

## **7 правил для радости от епископа Пантелеимона**



Председатель Синодального отдела по благотворительности рассказал, как бороться с унынием и печалью

В зале Сретенской духовной семинарии на курсе просветительских лекций «Страсти и борьба с ними» епископ Орехово-Зуевский Пантелеимон 7 октября рассказал о том, как бороться со страстями уныния и печали. Он сформулировал 7 правил, которые помогут всегда радоваться. На встрече присутствовали более трехсот слушателей православных просветительских курсов Сретенской духовной семинарии.

«Мы знаем, что Господь, воскресший из мертвых, сказал женам-мироносицам, когда они его, первые, встретили: «Радуйтесь!». Апостол Павел нам заповедовал всегда радоваться. Если мы не учимся радости и не стремимся к ней, то мы не победим никакие страсти», – сказал епископ Пантелеимон.



Он поделился со слушателями семью правилами для радости.

Первое правило: фундаментом для радости может быть навык самоукорения. Опираясь на «Душеполезные поучения» аввы Дорофея, епископ Пантелеимон отметил, что если человек не будет искать своей вины в конфликтном столкновении с другими людьми, то он не обретет спокойствие и радость. Если же в настоящий момент человек не нашел в себе вины, то стоит вспомнить, не оскорбил ли ты кого-то другого в прошлом.

Очень часто люди скорбят о том, чего у них нет: семьи, друзей, материального достатка. Чтобы не унывать, думая о том, чего у нас нет, важно помнить, что Господь лучше знает, в чем нуждается человек. «Господь для того и пришел на землю, чтобы восполнить всякий наш недостаток. Он может быть нашим другом, женихом нашей души, может утешить и помочь перенести бедность и болезнь», – подчеркнул епископ Пантелеимон.

Второе правило: путь к радости лежит через скорби. «Неиспытанная скорбью радость – не подлинная радость. Если понимать смысл страданий, без которых невозможна человеческая жизнь, и принимать их, то радость возможна и в скорби. Можно сострадать другим и каяться со слезами, но при этом пребывать в радости», – сказал епископ Пантелеимон.

Третье, четвертое и пятое правила говорят о качестве радости: она должна быть общей, целомудренной и вечной. «Важно не стремиться к личной и эгоистичной радости, забирая что-то у других. Целомудрие противится услаждению только плоти, что является грехом. Мы должны стремиться к

радости постоянной, вечной, а не к острым переживаниям», – отметил епископ Пантелеимон.

Шестое правило: радость умножается делением. «Делиться радостью не значит эгоистично, не обращая внимания на других, в эйфории изливать бурный поток восторгов на скорбящих и печальных. Делиться радостью значит снисходить в глубину несчастья других, принимать их боль в свое сердце и тактично помогать выпутаться из сетей уныния другому человеку», – сказал викарий Святейшего Патриарха. Он пригласил всех желающих научиться умножать радость, разделяя ее с нуждающимися, к участию в добровольческих церковных проектах.

Седьмое правило: радость должна быть Евхаристичной. «Основа радости – соединение со Христом. Наша радость должна быть соединена с благодарностью Богу, памятью о благодеяниях Божиих. Такая радость может быть критерием – подлинная радость только та, что совместимо с Евхаристией», – подчеркнул епископ Пантелеимон.

В лекции были даны святоотеческие определения печали и уныния и было рассказано о способах борьбы с этими страстями.

Потеря радости, по мнению председателя Синодального отдела по благотворительности, может быть связана не только с совершенными грехами или бедой, но и с усталостью и психической болезнью. Важно уметь различать эти состояния, понимать причину безрадостности и бороться с ней нужными средствами.

Ранее, по приглашению Сретенской семинарии, епископ Пантелеимон 23 сентября прочитал лекцию на тему: «Блудная страсть и борьба с ней».

[diaconia.ru](http://diaconia.ru)