

**КРУПИЦЫ
ДУХОВНОЙ МУДРОСТИ**

Ангелы плачут, когда человек унывает и сомневается в милосердии Божиим.

Преподобный
Варсонофий Оптинский

Заклучи в свои объятия икону Пресвятой Богородицы - как если бы это была живая Пресвятая - как твою мамочку, когда ты была маленькой...

Говори Ей все свои боли, орошая её своими святыми и чистыми слезами, и будешь черпать всегдашнее утешение».

Преподобный Иосиф Исихаст

Вот оружия, которые святое буйство проповеди Христовой вручает рабу Христову для борьбы с сынами Енаковыми - мрачными помыслами и ощущениями печали, являющимися душе в образе страшных исполинов, готовых стереть ее, поглотить ее:

1-е - слова: «Слава Богу за все».

2-е - слова: «Господи! предаю Твоей Святой Воле! буди со мной Воля Твоя».

3-е - слова: «Господи! Благодарю Тебя за все, что Тебе благоугодно послать на меня».

4-е - слова: «Достойное по делам моим приемлю; помани мя, Господи, во Царствии Твоем».

Святитель
Игнатий Брянчанинов

Прощать никто из нас не умеет. И действительна здесь такая молитва:

«Господи, я не умею прощать. Приди и вынь из меня обиду!»

Протоиерей
Алексий Потокин

ТРЕВОГА

Тревога - это мучительное состояние, которое мы сами себе придумали, благодаря ей мы стареем раньше времени, терзаемся сами и терзаем других... Есть люди, которые особенно остро переживают все, происходящее вокруг, и считают себя ответственными за это. У них сильно развито чувство вины, и им очень сложно сохранять мир в душе. Что бы ни случилось, их охватывает паника, хотя бы они этого, или нет. Эту особенность своей личности человек должен знать, тогда он научится управлять тревожностью, контролировать ее, для того, чтобы не мучить ни себя, ни других.

Одно дело - волноваться, если мы ожидаем гостей, и поэтому убираем дом, готовим, накрываем стол. В этот момент мы активны, торопимся, в нас присутствует положительный

заряд, жизненная сила - ведь мы искренне хотим, чтобы все было довольны. И совсем другое - гангрена тревожности, которая медленно разъедает душу. То мучительное состояние неуверенности, которое делает человека больным. Тому, кто бесконечно испытывает стресс по собственной вине, противостоит уравновешенный человек, человек, который делает все спокойно, естественно, живет без паники, без болезненных забот, то есть так, как заповедал нам Христос.

Человек должен научиться жить с ощущением присутствия Бога в своей жизни - и постепенно это чувство изгонит болезненную тревожность из его души. Если мы сумеем почувствовать Божию любовь, то увидим, что все остальные проблемы исчезнут. Мы успокоимся, наша душа избавится



от бесконечного стресса, напряжения, трудностей, которых, на самом деле, практически не существует. Мы задавлены своей логикой, своим рационализмом, полагаемся на свои силы, на свой интеллект, на свои способности, деньги и знакомства, и очень мало доверяем Богу. Пока не поздно, надо изменить это в себе, и, склонив голову, сказать: «Господи, возьми мою жизнь и делай с ней что хочешь, только бы я чувствовал, что Ты меня направляешь, что Ты держишь меня, что Ты меня защищаешь, что Ты меня любишь, что Ты находишься рядом со мной! Этого мне достаточно!»

Архимандрит Андрей
(Конанос)

- В чем разница между Любовью и привязанностью?

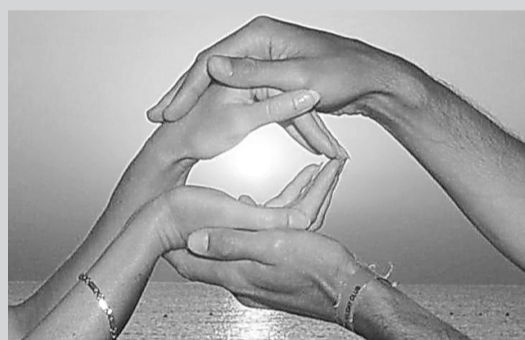
- За Любовь мы должны бороться, а привязанность сама борется за то, чтобы поработить нас. Любовь всегда только отдает, а привязанность всегда только берет. Любовь всегда ищет отдать себя и никогда не ищет, чтобы брать.

