 2 часа).

### **Раны, ушибы, укусы**

#### **Доврачебная помощь при ранах**

Прежде всего необходимо остановить кровотечение из раны. Если рана небольшая, то достаточно наложить тампон из марли и ваты, потом обработать кожу вокруг раны йодом и перевязать стерильным бинтом.

Если кровотечение сильное, то его останавливают жгутом, который, в случае отсутствия, можно заменить поясом, тесьмой и полоской ткани, оторванный от одежды. Правила накладывания жгута:

- жгут накладывают выше места кровотечения;
- под жгут обязательно нужно подложить ткань, салфетку, что-нибудь мягкое;
- накладывать жгут надо туго, чтобы он пережал сосуды, тогда кровотечение остановится;



- не держать жгут больше двух часов.

При укусах животными раны могут долго не заживать и стать причиной для заболевания бешенством. Поэтому при укусах надо обязательно обратиться к врачу.

### **Доврачебная помощь при ушибах**

При ушибах обычно отмечают боль и отек, припухлость. На место ушиба нужно приложить холодное (лед, полотенце, смоченное холодной водой). Эффективным гомеопатическим препаратом является мазь «Арника». «Арника» применяется, когда нет кровоточащих ран.

При сильных ушибах могут пострадать внутренние органы, поэтому обязательно нужен тщательный профессиональный осмотр.

Часто в месте ушиба бывают ссадины. Если их вовремя не обработать, может произойти гнойное воспаление.

Ссадину нужно промыть кипяченой водой с мылом, затем перекисью водорода. Потом ссадину осушают стерильной салфеткой или бинтом, смазывают кожу вокруг йодом, накладывают повязку с эмульсией синтомицина. Небольшие ссадины и царапины хорошо смазать зеленкой, Можно приложить вымытый лист подорожника.

### **Носовое кровотечение**

Если вдруг кровь пошла из носа, не пугайся. Положи лед или полотенце, смоченное холодной водой, на переносицу. Сядь, наклонившись вперед, минут на десять, не меньше. Зажми нос, чтобы образовался кровяной сгусток. Не сморкайся. Дышать можно ртом. Для остановки носового кровотечения есть специальный карандаш, который продается в аптеках. Если носовое кровотечение случается часто, надо обратиться к врачу и узнать причину.

### **Обморожение**

Отморожению под влиянием сильного холода в первую очередь подвержены уши, нос, щеки, пальцы рук и ног. При оказании помощи прежде всего освободи отмороженные части тела от мокрой одежды, украшений. Необходимо согреть отмороженное место растиранием, массажем, погружением в холодную воду на 20-30 минут. После оттаивания оботри кожу насухо.

Опасным для жизни является замерзание. Человек не чувствует, что он замерзает. Он находится в дремотном состоянии, а потом засыпает. Поэтому никогда на холоде не засыпай, если, не дай Бог, случится с тобой, что ты попал на мороз.

Эффективными гомеопатическими препаратами для защиты от холода являются «Инфлюцид» и «Кальцит». При переохлаждении препарат принимается для того, чтобы согреться и не заболеть. Одноразово 4 гранулы под язык, а дальше по самочувствию.

### **Практические задания**

#### **Задание 1.**

Прочти внимательно весь текст «Как оказать медицинскую помощь» и выпиши все необходимое для оказания доврачебной помощи. Попроси родителей, чтобы они приобрели все это для домашней семейной аптечки.

## **Задание 2.**

Потренируйся перевязывать рану, накладывать жгут.

# **Глава 2. Наша ответственность за жизнь и здоровье**

## **Отрава греховная: табак, алкоголь, наркотики**

Хорошо было человеку в раю. Человек и создан был для жизни райской, для общения с Богом, с Ангелами. Прекрасные растения и добрые животные окружали человека. Блаженство человека было спокойным, постоянным и естественным.

Но хитрый диавол обманул человека, предложив ему минутное удовольствие в обмен на постоянное естественное блаженство. И человек, увы, согласился. Вкусны были плоды с запрещенного дерева, пока их ели наши прародители, но горьки стали они сразу же после вкушения.

Тем же способом искушает враг человека и сегодня. Дает минутную сладость, а отнимает постоянное, тихое, незаметное благо. И вот такими средствами диавольского обмана и прельщения являются эти опасные вещества: табак, алкоголь, наркотики.

У них схожее действие, только в разной степени. На краткое время они напрягают душевные силы человека. Табак, как верят курильщики, помогает им собрать мысли, но лишь на краткое время. Алкоголь на малое время улучшает настроение, забываются разные неприятности. Однако никакие свои проблемы человек в таком состоянии решить не может.

И за все это приходит страшная расплата. Человек привязывается к тому, другому и третьему зелью. Он не может без него обходиться. Он болеет всем телом без этой отравы, но и приняв очередную дозу, только больше вредит здоровью и душе своей. Это состояние называют наркотической зависимостью.

В таком состоянии человек служит, конечно, не Богу, а самому яду, которого так жаждет. Он становится как бы идолопоклонником, а это страшный смертный грех. Но ведь что было поначалу? Думал несчастный служить себе, своему удовольствию, взятому у Бога обманом, сверх того, что Бог позволяет. Думал стать чуть больше, чем простым человеком, понаслаждаться чуть больше дозволенного. И, конечно, попал в плен, в жалкое рабство сатане.

Такой человек, пьяница, наркоман, если и знает о Боге, верует в Него, то никак не может начать служить Богу. А ведь это самое главное, служить Богу, ведь и бесы веруют в Бога и трепещут, враждуя против Него. Постепенно у пьяницы и наркомана начинается распад личности, человек становится безвольным, дряблым, способным на всякое зло. Такой и мать родную продаст.

Вот почему курение, пьянство и наркотики – тяжкий грех. Святой Апостол Павел учит нас прославлять Бога и душой и телом нашим, он говорит, что и тела наши – не свои, не наша собственность. Тела наши – храм Святого Духа, – продолжает Апостол. Поэтому преступно так осквернять этот храм Божий – наше тело, поселяя в нем нечистого духа через собственное извращенное угождение плоти.

## **Не погибай по неведению**

Даже курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий, не говоря уж об

употреблении алкоголя и наркотиков, и не думай, что этот грех проходит для человека безнаказанно. Яды табачные и наркотические вызывают у человека множество болезней. Жалко, что человек об этом не думает, пока еще здоров. Он мечтает распорядиться своим здоровьем по своему желанию.

Прошу же тебя не ради здоровья, которое пока имеешь, как правило, не ценишь, а ради Творца твоего и бессмертной души твоей: не оскверняй себя этим грехом, не губи ни души, ни тела, не позорь родителей, не отгоняй от себя Ангела-хранителя твоего, не раздражай Господа Бога твоего. Табака и наркотика не пробуй никогда в жизни. Часто ребята начинают курить просто из баловства, из удалства, из желания показаться взрослее. Поверь, что ты не покажешься слабым, если твердо противостоишь этому соблазну. Не постыдись Господа своего, чтобы Он не постыдился потом тебя перед Ангелами. Так и скажи, что ты христианин, а Христос запрещает отравлять свое тело этими дымами и ядами. Если у тебя твердая воля и ты можешь не следовать чужому греховному примеру, то тебя будут только уважать. Постарайся и других предостеречь от этой заразы.

Кто пробовал табак или водку, пусть старается помнить свое первое отвратительное впечатление от того и другого. Это было строгое предупреждение от Господа: остановись, не начинай! Кто пренебрегает гласом Божиим, пусть потом пеняет на себя. Это было защитной реакцией организма: запершило в горле, учащенно забилось сердце, закружилась голова, во рту появился неприятный вкус. Организм «говорил» тебе, что ему отравы не нужно.

Страшно сказать, но в нынешние времена даже девочек приходится предостерегать от курения и алкоголя. Но пусть знают заранее, что женский организм слабее и для него яды эти особенно вредны, соответственно и грех девиц пьющих и курящих гораздо тяжелее. Пожалейте душу и тело свое.

## **Подробнее о курении**

В табаке содержится масса вредных ядовитых веществ: никотин, угарный газ, аммиак, табачный деготь.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака от 1/2 капли. Капля никотина убивает лошадь. Для человека смертельная доза составляет 2-3 капли. Такая доза содержится в 20-25 сигаретах.

Курильщик не погибает потому, что доза вводится не сразу, а постепенно, в течение дня. Если же некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, он может умереть. Так, русским ученым-фармакологом описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

Во Франции в итоге конкурса «Кто больше выкурит?» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелыми отравлениями попали в больницу.

Ученые установили, что курение для растущего организма в два раза опаснее, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростка достаточно полпачки.

Угарный газ поступает в кровь и резко уменьшает содержание кислорода в крови. Это очень плохо переносит головной мозг: начинает кружиться голова, перестаешь быстро понимать и реагировать на происходящее. При длительном курении понижаются умственные способности.

Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Поэтому у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, что приводит к ангинам. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

Табачный деготь содержит много веществ, вызывающих рак. Часть табачного дегтя остается на фильтре, когда человек курит, но значительная часть поступает в организм. И с годами накопление дегтя приводит к раковым заболеваниям (рак легких, рак горла, рак желудка и т. д.).

Трудно перечислить все вредные вещества, имеющиеся в табаке, ведь их почти 1200!

### **Курение и школьник несовместимы**

Школьные годы особенно важны как для физического, так и для умственного роста. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Посмотри, какие результаты получили ученые, которые в течение нескольких лет наблюдали курящих и некурящих школьников.

*200 курящих, 200 некурящих*

1. Нервные, раздражительные 14 1
2. С понижением слуха 13 1
3. С плохой памятью 12 1
4. Слабое физическое состояние 12 2
5. Плохое умственное состояние 18 1
6. Нечистоплотны 12 1
7. Плохие отметки 18 3
8. Медленно соображают 19 3

### **Влияние курения на организм школьника**

- Заболевания органов дыхания: дети чаще болеют ОРЗ, бронхитом, пневмонией. Повышается риск других серьезных заболеваний горла, легких, трахеи, носа.
- Заметно возрастает количество аллергических заболеваний, так как снижается выносливость организма.
- Замедляется рост, так как табачный дым влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость питательных веществ, необходимых для правильного развития всего организма, разрушает витамин С, необходимый для роста.
- Большой вред наносится нервной и сердечно-сосудистой системе. Появляется одышка при физической нагрузке, «покалывает» сердце, может даже появиться малокровие.
- На организм девочки курение действует гораздо сильнее: «вянет» кожа, быстрее сипнет голос. А самое главное, курение плохо скажется на здоровье будущих детей.

Нет такого органа, который бы не поражался при курении: почки и мочевой пузырь, кровеносные сосуды и сердце, головной мозг и печень.

## **Пассивное курение**

Врачи заметили, что у некурящих стали обнаруживаться болезни, свойственные курильщикам. Почему? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. Может быть, ты тоже чувствовал, что если ты находишься там, где курят, у тебя начинает кружиться голова, тебе становится как-то неприятно. Оказывается, при курении в организм человека попадает четверть ядовитых веществ, а половина вместе с выдыхаемым дымом поступает в воздух. Им дышат окружающие. Это и называется «пассивное курение». Ты сам не куришь, а организм все равно отравляется.

Во всем мире люди осознали вред курения: десятки миллионов американцев, англичан, шведов, финнов бросили курить. Норвежцы решили стать некурящей нацией к началу нового века. Во многих странах приняты законы, запрещающие курить подросткам.

«Тогда почему у нас так много табачной рекламы, свободно продаются сигареты и нет закона, запрещающего курить?!» – спросишь ты. К сожалению, надо тебе объяснить один жестокий закон, который действует сейчас в нашем обществе. Многие люди отошли от Бога, от Его главной заповеди «Возлюби ближнего своего» и делают деньги на несчастье других. Табачный, алкогольный и наркобизнес – самые прибыльные. Подумай об этом и не становись жертвой людей непорядочных.

## **Подробнее об алкоголе**

В глубокой древности познакомились люди с необычным веселящим действием некоторых напитков. И не сразу заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, плохим настроением.

Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу всех органов. Его яд значительно сильнее и губительнее яда от курения. Алкоголь может вызвать рвоту, привести к потере сознания, обмороку, вызвать тяжелое похмелье. Под воздействием алкоголя человек может совершить проступки, о которых будет потом со стыдом вспоминать. Бывает, что человек расплачивается жизнью за поведение в состоянии алкогольного опьянения (автокатастрофы, несчастные случаи на воде и т. д.).

Что же касается вина, тут нужно сделать маленькую оговорку. Хорошее вино из настоящего винограда не вредно лишь в аптечных дозах. Почему оно и применяется в церкви. Но запомни: только настоящее вино и только в аптечных дозах. Сколько тебе дают микстуры от кашля? Одну ложку. Вот примерно в таких дозах, и то лишь в некоторых случаях.

В компаниях же пьют не зная меры. И к тому же пьют всякую отраву, от которой и заболеть, и умереть можно. Настоящее хорошее вино стоит дорого. А то, что пьют обычно, это не вино, а пойло. Те, кто его производят, думают лишь о том, как бы побольше выручить денег от продажи вина, а вовсе не о том, вредно оно или нет.

Потому не пробуй и вина, пока не станешь взрослым, закаленным, сознательным христианином.

## **Влияние алкоголя на организм человека**

### **Головной мозг**

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга. Под влиянием спиртных напитков сначала происходит возбуждение, а затем резкое торможение. Поэтому опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивается сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно.

Алкоголь замедляет работу головного мозга, и человек начинает медленно соображать, не чувствует и не видит опасность, не может быстро отреагировать. Алкоголь неблагоприятно влияет на память. Может вызвать галлюцинации и припадки.

### **Желудок и тонкий кишечник**

Алкоголь в отличие от пищи не переваривается в желудке и тонком кишечнике, а всасывается через слизистую оболочку и стенки желудка прямо в кровь. Поэтому постоянное раздражение слизистой оболочки желудка может вызвать гастрит – хроническое воспаление слизистой оболочки желудка.

### **Печень**

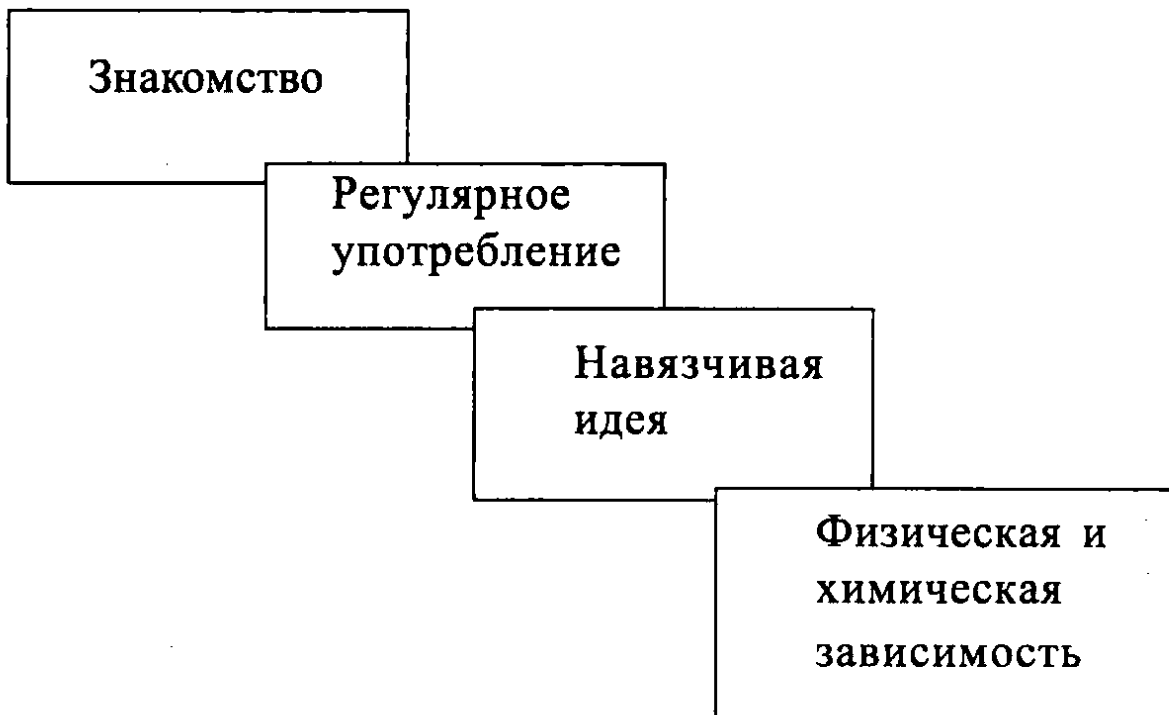
Для выведения из организма алкоголь должен быть разложен печенью до углекислого газа и воды. Однако большое количество ядовитых веществ, содержащихся в алкоголе, приводит к тому, что печень разрушается. Цирроз печени – это поражение печени, заключающееся в гибели ее здоровых клеток.

### **Органы чувств**

Алкоголь может снизить остроту зрения и слух. Это сказывается на координации движений, и, при замедленной реакции из-за воздействия алкоголя на головной мозг, человек легко попадает в опасные для жизни ситуации.

### **Четыре стадии употребления алкоголя**

Эта информация рассчитана на то, чтобы ты лучше осознал, какая беда алкоголизм, и сделал важный вывод: самое главное не начинать ни в каком возрасте.



На стадии знакомства тебе предложили попробовать пиво, шампанское, вино. К сожалению, это иногда делают даже взрослые в семье, в гостях. Откажись. Иногда взрослые говорят: «Пусть лучше дома попробует, чем на стороне». Неправильно. Не пробуй ни дома, ни вне дома. Потому что может быть отрицательный опыт: плохое самочувствие, головная боль, подташнивание. А может быть, тебе понравится, и ты попадешь в сети греховные. Захочется попробовать еще раз. И еще раз... И еще раз...

И ты незаметно для себя перейдешь на стадию регулярного употребления. Станешь подростком, войдешь в юношеский возраст и вдруг осознаешь, что без выпивки тебе не так весело, не так интересно. Все чаще будет приходить на ум мысль, что хочется выпить. Эти мысли будут все больше и больше места занимать в голове, вытесняя все другие добрые и хорошие мысли. И вот она, стадия навязчивой идеи. Ты - раб греха.

Последняя стадия - полная зависимость от алкоголя. Ты, возможно, знаешь таких. Это, как правило, взрослые люди. И как тяжело им самим, их детям, их женам и родителям.

Поэтому соблюдай золотое правило:

**Скажи «нет» первой рюмке!**

Если же первая рюмка уже была, скажи «нет» сейчас и моли Господа Бога укрепить тебя.

Избегая этих греховных соблазнов, не превозносись перед падшими в эти грехи товарищами. Помогай им исправиться, если они еще способны послушать доброго совета. Может быть, они видят дурной пример в семье, многого по глупости еще не понимают, в церковь не ходят и о грехе понятие имеют смутное. Если ты станешь их презирать или считать себя лучше их, то пред Богом будешь хуже алкоголика и наркомана.

