

СВЕТИ ОЦИ О ДЕПРЕСИЈИ

www.pravoslovo.net

НОВОМУЧЕНИЦА МАРИЈА ГАЧИНСКА

исцелитељка од депресије
празнује се 26. јануара (+ 1930)

И. М. Андрејев

*Као што се злато очишћује у огњу, тако и велике
жалости,
очишћују, оживошћују,
утврђују и оздрављују душу.*

свети Јосиф Петроградски

Тридесетак миља од Петрограда налази се градић Гачина, који је свим Петрограђанима познат по својим вртovima, парковима и палатама. У том граду је пре Револуције живела, надалеко позната, монахиња Марија. Матушка Марија је Револуцију 1917. године, дочекала на болесничкој постељи. Након прележаног енцефалитиса (упале мозга), оболела је од тзв. Паркинсонове болести (болест је добила име по лекару Паркинсону). Матушка Марија је била непокретна, тело јој беше као оковано, а бледолико лице више налик некој маски него живом људском лику. Могла је да говори, али са полу-затвореним уснама, кроз зубе, споро и једноличним тоном. Матушки ју зато била потребна стална помоћ, брига и нега. Могамо напоменути и то да ова болест често узрокује и велике психолошке промене (раздражљивост, замарајуће и тврдоглаво понављање уобичајених питања, претерани егоизам и егоцентризам, појаву сенилности, и сл.), те такви пацијенти најчешће завршавају у психијатријским болницама. Међутим, мати Марија, будући потпуни физички инвалид, не само да се није психички изобличила, већ је у потпуности открила необичне црте личности и карактера, несвојствене таквим болесницима. Постала је изузетно блага, кротка, скромна, повучена, посвећена непрекидној молитви, и своје тешко стање подносила је без роптања.

Будући кротка и трпелива, Господ јој је низпослао *дар утешителства*. Тако су почели да је посећују потпуно непознати људи, опхрвани тугом, жалошћу, депресијом и крајњим очајањем. После разговора са њом, свако је проналазио утеху, осећао олакшање од сопствене боли, стишавање туге, смиривање страхова, нестанак депресије и очајања. Убрзо се за ову необичну монахињу прочуло и ван њеног града.

Матушка Марија је живела у дрвеној кућици на самом излазу из града. Посетио сам је у марту 1927. године. Док сам чекао да дође мој ред, разгледао сам бројне фотографије у примаћој соби. За око су ми нарочито запале фотографије митрополита Венјамина (новомученика петроградског) и митрополита Јосифа (који је убрзо постао вођа *јосифитског* покрета). Митрополит Јосиф је матушки на слици написао дирљиву посвету, наводећи велики одељак из свога дела *У Очевој задрљају*, док је митрополит Венјамин кратко написао: „Дубоко поштованој страдалници, матушки Марији, која од многих плачућих, утешити и мене грешног...“

Имао сам прилику да присуствујем чудотворном исцеливању напаћених душа. Неки младић, очајан због хапшења и прогона свога оца - свештеника, отишао је од матушке са

осмехом, одлучивши да прими чин ђакона. Једну младу жену, опхрвану тугом, обасја радост и она одлучи да постане монахиња. Један старији човек, који је страшно патио због губитка сина, отишао је од матушке утешен и охрабрен. Нека старија жена, која дође плачући, отишла је мирна и оснажена.

Ушавши код матушке, рекох јој да ме напада страшна депресија, која понекад траје и по неколико недеља, те никако не могу да нађем начина да је се ослободим.

„Депресија је духовни крст“, рекла је. „Она се, на корист, даје грешнику који не зна како да се покаје, то јест, ономе ко после покајања поново запада у пријашње грехе... Стога, постоје само два лека која могу да лече ову, понекад изузетно тешку душевну патњу. Човек мора да се научи покајању и да покаже његове плодове. Или, пак, да носи овај духовни крст, са понизношћу, благошћу, покајањем и великом благодарношћу Господу, сећајући се да Господ ношење таквог крста сматра плодом покајања... Како само напослетку наступа велика утеха кад човек схвати да је његова обесхрабреност у ствари неприхваћен плод покајања, то јест, нека врста несвесног само-кажњавања услед одсуства тражених плодова... То би требало да нас учини кроткима, те депресија постепено ишчезава, а рађају се истински плодови покајања...“

Имао сам утисак да је неко, овим матушким речима, извршио хируршки захват на мојој души и отклонио духовни тумор... Од ње сам отишао као потпуно други човек.

Године 1930, матушка је ухапшена. Оптужена је за контра-револуционарну пропаганду и учествовање у контра-револуционарном покрету, у складу са 10. и 11. параграфом 58. члана совјетског закона о криминалу. Поред ње, ухапшен је и њен брат. Поменути *орџанизацију* сачињавало је само двоје људи, а *йройлаџанда* против комунизма беше њен дар утешитељства. Сведоци њеног хапшења, сећају се застрашујуће слике ругања и округлог насиља над трпеливом мученицом, одузетој и неспособној да начини било какав физички покрет. Матушкин *йолийичко-релиџиозни злочин* погоршан је и њеним одбијањем да призна митрополита Сергија, после његове познате Декларације из 1927. године, која је довела до раздора у Руској цркви.

Хапшење се догодило тако што су двојица Чеха упала у њену кућу, зграбили је за руке, извијене иза леђа, и по поду је одвукли од кревета до њиховог аутомобила... Савијајући њено многонапаћено, парализовано тело, убацили су је у кола и одвезли је. Њеног брата су одвезли у другом аутомобилу, тзв. *црној марици* (црној лимузини намењеној транспорту ухапшених у ноћној тмини, како Солжењицин објашњава у своме делу *Гулаџ*). Матушким пријатељима је било дозвољено да јој у затвор доносе скромне пакете. Међутим, након само месец дана, више нису прихватили пакете и само су кратко рекли: „Умрла је у болници“. (Такви беспомоћни пацијенти су најчешће убијани.) Њено тело није испоручено.

После деветомесечне истраге, матушкин брат, који се пожртвовано бринуо о својој сестри и примао посетиоце, осуђен је на пет година затвора у сибирском концентрационом логору.

Нека би Господ упокојио ове дивне душе.

Света новомученице Маријо, моли Бога за нас!

Иван М. Андрејев

1.

Шта је депресија?

*Зашићо си жалосна, душо моја,
и зашићо ме смућујеш?*

Пс. 42, 5

1. ДУХ ТУГЕ

Наша главна борба се води против демона туге, који помрачује способност душе за духовно созерцање и удаљава је од сваке добродетељи. Када овај зли демон овлада душом и потпуно је помрачи, одвраћа нас од ватрене молитве, душекорисног и истрајног читања свештених књига, благости и саосећања са ближњим. Он улива сваку врсту мржње према обавезним делима послушања, чак и према самом монаштву. Лишавајући душу сваког здравог расуђивања, ослабивши њену истрајност и постојаност, чини је безосећајном и парализованом, свезаном и окованом очајничким мислима.

Уколико нам је циљ да водимо духовну борбу и да, уз Божију помоћ, поразимо демоне



зла, требало би да на сваки начин чувамо срце од демона чамотиње. Као што мољац нагриза одећу, а црв дрво, тако и туга изједа човекову душу. Она човеку помаже да избегне сваки користан сусрет, да прихвати савет од истинских пријатеља и спречава човека да љубазно и мирно говори. Обузимајући васцелу душу, туга је испуњава горчином и немарношћу. Затим јој демон туге предлаже да би требало да се одвоји од осталих људи, јер су они узрок њене узнемирености. Он не допушта души да схвати да њена болест не долази споља, већ лежи унутра,

скривена, и пројављује се само онда када искушења нападају душу због њених аскетских трудова.

Човека повређују само узроци страсти које леже у њему самом. Из тог разлога Бог, Творац и Лекар наших душа, Који једини познаје све наше душевне ране, не говори нам да напустимо друштво ближњих, већ нам казује да у себи искоренимо узроке зла и признамо да се душевно здравље не постиже одвајањем од ближњих, већ властитим аскетским подвигом у друштву светих људи. Напуштајући ближње из неког, наизглед корисног разлога, ми не искорењујемо мотиве чамотиње, већ их само замењујемо неким другим. То значи да ће се болест, која је скривена у нама, поново пројавити у неком другом облику и у другим приликама.

Дакле, јасно је да се васцела борба води против сопствених страсти. Када се уз помоћ и благодат Божију, оне искорене из срца, убрзо ћемо бити спремни да живимо не само са другим људима, већ и са дивљим зверима. Трпељиви Јов то потврђује речима: *и звијерје ће њољско бићии у миру с њобом* (Јов. 5, 23). Међутим, најпре се морамо изборити са демоном туге који душу доводи до очајања. Просто га морамо ишчупати из свога срца. Управо демон туге није Каину допустио да се покаје после братоубиства, ни Јуди после издајства свога Учитеља. Туга за нас може бити корисна само уколико доноси покајање због сопствених грехова, праћено уздањем у Бога. Зато блажени апостол и каже: *Јер жалостии која је њо Богу доноси њокајање за сѡсење, за које се не каје* (2. Кор. 7, 10). Ова „жалост која је по Богу“ је помешана са радосћу, јер храни душу надом, проистеклом из покајања. То значи да нас она чини послушним, брзим на свако добро дело, приступачним, скрушеним, благим, уздржљивим и трпељивим у свакој муци или потресу који Бог допушта на нас. Поседовање оваквих квалитета показује да човек носи у себи плодове Духа Светога: љубав, радост, мир, дуготрпљење, доброту, веру, уздржање (Гал. 5, 22). Насупрот томе, тугом, која није по Богу, спознајемо само плодове злог духа: равнодушност, нетрпељивост, гнев, мржњу, свадљивост, очајање, лењост у молитви. Стога, треба се клонити овог облика туге, исто као и блуда, среброљубља, гнева и осталих страсти. Оне се могу исцелити молитвом, уздањем у Бога, богомислијем и животом са благочестивим људима.

свети Јован Касијан (+ 435)
Борба са осам главних сѡрасѡии

2. ОЧАЈАЊЕ ЈЕ ПОСЛЕДИЦА НЕДОСТАТКА ВЕРЕ

Роптање, нетрпељивост, малодушност, а поготово очајање су греси пред Богом. То су изопачене последице богохулног неверја.

свети Игњатије Брјанчанинов (+ 1867)
Христѡова чаша

3. УМЕРЕНА ТУГА МОЖЕ ДОНЕТИ КОРИСТ

Сви демони одводе душу у сластољубље. Само демон туге доноси смутњу, тако што пресеца сваку душевну сладост и суши је тугом, будући да *дух жалостѡан суши костѡии* (Пр. 17, 22). Међутим, умерени напади туге отпелника чине искуснијим, јер га охрабрују да презре сва добра овога света и да искорени свако задовољство. Уколико, пак, напади трају дуже, онда га они терају да се више не брине о својој души или га присиљавају да бежи на неко друго место. Чак је и Јова мучио овај демон: *Кад би било мођуће, сам бих себе убио, или бих замолио другог да ми њо учини* (Јов 30, 24).

Символ овога демона јесте аспида, чији отров у малој количини уништава друге отрове, али у већој количини убија свакога ко га прими. Том демону је свети апостол Павле предао коринтског безаконика, али је одмах затим написао: *Поѡврдиѡие љубав ѡрема њему, како ѡај не би био савладан од ѡревелике жалостѡии* (2. Кор. 2, 7-8). Апостол је знао да демон туге, упркос томе што измучи човека, може га привести истинском покајању. Зато је свети Јован Претеча назвао „породом аспидиним“ оне које је обузео овај дух и који су прибегли Богу: *Ко вам каза да бјежитѡие од гњева који иде? Родиѡие, дакле, род достѡојан ѡокајања. И не мислиѡие и не жовориѡие у себи: Имамо оца Авраама* (Мт. 3, 7-9). Уосталом, свако ко подражава Авраама и напусти земљу и свој род (Пост. 12, 1), постаје јачи од овог демона.

ава Евагрије (+ 399)
Поглавља о различитим рђавим ѿмислима

4. ЖАЛОСТ ЈЕ САМО ОД ОВОГА СВЕТА

И Бог ће отрћи сваку сузу из очију њихових, и смрти неће бити више, ни жалости ни јаука, ни бола неће бити више; јер прво прође.

свети Јован Богослов (+ 101)
(Отк. 21, 4)

5. ЖАЛОСТ ПО БОГУ И ЖАЛОСТ ОД ОВОГА СВЕТА

Јер ако вас и ожалостих посланицом, не кајем се, ако се и кајам; јер видим да она посланица, ако и за мало, ожалости вас. Сада се радујем, не што се ожалостисте, него што се ожалостисте на покајање; јер се ожалостисте по Богу, да ни у чему не будете оштећени од нас. Јер жалост која је по Богу доноси покајање за спасење, за које се не каје; а жалост овога свијета доноси смрт. јер гле, баш то што се ви по Богу ожалостисте, какву брижљивост створи у вама, па правдање, па незадовољство, па страх, па жељу, па ревност, па кажњавање! У свему показасте себе чистим у овој ствари.

свети Павле (+ 67)
(2. Кор. 7, 8-11)

6. СТРАХ РАЂА ЖАЛОСТ

У љубави нема страха, него савршена љубав изгони страх; јер је у страху мучење, а ко се боји, није се усавршио у љубави.

свети Јован Богослов (+ 101)
(1. Јн. 4, 18)

7. ЖАЛОСТ ЈЕ ДЕО ЧОВЕКОВЕ ПРИРОДЕ

Свети Григорије Ниски рече да се птице и остале животиње радују, јер нису словесне, док човеку, иако је обдарен разумом, туга никада не допушта да се радује. Јер, каже он, ми се не удостојисмо ни познања благослова који смо изгубили. Зато нас природа учи да тугујемо, јер је живот пун боли и патње, попут изгнанства у коме царује грех.

свети Петар Дамаскин (12. век)
Двадесет четири поглавља о духовном живоју

8. ДУХОВНА СМРТ

Пасти у окамењену неосетљивост је исто што и умрети. Имати помрачен ум је исто што и изгубити вид телесних очију. Онај ко је пао у неосетљивост, лишен је животворне силе, док онај ко је помраченог ума, лишен је Божанске светлости којом човек може да види и у којој је виђен.

свети Григорије Синаита (+ 1346)
Главе о зајовестима и догматима

9. ПОД БОЖИЈОМ СМО КАЗНОМ

Грех је препустити се туговању. Ми смо прогнани у овај свет, а изгнаници не размишљају о увреди и повреди. Ми смо под Божијом казном непрекидних лишавања и невоља. Ми смо болесног тела и душе, а горки лек оздрављује болесне.

свети Теофил Кијевопечерски (+ 1853)
Јеросхимонах Теофил

10. ГЛАВНИ ПРОТИВНИЦИ СПАСЕЊА

Старац Гаврило се увек трудио да сваког охрабри да би био духовно јак, постојан на путу спасења и да би одагнао сваку досаду и жалост, јер су то главни непријатељи спасења.

новомученик Симеон Холмогоров (+ 1937)
Житије старца Гаврила

11. БЕЗНАЂЕ

Безнађе! Ти представљаш одрицање од свега, одрицање од наде, одрицање од неба, одрицање од Творца света, ти си равна безбожности. Ти одричеш Божију промисао и свемоћ и одбацујеш постојање Спаситеља и Искупитеља оних који су у невољи. Куда ти уђеш, отуда изгониш наду на којој је свет утемељен. Твоје дело је пропаст, а послање ти је уништавање. Ти и смеле природом страшиш, и врле по природи у страх натерујеш, мужаственог чиниш плахим, неустрашивог чиниш бојажљивим, храбре борце лишаваш храбрости, одважне борце за отачаство и слободу понижаваш, оне који се подвизавају за врлину и истину сламаш, оне који страдају за правду, част, доброту и знање наводиш на посустајање и кукавичлук, предјући их у ропство непријатељима. (...)

Кукаван је човек који је напустио наду, котву спасења, и себе самога предао незнању!

свети Нектарије Егински (+ 1920)
Господу на Небесима

12. ВЕЛИКА РАДОСТ ДЕМОНА

Демон се много радује очајању, често је писао свети Варсонуфије у својим делима. Неопходно је да схватиш да је очајање сатанска сила, ђавољи дах и отровна мисао која рађава оне који су обманути. Самоубица и човек који очајава себи наносе једнако зло, јер и очајање умртвљује ревност и живот душе и баца је у смртну жалост и немарност. Ова обмана лукавога поробљава само незналице, које не познају довољно Христову Личност и Његову бескрајну доброту. Господ каже: *не желим смрти грешнику, него да се обрати и жив буде.*

монах Јован Вранос
Илустриране поуке Светих Отаца

13. ДЕМОН УНИНИЈА

Демон унинија, који се још назива подневним демоном (Пс. 90, 6), мучнији је од свих других. Он монаха напада око четвртога часа (око десет изјутра) и окреће се око његове душе све до осмога часа (два по подне). Почине тако што га наводи да са незадовољством примети да се сунце споро креће, или да се уопште не креће, и да дан траје педесет сати. Затим га подстиче да често гледа кроз прозор, или излази из келије да посматра сунце, или да види колико је још остало до девет часова и да истовремено погледа тамо-амо не би ли угледао некога од братије. Затим у монаху побуђује озлојеђеност према месту, начину живота и рукодељу, подстичући осећање да нема више љубави међу братијом и да нема никога ко би га

утешио. Уколико га је неко у последњих неколико дана увредио, демон га подсећа на то, подстичући тако његово незадовољство. Затим у њему побуђује жељу за другим местима, где би лакше дошао до оног за чим потребује, или му напомиње рукодеље које су мање тешке и корисније. Поред тога, додаје да се Богу може угодити на сваком месту и да Му се може поклањати на свакоме месту. Потом, повезујући тако сећање на рођаке и некадашње изобиље, пророкује дуг живот испуњен аскетским подвизима, користећи сва лукавства како би натерао монаха да најзад напусти келију и дотадашњи живот. За тим демоном не долази одмах други. Међутим, ако се монах избори са њим и победи га, после таквог подвига наступа мирно стање и душа се испуњава неизрецивом радошћу.

