

Неделя о расслабленном (4-я по Пасхе)

Сегодня праздник всех нас – расслабленных. Сегодня, братья и сестры, мы в какой-то степени отмечаем день своего Ангела, свой праздник.

Порадуемся тому, что мы хотя бы сознаем себя таковыми!

Вот у меня был друг, которому я обязан очень многим, и верой своей в первую очередь. Он умер 12 лет назад, и я думал, никогда не забуду его, буду всегда поминать его, уж на литургии-то обязательно. И вдруг с ужасом осознаю, что одна литургия прошла, другая, а я его, одного из самых дорогих для меня людей, и не помянул. И мне страшно стало за свою духовную расслабленность, за неблагодарность человеку, который столько сделал для меня.

А каждый ли день мы поминаем с должной ревностью родителей наших – живых и усопших? А каждый ли день мы вспоминаем о своем спасении – о главном, ради чего мы живем? Будем искренне, изо всех наших сил, стремиться к исправлению. И только бы нам никогда не признать себя самих сильными, потому что сила наша – это только Христос.

Архимандрит Тихон (Шевкунов). Из проповеди в Неделю о расслабленном.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДУХОВНУЮ РАССЛАБЛЕННОСТЬ

Духовная расслабленность – не является состоянием нейтральным, с которым можно мириться. Это болезнь, и ее обязательно нужно лечить. Для современного человека подобная расслабленность характерна в принципе: его ум, нервная система буквально истощены потоком информации, которую он без усталости поглощает отовсюду, темпом жизни, суетой, стрессами, неизбежными в условиях этой суеты — всего не перечислить, и все это усиливает состояние этой духовной расслабленности. Как это состояние преодолеть? <http://www.hram-troicy.prihod.ru>

Брать себя “за шкуру”

Необходима постоянная работа над собой, направленная на приобретение крайне ценного навыка: *концентрироваться на главном, отодвигая в сторону второстепенное.*

Необходимо понуждать себя, не ожидая, пока в нас пробудится желание делать то, что должно христианину, а просто брать себя «за шкуру» и тащить в нужном направлении. В дальнейшем это превращается в своего рода духовную палочку-выручалочку.

И никогда не забывать о молитве, пусть хоть самой краткой, но искренней, болью сердца наполненной: *«Выведи меня, Господи, из этого состояния, помоги стать живым для Тебя, научи творить волю Твою, дай силу, цельность, крепость душевную и телесную...».*

И Господь, видя, что мы не сидим сложа руки, а пытаемся хоть крошечными шажками, но двигаться вперед, подает нам Свою благодать, и уже она наполняет нас такой нужной, такой необходимой нам силой.

Игумен Нектарий (Морозов), настоятель храма «Утоли моя печали» г. Саратова

Главный духовный недуг каждого из нас - повреждённость нашей воли

Наше нынешнее положение значительно проще, чем у того несчастного, который годами безуспешно ждал чудесного схождения ангела, делавшего воду целебной. Ведь мы находимся гораздо ближе к чудесным средствам не просто телесного исцеления, а общения с Самим Богом — Таинствам церковным, которые в зависимости от нашей решимости могут мгновенно исцелить нас духовно, сделав новыми людьми.

Но как часто мы самих себя в буквальном смысле не можем утром даже «приподнять» к литургии или подвинуть к покаянию.

Главный духовный недуг каждого из нас — повреждённость самой нашей воли, которая вследствие греха стала не вполне нам послушна. Чем больше человек расколот грехом, тем более он теряет этот драгоценный и простой дар — распоряжаться самим собой, а не

находиться в рабстве собственных страстей и немощей, а в век информационных технологий еще и глупых сказочных иллюзий, мнимого общения или прелестных грёз.

Свящ. Димитрий Фетисов, ст. преподаватель кафедры теологии Рязанского гос. университета им. С.А. Есенина

Наше естество грехолюбиво, оно требует понуждения ко всему духовному

Святые отцы говорят о необходимости организовывать свое время. Скажем, если ты не выделяешь определенного времени суток для утренних и вечерних молитв, ждешь, когда душа сама захочет молиться, то можно с духовной жизнью распрощаться навсегда.

Наше естество грехолюбиво, оно требует понуждения ко всему духовному. Это как в притче про Сократа, который однажды шел с учениками, а навстречу ему гетера, которая надменно сказала: «Сократ, ты слынешь мудрецом и пользуешься у своих учеников уважением, а хочешь, я скажу одно слово, и все они тут же побегут за мной?» Сократ ответил: «В этом нет ничего удивительного. Ты зовешь их вниз, а для этого не нужно никаких усилий. Я же призываю их к возвышенному, а это требует большого труда».

Диакон Валерий Духанин, канд. богословия, проректор Николо-Угreshской духовной семинарии

Как научиться расслабляться в меру, не растягивая Светлую седмицу до Вознесения? Отдых — две минуты... и Бог в помощь

Спортсмен и во время отпуска будет стараться сохранять нужную форму, и не будет считать минимальные тренировки какой-то нагрузкой. Быть все время напряженным невозможно. Как научиться расслабляться в меру, не растягивая Светлую седмицу до Вознесения? Чтобы не затух огонь, нужно постоянно раздувать угли. Для христианина это — чтение свв. Отцов. И самая первая аскетическая книга — «Поучения аввы Дорофея». Конечно, это не так легко читается, как жития. Это такой же духовный труд, как, скажем, молитва. К этому надо себя принуждать. Но без знания основ аскетики христианин уподобляется солдату, который изучил кучу литературы про автомат Калашникова, про героев, которые им пользовались, а самого автомата в руках не держал.

Второе — необходимо учиться молиться внимательно, любить молитву. Вот это уже проблема великая. Для нас молитва — в основном, повинность. Отойдешь от икон — и сердце пустое: значит, неправильно молился. Плод правильной молитвы — тихая радость, мир, кротость, воздержание, любовь ко всем без различия. А как молиться правильно — читайте опять же у Отцов. Самый близкий к нам по времени учитель молитвы — свт. Игнатий (Брянчанинов).

Ну, и последнее: все должно быть в меру. Не грех и фильм когда-то посмотреть. Нехорошо, когда за одним фильмом смотришь второй, потом третий и так далее. Поэтому, расслабляя свои духовные мышцы, не забудьте себе скомандовать, как опытный тренер: «Отдых — две минуты». И Бог в помощь. *Свящ. Сергей Бегиян, хр. св. вмч. Георгия Победоносца в г. Столбцы, Белоруссия*

Господь спросил расслабленного: «Хочешь ли быть здоров?»

Кажется, и спрашивать не о чем, 38 лет пролежать недвижимо?! И все мы хотели бы быть здоровыми на его месте... Да полно, так ли? Все мы (за редким исключением) уже давно лежим на его месте. И у каждого из нас Господь спрашивает: «Хочешь ли быть здоров?» Но мы Его призыва не слышим, спокойно пребываем в состоянии расслабления души и тела. Все признаки нашей болезни налицо: нам трудно молиться, в храм прийти, исповедаться, причаститься — «некогда». Почти всем жутко трудно навестить больного, даже просто позвонить ему, или хотя бы мельком мысленно посочувствовать. И это принял бы Господь как движение твоей души к свету, как твоё желание здоровым быть. А насильно он тебя исцелить не может, потому что создал человека свободным. <http://www.russdom.ru/node/1123>