**Уныние.** Леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитвенному. Излишнее упокоение сном. Депрессия, отчаяние (что нередко доводит человека до самоубийства), отсутствие страха перед Богом, совершенная о душе беспечность, нерадение о покаянии до последних дней жизни.

**Трезвение**. Усердие ко всякому доброму делу. Внимание при молитве. Тщательное наблюдение за всеми делами, словами, помышлениями и чувствами своими. Крайняя недоверчивость к себе.
Непрестанное пребывание в молитве и слове Божием. Благоговение. Постоянное бодрствование над собою. Хранение себя от многого сна и изнеженности, празднословия, шуток и острых слов. Воспоминание о вечных благах, желание и ожидание их.

**Уныние – которому противостоит *Радость***.

**ПРИЗНАКИ УНЫНИЯ**

«Когда исчезал из меня дух мой, Ты и (тогда) знал стези мои: на пути сем, по которому я ходил, скрыли сеть мне» ([Пс.**141**:4](https://azbyka.ru/biblia/?Ps.141:4)). Когда малодушные люди особенно падают, а многие и произносят богохульные слова, тогда он особенно любомудр­ствует, научаясь такому расположению духа от скорби.
  Поэтому, когда ты видишь, что кто-нибудь отчаивается во время скорби,   или произносит какие-нибудь непристойные слова, то причиною этого считай не скорбь, а **малодушие говорящего**, потому что скорбь по существу своему обыкновенно произ­водит противное: внимание, душевное сокрушение, глубокое размышление, преспеяние в благочестии. Потому Павел и говорит: «от скорби происходит терпение, от терпения опытность» ([Рим.**5**:3, 4](https://azbyka.ru/biblia/?Rom.5:3,4)). Если же иудеи во время скорбей роптали, то этот ропот происходил не от скорби, но от их безу­мия; святые, подвергаясь скорбям, делались более славными и любомудрыми. Потому и сам пророк говорил: «благо мне, что Ты смирил меня, чтобы я научился оправданиям Твоим» ([Пс.**118**:71](https://azbyka.ru/biblia/?Ps.118:71)). И Павел: «но *Господь* сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова. Посему я благодушествую в немощах, в обидах, в нуждах, в гонениях, в притеснениях за Христа, ибо, когда я немощен, тогда силен» ([2Кор.**12**:9, 10](https://azbyka.ru/biblia/?2Cor.12:9,10)). Видишь ли, как и пророк во время скорби более ободряется, прибегает к Богу, прилепляется к Нему с большею силою и в самой глубине зол (это означают слова: «когда исчезал из меня дух мой»), тогда-то и делается особенно ревностным?

СТР.558-9.ПС.141.( В ГАЗ)ТОЛК.НА ПСАЛМЫ ИОАННА ЗЛАТОУСТА.

Отчаяние, по учению святого [Иоанна Лествичника](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Lestvichnik/), рождается или от сознания «множества грехов и отягчения совести и нестерпимой печали, когда душа по причине множества сих язв погружается и от тяжести их утопает в глубине безнадежия», или «от гордости и возношения, когда падшие думают, что они не заслуживают сего падения». Первого рода отчаяние влечет человека во все пороки без разбора, а при отчаянии второго рода человек держится еще своего подвига, что, по словам Иоанна Лествичника, и несовместно разуму. Первое врачуется воздержанием и благой надеждой, а второе – смирением и неосуждением ближнего (Прп. [Иоанн Лествичник](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Lestvichnik/). «Лествица», ст. 26, отд. 89).

Уныние часто бывает одной из отраслей, одним из первых исчадий многословия". Прп. [Иоанн Лествичник](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Lestvichnik/).

«Уныние рождается от парения ума, а парение ума – от праздности, суетных чтений и бесед или от пресыщения чрева.»

**преп. Исаак Сирин**

Не от множества грехов происходит отчаяние, но от нечестивого настроения души.

 **Св.ИОАННА ЗЛАТОУСТА**

Причина уныние - гордость, тщеславие, высокое мнение о себе и другие страсти и грехи:

"Причиною упадка духа и страха, конечно, суть наши грехи.