ава Евагрије (+ 399)

Поглавља о делатном животу

14. ПАТЊА РАЂА СМЕРЕЊЕ

Врлине су повезане са патњом, те онај ко избегава патњу несумњиво се одваја и од врлине. Зато, уколико желиш врлински живот, предај се сваком страдању, јер невоље рађају смирење. Све док не стекнемо истинско познање, смирењу се приближавамо кроз искушења. Ономе ко у врлини пребива без патње, отворена су широка врата гордости.

свети Исаак Сирин (+ 7. век)

Поглавља о делатном животу

15. БЛАГОДАТ СЕ ПОСТЕПЕНО ВРАЂА ДУШИ

Не смуђујмо се кад се нађемо у тами. При томе мислим на ону посебну таму у којој душа понекад, као усред валова, изнемогне. Без обзира шта човек ради, било да чита Свето Писмо или испуњава правило, таму смењује тама.

Налазећи се у оваквом стању, човек напушта своје рукодеље, а веома често није у стању ни да му се приближи. Тај час је испуњен очајањем и страхом - наду и веру у Бога душа потпуно одбацује и сва се испуњава сумњом и страхом.

Међутим, Бог не оставља душу дуго у таквом стању, већ га брзо окончава (1. Кор. 10, 13).

Саветујем ти следеће: ако немаш снаге да владаш собом и паднеш ничице на молитву, покриј се мантијом преко главе и спавај, док те не прође тај час таме. Само не излази из келије.

Овом искушењу се највише подвргавају они који теже трезвеноумљу, и који на том путу траже утеху вере. Стога их у тај час највише мучи и тишти колебање ума. Оно је често праћено хулним помислима, те човек понекад почиње да сумња у Васкрсење и све остало о чему је боље и не говорити.

Они који се баве физичким радом, у потпуности су ослобођени ових искушења. Њих напада друга врста туге, позната сваком човеку, која се по начину делања разликује од ових и сличних искушења.

Блажен је онај ко то претрпи, не напуштајући келију. Уосталом, ова борба се не окончава за један час, и благодат се у душу не усељава одједном, већ постепено. Једно смењује друго - искушење и утеха.

свети Исаак Сирин (+ 7. век)

Поглавља о делатном животу

16. О НЕИЗМЕРНОЈ ТУЗИ

Дужи период прекомерне туге срца за чулним, помрачује и узнемирава ум. Таква туга истерује из душе чисту молитву и благод, а уноси болну патњу срца. Њој последује неизмерна окамењеност и неосетљивост, те демони стога често бацају у очајање оне који се одлуче да воде духован живот.

свети Симеон Нови Богослов (+ 1022)
Подвижничка и теолошка њоглавља

17. КАКВА ПУСТОШ ВЛАДА БЕЗ БЛАГОДАТИ!

Видиш каква само пустош влада без благодати, како је душа немарна и равнодушна према свему духовном. То је стање добрих пагана, Јевреја преданих Закону и хришћана који воде бестидан живот, не мислећи на свој унутрашњи живот и однос са Богом. Они ни тада не осећају такав бол, јер они, за разлику од тебе, не знају за плодове благодати. Будући да им се времена на време деси да искусе неку врсту духовне утехе - природне, не благодатне - они се примирјују.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешност молишве

18. ТУГА

Када зли дух туге обузме душу, испуњава је немиром и непријатношћу, не допушта човеку да се моли са неопходном ревношћу, омета пажљиво читање Светога Писма, лишава га благодати и поштовања ближњих и ствара одбојност према свакој врсти разговора. Душа испуњена тугом, постаје као безумна и помахнитала, те не може мирно да прихвати ни добар савет, нити да смирено одговара на питања. Туга поробљава човека и истовремено га спречава да схвати да је узрок патње у њему. Туга је црв срца који нагриза мајку која га је родила.

свети Серафим Саровски (+ 1833)
Мала руска филокалија

19. ВРСТЕ ТУГЕ

Постоје четири врсте туге: жалост, брига, завист и сажалење. Жалост је, наиме, туга која нам одузима глас; брига је туга која нас оптерећује; завист је туга због туђег добра; а сажалење је туга због туђе несреће.

свети Јован Дамаскин (+ 776)
Источник знања

20. ЖАЛОСТ ПО БОГУ

Адам плаче: Не мили ми се овај свет. Не миле ми се високе горе, ни лугови, ни шуме, ни песма птица; ништа ми више није мило. Душа је моја у великој жалости: ожалостио сам Бога. И када би ме Господ поново узео у рај и тамо бих плакао и жалио: зашто сам ожалостио Бога Кога волим?

свети Силуан Атонски (+ 1938)
Поуке

21. ОЧАЈАЊЕ

Очајање! Страшна реч, реч која означава пропаст и свакојаку несрећу. (...)

Очајник живот осећа као терет и гледа да се тога бремена ослободи.

Очајник који је дигао руке, више не хита лекару, јер сматра своју болест неисцељивом. (...)

Очајник, премда живи, већ је умро, јер је изгубио везу са светом.

Изгубио је душевно чуло кроз које је примио осећање лепоте света и уживао у радости коју он носи. Душа му не налази ништа више привлачно у овом свету који је препун милина, а који су их изобилно улиле Божанствена премудрост, доброта и свемоћ. (...)

Сва се природа весели, а једини је он посред те опште радости потиштен. Уши му више не чују умиљну музику коју верни чују. Он нигде не налази весеље, нигде не налази утеху, ништа не може да му одагна потиштеност. Крајња утученост испуњава му срце, у њему се настанио хаос (...)

Драми долази крај, а несрећни очајник који није отишао лекару и открио болест, који је одбацио лекове благочшћа, оставио је живот и отишао из света како би нашао крај мукама својим, не знајући да прелази у други, вечни живот испуњен мукама, где ће бол бити вечан. Несрећнога ли човека!

свети Нектарије Егински (+ 1920)

Господу на Небесима

2.

Порекло депресије

Размишљах, и омалодуши се дух мој.

Пс. 76.4.

22. ТУГОМОРА

Не изазива демон униније, већ управо униније снажи демона и намеће рђаве мисли. То нам може посведочити свети Павле; ни он се није плашио некаквог демона, него превелике жалости, када је писао Коринћанима да напokon опросте грешнику његов грех *како ѿај не би био савладан од ѿревелике жалостѿи* (2. Кор. 2, 7).

Али претпоставимо, ако хоћеш, да те демон напада, а униније је одагнато из твоје душе: каква ће штета бити од тога? Какво нам зло, велико или мало, може демон причинити сам по себи? Униније, међутим, и без њега може нанети велико зло, и већина од оних, који су себи намакли омчу око врата, или се ножем заклали, или се утопили у рекама, или се на неки други начин убили, одлучила се за такву насилну смрт вођена унинијем; ако се међу таквим људима и нађу и неки бесомучници, њихова погибија се не сме приписати демону, него утицају и снази унинија. Како је уопште могућно човеку да не искуси тугомору? Могућно је уколико, одбацивши мишљење гомиле о некој ствари, буде управљао мисли ка Вишњем.

свети Јован Златоусти (+ 407)

Слава Господу за све!

23. СЛУЖЕЊЕ БЛИЖЊЕМ

Знаш ли да се Христос посебно брине о теби када ти ниспошље тугу? Мир у Господу ћеш стећи само онда када се предаш на служење ближњем. Део душе нестаје увек када осудиш ближњег и када си незадовољан својим животом. Отуда и потиче жалост.

24. ИСКУШЕЊЕ ИЛИ КАЗНА

Сједињење човекове душе са Богом, што је и сама суштина унутрашњег делања, није нешто што зависи од нас. Господ посећује душу и она заједничари са Њим. Душа се пред Њим радује и Он је испуњава духовном топлином. Господ се потом повлачи, душа одједном остаје празна и сама не може ништа да учини док се Добри Посетилац људских душа поново не врати.

Господ се повлачи да би искушао душу, или, пак, да би је понекад казнио. То се не дешава толико због спољашњих сагрешења, колико због неког унутрашњег зла које је душа прихватила.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умјеності молиїве

25. КАЗНА ЗБОГ ГНЕВА

Требало би да у сушним периодима душе покушамо да сагледамо да ли је у души било каквог осећања сујете или уображености... У највећем броју случајева, сушни период је казна због гнева, лагања, пркоса, осуђивања или гордости.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умјеності молиїве

26. ДУШЕВНА СВЕЛОСТ И ТАМА

Колико си већ пута постајао свестан дужности коју ти налаже савест - дужности да останеш са Богом, не стављајући ништа и никога изнад Њега? Можда те свест о овој дужности никада није ни напустила. Нека она непрекидно преовладава у теби, јер је, на крају крајева, то наш истински циљ. Када смо са Господом, и Господ је са нама - тада је све светлост обасјано. Када се подигну завесе и сунце засија, соба се испуњава светлост. Ако навучеш завесу на један прозор, биће тамније, а кад их навучеш на све прозоре, у соби ће бити потпуни мрак. Тако је и са душом. Када је свим својим силама и осећањима окренута Богу, све је светло, радосно и смирено. Међутим, када пажњу и осећање усмери ка чему другом, светлост се умањује. Што је више ствари које окупирају душу, то је већа тама обузима и на крају може наступити потпуна тама. Она не наступа само од помисли, колико од осећања. С друге стране, мање је вероватно да ће таму донети тренутак у којем нас обузму осећања, у поређењу са непрекидном страственом везаношћу за неки предмет. Међутим, очигледно је да од спољашњег грехотворења наступа тама над тамама.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умјеності молиїве

27. НЕДОСТАТАК РАСУЂИВАЊА И ДОСТОЈАНСТВА

Човеков живот подразумева послушност Богу. То је нешто најузвишеније што се на земљи можемо достићи. Међутим, у послушности треба расуђивати и бити достојанствен. У противном, наш живот се може страшно злоупотребити.

старац Нектарије Оптински (+ 1928)

28. ЗАШТО ПОНЕКАД ТУГУЈЕМО

Зашто се после дужег разговора са неким осећаш тужним? Зато што се током разговора твоја пажња одваја од Бога. То Господ не може да прихвати и Он те опомиње тако што те чини тужним. Навикавај се да, без обзира шта чиниш, непрекидно будеш са Господом. У Његово Име чини све, трудећи се да све ускладиш са Његовим заповестима. Тако никада више нећеш бити тужан, јер ћеш увек имати на уму да Богу чиниш.

свети Теофан Затворник (+ 1894)

Уметностај молишве

29. ИСКУШЕЊА ЗА ВРЕМЕ МОЛИТВЕ

Када демони виде да истински желиш да се молиш, свашта ти предлажу: подсећају те на разне ствари, побуђују ум да их следе, а када он не успе да их пронађе, ум постаје потиштен и јадан. Док ум пребива у молитви, демони га и даље испуњавају помислима о тим стварима, како би се човек потрудио да нешто више сазна о њима и тако изгубио плодове молитве.

ава Евагрије (+ 399)

О молишви: 153 поглавља

30. НЕ ТРАЖИТЕ СПОЉАШЊЕ УЗРОКЕ

Понекад се ономе кога обузме туга чини да би му било лакше да дигне руку на себе, или да буде лишен сваког осећања и саме свести, него да и даље пребива у овом неописиво мучном стању ума. Из оваквог стања би требало изаћи што је могуће брже. Не заборави да дух туге рађа свако зло. Хиљаде других искушења произилазе из њега: узнемиреност, гнев, осуђивање, роптање на сопствени живот, хулне помисли, непрекидно мењање места. Душа која је у таквом стању избегава људе, верујући да су они извор те несреће, а не схвата да је узрок њене болести у њој самој.

свети Серафим Саровски (+ 1833)

Духовна биографија

31. ПОРЕКЛО ТУГЕ

Туга се рађа од малодушности, лењости и празнословља.

свети Серафим Саровски (+ 1833)

Духовна биографија

32. РАДОСТ

Радост није грех. Она одагнава сваку бригу од које долази туга, од које нема ничег горег јер она са собом доноси све негативно.

свети Серафим Саровски (+ 1833)

Духовна биографија

33. КРОЗ ЖАЛОСТ БОГ ПОМАЖЕ

Жалост је добар знак. Зар ти није познато да се, када човек тражи молитве Отаца, или када од Бога тражи помоћ, жалости и искушења умножавају да би га проверила?

свети Варсонуфије и Јован (+ 6. век)
Духовно руковођење

34. ДЕМОНИ КРИЈУ СВОЈА ДЕЛА ОД НАС

Без обзира на очајање у које нас демони могу бацити, они теже да сакрију његов разлог. Они вребају погодан тренутак да би изазвали бол и тескобу, само да не бисмо схватили њихов узрок, но да бисмо роптали на тешке околности, не схватајући њихову препреденост.

свети Пајсије Величковски (+ 1794)
Мала руска филокалија, четврти том

35. ЛУТАЊЕ И РАСЕЈАНОСТ МИСЛИ

Од расејаних мисли долази до поспаности и дубоког, незајажљивог сна. Тама одвлачи човека у грех, а грех доводи до страшног душевног мучења. Будући да заслепљеност и помраченост ума, како смо то већ напоменули, потичу од лутања, расејаних мисли и немогућности да обуздамо чула, требало би да на сваки начин избегавамо искушења овога света, да стражимо над својим чулима и обуздавамо их исто као што уздима обуздавамо коња, те да се тако удаљавамо од злих дела.

свети Пајсије Величковски (+ 1794)
Мала руска филокалија, четврти том

36. ЗНАК ХРИСТОВЕ ЉУБАВИ

Христос као да је рекао: Носио сам крст за спасење рода људског. Када некога желим себи да призовем, прво га обасипам жалостима и његово срце најпре пробадам стрелама натошљеним пеленом туге. То чиним да би тај човек био мртав за екстремне заносе и пролазна задовољства. Значи, невоља је израз моје љубави.

старац Макарије Оптински (+ 1860)
Писма духовног руковођења

37. ДУГИ ПЕРИОДИ ТАМЕ И ПАТЊЕ

Могуће је да је неописива меланхолија која те тишти и спречава сваку добродетел, само искушење, које би требало да докаже чврстину твоје одлуке и чистоту твоје љубави према Богу. Наша љубав према Богу се не пројављује само као духовна радост. Штавише, постојана храброст, непоколебљиво одржавана кроз дуге периоде таме и патње, још више сведоче о тој љубави.

старац Макарије Оптински (+ 1860)
Писма духовног руковођења

38. ПАТЊА ЧИНИ СРЦЕ ПРИЈЕМЧИВИМ ЗА БОГА

У патњи се дешава нешто што помаже срцу да прими откровење Божије.

о. Серафим Роуз (+ 1982)
о. Серафим Роуз: живој и дело

39. ДУША ТУГУЈЕ БЕЗ БОГА

Куд год да се човекова душа окрене, осим према Теби, она бива прикована за жалости, макар да се задржи и на лепим стварима.

Блажени Августин (+ 430)
Исјовести

40. НЕДОВОЉНА ПРЕДАНОСТ - ИЗВОР МНОГИХ ЖАЛОСТИ

Уколико човек жели да живи духовно, онда он духовном животу мора безрезервно да посвети васцело биће. Управо ова одлука застрашује многе, па се стога осећају примораним да служе два господара, што постаје извор многих жалости. Господ нас призива да Му предамо васцело, а не само део срца, васцелу душу, а не само један њен део. Он од нас не тражи да Му половично служимо, већ Господ жели *васцело* наше срце и душу, да Му предамо сав живот наш. Морамо достићи управо такво стање, уколико желимо да уживамо плодове обећања Господњег да ће нам дати све што тражимо. Међутим, изгледа да ми стално заборављамо на своју дужност и обавезу према Њему.

новомученик Валентин Свентитски (+ 1936)
Православна реч, бр. 111

41. ОЧЕ, КАКО ВАС ЈЕ БОГ САЧУВАО?

Великом борбом и многим трудом, који су остали невидљиви другим људима. Али, и кроз грехе! Чак и када сам грешно, и то је било по Божијем допуштењу, из Његове љубави према мени, зар не? Све због мог вечног спасења, зар не? Чак и када сам знао да неко искушење превазилази моје снаге, чак и евентуални падови - све ми то беше на корист. Јер, греси ме доведоше до суза, а сузе до ревности. Сузе нас уводе у свету тајну покајања, те се човек постепено враћа својој некедашњој снази и ревности. Авај човеку, који нема вере! То је још страшније! Ако верник изгуби ревност, то и није тако страшно, као када се то деси човеку слабе или мале вере. Таквоме ће бити веома тешко да је поново задобије.

старац Сампсон (+ 1979)
Православна реч, бр. 177

42. УТЕХА КОЈА ДОЛАЗИ КРОЗ ПОДНОШЕЊЕ СТРАДАЊА

Подношењем страдања, учимо се трпљењу и нади. Што је већа патња, то је веће уздање у Христа, а самим тим човек је у могућности да утеши и ближњег који пати.

о. Серафим Роуз (+ 1982)
Царство небеско

43. НЕ ЗАБОРАВЉАЈ СМИСАО ЖИВОТА

Живот нам је дарован да би он нама служио, а не ми њему. Идолатризовањем живота, човек, пре или касније, престаје да схвата његов смисао, те запада у стање депресивне збуњености. Он, попут коња, наставља да вуче то бреме очајања, да би га на крају изненада заробила сама неосетљивост. Уколико жели да буде слободан, човек *не сме* да заборави смисао живота.

старац Нектарије Оптински (+ 1928)

44. ОЧИНСКА КАЗНА

Када се чамотиња укорени у нама, душа мора да поведе велику битку. Овај окрутни, деспотски дух, јавља се заједно са духом туге или му следи, а посебно напада отшелнике.

Када страховити насртају ове страсти уђу у човеково срце, он не може ни да помисли да ће их се икад ослободити. Тада му непријатељ убацује помисли да ће се патња, у случају да је издржи, наредних дана увећавати, јер га је Бог напустио и не чује његове вапаје. Или пак, човек почне да верује да то проживљава упркос Промисли Божијој, те да само он тако пати.