**Помни слова Апостола Павла, что пьяницы Царства Божия не наследуют.**

**«Против вина не показывай себя храбрым, ибо многих погубило вино.»** (Книга премудрости Иисуса, сына Сирахова. 31, 29)

## **Твоя жизнь - только ли твоя?**

Всякий христианин твердо знает, что его жизнь и здоровье не ему принадлежат, что они в руках Божиих. Тело, его жизнь и здоровье даются человеку как дар на некоторое время, чтобы он мог ими правильно распорядиться по воле Божией. Если бы ты создал себя сам и мог бы сам регулировать жизнедеятельность всех своих органов, тогда ты мог бы считать телесную жизнь своей собственностью. Но поскольку на самом деле все наше тело создано Богом, Который поддерживает и жизнь его, то мы можем считать себя только пользователями Божией собственности. И за этот дар жизни нужно, во-первых, благодарить Бога, а во-вторых, правильно пользоваться этим даром, как велит Сам Податель его.

И если наше тело, здоровье и жизнь не суть наши, но Божий, то понятно, что осквернение тела курением, алкоголем, наркотиками, разными другими греховными делами - все это не только вред себе, но и оскорбление Бога. Самый тяжкий из подобных грехов - самоубийство, которому нет прощения, потому что самоубийца уже не успевает покаяться в содеянном. Некоторых самоубийц врачам удавалось вывести из состояния клинической смерти и вернуть к жизни. Никто из них не видел, не может вспомнить ничего хорошего, зато многие прямо признаются, что побывали в настоящем аду, страшнее которого нет ничего на земле.

Итак, помни всегда, Кто есть истинный Господин нашей жизни. Но кроме обязанности перед Ним, каждый из нас получает здоровье и телесные силы на служение ближним. Родители, заботясь о ребенке с младенчества, справедливо ожидают от него помощи себе в старости и в болезнях. Вряд ли кто из людей сделал для нас больше, чем родители, потому что любовь и почитание к ним должны быть свойственны нам с детства, как бы сами собой. Но и помимо родителей в этом мире есть много людей, которым мы должны были бы послужить по воле Божией. Только для себя в этот мир никто не приходит. Царство Божие - царство взаимной любви, которая начинается на земле и не кончается в вечности.

Даже безнадежно больной человек, прикованный к постели, не себе принадлежит. И в таком состоянии может он не только послужить Богу, но и оказаться полезным людям. Пусть он немощен телом, но зато его молитва, приносимая в терпении с благодарением Господу, имеет пред Богом особую силу. Преподобный Пимен Многоболезненный всю жизнь лежал в тяжелой болезни, порою оставаясь и вовсе без человеческой заботы, но при этом такое имел терпение и незлобие, что по его молитвам исцелялись другие. Преподобная Мария Гатчинская (†1932), катакомбная монахиня, долгие годы прикованная тяжелым недугом к постели, стяжала своим молитвенным подвигом благодатный дар утешения. В годы революции, гражданской войны и далее вплоть до ареста к ней тянулся нескончаемый поток страждущих душ. После беседы с ней к людям возвращался внутренний мир и покой, они получали необходимые в те страшные годы духовные советы. И если при этом святые не могли обходиться без посторонней помощи, то разве можно сказать, будто они были какими-то нахлебниками, ненужными людьми?

Итак, запомни хорошо, что жизнь не забава и не наша собственность. Апостол Павел учит, что живем ли мы или умираем - мы всегда Господни.

## **Нужно ли лечение любой ценой?**

Курение, алкоголь и наркотики - это тяжкий грех и грубый соблазн для многих. Но есть и другого рода соблазны.

Несколько лет назад по телевизору показывали гипнотизера, который обещал всем исцеление. Очень многие люди приходили к нему. Многих он гипнотизировал в зрительных залах и на стадионах. Кому-то казалось, что помогает. Но потом стали считать многочисленные случаи



ухудшения прежних болезней. К тому же возникали психические расстройства. Когда врачи разоблачили телевизионного колдуна, то его «коллеги» начали притворяться православными. При лечении стали ставить иконы и свечи, велели излечиваемым читать молитвы, советовали им причащаться. И многие, даже верующие люди, даже священники, к сожалению, попались на эту удочку.

Священное Писание ясно говорит нам, что всяких волшебников, колдунов, гадателей по звездам, вопрошателей мертвецов и прочих подобного рода людей слушать нельзя, даже если они употребляют имя Божие. Сам Иисус Христос предсказал, что многие сотворят чудеса именем Его, но Он не признает их в час Суда, потому что они делали беззаконие.

В чем их беззаконие? Беззаконие их в том, что они нарушают закон Господа, Который повелел лечить священникам и врачам. Через священников по их молитвам и в Своих таинствах Господь излечивает болящих. Через врачей-профессионалов Господь тоже может излечить, если пожелает. Ибо всяк дар совершен свыше есть – говорится в Писании (Иак. 1,17).

К ищущим же здоровья любой ценой бес находит свой подход. Он склоняет человека на измену Господу Богу своему. И, естественно, ничего доброго дать человеку не может. Измена же эта состоит в том, что человек перестает молиться со смирением, а вместо этого отдает свою волю в распоряжение гипнотизера, общающегося с бесовской силой.

Спроси любого священника, ему обязательно приходилось иметь дело с такими лечившимися у «бабок», колдунов, экстрасенсов и прочих целителей. Этим людям не стало лучше. Переставало болеть одно место, начинало болеть другое. Зато кроме болезней своих они уже ничего в церкви не видят. О Небесном Царстве, о грехе и покаянии, о Творце и Его творении, об искуплении нас Господом Иисусом Христом слушать не хотят. Они такие же жалкие рабы своих «целителей», как и алкоголики – рабы своих бутылок. К сожалению, сейчас развелось очень много «целителей». Верить им ни в коем случае нельзя, а для этого нужно научиться относиться к болезням по-христиански.

### **Поучение святителя Иоанна Златоуста**

*Лучше нам умереть, чем к врагам Бога идти.*

*Какая польза тело целить, а душу губить?..*

*У тебя есть Врач, Который выше болезни;*

*У тебя есть Врач, Который побеждает силу болезни;*

*У тебя есть Врач, Который лечит одним мановением;*

*У тебя есть Врач, Который исцеляет одним хотением,*

*Который и может, и хочет врачевать.*

### **Отношение христианина к болезням**

В раю люди не знали болезней. Они появились у людей после грехопадения и стали наказанием за грех, равно как и смерть. Еще при изгнании из рая Господь Бог предупредил Еву, что рождение детей будет болезненным. Каждый из нас с самого рождения знает, что такое боль, что такое болезнь. От рождения до смерти человека сопровождают болезни. Вполне безболезненно почти никто на земле не умирал.

Не избежишь болезней и ты, сколько бы ни занимался закаливанием и спортом. Болезни неизбежны, как неизбежно грешит на земле всякий человек, как неизбежна и смерть. Но они могут оказаться для каждого человека полезными и благотворными.

### **Какую пользу может извлечь человек из болезни**

- Болезни напоминают нам о греховности нашей. Мы вообще не любим вспоминать грехи свои, грешим походя и не замечая, что делаем. Господь напоминает нам о грехах наказаниями, самые легкие из которых – болезни.
- Болезни обучают нас терпению. Оно так необходимо всякому христианину. Без терпения вера наша не будет твердой, душа будет слабой, готовой на измену Господу, повелевшему нам: терпением спасайте души ваши (Лк. 21, 19).
- Болезни часто разрушают наши планы, задумки и начинания. Этим они напоминают нам, что не мы сами строим нашу жизнь, что мы себе не хозяева, что ведет нас Сам Господь. Потому мы должны надеяться на Него, всегда вспоминать о Его воле, молиться Ему, чтобы управил жизнь нашу нам во благо, даже если для этого нужно нам поболеть.
- Иногда болезнью Господь оберегает нас от чего-то более худшего, даже если мы этого и не понимаем.

Старайся так использовать время болезни, чтобы она пошла тебе на пользу. Припомни грехи свои более внимательно. Может быть, забыл что-то сказать на исповеди. А скорее всего – мало прочувствовал даже те грехи, в которых каялся. Вспомни и исправляйся.

Пока болеешь, мало чем можешь заниматься. Зато можешь почаще от всего сердца молиться Господу. Повторяй и те молитвы, которые знаешь, и своими словами призывай Господа. Благодарю за саму болезнь, что дает она тебе время для покаяния и молитвы. Проси у Господа прощения за все грехи, ведомые и неведомые. Проси у Него и терпения, и облегчения.

В это время особенно хорошо, если можешь, читать или слушать чтение книг Божественных. Внимая словам Евангелия или житий святых, ты сможешь лучше понять, как Иисус Христос пострадал за нас и как верные Ему христиане пострадали за Него. Такие примеры помогут тебе перетерпеть боль и прочие неприятности, связанные с болезнью.

Призывай Матерь Божию и известных тебе святых с твердой верою, что они могут испросить тебе у Господа облегчения и исцеления даже в неизлечимой болезни. Только при этом, конечно, нужно знать жития святых и те случаи, когда они помогали людям, чтобы ты не просто произносил имя святого, а имел бы с ним живое молитвенное общение. В случае тяжелой или опасной болезни, молясь, дай обет Господу, что когда выздоровеешь, то сделаешь какое-либо богоугодное дело: начнешь читать все утренние и вечерние молитвы, сходишь на богомолье, куда посоветуют взрослые, украсишь уголок с иконами или что-то иное подобное. Такие молитвы особенно приятны Богу, если, конечно, обет свой ты исполнишь. А исполнить обещанное нужно обязательно.

У Церкви есть особые молитвы о болящих. Попроси старших, чтобы вместе со священником отслужили о тебе молебен. Есть чин для больных, именуемый соборованием, совершаемый, как правило, над взрослыми, во всяком случае над теми, кто уже ходит сам на исповедь. Такая молитва и помазание освященным маслом многим приносят облегчение.

В любом случае не ищи выздоровления как главной цели. Ищи прежде Царствия Божия и правды Его (Мф. 6, 33), а все земное, в том числе здоровье, само к тому приложится. А что

значит в данном случае искать Царства Божия? Это значит настроиться так, чтобы болезнь пошла на пользу. Кто искренно кается, кто горячо молится, кто вспоминает о смерти и жизни вечной – тот уже и стал ближе к Царству Небесному. Значит, посланная от Господа болезнь послужила на пользу.

Наконец, будь послушным и терпеливым к обычным средствам лечения. Уколы, горькие лекарства, любые неприятные процедуры терпи спокойно, призывая Бога. Это тоже важное условие получения от Него выздоровления. Выздоровливая, не забудь благодарить Господа в молитве.

### **Высказывания святых Отцов**

*Неужели все болезни от грехов? Не все, но большая часть. Некоторые бывают и от беспечности. Случаются болезни и для нашего испытания в добре. Святитель Иоанн Златоуст*

*В болезнях прежде врачей и лекарств пользуйся молитвой. Преподобный Нил Синайский*

*Болезнь усиливается от нетерпения. Святитель Тихон Задонский*

### **О чем раньше не учили в школе**

То, о чем пойдет у нас речь, раньше в школе не рассказывали, и ученикам от этого было только лучше. Поверь, что в жизни есть много нам непонятного. И не всякое знание можно охватить умом. Есть такие знания, которые можно усвоить только сердцем.

Таковы некоторые знания о зарождении жизни и рождении человека, о близких, как говорят интимных, отношениях между мужчиной и женщиной, между мужем и женой, некоторые знания о человеческом теле. Придет время, и ты узнаешь об этом все, что нужно тебе. Главное, о чем нужно помнить сейчас, – это то, что если сердце не готово к принятию знаний, то знания могут принести вред.

Адам и Ева в раю прикоснулись к дереву познания и согрешили. И познали зло. Но могли бы познать добро – если бы послушались Бога, отогнали бы лживого змия, преодолели искушение. Пришло бы время, и тогда Бог мог бы и разрешить им притронуться к дереву познания. И тогда бы познали добро. Поэтому избегай преждевременных знаний.

Но есть знания об отношениях между полами – между мальчиками и девочками, которые иметь, безусловно, полезно и необходимо всякому христианину. Но об этом в книгах, где рассказано много преждевременного, к сожалению, не говорится ничего.

### **Стыд**

Прежде всего, нужно сказать о чувстве стыда. Ощутили его в первый раз Адам и Ева, когда согрешили, вкусив от запрещенного дерева в раю. Они почувствовали, что нельзя им находиться друг перед другом совсем голыми. С тех пор люди имеют чувство стыда: не желают, чтобы их тело целиком видели другие. Это чувство – Божие напоминание нам о нашей греховности. Стыдливый показывает Богу, что он способен чувствовать свой грех и желает избегать его. А не имеющий стыда так и называется – бесстыжим. Он показывает Богу, что грешен и хочет грешить дальше. Чувство стыда – это хорошее чувство. И очень хорошо, что люди еще не разучились краснеть от стыда и смущаться.

В наше время под стыдом понимают всякое неприятное чувство человека от своего греха или

ошибки. Ты обидел маму или друга, но одумался и тебе стало стыдно. Совесть говорит тебе, что так нельзя делать, и ты хочешь исправиться. Наши предки в таком случае говорили: совестно. А слово «стыдно» говорилось лишь в том случае, когда человека видели нагим.

Имея совесть и прислушиваясь к ней, имей и чувство стыда. Стыдно быть небрежным в одежде, одеваться на соблазн, то есть одеждой привлекать внимание к тем частям тела, которые полагается скрывать.

Стыдно и за другими подглядывать. Это касается, прежде всего, людей другого пола. Ты знаешь, что раздевалки, туалеты и бани делаются отдельно: мужские и женские, потому что люди еще уважают чувство стыда.

Стыдно беседовать о тех частях тела, которые положено прикрывать. Такие речи можно вести только в случае нужды и только с близкими людьми: дочка с мамой, сын с папой, или с врачом, если у тебя что-то болит. Тебе приходилось слышать, вероятно, бесстыжие шутки, анекдоты и рассказы на эту тему, приходилось видеть, к сожалению, и срамные картинки с изображением людей голых. Не прислушивайся и не приглядывайся. Никогда не повторяй таких рассказов и шуток. Все это тяжелый грех.

Ко всегда покрываемым частям тела не следует и прикасаться, за исключением того случая, когда моешься. Частые касания к половым органам – тоже бесстыдство, и это может стать плохой привычкой, греховной и вредной для здоровья.

## **Девство**

Ты знаешь, что далеко не у всякого мужчины есть жена и многие женщины не выходят замуж. С детства и до старости живут они без своей семьи и не имеют детей. Причины бывают разные, но некоторые люди Христа ради по собственной доброй воле встают на такой путь жизни. Такая жизнь называется монашеской или девственной.

Сам Господь наш Иисус Христос, живя на земле, не имел жены. Пречистая Богородица не выходила замуж: Иосиф был намного старше Ее и заменил Ее отца. Иисус Христос родился от Нее так, как не рождался никогда ни один младенец. Не имел жены и любимый ученик Иисуса Иоанн, и святитель Николай, и преподобный Сергей Радонежский, и большинство других великих святых. Многие святые женщины также не выходили замуж. Все они именуются девственниками, потому что сохранили свое девство, целомудрие. Ты спросишь: а для чего?

Ты знаешь, что обычно муж и жена любят друг друга. В этом помогает им сама природа. Так Бог устроил нас, что юноше хочется найти себе подругу на всю жизнь, а девушке – выйти замуж. Ты читал в сказках и рассказах, как жених и невеста могут полюбить друг друга на всю жизнь с первого взгляда. Такая любовь не только их заслуга. Так Бог устроил, чтобы юноши и девушки нравились друг другу. А девственники достигают гораздо большей любви. Они стремятся к Богу и ради любви к Нему не желают жениться или выходить замуж. Они служат Богу всей душой, цельно, неразвлеченно, целомудренно. И они действительно получают от Бога дар любви Евангельской, которой Господь заповедует любить всех, даже врагов.

Ты знаешь, сколько чудес совершили святые девственники и при жизни на земле, и после отшествия к Богу. Если бы они были привязаны любовью к своим женам или мужьям, то никогда не смогли бы столько сил души отдать Богу и ближним.

Поэтому безбрачная чистая жизнь в Церкви Христовой ценится выше, чем жизнь семейная. Но она и гораздо труднее. Не все призываются к ней Господом, не все способны к ней и не все выбирают ее. Так живут монахи. Много посылает им Господь трудностей и скорбей, но зато в

Царстве Небесном они будут выше людей семейных. Поэтому, читая жития святых, научись уважать и ценить само девственное житие, когда человек, не отвлекаясь на земные радости и семейные заботы, служит Господу всем своим существом.

## **Семья**

Пока ты не знаешь, как труден путь девства, не торопись и решать, как тебе жить, когда вырастешь. Знай, что благословляет Господь и семейную жизнь. Только строиться она должна по слову Божию.

Полюбилась Ивану-царевичу Василиса Прекрасная. Много пришлось ему перенести трудностей и злоключений, в тридцатое царство сходить и Кощея бессмертного побороть, пока взял ее в жены. Так и всякому, желающему найти себе подругу на всю жизнь, много трудностей предстоит.

Знай и запомни, что семья строится с благословения Божия, с венчания в церкви, и на всю жизнь. Счастливая семья бывает лишь с благословения родителей жениха и невесты и того священника, у которого они исповедуются. Страшный грех – сначала на одной жениться, а потом развестись и жениться на другой. Так любовь не находят, а теряют.

Если тебе когда-нибудь понравится девушка или юноша, то это еще нельзя назвать словом любовь. За любовь борются, для достижения любви постоянно нужно смирять свою гордость, ломать свои греховные привычки, бороться со всякими искушениями. Только после всего этого и приходит любовь – не иначе, как через страдания и борьбу с собою. Для любви и крепкой семьи важны терпение, уступчивость, верность. В любви не может быть поспешности, потому что, как сказал Апостол Павел, любовь никогда не перестает. Время проверяет любовь. Большой грех, если подрастешь и захочешь «поиграть в свадьбу». Помни об этом уже теперь.

Неизвестно, какие книжки или картинки или сведения на эту тему придется тебе увидеть и услышать. Не стесняйся спросить о прочитанном и увиденном папу и маму: а не грех ли то, что я узнал? Есть вещи, о которых чем позже узнаешь, тем лучше. Но в любом случае старайся сознательно угашать всякий интерес к этой теме. Господь Сам тебе откроет и укажет, что нужно, в свое время.

## **Семья Императора Николая II**

Знаешь ли ты, что у Господа есть семья, Им прославленная? Это семья Императора Николая II, последнего православного русского Царя-мученика. Семья Царственных мучеников: Царь Николай II, Царица Александра, Царевны Ольга, Татьяна, Мария, Анастасия и Царевич Алексей. Все они были зверски убиты в ночь с 17 на 18 июля 1918 года. Осталось много свидетельств о том, какая это была замечательная семья.

Николай, будущий царь, и принцесса Алике встретились в ранней юности и сразу понравились друг другу. Им пришлось ждать долгих 10 лет, прежде чем их коронованные родители дали благословение на брак.

Семья Николая II была глубоко верующей, истинно православной. Семейно справлялись все христианские праздники, во время которых устраивались выходы Царской семьи на богослужение. Великие княжны хорошо знали смысл и значение православного богослужения и во время ссылки даже сами пели на клиросе. Главными семейными добродетелями были любовь к Богу, простота и непритязательность в быту, любовь и сострадание к ближнему.