- Каков признак привязанности и каков - любви?

- Признак Любви - отсутствие страха перед людьми и обстоятельствами. Признак привязанности - страх потерять любимое. Привязанность требует жертвы от других. Любовь держится самопожертвованием и поэтому она постоянна. Постоянство - признак истинной Любви.

- Каково отличие любви и страсти?

- Любить со страстью - значит убивать и растлевать саму Любовь. Бог привлекает к Себе душу кротостью и любовью, а диавол - притягивает к себе душу острыми крючками сладострастных мыслей, которые растлевают, расслабляют ее и



умерщвляют. Страсть подобна всплеску волны в луже, и этот всплеск может длиться долго. Любовь - это совершенный покой безбрежного моря, и этот покой пребывает вечно.

- Что самое трудное в любви?

- Самое трудное - уметь любить и не иметь никакой привязанности.

Монах Симеон Афонский

А ВЫ ХОТИТЕ... "РАЗВЕНЧАТЬСЯ"?

ПРИХОДИТ К ПРЕСТАРЕЛОМУ БАТЮШКЕ МОЛОДАЯ ПАРА И ПРОСИТ ИХ РАЗВЕНЧАТЬ, по той причине, что они, мол, характеристиками не сошлись. Батюшка с сочувствием отнёсся к их просьбе: «Ну, коли так, то нужно горю помочь. Пойдёмте, развенчаю вас».

Муж с женой радостно идут за батюшкой, предвкушая сладостный момент, когда бремя неудавшегося брака будет снято с них, и они смогут с чистой совестью попробовать ещё раз.

Батюшка вошёл в алтарь, облачился в праздничные белые ризы, возжёт светиль-



ники, ну, в общем, всё как на венчании.

Развенчивающихся поставил перед амвоном, отверз царские врата, взял в руки на престольное Евангелие (оно обычно заковано в железный чеканный оклад и весит ни много, ни мало килограммчиков 16) и, подойдя к мужу, торжественно спросил его:

— Желаешь ли, раб Божий Иоанн, развенчаться с рабой Божией Еленой, попрасть обеты, данные Богу в Таинстве венчания, стать клятвopеступником?!

— Да, честный отче, желаю.

Батюшка со всего размаху огрел мужа Евангелием по голове и, пока тот приходил в себя от шока, подошёл к жене и так же не

менее торжественно спросил и её:

— Раба Божия Елена, желаешь ли развенчаться с рабом Божиим Иоанном, попрасть обеты, данные Богу, и стать клятвopеступницей?

— Да, честный отче, желаю.

Эхом отозвался в пустом храме удар Евангелия по голове супруги, а батюшка уже стоял перед мужем и вновь задавал ему тот же вопрос, и, получив утвердительный ответ, хорошенько размахнулся и опустил Евангелие на голову незадачливого мужа. После этого подошёл к жене и совершил ту же процедуру.

Так и ходил батюшка от мужа к жене, от жены к мужу, вопрошая их об одном и том же и хорошенько прикладываясь к их головам святым Евангелием, пока те в отчаянии не закричали:

— Батюшка! Да когда ж закончится-то чин развенчания?!

— А куда смерть не разлучит вас!

Супруги в ужасе выбежали из храма и, отдышавшись в соседнем переулке, потирая шишки на макушках, решили всё-таки сохранить узы брака до конца. Как бы не вышло чего!



Маленькие притчи для детей и взрослых

Лиса и ёж

Посоветовала лиса ежу в парикмахерскую сходить.

- Такие колючки, - говорит она, а сама облизывается, - больше не носят. Теперь в моде причёска «под черепаху»!