Међутим, то није баш тако. Господ не кара само нас грешне, већ и саме светитеље, који Му угодише. Он то чини попут брижнога Оца, Који кара своју децу како би она задобила што више врлина.

свети Нил Сорски (+ 1508)
скитско правило, шеста страст
Ризница руске духовности

45. ВЕНАЦ ЗА ТРПЉЕЊЕ УНИНИЈА

Није мали изазов што се морамо борити са духом туге, будући да нас такво искушење може довести до очајања и чамотиње. Међутим, морамо имати на уму да нам се ништа не може десити што није у складу са Божијом вољом, те да је све што нам Бог шаље за наше добро и за спасење наше душе. Чак иако нам се то у једном тренутку не учини корисним, касније ћемо схватити да је наше истинско добро не оно што сами желимо, већ оно што Бог благоизволи.

Бог нам шаље искушења из Свога милосрђа, како би смо, након што их превазиђемо, задобили венце. Јер, венац се не даје никоме без искушења.

свети Нил Сорски (+ 1508)
скитско правило, пета страст
Ризница руске духовности

46. ЖАЛОСТ ПРИХВАТИ КАО РАДОСТ

Док смо на земљи Господ нам шаље тешке жалости, које нас одвајају од овога света. Другим речима, Он нас тако ослобађа од привезаности за све што је земаљско. То значи да су и жалости дар Божији. Зашто их не бисмо прихватили са истом благодарношћу као и радости?

игуманија Арсенија (+ 1901)
Житије игуманије Арсеније Медведске

47. ТЕЖАК ЖИВОТ ЈЕ СПАСОНОСАН

Увек имај на уму: Ако је твој живот тежак и пун жалости, онда си на правом путу. Али, ако живиш у раскоши, богатству, почастима и телесним задовољствима, на путу си пропасти. Заиста, немогуће је задобити смирен ум без дугогодишњег подношења многих жалости и мука.

Ми не волимо жалости, упркос томе што нам оне доносе корист, а страшно нас привлаче раскош и задовољства, која нас духовно и телесно уништавају.

о. исповедник Илиан Светогорац
У ипографији за истинском мудрошћу

48. СЕЋАЊЕ НА ДЕПРЕСИЈУ НАС ПАРАЛИШЕ

Чим човек позавиди ближњему или га лиши нечег материјалног (хране или новца), његово срце одмах доживљава духовни удар, који поробљава и притиска душу. Затим, када се

човек касније сети свих који су били гладни, он занеми, а његов ум бива поробљен и помрачен. Такво стање је у ствари последица одлуке његовога срца, будући да је оно извор човекових помисли. Тада крв почиње убрзано да струји и слива се у главу, те васцели човек запада у веома тешко и неприродно стање. Тако Господ шаље праведну казну због немарности према ближњем.

свети Јован Кронштатски (+ 1908)
Мој живој у Христју

49. ПЛОДОВИ ЖАЛОСТИ

Неизмерна туга којом, макар и ненамерно, пробадаш срце ближњега ће ти се вратити. *Каквом мјером мјериће, онаквом ће вам се мјерићи* (Мт. 7,2).

свети Јован Кронштадски (+ 1908.)
Мој живој у Христју

50. БОГООСТАВЉЕНОСТ

После тога се чудимо, зашто нас је Бог напустио? Како то да смо постали предмет непријатељског изругивања? Како то да су нас надвладали сви народи и да нас нападају да би нас немилосрдно опљачкали? Требали би се, међутим, чудити преобиљу милосрђа Божијег. Како то да на нас није послао огањ са небеса, као што се десило Кореју и онима са њим? Како то да нас није живе послао у ад, растворивши због нас земљу и откривши бездан и провалију, као што се десило Датану и Авирону и читавом оном скупу? Како то да нас није у потпуности предао свеопштој погибелји, као што се дешавало незнабожачким народима? Ми смо, заиста, били незнатно кажњавани за наше грехе.

свети Григорије Палама (+ 1360)
Госјоде, њросвети ѡтаму моју!

51. ОСУДА ЗБОГ ОДСУСТВА ПОКАЈАЊА

Они који сагрешисе нипошто не треба да очајавају! Јер, не бивамо осуђени због мноштва зала, већ зато што нећемо да се покајемо и познамо чуда Христова, како сведочи сама Истина о Галилејцима, чију је крв Пилат помешао са њиховим жртвама, *Мислиће ли да су, рече Господ, ѡи Галилејци били жрјешнији од свију Галилејаца, кад су ѡако ѡсѡрадали? Нису, кажем вам, неђо ако се не ѡокајѡће, сви ћеѡће ѡако изђинуѡи. Или оних осамнаестѡи ѡѡо на њих ѡаде кула у Силоаму и ѡоби их, мислиће ли да су они кривљи били од свију ѡуди ѡѡо живе у Јерусалиму? Нису, кажем вам, неђо ако се не ѡокајѡће, сви ћеѡће ѡако изђинуѡи* (Лк. 13, 2-5). Не видиш ли да бивамо осуђени због тога што немамо покајања.

свети Марко Пустињак (+ 4. век)
Поуке свети Марка

52. ВРЕМЕ ЗА УНИНИЈЕ

Бог није унео униније у нашу природу ради тога да бисмо му се предавали неразумно, неправовремено и у свим околностима, нити ради тога да бисмо себе саме уништавали, него како бисмо од њега задобијали највећу корист. А на који начин можемо стећи корист од унинија? Уколико му се будемо предавали у право време; а време за униније није у оно време у коме нам се зло наноси, него оно у коме зло чинимо. Ми смо пореметили ред и помешали времена; чинећи велико зло, не скрушавамо се ни на кратко, а поднесемо ли макар мало зло од некога, клонемо духом, предајемо се безумљу, журимо да одустанемо и

да се избавимо од живота. Због тога нам се такво стање унинија и чини несносним и тешким, као год и гнев и похота, на које су се такође жалили они који их нису ваљано и на одговарајући начин користили. Овде се дешава исто оно што се збива са лековима које нам преписују лекари: када се користе за лечење болести којима нису намењени и на које не делују, него код потпуно другачијих стања, они не само што не избављају болесника од мука, него још и додатно појачавају болест. На потпуно истоветан начин делује и униније, и то је природно.

свети Јован Златоусти (+ 407)
Слава Господу за све!

53. ПАТЊА ОЧИШЋАВА ОД ГРЕХА

Обрати пажњу на циљ сваке нежељене патње, па ћеш увидети да је то очишћење од греха.

свети Марко Пустињак (+ 4. век)
Двеста њоглава о духовном закону

54. ШТЕТА ОД СЕЋАЊА НА ПОЧИЊЕНЕ ГРЕХЕ

Живо сећање на почињене грехе, повређује добру наду. Јер, ако се они, праћени тугом, поново узбуркају у души, удаљавају нас од наде. С друге стране, ако слике пријашњих грехова нису пропраћене покајањем, онда поново уносе стару прљавштину.

свети Марко Пустињак (+ 4. век)
О онима који мисле да се ојравају делима

55. ДЕМОН НЕЗАДОВОЉСТВА

Ко избегава овоземаљска задовољства сличан је тврђави, недоступној демону туге. Јер, туга наступа онда када је човек лишен задовољства, било тренутног или очекиваног. Од таквог непријатеља се не можемо избавити све док смо привезани за било шта земаљско, јер Он своје мреже за побуђивање туге, шири на оно за шта види да смо највише везани.

ава Евагрије (+ 399)
Поглава о делатном животију

56. УСАВРШЊАВАЊЕ ДОЛАЗИ ОД БОРБЕ

Речено је да Бог демонима допушта да нас нападају из пет разлога. Први је да, кроз нападе и одбране, научимо да разликујемо врлину од греха. Други разлог је да бисмо врлину, коју смо задобили борбом и трудом одржали чврстом и непроменљивом. Трећи разлог је да небисмо напредовањем у врлини мислимо високо о себи, већ да бисмо се учимо кротости. Четврти је да, искусивши сву подлост греха, савршено га замрзимо. Коначно, пети и најважнији разлог је да, ослободивши се од страсти, не заборавимо на сопствену немоћ и силу нашег Помоћника.

свети Максим Исповедник (+ 662)
Четиристо глава о љубави

57. УМ ПОМРАЧЕН ОЧАЈАЊЕМ

Када је душа смућена, узнемирена гњевом или дубоким очајањем, ум, без обзира на труд, не може да одржи сећање на Бога. У потпуности помрачен насртајима страсти, човек губи сваки облик њему својствене перцепције. Стога и не може да се пројави непрекидно сећање на Бога, јер је та способност ума опхрвана страстима. С друге стране, када се душа ослободи ових страсти, онда чак иако је ум тренутно заборавио на објекат своје чежње, он се одмах враћа на првобитно добро дело сећања на Бога.

свети Дијадох Фотички (+ 486)
О духовном ѿознању

58. ГОРДОСТ ЈЕ КОРЕН ТУГЕ

Кажеш да те општа морална слабост, сопствена неспособност да се одупреш искушењима и одбациш страсти неописиво жалосте, што само сведочи о томе да рачунаш да се спасеш само сопственим снагама.

Међутим, саветоваћу ти следеће: Када си већ доспео у такво стање, требало би да се ослободиш сваког греха који те тишти, али само по цену уништавања корена свих грехова. Мисао о том греху те вероватно никада није жалостила, јер никада ниси ни сумњао да је он присутан. Тај грех је твоја гордост.

Али, ако смо кротки, Бог нам помаже да се боримо против греха. Ако смо горди, Он то не чини. А како можемо постати кротки ако себе не видимо онаквим каквим уистину јесмо - најгори од свих грешника? Или, ако не клечимо у покајању?

старац Макарије Оптински (+ 1860)
Писма духовног руковођења

59. ЛУКАВОСТ ПАЛИХ ДУХОВА

Наша патња је на први поглед толико безначајна, да ју је немогуће сматрати патњом уопште. Међутим, то је само лукавост нашег искусног непријатеља, коју је стекао кроз дугу борбу са бедним човеком. Пали дух види да округна, груба и директна искушења у људима побуђују ватрену ревност и постојаност. Он је то увидео, па је променио тактику. Променио је своја сурова искушења у слаба, али подмукла, чије је дејство изузетно снажно. Она у нашем срцу не побуђују ревност и борбу, већ га држе у стању колебања, а ум испуњавају сумњом. Таква искушења ослабљују и постепено исцрпљују човекове душевне силе, бацају га у тугу и лењост, и тако га, због његових слабости, уништавају и чине стаништем страсти. Наравно, Богу је у потпуности позната ова сатанина вештина и начин његове борбе против данашњих монаха. Бог данашње подвижнике награђује исто као и оне древне, иако је борба првих мање очигледна од других.

Не смемо се предавати немарности, тузи и лењости, већ, супротно томе, сву пажњу и енергију усмеримо на испуњавање јеванђелских заповести. Кроз такву послушност ћемо открити безбројне обмане непријатеља и његове лукаве замке. Тако ћемо моћи да схватимо да су, наизглед безначајни, проблеми и искушења данашњице, исто као и некадашњи велики проблеми, усмерени ка томе да удаље човека од Христа и униште истинско хришћанство на земљи, остављајући при томе само спољашњу форму, која обмањује човека. Тада ћемо познати да су мала искушења, испланирана и изведена са адском охолошћу, у сатаниним очима, успешнија од озбиљних, очигледних и директних напада.

свети Игњатије Брјанчанинов (+ 1867)

60. САМОПОУЗДАЊЕ

А ја, бедни, имајући више поверења у властито мишљење, него у здраво расуђивање мога старца Василиска, нисам више ишао са њим да сакупљам бобице, већ сам остајао у својој келији, предајући се строжијем посту, дужим молитвама и читању. Какав, дакле, беше исход мог отпора и неслагања са мојим старцем? Потпуна немарност за молитву и свако богоугодно дело, расејаност, униције, осуђивање, нека врста отуђења од старца и савест која је грцала под овим тешким бременом. Убрзо, напавши се у оваквом стању, почео сам да очајавам. Да милосрђем Божијим и старчевим молитвама нисам увидео своју грешку, пао бих у стање потпуне прелести и духовне смрти. Почео сам да се оштро прекоревам, схвативши како је погубно, живећи у послушности старцу, одвојити се од његовог начина размишљања. Када је старац касније дошао у моју келију, пао сам ничице пред њега и са покајничким сузама затражио опроштај. Загрлио ме је прерадостан онако како је некада отац загрлио свога блуднога сина, и са пуно љубави ми опростио. Како је изговорио речи опроштаја, одједном сам се променио. Сви мучни насртаји непријатеља распршише се попут дима и одмах осетих да сам се вратио у некадашње душевно стање: мир, радост, љубав и послушност свом духовном оцу.

старац Зосима (+ 1833)
Старац Зосима

61. НЕУМЕРЕНОСТ И ВЕЗАНОСТ ЗА ОВОЗЕМАЉСКО

Насртаји страсти, узбуркавајући и прљајући море мира и тишине, потапају душу. Такво море се може прећи само у светлом и празном броду потпуног самосавладавања и нестицања. Јер, неумереност и везаност за овај свет узбуркавају страсти које преплављују срце и за собом остављају само муљ и прљавштину помисли. Тако, након смућења ума, помрачује се срце, које за собом повлачи и тело. Затим се у срцу и у души пројављују немарност, тама и смрт, те срце и душа бивају лишени, њима својствених, осећања и способности.

свети Григорије Синаита (+ 1346)
Издања о зайовестима и догмаима

62. БОЖИЈЕ ПРИСУСТВО У ВРЕМЕ СТРАДАЊА

Какву све муку Бог није припремио за човека овога доба! Као да човек већ није довољно пропатио!? Па, и није, будући да кроз страдање још увек није спознао Божије присуство. Бог допушта да човек пати да би му се кроз патњу открио. Он жели да сав човек постане патња. Како је само окрутан тај Бог!? Не, управо бескрајна и неизмерна љубав Божија допушта толика страдања. Човек себе сматра довољним, па зато и мислимо да можемо само сопственим напорима побећи од сопствене судбине. Побећи! То је наша једина помисао. Само желимо да избегнемо лудост и пакао модерног живота. Али, *не можемо побећи!!!* Потребно је да прођемо кроз тај пакао и да га *прихватимо*, знајући да је његов узрок љубав Божија. Какав је само то јад! Толико патити, не знајући зашто и мислити да нема разлога за то. Разлог је - љубав Божија. Не видимо ли је како сија у тами - слепи смо. Господе Исусе Христе помилуј нас грешне! Пресвета Богородице, моли Бога за нас!

о. Серафим Роуз (+ 1982)
Животи и дело

63. ОЧАЈАЊЕ КАО ГОРДОСТ

Човек на једном истом месту може и да се спасе и да пропадне. Сатана је био најлепши анђео, који је увек стајао пред Богом, па је због гордости пао. Јуда Искариотски је био један од Дванаесторице апостола, па је због среброљубља издао Господа, а затим из очајања извршио самоубиство. И многи други су нестали на сличан начин.

С друге стране, грешни цариник се оправдао једном кратком молитвом. Добри разбојник, већ распет, такође је био спасен једном кратком молитвом и ушао је у Рај заједно са Самим Господом. Наш Господ је гордим и среброљубивим књижевницима и фарисејима рекао да ће цариници и блуднице ући у Царство Божије пре њих, јер су се покајали након проповеди светог Јована Крститеља, док горди учитељи то нису учинили.

о. Васијан Псковски

У ѿирази за истинском мудрошћу

64. СТРАДАЊА СУ СРЕДСТВА У РУКАМА БОЖИЈИМ

Послушај! Сам Бог каже: *и ѿрзови Ме у дан жалостѿи, и избавићу ѿе, и ѿрославићеш Ме* (Пс. 49, 15). Невоље нас утврђују у вери и уче да светску славу сматрамо ништавном. Чврсто веруј да нас, без Божијег допуштења, никаква патња или туга не могу посетити, нити длака са главе пасти. Иако смо склони да за своју несрећу окривљујемо зле намере или слабости ближњега, то су, у стварности, само средства у рукама Божијим, средства нашега спасења. Стога, имајмо срца и молимо се нашем Господу, Који стално бди над нашим спасењем и подређује му и оно што сматрамо срећом и оно што сматрамо несрећом.

старац Макарије Оптински (+ 1860)

Руска ѿисма духовноѿ руковођења

65. ГДЕ ЈЕ ГОСПОД МОЈ? - порекло

Где си Господе, Светлости моја? Зашто си сакрио од мене Лице Своје? Душа Те моја дуго није видела и зато тугује за Тобом и са сузама Те тражи.

Где је Господ мој? Зашто Га не видим у души својој? Шта му смета да живи у мени? Значи да у мени нема смирења Христовог и љубави према непријатељима.

свети Силуан Атонски (+ 1938)

Поуке

66. ЧУВАЈ БЛАГОДАТ БОЖИЈУ

Када примиш небески дар трпљења, стражи над собом, да би сачувао благодат Божију, како се грех не би неопажено упуњао у твоју душу или тело. Ако немарно и непажљиво пустиш да грех продре у тебе, и то нарочито онај грех коме је твоје слабашно тело посебно склоно, а који поробљава тело и душу, благодат ће те онда напустити, остављајући те огољеним и усамљеним. Тада ће се жалост, дата ти на спасење и заштиту, тешко надвити над тобом, сломити те тугом, потиштеношћу и очајањем, попут онога ко чува дар Божији без благодарности. Зато хитај да истинским и одлучним покајањем, чистотом и даром трпеливости, очистиш своје срце, будући да дар Духа Светога обитава само у чистоме.

свети Игњатије Брјанчанинов (+ 1867)

Христѿова чаша

67. ДРЖИ СВОЈ УМ ЧИСТИМ

Не прљај свој ум задржавањем гневних и похотљивих помисли у себи, да не би, отпавши од чисте молитве, потонуо у дух туговања.

свети Максим Исповедник (+ 662)
Четврто главо о љубави

3.

Како савладати депресију

Уклони се од зла, и чини добро.

