

Патриарх Кирилл

# Как вернуть в жизнь чувство радости?



**М**ы живем в то время, когда скорби, стрессы сопровождаются безудержным весельем. Достаточно включить телевизор, чтобы увидеть, как на нас каждый день обрушивается поток увеселительных программ. Это делается, чтобы человек постоянно веселился, и неслучайно: таков ответ на стрессы, через которые проходит человек. Нужно как-то взбодриться, и многие для этого прибегают к алкоголю, а кто-то — к наркотикам... Дело не в том, что смех плох, что веселье плохо; но веселье не может быть постоянным допингом, поднимающим эмоциональный уровень человека.

Что же такое радость? А радость может и не сопровождаться внешним весельем. Вместо громкого смеха это иногда мягкая улыбка; а если даже и смех, то смех совсем другой. Радость происходит от внутреннего, духовного состояния человека. Радость есть не что иное, как прикосновение к нам Божественной благодати, той самой, которую мы чувствуем, в первую очередь, причащаясь Святых Христовых Таин; это тихое, мирное состояние души. А у людей духовно просвещенных это не просто тихое состояние, а это избыточествующая сердечная радость, которая оказывается самым ярким, самым сильным, в положительном смысле слова, проявлением человеческой души. Именно такая радость и отождествляется с человеческим счастьем, и каждый знает, что это состояние не всегда, а чаще всего никогда не зависит от каких-то внешних, материальных факторов. Оно связано с глубокими душевными и духовными переживаниями. Радость человеку приносит истинная и искренняя любовь. Почему? Да потому что любовь — это та сила, которую Бог подарил людям. Это тот нравственный идеал, который Он провозгласил высочайшим идеалом, и потому достижение этого идеала, переживание любви является величайшей радостью для человека.

Не всегда это состояние продолжается долго, потому что внешние обстоятельства

значительно деформируют нашу душу и вытесняют из нее многое, в том числе любовь. И вот для того, чтобы иметь чувство радости, нужно постоянно пребывать в общении с Богом. Постоянно — значит никогда не прерывать этой связи, ни на работе, ни в транспорте, ни в свободное время. Это не значит, что мы должны все время молиться и читать какие-то длинные молитвы, — это означает, что Бог никогда не должен уходить из нашей жизни, и мы не должны отдаляться от Него. И для того чтобы эту связь с Богом восстановить, достаточно просто сказать «Господи, прости меня», когда мы чувствуем, что делаем что-то неправильное, когда мыслим греховно, когда произносим неверные, греховные слова.

«Господи, помоги» — такие простые слова. Мы должны произносить их всякий раз, когда нуждаемся в помощи Божией, произносить так часто, как это бывает необходимо. Этими словами мы устанавливаем связь с Богом, мы к Нему обращаемся, и Он нам отвечает — не всегда, но когда мы достойны этого ответа. В этой связи содержится некий барометр наших отношений с Богом. Если Бог молчит и не отвечает нам, значит что-то неправильно в нашей жизни. Для того и дается нам время покаяния и молитвы, время поста, чтобы мы переосмыслили свою жизнь, чтобы мы могли раскаяться в наших согрешениях, очистить нашу душу, установить живую связь с Господом, через которую нам подается и прощение грехов, и ответ на наши прошения, и радость, которая является следствием прикосновения к нам Божественной благодати. ✠.

Из слова в среду 4-й седмицы Великого поста  
в московском храме апостола Иоанна Богослова  
на Бронной, 26 марта 2014 года.  
Заголовок дан редакцией