Отношения всех членов семьи пронизывались искренней любовью, заботой друг о друге, вниманием. Дети с почтением относились к родителям. Воспитатель детей Царской семьи Пьер Жильяр вспоминает, что когда Государыня была больна, девочки по собственному почину организовали дежурство у постели матери и неотлучно, сменяя друг друга, находились при ней. Отец был для них сердечным другом и объектом преклонения и почтительности. В тяжелые минуты их Величества черпали нужную им поддержку в вере и любви своих детей. С первых дней мировой войны они стремились облегчить заботы и тревоги своих родителей, оказывая им самые трогательные и нежные знаки внимания. В 1914 году, когда началась Первая мировая война, Государь стал Верховным главнокомандующим и большую часть времени проводил на фронте, в ставке. Государыня Александра Федоровна, а также Великие княжны Ольга и Татьяна прошли курсы сестер милосердия и ухаживали в госпиталях за ранеными. Самый большой госпиталь находился в Царском Селе. В разгар войны Государыня и Великие княжны почти ежедневно его посещали. Наследник – Царевич Алексей – провел весь 1916 год, с небольшими перерывами, с отцом в ставке и в разъездах. Ему шел только тринадцатый год, но он уже выглядел мужественным и взрослым. «Когда я буду царем, – говорил Алексей, – не будет бедных и несчастных. Я хочу, чтобы все были счастливы».

Несмотря на высокий титул, Великие княжны и Царевич воспитывались очень строго. П. Жильяр пишет, что спали они на жестких кроватях, мало покрытые, почти без подушек; холодный душ по утрам и чуть теплая ванна на ночь. Одевались очень просто. За время войны никому не было сшито ничего нового. Не баловали их и деньгами. На личные расходы они получали по 15 рублей в месяц и из этих денег каждое воскресенье, бывая в церкви, жертвовали по рублю.

Царские дети отличались трудолюбием. Сама Государыня строго следила, чтобы никто не сидел сложа руки. В руках должны были быть либо книга, либо рукоделие. Все дочери умели вышивать, вязать и часто одаривали своими изделиями близких и родных. П. Жильяр в воспоминаниях пишет: «Их никогда не видели скучающими, не знающими чем заняться, всегда у каждой Великой княжны находилось какое-либо занятие, всегда они были оживлены».

Царские дети были горячие патриоты. Они любили Россию и все русское. Между собой говорили только по-русски. Сам Царь Николай II был большим знатоком родного языка, замечал малейшие ошибки в правописании, а главное, не терпел употребления иностранных слов. «Русский язык так богат, – говорил Царь, – что позволяет во всех случаях заменять иностранные выражения русскими».

Царской семье чужды были высокомерие и кичливость. О высоком положении семьи Государь часто повторял детям следующее: «Чем выше человек, тем скорее он должен помогать всем и никогда в обращении не напоминать своего положения».

## **Задание**

Прочти книгу П. Жильяра «Николай II и его семья», чтобы у тебя на всю жизнь был образец семьи, семейных отношений. Подумай, какие главные принципы ты хотел бы иметь в своей семье.

## **Семья и искушения современного мира**

Силы зла направили свой удар против семьи, чтобы не было семей таких, как у Царя Николая II. Семья – это малая Церковь. Она дает силы и защиту каждому своему члену от мала до велика. Без семьи – горе как двойное горе, а в семье – как полгоря. Зато радость в хорошей дружной семье – всегда двойная радость. Поэтому враг рода человеческого и пытается

разрушить семью, чтобы человеку жилось плохо, одиноко, страшно. И тогда легче погубить его, забрать его душу через алкоголь, наркотики, разные преступления. Одному выстоять против зла труднее, чем всей семьей.

Как же сатана мешает появлению благочестивых семей?

Во-первых, он убеждает молодых людей, будто семья существует только для удовольствий, как говорят для счастья. Прямо противоположно учит Апостол Павел: вступающие в брак будут иметь скорби по плоти (1 Кор. 7, 28). Действительно, семья не бывает без трудностей, без огорчений, горя, обид, болезней. К этому нужно готовиться заранее, понимая, что в жизни по-другому не бывает, и такие искушения не могут быть оправданием к разрыву семьи.

Во-вторых, он часто начинает внушать такую мысль: «Ты самый главный в семье. Все в семье должно быть для тебя, о других думать не обязательно. Пусть они думают о тебе». Потом начинает внушать, что вне дома и семьи лучше. «Посмотри, – нашептывает он, – сколько удовольствий вокруг, как весело, а дома надо трудиться. Дома тебя не понимают». И начинает искушать, завлекать удовольствиями и легкой жизнью, без проблем, как в кино. Но ведь кино и есть кино, так в жизни не бывает. Жизнь – это труд, и немалый.

В-третьих, враг пускает в ход деньги. Одни семьи искушает нехваткой денег, а другие – наоборот, большими деньгами. И в том, и в другом случае семье трудно, особенно родителям. Хорошо, если к большим деньгам у вас христианское отношение и вы их используете на благо ближнему, Отечеству и Церкви. А если денег в семье не хватает даже на питание, то, конечно, это очень тяжело. И тебе надо терпеть, чем только можно помогать в доме и ничего для себя не просить. Поверь, что лучше жить в семье бедной, но не унывающей от трудностей, дружной, любящей, чем без семьи или в семье обеспеченной, где каждый сам по себе.

Много есть причин, по которым люди расстаются, семья рушится. Так во всем мире. И это потому, что отделились мы от Господа Бога нашего и сатане стало легче разводить людей. Если так произошло у тебя в семье, у твоих родителей, не унывай. Возложи упование на Бога и проси, чтобы Он устроил твою взрослую жизнь по-другому, Сам устроил.

## **Отношения в семье: родители и дети**

Семья представляет собою как бы целостный организм, а не просто кружок равноправных членов. О семейном организме можно сказать то же, что Апостол говорит о теле церковном: Бог расположил члены, каждый в составе тела, как Ему было угодно (1 Кор. 12, 18).

В теле есть голова, есть руки и ноги. У них разное назначение, и, хотя все они нужны друг другу, роли своей поменять не могут.

Так и в семье. Родители – старшие, дети – младшие. Дети должны слушаться не потому только, что родители умнее, опытнее и лучше знают жизнь, а просто потому, что они дети своих родителей, что такова заповедь Божия о родителях и детях. Дети родителям не равны.

Родители в семье и учителя в школе имеют над детьми власть. Под этим словом не следует понимать насилие, самодурство, произвол. Но все-таки слово старших во всех житейских делах должно быть последним, перечеркивающим все капризные «хочу – не хочу».

Оправданы и наказания детей со стороны родителей: Есть ли какой сын, которого бы не наказывал отец? (Евр. 12, 7). Так говорит Апостол, призывая христиан и Божий наказания воспринимать как отеческие. Это значит, что в те времена родительские наказания

воспринимались как должное и необходимое, и никогда дети, вразумившись наказанием, не обижались на родителей. По-славянски само слово «наказание» значит: научение, наука, наказ. Конечно, бывают всякие исключения. Родители могут вдруг стать против христианской веры детей, случается, обижают детей ни за что, будучи, положим, в нетрезвом состоянии. И хотя не все требования родителей в такой ситуации следует выполнять, но и в этих случаях наказание от них должно терпеть смиренно. Тяжкий грех – оскорблять родителей, поднимать руку на них. Нельзя также злословить родителей.

***Чти отца твоего и мать твою, да благо ти будет, и да долголетен будеши на земли*** (5-я заповедь Закона Божия).

### **О почитании родителей**

Дети должны проявлять всякую благодарность родителям, от которых жизнь, наставление и все, что имеют, получили. Благодарность эта состоит в следующем: во всяких нуждах им помогать; когда не имеют средств, кормить и одевать их; в старости, в болезни или в другом случае прикрывать или извинять их немощи. Так говорится в Притчах: «Слушайся отца твоего: он родил тебя; и не пренебрегай матери твоей, когда и она состарится».

Святой Апостол учит: «Дети, будьте послушны родителям вашим во всем». Послушание же это тогда нужно, когда родители учат детей тому, что согласно слову Божию, а не противоречит ему. Потому святой Апостол наказывает детям слушать родителей своих о Господе, то есть слушать о том, что угодно Господу: «Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе». Если же они повелевают противное слову Божию, того ни в коем случае нельзя слушать, поскольку несравненно более должно быть почитаемо Божие повеление, чем родительское.

### **Поведение с отклонениями: не попади в беду!**

Как христианин, ты знаешь, что люди неверующие, не огражденные Божией благодатью и крестом Спасителя, могут находиться в зависимости от нечистой силы, бесов. Бесы, вселяясь в таких людей, толкают их на некрасивые, гадкие поступки, от которых может быть большая беда. Чтобы беда не коснулась тебя, ты всегда, во-первых, молись и проси у Бога защиты и милости, а во-вторых, знай и соблюдай некоторые правила и меры предосторожности.

**Правило 1.** Избегай безлюдных мест. Старайся не уходить далеко от дома один. Никогда не задерживайся на улице дотемна.

**Правило 2.** Избегай общения с незнакомыми людьми. Не соглашайся на то, чтобы тебя прокатили на машине или чем-нибудь вкусным угостили, или что-то интересное пообещали показать. Даже если тебя попросят помочь, будь внимателен и лучше, если нет рядом никого из надежных знакомых, не соглашайся.

**Правило 3.** Перед тем как войти в парадную, во двор, в лифт, открыть квартиру, помолись: «Господи, спаси, помилуй и сохрани меня Твоею благодатью» и оглядись, чтобы никто не шел за тобой. Если заметишь подозрительное, не заходи, а пережди или попроси, чтобы тебя проводили.

**Правило 4.** Одевайся скромно, чтобы не привлекать к себе внимания. Веди себя спокойно и скромно, как подобает христианину: громко не разговаривай, не хохочи, глазами «не стреляй» из стороны в сторону. Если заметишь у человека странности в поведении, уйди как можно скорее. Вообще, вне дома старайся не бывать один.



**Правило 5.** Если чувствуешь, что тебе грозит беда, можешь оказать физическое сопротивление: убежать, кричать, звать на помощь. В этом случае не стесняйся привлечь к себе внимание окружающих и просить о помощи.

**Правило 6.** Отклонение в поведении может быть не только у незнакомых людей, но и у знакомых тебе. Поэтому, если какие-то действия твоих знакомыхстораживают тебя, не оставайся с ними наедине. А потом обязательно расскажи об этом родителям или священнику, у которого исповедуешься.

**Правило 7.** Помни, что лучшее средство от всех бед – это послушание родителям. Всегда говори, куда идешь, когда вернешься. Предупреждай, если что-нибудь меняется.

Да хранит тебя Господь!

## **Глава 3. Грех и борьба с ним**

### **Понятие о грехе**

Бог добр, и весь мир сотворил прекрасно, повсюду показал Свою любовь к созданиям Своим, и не только к человеку. Однако зла на земле много. Откуда оно?

Господь, создав человека, желал, чтобы и сам человек ответил Ему взаимной любовью. Но любить и быть добрым по принуждению невозможно. Добро лишь тогда считается добром, когда оно выбрано свободно; когда была возможность сделать зло, но сознательно выбрано добро. Чтобы человек был по-настоящему добрым, Бог наделил его свободой.

В раю Бог не велел Адаму и Еве вкушать плоды одного дерева. Они не послушались этой заповеди (повеления), поступили не по Божией, а по своей собственной воле. Адам и Ева совершили грех. Бог не помешал им в этом, потому что создал их свободными. Грех прародителей наших Адама и Евы привел к тому, что все их потомки стали предрасположенными ко греху. Если Адаму легко было выполнить Божие повеление и не согрешить, то нам это очень трудно и без особой помощи Божией совсем невозможно. Грех глубоко поселился в людях и нам нужно с ним постоянно бороться, чтобы он не погубил нас. Ведь именно грех погубил первых людей, внес болезнь и смерть в мир. За наши человеческие грехи страдает и вся природа.

Предохраняют нас от греха Божий заповеди. Они говорят человеку, что можно сделать, а что нельзя, что добро, а что грешно, зло. Вот эти заповеди.

### **Десять заповедей закона Божия**

Заповеди Божий не есть молитва, но знать их нужно так же, как молитвы, и поверять каждодневно по ним свою жизнь, и если заметим в себе грех, то должны принести Господу искреннее раскаяние и молить Его о прощении. Если же по проверке себя мы увидим, что не сделали ничего особенно противного заповедям Божиим, то нужно возблагодарить Господа и помолиться Ему, чтобы на следующий день нам еще лучше исполнить Его волю.

**1. Я Господь Бог твой; пусть не будет у тебя других богов, кроме Меня.**

**2. Не делай себе идола (статуи) и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в водах под землею: не поклоняйся и не служи им.**

**3. Не произноси имени Господа Бога твоего напрасно.**

**4. Помни день субботний, чтобы проводить его свято; шесть дней работай и совершай в них все дела твои, а день седьмой - день покоя СсубботаЛ да будет посвящен Господу Богу твоему.**

**5. Почитай отца своего и мать свою, чтобы тебе хорошо было и чтобы продлились дни твои на земле.**

**6. Не убивай.**

**7. Не прелюбодействуй.**

**8. Не кради.**

**9. Не произноси на другого ложного свидетельства.**

**10. Не желай жены ближнего твоего, не желай дома ближнего твоего, ни поля его, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ни всякого скота его, и вообще ничего, что принадлежит ближнему твоему.**

### **Высказывания о грехе**

*Грех есть беззаконие. Первое послание апостола Иоанна. 3, 4*

*Грех - это своевольный переход человеком черты, свыше ему определенной, выход за круг закона, ему данного. Святитель Иоанн Шанхайский*

*Грех бывает сладок на короткое время, а горек на продолжительное время. Святитель Димитрий Ростовский.*

*Грех ненавидь, а грешника люби. Святой праведный Иоанн Кронштадтский*

Грешим мы делом, когда поступаем вопреки воле Божией, изложенной в Священном Писании. Грешим словом, когда говорим против законов Божиих. Грешим помышлением, когда мысленно отвергаем Его правила жизни. Грех - это духовная болезнь и причина многих телесных болезней, о чем мы уже говорили. Поэтому следует сказать, как беречь свою душу от греха. К этому важнейшему христианскому деланию следует привыкать с детства.

Греховные мысли, недобрые чувства могут войти в нашу душу через зрение и слух. Потому мы и говорили о том, что нужно беречь глаза и уши от дурных впечатлений. Но грех может зародиться и внутри самой нашей души. И в этом случае нам нужно быть начеку, уметь сразиться со злом в своей душе и победить его. Иначе зло само сразится с нашей душой, ранит ее, пленит, а потом и телу нашему повредит.

**Вопрос к священнику.** *Обращает ли Бог внимание на мелкие грехи?*

**Ответ.** *Да, все грехи нужно изгонять из себя покаянием и исправлением. Если мы не обращаем на них внимания, тогда они из мелких становятся крупными и тяжкими.*

### **Как рождается и развивается грех**

Грех входит в душу не сразу, а постепенно. Дьявол ведет войну в твоём сердце с Богом и с тобою (если, конечно, ты сам держишь сторону Господа). Пока ты не любишь греха, не увлекаешься им, ничего он с тобою сделать не в силах. Поэтому враг и приступает к нам

потихоньку.

Давай рассмотрим такой пример. В постный день ты увидел, положим, красивое сладкое скоромное пирожное и залюбовался им. Если на этом впечатлении ты остановишься, не обратив на него внимания, то никакого греха не совершишь. Так и нужно было бы нам всегда встречать любую греховную мысль – как бы не замечать ее, отгонять ее краткой, но твердой внутренней молитвой: «Господи, помилуй». Но мы, к сожалению, редко бываем бдительны и даем греховным мыслям широкий простор в своей душе.

Думаешь о пирожном – оно начинает тебе нравиться. Мы с тобой и сами ко вражеской мысли часто рады добавить свою: «Да что там страшного? Один раз нарушить пост – с кем не бывает». Появляется желание греха, но совесть наша еще говорит нам: нельзя! Здесь уже труднее справиться с дурным желанием.

Затем понемногу притихнет и совесть, и возникнет твердое решение: согрешу! Конечно, оправдания себе мы уже успеем к этому моменту придумать. Теперь грех уже совершен, если еще не делом, то во всяком случае нашей волей, или, как говорят церковные люди, произволением.

Можно остановиться и покаяться. И Бог часто помогает нам в этом, не давая совершить грех делом. Кто знает, быть может, мама заметит, как ты облизываешься, и спрячет злополучное пирожное подальше.

Но чаще бывает так, что, решившись на грех, мы его все-таки совершаем. Еще труднее становится для нас борьба с грехом после этого. Но и здесь не нужно расслабляться и отчаиваться. Совесть громко скажет нам: покайся! Нужно не заглушать ее голос, а тотчас просить у Господа прощения.

Если этого мы не сделаем, то грех проникает в нас дальше, он превращается в греховную привычку. Такой человек уже не чувствует греха, живет в нем спокойно. Для нашего примера это значило бы, что ты и вовсе перестал бы соблюдать посты, даже если бы тебе никто не мешал.

## **Задание**

Попробуй самостоятельно проследить последовательное вхождение греха в твою душу на примере привязанности к телевизору. Начинается с того, что ты услышал о какой-то интересной передаче. А кончается тем, что уже десять часов вечера, уроки не приготовлены, вещи разбросаны, о вечерней молитве нет и воспоминания, а голубой экран жестоко властвует над твоей душой. Восстанови сам все промежуточные звенья этой греховной цепочки, чтобы тебе впредь никогда не доходить до ее конца.

## **Как бороться с грехом**

Как ты уже понял, грех не сразу входит в душу, а постепенно, по стадиям. Поэтому чем раньше ты заметишь вхождение греха в душу, тем легче с ним бороться и тем легче, с упованием на помощь Божию, его победить.

### **Стадия первая: помыслы**

Если ум наш не занят конкретными мыслями, делом или молитвой, то он находится в праздности. И тогда его посещают помыслы – пустые, ненужные, греховные мысли, образы (картинки), воспоминания, которые как тучки, гонимые ветром, сменяют друг друга.

Откуда берутся помыслы и как с ними бороться?

Святые Отцы говорят, что помыслы приходят большей частью от мира, от естества человека и от бесов. От окружающего мира помыслы приходят через органы чувств, которые называют «окнами души»: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Мы с тобой говорили про важность охраны чувств. Теперь ты лучше понимаешь, для чего это нужно: пресечь грех в самом начале, не дать ему пищи – впечатлений. Ведь из-за того, что «окна» нашей души доверчиво распахнуты, от того, что мы любопытны и не следим за собой, мы получаем массу греховных впечатлений, которые и наполняют нашу душу помыслами.

Что делать? Будь внимателен к себе. Изгнать помыслы можно, заменив их конкретными мыслями (как смастерить ту или иную вещь, помочь родителям, решить задачу и так далее), умным делом (повторением того, что задано в школе: стихами, хорошими песнями, иностранным языком и т. д.), наконец, лучше всего – молитвою.

Но бывает, что некоторые помыслы этими способами не отгоняются, а становятся навязчивыми. Тогда испытанным способом борьбы с такими помыслами является их откровение – открытие их духовному отцу, священнику на исповеди.

### **Стадия вторая: сочетание (сдружение) с помыслом.**

Если ты внимательно следишь за своей душой, то, определив помысел как греховный, ты можешь усилием воли и твердой внутренней молитвой отвергнуть его. Бывает и так, что помысел, несмотря на свою греховность, тебе понравился. Ты с ним сдружился, уступил ему мысленно (подумав, например, так: ну, очень интересная развлекательная телепередача, а уроки я сделаю позже). Тогда наступает третья стадия.