Пс. 33, 14

68. ДУХОВНА РАВНОТЕЖА

Постоји духовни закон промене нашег расположења. Када те обузме жалост, немој јој се много предавати. Сети се да ће после туге доћи радост. А када си срећан, немој допустити ни да те то расположење понесе, јер ће жалост сигурно поново доћи. Као што се после сунца надвију тамни облаци и падне киша, тако бива и са нашом духовном равнотежом, а уравнотежен човек у свему почиње да види Промисао Божију.

праведни архиепископ Аверкије Џорданвилски (+ 1976)
у обраћању богословима

69. ПОКАЈАЊЕ

Када се Господ повуче да би искушао душу, Он се враћа чим Га призовемо. Међутим, када се Он повлачи ради казне, онда се не враћа брзо - све док душа не схвати да је починила грех, док не почне да се каје и оплакује своје грехе.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешносьи молийве

70. НЕ СМЕМО ДОПУСТИТИ СЕБИ ДА СЕ РАСЛАБИМО

Кажеш да те је целог обузела туробна неосетљивост и да си постао као бесловесан - без мисли или осећања.

Такве речи понекад долазе као казна, након што смо у мислима или осећањима нагињали злу. Понекад, пак, оне долазе као поука да би нас научиле кротости и навикле да од својих моћи ништа не очекујемо, већ да само Бога чекамо. Таква искуства подривају поверење у себе, јер када се ослободимо тежине, знамо одакле помоћ стиже, и схватамо на Кога у свему

треба да се ослонимо. То је стање потиштености, али се оно мора издржати са мишљу да не заслужујемо ништа боље. Не постоји лек против таквог стања, а ослобађање од њега зависи од воље Божије. Све што можемо јесте да вапимо Господу: Нека буде воља Твоја! Помилуј ме! Помози ми! Себи никако не смемо допустити да раслабимо, будући да је то штетно и разорно.

Свети Оци такво стање описују као хлађење или сувост, и сматрају га неизбежним за свакога ко се труди да живи у складу са Божијом вољом, јер без тога убрзо постајемо дрски.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умјеності молиїве

71. ЛЕК: ВРАЋАЊЕ У БЛАГОДАТНО СТАЊЕ

У време сушног периода душе, требало би да проверимо да ли се у души јавило какво осећање сујете или уображености. Уочивши га, треба да се покајемо пред Господом и одлучимо да убудуће будемо опрезнији... Лек против туге је повратак благодати. Будући да благодат долази по вољи Божијој, све што можемо чинити јесте да се молимо да нас Он ослободи од те суше и камене неосетљивости.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умјеності молиїве

72. КРОТОСТ

Шта је то што ће најпре задржати благодат у души? Кротост. Шта је то што је најпре одгони? Гордост, високо мишљење о себи, уздање у себе. Благодат нас напушта чим осети зли задах унутрашње гордости.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умјеності молиїве

73. БЕЗ САМОВОЉЕ ИЛИ САМОСАЖАЉЕЊА

Кажеш да стално падаш. Па, тако ће и бити, све док у теби владају самовоља и самосажаљење. То показује да је у твојем срцу најважније „Ја“, а не Господ. То је грех самољубља који живи у нама, који је узрок свакога греха, и човека чини грешним, од главе до пете, све докле му допуштамо да обитава у нашој души. А када је цели човек грешан, како се благодат може настанити у њему? Она неће доћи, као што ни пчела не иде тамо где има дима. Човекову одлуку да служи Господу чине два веома важна елемента: прво, човек се мора *огрећи себе*, друго, мора *ићи за Христом* (Мк. 8, 34). Први елемент захтева напуштање егоизма или самољубља, а, следствено томе, и неприхватање било какве самовоље или самосажаљења, било у великоме или маломе.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умјеності молиїве

74. НЕ ПЛАШИ СЕ БОРБЕ

Не плаши се борбе и немој бежати од ње. Тамо где нема борбе, нема ни врлине. Тамо где вера и љубав нису искушани, немогуће је бити сигуран да ли оне уопште постоје. Вера и љубав се огледају и откривају у недаћама, то јест, у тешким и озбиљним околностима, како у спољашњим, тако и унутрашњим (за време болести, туге или лишавања).

свети Јован Кронштатски (+ 1908)

75. СА ОЧАЈАЊЕМ СЕ БОРИ СВЕДОЧАНСТВОМ ПИСМА ГОСПОДЊЕГ

Често се дешава да сатана лукаво општи са тобом у срцу и каже: „Сети се зла које си починио. Душа ти се испуни безакоњем, оборише те многи страшни греси.“ Не допусти му да те обмане овим речима и баци у очајање, под погрешним изговором да је у питању покајање. Будући падом прихваћен, грех има такву моћ да стално разговара са душом, као човек са човеком, предлажући јој тако грешно дело. Ти му тада одговори: „У Писму Господњем имам сведочанство: *није ми мило да умре безбожник, него да се врати безбожник са свога њиша и буде жив* (Јез. 33, 11). Смисао Његовог силаска на земљу беше да спасе грешнике, да просвети оне који се налазе у тами и да мртвима дарује живот.“

свети Макарије Египатски (+ 390)
Доброљубље, трећи део

76. ОТВОРИМО СВОЈЕ СРЦЕ БОГУ

Када западнемо у невољу, очајање или безнадежност, требало би да чинимо оно што је и Давид чинио: да изливамо своја срца Богу и да *невољу своју њим казујемо* (Пс. 141, 3). Тако се исповедамо Богу, Који може премудро све да уреди: да нам олакша невољу, ако нам је то на корист, и сачува нас од разорне и погубне туге.

свети Исихије, презвитер јерусалимски
О будности и светлости

77. НЕ ТРЕБА ДА ОЧАЈАВАМО, ЧАК ИАКО ВИШЕ ПУТА ГРЕШИМО

Чак иако ниси онакав какав би требало да будеш, не смеш да очајаваш. Већ је довољно лоше што си грешио. Зашто би се још огрешио и о Њега, сматрајући Га, у свом незнању, немоћним? Да ли Он, Који је ради тебе све премудро створио, не може да спасе твоју душу? Уколико ова чињеница, као и Његово оваплоћење, само погоршава твоју осуду, онда се покај. Он ће примити твоје покајање, као што је примио и покајање блуднога сина (Лк. 15, 20) и блуднице (Лк. 7, 37-50). Међутим, ако не можеш да се покајеш, те грешиш из навике, чак и онда када то не желиш, покажи цариникову кротост (Лк. 18, 13). То је довољно да осигура твоје спасење. Јер, онај ко греши, и не каје се, али не очајава, самим тим себе сматра најбеднијим и неће се дрзнути да осуди било кога. Пре ће се дивити милосрђу Божијем и благодарити своје Добротвору, а може примити и многе друге благослове. Чак иако је такав човек, због својих грехова, потчињен демону, он ипак, из страха Божијег, неће послушати непријатеља, који ће покушати да га баци у очајање. Због тога он има удела у вршењу богоугодног дела. Такав човек је благодаран, трпељив, има страха Божијега, не суди, па му се неће ни судити. Све су то значајне врлине. О истоме говори и свети Јован Златоусти, када говори о аду. Он сматра да нам је ад чак од веће користи него Царство Небеско, јер се многи, из страха од ада, удостојавају Царства Небеског. Ад нас испуњава страхом, Царство нас закриљује љубављу, а у оба случаја нас спасава Христова благодат.

Ако они на које су насрнула многа душевна и телесна страдања, претрпе до краја, не предају се немарности и очајању, спасиће се.

свети Петар Дамаскин (+ 12. век)
Ризница божанског знања

78. НАДА УВЕК ПОСТОЈИ

Свакоме кога тишти осећање безнадежности и немогућности да достигне светост, поручујемо следеће: ако достигне бестрашће, видеће Христа, не само у будућем веку, већ овде и сада *са силом и славом великом* (Мт. 24, 30). Иако његова душа, као код Саре, већ дуго не доноси никаква плода, још увек, насупротив сваком очекивању, он може донети свети плод, те, попут ње, може рећи: *Бог ми учини смијех* (Пост. 21, 6). То значи да ми је Бог, после многих година жалости и страдања, подарио велику радост, показао Своју благу љубав, која ће *се обновити као у орла младости њвоја* (Пс. 102, 5). Најпре остарих у гресима и срамним страстима, али се сада поново родих у свежој и крепкој младости. Телесне жеље и греси ме огрубеше и отежаше, али сам сада омекшао. Бог, по милости Својој, исцели мој ум, те повративши природну једноставност, сада јасно могу посматрати овоземаљске ствари. Моје тело, попут тела Немана сиријског, постаде попут детета, јер се опрах у Јордану духовног знања (2. Цар 5, 14). Сада сам се, благодаћу Божијом, сабрао и ослободио змијиног лукавства и разноврсних злих помисли, које стекох на неприродан начин.

свети Јован Карпатски
Сѣиси намењени монасима Индије

79. БОГ НАМ ШАЉЕ ТУГУ РАДИ НАШЕГА СПАСЕЊА

Замисли да ти Господ говори: „На неко време те лиших благодатног дара у којем си очекивао да твој ум нађе испуњење и тако пронађе мир. Да би то постигао, дао сам ти неки други дар. Међутим, ти још увек мислиш на оно што је одузето, не запажајући шта ти је уместо тога дато. Зато си тужан, болестан и падаш у униције. Ипак, драго ми је што сам допустио да те нападне дух туге. Учиних то за твоје добро. Мој циљ није да те уништим, већ да те спасем, јер си ти Мој син.“

свети Јован Карпатски
Сѣиси намењени монасима Индије

80. ХВАЛИМО СЕ У НЕВОЉАМА, ЗНАЈУЋИ ДА НЕВОЉА ГРАДИ ТРПЉЕЊЕ

Оправдавши се, дакле, вером, имамо мир у Богу кроз Господа нашег Исуса Христа, кроз Којега и приступисмо вером у ову благодат у којој стојимо, и хвалимо се надањем славе Божије. И не само то, него се и хвалимо у невољама, знајући да невоља гради трпљење. А трпљење искуство, а искуство наду; а нада не постиђује, јер се љубав Божија излила у срца наша Духом Светим који је дат нама.

свети Павле (+67)
(Рим. 5, 1-5)

81. ОКРЕНИМО СЕ БОГУ!

Чак су и светитељи Божији понекад бивали опхрвани демонским очајањем и тугом. Шта тек, ми грешни, да очекујемо? Непријатељ нас, авај, често повређује гневом и понижењем, а и срце често бива обузето тешким очајањем! Непрекидно се морамо окретати Богу и сваког тренутка бити са Њим, да нас не би обузели грех и непријатељска туга. Поред тога, постоје и други начини удаљавања од њих - широки пут овога света. Ако се предаш овоземаљским уживањима, туга ће те напустити за кратко време, макар док трају задовољства. Међутим, задовољства ће ти, након што те поробе, постати неопходна, јер ћеш само у њима пронаћи утеху и радост. Али, нека би Господ сачувао сваког хришћанина од таквог бекства од демонске туге! Боље је ићи уским путем, стрпљиво подносити тугу и тражити честу помоћ и

избављење од Господа Исуса Христа, Који се увек радује онима који се Њега ради труде око свога спасења, него ићи широким и проходним путем овога света и телесним уживањима задобијати слободу која долази од духа туге. Духом туге, непријатељ је многе скренуо са уског пута спасења на широки, који води уништењу.

свети Јован Кронштатски (+ 1908)
Мој живој у Христу

82. ОДГОВОР МОНАХУ КОГА МУЧИ ДУХ ТУГЕ

Из твога писма видим да те је поробио дух туге. То је озбиљна страст, против које се хришћани који желе да се спасу, морају жестоко борити. Она напада чак и оне који имају све што им је потребно и утешавају се на разне начине. Колико ли тек онда напада оне који живе у самоћи? Препоручујем ти следећи начин борбе:

1. Присиљавај се на молитву и свако добро дело, без обзира што оно можда није у складу са твојим склоностима. Као што човек лењог коња бичем тера да хода и каска, тако и ми треба да приморавамо себе на добра дела и молитву. Бог, видећи твој труд и дела, разгореће твоју ревност. Сама навика подстиче ревност и привлачи нас молитви и добрим делима. Стегни ову навiku, и она ће те привести молитви и добрим делима.
2. Ревност се стиче различитим занимањима, то јесте, мењањем послушања. Најпре се моли, затим се бави рукодељем, читањем, размишљај о своме духовном стању, о вечном спасењу, итд. Ако те савлада туга, изађи из собе и, шетајући, размишљај о Христу, уздигни ум Богу и моли се. Тако ћете туга напустити.
3. Сећање на смрт, које ти изненада прође кроз ум, мисао на суђење Христу, о вечним мукама иечној светлости, одагнавају тугу. Размишљај о томе.
4. Моли се и уздиши, молећи Самога Бога да ти дарује ревност, јер без Њега ништа не можемо учинити.

Ако се придржаваш ових упутстава, веруј ми, мало по мало, стећи ћеш ревност. Бог од нас тражи труд и добра дела. Потруди се, јер је Он обећао помоћ онима који се труде. Он помаже онима који ревнују, а не онима који се одмарају и спавају. Сатана само чека нашу пропаст. Не треба ни да спавамо, већ да стојимо усправно и боримо се против тако страшног непријатеља. То се постиже молитвом, читањем и сваким добрим делом, тако да, кад нас непријатељ посети, не може пронаћи своје место.

Не њрихвѣтај ђавола и он ће оѣићи од њебе. Ниједног човека демон не напада тако лако као онога који живи у немарности и лењости. Такав човек је више него плодно тле за демона. Непрекидно имај то на уму и моли се и за мене грешног. Тражи спасење у Христу.

свети Тихон Задонски (+ 1783)
Писма свети Тихона Задонског

83. СКРУШЕНО СРЦЕ

Ако би ме упитао за разлог туге и сличних стања која су сами предукус пакла, одговорио бих ти да си то управо ти, јер се ниси потрудио да пронађеш лек против њих. Постоји само један лек и само у њему човек може пронаћи непосредну утеху својој души. Сигурно се питаш који је то лек. Па, лек је скрушено срце. Без њега нико не може уништити препреку зла, већ само видети како оно тријумфује над њим.

свети Исаак Сирин (+ 7. век)
Подвижничка слова

84. ТРПЉЕЊЕ

Стрпљиво подношење невоља уништава очајање, које разара душу. Оно учи душу да треба да се утеши, а не да постане жалосна пред многим биткама и страдањима.

свети Петар Дамаскин (+ 12 век)

Двадесет четири поглавља о духовном живоју

85. СЕЋАЊЕ НА БОГА

Ако се човек стално сећа Бога, он ће се радовати. И псалмопојац Давид каже: *сећих се Бога, и обрадовах се* (Пс. 76, 4). Јер, када се ум узвесели сећањем на Бога, он заборавља на муке овога света, полаже наду на Њега и више није ни забринут, нити узнемирен.

свети Петар Дамаскин (+ 12. век)

Двадесет четири поглавља о духовном живоју

86. ДУШЕВНИ МИР

Човек, поготово ради душевног мира, мора да избегава тугу и да се труди да буде радосног, а не тужног духа. Како премудри Сирах каже: *Туга је многе појубила, и у њој нема ничега доброг* (30, 25).

свети Серафим Саровски (+ 1833)

Духовна биографија

87. БЕСПОТРЕБНО ЈЕ ОЧАЈАВАТИ

Ударивши ногом о под, свети Старац је гласно рекао: „Нема потребе да очајавамо! Јер, Христос је све победио, подигао Адама, ослободио Еву и уништио смрт!”“

свети Серафим Саровски (+ 1833)

Духовна биографија

88. ГОСПОД ЈЕ ТУ

Драге сестре, кротко поднесите сва унутрашња и спољашња искушења, имајући на уму да је Господ ту. Он ходи морем и убрзо ће се указати близу чамца и помоћи вам. Он увек помаже оне који Му отворе своја срца и труде се да извршавају Његове заповести. Ако понекад одгоди Свој долазак, то је из разлога што време за то још није дошло. У четврти час ноћу, у час предодређен, Он ће доћи. Зато, не губећи наду, стално Му уздижи руке и моли Га да дође и умири вале твога живота.

свети Теофан Затворник (+ 1894)

Божанска искра

89. ПОМОЋ СТИЖЕ РАДИ ТРУДА

Твоја награда на небесима ће бити једнака твојој жртви. Помоћ и награда се добијају због уложеног труда. Ти ниси дошао овде да тражиш мир, па га зато и не тражи. Не тугуј кад га нема, већ кад га има много.

свети Теофан Затворник (+ 1894)

Божанска искра

90. О ВРАЋАЊУ У ЕГИПАТ

Један брат, који беше у канџама очајања, запита старца: „Шта да радим? Сколаше ме сумње, које ми говоре: Шта ти вреди што си постао монах?! Нећеш се спасити!“ Старац је одговорио: „Знаш, брате, чак иако не можемо ући у обећану земљу, за наше кости је боље да их оставимо у некој пустињи, него да се вратимо у Египат.“

свети Јован Мосха (+ 619)

Духовни луџ

91. БОГ ГЛЕДА НА НАШЕ ТРПЉЕЊЕ

Свакога дана Он гледа на наше трпљење и, по нашој доброј и слободној вољи, шаље Своју помоћ, дајући је свима којима је потребна. Уколико се човек труди, он пати и страда све док га благодат не посети. Тада се мисли очишћују, а страсти се стишавају и ишчезавају.

свети Пајсије Величковски (+ 1794)

Мала руска филокалија

92. ОБЛАЦИ НЕ ОСТАЈУ ЗА СВАГДА

Не тугуј када се адски облаци, све тамнији од тамнијега, надвију над твоју душу и када се адска злоба, завист, сумња, тврдоглавост и други пороци пројаве у твојој души. Знај да је скупљање ових тамних облака на твом умном хоризонту неизбежно. Али, знај и то, да они нису увек ту, и неће дуго ни остати. Попут тамних облака на небеском своду, они се крећу и нестају, након чега и умна атмосфера постаје поново чиста. Исто као и у природи, облаци се морају надвити, а дневна светлост помрачити. Међутим, облаци нису стални, већ убрзо нестају и сунчева светлост затим поново сија обновљеном силом.