Ты так была ослеплена мнимою своею святостью и целомудрием, что не могла видеть своих немощей: оттого теперь страдаешь от тоски и прочих неустройств.

уныние бывает оттого, что не презрели мы еще тщетной славы и дорожим мнением человеческим, или хоть не дорожим, а не отвергли еще его.

Замечаешь, что у тебя бывает уныние от большой суеты и от упущения правила, а также от большого понуждения и трудов. Прибавлю к этому: бывает уныние и от тщеславия, когда что не по-нашему делается или другие толкуют о нас не так, как бы нам хотелось. Еще бывает уныние от рвения непосильного. Мера во всем хороша".

 **Преп. Макарий Оптинский**

**ПОСЛЕДСТВИЯ УНЫНИЯ**

Самый тяжкий грех — отчаяние. Этот грех уничижает всесвятую Кровь Господа нашего Иисуса Христа, отвергает Его всемогущество, отвергает спасение Им дарованное, — показывает, что в душе прежде господствовали самонадеянность и гордость, что вера и смирение были чужды ей. Более, нежели от всех других грехов, надо храниться, как от смертоноснаго яда, как от лютаго зверя, от отчаяния. Повторяю: отчаяние — злейший грех между всеми грехами. Созревшее отчаяние обыкновенно выражается самоубийством или действиями тождественными самоубийству. Самоубийство — тягчайший грех! Совершивший его лишил себя покаяния и всякой надежды спасения.

**СТР.308.Т.7.СВ.ИГНАТИЙ БРЯНЧАНИНОВ**

Во время вольного страдания Господня двое отпали от Господа – Иуда и Петр: один продал, а другой троекратно отвергся. У обоих был равный грех, оба тяжко согрешили, но Петр спасся, а Иуда погиб. Почему же не оба спаслись и не оба погибли? Кто-либо скажет, что Петр спасся, покаявшись. Но святое Евангелие говорит, что и Иуда покаялся: «…раскаявшись, возвратил тридцать сребреников первосвященникам и старейшинам, говоря: согрешил я, предав кровь невинную» ([Мф. 27:3-4](http://azbyka.ru/biblia/?Mt.27:3-4&cr&rus" \t "win1)); однако его покаяние не принято, а Петрово принято; Петр спасся, а Иуда погиб. Почему же так? А потому, что Петр каялся с упованием и надеждой на милость Божию, Иуда же раскаялся с отчаянием. Ужасна эта пропасть! Без сомнения нужно ее наполнить надеждой на милость Божию.
**свт. [Димитрий Ростовский](https://azbyka.ru/otechnik/Dmitrij_Rostovskij/%22%20%5Co%20%22%D0%94%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%20%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%20%D1%81%D0%B2%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%22%20%5Ct%20%22win1)**

Бесовское дело и коварство – внушать нам отчаяние после того, как они вовлекут нас в грех, чтобы отчаянием погубить нас окончательно.
**авва Стратигий**

"Уныние значит та же лень, только хуже. От уныния и телом ослабеешь и духом. Не хочется ни работать, ни молиться, в церковь ходишь с небрежением, и весь человек ослабевает"

[**Преподобных Оптинских старцев. Душеполезные поучения**](http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/optina/opt_st7/txt06.html)

"Если возобладает нами уныние, то душе предлежит великий подвиг. Лют сей дух - дух уныния; а совокупляясь с духом скорби и чрез него подкрепляясь, он Становится лютее и тягостнее"

[**Преподобный Нил Сорский. О восьми главный страстях и о победе над ними**](http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/nil_sorsk/txt09.html)

 Когда настанет страшная брань от духа уныния, тогда надобно крепко оградить себя и против духа неблагодарности, опасаясь, чтобы не впасть в хуление: ибо враг во время уныния сим оружием, то есть оружием хулы и неблагодарности, силится сразить душу.

**Преподобный Нил Сорский**

Как змеи ядовитой нужно остерегаться ропота. Неблагоразумный разбойник ропотом и бранью не только усилил свои муки, но и погиб навеки, а благоразумный — сознанием, что достойное по делам приемлет, и страдания облегчил, и царствие Божие наследовал.