### **Стадия третья - пленение**

Пленение души помыслом означает, что воля человека склоняется к осуществлению того, что диктует помысел. Уже не мысленно, а делом. Помысел проник в сердце человека, и человек всем сердцем желает его исполнения. На этой стадии очень трудно опомниться и прийти в себя. На ум приходит масса «доказательств», почему именно так надо поступить. (Эту передачу я никогда в жизни не увижу, а уроки могут подождать... Завтра все в классе будут обсуждать эту передачу, а я ее не смотрел...)

Что делать? Волевым усилием и с Божией помощью ты можешь не совершить греховного действия. Отойди, займи себя нужным делом. Подумай о последствиях. Подумай о том, что если ты уступишь сегодня, то завтра, наверняка, тоже уступишь, и, может быть, даже с меньшим сопротивлением. Остановись!

Если все-таки воли не хватило, покайся (видишь, сколько сил нужно, чтобы воспитать в себе сильный характер, как трудно отказать себе, отказаться от греха и как легко его разрешить себе). Как слаб человек против всех греховных искушений. Проси у Господа прощения. Проси у Господа помощи и подкрепления.

### **Стадия четвертая - страсть.**

Помысел, овладевший нашей душой, укоренившийся в ней и ставший для нее привычкой, через греховные дела превращается в страсть. Страсть подпитывается все новыми и новыми помыслами, наше воображение рисует все более красочные и увлекающие картинки удовольствий. Мы незаметно стали рабами страсти. Уже не только душа, но тело требует этого греха. Так случается, например, с алкоголиками и наркоманами. Мы об этом уже говорили.

Грех поработил нас. Мы попали от него в зависимость. Постоянно грешим и уже не замечаем, не чувствуем греха. Совесть мертва. Мы перестали не то что бороться, даже думать о грехах... А тогда можем ли мы называться христианами?

Жизнь по страстям ведет к гибели. Избавиться от этого состояния можно только путем глубокого и искреннего покаяния.

## **Тема для рассуждения**

### **Преподобный Ефрем Сирин. «О страстях»**

*Человек, проводящий в нерадении дни свои, сам себя обманывает, вовсе не помышляя о благах, какие уготовал Господь праведным, и о наказании, уготованном грешным ...*

*С подвижниками же враг борется так: прежде нежели совершено беззаконие, враг лукавый умаляет грех в очах брата до совершения его; по совершению же греха, лукавый до крайности увеличивает беззаконие в глазах того, кто впал в оное. Воздвигает при этом на него волны отчаяния; а нередко вооружается на него и притчами, внушая ему такие мысли: «Что ты сделал, напрасный труженик? Теперь объясню тебе, чему уподобилось делание твое. Насадил некто виноградных лоз, стерег и берег их, пока дали плод, и собрав виноград, наполнил он бочки виноградным вином; а потом вдруг встал, взял топор и разбил бочки; вино вылилось и погубило; вот чему уподобилось делание твое». Сие внушает лукавый брату с намерением низринуть его во глубину отчаяния.*

*Посему, возлюбленный, зная наперед сии козни врага, бегай греха. Если же и подвергся какому грехопадению, не закосневай во грехе; но встань и обратись ко Господу Богу своему всем сердцем своим, чтобы спаслась душа твоя. Скажи лукавому помыслу: «Хотя и бочки я разбил, и вино погубил, но цел у меня виноградник, а Владыка долготерпелив, многомилостив, милосерд и праведен. И надеюсь, что при содействии мне благодати Его, снова возделаю и сберегу виноград свой, и наполню бочки свои, как и прежде. Господу слава во веки веков! Аминь».*

Христианину нужно быть внимательным к своей душе. Важно с детства избегать греховных привычек, бороться с ними. Еще лучше избегать отдельных грехов, или, как принято говорить, падений. И совсем хорошо уметь вовремя отсечь греховное желание и самое помышление о грехе.

А для всего этого надо не только любить Бога и стремиться исполнять Его заповеди, но и знать, какие именно греховные желания и страсти в нас возникают.

## **Лень**

Это чувство знакомо каждому из нас. Говорят даже, что лень раньше нас родилась. Это, конечно, шутка, но смысл в ней правильный. Мы уже приходим в этот мир с склонностью ко всякому греху, в том числе и к лени. Посуди сам: кто-нибудь из взрослых учил тебя лениться? – Никто и никогда. Наоборот, все приучают тебя к усидчивости и трудолюбию. И тем не менее лени в нас больше, чем прилежания. Незаметно подходит эта страсть к сердцу. Сначала просит она себе только минутку внимания, минутку отдыха. Получив ее, просит больше, потом уже требует, потом приказывает тебе. Ты и рад бы встать вовремя и сделать что-то нужное и полезное, но попробуй-ка оторваться от подушки, которая притягивает голову, как магнит железо. И когда встанешь, все начинает валиться из рук, никак не можешь стать бодрым и организованным.

Лучшее средство от лени – режим дня, трудолюбие, послушание. К труду приучай себя сам, конечно, под руководством учителей и родителей. Без твоих собственных усилий против лени ничего не выйдет. Старайся, чтобы все твое время было занято делом, чтобы отдых был переменной деятельности: занятия за столом сменяй физическим трудом или физкультурой, а когда устанет тело и отдохнет голова – помолись или почитай хорошую книгу. Так и будешь переходить от одного полезного дела к другому, и отдых не пропадет даром, не приучит тебя лениться.

Обрати внимание на то, что лень – болезнь заразная. В душевном, конечно, смысле. Бывает, что люди заражаются примером чужой лени, как и вообще всякими дурными примерами, причем дети подхватывают дурной пример прямо-таки на лету.

Положим, послали вас, человек десять, на какую-то общую работу, например, полоть грядки. Кто-то первым, не успев еще устать, начал лениться, бросил работу, но чтобы не показать себя хуже других, говорит, будто этот труд не нужен, или не так организован, или что «начальник хочет на нас проехаться» и т. п. Эти речи дружно подхватывают еще двое-трое, потом еще четверо. В конце концов над двумя-тремя, которые продолжают трудиться, начинают откровенно смеяться и издеваться. Работа останавливается, и все бездельничают, но лодыри среди них не все. Большинство просто заразились дурным примером. Найди в себе мужество никогда не увлекаться общей греховной страстью коллектива, конечно, не осуждая при этом других.

### **Жизненное правило.**

**Не следуй за большинством на зло и не решай тяжбы (спора), отступая по большинству от правды.** (Исход. 23, 2)

### **Запомни**

*Лень неразлучна с ропотом.*

*Ропот – недовольство, выражаемое негромкой речью, в неясной форме. Вот что говорит преподобный Ефрем Сирин. Ропотник, когда дают ему приказание, противоречит. «И это на что, – говорит он, – и другое к чему? И пользы нет в этом деле». Такой человек к делу негоден, в нем нет даже и доброго расположения: потому что он ленив, и лень неразлучна с ропотом.*

### **Практическое задание на всю жизнь**

***Не позволяй себе роптать!***

### **Распорядок труда, учебы и отдыха**

Как сказал русский поэт Н. А. Заболоцкий:

Не позволяй душе лениться!  
Чтоб в ступе воду не толочь,  
Душа обязана трудиться  
И день и ночь, и день и ночь!

Помогает душе трудиться распорядок, или, иногда говорят, режим дня. Очень важно приучить себя к распорядку. Важно это и для духовного становления и для телесного здоровья.

Еще при самом сотворении мира Бог указал на небесные светила, что они будут человеку в узнавание времен и лет, месяцев и дней. С тех пор и люди, и животные, и даже растения живут по календарю и по часам, соблюдают размеренность во времени. Ты, возможно, знаешь, что очень многие растения раскрывают свои цветки в строго определенное время суток, так что натуралисты составляют даже особые «цветочные часы».

Еще важнее режим дня для человека, особенно растущего. К суточному кругу приспособил Господь все органы нашего тела, и они не любят нарушений установленного порядка. И мышцы наши, и желудок, и сердце, и легкие, и почки нуждаются и в нагрузке, и в отдыхе – и всему этому «знают» свое время.

К распорядку дня тебя волей-неволей приучают и дома, и в школе. Подъем, завтрак, занятия в школе, обед, ужин, отбой – почти всегда устанавливаются в определенные часы. Но, конечно, если ты не захочешь соблюдать распорядка, ты сумеешь его нарушить. И повредишь этим и своей работоспособности, и настроению, и особенно душе. Ведь первое дело в воспитании души – добровольное, сознательное, охотное послушание. Без него из христианина толку не выйдет.

Хочешь стать терпеливым, выносливым, нетребовательным к удобствам, хочешь научиться быть довольным в любых обстоятельствах – избегай праздности, всякого безделья и «что-хочу-делания», как выражался святитель Феофан Затворник. Всякий час – дар Божий, и нам он дается на какие-то нужные дела или полезный отдых. Трудно в детстве разобраться, как распределить свои занятия. Вот и старайся соблюдать тот распорядок, который сложился.

### **Практическое задание**

Напиши свой распорядок дня. Начни с указания времени, а затем дела. Например, 7.30-9.00 – Подъем. Гигиенические процедуры. Утренняя молитва. Зарядка. Завтрак. Уход в школу. 9.00-14.00 – Занятия в школе, и так далее.

Обсуди то, что ты написал, со своими воспитателями – мамой, папой, бабушкой. Если у тебя есть духовный наставник, то с ним. Старайся придерживаться этого распорядка.

Особый распорядок в воскресный день. Нечего нежиться в постели – вставай, помолись. День Господень настал – радоваться нужно! Каждый воскресный день для христианина как малая Пасха. Посвящай этот день и все дела этого дня Господу. Больше молись, больше читай духовной литературы, посети, если можешь, святые места: монастыри, подворья, храмы, святые источники. Будь на природе – посмотри, почувствуй, как велик и прекрасен этот нерукотворный храм Божий...

### **Практическое задание**

Вспомни воскресный день, который был особенно радостен и полезен твоей душе. Опиши его.

**Вопрос к священнику** *Очищается ли организм и здоров ли он в уединении?*

**Ответ.** *Как уединение непосредственно влияет на тело, сказать трудно. Но душа в уединении часто очищается, успокаивается, смотрит в себя и видит свои грехи. В уединении ей легче вспомнить о Боге и помолиться Ему. Кроме того, отдыхает там и наш многогрешный язык. Через такое оздоровление души может оздоровиться и тело. Впрочем, долгое уединение для человека, склонного к унынию, вредно.*

## **Труд и послушание**

Все-таки, несмотря на греховную порчу, в нас с детства вложена любовь к труду и творчеству. Не угашай этой искры Божией в себе, не ленись. Если пока еще не заметил, то с возрастом заметишь, как необходим нашей душе и телу физический труд. Только и в труде нужно знать меру, а для этого трудиться следует по послушанию.

Вообще послушание (вместе с постом) – это основание добродетелей. Если каждый станет делать только то, что ему нравится, так и жизнь человечества остановится. Конечно, приятно делать то дело, к которому лежит душа, дело, которое у тебя в руках спорится, т. е. хорошо получается. Но им одним ограничиться невозможно. Вот тут-то и поможет послушание, к которому нужно привыкать, как и к труду.

Главное в послушании, чтобы оно стало охотным, добровольным, радостным и осозанным. Поначалу далеко не все нам нравится, в чем нас заставляют слушаться, но нужно самому принуждать себя к дисциплине. Когда ты увидишь от этого пользу для своей души – и послушание будет тебе не в тягость.

Помни только, что не всех взрослых и не во всем нужно слушаться. Бывают среди них такие, особенно малознакомые, которые тебе добра вовсе не желают. О таких людях сказано выше. Иные и рады бы помочь тебе, но что такое добро, порою понимают неправильно, поскольку сами в Бога не веруют. Но могут иногда и близкие люди приказать тебе что-то недоброе, несогласное с волей Божией. Будем молиться, чтобы такого не случилось с тобою, но если случится, вспоминай слово Писания: подобает повиноваться больше Богу, чем человекам (Деян. 5, 29).

### **Тема для рассуждения**

#### **Преподобный Ефрем Сирий. «О послушании»**

*Блажен, кто приобрел истинное и нелицемерное послушание; потому что такой человек подражатель благовому нашему Учителю, Который послушлив был даже до смерти (Флп. 2, 8). Итак, подлинно блажен, в ком есть послушание; потому что, будучи подражателем Господу, делается Его сонаследником. В ком есть послушание, тот со всеми соединен любовью. В ком есть послушание, тот приобрел великое достояние, великое богатство... Послушливому приказывают, и он не противоречит; дают повеление, и он не извращает его; делают выговор, и он не гневается. Он готов на всякое доброе дело. Им не легко овладевает вспыльчивость... Подлинно, много плодов послушания; и потому блажен, кто приобрел оное.*

### **Высказывания святых Отцов**

*Учись работать, чтоб не учиться просить милостыню. Преподобный Ефрем Сирий*

*Без Христа суетно все образование. Святой праведный Иоанн Кронштадтский*

### **Жадность и сребролюбие**

Ты, наверное, помнишь добрую сказку Пушкина о рыбаке и рыбке. Посмотри, как точно и как образно показал поэт вселение греховной страсти в человека. Сначала хотелось старухе достать самую необходимую вещь – новое корыто. Когда оно досталось ей слишком легко, просто даром, ей захотелось уже лишнего, не столь необходимого, как прежде. Досталось ей и это – и совсем уже разыгралась в ней страсть – жадность, захотела старуха быть владычицей не



только земли, но и моря. И в один миг все отнялось от нее. Погубило старуху сребролюбие.

## **Пояснения**

Святые Отцы причисляют сребролюбие к восьми главным страстям. Святитель Игнатий Брянчанинов относит к сребролюбию следующее:

- любление денег, имущества;
- желание обогатиться, размышление о средствах обогащения, мечтание богатства;
- скупость, жадность, накопительство;
- чрезмерное любление подарков, присвоение чужого, воровство, разбой;
- увлечение суетными попечениями;
- жестокосердие к нищим и ко всем нуждающимся.

Для того, кто твердо верит в жизнь будущего века, сребролюбие – чувство не просто греховное, но и безумное. Сколько ни собирай богатства на земле, с собою на небо не унесешь ни копейки. Как это просто и как часто люди об этом забывают. Священное Писание много раз напоминает нам о том, что земные сокровища могут мешать человеку богатеть душой.

С другой стороны, в Священном Писании указывается на то, что богатство есть награда Бога за трудолюбие и праведность. «В доме праведника – обилие сокровищ», «Хорошо богатство, в котором нет греха», «Иной делается богатым от осмотрительности и бережливости своей, и это часть награды его» (Притч. 15, 6 и Сир. 13, 30; 11, 16).

Важно и то, каким способом добывается богатство. Всегда ли собственным честным трудом? Всегда ли, добывая его честным трудом, человек помнит о небесных сокровищах и не делает ли земные сокровища целью жизни?

**Святитель Иоанн Шанхайский писал, что богатство может быть благословенным даром Бога, а может быть проклятием для человека. И бедность тоже. Как бы ты ответил на вопрос: всегда ли хороша бедность и плохо богатство? Подумай. Приведи примеры.**

Думаем, что ты ответил правильно. Нет, не всегда. Если, например, бедность от лени и безответственности, от пьянства, то она, конечно, нехороша. А относительно богатства ответим словами святителя Иоанна Златоуста: ...не богатство есть зло, а низкое настроение души. Важно, чтобы материальное благополучие, богатство не вело к греховной страсти – сребролюбию. ...Богатство – добро, но тогда, когда оно не обладает имеющими его, когда оно избавляет ближних от бедности... Если имеем богатство, будем употреблять его как должно... Не богатые, но служащие богатству осуждаются... Если он добродетелен и богат, это справедливо.

## **Милостыня и милосердие**

Когда тебя еще маленького водили в храм, возле него ты видел нищих. Своих денег у тебя не было. Родители давали тебе монетку, чтобы ты передал ее нищим. А теперь подумай, чья была это милостыня – твоя или мамина? Конечно, денежка эта родителями заработана, а тебе дана, чтобы ты поделился с несчастным, бедным человеком. Чтобы и ты, пусть немного, но

поучаствовал в добром деле.

Вот так и все христиане в отношении к Богу. Это Он один, Отец Небесный, дает Своим детям земные блага. По сравнению с благами настоящими, вечными, небесными, земные блага – это те самые мелкие монетки, что давали тебе папа с мамой. И этими земными благами мы должны поделиться с ближними – именно для этого они и даются нам Богом. И Им же Самим от нас и принимаются. Христос скажет людям на последнем Суде: помогли вы бедному, значит Мне помогли, а если не помогали ему – считайте, что Меня презирали, не замечали и отвергали. Знаешь, как говорит святитель Иоанн Златоуст? – «Дай копейку и возьми Небо, не потому что оно дешево, а потому что Податель его щедр, Он ждет и от тебя щедрости». Смотри, как это просто и как велика цена милости.

В наши дни многим людям вокруг живется плохо. По всем окраинам нашей большой, разорванной на части страны прокатились жестокие войны, многие люди погибли, многие остались калеками, многие потеряли родных. Иные бежали в среднюю Россию из тех ее бывших окраин, где была война. Иные из живущих в спокойных местах потеряли работу. Многие недоедают, некоторые не имеют жилья. Иные болеют и ищут денег на лечение.

Все они нуждаются в помощи. Не проходи мимо просящего на улице или в храме, постарайся, если можешь, подать ему что-нибудь. А если не можешь – хотя бы помолись за нищих, чтобы Господь помог им Сам. Любую милостыню нужно подавать с сочувствием, без высокомерия и презрительности, и желательно так, чтобы как можно меньше людей видели твою милостыню.

Не только в милостыне, но и в милосердии нуждаются люди. Часто «копейку» отдать проще. Труднее посочувствовать человеку, выслушать его, помочь ему делом. Непросто ухаживать за больными родственниками, а за малознакомыми или чужими – еще труднее. Но все это нужно делать, когда Бог пошлет тебе случай так послужить ближнему. Чем труднее оказать милость человеку на земле, тем выше награда милосерднику на Небе.

Если же ты живешь так бедно, что нуждаешься в милостыне сам, не унывай. В чем-то тебе проще – нет заботы об имуществе, нет повода грешить жадностью. Только терпи бедность с благодарностью Богу, без ропота, с молитвою, чтобы Господь не лишил тебя благ небесных. Кроме того, подумай, что ты можешь сделать достойное христианина, чтобы не бедствовать.

### **Из жития святого Иоанна Милостивого**

*Святой Иоанн Милостивый был епископом в Александрии и возглавлял большую христианскую общину этого богатого столичного города. Он всегда был одет очень скромно и бедно, спал на голом полу или на соломе. Однажды ему подарили красивое теплое одеяло, совсем не роскошное. Укрылся он им ночью, а заснуть не может. Жалко ему тех, кто в его городе не имеет чем прикрыться, и стыдно самому под красивым одеялом лежать. Всю ночь плакал и молился святой о нищих, а наутро послал продать одеяло на базаре, а деньги раздать бедным. Так никто и не смог заставить святого Иоанна жить не в нищете.*

*Скажем и о том видении, которое видел святой Иоанн Милостивый в юности. Явилась ему во сне прекрасная светлая дева и говорит: «Меня зовут милостыня. Я свела когда-то на землю Сына Божия, и если ты подружишься со мною, я испрошу у Него для тебя место перед Престолом Его на Небесах».*

Действительно, именно милость к падшему человеческому роду побудила Сына Божия сойти на землю и пострадать за нас. Сделай же и ты эту добродетель своею подругою – она и тебе приготовит на Небесах вечную обитель.