свети Јован Кронштатски (+ 1908)

Духовне поуке

93. БЛАГО СРЦЕ: ЛЕК ЗА ТУГУ

Исак Сиријин каже да када је Богу угодно да гурне човека у већа страдања, Он му допушта да падне у руке малодушности. Она, затим, у њему проузрокује снажну потиштеност, те човек осећа велику душевну тескобу - прави предукус пакла. Као последица тога, човек се смућује, из чега произилазе на хиљаде искушења: немир, гнев, хула, роптање на сопствену судбину, зле помисли, одлазак са једног места на друго, и слично. Ако би ме упитао за разлог таквог стања, рекао бих ти да се ради о твојој немарности, против које се ниси борио. За то постоји лек, помоћу којег човек убрзо проналази утеху својој души. Какав је то лек? Благо срце.

Нема другог начина, до овога, којим човек може да разори утврђења ових порока. У супротном, они ће га надјачати (свети Исаак Сиријин). Свети Оци тугу понекад називају лењошћу, немарношћу или равнодушношћу.

свети Серафим Саровски (+ 1833)

Мала руска филокалија, први том

94. НЕ ПРЕПУШТАЈ СЕ ОЧАЈАЊУ

Апостол Јуда, издајник, беше малодушан и неискусан у борби, те га је непријатељ, видевши његов очај, напао и наговорио да се обеси. Насупрот њему, апостол Петар,

необорива стена, будући искусан борац, није очајавао, нити је био обесхрабрен, када је пао у грех. Он је пролио горке сузе из топлога срца, те је непријатељ, видевши сузе и његове огњене очи, побегао главом без обзира, болно цвилећи. Тако нас, драга браћо, учи свети Антиох да се не препуштамо очајању кад нас оно нападне, већ да, ојачани и заштићени светлошћу вере, храбро кажемо злом духу: „Ко си ти, богоотпадниче, изгнаниче са неба и зли слуго? Не можеш нам ништа. Господ наш Исус Христос, Син Божији, влада свим. Сагрешисмо пред Њим и пред Њим ћемо се оправдати. А ти, уништитељу, одлази од нас. Оснажени Његовим часним Крстом, ногама смо сакрушили твоју змијску главу.“

свети Серафим Саровски (+ 1833)
Мала руска филокалија, први том

95. ТУГУ ПОДНОСИТИ СА СВАКОМ БЛАГОДАРНОШЋУ

Под навалом туге не гледајмо са самопрекореванем на нашу раслабљеност и недовољну осетљивост, већ с мудрошћу благодарно прихватимо и подносимо тугу.

И запамти: нас уистину не оптерећује бреме ове или оне туге, већ је насртај жалости својствен само несмиреном срцу. Зато најпре тежи васпостављању унутрашњег мира.

старац Макарије Оптински (+ 1860)
Писма духовног руковођења

96. СИЋИ У ДОЛИНУ КРОТОСТИ

Поново си запао у меланхолију и очајање. Ниси ли можда заборавио да ти рука која те кара, даје и највеће дарове? *Увече ће се настанивши њлач, и ујутро радовање* (Пс. 29, 6). Када смо у могућности да се успињемо ка врховима врлине, све што треба да учинимо јесте да сиђемо у долину кротости. Кротост је наш најсигурнији заступник пред Лицем Господњим. Кротошћу и покајањем, последњи ће постати први. Стога, буди храбар.

старац Макарије Оптински (+ 1860)
Писма духовног руковођења

97. ХРИСТОС ЈЕ ОСВЕТИО ПУТ СТРАДАЊА

За хришћанина је туга изгубила свој отровни жалац. Горко очајање, узроковано страдањем, уступило је место тихој нади и страдање више није неподношљиво, већ оно рађа слатке плодове. Радуј се и весели се, јер је туга ватрени огањ који очишћава злато. Страдање је чекић у рукама вајара који улешшава своје дело. Страдање је трновити и застрашујући пут који води ка сунчаним врховима и рајским насељима. Радуј се и весели се! Сам Исус Христос је Својим стопама осветио пут страдања!

архимандрит Серафим Алексијев (+ 1993)
Смисао страдања

98. САМРТНИ ЧАС

Искушење у самртном часу, којим непријатељ покушава да нас коначно порази, јесте страх који се јавља од сећања на многа наша сагрешења. Овај страх се не може избећи, већ само ублажити вером у искупљење наших грехова, које је учинио Спаситељ Својом смрћу на Крсту. Међутим, непријатељ заклања ову веру и распирује страх због грехова, како би онемогућио сваку наду на спасење и поразио нас безнадежношћу и очајањем.

Зато, брате мој, унапред се припреми да одбијеш овај напад и одмах се одлучи да у руке чврсто узмеш наше победоносно оружје – Христов Крст.

свети Никодим Агиорит (+ 1809)
Невидљива борба

99. КОНАЧНА БОРБА

Ево је утеха за тебе, Тајсија. Они који сеју са сузама, када дође време, жњеће са радошћу. Како често Господ шаље утеху онима који Му верују. Увек имај на уму да су подвизи и жалости у славу Његову оно најузвишеније!

На јутрењу је прочитано Јеванђеље о јављању Господа Марији Магдалини. Када је завршено са читањем, баћушка се окренуо и рекао ми:

Да ли си чула, матушка, како је Господ утешио Марију Магдалину: *Жено ишћо ѿлачеш? Кога итражиши?* (Јн. 20, 15). И теби Он каже: *Тајсија, зашћо ѿлачеш? Кога итражиши?* Тражи, тражи Исуса и јавиће ти се. Нема броја утехама за онога који верује. Колико пута, на пример, за време свети Литургије човек прими утехе! Душа му се просветли! Колико му се тајни открије! (...)

Једном приликом сам рекла о. Јовану да ме понекад обузме, речима неописиво, снажно духовно искушење. То је нека врста туге, која се скоро изједначава са очајањем. Тада, као да ми се над главу надвије црни облак из кога нема излаза. Све је тако црно, тако тешко на души, да ово искушење називам „накленим“. Да дуже траје, довео би ме до лудила или до смрти.

Отац Јован је одговорио: „Ово искушење, по Божијем допуштењу, напада људе снажнијег карактера и људе искусније у духовној борби. Непријатељ се надвија над тобом, јер види да се твоји трудови ближе крају, да се на небесима за тебе спрема награда и он жели да насрне на тебе, да те порази моћним потресом и тако лиши заслуженог венца. Многе је туга уништила. Буди јака и мужествена. Бори се против сплетки непријатеља и никад се немој предати. Кротко и трпељиво понеси и овај крст. Имај на уму да ти је он дат како би те учинио кротком и Господ ће ти помоћи. Онога, чија душа почива на Камену, не могу уздрмати никакви ветрови непријатељских искушења, никакве олује, јер је темељ јак. Али, душевну кућу, која почива на песку, односно душу која није Христова, лако уништи чак и поветарац. Само се ти успињи на духовној лествици и не окрећи се! Узвиси се духовно и умно, јер си призвана да водиш мало стадо девственица, које Господ удостоји монашког живота. Не сматрај овај задатак неважним или мањим од врлина и аскетских подвига које би упражњавала у самоћи, спасавајући само своју душу. Сада немаш мира, јер служиш ближњем. Зато су те обузеле бриге и жалости које трпе мученици. Ти се распињеш за васцели свет, зарад љубави Божије и љубави ближњега. Постоји ли нешто узвишеније од тога?“

Следећег јутра, о. Јован и ја смо отишли у цркву, где је часна трпеза била направљена од мермера. Баћушка ме је изненада упитао: „Од чега је направљена ова Трпеза?“ Погледала сам га и одговорила: „Од мермера.“ Он је наставио: „Значи, направљена је од камена. Нека и твоје срце буде као ова стена. Буди мужествена. Буди храбра.“

свети Јован Кронштатски (+ 1908)
Игуманија Тајсија, Аутобиографија

100. ДА ТИ ТУГА НЕ ОБУЗМЕ СРЦЕ

Не желим да те саветујем да не прихваташ тугу, будући да то није у нашој моћи. Оно што мислим јесте да се трудиш да туга не обузме твоје срце и да га не узнемири. Важно је да је не примаш у срце, које треба да омекшаш и обуздаш, тако да ти туга не би помутила исправно расуђивање и правично делање.

свети Никодим Агиорит (+ 1809)
Невидљива борба

101. БОЛ СРЦА

Бол срца је стињање које омогућава духовно узрастање и пројаву Божије силе. Испељења и слична чуда се дешавају очајним и болним срцима, која се још надају у помоћ Божију. Тако је то кад Бог дела.

о. Серафим Роуз (+ 1982)
о. Серафим Роуз: Живој и дело

102. ЧОВЕК ТРЕБА ДА СЕ ТРУДИ ДА БУДЕ РАДОСНА ДУХА

Кажу, по сваку цену треба да сачувамо унутрашњи мир и да будемо увек радосног духа. Увек. По сваку цену да будемо увек радосни, увек расположени. Али, ето, и отац Јован Кронштатски, каже: *Ми смо истио као време, час налази бура, ветрови, ѓромови, а, ѓосле сунце сија, и добро нам је. Тако и ми. Па ѓосле ојети наиђе олуја, ѓа ојети сунце, И ѓако. Па каже он даље, пошто ми носимо и тело, на нас и на ово физичко тело утичу и атмосферске прилике. Кад су добре прилике и кад није велики атмосферски притисак, онда је лепо време и ми смо све весели и расположени. А кад је тмурно и ми смо онда некако кисели. Јесте. И зато треба да сачувамо духовну равнотежу и баш онда кад је тмурно време да будемо духовно мирни.*

Треба човек да се труди, да по сваку цену увек буде расположен, да увек буде радосна духа. Зато што духови под небом гледају стално да будемо тужни.

с. Тадеј Витовнички (+ 2003)
Мир и радоси у Духу Светом

103. ИСКУПИТЕЉ

Нема муке моје, ни болести моје, ни смрти моје, које човекољубиви Господ није свемилостиво узео на себе. Тако исто и твоје. То си морао осетити.

о. Јустин Поповић (+ 1979)
На Боѓочовечанском ѓуђу

104. САМО ГЛЕДАЈ У ХРИСТА

Само гледај у Христа и твоја патња ће се преобразити у небеску духовну сладост, а ране твога срца ће се исцелити Његовим ранама.

свети Игњатије Брјанчанинов (+ 1867)
Христова чаша

99. ОД ГОСПОДА ТРАЖИ ПОМОЋ

„Нектарије, када те обузму туга, жалост и тешка искушења, понављај: ‘Господе, заштити, спаси и помилуј раба Твога, јеромонаха Нектарија.’ То је све што је рекао, али су ме његове речи тада спасиле и до данашњег дана ме спасавају, јер су изречене са силом.“

старац Нектарије Оптински (+ 1928)

цитирајући епископа Макарија који га је рукоположио
Православна реч, бр. 129

100. **ПРИБЕГАВАЈ БОГУ С ДУБОКИМ УЗДАХОМ**

Има људи који се никада не окрећу Богу, који се не моле, али изненада постану меланхолични и забринути. Срце им отежа и осете да им ниједно друго људско биће не може помоћи да се извуку из тако бедног стања. Неко их можда може саслушати, али не и разумети њихов очај. И тада они с дубоким уздахом прибегавају Богу: „Господе помилуј!“ Довољно је само једанпут изговорити молитву: „Господе помилуј!“ Међутим, ми је у цркви изговарамо три, дванаест, четрдесет пута. Другим речима, изговарамо је за све оне напаћене душе, које не могу прозборити ни: „Господе помилуј!“ Уместо њих, то чини Црква. Господ то чује, те најпре, попут пламичка свеће, долази мало благодати, а душа затим све више и више осећа олакшање.

старац Нектарије Оптински (+ 1928)
Православна реч, бр. 129

101. **ПРЕВАЗИЋИ УНИНИЈЕ**

Престани да претпостављаш! Почни да размишљаш!

старац Нектарије Оптински (+ 1928)

102. **ОДМОР КОЈИ ОКРЕПЉУЈЕ**

Често се дешава да, кад нам је срце испуњено тугом, такве помисли можемо одагнати напуштањем келије и започињањем безазленог и мирног разговора са неким искусним и врлинским човеком. Затим, ојачани и окрепљени, можемо се са већом ревношћу вратити нашим богоугодним борбама.

свети Василије Велики (+ 379)
Скитско правило светог Нила Сорског, шеста страст
Ризница руске духовности

103. **СПОКОЈНО РЕШЕЊЕ - КРОТОСТ**

Рећи ћу ти коју реч из властитог искуства. У време искушења или унинија постоји један сигуран излаз и мирно решење - кротост. Једино тим путем душа долази до Истине, која све решава, благотворно делује и даје истинску слободу. У супротном, у твојој души ће се развити тама и немир. Твој ум ће доносити погрешне претпоставке, што је погубно, будући да грешан ум све приказује у погрешном светлу. У том случају се све животне ситуације чине горким и безнадежним, и ти у њима не видиш величанствено присуство спасоносног Примисла Божијег.

игуманија Арсенија (+ око 1901)
Житије игуманије Арсеније Медведске

104. **„СЛАВА БОГУ ЗА СВЕ“**

Често је у време малодушне потиштености, исто као и у време радости, неопходно понављати речи благодарности Богу. Изговарајмо их често, као и Исусову молитву. Рецимо: „Слава Богу за све!“ Ова молитва, из срца изречена, одагнава сваку тугу и смутњу, и у срце се настањују мир и радост... Господ је Светлост Која одагнава сваку врсту пометености и узнемирености. Само је потребно да Му се душа вером приближи.

свети Игњатије Брјанчанинов (+ 1867)
Житије и ђуманије Арсеније Медведске

105. ДУШЕВНА СЛОБОДА

Душа мора да зна да је у Богу њен мир и крај сваког трагања. Стога, да би била са Богом, она мора бити савршено слободна, не само од страсти, већ и од властитих осећања и свега временског. Таква слобода подразумева потпуну незлобивост. У таквој слободи, душа воли све људско, али ништа не влада њоме. Она воли цео свет, ништа не презире, не омаловажава, ништа не издваја из целокупног живота као нешто зло и негативно. Душа тада није везана, нити заробљена, већ као да је умрла за властити живот.

Она је изашла из себе и сјединила се са вечним Богом. Душа тада живи за Христа и прибегава Њему, Који је пуноћа њеног срца, Управитељ њеног ума. Такво стање ослобађа од свега што је људско.

схимонахиња Ардалиона
Житије и ђуманије Арсеније Медведске

106. НЕ ТРАЖИ ПОРУКЕ У МОЛИТВИ

У време очајања, вапај и молитва су узалудни и не крепе човека, као што то он очекује. Човек се тада мора понизити, спознати властиту слабост, али при томе не сме бити огорчен. Тражење разних порука у молитви је сигуран показатељ гордости. Боље је молити се једноставно и скрушено, тражећи милост Божију и верујући да Господ неће одбацили покајника, који се моли, као што није одбацио ни цариника.

старац Макарије Оптински (+ 1860)
Православни аскеџизам и руска књижевност

107. ПОКАЈАЊЕ КАО ОДГОВОР

У време олује и узбуркавања страсти, труди се да не паднеш у унијије и очајање, већ прибегни само-прекоревану, кротости и покајању. Богу је дражи скрушени грешник који се каје, од непокајаног и гордог праведника, који мисли да се оправда праведношћу.

старац Макарије Оптински (+ 1860)
Православни аскеџизам и руска књижевност

108. ИЗЛИЈ СВОЈЕ СРЦЕ

Моја туга беше тако велика да сам мислио да нећу моћи да издржим то искушење и да ћу умрети. Сећам се, једном сам изашао из конака. Била је зима, отишао сам на гробље, одакле сам се упутио на брдо свети Серафима. Пењао сам се и силазио са тог брда, прекривајући га сузама, гласно плачући, молећи се и јецајући призивао Господа: „О, Господе, шта ако су чак и моја браћа, која би требало да ме разумеју, против мене?“ Дуго сам се тако молио и плакао. Затим је наступило благо олакшање, као да се туга повукла из мога срца. После сам се вратио у своју келију и написао писмо ...

јеросхимонах Михаило Други Валаамски (+ 1962)
Унутрашње џиховање

109. СИЛА ТРПЉЕЊА

Трпи и истрпи све! Сваку тугу, свако бreme, увреду, клевету, а највише се плаши очајања. То је најтежи грех.

Постоје два пута. Један је пут самопрекоревана и кротости. Други, самооправдања и жалости. Први је истински пут духовне жалости и покајања, који води спасењу и кротости. Други је пут гордости и самооправдавања. У том случају ти нико не може помоћи - ни моје молитве, ни анђели небески - већ само милост Господња. А, и да то није Господа ради, водило би у пропаст!

Без обзира на искушење или човеков пад, мора се устати, не туговати и почети изнова. Неопходан је труд за трудом. Потребна је невидљива борба. Само мужествена борба бива овенчана. Мора постојати рат, жалост са искреним покајањем и чврстом надом.

Наоружај се, започни рат и Господ ће ти дати све остало.

Један брат је пао у грех блуда након чега је горко плакао и, из свег срца, се покајао. То се поновило седам пута. Он се кајао, борио, није допуштао себи да падне у очајање, и грех му је био опроштен. Његовом старцу је откривено да је због покајања и борбе овај брат овенчан небеским венцима.

Стога, изнад свега чувај мир у срцу. Све предај Господу, у потпуности се предај Њему. Он је све и све је Њега ради.