**СТР.21 иг.Никон Воробьев**

Уныние значит та же лень, только хуже. От уныния и телом ослабеешь, и духом. Не хочется ни работать, ни молиться, в церковь ходишь с небрежением, и весь человек ослабевает. **Преп. Амвросий Оптинский**

**Св. Игнатий (Брянчанинов**) пишет о грехах и страстях, которые порождаются унынием:
"Леность ко всякому доброму делу, в особенности к молитве. Оставление церковного и келейного правила. Оставление непрестанной молитвы и душеполезного чтения. Невнимание и поспешность в молитве. Небрежение. Неблагоговение. Праздность. Излишнее успокоение сном, лежанием и всякого рода негою. Перехождение с места на место. Частые выходы из кельи, прогулки и посещения друзей. Празднословие. Шутки. Кощуны. Оставление поклонов и прочих подвигов телесных. Забвение грехов своих. Забвение заповедей Христовых. Нерадение. Пленение. Лишение страха Божия. Ожесточение. Нечувствие. Отчаяние".

----
Узнал я, что бес уныния предшествует бесу блуда и уготовляет ему путь, чтобы, совсем расслабив и погрузив в сон тело, дать возможность бесу блуда производить, как наяву, осквернения. **Преподобный Иоанн Лествичник.**

От уныния рождаются праздность, сонливость, безвременность, беспокойство, бродяжничество, непостоянство ума и тела, разговорчивость и любопытство".
**преп. Иоанн Кассиан**

**КАК БОРОТЬСЯ С УНЫНИЕМ**

**ЧТО ТАКОЕ ТРЕЗВЕНИЕ ?**

Преподобный Исихий Иерусалимский определяет трезвение так: «Трезвение есть путь всякой добродетели и заповеди Божией» [**Глава 3. Добротолюбие. Ч. 2.**]. Из этого явствует, что трезвение основано на тщательнейшем и постоянном изучении евангельских заповедей, а впоследствии и всего Священного Писания. Трезвение стремится непрестанно пребывать в исполнении всех евангельских заповедей делами, словами, помышлениями, чувствованиями.

**СТР.269.Т.5.св.игнатий брянчанинов**

Трезвение неразлучно с непрестанною молитвою: оно рождается от нее и рождает ее; от взаимного рождения друг другом эти две добродетели сочетаваются между собою неразрывным союзом.

**СТР.271.Т.5. св.игнатий брянчанинов**

Трезвение приобретается постепенно: стяжавается долгим временем и трудом; рождается преимущественно от внимательных чтения и молитвы, от навыка наблюдать за собою, бодрствовать, обдумывать каждое предлежащее нам слово и дело, быть внимательным ко всем своим помыслам и ощущениям, наблюдая за собою, чтоб не соделаться каким-либо образом ловитвою греха. **Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить. Противостойте ему твердою верою (1 Пет. 5. 8, 9).**].

**СТР.272.Т.5. св.игнатий брянчанинов**

Оградив себя от рассеянности и попечений, обратим внимание на наше тело, от которого трезвенность ума находится в полной зависимости. Тела человеческие по крепости своей и здоровью бесконечно различествуют между собою [**Отселе заимствовано из 5 го Слова преподобного Нила Сорского.**]. Иные крепостию своею подобны меди и железу; другие слабы, как трава. По этой причине каждый должен управлять своим телом с большим благоразумием, исследовав силы своего тела. Крепкому и здоровому телу свойственны особенный пост и бдение: оно делается от них легче, доставляет уму особенную бодрость. Слабое тело должно подкреплять пищею и сном, сообразно требованию тела, но никак не до пресыщения. Пресыщение весьма вредно и для слабого тела: расслабляет его и сообщает ему восприимчивость к болезням. Благоразумное воздержание чрева есть дверь ко всем добродетелям. Удержи чрево, и войдешь в рай. Если ж будешь угождать чреву и излишне питать себя, то низвергнешься в пропасть блудной скверны [**Доселе из преподобного Нила.**], в огнь гнева и ярости, одебелишь и омрачишь ум, приведешь кровь свою в разгорячение, в особенную способность к волнению, чем будет наветываться и разрушаться твое внимание себе, твое трезвение. Трезвение непременно требует физического спокойствия крови, доставляемого первоначально благоразумным воздержанием.

