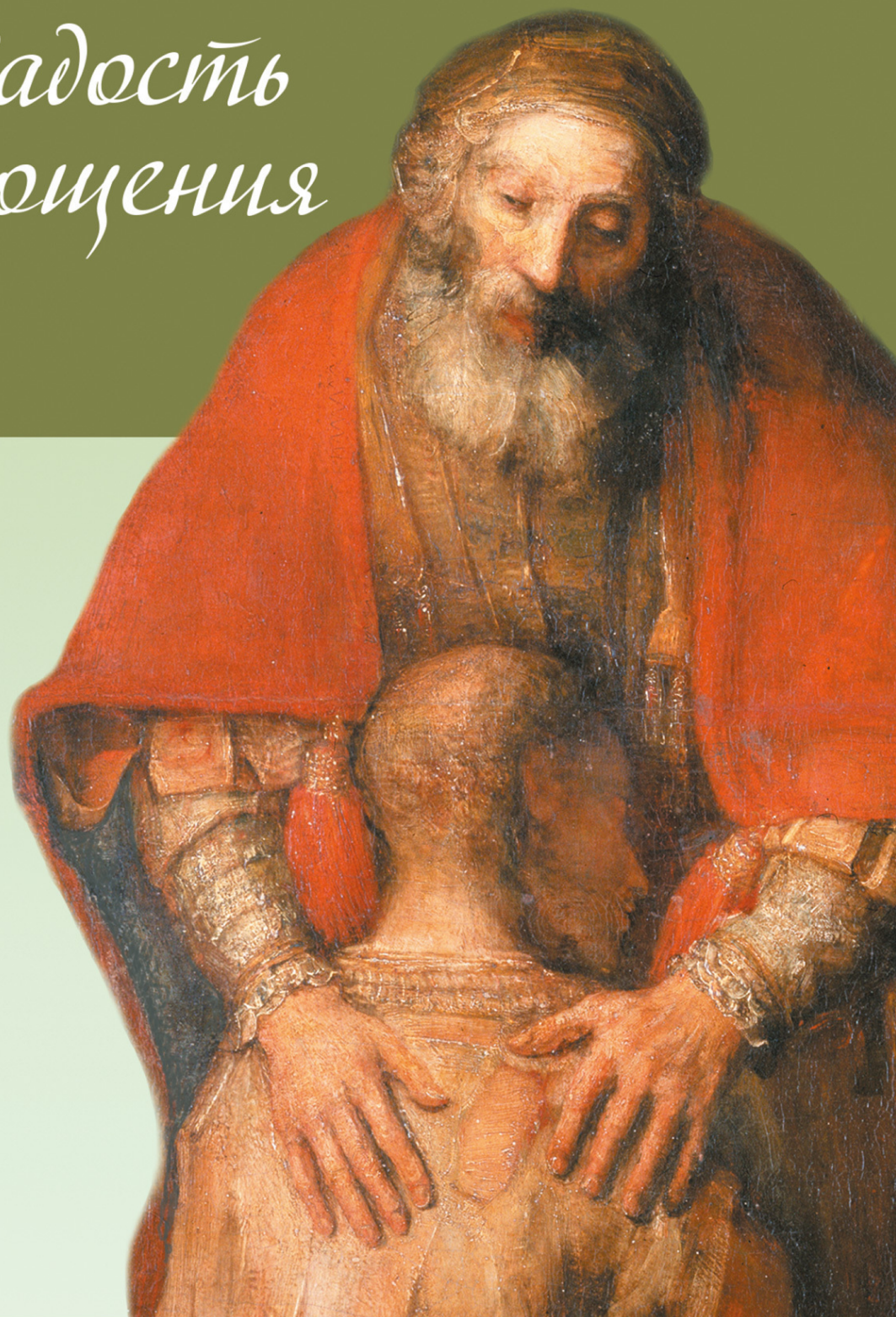


ЕЛЕНА ТРИАНДОФИЛОВА

Радость прощения



АЗЫ ПРАВОСЛАВИЯ

Азы православия

Елена Триандофилова

Радость прощения

ТД "Белый город"

2018

УДК 2.428
ББК 86.372

Триандофилова Е. И.

Радость прощения / Е. И. Триандофилова — ТД "Белый город",
2018 — (Азы православия)

ISBN 978-5-485-00585-6

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

УДК 2.428

ББК 86.372

ISBN 978-5-485-00585-6

© Триандофилова Е. И., 2018

© ТД "Белый город", 2018

Содержание

От автора	6
Глава первая	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Елена Триандофилова

Радость прощения

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

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

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

От автора

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

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

*«Думаю от невнимания к цене прощения, – говорит святитель Феофан, отвечая на подобные вопросы. – У нас уходит из внимания то, что дается прощением, тогда как ущерб от обиды представляется чересчур очевидным»*².

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

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

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

² Там же.

Глава первая

Узники обиды

Чувство обиды знакомо буквально каждому. Но одни люди, будучи незлопамятными, быстро забывают горечь ссоры и, как правило, первыми идут «на мировую», понимая цену добрым отношениям. Другие же, не умея простить, копят боль и зло в душе. Они мучаются и терзают себя, находясь в плену обид годами. Встречаются и те, кто раздувает обиды, порой до немыслимых размеров. Им как будто нравится травить свои раны, вновь и вновь воскрешать в памяти сцены конфликта. Некоторые буквально упиваются этим, заставляя всех и каждого сочувствовать им. Бывает и агрессивное проявление обиды, когда человеку надо непременно наказать обидчика, чтобы «справедливость» восторжествовала, чтобы он или она наконец поняли свою неправоту! Тут уж в ход идут разные меры – от упреков и конфликтов до психологических манипуляций: бойкотов, полного игнорирования интересов обидчика. А у кого-то в мыслях созревает даже план мести, который нередко доходит до конкретного воплощения.

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

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

Когда развернется ад

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

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

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

А что же происходит, когда человек все-таки отказывается прощать? В восемнадцатой главе Евангелия от Матфея апостол Петр задает вопрос о прощении, Господь, отвечая, рассказывает притчу о царе, который захотел сосчитаться с рабами своими. Царь, простивший огромный долг (десять тысяч талантов) своему рабу, узнает о том, что помилованный им раб проявил жестокость к своему должнику. **«Тогда государь его призывает его и говорит: злой раб! весь долг тот я простил тебе, потому что ты упросил меня; не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя?»** (Мф. 18:32–33)³. В этих словах Спаситель взывает к нашей совести, чтобы мы не оставались неблагодарными «злыми рабами».

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.