

**ЗАМЕНИТЬ  
ЗАВИСТЬ  
РАДОСТЬЮ**

**Итак, когда собрались они, сказал им  
Пилат: кого хотите, чтобы я отпустил  
вам: Варавву, или Иисуса, называемого  
Христом? 18 ибо знал, что предали Его из  
зависти. (РСП66 От Матфея 27:17,18)**

**Когда они шли, при возвращении  
Давида с победы над  
Филистимлянином, то женщины из  
всех городов Израильских выходили  
навстречу Саулу царю с пением и  
плясками, с торжественными  
тимпанами и с кимвалами. 7 И  
восклицали игравшие женщины,  
говоря: Саул победил тысячи, а  
Давид - десятки тысяч! 8 И Саул  
сильно огорчился, и неприятно было  
ему это слово, и**

**он сказал: Давиду дали десятки тысяч, а мне тысячи; ему недостает только царства. 9 И с того дня и потом подозрительно смотрел Саул на Давида. 10 И было на другой день: напал злой дух от Бога на Саула, и он бесновался в доме своем, а Давид играл рукою своею на струнах, как и в другие дни; в руке у Саула было копье. 11 И бросил Саул копье, подумав: пригвожду Давида к стене; но Давид два раза уклонился от него. (РСР66 1-я Царств 18:6-11)**

# Гавные грехи

**Глáвные грехи́, — термин, которым в католическом богословии называют основные пороки, лежащие в основе множества других грехов. В восточной христианской традиции их принято называть семью смертными грехами. Число семь ввёл папа Григорий I Великий. Он перечислил семь грехов, которые затем включил в катехизис церкви, в сочинении под названием «Толкование на Книгу Иова, или Нравственные толкования».**

# Список семи грехов :

- Гордыня
- Зависть
- Гнев
- Уныние
- Алчность
- Чревоугодие
- Похоть, блуд

**Удивительно, но мы склонны  
каяться пред Богом за гнев, блуд. Но  
кому в голову приходит признать  
уныние грехом.**

**А гордыня разве заметна для  
собственного глаза.**

**А кто не любит вкусно поесть. И в  
чём тут каяться?**

**А про зависть мы даже сами себе не  
хотим признаться, что завидуем.**



Грехи, касающиеся  
нашего отношения к  
людям, никому не  
видны, но они  
являются  
родоначальниками  
многих других страстей.

**Отцы церкви относили  
зависть к смертным  
грехам, которые  
являются причиной  
других грехов.**

**Всю нашу жизнь все нас  
учат поступать  
нравственно, т.е. по  
установленным  
правилам. Иисус учил  
людей поступать и  
нравственно, и духовно.**

**В чём отличие?**

**Нравственность  
(мораль) – это нормы  
поведения,  
сложившиеся в данном  
сообществе людей. Это  
наши слова и дела.**

**Нравственность  
меняется от эпохи к  
эпохе, от культуры к  
культуре, от религии к  
религии.**

**Духовность — это мысли  
и отношение.**

***Я могу поступать  
совершенно  
нравственно, не  
выходя за рамки  
приличия, но при этом  
у меня могут быть  
ужасные мысли и  
отношение к людям.***

И наоборот, я могу очень  
чувствительно и  
самокритично отнестись к  
своему плохому поступку,  
раскаиваясь перед Богом.  
Но люди воспринимают  
меня, как человека  
безнравственного.



**10** два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. **11** Фарисей, став, молился сам в себе так: Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь: **12** пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю. **13** Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя

**себя в грудь, говорил: Боже! будь милостив ко мне грешнику! 14**  
**Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится. (РСП66 От Луки 18:10-14)**

***Христиане должны  
поступать и  
нравственно и  
духовно. Но  
нравственно с точки  
зрения учения Христа,  
а не мирских  
представлений.***

**Если у меня негативное  
отношение к человеку,  
тогда нужно задать себе  
три вопроса:**

- Сделал ли человек вред мне и моей семье?**
- Причинил ли он мне экономический ущерб?**
- Посягает ли он на моё?**

***Если на все вопросы  
отвечаю «нет», то  
нужно покаяться.***

***Нужно задать  
вопрос: почему у  
меня такое  
отношение?***

***Мы ответственны не  
только за свои слова  
и дела, но за  
отношение и мысли.  
Потому что они  
будут дальше  
формировать мои  
слова и действия.***