Послушался еж совета и пошел в город.

Хорошо, что вслед за лисой сова мимо него пролетала.

- Ты уж тогда сразу попроси себя огуречным лосьоном и морковной водой освежить! - узнав, в чем дело, сказала она.

- Зачем? - не понял еж. - А чтобы лисе вкуснее есть тебя было! - объяснила сова. - Ведь до этого ей колючки твои мешали!

И только тут еж понял, что не всякому совету и, уж тем более, не всякому, дающему совет, можно верить!

ПРАВОСЛАВНЫЙ ЮМОР

— Почему я не могла дозвониться до тебя вчера вечером?

— О, у меня был чудесный вечер при свечах!

— Ты ходила на свидание?

— Да нет, на Всенощное бдение....

Как-то Великим постом пришел к нам на приход новенький. И такой усердный оказался, ходит на все воскресные службы, причащается, помогает по хозяйству. А тут и Пасха! Ночная служба закончилась, практически все разошлись, он один посреди храма стоит.

Я подхожу, спрашиваю:

— Ты что здесь стоишь?

— Жду, когда врата закроются".

— Батюшка, вы кто по гороскопу?

— Я? Архимандрит!

Одна знакомая матушка ругает двухлетнего сына:

— Ну, как так можно! Что же мне с тобой делать?!

Сын отвечает совершенно невозмутимо:

— Бога благодарить.

— Ты меня любишь?

— Да, конечно! А ты?

— И я себя люблю!

Храм. Праздник Крещения Господня. Бабульки беседуют:

— Крещение - что это за праздник???

— А это Иисус Христос крестился и принял нашу веру православную.

Парим ноги правильно

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

На наших стопах есть точки, которые связаны с носоглоткой. Когда на эти точки воздействуют теплом, состояние больного сильно облегчается. Уменьшается отек слизистой носа, становится легче дышать и проще откашляться.



ЧТО ПОНАДОБИТСЯ?

Возьмите ведро, которое позволит погрузить ноги почти по колено, и теплый плед - чтобы укутаться на время проведения процедуры (это усилит эффект).

КАКУЮ ВОДУ НАЛИТЬ?

Вода не должна быть слишком горячей. Оптимальная температура - 40-42 градуса. Если у вас чувствительная кожа или ножки парит ребенок, можно начинать с 38 градусов. Постепенно нужно повышать температуру, добавляя горячую воду.

ЧТО ДОБАВИТЬ?

Классический вариант - ванночка с горчицей. Главное - не положить ее слишком много (максимум - 1 ст. ложка на 1 л. воды), иначе будет ожог, причем он даст о себе знать не сразу. Можно подлить травяной настой: мяты, шалфея, ромашки. Чтобы его приготовить, залейте 1 ст. ложку сухой травы стаканом кипятка и дайте настояться полчаса.

КАК ДОЛГО?

Парить ноги надо не дольше 15-25 мин., детям - 10-15 мин. И не забывайте каждые 5-10 мин. подливать горячую воду.

ЧТО ПОТОМ?

По окончании процедуры насухо вытрите ноги, наденьте теплые носки, лучше шерстяные, и ложитесь спать. И никаких прогулок в ближайшие 3-4 часа!

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Температура тела выше 37,5 градусов. Горячая вода создает дополнительную нагрузку на сердце.

Варикозное расширение вен, атеросклероз нижних конечностей. Под воздействием тепла ускоряется кровоток, что может повредить деформированным или истонченным сосудам.

Гипертония. Такие ванны можно проводить только после консультации с лечащим врачом.

Беременность. Как минимум могут появиться отеки из-за прилива крови к ногам. К тому же кровь отливает от плаценты, а значит, малышу будет поступать меньше кислорода и питания. Как максимум могут случиться преждевременные роды, начаться кровотечение. Во всех этих случаях ножные ванны можно заменить ручными - достаточно 10-15 мин. подержать руки в ванночке или под струей горячей воды.

Журнал "Все для женщины"