јеросхимонах Михаило Други Валаамски (+ 1962)

Унушрашње шиховање

110. СТРАЖИ НАД СОБОМ

Када говоримо о слави Божијој, Његовој вољи и закону, тада у потпуности морамо заборавити на властиту славу и у целости бити погружени у созерцање славе Божије или Његове изобилне милости и премудрости. Тада не би требало да мислимо о властитим несавршеностима и осећањима, које демон ставља у наш ум, да би нас унизио у сопственим очима и гурнуо нас у тугу и очајање. Не смемо заборавити да савршенство не постоји ни у чему земаљском, нити у било каквој земаљској слави: *Јер дјелимично знамо, и дјелимично пророкујемо* (1. Кор. 13, 9). Онај ко се стиди и црвени због својих несавршености, у ствари се стиди умишљене слике, која се јавља у његовој машти и поносан је на своја имагинарна савршенства.

свети Јован Кронштатски (+ 1908)

Мој живој у Христу

111. НАЈБРЖИ НАЧИН ОДАГНАВАЊА ЧАМОТИЊЕ

Не задржавај и не сабирај гнев у срцу на ближњега.

свети Варнава из гетсиманског скита у Москви (+ 1908)

Житије светије Варнаве, архимандрит Георгије из Лавре светог Сергија

112. УСТАНИТЕ, ВИ КОЈИ СТЕ ПАЛИ!

Устаните, ви који сте пали, отворите очи ваше душе, примате хлеб живота, који је Реч Божија и вино из чаше Божије Премудрости.

Ако те обузме туга, онда, имајући добру вољу и велику љубав, испитај оно што је записано и веруј да ћеш, милошћу Божијом, пронаћи утеху.

Увери се да сваки Божански спис који нас води путем спасења, поучава, исправља и снажи човекову веру да његов пут увек треба да је Богу угодан.

игуман Назарије Валаамски (+ 1809)
Мала руска филокалија

113. НЕПОКОЛЕБЉИВА ХРАБРОСТ

Човек мора бити строг према себи, а благ према другима. Човека нападају нечисте помисли, а када оне нестану, чамотиња, очајање и сличне страсти обузимају његово срце. И тако то бива: смењују се такви периоди, и то све ради нашега спасења.

Потребно је усавршити се у кротости. Немогуће је ходити стазом духовног живота не разликујући искушења, јер ни Господ не шаље човеку искушења која превазилазе његове моћи. Најпре треба да се „поклонимо Крсту“, а потом да „прославимо и величамо Његово Васкрсење“. И тако је то у човековом животу – прво патња, па радост.

У време жалости и очајања неопходно је имати стрпљење и храбро срце, јер када ишчезне свака нада да ће бити боље, тада стиже небеска помоћ. У том тренутку је потребна исповест. Ти само не губи веру, јер, као што се тело очисти после топле купке, тако ће се и твоја душа, благодаћу и милосрђем Божијим, очистити од греха.

свети Алексије из Голосевејског манастира
Руски њоклоник

114. ПУТ САМООДРИЦАЊА

Вероватно те мучи подмукли дух туге, који те је твојом вољом некако привукао. Ако престанеш да сам себе усмераваш, и настојиш да све чиниш са благословом Божијим, онда ћеш са тим благословом достићи душевни мир и уживати друге плодове Светога Духа. Ако се у потпуности одрекнеш своје воље, никада нећеш осетити тешку таму очајања. У том случају ће страшни насртаји страсти уступити место чистоти ума, мирним мислима, благости и ненарушивом миру, који ће те осенити и настанити се у твојој души. Ако будеш непрекидно стражио над собом и задржао трезвеност, постаћеш сличан мудрим девојкама и ући ћеш у брачну одају бесмртнога Женика. Женик долази у поноћ, а ти пази да тугом не оптеретиш своје срце. Прослави Господа пре заласка сунца. Уколико истински желиш да се спасеш, у име Господње, ступи на пут самоодрицања.

Очајање мучи свакога. Оно разара лековите плодове трезвеноумља, чак и у најдуховнијим људима. Међутим, очајање не налази места у једноставном искушенику. Због чега би очајавао онај који се, уздајући се у Бога, одрекао себе? Јер *нейријашељу нестиаде мачева на крају* (Пс. 9, 6).

старац Леонид Оптински (+ 1841)
Старац Леонид Ойтински

115. ПРОМИСАО БОЖИЈА

Најпре, чедо, ми не знамо домострој Божији и треба да Му препустимо да управља нама. То смо и у овој прилици дужни учинити. Јер, ако хоћеш да људским помислима (то јест на основу земаљске узрочности) судиш о ономе што се дешава, а не пре да пребациш своју бригу на Бога, брзо ћеш се заморити. Када на тебе наилазе супротне помисли које те стешњавају, треба да зовеш ка Богу: *Господе, како хоћеш и како знаш, устрој ову ствар*. Јер, много тога промисао Божија чини супротно ономе што мислимо или чему се надамо, те се ствари којима се надамо у искуству показују другачијим. И просто и укратко речено, у време искушења потребни су дуготрпљење и молитва, те да се не намерава, нити мисли, да се људским помислима, као што сам рекао, победе демонске помисли.

авва Доротеј (+ 4. век)

Поуке

116. БЕЗ ГОСПОДА ИСУСА – ДУША ЈЕ ЉУДСКА УЖАС

Све је у овом свету тужно, да се исказати не може. Ако овај свет има душу, онда је то – туга. У свету је тако много бола, тако много јада, тако много смрти, тако много греха. Да ли Бог икада престаје да тугује над овим светом? Грех, сваки људски грех, зар не прелије сетом и не залије тугом светло лице Божије? (...) Без Господа Исуса – душа је људска ужас, и проклетство, и лудило. Само се на огњеним колесницама христочежњивости људска душа може узнети тамо где се туга светова претвара у милу сету, и где горке тајне подивљалих земљиних фабриканата греха и смрти престају и вечне радости настају.

о. Јустин Поповић (+ 1979)

Философске урвине

117. НАСРТАЈИ ГОРДОСТИ И ОЧАЈАЊА

Пишеш да си понекад толико ослабљен да полако постајеш кукавица, а некад падаш и у очајање. Знај да постоје две основне замке непријатеља: напасти човека гордошћу и сујетом, или кукавичлуком и очајањем. Свети Јован Лествичник пише да се један искусни аскета против ових замки борио оружјем самога непријатеља. Када би га довели до очајања, он би рекао себи и својим непријатељима: „Како то да си ме до недавно хвалио и у мени подстицао гордост?“ Тако се одбранио од ове зле сплетке. Ако би непријатељ променио тактику, па почео да хвали подвижника, стварајући плодно тло гордости и сујете, старац би тада одговарао: „Како то да си ме недавно довео до очајања? То је само по себи противречно.“ Тако се овај аскета, уз помоћ Божију, одбранио од ових замки оружјем самога непријатеља, користећи га у право време.

Старац Амвросије Оптински (+ 1891.)

Старац Амвросије

118. ДЕПРЕСИЈА ЈЕ ИСТО ШТО И АТЕИЗАМ

Ако патиш због губитка и штете, и не проналазиш место на коме би одморио своју забринуту главу, вера твоја ће те заштитити од мрачних помисли и брига, и непрекидно ће ти говорити да је све што је измакло из твојих руку, пало у руке твога Оца, Сведржитеља.

Вера те штити у болести и од болести, у тешкоћама и од тешкоћа, у тами и од таме, у очајању и од очајања, у усамљености и од усамљености, у смрти и од смрти. Вера те штити и брани чак и од смрти. Заиста, чак и од смрти, а атеисти не знају чак ни да постоји одбрана од смрти... Свака смрт је мртва, а атеизам је жива смрт. Вера твоја брани те и чува од ове живе смрти.

свети Николај Велимировић (+ 1956)

Вера светих

119. БУДИ СТРПЉИВ И ВИДЕЋЕШ МИЛОСТ БОЖИЈУ

Немој се предавати оковима очајања и лењости, већ их одагнавај кратком молитвом: *Господе Исусе Христче, Сине Божје, помилуј ме жрецино!*

Срце ме боли када видим да непрекидно падаш носећи бреме свога Крста и молим се Богу да ти притекне у помоћ. Прве године мога монашког живота, и ја сам осећао досаду и постајао малодушан. Стотину пута сам умом пристајао да се вратим назад, али ме спречише

Христове речи: *Ниједан ко је метнуо руку своју на илуџ ња се обазире назад, није приправан за Царство Божије.* (Лк. 9, 62). Очајнички желећи да не пропаднем, одлучио сам да је боље *сйрадаџи са народом Божијим* (Јев. 11, 25) *неџо живеџи у сйановима безбожничким* (Пс. 83, 11) и тежити се свим врстама овоземаљских задовољстава. Зато, мислим да ћеш познати милост Божију на себи и да више нећеш очајавати.

старац Антоније Оптински (+ 1865)
Старац Антоније Оптински

120. КАЗНА

Маловјерни, зашџо њосумња (Мт. 14, 31) у силу Божију, уместо да, верујући у њу, спознаш своју беспомоћност? Јона, молећи се Богу, не изгуби наду ни на дну мора, и то у утроби морског чудовишта. А ти, малодушнице, и поред духовне купџељи – Свете Литургије и богослужења – и живота са одабраним невестама Христовим, бљуџеш бесрамно очајање, неверу, сумњу и остале грозне грехе. Роптањем губиш чак и свој ум. Кажеш да си изгубила наду да ћеш се исправити, што је бесмислено! То је као да кажеш да ћеш се убити, јер не можеш да се поправиш! Међутим, оно шта можеш да урадиш јесте да се покајеш! Зашто да ометамо оне који су се поправили, то јест, оне савршене! По милости Божијој, прибродјаћемо се стаду спасених (то јест, покајаних).

Посебно си горда кад кажеш: „Старији ме сматрају неважном. Све ме сестре сматрају неважном!“ А, због чега би те поштовале? Ни због чега! Другим речима, постани кротка и спасићеш се!

Старац Анатолије Млађи Оптински (+ 1894.)
Збирка њисама монахињама

121. ЗА МИРАН ЖИВОТ

Браћо моја, чврсто стојте у православној вери Христовој! Чувајте нерасејаност ума; имајте чистоту душе и тела; клоните се злих жеља; украсите се скрушеном мудрошћу; не заборављајте на гостољубље; никада не избегавајте заједничке оброке за трпезом; бежите од људске славе; не тражите привремену почаст; ни у чему се не супротстављајте своме надређеном; непрекидно се вежбајте у врлинама; бежите од алкохола као од отрова; сваког часа се трезвено молите Богу. Ако будете живели по овим саветима, онда ће вам Господ наш Исус Христос даровати вечне благослове и Царство Небеско.

свети Пајсије Углички (+ 1863)
Тестамент, Руски њоклоник

122. ЕВХАРИСТИЈСКО УТВРЂЕЊЕ

Догодило се да једнога дана нисам служио божанствену Евхаристију и одједном сам у себи осетио да сам духовно мртав. Осетио сам одсуство милости Божије и напредовање греховних сила, те сам морао да поведем велику борбу против све већих насртаја греха.

Следећег дана, Евхаристија и причешће Светим Тајнама су обновили моје биће и имао сам осећај да сам се пренуо из сна. Слава Богу! Ако не будеш јео Тело Христово и пио Крв Његову, нећеш имати живота у себи. Истинита је свака реч Господа и Бога мога.

свети Јован Кронштатски (+ 1908)
Лични дневник, 18. јун 1905.

123. ЧУВАЊЕ ОД ДУХА ОЧАЈАЊА

Мораш се чешће крстити, јер те то чува попут катанца на вратима. Спасевајте се и браните силом Часнога и Животворнога Крста.

Демон седи на левом, а Анђео чувар на десном рамену.

Сваки човек има своје књиге – у једну се записују греси, а у другу добра дела.

Ако нас неко подстакне да повредимо или ожалостимо старе, болесне или сумашедше, не очајавајмо, већ, насупротив томе, помозимо им. Болеснима морамо помоћи свим снагама и опростити им шта год они рекли или урадили.

Сваки дом би требало да има једну собу која је, попут капеле, окренута на исток. У њу би требало ставити један сто – олтар Божији за молитву, са којег не би требало ни јести ни пити.

праведна Матрона Слепа Московска (+ 1952)

124. СВЕОПШТЕ ОЧАЈАЊЕ

Молите се, децо моја! Није остало још много времена. Наш живот виси о концу. Било је мученика и још ће их бити. Последњи ће бити већи од првих, јер они носе велике жалости. Сам сам грешник и љубим све грешнике, јер нема човека на земљи који не греши. Само је Господ без греха, а сви ми смо грешници.

Господ неће напустити наслеђе Своје. Само, што ни ми не треба да заборавимо да нас Он увек посматра. Они који се у Бога уздају *неће се лишити ниједнога добра* (Пс. 33, 10).

свети Кукша из Одесе (+ 1964)

Православна реч, бр. 158

125. ПОСЕЈ СЕМЕ ДОБРЕ НАДЕ

Када нас нападне демон унија, поделимо душу на два дела. Учинимо један део утешатељем, а други утешаваним. Посејмо семе добре наде, појући следеће Давидове стихове: *Зашио си жалосна, душо моја, и зашио ме смуђујеи? Уздај се у Бога, јер ћу се исцоведати Њему – Сјасењу лица мога и Богу моме* (Пс. 41, 6).

ава Евагрије (+ 399)

Поглавља о делатном животију

126. ХРАБРО СЕ БОРИ

У време искушења не напуштај своју келију, измишљајући разне изговоре, већ седи и трпи. Храбро се суочавај са свим противницима, особито са демоном унија, који је заиста најтежи од свих, али који, највише од свих, душу чини искусном. Уколико избегнеш борбу, твој ум ће остати неискусан, плашљив и лако ће се у бекству окретати.

ава Евагрије (+ 399)

Поглавља о делатном животију

127. СЕЋАЊЕ НА СМРТ

Наш свети и најискуснији учитељ је имао обичај да каже: монах треба да се односи према својој души као да ће сутра умрети, а према телу као да ће још годинама живети. Јер, како је рекао, прво, спречава уније и монаха чини ревностним, а друго, тело чува здравим и подстиче на уравнотежено уздржање.

ава Евагрије (+ 399)
Поглавља о делатном животију

128. БУДИ НЕПОКОЛЕБЉИВ

Ако те нападне дух очајања, не напуштај своју келију и немој бити обесхрабрен. Јер, као што се сребро очишћава у огњу, тако ће и твоје срце засијати ако останеш непоколебљив.

ава Евагрије (+ 399)
Поглавља о делатном животију

129. ЗАСВИРАЈ НА СТРУНАМА ВРЛИНЕ

Ако, изцрпљени радом, паднемо у очајање, похитајмо камену знања и разговору са Псалтиром и побудимо врлине попут харфиних струна познања.

Свети??? Евагрије (+ 399)
Поглавља о делатном животију

130. МОЛИТВА ЈЕ ЛЕК

Молитва је лек против туге и унијија.

свети Нил Синајски (+ 450)
Што њедесет̄ӣ трӣ поглавља о молӣтви

131. СУЗЕ И МОЛИТВЕ БОГУ

Када покушавамо да узнесемо срдачне молитве Богу и у томе не успевамо, јер нас обузима тама, навлажимо образе сузама и затражимо од Бога да развеје борбену таму и унесе светлост у душу.

свети Нил Синајски (+ 450)
Што њедесет̄ӣ трӣ поглавља о молӣтви

132. ЧЕКАЈ СВЕТЛОСТ МИЛОСТИ БОЖИЈЕ

Попут сунчевих зрака, које понекад прекрију тамни облаци, душа бива испуњена тамом и, на неко време, лишена духовне утехе. Тада је светлост милости Божије помрачена облацима страсти који се надвијају над душом. У теби више нема радости, а ум се све више помрачује. У таквим ситуацијама не размишљај много, већ трпи. Читај, приморавај се на молитву и чекај помоћ. Она ће стићи и пре него је уочиш. Исто као што сунчани зраци спасавају земљу од тамних облака, тако и молитва може да уништи и распрши облаке душевних страсти и да осветли ум светлошћу утехе и радости.

Исаак Сирин (+ 7. век)
Поглавља о делатном животију

133. ТРПЉЕЊЕМ СПАСАВАЈ ДУШУ СВОЈУ

Све страсти нападају само један део душе – раздражајни, желатељни или словесни (нпр. заборавањост и незнање). Само унијије, заробивши све душевне силе, одједном, при једном једином уздаху, покреће готово све страсти. Због тога унијије доноси највећу тежину. Стога су

поучне речи Господње, које прописују следећи лек: *шрпљењем својим сјасавајте душе своје* (Лк. 21, 19).

свети Максим Исповедник (+ 662)
400 глава о љубави

134. БОГ ЋЕ НАС УСПРАВИТИ

Када човек, након велике борбе, ипак бива поражен, не треба да очајава, већ нека, охрабрен Исаијиним речима, узнесе срце Богу: *Здружујте се, народи, али ћете се пошрптити; чујте сви који сите у даљној земљи: оружајте се, али ће ите се пошрптити; оружајте се, али ћете се пошрптити. Договарајте се, договор ће вам се разбијти: рецитте ријеч, неће бити од ње ништа, јер је с нама Бог.* (Ис. 8, 9–10). Бог *усправља све сашрвене* (Пс. 144, 14) и побуђује немоћ и страх међу непријатељима, чим се покајемо.

свети Јован Карпатски
Сјиси намењени монасима Индије

135. НАША СЕ БОЛ ПРЕТВАРА У РАДОСТ

Не треба да се чудимо што поједини монаси успевају да претрпе бол и различите облике туге, трпељиво очекујући оно што ће им, кроз многа искушења, даровати њихов Господ. Јер, су им познате Његове речи: „Заиста вам кажем да ћете ви заплакати и заридати, а свет ће се радовати. Затим ћу вас посетити кроз Утешитеља и одагнати вашу тугу. Обновићу вас мислима небеског живота и мира, и слатким сузама, којих бисте лишени за кратко време вашег кушања. Наслонићу вас на груди милосрђа Мога, попут мајке која храни своје уплакано чедо. Када вам понестане снаге, снажићу вас силом свише и засладићу вашу горчину, као што Јеремија рече у своме плачу, говорећи о Јерусалиму скривеном у вама. Али ћу вас опет видети, и радоваће се срце ваше Мојом тајном посетом. Ваша жалост ће се окренути на радост и нико вам је неће моћи одузети.“ (Јн. 16, 20–22).