**Неправильные мысли  
ведут к вражде и  
ненависти.**

**Если ты в заносчивости своей  
сделал глупость и помыслил злое, то  
[положи] руку на уста; 33 потому  
что, как сбивание молока  
производит масло, толчок в нос  
производит кровь, так и  
возбуждение гнева производит  
ссору. (РСП66 Притчи 30:32,33)**



**Христианские  
пустынники  
упражнялись в  
благочестии в 4-х  
сферах.**

- **Зрение**
- **Речь**
- **Слух**
- **Отношение**

# **1) Оберегай зрение.**

## **Упражнение.**

**Если ты видишь красивую женщину, то ты должен опустить глаза и помолиться: «Господи, благодарю Тебя, что Ты так красиво сотворил этого человека. Помоги ему, чтобы его красота не помешала ему войти в Царствие Небесное».**

## **2) Поправляй свою речь.**

### **Упражнение.**

- Искоренять самооправдание и обвинение. Если человек говорит: «Ты меня ранил, обидел». А я говорю: «Это твои проблемы». Это неправильно. Нужно попросить прощение за то, что я ранил. Нужно говорить не извини, а прости. Извини – это значит, я имел ввиду другое. И вообще, это твои проблемы.**

**Прости – это значит я  
останавливаюсь, я буду следить,  
чтобы это не происходило.**

- Не допускать зависть, гнев,  
печаль, уныние. Начать  
практиковать себя говорить  
комплименты, научиться радоваться  
успехам других.**

### **3) Сохранять слух.**

**Упражнение. Если я становлюсь свидетелем разговоров о другом человеке, то это чаще всего граничит со сплетнями и осуждениями. В этом случае я должен:**

- Перевести тему. Например, попросить о помощи. Это меняет тему без оскорбления собеседника.**

- **Убежать от плевел (лукавый сеет плевелы). Если не можешь перевести разговор, лучше уйти.**
- **Помолиться за сплетника.**

**4) Бодрствуй над отношением,  
внутренним состоянием сердца.**

**Всё, что ведёт меня к  
скрытому и тайному  
отношению, аскетизм  
пытался искоренять это  
из сердца.**



**Христианские аскеты  
говорили, что самая  
распространённая  
страсть — зависть. Её  
надо выявлять. Если не  
делать этого, то  
приходит ненависть к  
человеку.**

**Зависть - это такая  
страсть, в которой люди  
не считают нужным  
каяться и просить  
прощение за это. Она так  
глубоко кроется, что её  
трудно сразу распознать  
и избавиться от неё.**

**Кроткое сердце - жизнь для тела, а  
зависть - гниль для костей. (РСП66  
Притчи 14:30)**

**Зависть начинается со  
сравнения, порождает  
недовольство, приводит к  
печали и заканчивается  
ненавистью.**

- **Начинается с констатации факта: у него это есть, а у меня нет.**

- **А почему это у него есть, а у меня нет? Недовольство.**

**● Активная зависть: что сделать, чтобы у него этого не было. Ты понимаешь, что ты ничего не можешь сделать, чтобы у него этого не было. Наступает печаль.**

- **Если это не заметить и не раскаяться, приходит тихая ненависть. Она в свою очередь перерастает в открытую вражду и разрушение отношений.**



Зависть — это форма  
печали.

**Нужно научиться  
трансформировать  
зависть в радость за успех  
других.**

# **Порядок действий.**

- У него это есть, а у меня нет.**
- Как он достиг этого?**
- Спросить у Бога, нужно ли мне иметь тоже самое. Это очень важный момент. Нужно знать своё призвание, чтобы не распылаться на другие вещи, к которым я не призван. Завистливый человек не знает, чем ему нужно заниматься, поэтому у него много времени подсматривать за другими.**

- Если да, то я признаю, что я хочу поучиться у него этому. Я не буду гордым, чтобы попросить его о помощи или совета.
- Что я должен сделать, чтобы у меня было тоже самое?
- Видя его успех, я буду радоваться, начну говорить ему комплименты и выражать свою благодарность.

# **Практическое задание.**

- Составить список тех, кому я завидую.**
- Спросить у Бога, нужно ли мне то, чему я завидую.**
- Если да, то наметить план достижения.**
- Практиковать радоваться успехам других и говорить комплименты и слова благодарности.**