**О прощении**

**У**мение прощать и просить прощение – есть свойство человека сильного и великодушного.

Прощать – это свойство Божие, ведь Господь совершил величайший акт прощения, Он не только простил согрешивших людей, но и был распят за наши грехи на кресте. И мы, носящие в себе образ Божий, созданные по этому образу, должны учиться у Него прощению. Поэтому и апостол Павел говорит нам: «прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил нас» (Еф. 4: 31). Обида не даёт нам общаться не только с людьми, но и создаёт преграду между нами и Богом: «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (Мф. 6: 14-16).

Семейная жизнь, вообще, невозможна без прощения. Ведь супруги, дети, родители – самые близкие друг другу люди, они очень тесно общаются, взаимодействуют и это общение, к сожалению, не состоит только из одних только приятных моментов. И умение прощать обиды, быть снисходительными к немощам других весьма ценный навык для семейного человека.

«Стяжи дух мирен и вокруг тебя спасутся тысячи», - сказал наш великий святой преподобный Серафим Саровский. Многим эти слова кажутся совершенно недостижимым идеалом. Но ведь если, например, в семье сложилась тяжелая, напряжённая ситуация, родные враждуют между собой и хотя бы один человек начнёт вести себя иначе, то есть хоть в малой степени стяжает дух мира и прощения, не будет отвечать злом за зло, перестанет обижаться, будет всех любить, то обстановка в этой семье изменится в лучшую сторону. И люди вокруг такого человека будут также меняться, видя его мирное расположение.

***Рассмотрим основные принципы прощения.***

Один христианин, правда, к сожалению, не православный, сказал: «Христианину легче простить, чем отвернуться от человека. Прощение избавит вас от ненужного гнева, ненависти и пустой ругани».

И это воистину так. Обида, особенно застарелая, убивает в нас любовь к ближнему. Непрощение причиняет огромный вред и урон, в первую очередь **нам самим.** Человек обиженный, злопамятный очень страдает от злобы, гнева и уныния. Обида мешает ему жить полноценной жизнью, радоваться тем дарам, которые нам посылает Бог. Если обида сильно укоренилась в сердце, то она как незажившая рана постоянно даёт знать о себе, ноет, болит и причиняет обижающемуся постоянное беспокойство и скорбь.

И напротив, умеющий прощать, великодушный – по-настоящему счастливый человек. Ведь когда мы имеем мир в душе и находимся в мире с людьми, тогда и окружающая нас действительность преображается в лучшую сторону.

Но всё-таки, что делать, если не удалось сохранить этот мир, и обида поселилась в нашей душе?

Первое и самое главное правило в таком случае, начинать молиться за обидчика, за того человека, который вольно или невольно причинил нам скорбь. Этот совет даёт нам Сам Господь: «молитесь за обижающих вас и гонящих вас…» (Мф. 5: 44). И непреложную истину этих евангельских слов я неоднократно испытал на собственном опыте. Самый верный способ простить человека – это начать молиться за него каждый день. Молитвы о примирении враждующих и «о ненавидящих и обидящих нас» есть в любом полном православном молитвослове. Можно также после этих молитв молиться своими словами о том, чтобы Господь помог нам справиться с обидой и примириться с ближними.

Второе что следует помнить, если вы встали на путь примирения: нужно всячески избегать злословия и осуждения наших обидчиков. Не только вслух, но даже мысленно не ругать, не порицать и не осуждать их. К сожалению, очень велик соблазн начать рассказывать всем и каждому как несправедливо с нами поступили, как нас обидели, и на первых порах это приносит мнимое облегчение, но потом на душе становится гораздо хуже. Злословие, осуждение открывает дорогу гневу, мы долго не можем забыть и простить обиды, сами «накручиваем» себя и постоянно бередим старую рану, не даём ей зажить.

 Ещё один важный момент, необходимый при прощении, выражается знаменитой святоотеческой формулой: «ненавидеть грех, но любить самого грешника». То есть не отождествлять человека с теми нехорошими поступками, которые он иногда совершает. Ведь каждый из нас сотворен Богом с чистой душой и стремлением к добру, все, что есть в нас греховного не является принадлежностью нашей природы, это всё пришлое, наносное и поэтому важно увидеть в ближнем его душу, а не его поступки и заблуждения. Грех не может являться частью природы самого человека, он приходит в душу от дьявола, другое дело, что мы сами впускаем грех в нашу душу, но это происходит от нашей слабости. И человек согрешающий – это человек больной, немощный, а значит достойный жалости, а не осуждения и порицания. А человек больной достоин жалости и милосердия. Кстати, когда мы молимся за обижающих нас, то как раз проявляем жалость, сострадание к ним, видим в них не какое-то воплощение зла, а людей страдающих от своих грехов. Молиться за обидчиков – есть проявление великодушия, а проклинать их – проявлять слабость души.

Даже самых близких и любимых людей нельзя идеализировать. В моей жизни было несколько случаев, когда люди, которые были мне весьма близки, причиняли мне большую боль. Было нелегко простить их, но справившись со своими чувствами, я понимал, что в своей обиде виноват в основном я сам, потому что позволил себе видеть в них какой-то придуманный идеал, а не реальных, живых людей со своими слабостями и недостатками.

Коль скоро мы заговорили о грехе и немощи человеческой, нелишним будет вспомнить, что и сами мы люди немощные и грешные. Если произошла ссора, разрыв, очень важно увидеть и признать свою часть вины за случившееся, как бы это ни было трудно. Ведь даже если мы внешне ничем не задели ближнего, то всё равно, не всё сделали, чтобы избежать инцидента. Обида в нашей душе появляется как раз из-за нашей гордыни, мы слишком любим себя и не хотим увидеть свою вину и взять ответственность за случившееся на себя. Если мы будем объективно оценивать наше участие и долю вины в конфликте, нам будет гораздо легче простить человека, разобраться в ситуации и примириться с ним.

Обижаясь на человека, особенно близкого нам, мы как бы закрываем свои глаза пеленой, совершенно перестаём видеть его положительные, хорошие стороны. Мы видим только обиду, оскорбление и эти очень сильные, но греховные эмоции застилают в нашей памяти всё то, что было между нами хорошего, а хорошие, светлые моменты, связанные с нашим ближним, обязательно были.

 «Что мы имеем, не храним, а потерявши плачем».

Не раз наблюдал как супруги, поссорившись и расставшись, начинали понимать, как много они теряют и как не могут жить друг без друга.

Все мы люди гордые и нам бывает очень трудно сделать первый шаг, даже когда полностью осознаём свою вину. Мы опасаемся, что нашу попытку к примирению неправильно поймут, боимся оказаться отвергнутыми. Бояться этого не нужно, как правило, наш оппонент тоже мучается такими же сомнениями и, оценив нашу добрую волю, охотно пойдёт на примирение.

Просить прощение первому непросто, но после примирения такой человек чувствует себя гораздо лучше, чем тот с кем он примиряется, ведь он не только помирился, но и победил свою обиду и гордыню.

Но даже если ваша попытка к примирению не нашла отклика в сердце другого, не оставляйте надежду. Нужно пробовать примириться ещё и ещё раз, но сделать это через некоторое время. А пока необходимо усилить молитву о мире.