свети Јован Карпатски
Аскетска поглавља

136. ВЕНАЦ СЕ ДОБИЈА ТРПЉЕЊЕМ

Схвати да сатана нема потребе да куша оне који сами себе кушају и непрекидно се уплићу у проблеме овога света. Награде и венци се дају само проверенима, а не онима којима није стало до Бога и који лењствују и дремају. Зато, кажи себи: „Бог ме заиста искушава“ и слабине *се моје испунише поруџама* (Пс. 37, 8); *То ће бити здравље љуку твојему и заљевање костима твојим* (Прич. 3, 8). У ствари, велики Лекар је поред нас. Он је узео наше слабости, исцелио нас и још увек нас исцељује Својим ранама (Ис. 53, 5). Он је поред нас и покушава да нас спасе. *Видитте сада да сам ја, ја сам, и да нема Бога осим мене. Ја убијам и оживљујем, раним и исцељујем, и нема никога ко би избавио из моје руке.* (5. Мојс. 32, 39) *Може ли жена заборавити пород свој да се не смиљује на чедо ушробе своје? А да би за и заборавила, ја нећу заборавити тебе.* (Ис. 49,15)

Како те само Он нежно милује, посећује кад Га заборавиш, разговара са тобом, храни те мудрошћу, када ти, попут младог лабуда, извијеш свој вратић и завапиш Му. Тако те Он чини небочешњивим, пружа ти утеху и храни те страхом Господњим. Тако Господ општи са нама.

свети Јован Карпатски

137. ИСПРАВНО ПОУЧАВАЈ СВОЈУ ДУШУ

Драги мој брате, када ти се догоди да се у твојој души истовремено пројаве ревност и велика чежња за савршенством, те свом снагом пожелиш да испуниш сваку заповест Божију, не грешећи чак ни у некој немарној наизглед неважној речи, и тако, по делима, знању или созерцању, не заостанеш за древним светитељима, али видиш да ти непријатељ то отежава, сејући семе немарности у твојој души и спречавајући те да досегнеш светост, ослабљујући те убацивањем помисли, и када схватиш да ти је немогуће спасити се и испунити све Божије заповести у вреви овога живота, тада седи у неки кутак, повуци се у себе и сабери мисли. Затим, исправно посаветуј своју душу, говорећи: *Зашто си жалосна, души моја, и зашто ме смућујеш? Уздај се у Господа, јер ћу се исповедаати Њему – Сјасењу лица мога и Богу моме* (Пс. 42, 5). Ко ће се оправдати делима закона? Цар и пророк још каже: *јер се неће оправдати њед Тобом нико жив* (Пс. 142, 2). Али, вером се уздам у Господа да ће ме, по бескрајној милости Својој, спасити. Зато, склони ми се са пута, сатано! Славим Господа и Бога мога и од младости своје служим Њему, Који ме, по обиљу милосрђја Свога, може спасити. Иди од мене и нека те Бог, Који ме створи по подобију Свome, погуби.

свети Симеон Нови Богослов (+ 1022)

Подвижничка и шеолошка њоџлавља

138. ПОХИТАЈ НА МЕСТО МОЛИТВЕ

Физичка слабост и тежина, које у душу улазе кроз лењост и немарност, одвраћају нас од упражњавања уобичајеног правила, помрачују ум и доводе до малодушности. У срцу се, све чешће, јављају страх и хулне помисли, и човек се, будући искупан демоном малодушности и очајања, плаши да стане на своје уобичајено место молитве, те се одаје лењости, или понекад искуси насртај нарочито бесрамних помисли о Творцу. Тако, знајући узрок таквог стања, пожуре на своје уобичајено место молитве, и падајући пред Свеблагим Богом, завапи Му свим срцем својим, и, са сузама покајања, моли Га да ти олакша ово бремене очајања и злих помисли. Уколико наставиш да вапиш и непрекидно куцаш на врата милости Божије, убрзо ћеш га се и ослободити.

свети Симеон Нови Богослов (+ 1022)

Подвижничка и шеолошка њоџлавља

139. ИСУСОВА МОЛИТВА

Одагнај непријатеље Исусовим Именом, јер, ни на небу ни на земљи, нема моћнијег оружја против њих.

свети Јован Лествичник (+ 605)

Лествица

140. БОГ ЋЕ ОЛАКШАТИ НАШ НЕМИР

Уколико упаднемо у невољу, униније и безнадежност, односно у безизлазне крајности из којих нам је немогуће извући се, треба чинити што и цар Давид – излити молитву и срце Богу и невољу пред Њим објавити (Пс. 141, 2). Јер, ми се исповедамо Богу као Ономе, Који премудро све уређује, и ако је то потребно, може олакшати наш немир и ослободити нас од штетних и разорних тешкоћа.

свети Исихије, презвитер Јерусалимски (+ 432)
Спошине о ѡрезвоумљу и молићви

141. ТРУДИ СЕ ДА СЕ НЕ СМУТИШ

Не допусти да те непријатељ поремети, смуги и збуги. Може ли те икакво искушење или страдање задесити без Божијег допуштења? Не може. Бог то допушта због душевне користи, али нам демон то представља у другом светлу, као што је то давно учинио када је изгнао нашег праоца из рајскога врта. Међутим, ми заборављамо да нам Бог шаље искушења да би нас очистио од сваке нечистоте, и тако западамо у невоље и унигије. Ако желиш да се спасеш, не веруј својим помислима, јер демони у теби сеју семе зла и стварају лажне представе. Ти зато никада никог не осуђуј, већ се увек труди да служиш ближњем. Никада не мисли зло о некоме. Тиме и сам постајеш зао, будући да зао човек мисли зло, а добар човек добро. Када помислиш: „Они за мене кажу...“, знај да ти то непријатељ шапуће на ухо. Никада не сумњај, већ све истрпи са радошћу и осмехом, јер је велика награда за трпљење. Што се тиче демона, не веруј им, јер стварност није онаква каквом је они представљају. Њима је једино стало да покушају да те, на сваки могући начин, смуге.

свети Варсануфије и Јован (+ 6. век)
Духовно руковођење

142. СВЕ ШТО СЕ ДЕШАВА, ДЕШАВА СЕ РАДИ ДОБРА

Кажеш да су те искушења исцрпила. Возљубљени брате, не буди исцрпљен, јер те Бог није напустио, нити ће те напустити. Знај да је немогуће променити речи, које је Господ упутио нашем праоцу Адаму: *Са знојем лица својега јешћеш хљеб* (Пост. 3, 19). Као што се злато загрева у пећи, очишћује се и постаје погодно за израду краљевске круне, тако је и са човеком. Из ватре страдања се, уколико са благодарношћу истрпи, рађа царски син. Стога, веруј да све што ти се догоди, догађа се ради твога добра, да би ти осигурало смелост пред Богом.

свети Варсануфије и Јован (+ 6. век)
Духовно руковођење

143. ПОМОЋ ОД АЊЂЕЛА ЧУВАРА

У очајању сам потезао и за својим, увек напуњеним, пиштољем, желећи да себи одузнем живот. Али, неки глас у срцу ми је рекао: „Не очајавај, већ се уздај у милост Божију. Бог је штедар и многомилостив према онима који се кају. До посљедњег тренутка овога живота, не смемо да очајавамо.“

Наравно, био је то глас мог Ањђела чувара. Бацио сам пиштољ и, устукнувши, погледао на Распеће нашега Спаситеља. Сузе, попут бујице, потекоше низ образе. Пао сам ничице и ридао све док нисам у том положају и заспао.

Пробудио сам се. Било је јутро. Око мене није било ничега. Све је било на своме месту, а у мојој души такође мир. „О, Господе,“ помислио сам, „велика је милост Твоја!“ Следећег дана, примио сам Свете Тајне и потпуно се смирио.

Симеон Јановски
(касније јеросхимонах Сергије) (+ 1876)
Мала руска филокалија

144. МИСЛИ САМО НА ГОСПОДА

Када непријатељ убаци очајање у твоје срце, побуђујући у уму сећање на прошле грехе, које не доносе никакву наду на опроштај, не одмеравај властите заслуге и грехе. Мисли само на дела Господа нашег Исуса Христа – само она доносе спасење. Такође, не заборављај да се Мајка Црква, на свакој Евхаристији, моли за све грешнике.

старац Макарије Оптински (+ 1860)

Писма духовног руковођења

145. СТРАДАЊЕ ОТВАРА ВРАТА У ДРУГИ СВЕТ

Кад се човек обрати, процес откривења се дешава на врло једноставан начин: човек је у невољи, страда и затим се отвори други свет. Што је веће страдање, невоље и богочежња, Он ће пре притећи у помоћ, открити се и показати пут избављења.

о. Серафим Роуз (+ 1982)

Бог се открива у човековом срцу

146. НАДА И КРОТОСТ

Истински хришћанин је саздан од вере и љубави према Христу. Греси нас ни најмање не спречавају да будемо хришћани, што и Сам Спаситељ каже. Он је, из великог човекољубља Свога, рекао да Он није дошао да зове праведнике, већ грешнике на покајање, јер је већа радост на небу због једног грешника који се каје, него због осталих деведесет и девет праведника. Расуђујући на овај начин, хришћанин би требало да се нада, да се радује и не прихвата погубно очајање. Овде је потребан штит вере.

За онога ко љуби Бога, грех није ништа друго до непријатељска стрела, испалена у духовној борби. Истински хришћанин је ратник који се, на путу ка својој небеској домовини, бори против невидљивог непријатеља. Према речима Апостола, наша борба *није против крви и тијела, него против њошлаварства, и властита, и господара таме овога свијета, против духова злобе у њоднебесју* (Еф. 6, 12).

Пропадљиве световне жеље нас одвајају од наше домовине. Навика и склоност према њима као да облачи душу у ружне хаљине. То апостоли називају спољашњим човеком. Путујући кроз овај живот и тражећи помоћ од Бога, треба да са себе свучемо те ружне хаљине и обучемо се у љубав будућег века и тиме спознамо колико смо близу или далеко од наше небеске домовине. Међутим, немогуће је то брзо учинити. Тада човек треба да следи пример болесних, који, желећи исцељење, непрекидно трагају за одговарајућим лековима.

свети Герман Аљаски (+ 1836)

Мала руска филокалија

147. НЕ ГУБИ НАДУ

Страшније је изгубити наду него грешити. На пример, апостол Јуда издајник је био дефетиста. Будући неискусан у духовној борби, жестоки напад непријатеља га је довео до очајања и он се обесио. С друге стране, апостол Петар је био права стена. Иако је доживео ужасан пад, и био неискусан у духовној борби, очајање га није сломило, већ је настављајући даље, из жалосног и скрушеног срца, пролио горке сузе. Чим је наш непријатељ то видео, очи као да су му се опалиле ужареним пламеном, те је утекао урлајући и ридајући.

свети Јован Карпатски

148. УВЕК ОЧЕКУЈ ИЗНЕНАДНЕ ПРОМЕНЕ

Буди храбар! Када огњени дух почне да слаби, треба да се, на сваки начин, трудимо да га, са страхом и трепетом, обновимо, приљубљујући се уз Господа, јер све долази од Њега.

Дуго нас могу притискати униније, досада, духовна и телесна тежина. Међутим, не смемо се обесхрабрити, већ морамо чврсто стајати и ревносно испуњавати правила којег смо се прихватили. Немој мислити да ће се душа брзо ослободити привезаности за грех, нити очекуј да ће она сачувати једнаку топлину и сладост. То се никада не дешава. Насупрот томе, увек очекуј изненадне промене. Када наступе натмуреност и тескоба, схвати да си то истински ти, онакав какав јеси. Што се тиче духовне сладости, прихвати је као незаслужену награду.

свети Теофан Затворник (+ 1894)

Умешнось молийве

149. ПРОМИСАО БОЖИЈИ

Посебно се помолимо Господу када нас задесе демонска туга, страдање, болест или несрећа. Завапимо Му са сузама, без икакве узнемирености и бриге, како бисмо се извукли из недаће, јер нема туге која се не надвија над нас без Промисла Божијег. Заволимо уски и страдални пут спасења, јер нас он уводи у Царство Небеско. Стога, не избегавајмо опасности, несреће, невоље и туге, већ мужествено истрпимо све што је тужно, тешко и непријатно, док не стигне Божанска помоћ. Подвижнику и светитељу Божијем је својствено да остане силан у свакој жалости, односно да своје срце положи на чврсто тле, а не да буде непостојан као песак. Овај живот, који се окреће попут точка, је привремен и за њега не важе нека посебна правила. Понекад се пред човеком укажу светла будућност и почаст, али не примај их к срцу. Понекад нас људи прогањају, али не тугуј ни тада. Понекад жалости и страсти долазе од демона – не тугуј ни тада. Све нам се то дешава ради нашега спасења. Поред тога, такво стање престаје кад Он ниспошаље Своју благодат, која треба да нас укори и помилује. Слава Ти Боже! Сада и увек и у векове векова. Амин.

свети Пајсије Величковски (+ 1794)

Мала руска филокалија

150. БОГООСТАВЉЕНОСТ

Када се Бог, из васпитних разлога, повуче, наступа неизмерна туга, понижење и чак извесно очајање душе. Бог то чини да би обуздао склоност душе ка таптини и самољубљу, јер се срце одмах испуњава страхом Божијим, сузама благодарности и великом чежњом за тиховањем. Међутим, када се Бог потпуно повуче, душа бива испуњена унинијем, неверјем, гневом и гордошћу. Ми, који искусисмо обе врсте остављености, у оба случаја Богу треба да приступимо на одговарајући начин. У првом случају, треба да Му, од свег срца, заблагодаримо, схватајући да Он тако обуздава нашу плаховитост и, попут доброга оца, поучава нас разлици између врлине и порока. У другом случају, треба да Му исповедимо своје грехе, да Му са сузама завапимо и да се, што је могуће више, одвојимо од света, да би Га, уз велики труд, коначно подстакли да се поново, као некада, открије у нашим срцима.

Ипак, треба да схватимо да када је непосредна борба између сатане и душе у току – говорим о борби у случају када нас Бог напусти да би нас поучио – тада се благодат, као што сам већ рекао, помало скрива, али она и даље крепи душу, тако да у очима њених непријатеља победа изгледа као дело саме душе.

свети Дијадох Фотички (+ 486)

151. НЕМА МЕСТА ОЧАЈАЊУ

По твоме писму разливена је нека туга, која као да својим невидљивим капиларима сише очајање. А очајање? То је највећи човеков непријатељ у земаљском свету. Јер најмоћнији врло лако стровали душу човекову у смрт. А када душа у човеку умире – нашта му онда сав свет, сви светови скупа? Онда се сви светови претварају у смрдљива гнојилишта, и човек у мукама постаје близанац ђаволу и анђелима његовим. Не! Нема места очајању за хришћанина у овом свету, јер када је Господ сишао у овај свет, и Црквом сав остао у њему, како онда дати места очајању у души својој? Та сав Господ је ту, поред нас, око нас! Само завапи к Њему, и гле! – већ си у загрљају Његовом. А ко те онда може отети из загрљаја Његовог: који то непријатељ, који то човек, који то ђаво, који то пакао? Та никаква нас сила, никаква злосила не може раставити од љубави Његове. Њиме смо увек јачи од свакога зла, од свакога греха, од свакога пакла, од свакога ђавола, и од свију скупа. Сва је мудрост хришћанинова у томе: држати се непрестано Господа Христа – држати се молитвом, држати се постом, држати милостињом, држати љубављу, држати кротошћу, држати смиреност, држати трпљењем, држати покајањем, држати Светим Причешћем, држати светом исповешћу; држати се Њега, Неизменљивог, Ничимнезаменљивог и Никимнезаменљивог Бога и Господа, сваком светом тајном и сваком светом врлином. Онда? Онда смо изнад свих смрти, изнад свих мука: увек радосни – радостну веру, радостну спасења...

о. Јустин Поповић (+ 1979)
На Богочовечанском путу

РИЗНИЦА ПОУКА О ДУХОВНОЈ БОРБИ

1. О, РАДОСНА СВЕТЛОСТИ!

Када смо са Господом, и Господ је са нама. И све постаје светлост.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Уметности молитве

2. ЗАБОРАВЉАЊЕ БОГА

Заповеђено нам је да изнад свега држимо универзалну заповест да се сећамо Бога: *Недо се ојомињи Господа Бога својега* (Понз. 8,18). Нас уништава заборављање на Бога, које помрачује остале заповести и одвраћа нас од сваког добра.

свети Григорије Синаита (+ 1346)
О заповестима и догматима

3. ТУГА МОЖЕ ПОСТАТИ ИЗВОР РАДОСТИ

Када се хришћанин преда вољи Божијој, одрекне се себе и све бриге преда Богу, онда Му благодари и слави Га због таквога крста. Тада се изобилна духовна сила и неисказива духовна утеха изненада пројављују у његовом срцу. По томе се познаје Христов ученик, који је прихватио Његов духовни призив, те за таквог раба Божијег земаљска страдања постају извор радости. Са друге стране, живот без страдања је истински знак да је Господ окренуо Своје

Лице од човека, који Му није угоднио, чак иако се споља може чинити да је поштен и пун врлина.

свети Игњатије Брјанчанинов (+ 1867)
Арена

4. ГУБИТАК БЛАГОДАТИ

Благодат задобијају људи који су се родили Духом и који делају Духом. Међутим, дешава се да они затру то божанско семе, било због властитих падова или их, пак, Бог напушта због њихове заједнице са непријатељем скривеним у њима. До губитка благодати долази због насртаја страсти (ако неко налази задовољство у њима), те се благодат, кроз учињене грехе, одмах губи. Страстољубива и грехољубива душа је право станиште страсти, ако не и демона, како у овоме, тако и будућем веку.

свети Григорије Синаита (+ 1346)
О зајовесџима и доџмајџима

5. ИСТРПИ ДО КРАЈА И БОРИ СЕ!