## **Жизненные советы. Как побороть жадность?**

- Делами милосердия и милостыней.
- Ни одной вещи на земле не считай своею собственностью. Помни, что все дано нам Богом лишь на малое время, все вещи вокруг нас только Его милостью и сохраняются. И мы должны делиться с ближними и нуждающимися – в этом заповедь Божия.
- Избегай роскоши и любого излишества. Не люби красивых, дорогих вещей. Никогда не проси у родителей купить тебе новую одежду или обувь. Обходись тем, что имеешь.
- Не копи деньги. Деньги существуют не для того, чтобы беречь их, но для того, чтобы ими пользоваться. Пользоваться разумно, с пользой для ближних и для себя.

### **Не спеша подумай.**

*Давай плоти то, что нужно ей, а не что хочет она получить. Преподобный Нил Синайский*

*Мы должны хранить имущество так, как будто оно у нас чужое. Святитель Иоанн Златоуст*

*Будем презирать деньги, чтобы не потерять из виду своих друзей. Святитель Иоанн Златоуст*

### **Зависть**

Если милость свела Господа с небес на землю, то на Крест возвела Его человеческая зависть. Позавидовали иудейские первосвященники и начальники Иисусу Христу и возненавидели Его. Завидно, что Он может исцелять больных, а они не могут; что учит Он просто, доходчиво и глубоко, обращаясь к каждому сердцу, а они так не могут. В каждом сердце искал Господь что-то доброе и помогал каждому покаяться и исправиться, уверовав в Него, а им и в голову не приходило, что грех и добродетель в сердце живут, а не в делах и обрядах закона. Вот и одолела их зависть к Иисусу.

Такой это страшный грех – зависть. Бывает она грубою, бывает и более тонкою, хитрою. Грубая зависть заставляет тебя желать столько же, сколько имеют богатые знакомые. Есть у подруги, положим, красивые туфли, а у меня нет – вот и начинается тайное греховное страдание. Знакомо тебе это чувство? – Гони его прочь! Сразу распознай его, это нетрудно: вот подступила ко мне зависть, главная гонительница всякой добродетели, ненавистница Самого Господа Иисуса Христа. Сразу сделай так, чтобы и духу ее зловонного в твоей душе не осталось. Скажи сам себе: ну и что особенного, если другие богаты. Все земное богатство скоропроходяще, тленно. Мне такое богатство не нужно. Христос – мое богатство. Он жизнь моя, Он моя радость и моя вечная слава. Такою мыслью вместе с молитвою ты быстро прогонишь это злодейское чувство из своей души.

Есть и более тонкая зависть, и с нею бороться труднее. Ее даже трудно распознать и почувствовать. Свойственна она не столько детям, сколько взрослым людям, даже глубоко верующим, даже монахам и священникам. Этою завистью жестоко страдали те самые иудейские начальники, распявшие Христа.

Это зависть не чужому богатству, а чужой добродетели. Кто-то рядом лучше нас, скромнее, приятнее людям, у кого-то лучше спорится в руках работа, кому-то легче и быстрее дается учение. Вот и приходит тут беда завистливому! Ведь ему всегда плохо, когда другому хорошо.

Вспомни, кстати, сказку Пушкина, где описывается случай именно такого рода зависти,

неимущественной.

Зависть – страшное зло и серьезнейшая болезнь души. Где зависть, там рядом и ненависть, и недоброжелательность, и подлость, и злой поступок. Начинает завистник искать что-то плохое в том человеке, кому завидует. Увидит его ошибку или грех – всем расскажет с торжеством, как будто о своем собственном достижении. Спросит его кто-нибудь: ты хочешь сам встать на место этого человека, пользоваться и его почестями и его ответственностью? Он ответит: нет, не надо, только этого злодея уберите, перестаньте его уважать, гоните его.

Вот какая это гнусная страсть, какое страдание тяжкое приносит она самому завистнику.

(Славянское слово «страсть» в своем первоначальном значении и означает страдание.)

Постоянное раздражение, злоба, постоянная тоска в сердце, нервные расстройства и бессонница – сколько нечистоты и мучений! Завистник не будет здоровым человеком, пока не откинет прочь эту страшную змею, поедающую его сердце.

Поскорее старайся распознать это чувство в душе, если оно там появится. Скажи себе при этом так: единственно, в чем должно соревноваться с ближними и соперничать с ними, – это добродетель. А высшая добродетель – смирение, чтобы себя ставить ниже прочих людей. Кто себя ниже всех ценит в собственных глазах, тот и приятнее Богу. Чужая добродетель никак не сможет лишить меня моей небесной награды. Господь щедр, в Его Царстве есть награды для всех добродетелей. И мне только лучше будет от того, что нашелся еще один раб Его, который лучше и усерднее меня служит Господу.

Или, может быть, дал Господь другому человеку больше способностей, чем мне, больше талантов. Но ведь тогда и больше спросит с него. Чему же завидовать? Господу виднее, кому какие дать таланты. Дал бы мне его талант, и что я стал бы с ним делать? Может быть, по собственной лени я все растерял бы, тогда, конечно, мне будет хуже в день суда.

Такими мыслями с молитвами очищай свое сердце от зависти. Желай добра и при случае помоги тому, кому завидуешь. Имей с ним добрые отношения (хотя не обязательно близкие) – зависть оставит тебя.

Не стесняйся поделиться с родителями, если почувствуешь такое нечистое движение в сердце. Их доброе слово тебе поможет. И, конечно, опознав в себе зависть, кайся в ней на исповеди. Здесь уже тебя выслушает, утешит и поможет тебе не мама и даже не батюшка, а Сам Господь Иисус Христос, пострадавший от человеческой зависти.

### **Жизненные советы. Как побороть зависть?**

- *Не подпитывай зависть осознанно своими мыслями и желаниями, и она не сможет выжить самостоятельно, без твоей помощи.*

- *Спешу делать добро. В добром сердце нет места зависти. А с уходом зависти почувствуешь легкость, спокойствие и мир в душе.*

### **Не спеша подумай.**

Как ржавчина изъедает железо, так зависть душу, в которой она живет.

Зависть есть печаль о благополучии ближнего. Святитель Василий Великий

Зависть есть дочь гордости: умертви мать и дочь ее погибнет. Блаженный Августин

Завистливый вредит самому себе прежде, нежели тому, кому завидует. Святитель Иоанн Златоуст

*Ищи себе прибыли, и другому не желай гибели.*

*Чужой бедой сыт не будешь. Народная мудрость*

## **Тема для размышления**

### **Святой Ефрем Сирин. «О зависти и соперничестве»**

*Блажен, кто не подвержен зависти и соперничеству; ибо соперничество и зависть друг другом держатся, и в ком есть один из этих пороков, в том оба они... А в ком нет зависти и соперничества, того не печалит успех других. Когда другому оказана честь, он не смущается. Когда другой возвышен, он не тревожится. Потому что всем отдает преимущество, всех предпочитает себе ...*

*Независтливый не домогается чести, с радующимися радуется, не приписывает себе славных дел, успевающим помогает, с удовольствием смотрит на тех, которые идут добрым путем, хвалит тех, которые живут как должно. Если видит, что брат хорошо делает свое дело, не препятствует ему, но поощряет его своими советами. Если видит другого предавшимся покою, не ставит ему того в вину, но поддерживает его сторону. Если видит брата в проступке, не чернит его, но дает ему надлежащий совет. Если видит гневного, не возмущает его, но с любовью успокаивает, склоняя к миру. Если видит печального, не пренебрегает им, но соболезнует о нем и утешает его душеполезным словом. Если видит неученого и невежду, спешит научить его и наставить в полезном. Если видит незнающего, без зависти указывает ему путь к лучшему. И короче сказать: независтливый и не имеющий в себе соперничества ни в каком деле не издевается над ближним; напротив того, всякому успеху и всякому доблестному делу друга радуется...*

*А кто уязвляется завистию и соперничеством, тот жалок; потому что он соучастник диавола, которым смерть в мир (Прем. 2, 24)...*

*Завистливый никогда не радуется успеху другого. Если видит брата подвергшимся падению, чернит пред всеми. Горе завистливому, потому что сердце его всегда изнемогает от печали, тело снедается бледностью, и силы его истощаются. Всем он несносен, всем он враг, всех ненавидит, перед всеми лицемерит, всем строит козни, перед всяким носит личину, ныне дружит с одним, а завтра с другим и в расположении ко всякому изменяется, подделяется к желанию каждого, и чрез некоторое время всякого осуждает, чернит одного перед другим. Итак, страшная отравка – зависть и соперничество: от них рождаются оклеветание, ненависть и убийства. Поэтому дальше от зависти бегите, дальше держите от себя соперничество, чтоб не подпасть осуждению вместе с диаволом.*

## **Гнев**

Зависть и жадность часто будят огромного злого зверя, дремлющего в нашем сердце, и горе нам, когда он просыпается. Зовут этого зверя – гнев. Сердитого человека трудно обуздать, а ему самому с припадками гнева не справиться.

Проследи, как зарождаются гневливые движения в сердце, и учись подавлять их в самом начале. Предположим, кто-то обидел тебя или оскорбил, или одна за другой случаются какие-то неприятности. Вовремя замечай, что начинаешь сердиться, и постарайся поскорее

остановить раздражение. Так и скажи себе: это мне за грехи мои приключилось, и еще мало мне, грешнику. Кроме того, это звенит звонок на урок терпения. Неприятный урок, но кто не хочет его принимать, кто постоянно получает на нем «двойку», тот и попадает на него гораздо чаще, чем терпеливый. Помолись Господу от всего сердца: Господи, дай мне терпения и не введи меня во искушение.

Так ты сумеешь достаточно легко подавить гнев, потому что это начало его. Гораздо труднее успокоиться, если ты уже накричал на кого-то, или ударил обидчика, или какую-то вещь сломал во гневе. От вида разбитого носа или разбитой вещи ярость только усилится. И вот уже начались и ругань, и драка, и крик, и остановить скандал может только вмешательство взрослых или чья-то тяжкая травма. А ведь ничего этого могло бы не быть, если только вовремя справиться со своим раздражением.

Но и раздражение нужно сдерживать по-доброму, а не по-злему. Нельзя скрипеть зубами и молча затаить обиду, готовясь при удобном случае отомстить. Такие чувства – злопамятство и мстительность – гораздо хуже любой ссоры и даже драки. Месть будет грызть тебя страшнее любой другой страсти, даже страшнее зависти. Вовремя осознай и свою собственную вину в ссоре. Не бывает такой ссоры, чтобы виновата была только одна сторона. И даже если соперник твой виноват намного больше тебя, вспомни, что и без того у тебя своих грехов хватит. В любой момент каждому из нас Господь может попустить наказание – и поверь, найдется за что. Любое наказание будет вполне справедливым. И если Бог попускает нам такие наказания в этой жизни, значит хочет избавить нас от наказаний в вечности – только бы мы не прилагали грех ко греху, гневаясь на само наказание. Любое наказание идет от Самого Бога, попустившего его, и нам только кажется, будто нас смиряют и обижают люди. Все люди – орудия Промысла Божия, ими действует Господь, как мастер своими инструментами.

Таким размышлением подавляй гнев, изгоняй памятозлобие из сердца. Часто случается, что мы спохватываемся, когда уже нагрелись, когда уже обидели, накричали, ударили. И в этом случае не откладывай покаяние надолго. Сразу про себя проси у Господа прощения, а потом помирись и с обидчиком, попроси прощения у него, даже если он действительно виноват больше тебя. Ты за свою вину покайся, а он, видя это, может быть, быстрее и сам раскается.

Только и здесь нужно знать меру, и из этого правила бывают исключения. Есть обидчики сильные и жестокие, которых все боятся и которые обижают, кого хотят, по всякому поводу. Вот у таких обиженные часто просят прощения, но не по христианской кротости, а по трусости. Это уже нехорошо. На таких не затаивай зла, старайся обходить стороной, не связываться с ними, не попадаться на глаза. Но при случае не устрашись заступиться за слабого, если увидишь, как его обижают. Помни, что трусость – это вовсе не кротость, а мужество и храбрость не похожи на наглость.

## **Пояснение**

Святые Отцы причисляют гнев к восьми главным страстям, разъедающим сердце человека. Святитель Игнатий Брянчанинов относит к гневу следующее:

- вспыльчивость, принятие гневных помыслов, раздражение;
- непристойный крик, спор, бранные, жестокие и колкие слова;
- толкание, нанесение побоев, драки, даже убийство;
- памятозлобие (злопамятство), ненависть, вражда, мщение, оклеветание, осуждение, возмущение и обида ближнего.

## **Жизненные советы: Как укротить гнев?**

- Молитвой. Твердая внутренняя молитва поможет успокоиться тебе, может успокоить того, кто гневается.
- Не разжигай себя, а, наоборот, охлади. Как костер не будет гореть без кислорода, так и гнев не будет действовать в тебе, если откажешься от гневных помыслов, отойдешь (в прямом и переносном смысле) от того, что вызвало гнев. Человек обычно легче успокаивается на свежем воздухе, на природе, в тишине.
- Не предпринимай никаких действий, пока не успокоишься. Старайся промолчать, будучи во гневе.
- Укротить так же, как и тигра. Не выпускай зверя из клетки. Гнев есть болезнь души. Он ничем не может быть оправдан за исключением святого, праведного гнева на само зло, грехи, пороки, особенно в самом себе.

### **Не спеша подумай.**

*Нет большей победы, как победить свой гнев и негодование. Святитель Тихон Задонский*

*Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас. Послание апостола Павла к Ефессянам. 4, 31*

### **Тема для рассуждения**

#### **Преподобный Ефрем Сирий. «О негневливости и о вспыльчивости»**

*Блажен человек, который не легко приходит в гнев или в раздражение. Он всегда бывает в мире, всегда спокоен духом и весел лицом. Кто не скоро приходит в гнев и не трогается пустым словом, тот делатель правды и истины... Он не делает обиды; он не радуется ссорам, потому что ко всем изъясняет любовь. Негневливый не любит споров, но всегда здрав он умом, любит мир. Кто не легко принимает в себя духа вспыльчивости, тот делается обителю Духа Святого.*

*Гневающийся убивает и губит душу свою, потому что всю жизнь проводит он в смятениях и далек от спокойствия... Душа скорбит, и плоть увядает, и лицо покрывается бледностью, и разум изнемогает, и помыслы льются рекою, и всем он ненавистен. Такой человек далек от долготерпения и от любви; пустыми речами легко приводится в смятение, из-за безделицы заводит ссоры; где нет в нем нужды, там вмешивается в дело и навлекает на себя большую ненависть. Такой человек любит многословие и хвастается за то, что бесполезно. Ему приятно злоречие; для кротости он немогущ ... Он мерзок пред Богом и пред людьми. Ибо вспыльчивый во всем несносен. Посему остерегайтесь вспыльчивости.*

### **Трусость**

Это чувство знакомо каждому. О нем не стоит говорить много, поскольку все люди его стыдятся, быстро замечают и стремятся не подать вида, что им страшно.

Так поступай и ты. Если ты где-то чего-то испугался, в этом нет греха. Только не давай страху влиять на твои слова и поступки. Здесь уже можно нагрешить.

Мужеству и храбрости учили тебя и раньше, об этом говорится в разных детских книгах, но

лучшее чтение для воспитания силы духа – это жития святых. Среди мучеников известны не только воины, но и старики, и юные девушки, и дети. Жития не говорят нам, испытывали ли они страх, но в их ответах мучителям, в их твердом отказе приносить идольские жертвы, в их твердом уповании на Христа Бога не видно и тени страха.

Корни страха в маловерии – недостаточной, слабой вере. Так и сказал Иисус Петру, который пошел по воде к нему навстречу, но, испугавшись сильного ветра, начал тонуть: «Малoverный! зачем ты усомнился?» (Мф. 14, 25-31).

Страх – это тоже болезнь души. Когда нам не хватает веры в Бога и в Божий Промысел о нашей судьбе, то зло может войти в душу и породить в ней страх. Один врач очень хорошо сказал: «Будь в вере тверд и крепок, не бойся никого и не приемли зла».

## **Ночные страхи**

Но, к сожалению, мы часто не задумываясь впускаем в душу зло. Страхи современных детей, да и взрослых, особенно пожилых людей, часто возникают от запугивания и перегрузки психики всякими картинками ужасов, описаниями кошмаров. В дни нашего детства родители и воспитатели внимательно следили, чтобы мы не читали на ночь страшных историй. Кто из ребят не придерживался такого правила, сам потом жалел, потому что не мог спать, боялся темноты и всякого шороха. Тогда мы практически не смотрели телевизор, да и сами телепередачи были менее вредными, чем теперь. А видеофильмов и компьютерных игр тогда и вовсе не было.

Что удивляться, если теперь, нагнав себя всего этого, люди буквально с ума сходят, не спят, боятся неизвестно чего, а порой даже видят какие-то привидения! Ведь у них совершенно нет защиты от бесовской силы.

Твоя же защита всегда с тобою – крест на теле, молитва в сердце и на устах. Не отдавай врагу-дьяволу своего ума, сердца, не уделяй внимания его страшно интересным приманкам – и будешь постоянно чувствовать защиту Божию. Твой Ангел-хранитель тебя не оставит, пока ты сам не отгонишь его своею ленью или беспечностью.

## **Страх Божий**

Надо сказать, что не всякий страх плох. Есть страх Божий, который весьма полезен для души. Более того, святые Отцы считают его основанием всех добродетелей, корнем истинной мудрости. Блажен муж:, боящийся Господа (Пс. 111,1). Вот что говорит о страхе Божиим преподобный Ефрем Сирийский: Кто боится Господа, тот подлинно избежал всех козней врага. Враг ни в чем не уловляет его, потому что он из страха не допускает до себя плотских удовольствий, не парит умом туда-сюда, не бывает беспечным. Кто боится своего Владыку, тот не ленится, всегда предпочитает угодное Господу и приготавливает это, чтобы Господь, пришедши, похвалил его за многое. Так страх Божий делается причиною многих благ!

Бойся Бога, бойся прогневать Его грехом – и победишь всякий греховный страх.

Хорошо быть храбрым. Кроме Бога, никого и ничего не бояться. Но от храбрости нужно отличать бесшабашную глупость, когда люди устраивают опасные развлечения с целью показать свою смелость. Такие опасные забавы – страшный грех. Это искушение Бога, искушение Его милости и долготерпения. Никогда не участвуй в этом деле и старайся и других удержать от безумия.



## Не спеша подумай

### **Начало премудрости - страх Господень. Притчи Соломоновы. 1.7**

**Что нужно человеку?** – Бояться Бога, хранить Его заповеди, ибо в этом для человека все – в этом его жизнь, покой, довольство, сила, свет, все благо, все счастье! **Сокровище духовной народной мудрости**

### **Тщеславие и гордость (гордыня)**

И трусость, и зависть, и жадность, и гнев чаще всего вытекают из нашего самолюбия. Слишком мы порой себя жалеем, слишком высоко себя ценим. Забываем, что без Бога мы ничто. Он создал нас, оживотворив (дав жизнь) душой бессмертной. Он одарил всеми способностями, постоянно заботится о нас, оберегает нас. Забыв же Господа и все милости Его, человек начинает на Его святом месте в своей душе ставить самого себя.