**СТР.274-5.Т.5. св.игнатий брянчанинов**

"Из письма твоего я вижу, что на тебя напало уныние. Люта эта страсть, с которой христианам, хотящим спастись, надо много бороться. ...Советую тебе следующее: убеждай себя и принуждай к молитве и ко всякому доброму делу, хотя и не хочется. Как ленивую лошадь люди гонят плетью, чтобы она шла или бежала, так нам нужно принуждать себя ко всякому делу, а особенно к молитве. Видя такой труд и старание, Господь подаст охоту и усердие. Вызывает желание молитвы и как бы влечет к ней и ко всякому доброму делу и привычка. Приучайся и привыкать, и сама привычка повлечет тебя к молитве и всякому добру. Усердию помогает и перемена занятий, то есть когда то и другое делаешь попеременно. Делай и ты так: то молись, то руками что-нибудь делай, то книгу почитай, то рассуждай о душе твоей и о вечном спасении и о прочем, то есть молись, читай книгу, занимайся рукоделием, и опять молись, и опять другое делай. И когда нападет сильное уныние, выйди из комнаты и, прогуливаясь, рассуждай о Христе и прочем, и, рассуждая, вознеси ум к Богу и молись. Ты прогонишь уныние.
Память о смерти, приходящая нечаянно, память о суде Христовом и память о вечной муке и вечном блаженстве отгоняет уныние. Рассуждай о них. Молись и взывай ко Господу, чтобы Сам Он подал тебе усердие и охоту; без Него мы ни к какому делу не пригодны. Когда будешь так поступать, верь мне, что мало-помалу приобретешь охоту и усердие. Бог от нас требует труда и подвига и трудящимся обещал помогать. Трудись же, да поможет тебе Господь. Помогает Он трудящимся, а не лежащим и дремлющим". **Св. Тихон Задонский.**

"Когда приходят скука и уныние, тогда нужно более пребывать в молитве, нежели в каких-нибудь других занятиях. Бедственно уклоняться от молитвы: уныние расслабляет душу и расточает сердце на взыскание земных удовольствий. Наше отечество небо, и потому неприличны нам мудрования земные"

[**Затворник Георгий Задонский. Письма. Часть 2**](http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/zatv_zadons/pisma_2/txt15.html#c2)

"Когда покроет тебя тьма окаянного - сомнение, уныние, отчаяние, смущение, тогда призови только всем сердцем сладчайшее имя Иисуса Христа, в Нем ты все найдешь: и свет, и утверждение, и упование, и утешение, и покой, найдешь в нем самую благость, милость. щедроты, все это найдешь в одном имени заключенным, как бы в какой богатой сокровищнице"

[**Иоанн Кронштадтский Моя жизнь Христе. Том 2**](http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/ioann_kron/tom_2/txt20.html#c1)

 «Память о смерти и наказаниях есть меч против беса уныния… Предающийся унынию далек от терпения, как больной от здорового... Истреблению уныния служат молитва и непрестанное размышление о Боге; размышление же охраняется воздержанием, а воздержание – телесным трудом…»

**преп. Ефрем Сирин**

Предлагаю совет против уныния: терпение, псалмопение и молитва.

**Преподобный Макарий Оптинский**

…если он(ДЬЯВОЛ) отягчит тебя сном, сокруши его трудом телесным;

 **СТР. 383.Т.6.ВАЖНО СВ.ИГНАТИЙ БРЯНЧАНИНОВ**

**2**. Брат спросил авву Сисоя: «Отчего не отступают от меня страсти?» Старец отвечал: «Залоги их находятся в тебе; выдай им залоги их, и они удалятся».