Ти, дакле, чедо моје, јачај у благодати која је у Христу Исусу; Ти се, дакле, злопати као добар војник Исуса Христа. Ниједан се војник не уплиће у послове обичног живота, да би угоднио војводи. Ако се ко и бори, не добија вијенац ако се не бори по правилу.

свети Павле (+ 67)
2. Тим. 2, 1, 3-5

6. БЛАГОДАРНОСТ И ОЧИШЋЕЊЕ

Сети се, чедо, онога који је рекао *да нам кроз многе невоље ваља ући у Царство Божије* (Дап. 12,22). Он није одредио – *кроз џакве и џакве невоље*, него је неодређено рекао: *кроз многе невоље*. И тако, трпи оно што долази са благодарношћу, са разумом, као нешто слатко уколико имаш грехе, а ако их немаш – као нешто што те очишћава од страсти или посредује за тебе Царство Небеско.

авва Доротеј (+ 4. век)
Поуке

7. БОГ НАС ИСКУШАВА КАО ШТО СЕ ИСПИТУЈЕ ЗЛАТО У ОГЊУ

Након благог карања, следи им велика награда, јер им је Бог то обећао и сматра их достојним Себе. Испробао их је, као што се злато испитује у огњу, и примио их је као жртву паљеницу.

Премудрости 3, 4-5

8. ЗАШТО СЕ ДУША ХЛАДИ?

Буди нарочито обазрив кад се душа охлади, јер је то горко и опасно стање. Господ га користи као једно од Својих начина руковођења, поучавања и исправљања. Међутим, то може бити и нека врста казне. Често је разлог томе неки видљиви грех, али будући да то није случај

код тебе, разлог треба тражити у унутрашњим осећањима и склоностима. Може бити да имаш високо мишљење о себи, или, пак, мислиш да ниси као остали? Можда имаш на уму да сама корачаш путем спасења и да се само властитим снагама успнеш на небо?

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешношћ молишће

9. ПРИМОРАВАЈ СЕ ДА ЧИНИШ ДОБРО

Извршаваш разна послушања, и кажеш ми да у већини случајева то чиниш невољно и немарно, те да треба да се примораваш. На крају крајева, то је основно начело духовног живота – супротставити се злу и приморати се на чињење добра. То значе речи Господње: *Царство небеско с најором се осваја, и подвижници га задобијају* (Мт. 11, 12). Зато је идење за Христом бремене. Кад би смо све предано чинили, по чему би онда то било бремене? Међутим, на крају ипак испадне да си све лако и вољно учинио.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешношћ молишће

10. НЕПОВЕРЕЊЕ У БОГА

Чим се и најмање одвојиш од Бога и више Му не указујеш поверење, све крене непланираним током. Господ се тада повлачи, и као да говори: „Поверовао си у нешто друго. Добро, онда се ослони на то.“ Шта год то било, испоставиће се да је сасвим безвредно.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешношћ молишће

11. ОСЕЋАЊЕ САМОЉУБЉА

Преиспитај се да можда у теби не влада осећање самољубља, или супротно томе, можда ниси успео да схватиш да си нико и ништа. Осећање самољубља је дубоко скривено, али оно, у ствари, управља човековим животом. Његов први захтев је да све буде по твојој вољи, те да се, уколико није тако, одмах жалимо Богу и гневимо на ближње.

Претерана вера у себе, као последица самољубља, не нарушава само наш однос према ближњима, већ и према Богу. Самољубље је лукаво попут демона, смишљено се скрива иза скрушених речи, лукаво се учвршћујући у срцу, тако да балансирамо између самопотцењивања и само-величања.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешношћ молишће

12. „ЈА НИСАМ КАО ОСТАЛИ“

Какав си само себи хвалоспев начинио називајући се лошом, лукавом, променљивом, незахвалном, гордом, гневљивом особом, која не зна да се моли Богу! То је врло добро, али мораш додати још и то да си бедан и недостојан. Често то понављај себи, трудећи се да те речи изговориш из дубине душе, а не само да их механички изрецитујеш. Јер, најчешће се дешава да у дубини срца имамо веома високо мишљење о себи.

Када мислимо тако о себи, језик или ум понавља ове, или њима сличне, речи, док смо у дубини душе убеђени да нисмо као остали. Необично је то што је души скоро немогуће да запази да је пала у прелест, све док јој Господ на неки начин не открије и покаже у свој њеној ружноћи. Можда бисмо и помислили да смо у прелести, када бисмо увидели да речи посредне

или непосредне критике у нама побуђују незадовољство или гнев према ономе ко ју је упутио. Потруди се да у таквим случајевима јасно сагледаш стање у коме се налази твоја душа, пазећи на велику опасност која прети од самооправдања.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешнось молийве

13. КАДА ТРУД ИЗОСТАНЕ

Када труд изостане, онда све стаје и гасе се искре живота.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Божанска искра

14. О МАЛОДУШНОСТИ

Један брат посети аву Виктора Пустиняка у Лаври Елуској и рече му: „Оче, шта ми је чинити, јер сам упао у канџе малодушности?“ Старац одговори: „То је болест душе. Као што они који пате од акутне офталмије, верују да виде више светлости од оних чије су очи здраве, тако се и малодушни брзо увреде због неке безначајне увреде, мислећи да је то нешто велико. Међутим, они који су здрави у души, веома се радују у време искушења.“

ава Виктор
Духовни луџ

15. ЗАДОВОЉЕЊЕ СТРАСТИ УМРТВЉУЈЕ ДУШУ

Ако човек није духован, његова чула не могу да осете божанску сладост. Исто као што човек отупљених чула ништа не осети, не види, не чује, не мирише, будући слаб или полумртав, исто тако човека, чије су страсти умртвиле природне душевне способности, чине га неосетљивим на дејство и учествовање у Тајнама Духа. Онај ко је духовно слеп, глув и неосетљив духовно је мртав, јер Христос не обитава у њему, па ни он сам не општи са Христом и не живи у Њему.

свети Григорије Синаита (+ 1346)
О зайовесѣима и доџмаѣима

16. БОГОУГОДНИ ПУТ ЈЕ СВАКОДНЕВНИ КРСТ

Богоугодан пут од почетка времена и стварања човека беше пут крста и смрти. Како си онда помислио другачије? Мораш схватити да си скренуо са пута Божијег, да си далеко од Њега, да не желиш да следиш пут светитеља, већ хоћеш да сам себи направиш посебан пут и да њиме неометано путујеш без икаквих проблема. Међутим, Божански пут је свакодневни крст. Нико се није вазнео на небо угађајући сопственим страстима.

свети Игњатије Брјанчанинов (+ 1867)
Арена

17. БОГ ВИДИ НАШУ ПАТЊУ

Отац наш небески је свемоћан и свевидећи. Он зна твоју патњу, те ако види да је неопходно и корисно да те мимоиђе нека чаша, то ће и учинити.

свети Игњатије Брјанчанинов (+ 1867)
Христѿова чаша

18. БОГ СЕ СТАРА О НАМА

Човек који непрестано страда је под нарочитим старањем Божијим.

свети Исаак Сирин (+ 7. век)
Подвижничка слова

19. РАЗЛОЗИ НАШЕ ОХЛАДНЕЛОСТИ

Наше срце се охлади ако се узнемири, ако се приљуби уз нешто друго, а не уз Бога, ако се много брине, љути и окривљуе некога (када смо незадовољни и удовољавамо телу, ваљајући се у изобиљу и греховним мислима). Боримо се против тога, и охладнелост ће се нестати.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умјеностѿ молиѿве

20. АКО СЕ НЕ ТРУДИМО, БОГ НЕЋЕ САЧУВАТИ НАШУ РАДОСТ

У целом твом писму се пројављује радосно стање твоје душе. Радујеш се милости Господњој, коју ти Он указује и истовремено се плашиш. Чини се да си опитом познао да човек мора да *служи Госѿоду са стѿрахом, и радује се Њему с ѿрејешѿом* (Пс. 2, 11). Негуј страх и радост и нераздвојно их држи, пазећи да радост не прерасте у немарност, нити да страх угаси радост. Следујући томе, поштуј Бога, као најмилостивијег Оца, Који нас гледа љубављу, али Који је истовремено и неопростиво строг.

Природно је то што осећаш неку врсту страха, услед којег те сва радост може поново напустити. Због тога страха, постајеш узнемирен, покушавајући да изнађеш начин да одржиш радост. Очекујеш да ћеш у томе сам успети? Због само једне такве помисли, све што си стекао може ти се поново одузети. Учини све што је у твојој моћи да сачуваш радост, али суштински све препусти Господу. Истина је да ако се сам не потрудиш, ни Бог то неће учинити уместо тебе. Међутим, уколико наду положиш само на властите напоре и борбе, Бог ће се повући, видевши да Његову помоћ сматраш сувишном, те ћеш се суочити са истим тешкоћама као и на самом почетку. Бори се до самога краја, приморавај себе колико год можеш, али истовремено веруј да је стварна брига у рукама Самога Господа. Не смеш одустати од делања, труда и надања у Самога Бога. Крепите једни друге, то ће вас још више утврдити.

Господ жели да имамо све што нам је на спасење, и у свако време је спреман да нам то дарује. Он само чека на нашу спремност или способност да то примимо. Зато се питање о томе шта нам је чинити да сачувамо помоћ Божију, преображава у питање шта нам је чинити да бисмо остали спремни да примимо заштиту Господњу, која чека на нас да је примимо, и како она силази на нас. Од суштинског је значаја да познамо себе као апсолутно празан сасуд, да томе додамо свест о сопственој немоћи да га само својим трудом испунимо и да то крунишемо вером да само Бог то може да учини, и то не само да Он то може, већ да жели и зна како. Затим, спустивши ум у срце, завапимо: „Господе, Ти знаш како да ме исцелиш.“ Све то чини са необоривом надом и поверењем да ћете Он одвести путем правде и да ти неће допустити да скренеш са њега.

Задовољан си због радости и утехе коју осећаш, што је сасвим природно. Међутим, буди обазрив да не почнеш да умишљаш: „Ех, ето га! То је то! То тако изгледа, а ја то нисам знао!“ Такве мисли које потичу од непријатеља, остављају за собом празнину и одводе у пропаст. Стално понављај: „Слава Теби, Боже наш!“ и „Господе, помилуј ме!“

Ако се, пак, задржиш на умишљеним претпоставкама, одмах ће уследити сећања на претходна дела, борбу, подвиге, а затим ћеш почети да анализираш у којем од тих стања су се појавили радост и добростање, а у којима су те напустили, и у којима су се одржала и учврстила. После тога ћеш донети одлуку да увек делаш на неки посебан начин. Тако ћеш запасти у умишљено самозадовољство, верујући да ти се напослетку открила тајна духовног узрастања и да је оно у твојим рукама. Међутим, у време молитве ће ти постати јасна обмана таквог маштања, јер ће молитва бити празна, испрекидана и неће ти донети никакву утеху. Једину утеху ћеш проналазити у сећању на пређашње, а не на садашње, стање. И тада би требало да дубоко уздахнеш и осудиш себе. Међутим, уколико душа не може то да учини, онда ће то наопако расположење да потраје и милост ће се поново повући. Таква врста маштарења показује да се душа опет ослонила на сопствене напоре, а не на милост Божију. Милост је увек милост, независна од сваког делања, а онај ко је меша са сопственим представама, може је бити лишен. То добро запамти. Управо нам повлачење благодати, које се, по Промисли Божијој, дешава ради нашег исправљења, највише помаже да научимо ову спасоносну лекцију.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешноћ молитве

21. УНУТРАШЊИ НЕМИР И УНУТРАШЊА СВЕТЛОСТ

Проблем који боготражитеља понајвише мучи јесте унутрашњи неред његових мисли и жеља, те он чезне да пронађе неки начин да их обузда. Постоји само један начин којим се то постиже – духовна осетљивост или топлина срца, праћена сећањем на Бога.

Чим се у теби упали овај огањ, мисли ће се умирити, унутрашње расположење ће се поправити, појава добрих и лоших душевних покрета ће постати још очигледнија и моћи ћеш да одагнаш оне лоше. Тако ћеш моћи јасно да разликујеш добро од погрешног, што ће те крепити у чињењу добра, без обзира на све препреке. Једном речју, започни истински, делатни духовни живот, за којим си до сада трагао, а који се до сада само у обрисима јављао.

Такође, богочежња о којој сам раније говорио, донеће привремену топлину, која се губи са престанком богочежње. Међутим, топлина која се рађа у срцу, стално борави и одржава пажњу ума на њему. Када ум сиђе у срце, тиме се васпоставља зајединца ума и срца, која поново пресаздава наш духовни организам.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Умешноћ молитве

22. О МУДРИМ ДЕВОЈКАМА

Погледај само на њихову славу, коју оне не добише баш лако. Колико су само труда уложиле! Задобиле су је тек после многих жалости, страдања и напора. Ко не чини тако, неће се удостојити такве славе.

свети Теофан Затворник (+ 1894)
Божанска искра

23. ИЗАБЕРИ БОЉИ ДЕО

Прошла и садашња мука и патња излише се на тебе да би искушали и оснажили твоју веру. Оне, такође, делују да би обуздале твоју пожуду и страсти. Постани кротка, јер таквима Бог помаже, док осуђивање ближњих и истицање њихових недостатака могу само повећати горчину туге. А ти, уместо тога, изабери бољи део.

старац Макарије Оптински (+ 1860)
Писма духовног руковођења

24. СВАКИ ДАН ЖИВИ СА ВЕРОМ У БОГА

Не дозволи да тешкоће, недостатак разумевања овладају тобом, већ свакодневно живи са вером у Бога, не бринући се за сутрашње проблеме.

Еп. Нектарије Концевич (+ 1983)

25. РАДОСТ ЈЕ ИЗНАД ОВОГА СВЕТА

Зашто се човек учи кроз бол и страдање, а не кроз задовољство и срећу? Веома једноставно, јер задовољство и срећа везују човека за овај свет, а бол и страдање га подстичу да трага за истинском радошћу која превазилази границе овога света... Сам Христос нам се обраћа кроз бол и страдање, али и кроз само зло – јер у њима сагледава нешто што је изнад тога, уколико у њима постоји оно што наша срца дубоко желе.

о. Серафим Роуз (+ 1982)
о. Серафим Роуз: Живој и дело

26. СПАСОНОСНА ТУГА

Ето, дакле, у чему је спасоносна туга по Богу: кривити саме себе, а не било кога другог за оно што смо ми сами грешно учинили, патити ради тога и, кроз исповедање наших грехова и тешку скрушеност због њих, умилостивљавати Бога. Овом самооптуживању и скрушености темељ је положио онај древни Ламех, отворено исповедивши свој грех, судивши самоме себи и осудивши се више од Каина, јер он каже: *Каг ће се Каин осветијити седам њуџа, Ламех ће седамдесет и седам њуџа* (Пост. 4, 24). Оплакавши тако самога себе као кривца, он је, путем своје болне скрушености, избегао Божију осуду, како је и Пророк касније рекао: *Кажу безакоња своја њре, да се ојравдаш* (Ис. 43, 26). Ово каже и Апостол: *Јер да смо били сами себе истијитивали, не бисмо били осуђени* (1. Кор. 11, 31).

свети Григорије Палама (+ 1360)
Госјоде, ѡпросвети ѡшаму моју!

27. ГОСПОД ПОЗНАЈЕ НАША СРЦА

Не сумњај да Господ познаје срце свакога човека. Он, као што је и обећао, одмах шаље помоћ онима који одбацују зле помисли, не дозвољавајући им да се умноже и да оскрнавe ум и савест. Али, оне који вером и надом у Бога не одбију први насртај помисли, већ се насалђују њима, Он оставља без Своје помоћи. Такве Он сматра неверним и допушта да их преплаве зле помисли, које Он не одагнава, јер види да им се допада њихов први насртај и да се не противе њиховом приступању.

свети Марко Пустињак (+ 4. век)
Поуке

28. ОЧЕКУЈ ЖАЛОСТИ

Желиш ли да се избавиш од жалости и да оне не овладају тобом? Очекуј још веће жалости и наћи ћеш мир.

свети Варсонуфије и Јован (+ 6. век)
Духовно руковођење

29. НИЈЕ НАМ ЗАБРАЊЕНО ДА СЕ БРАНИМО

Како ћемо превазићи грешност која се већ укоренила у нама? Потребна нам је снага. Човек се труди и бори, избегава пропаст и непрекидно тежи да очисти своје мисли. Није нам забрањено да се снажно боримо. Ако у било ком аскетском подвигу употребимо снагу, тада *сједећи у зраду Јерусалиму*, можемо чекати *док се не обучемо у силу с висине* која ће сићи на нас (Лк. 24, 49). Другим речима, ако се трудимо у непрестаној молитви и осталим врлинама, на нас ће сићи моћна сила, јача од сваке коју сами можемо применити. Она је људским језиком неописива, а по снази, савладава и најгоре недостатке у карактеру, демонску злобу, грешне пориве душе и неприродне покрете тела. *И уједанџуи насџаде шум са неба као хујање силнога вјетџра* (Дап. 2, 2), и ова небеска сила изгони зло које нас баца у греховну провалију.

свети Јован Карпатски
Сџиси намењени монасима Индије

30. ЦАРИЦА НЕБЕСНА ЋЕ ТИ УВЕК ПОМОЋИ

Каква год те туга обузела,
Каква год те болест задесила,
Колико год неподношљив твој живот био,
Колико год несигуран био –
Свагда притичи Царици Небеској,
Са сузама је моли за помоћ,
И Владичица наша ће те услышити и помоћи.
Јер је Њој све могуће.

игуманија Руфина Харбинска (+ 1943)

31. ЧЕКАЈУЋИ ЖЕНИКА

Ево, Женик ће доћи у поноћ и блажен је раб кога нађе буднога, а недостојан онај кога нађе спавајућег. Зато, пази, душо моја, да те сан не обузме, да смрти предана не будеш и да ти се врата Царства не затворе. Него, прени се и завапи: свет си, свет, свет Боже наш, молитвама Богородице, помилуј нас.

из свакодневне Полуноћнице

превод с енглеског
сестринство *Тројеручице* – Шибеник