Начинается гордость незаметно, и ее даже не считают грехом современные люди. Взрослые часто балуют детей: хвалят за пустяки или просто без повода, рассказывают друг другу о детских «успехах» в присутствии самих детей. Мало-помалу детское сердце начинает как бы питаться похвалами, жаждать их. Такие дети часто сами хвастаются, рассказывают, какие они умные и хорошие. У них вырабатывается желание пустой, напрасной, ненужной, тщетной славы, которое так и называется – тщеславие.

### **Пояснение**

Святые Отцы причисляют тщеславие к восьми главным страстям. Святитель Игнатий Брянчанинов к тщеславию относит:

- *желание и искание земных и суетных почестей, славы человеческой, хвастовство;*
- *любление красивых вещей, одежды, внимание к красоте своего лица, приятности голоса и прочим качествам тела;*
- *расположение к наукам и искусствам гибнущего сего мира, искание успеха в них для приобретения земной славы;*
- *стыд исповедовать грехи свои, сокрытие их пред людьми и отцом духовным, самооправдание, лукавство;*
- *прекословие, лицемерие, ложь, лесть, человекоугодие, зависть, унижение ближнего, переменчивость нрава, бессовестность.*

Хвастовство и похвальба – хвастливое восхваление самого себя – скверные и очень заметные недостатки. Поэтому взрослые, как правило, не дают воли хвастливым детским речам. Но и в этом случае тщеславие из сердца не уходит, а прячется в нем. Не рассказывая сам о своих способностях и достоинствах, тщеславный не забывает о них. Про себя он еще начинает гордиться своею скромностью, тем, что отучился от хвастовства. Так рождается глубокий внутренний порок – гордость (гордыня).

### **Об употреблении слов и терминов**

Каждый язык со временем меняется: одни слова выходят из употребления, новые появляются. Иногда меняется смысл слова или одно из его значений начинает преобладать в сознании

людей. Так и произошло со словом «гордость». У этого слова есть несколько значений. Среди них положительное, в котором наши предки слово «гордость» не употребляли. Сейчас говорят: мы гордимся своей Родиной, ее историей или этот человек – гордость нашего края. Таким образом, гордостью стали именовать чувство принадлежности к обществу достойных людей, причастности к высоким идеалам и понятиям. Наши предки не осуждали подобные чувства, но не называли их гордостью. Святые Отцы гордостью именовали то, что у нас понимается как гордыня, а именно чрезмерно высокое мнение о себе, о своих достоинствах, самодовольство, высокомерие. Поэтому в современном языке точнее отражает порок души человеческой, о котором идет речь, слово «гордыня», но мы будем употреблять оба слова, чтобы не менять тексты святых Отцов.

## **Пояснение**

«Самым свирепым и неукротимым зверем» называет эту страсть преподобный Иоанн Кассиан. «Нет никакой другой страсти, которая бы так истребляла все добродетели, и так обнажала и лишала человека всякой праведности и святости».

Святые Отцы причисляют гордость к восьми главным страстям, и хотя она описывается последней, но по своей значимости есть наипервейшая. Святитель Игнатий Брянчанинов относит к гордости следующее:

- презрение ближнего, предпочтении себя всем;
- дерзость, омрачение ума и сердца, пригвождение их к земному;
- хула, неверие, непокорность Закону Божию и Церкви;
- последование своей плотской воле;
- неповиновение властям;
- оставление хриstopодражательного смирения и молчания;
- чтение книг еретических, развратных и суетных;
- колкое насмешничество, потеря простоты, потеря любви к Богу и ближнему, ересь, безбожие, невежество, смерть души.

Тебе, наверно, известна библейская история падения самого могущественного из ангелов – денницы. Гордость погубила его, когда он подумал, что не только лучше всех своих братьев, но и равен Самому Богу. И вот он стал диаволом, постоянным противником Бога и врагом людей, не сохранив при этом ни одной добродетели. Потому гордость – грех собственно диавольский. Гордость – царица всех страстей. И напротив того, непревозношение себя, смирение – царица добродетелей.

Помни всегда, что без Бога мы не можем сделать ничего доброго. Нет у нас никаких способностей, кроме данных Господом. Нет у нас и добрых душевных качеств, иначе как поддерживаемых Божией благодатью. Почаще читай о том, как жили святые люди. Едва ли ты сразу научишься их добродетелям, но зато научишься невысоко ценить себя и не сравнивать себя с товарищами, если где-то и в чем-то их превзойдешь.

## **Высказывания святых Отцов**

*Гордость - водяной пузырь, надутый суетным о себе мнением. Преподобный Нил Синайский*

*Гордость есть доказательство скудости ума. Святитель Иоанн Златоуст*

*Наказание гордым - падение их. Авва Даниил*

### **Жизненные советы: Как избежать гордости?**

- Против гордости, если ты видишь теперь эту страсть в своем сердце, нужно применять внешние меры: привыкать к скромности. Хочется надеяться, что хвастовство тебе уже не свойственно. Вообще поменьше рассказывай о себе. Не привыкай и ругать себя вслух без нужды - иначе станешь гордиться своим внешним смирением. Осуждать себя похвально, но не при всех. Место этому самоукорению - молитва и исповедь. Там, кроме Бога и священника, тебя никто не услышит.
- Не переживай о школьных отметках - переживай о том, за что они поставлены. Твоя лень, невнимательность, рассеянность - вот о чем стоит печалиться. Бывает, что учитель оценит тебя несправедливо - все люди могут ошибаться - не стремись доказать свою правоту во что бы то ни стало.
- Учителя и ученики не любят выскочек. Хорошо, если ты активно работаешь на уроке: спросит учитель, подыми руку, если можешь сказать что-то умное и дельное. Но бывает, что иной ученик весь урок руки не опускает, а спросят его - скажет что-то не по делу, лишь бы себя показать. Это очень вредная привычка. Такие «выскачки» тратят без толку драгоценное время урока, сбивают учителя с мысли, утомляют его. «Выскачка» - всегда изрядный гордец.
- Научись прикусывать язык и с Божией помощью избавишься от недуга тщеславия.

Итак, побольше благодари Бога и поменьше любуйся своей особой.

### **Не спеша подумай.**

*Господь к победе над гордыней дал нам средство - смиренномудрие. Преподобный Ефрем Сирии*

### **Грехи языка**

Дар слова является великим Божиим даром человеку. Святой праведный Иоанн Кронштадтский писал: «Что тверже, неизменнее и могущественнее слова? Словом Божиим мир сотворен и стоит...»

Однако наши страсти развязывают нам язык, и мы легкомысленно, небрежно обходимся со словом и потому много грешим языком. Апостол Иаков говорит: язык укротить никто из людей не может: это неудержимое зло; он исполнен смертоносного яда (Пак. 3, 8).

Слышишь, какие страшные, горькие слова! Действительно, языком можно наделать много бед. Через глаза и уши грех часто входит в нас, а через язык выходит наружу. Главные грехи языка - это пустословие, многословие, осуждение, ложь, сквернословие, злоречие.

### **Пустословие и многословие**

В компании приятелей язык за зубами не удержишь. Много полезного и нужного не содержится у нас в голове, потому большая часть нашей речи получается пустой. «Надо

избегать бесполезных бесед», – советовал преподобный Ефрем Сирин.

Помочь избежать бесполезных бесед нам помогут полезные дела. Один из мудрецов сказал, что жизнь состоит из слов и дел. Помнишь русскую пословицу «Слов много, а дел мало»? Значит, чем больше будет полезных дел, тем меньше будет пустых слов. Во многом от безделья и от скуки возникает желание «поболтать». Сбережешь себя от безделья – оградишь от пустословия и многословия.

Трудно уберечь себя от этого греха. Окружающий мир просто войной идет на наши души через, опять-таки, телевидение, низкопробную литературу. Помнишь ли передачи, фильмы особенно сериалы, от которых ты не сберег себя? В этих передачах и говорят, и говорят, и говорят, – уже все давно понятно, а они все говорят и говорят. Даже уже действий никаких не показывают, а все говорят. Передач теперь таких много появилось, например, «ток-шоу». Кто знает английский язык, тот недословно, но очень точно может перевести – «поболталки».

А сколько времени ты проводишь за телефоном? Все ли у тебя в порядке в этом плане? Возьми за правило больше трех минут ни с кем ни на какие темы не разговаривать. Так прямо и скажи: «Мне больше трех минут разговаривать по телефону запретили. Извини, пожалуйста, не обижайся». Этим ты и себе и другу услугу окажешь: не дашь греху развиваться.

Многословие и пустословие опасны еще и тем, что приоткрывают «окна» души нашей к другим грехам.

Среди болтовни привлекают внимание речи забавные, насмешливые. От насмешек можно быстро перейти к осуждению и пересудам, часто приправляемым ложью.

Пять минут пустой болтовни, осуждение только одного человека, пара слов с искажением правды – и вот уже потеряно доброе расположение духа. Душа пустеет, страсть овладевает ею и уже многословие, болтовню не остановить. Недаром Господь сказал, что за всякое праздное слово дадим мы ответ в день суда.

### **Запомни на всю жизнь**

*На язык будь скуп, потому что он весьма способен делать вред, и чем скорее движется, тем меньше приносит пользы. Преподобный Нил Синайский*

*Если кто произносит слова бесполезные, не слушай того, чтобы не погубил он души твоей. Авва Исая*

*Многоречивый опротивеет. Книга премудрости Иисуса, сына Сирахова. 20, 8*

*От каждого труда есть прибыль, а от пустословия только ущерб. Притчи Соломоновы. 14, 23*

*Народная мудрость*

*Слово – серебро, молчание – золото.*

*Слов много, а складу нет.*

*Слова хороши, если они коротки.*

*Слову – вера, хлебу – мера, деньгам – счет.*

*Слово не воробей: вылетит - не поймаешь.*

*Рана, нанесенная копьем, заживает, а словом - нет.*

*В сердце правды нет - и слова пусты.*

*Из маминой молитвы о детях*

*Господи! Умудри меня внушить детям моим всемерное удаление от всякого союза с беззаконными; да не внимают они гнилым беседам; да не слушают людей легкомысленных; да не совратят их с пути Твоего дурные примеры...*

## **Сквернословие**

Сквернословие имеет прямое отношение к миру зла, поэтому чаще оно слышится среди пьяниц, хулиганов, преступников. Сквернословие настолько глубоко вошло в быт неверующих людей, что они уже матом не ругаются, а разговаривают на матерном языке. К этому языку стали привыкать даже женщины и дети.

Мат не просто слова. Это настрой души, из которого выходят дела.

К сожалению, ухо свое уберечь от сквернословия практически невозможно. Не можешь же ты совсем не выходить из дома. Поэтому возьми себе за правило: услышал или вспомнилось гнилое слово - прикуси язычок, скажи: «Господи, помилуй». Подави в себе глупую усмешку, бесовски щекочущую твое лицо в эту минуту. Кто часто по глупости повторял эти слова в детстве и в юности, того они могут преследовать, вспоминаясь по бесовскому наваждению во всякое время, даже на молитве. И вся душа оказывается засоренной этими гадкими словечками. Помни слова Апостола Павла: Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе... (Еф. 4, 29). Сквернословие - это вызов добру, нарушение заповедей Божиих. Смысл скверных слов - богохульство. Кто матерится, тот бесчестит и Бога, и Пресвятую Богородицу, и свою родную мать. Как же страшно, когда вся речь насквозь пропитана богохульством! Человек отделяет себя от Бога. Господь ведь предупредил: От слов своих оправдаешься, и от слов своих осудишься (Мф. 12, 37).

Береги чистоту души с детства, а она начинается с чистоты мысли и слова. Сейчас услышишь и затвердишь себе грязное слово, анекдот или пошлую песенку, а вспомнится она тебе через много лет. Избегай же такого слушания теперь. Никогда не читай анекдоты.

Через засоренный шланг не течет вода. Через закупоренный сосуд не поступает к мозгу кровь, отчего некоторые люди умирают. А через засоренную сквернословием душу не восходит на небо молитва. Ведь невозможно одновременно и хулить Бога и славить Его. Запомни это и избегай сквернословия.

## **Ложь**

Тяжкий грех нашего языка - ложь. Сам Господь сказал, что отец лжи диавол: ибо он лжец и отец лжи (Ин. 8, 44). Поэтому когда мы лжем, обманываем, то чью волю выполняем?

Все страсти движут наш язык ко лжи. Тщеславимся - и привираем, трусим - и прямо обманываем или скрываем правду, ленимся, гневаемся - и опять без лжи не обойдемся. Что делать? Борьтесь с источником лжи, со страстями своими - и лгать не придется.

Есть еще одна форма лжи, которую мы иногда даже не осознаем. Это неточность и

безалаберность: обещаем и не выполняем (забываем, ленимся, выполняем не точно, не так, как обещали); назначаем время и опаздываем. Лучше тебе не обещать, нежели обещать и не исполнить (Еккл. 5, 4). Помни, что гласит Священное Писание: Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом не верен и во многом (Лк. 16, 10).

### **Жизненные советы. Как избежать лжи?**

- *Ничем никогда не клянись. Старайся без нужды не давать обещаний. О будущих делах и намерениях говори словами Апостола: если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то или другое (Иак. 4, 15). Лучше сделай, не обещая, нежели пообещаешь и не исполнишь.*
- *Ежедневно на вечерней молитве, исповедуя свои грехи, спроси себя: не обманул ли я кого; не подвел ли кого, сдержал ли слово; вовремя ли выполнил обещанное, не опоздал ли куда.*
- *Заметил в себе ложь, сразу покайся. Найди в себе силы и исправь ложь, признайся.*

### **Ябеда[2]**

Общим презрением среди детей и их воспитателей всегда пользуются ябедники, и тем не менее они всегда находятся среди нас. Когда учитель спрашивает группу ребят: «Кто разбил стекло?» – поверь, что не ябедника он ищет, и даже не виноватого. Он ищет честного человека, который сумеет признаться, раскаяться и понести наказание за свой проступок, не допуская того, чтобы невинно был наказан другой.

Набедокурил – не жди, когда на тебя наябедничают, сам признайся. Повинную голову меч не сечет. А если кто другой пошалил неудачно – скажи ему наедине, чтобы признался. Не отнимай и у него возможности чистосердечно раскаяться.

Некогда Государь Александр III наставлял воспитателей своих детей: «Подерутся – пожалуйте, но доносчику первый кнут». Видишь, ябеда страшнее ссоры и даже драки.

Почему ябеда – грех языка? Почему ябедник грешит? Потому что это свойство человека лживого и подлого, трусливого и тщеславного. Честный и прямодушный человек не способен на доносы и клевету.

### **Народная мудрость**

*Бог любит праведника, а бес – ябедника.*

*Бойся клеветника, как злого еретика.*

*Клеветники на том свете раскаленные сковороды лижут.*

### **Злоречие**

Само слово говорит за себя: злоречие – злая речь. Ни в каком виде зла христианину не должно участвовать. Блажен, кто не повредил языка своего злословием, кто языком не осквернил сердца, говорит преподобный Ефрем Сирийский. И продолжает: кто не оскверняет уст своих злословием, у того уста благоухают плодами Святого Духа.

Оказывается, что злые слова, которые срываются с языка, на самом деле исходят из сердца. Значит, в сердце человека, который злословит, есть зло. А если сердце занято злом, как там поселится добро, любовь? И вот получается, что злоречивый согрешает против главной

заповеди Божией: возлюби Господа Бога и ближнего своего.

Хорошо, что этот грех легко обнаруживается. Прислушайся к тому, что ты говоришь. Нет ли зла в твоих словах? Кто злословит другого, тот сам себя осуждает; а кто всегда имеет в себе страх Божий, и у кого сердце чистое, тот не любит злословить других, не услаждается чужими тайнами, не ищет себе отрады в падении других, говорит преподобный Ефрем Сирийский. Поэтому постоянно проси Господа: сердце чисто созижди во мне, Боже (Пс. 50).

### **Народная мудрость**

*Долг языка – говорить добро.*

*Сердитый сам себе мстит.*

*Зло на языке – заноза в сердце.*

### **Осуждение**

Об этом грехе языка сказано в Священном Писании так: Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены (Лк. 6,37). Ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить (Мф. 1,2).

Может быть, по этому слову Божию, а может, по каким другим путям Господним, но очень часто то самое, за что ты осуждаешь человека, прилепляется и к тебе. Не замечал ли ты этого?! Поэтому каждому Бог определил заниматься искоренением своих грехов, а не осуждать других. Что ты смотришь на сучок в глазу брата твоего, а бревно в твоём глазу не чувствуешь?.. Вынь прежде бревно из твоего глаза (Мф. 7, 3-5).

### **Жизненное правило**

*Прежде чем осудить кого-то, скажи себе: «А сам какой?!» И вспомни свой грех. Всегда есть, что вспомнить, если ты стараешься быть внимательным к себе.*

### **Как побороть грехи языка**

Мы с тобой задумались и рассмотрели основные грехи языка. Как бороться с этими грехами, тоже говорили. Вот еще несколько советов. Зло можно вытеснить добром. Вытесняй слова, оскверняющие язык, душу, неугодные Богу, словами, которые и Богу, и людям благоприятны и спасительны. Какие же это слова и речи?

- Прежде всего, это все слова, с которыми мы обращаемся к Богу, Божией Матери, святым в молитвах, псалмах, песнопениях.
- Когда мы утешаем в болезнях и скорби, находя слова кроткие, утешительные, рассудительные.
- Когда даем добрый совет, предостерегаем от опасности, от неприятностей.
- Когда говорим правду, отстаиваем истину без лести, лицемерия, человекоугодия.
- Когда говорим слова добрые, приветливые, уважительные, сердечные, умиротворяющие.
- Когда говорим слова полезные, конкретные, помогающие людям справиться с делом, каким-то заданием, с трудной ситуацией.

Зло нужно по мере сил с молитвой искоренять из себя. Освобождая язык свой от слов скверных, нечистых, противных Богу и для нас пагубных, мы искореняем из себя зло. От каких слов очищать нам свой язык?

- От слов неверия, сомнения, богохульства, всех слов, которые направлены против Бога, Его Церкви и Его пастырей. От слов Божественного Писания, произносимых без нужды и пользы в шутку или для «красного словца», от упоминания имени Бога всуе.
- От слов неуважительных по отношению к родителям, учителям, начальникам, осуждающих их действия и распоряжения.
- От слов лживых, когда языком своим мы льстим и обманываем, обольщаем – увлекаем лестью или соблазном на вред самому человеку и обществу.
- От слов укора, осуждения, гнева, раздражения; ругательств, да еще с призыванием нечистой силы. Просто обидных слов.
- От слов пустых, праздных, суетных, про которые можно сказать «ни уму, ни сердцу».
- От слов, унижающих достоинство человека, толкающих его на неблагоприятные дела и поступки, приводящих к опасности и рискованным ситуациям, которые связаны с жизнью и здоровьем.

Итак, храни язык свой в чистоте и уста свои во святыне. А для этого возлюби молчание, которое любили все праведники.

## **Чревоугодие**

Все мы любим вкусно поесть. И часто случается, что теряем чувство меры. Кто-то из нас склонен к перееданию, кто-то к излишнему лакомству, к разборчивости и капризам в еде. В главе о питании мы уже говорили об этом подробно.