*Залоги страстей суть причины их. Так причина действия страсти блудной – угождение плоти, осуждение ближних. Преставший угождать плоти и осуждать ближних стяжавает силу побеждать блудную страсть.*

**Стр.356.т.6. в газ. СВ. ИГНАТИЙ БРЯНЧАНИНОВ**

Посылаемыя Господом земныя скорби суть залог вечнаго спасения: почему их должно переносить с терпением, а терпение тогда изливается в душу человека, когда человек за свои скорби благодарит и славословит Создателя.

**СТР.535-6.Т.7.св.игнатий брянчанинов**

**Дополнительный материал**

От многословия происходят леность и ярость. **СТР.404-5.Т.7.СВ.ИГНАТИЙ БРЯНЧАНИНОВ**

Произносите эти слова умом, а когда вы одни, произносите несколько вслух; произносите не торопясь, с большим вниманием и благоговением; повторяйте эти краткие слова до тех пор, пока не затихнут помыслы и ощущения печали. Когда они снова подымутся, и вы снова употребляйте против них то же самое оружие. Опытом узнайте силу этого оружия, по наружности своей, с первого взгляда, столь незначительного. А из состояния борьбы невозможно иначе выйти в состояние спокойствия, как победою.

   Первое - слова: "Слава Богу за все".

   Второе - слова: "Господи! Предаюсь Твоей святой воле! Буди со мной воля Твоя".

   Третье - слова: "Господи! Благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня".

   Четвертое - слова: "Достойно по делам моим приемлю; помяни мя, Господи, во Царствии Твоем".

     Эти краткие слова, заимствованные, как видите, из Писания, употреблялись преподобными иноками с превосходным успехом против помыслов печали.

**Святитель Игнатий (Брянчанинов)**

В смятении моем я думал: «отвержен я от очей Твоих»; но Ты услышал голос молитвы моей, когда я воззвал к Тебе. **(Псалтирь 30:23)**

Если согрешишь, не отчаивайся, не говори: отвержен есмь навсегда от лица очию Твоею, но помолись Господу от всей души о прощении тебе грехов твоих, объяви Ему в слезной молитве о своем беззаконии с сердечным сокрушением о нем, и Господь милосердый обратит к тебе опять светлое лице Свое, услышит глас молитвы твоея и помилует тебя.

**СТР.38.Т.1. св. Иоанн Кронштадский**

"Уныние есть расслабление души, изнеможение ума, пренебрежение иноческого подвига, ненависть к обету, ублажитель мирских, оболгатель Бога, будто Он не милосерд и не человеколюбив, в псалмопении оно слабо, в молитве немощно,  в телесном же служении крепко, как железо, в рукоделии безленостно, в послушании лицемерно.

Ставшим на молитву сей лукавый дух напоминает о нужных делах и употребляет всякое ухищрение, чтобы только отвлечь нас от собеседования с Господом, как обротью, каким-либо благовидным предлогом.

**Преп. Иоанн Лествичник.**

Если же Бог сотворил нас только по любви, чтобы мы наслаждались вечными благами, и к этому устраивает и направляет все от первого дня до настоящего времени, то что побуждает нас предаваться сомнению и отчаиваться? Отчаяние гибельно не только потому, что затворяет для нас врата Небесного Града и приводит к великой беспечности и нерадению… но и потому, что ввергает в сатанинское безумие… Душа, однажды отчаявшись в своем спасении, уже не чувствует потом, как она стремится в пропасть. Никто из людей, даже дошедших до крайней степени зла, не должен отчаиваться, даже если приобрел навык и вошел в природу самого зла.
**свят.**[**Иоанн Златоуст**](https://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Zlatoust/)

Согрешить – дело человеческое, отчаяться же – сатанинское и губительное; и сам диавол отчаянием низвергнут в погибель, ибо не захотел покаяться.
**прп.**[**Нил Синайский**](https://azbyka.ru/otechnik/Nil_Sinajskij/)

"Знай, что когда ум монаха начнет убегать своей воли и прибегать к Богу, сперва нападает на него уныние. К истреблению такого уныния служат: молитва и непрестанное размышление о Боге; размышление же сие поддерживается воздержанием, а воздержание охраняется телесным трудом. Таков тесный путь, вводяй в живот"

[**Добротолюбие. Том 2**](http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/dobrotol/tom_2/txt_52.html#c1)