### **Пояснение**

*Святые Отцы причисляют чревоугодие к восьми главным страстям. Святитель Игнатий Брянчанинов относит к нему:*

*- объедение, пьянство, нарушение постов, тайноядение, лакомство;*

*- неправильное и излишнее любление плоти, ее живота и покоя, из чего составляется самолюбие, от которого нехранение верности к Богу, Церкви, добродетели и людям.*

Люби дни постные и люби простую пищу. И при этом не забудь, что лишней или особо вкусной пищи часто хочет не тело твое, а душа. Тело, может быть, уже сыто и вполне довольно, а душа наша все еще требовательна, потому что грехолюбива. Это она может начать так капризничать, что, тебе будет казаться, будто ты умираешь от голода.

Привыкни кушать просто, притом в определенное время, не переедая и соблюдая посты. Тогда и душа твоя не станет требовать для себя лишнего удовольствия, коварно обращаясь к тебе от имени желудка.

Не станешь следить за этой страстью и обуздывать ее – можешь в конце концов испортить желудок, кишечник, печень. Посмотри, как тяжело приходится людям, страдающим излишней



полной, они никогда не бывают здоровыми. А быть может, будь они с детства приучены к воздержанию в пище – им было бы легче.

### **Борьба с чревоугодием**

*Есть два вида чревоугодия. Первый, когда человек ищет приятности пищи и не всегда хочет есть много, но желает вкусного. Это называется гортанобесием. Другого борет многоядение, и он не желает хороших снедей и не заботится о вкусе их, но хороши они или нет, он хочет только есть их и не разбирает, каковы они, он заботится только о том, чтобы наполнить чрево свое. Это называется чревобесием. Авва Дорофей*

### **Поучения святых Отцов (о грехе чревоугодия)**

*Так употребляй пищу и питье – при всех других осторожностях, – чтобы начальствовать над сластями, а не быть у них под началом, чтобы властвовать над плотию, а не быть во власти ее.*

*Наилучший порядок в отношениях души и тела и есть тот, чтобы низшее не насилвало высшего. Преподобный Феодор Студит*

*Если хочешь препобедить чревоугодие, возлюби воздержание и имей страх Божий – и победишь. Преподобный Ефрем Сирин*

*Только досыта ничего не вкушай; оставляй место Святому Духу. Преподобный Серафим Саровский*

*Нам надо заботиться как о том, чтобы по желанию плотского удовольствия не принимать пищи прежде назначенного времени или сверх меры, так и том, чтобы употреблять ее в назначенный час, хотя бы не хотелось; потому что и чрезмерное желание плотского удовольствия и отвращение от пищи возбуждаются врагом нашим. Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин*

*Полезен нам пост телесный, ибо умерщвляет страсти. Но пост душевный непременно нужен, так что и телесный пост без него – ничто. Многие постятся телом, но не постятся душой. Многие соблюдают пост в пище, питии, но не постятся от злых помыслов, дел и слов. Какая им от этого польза? Святитель Тихон Задонский*

*Истинный пост – удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение от похотей, злословия, лжи, клятвопреступления. Святитель Василий Великий*

### **К чему ведет пост и покаяние**

*К чему ведет пост и покаяние? Из-за чего труд? Ведет к очищению грехов, покою душевному, к соединению с Богом, к сыновству, к дерзновению перед Господом. Есть из-за чего попоститься, от всего сердца исповедаться. Награда будет неоценимая за труд добросовестный...*

*Постящиеся знают, как пост укрощает желания. А те, кому случалось испытывать это на деле, подтвердят, что он смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие душе, облегчает тело, устраняет невоздержание...*

*Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела.*

*Молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий.*

*Ты постишься? Пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадательн, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния. Святитель Иоанн Златоуст*

### **Народная мудрость**

*Кто не крестясь за стол садится, с тем ест и пьет диавол.*

*Где пиры – там и немощи.*

*Не ешь досыта, а ешь в полсыта.*

*Брюхо в ад приводит.*

*Щи да каша – вот и пища наша.*

### **Где живет грех?**

Если ты читал внимательно и теперь задумаешься над этим вопросом, то сам догадаешься, что живет грех в нашем сердце, а в делах и словах он только выходит наружу.

Так оно и есть. Посмотрев на свое сердце внимательно, ты признаешь, что все названные нами страсти: и лень, и жадность, и зависть, и гнев, и все прочие есть и у тебя, только в разной мере. Бывает, что человек борется со страстью, стараясь не дать ей выхода наружу. Он вспомнит о заповеди Божией, помолится, чтобы Господь отогнал греховные мысли, но они упорно все лезут и лезут в голову и в сердце. Потом вдруг неожиданно (сжалился Господь!) греховные движения утихают. Человек чувствует необычайную легкость. Вместе с тем, если он внимателен, то должен признать, что такое освобождение от приступа страсти не есть его собственная заслуга.

Задача нашей жизни – изгнать страсти из сердца совсем. Не только внешние проявления страстей, а сами страсти.

Сорные травы пускают свои корешки глубоко и в разные стороны. Сорвешь саму травку, а корень остался в земле. Скоро на этом же месте или чуть в стороне вырастет новый сорняк.

Так и страсти. Хорошо бы выдирать их с корнем, чтобы совсем избавиться от них. Но это, повторим, невозможно сделать только своими силами. На это требуется помощь Божия, о которой мы поговорим в следующей главе.

А пока старайся хотя бы вовремя срывать те сорняки, которые только что показались из земли. Иными словами, не давай страстям проявляться на деле. Чувствуешь, что гордишься, жадничаешь, сердисься – не давай выхода обидному слову, греховному желанию, вовремя остановись, погляди в свое сердце, заметь там бурлящую страсть и покайся. Господь усмирит проснувшегося в тебе зверя – грех.

Тогда и самые страсти, питающиеся своими внешними проявлениями, станут в тебе ослабевать. Но окончательную победу над грехом в твоём сердце одержишь не ты сам, а Господь.

## **Высказывания святых Отцов**

*Познай самого себя и избегай того, что для тебя пагубно. Авва Исая*

*Испорченность души есть причина болезней телесных. Святитель Иоанн Златоуст*

*Прекрасно сокрушение сердечное, оно врачует человеческие души. Преподобный Ефрем Сирин*

*Имей истинное благочестие, и тогда будешь иметь истинное счастье. Святитель Тихон Задонский*

*Не внешнего врага надобно бояться, враг заключен в нас самих. Преподобный Иоанн Кассиан*

*Никого не суди, не обличай, не поноси, даже крайне худых по жизни своей. Преподобный Исаак Сирин*

*Один из Отцов говорит: «Ты пал? Восстань. Ты пал опять? Опять восстань, и так далее». Авва Дорофей*

## **Глава 4. Как научиться добродетели**

В предыдущей главе мы рассмотрели, какие греховные страсти живут в нашем сердце. Мы учились их замечать и бороться с ними. Хорошо быть внимательным ко всем своим греховным мыслям и желаниям, но одной своей внимательности, одних своих усилий в борьбе с грехом решительно недостаточно.

Без Меня не можете творить ничего (ничего доброго) – так учит нас Господь (Ин. 15, 5). Вновь и вновь считаем нужным напомнить тебе об этом. Многие люди пытались заниматься самовоспитанием, тренировать свою силу воли. Они могли победить одну страсть, но редко кому удавалось при этом не впасть в другую. Они не надеялись на Бога, вот в чем их ошибка.

Кроме того, просто отвыкнуть от греховных привычек недостаточно. Нужно обучиться добродетели. Псалмопевец Давид восклицает: Уклонися от зла и сотвори благо (Пс. 33, 15). Нужно сделать и то, и другое: и от зла уклониться и добродетели научиться. Вот об этом и будет у нас теперь разговор.

## **Страх Божий**

Одно из главных побуждений человека к добродетели есть страх Божий, или боязнь греха. За грехи Бог наказывает не только в будущей вечной жизни, но и в земной. Наказание может выразиться в болезни, в расстройстве обычных дел, а может и просто в плохом настроении, в унынии, в подавленности, в угрызениях совести. Если таких наказаний человек не понимает, случаются и более тяжкие. Самые страшные казни нераскаянным уготованы в вечности.

Привыкший соблюдать заповеди Божий боится уже не только Господних наказаний – он боится оскорбить величие Божие грехом своим. Так добрый сын боится обидеть, огорчить родителей. До такого сыновнего страха Божия возвыситься нелегко, но нужно к нему стремиться. Господь и Сам не желает, чтобы мы только боялись Его гнева. Он любит нас и от нас ждет, что мы научимся когда-нибудь не только бояться, но и любить Его. Страх Божий через постоянное упражнение в добродетели превращается в Божественную любовь. И эта совершенная любовь изгоняет страх, как говорит святой Апостол Иоанн Богослов (1 Ин. 4, 18).

Пока же привыкай к страху Божию, избегая всякого греха через воспоминание о Господе и Его заповедях. Старайся никогда не забывать, что Господь видит нас всегда и везде, ни одно наше дело от него не сокрыто. Все наши грехи, если не будут уничтожены своевременным и искренним покаянием, останутся на нас, будучи известны Праведному Судии.

## Молитва

Первое дело христианина, где бы он ни жил и чем бы ни занимался, – это молитва. Молимся мы и в радости, и в горе, и в пост, и в праздник, ложась спать и вставая утром, перед едой и после еды.

Некоторые важнейшие молитвы ты уже знаешь. Теперь вспомним их смысл и значение.

Молитвою прежде всего мы благодарим Господа и славим Его за все милости и благодеяния, данные нам лично и всему роду христианскому. В молитве мы каемся в грехах своих, просим у Господа прощения. Часто в молитвах и песнопениях церковных мы исповедуем вероучение Церкви, истины Священного Писания, хранимые нашей верою. Наконец, просим у Господа всего полезного душе и телу, себе и близким.

## Задание

*Вспомни известные тебе молитвы: Отче наш, Богородице Дево, Верую, Господи и Владыко живота моего... Рассмотрите, какие слова в них относятся к благодарению и славословию, какие к исповеданию веры, какие к покаянию и какие к прошению.*

Учись молиться постоянно и внимательно. На всяком месте и во всяких обстоятельствах, если только мысль твоя освободилась от дел и забот на минутку, возведи ум ко Господу и помолись Ему внимательно и усердно: **Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго!** Пусть молитва будет всего лишь такой краткой, но сосредоточенной, прочувствованной. Со временем те, кто постоянно помнит о Боге и боится Его, добиваются непрерывной молитвы в сердце своем.

Кроме такой краткой молитвы мы применяем и молитвенные правила, когда более продолжительное время молимся, не отвлекаясь. Таковы наши утренние и вечерние молитвы, правило ко Святому Причащению, церковные службы... Привыкай читать или слушать эти молитвы внимательно, собирая разбегающиеся в стороны мысли. Смысл обычных молитв ты знаешь, а если нет, то спроси у старших, пусть разъяснят. А если смысл молитвы понятен, то уже ничто не мешает тебе быть внимательным к ней.

## Поучения святых Отцов о молитве

*Молитва есть дыхание души, как воздух – дыхание естественное тела. Святой праведный Иоанн Кронштадтский*

*Нет ничего равного молитве: она и невозможное делает возможным, трудное – легким, неудобное – удобным. Святитель Иоанн Златоуст*

*Навыкайте ни одного дела без молитвы не начинать. Схиархимандрит Зосима-Захария*

*За оставление молитвенного правила Господь оставляет нашу душу. Преподобный Нил Синайский*

*Молитва – причащение жизни. Оставление ее приносит душе невидимую смерть. Святой*

*праведный Иоанн Кронштадтский*

*Душа молитвы - внимание. Как тело без души мертво, так и молитва без внимания мертва.  
Святитель Игнатий Брянчанинов*

*Молитва приближает к Богу... Душа, постоянно ищущая Господа и молящаяся,  
принадлежит Ему... Молитва друг о друге есть лучшее из общений. Святитель Филарет  
Московский*

### **Молитва за ближних, за усопших, за Отечество**

Одна из важных обязанностей христианина - молитва за ближних. Ты, наверное, и сам молишься за родителей, за наставников и друзей. Не бросай этой молитвы. Дети проще нравом, менее испорчены грехом, более искренни перед Богом, чем многие взрослые, потому Бог всегда внимает детской молитве и отвечает на нее.

### **Молитва о здравии и спасении живых**

***Спаси, Господи, и помилуй родители моя, сродники, начальники и благодетели и вся христианы, и помяни я, посети, укрепи и силою Твоею здравие и спасение подаждь: яко Благ и Человеколюбец. Аминь.***

***Спаси, Господи, и помилуй родителей моих, родственников, начальников и благодетелей моих и всех христиан, не лиши их милостей твоих, посети их, укрепи и силою Твоею даруй им здравие и спасение души: так как Ты добр и любишь людей. Аминь.***

В этой молитве мы просим у Бога родителям нашим, родственникам, учителям, благодетелям и всем нашим ближним благ земных и небесных, а именно: здоровья, крепости, силы и вечного спасения.

Не забывай и усопших православных родственников, которые, быть может, умерли при твоей жизни или о ком тебе говорили взрослые. Молитва - важное дело, которым мы можем помочь не только живым людям, но и подать единственное настоящее утешение почившим христианам.

### **Молитва об усопших**

***Помяни, Господи, души усопших рабов Твоих, родителей моих (имена их) и всех сродников по плоти, и прости их вся согрешения вольная и невольная, даруя им Царствие и причастие вечных Твоих благих и Твоея безконечныя и блаженныя жизни наслаждение.***

***Помяни, Господи, души усопших рабов Твоих, родителей моих (имена их) и всех сродников по плоти, и прости их все согрешения вольные и невольные, даруя им Царствие и причастие вечных Твоих благ и Твоей бесконечной и блаженной жизни наслаждение.***

В этой молитве мы просим, чтобы Бог простил все грехи и поселил умерших наших родственников и ближних вместе со святыми в Царстве Небесном, где нет никаких страданий, а только одно блаженство.

Молимся мы не только за близких, нам заповедано молиться даже за врагов своих.

## ***Ненавидящих и обидящих нас прости, Господи, Человеколюбче.***

Очень важно молиться за свое Отечество. Плохи ныне дела в нашей стране. Разные начинания предпринимают ее правители, всегда надеясь на себя и иностранную помощь, а не на Бога. Потому и нет пользы от их действий. Плохо то, что мало кто молится о спасении Отечества, мало кто просит Божией помощи. Эта помощь и не приходит. Поэтому нужно нам всем, взрослым и детям, молиться о спасении родины, о даровании нам православного Царя, который любил бы Бога и правил во славу Его.

### **Молитва о спасении России**

***Господи, Иисусе Христе, Боже наш, прости Беззакония наша. Молитвами Пречистыя Твоя Матери, спаси страждующия российския люди от ига безбожных власти. Аминь.***

### **Молитва за Царя и Отечество (как она читалась до революции)**

***Спаси, Господи, люди Твоя и благослови достояние Твое, победы Благоверному Императору нашему Николаю Александровичу на сопротивныя даруя, и Твое сохраняя Крестом Твоим жительство.***

Когда услышишь в храме прошение о страждущей стране Российской, об избавлении ее от горького мучительства безбожной власти, об обращении заблудших и безбожных ко Христу, не пропусти эту молитву мимо своего сердца.

### **Молитвы к учению**

Человек, научившийся молиться, внутренне собран. Он умеет сосредоточиться на нужной мысли. Ведь сама молитва требует этой сосредоточенности, внимания, отгнания ненужных и вредных помыслов. Как постом ты приучаешь к собранности свое тело, освобождая его от изнеженности, так молитвою, помимо главного ее назначения, ты научаешься собирать мысли в порядок.

Может быть, ты слышал, как говорят про человека ветреного и рассеянного? «Без царя в голове». Подумай, кто должен быть царем в голове? Плохо той стране, где нет царя, заботящегося о своем народе, настоящего отца своих подданных. Плохо и той голове, в которой нет царя и мысли в беспорядке. Царствовать в голове должен ум, устремленный к Богу, то есть по сути дела, Сам Царь Небесный.

Многие учащиеся в наши дни страдают излишней рассеянностью и несобранностью. И это, конечно, потому, что смотрят телевизор и совсем не молятся. Мысли в такой детской головке мелькают, как картинки в мультфильме. Плохо сказывается это и на их учебе, и на характере.

Ты же, не осуждая других, постарайся сам держать свою голову в порядке, с Божией помощью. Постарайся выучить молитву перед учением и после учения и не забывай читать их, хотя бы про себя.

### **Молитва перед учением**

***Преблагий Господи, низпосли нам благодать Дух Твоего Святаго, дарствующаго смысл и укрепляющаго душевныя наши силы, дабы внимая преподаваемому нам учению, возрасли мы Тебе, Создателю нашему, во славу, родителям же нашим на утешение, Церкви и Отечеству на пользу***

***Премилосердный Господи! Пошли нам благодать Духа Твоего Святого, дающего нам смысл жизни и укрепляющего наши душевные силы, чтобы мы, слушая преподаваемое нам учение, возросли Тебе, нашему Создателю, во славу, родителям нашим на утешение, Церкви и Отечеству на пользу.***

В этой молитве мы просим у Бога, чтобы Он дал нам понятливость и охоту к учению, чтобы это учение послужило во славу Божию, на утешение родителям и на помощь нашим ближним.

Чем мы можем утешить наших родителей? Хорошими успехами в учении, скромным поведением, послушанием и вниманием к ним.

Перед учением, как и перед любым делом, вместо этой молитвы можно произносить молитву «Царю Небесный».

### **Молитва после учения**

***Благодарим Тебе, Создателю, яко сподобил еси нас благодати Твоея, во еже внимати учению. Благослови наших начальников, родителей и учителей, ведущих нас к познанию блага, и подаждь нам силу и крепость к продолжению учения сего.***

***Благодарим Тебя, Создатель, за то, что ты удостоил нас милости Твоей, чтобы внимать учению. Благослови наших начальников, родителей и учителей, которые ведут нас к познанию добра, и дай нам силу и здоровье продолжать это учение.***

### **Домашняя и храмовая молитва**

Хороша молитва дома, а в храме лучше. Наш народ всегда любил, знал и ценил богослужение, церковные напевы и чтения.

Ребята часто в храме скучают, потому что не понимают смысла читаемого и просто устают стоять на месте. Что же, ради Бога нужно немного и потерпеть. Для отдыха можно присесть в некоторые моменты службы. Только шуметь и разговаривать в храме нельзя.

Особо важные службы во время Великого Поста, Пасхи, больших праздников. Старайся запомнить и сохранить их в своем сердце подольше. Каждый год они приносят в нашу душу что-то новое, обогащают нас духовно.

Ведь все праздники – это воспоминание нашего спасения, принесенного нам Христом, как же не знать, не любить их!

При домашней молитве хотя бы некоторую часть молитвенного правила желательно читать всей семьей. Но есть у каждого из нас и своя особая молитва. Правило для нее дал Сам Спаситель. Когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно (Мф. 6, 6). Затворенная дверь в комнате означает не только то, что нельзя молиться напоказ, для людской похвалы, но и то, что душа наша не должна отвлекаться на земные помыслы и заботы. Помни, что искреннее и горячее прошение твое Господь слышит. И всё, чего ни попросите в молитве с верою, получите (Мф. 21, 22). Однако, если мы просим ненужное или даже вредное по незнанию и непониманию, то Апостол говорит так: просите и не получаете, потому что просите не на добро (Иак. 4, 3).

***Из писем святителя Феофана Затворника духовным чадам о молитве***

**Не забудьте**, что сила молитвы – дух сокрушен, сердце сокрушенно и смиренно. Не слова нужны Господу, а сердце... Главное в молитве чувство к Богу из сердца.

**Потрудитесь** всегда становиться на молитву как на первое и главное дело в жизни. Перед молитвою всегда надо подумать о молитве. Хорошо располагаться к молитве богомыслием.

**Совершайте** свое молитвословие неспешно, всегда сопровождайте слова мыслию... Поставьте законом: с Господом всегда быть умом в сердце, и блуждать мыслям не позволять, а как только уйдут, ворочать их назад и заставлять сидеть дома, в клети сердца и беседовать со сладчайшим Господом... В голове толкучий рынок, – так нельзя Богу молиться.

**Как только** откроете глаза после сна, тотчас к Господу устремляйте мысль и будьте с Ним... Лекаря говорят: «Натошак не выходи из дома». В отношении к душе это исполняется утреннею молитвою и чтением. Напитается ими душа и уже не тощею выходит на дела дня.

**Руками** работай, а ум к Богу возноси... Молитва не то одно, чтобы стоять на молитве. Держать ум и сердце обращенными к Богу и устремленными есть уже молитва... Для молитвы нет часов особых: она должна быть всечасна и всеминутна.

**Труд** навыковения молитве считайте первым трудом, важнейшим всякого другого.

**Молясь**, ждите желаемого... с полной покорностию принять от Господа, что благоугодно Ему будет послать вам. Недостаток такой покорности покривляет молитву и лишает ее силы: ибо без нее молитва будет иметь такой смысл: хочешь не хочешь, Господи, подай... Получишь, что Господу угодно будет дать и когда будет угодно.

**Возрастание** молитвы конца не имеет. Если останавливается сие возрастание, значит жизнь остановилась.

## **Вопросы к священнику**

### **Как понять слово «вера»?**

**Ответ.** Уверенность в невидимом – так объясняет это слово Апостол Павел; На вере держится любое человеческое знание и любая деятельность людей. Когда весной мы засеваем и засаживаем поля и огороды, мы не знаем, что из посеянного вырастет, мы верим в успех своих трудов. Вера эта основана на предыдущем знании и опыте. Такова же наша вера в Бога. Никакой научный опыт не скажет прямо, есть ли Бог или нет. Наша вера основана на религиозном опыте предков и на нашем собственном духовном опыте, на своих собственных отношениях с Богом. Мы не видим Бога, но зато повсюду видим Его премудрость и милость к нам. Вот основание нашей веры, а дальше идет сама вера слову Божию и учению Церкви.

### **Почему в реальном окружающем нас мире так слабо чувствуется присутствие Божие? Как лично почувствовать это присутствие?**

**Ответ.** Это получилось по грехам нашим. От них черствеет сердце и становится невосприимчивым к Божиим знамениям. О присутствии Божиим нам громко говорит вся окружающая природа. Звезды, цветы, птицы и звери – разве мало они говорят о премудрости Создателя своего самым видом своим! Только пустое надмение ума и неверие не дают возможности человеку видеть за любым творением Божиим его Премудрого Творца.

Такой чудесный огромный мир, такая великая сложность его устройства не могут возникнуть без великого Художника, устроившего все. Верь этому, приступая к изучению любой науки, и,



изучая ее, будь внимателен и вдумчив – и ты действительно ощутишь не просто присутствие, а всеприсутствие Божие.

Но еще важнее ощутить и познать Бога в себе самом. Есть голос Его в тебе – твоя совесть. Сделаешь грех – она начинает тебя грызть и мучить. Ты рад бы от нее убежать, да не можешь. Значит, она не совсем твоя, она не есть только часть твоей души. Она говорит с тобою, как сторонний судья. Вот в ней и присутствие Божие, поэтому нельзя совесть свою усыплять.

Поступай по совести, не поддавайся общему греховному примеру, побеждай в себе греховные искушения, прося на это помощи Божией. Изучай Евангелие и книги святых Отцов, сопоставляя прочитанное с собственной душой. Чем глубже и усерднее будешь этим заниматься, тем более явно в себе самом ощутишь присутствие Божие.

### **Что делать, если потерял веру в себя и считаешь себя неудачником?**

**Ответ.** Возблагодарить Господа: вот долгожданная Тобою, Боже, минута, когда наконец, перестав верить в себя, я смогу по-настоящему уверовать в Тебя. Пока я верил в себя, Ты был мне не нужен, но теперь я вижу, что сам со своими силами и способностями могу немного и стою недорого. Приди же мне на помощь во всех делах, согласных с Твоей волей, и разори все начинания мои греховные, пустые и вредные. В этих последних пусть и впредь не будет мне удачи. Сам я могу делать только грехи, а Тобою укрепляем надеюсь прожить жизнь не зря.

Сила Божия в немощи человеческой совершается (2 Кор. 12,9).

### **Христианское чтение и богомыслие**

Душа наша требует свойственной ей пищи духовной. Кроме молитвы и святых таинств, пищею души служит доброе христианское чтение. Старайся непременно понемногу, но регулярно читать православные книги: не только Евангелие, но и жития святых, Закон Божий и другие подобные им. Книги эти покажут тебе добрые примеры и научат, как возрасть в добродетели.

Православные книги были написаны людьми высокого духа, опытными в духовной жизни. Они дают нам возможность познать, что такое добродетель, что такое святость и как к ним стремиться. Для этого нужно учиться у того, кто достиг святости и опытом своим знает ее. Если ты сам не умеешь, к примеру, шить или вязать, а только видел, как это делается, ты никогда не сможешь научить другого этому ремеслу. Поэтому так важно учиться добродетели у тех, кто стяжал ее в своей жизни.

Почему еще так важно чтение христианских книг? Потому что, читая, ты общаешься с теми, кто эти книги писал. Через книгу – письменную речь – с тобой говорят ее авторы. Когда читаешь Евангелие, Господь беседует с тобой. Поэтому Евангелие обычно читают стоя, в знак глубокого уважения к Тому, Кто в нем говорит. Теперь ты понимаешь, почему так важно, что ты читаешь? По тому же закону «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты» справедливо отметить: «Скажи мне, что ты читаешь, и я скажу тебе, какой ты есть». Царь Давид в псалме так воспел: С преподобным преподобен будешь, и с мужем неповинным неповинен будешь; и со избранным избран будешь, и со строптивым развратишься (Пс. 17,26-27).

### **Жизненный совет**

*Никогда не бросай духовного чтения.*

*Почитай, поразмысли над прочитанным. Чему учит тебя духовная книга? Можешь ли ты*

*сам жить так, как жили люди добродетельные, описанные в ней? Какой грех твой или слабость вспомнились тебе по ходу чтения?*

Время от времени нужно вспоминать и главные положения нашей веры, которые изучаются на уроке Закона Божия или Священной истории. Как Бог сотворил мир, как согрешили первые люди, как страдали они на земле, ожидая Искупителя. Как пришел на землю Христос и как жил на ней, как пострадал за нас и воскрес из мертвых, как основал Свою Церковь и как придет судить мир. Размышление, воспоминание об этом, именуемое богомыслием, также необходимо христианской душе.

Чтением и богомыслием обуздывай свою детскую мечтательность. В детстве все мы сочиняем про себя всякие сказки и небылицы. Ты уже достаточно подросток, пора начинать размышлять о вещах самых важных.

### **Святитель Игнатий Брянчанинов о важности чтения**

*Слово Божие – пища для души и тела. В обязанность христианина входит ежедневное чтение: Евангелия, Посланий, начиная с Деяний Апостолов и кончая Откровением святого Иоанна Богослова, и нескольких псалмов из Псалтири. И так постепенно будут прочитываться весь Новый Завет и вся Псалтирь, что и нужно. Как же можно жить по-евангельски, не читая его? Когда мы молимся – мы беседуем с Богом, а когда читаем Евангелие, то Господь беседует с нами, открывая Свою волю, как нужно жить и спасаться. Итак, сделайте три закладки и читайте подряд, а прочитаете все – снова начинайте, и так всю жизнь.*

### **Крещение. Исповедь. Причащение**

Церковь дарует нам освящение во Святах Таинствах. Главные из них для тебя – крещение, исповедь, причащение. Без них невозможна никакая духовная жизнь. Крещением духовная жизнь в нас начинается. Благодать крещения ничем незаменима и подается человеку только один раз в жизни. При крещении взрослый человек сам произносит крещенский обет – быть христианином. За младенцев дают обет их крестные восприемники, но и сами дети, подрастая, должны осознать всю глубину и важность этого обета и повторить его когда-то про себя уже совершенно сознательно. Ты на пороге этого времени, после которого предстоит и тебе стать сознательным христианином.

Мы скажем подробнее о том таинстве, которое требует от нас наиболее внимательной подготовки и в котором наша роль – главная. Это таинство покаяния, или исповеди.

Как бы ни был ты внимателен к своему сердцу, страсти часто берут свое и мы снова и снова согрешаем. Все грехи наши, большие и малые, нам следует называть на исповеди, предварительно припомнив их и попросив у Господа прощения в молитве. Исповедь должна быть чистосердечной и полной, без всяких попыток оправдать себя или свалить вину на других.

Случается, что на исповеди кающиеся скрывают свои грехи, или, называя каждый раз один и тот же грех, не чувствуют в нем своей вины. Но исповедь дана нам не для того, чтобы мы ко греху привыкали и с ним уживались, а для того, чтобы учились с грехом бороться, получая на это Божию помощь. Хороша та исповедь, при которой грех осознан, оплакан, когда к этому греху уже не будет потом возврата.

Постом и исповедью мы приготавливаемся к таинству причащения. Оно стоит в центре всей духовной жизни. Через него Сам Господь соединяется с нами и ведет ко спасению: ядущий

хлеб сей жить будет вовек (Ин. 6, 58). Для достойного причащения нужно искреннее покаяние, прощение всех обид и воспоминание того, как Господь Иисус Христос пострадал за нас и воскрес из мертвых.

После неискренней холодной исповеди святое причащение может послужить нам в осуждение. Поэтому готовиться к исповеди нужно заранее. Грехи можно не только припомнить, но и записать. Самое важное – попросить у Господа прощения от всего сердца и постараться всеми силами больше не повторять их.

## **Вопросы к священнику**

### **Для чего крестят ребенка?**

**Ответ.** В крещении подается благодать и помощь Божия для всей дальнейшей духовной жизни. Эта жизнь по сути и начинается крещением. Православные христиане крестят своих детей, чтобы с младенчества приобщить их к церковным источникам благодати, прежде всего ко святому причащению. Крещенные с детства и по-церковному воспитанные дети обычно, став взрослыми, хранят свою веру и исполняют заповеди Божий лучше других.

### **Для чего люди крестятся (в смысле накладывают на себя крестное знамение)?**

**Ответ.** Крестом Своим Господь Иисус Христос победил диавола, разрушил смерть. Крест, на котором был распят Спаситель, был закопан в землю иудеями. Когда спустя триста лет он был вновь найден, от него исцелялись больные и воскресали мертвые. За это Крест Господень назвали животворящим – такая в нем великая живительная сила для всех верующих в Господа. Издревле христиане повсюду изображают крест: на храмах, на священных сосудах, на иконах и облачениях, на . книгах, наконец, на самих себе. Знаменуясь крестом, мы призываем на помощь Того, Кто пострадал на нем за нас и даровал нам спасение. А как ты крестишься – внимательно ли, неспешно ли, правильно ли? Или просто рукой машешь, как придется?

## **Слезы добрые и недобрые**

Со времен изгнания Адама из рая плач стал постоянным спутником человеческой жизни. С плачем мы рождаемся, и всю жизнь время от времени приходится нам плакать. Важно различать, какие причины вызвали слезы и соответственно тому или подавлять, или поддерживать плач.

Бывают слезы греховные. К сожалению, у детей их больше всего. Это слезы обиды, мщения, трусости или каприза. Такие слезы взрослые всегда пытаются пресечь, говоря так: «Что ты нюни распустил?» Бывают слезы и по зависти, и по жалости к потерянным или испорченным вещам. Бывают они и следствием уязвленной гордости – если люди не оценят нас так, как мы оцениваем сами себя.

С возрастом дети научаются такие слезы подавлять, особенно мальчики.

Старайся, чтобы тебе это удалось поскорее. Все наши мелкие обиды, страхи, капризы слез недостойны.

Бывают слезы и естественные, которые не добры и не злы – это слезы горя настоящего, непридуманного. Болеют, умирают наши близкие, иногда расходимся мы с хорошими друзьями – мало ли может приключиться в жизни больших потерь и скорбей. Таким слезам не прикажешь остановиться. Важно только, чтобы не довели они до отчаяния. Бог попустил нам такую скорбь, Он и поможет. Плача в таких случаях, вспоминай о Господе, молись Ему. Если

слезная просьба к родителям даже о пустячном деле имеет на них воздействие, то тем более слезная молитва в настоящей скорби будет услышана Господом.

Преврати плач скорбный в плач о грехах. Ведь если бы не согрешили наши прародители Адам и Ева в раю, то не было бы смерти, болезни и других скорбей. Скорбный плач о грехах – это плач покаяния. И это будут уже добрые слезы. Драгоценны пред Богом слезы покаяния.

Хороши и те слезы, с которыми мы встречаем большую радость, но, думается, ты вряд ли их пока знаешь. Хороши слезы, с которыми мы слушаем церковную службу, особенно в Великий Пост и на Пасху; те слезы, которые появляются на глазах при чтении житий святых и других описаний христианской высокой доблести и великодушия. Это слезы умиления. Они дар Божий человеку за самоукорение, за тягу к Божией правде. Эти слезы – признак того, что душа в нас жива.

Старайся только, чтобы их поменьше видели другие. Лучше всего, если слезы эти придут наедине. Но если в храме всплакнешь тихонько – не страшно. Плохо, если хочешь чтобы слезы твои видели другие. Это – путь к тщеславию.

Какого плача, каких горьких слез достойны грехи наши, наша нераскаянность! Раньше русский человек, хотя и грешил, но умел и каяться, и проливать слезы умиления, слезы сострадания.

Обходил однажды Государь-мученик Николай строй казаков с младенцем-наследником на руках (стало тогда известно о неизлечимой болезни Царевича Алексия). Очевидцы вспоминают, как у всего строя суровых воинов покачивались в руках обнаженные шашки. Весь строй, стоя по команде «смирно», плакал слезами любви и сочувствия своему Государю. И как нам теперь не плакать, вспоминая об этом, глядя на нынешнюю Русь, где совсем почти не стало слез покаяния и сострадания, где не найдешь больше ни такого кроткого, милостивого Царя, ни таких его добрых и преданных воинов! От жестокосердия нашего и все беды Отечества нашего.

Поверь, нужны и Господу, и Родине, и народу нашему твои тихие молитвенные слезы. Подаешь ли милостыню несчастному, помогаешь ли нуждающемуся или не в силах помочь ему – плачь с плачущим, принимай чужую боль, к своему сердцу. И слезы свои приноси Господу с молитвенным вздохом. Чтобы боль всей нашей страны стала и моею, и твоею.

Тогда исполнит Господь Свое обещание всем блаженно плачущим, и отрет Бог всякую слезу с очей их – в будущей вечной жизни (Откр. 21,4).

## **Скорби и радости христианина**

И радость, и горе встречаем мы слезами. Кто от радости не плакал – тот еще не знает, что такое настоящая радость, радость о Господе. Не обещал Христос Своим ученикам легкой жизни на земле, но обещал им, что всегда будет с ними, что не оставит их, но, когда нужно, посетит их сердца утешением.

Потому христианин всегда счастлив. Скорбь его меньше радости. Как бы ни было трудно, раб Христов никогда не жалеет, что держится своей веры и ни на что не променяет ее.

Вера наша дает нам силы переносить все невзгоды, потому что она указывает нам единственно истинную цель нашей жизни. Для чего мы посланы на эту землю? Чтобы достичь вечного пребывания в Боге и спасения своей души, чтобы и другим, насколько в наших силах, помочь в том же. Для вечности мы живем, ради нее и терпим все благодушно и благодарно. И уже в этой

жизни верующий получает помощь Божию, утешение от Господа, мир в душе своей.

Часто неверующие спрашивают: почему в земной жизни злодеи благоденствуют, а добрые люди, наоборот, страдают? Где здесь справедливость Божия?

Задавая такой вопрос, они желают показать, что Бога или нет вовсе, или что Ему безразличны люди и их несчастья. Не смущайся таких вопросов и всегда знай ответ на них.

Во-первых, злодеи благоденствуют далеко не всегда, не все и не всю жизнь. Бог наказывает и их за грехи. Кроме того, внешнее обилие и сытость еще не означает внутреннего истинного счастья и довольства.

Во-вторых, добрые люди пользуются защитой и помощью Божией здесь на земле, если веруют в нее, просят ее, надеются на нее. Если же они добры просто по природе, но не знают Бога, не молятся Ему, то страдания даются им, чтобы они обратились к Богу, уверовали в Него.

В-третьих, Иисус Христос не обещал Своим ученикам, что они будут жить на земле легко и весело. Напротив, скорби нужны нам для очищения грехов наших, для исправления нашего, для научения терпению и смирению.

Наконец, в-четвертых, для того и не бывает полной справедливости на земле, чтобы мы искали правду Божию в вечности, чтобы мы веровали в эту вечность, не забывали о ней, постоянно стремились бы к ней.

Живи для вечности – и ты всегда будешь доволен тем, что имеешь на земле. Господь знает все нужды души и тела твоего и не оставит тебя Своею милостью.

## **Заключение**

Вот и поговорили мы кратко о здоровье твоей души и здоровье твоего тела.

Вместе живут они неразлучно до самой смерти. Вместе радуются и печалются, вместе грешат и вместе исправляются. Важно, чтобы душа была госпожой, а тело слугою, а не наоборот.

Когда душа оставляет тело, наступает телесная смерть. Но еще раньше может прийти смерть духовная, если дух человеческий разлучится от благодати Божией, если совесть заснет, вера угаснет, ничего святого для человека не останется. И такое часто случается на наших глазах.

Горько и страшно жить в таком состоянии. Еще страшнее в нем умирать. А в ком жив дух, не отлученный от Бога, тому и телесная смерть не страшна. Эта смерть будет лишь временным разлучением души и тела. Настанет час Второго пришествия Христова и воскресения мертвых. Тогда вновь соединятся душа и тело. Только это будут уже совсем не нынешние тела.

Светлая боголюбивая душа, сотворившая в теле дела добрые, а грехи омывшая покаянием, получит и тело такое же светлое, с которым увидит и вечную, радостную жизнь с Господом.

Душа мрачная и грехолюбивая, самолюбивая и преданная страстям получит в тот час и темное, мрачное тело, в котором будет мучиться вечно.

Даже сейчас порой наши грехи отражаются на нашем теле, на здоровье, на настроении, на отношениях с ближними, на всей нашей внешней жизни. А в тот час и грех, и добродетель напишутся на теле и на лице совершенно явно.

Помни об этом всегда, чтобы сподобиться вечной радости и славы от Господа в тот день.

### **Примечания**

[1] Одухотворенный труд означает труд во славу Божию, он не является эгоистичным (для себя), корыстным (направленным на получение выгоды), страстным и одержимым (захватывающим все чувства и мысли человека), суетным (не приносящим никому пользы).

[2] Ябеда - мелкий донос, клевета (словарь русского языка С. И. Ожегова).