

Епископ  
Балашихинский Николай

# ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В БЕДУ



Издательство Московской Патриархии  
Русской Православной Церкви  
Москва 2021

УДК 244  
ББК 86 372  
Н631

...Не из праха выходит горе,  
и не из земли вырастает беда...  
*Иов 5:6*

Допущено к распространению  
Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р21-020-0534

*Часть первая*

# ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В БЕДУ

**Николай (Погребняк), епископ Балашихинский**  
Н631 Если вы попали в беду. — М. : Издательство  
Московской Патриархии Русской Православной  
Церкви, 2021. — 208 с.

Цель новой книги епископа Балашихинского Николая — помочь человеку преодолеть беду, не поддаваясь панике и не впадая в отчаяние. В этом издании читатель найдет для себя и духовные советы, основанные на многовековом опыте Церкви, и практические советы, которые помогут в самых различных тяжелых обстоятельствах и чрезвычайных происшествиях. Автор протягивает руку помощи своему читателю, все время напоминая ему о том, что в любой ситуации мы должны в первую очередь молиться, а «нашими спутниками в молитве должны быть вера, надежда, усердие, терпение, рассудительность».

Издание адресовано широкому кругу читателей.

©Издательство Московской Патриархии  
Русской Православной Церкви, 2021

ISBN 978-5-88017-887-2

© Погребняк С. В., текст, 2021

## **«Возложи на Господа печаль твою»**

*Пс. 54:23*

Беда... Разного рода несчастья, иногда — крайне тяжелые события или обстоятельства случаются в жизни любого человека. «Чужую беду рукой разведу, а к своей ума не приложу», — говорит пословица.

Задача нашей книги — помочь самым разным людям преодолеть тяжкие обстоятельства, не поддаваясь панике и не впадая в отчаяние. Читатель найдет здесь некоторые советы по поводу того, о чем следует помнить человеку, попавшему в беду. Советы эти основаны на многовековом опыте Церкви и адресованы как людям верующим, воцерковленным, так и тем, кто совсем недавно «впустил в свою жизнь Бога» и делает первые шаги на пути веры. Хочется, чтобы книга пригодилась и тем, кому пока кажется, что вера в Бога ему не нужна. Не секрет, что у многих — очень многих! — обретение веры состоялось именно тогда, когда они попадали в беду или пребывали в скорбных обстоятельствах.

Как говорит Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл, «иногда нам помогают обрести духовность жизненные обстоятельства —

чаще всего горе... Нередко именно через скорби человек открывает для себя горизонты духовной жизни, и это единственное, что его спасает. Не какие-то внешние обстоятельства, не добрые слова со стороны друзей, не помощь, которая оказывается, а именно обретение духовного измерения жизни дает великую силу человеку. Вырастают крылья, которые помогают подняться над повседневностью, подняться над скорбями, взглянуть на суету мира сего с высоты птичьего или, лучше сказать, ангельского полета. Тогда всё, что казалось таким огромным, важным, так напрягающим силы ума, воли и чувств, вдруг меняет свои размеры и становится совершенно незначительным. И когда человек вырастает до осознания ничтожности всех трудностей пред лицом вечности, тогда он становится непобедимым».

\* \* \*

Какие же бедствия в истории рода человеческого были наиболее губительными? Обратимся к Библии. Книга Бытия содержит пространный рассказ о Всемирном потопе как о следствии нравственного падения человечества (см.: Быт. 6–9). Спаситься от гибели смог только праведный Ной со своим семейством: по велению Божию он построил огромное судно — ковчег, с помощью которого были спасены его близкие и представители животного мира. Описание потопа содержится не только в Библии, но

и в религиозных текстах ряда древних народов. Добавим, что за всю историю человечества крупнейшим документально подтвержденным стихийным бедствием считается катастрофическое наводнение в Южно-Центральном Китае летом 1931 года — по некоторым подсчетам, тогда погибло около четырех миллионов человек.

Страшными были и цифры погибших (десятки миллионов!) от так называемой Юстиниановой чумы, вспыхнувшей в середине VI века в Константинополе при императоре Юстиниане I; эпидемия продолжалась несколько десятилетий и захватила тогда бóльшую часть Европы и Ближний Восток.

Опустошительные землетрясения также известны с древности. Крупнейшим принято считать землетрясение в китайской провинции Шэньси в XVI веке: погибло более восьмисот тысяч человек. Жертвами землетрясения 26 декабря 2004 года на острове Суматра в Индонезии стали около трехсот тысяч человек, а на Гаити в январе 2010 года — более двухсот тысяч. Землетрясения нередко совпадают с уносящими множество человеческих жизней извержениями вулканов. Как правило, страшными спутниками землетрясений становятся пожары и вспышки инфекционных заболеваний.

В Священном Писании есть упоминания землетрясений: в Третьей книге Царств описано это грозное явление природы пророку Илие (см.: 3 Цар. 19:11–12); упоминаются землетрясения

в Книгах пророков Исаии (см.: Ис. 29:6), Амоса (см.: Ам. 1:1) и Захарии (см.: Зах.14:5). Библейское описание гибели Содома и Гоморры — древних городов, буквально захлебнувшихся в своем нечестии, — напоминает картину извержения вулкана: *И пролил Господь на Содом и Гоморру дождем серу и огонь от Господа с неба, и ниспроверг города сии, и всю окрестность сию, и всех жителей городов сих, и [все] произрастания земли... И встал Авраам рано утром [и пошел] на место, где стоял пред лицом Господа, и посмотрел к Содому и Гоморре и на все пространство окрестности и увидел: вот, дым поднимается с земли, как дым из печи* (Быт. 19:24–25, 27–28).

Спаситель в Своей беседе с учениками о признаках кончины века говорит: *Также услышите о войнах и о военных слухах. Смотрите, не ужасайтесь, ибо надлежит всему тому быть, но это еще не конец: ибо восстанет народ на народ, и царство на царство; и будут глады, моры и землетрясения по местам; всё же это — начало болезней* (Мф. 24:6–8). Упомянут об этом также евангелисты Марк (см.: Мк. 13:8) и Лука (см.: Лк. 21:11).

Неоднократно упоминаются землетрясения в Откровении Иоанна Богослова; особенно эмоционально описание в 16-й главе: *И произошли молнии, громы и голоса, и сделалось великое землетрясение, какого не бывало с тех пор, как люди на земле. Такое землетрясение! Так великое!* (Откр. 16:18).

В той же книге Священного Писания есть и видение страшного пожара, погубившего Вавилон, погрязший в нечестии: *горе, горе тебе, город великий... ибо опустел в один час!* (Откр. 18:19).

Апостол Петр предупреждает, что Господь *долготерпит нас, не желая, чтобы кто погиб, но чтобы все пришли к покаянию*. Однако наступит день, когда *небеса с шумом пройдут, стихии же, разгоревшись, разрушатся, земля и все дела на ней сгорят* (2 Пет. 3:9, 10).

Ветхозаветные пророки грозно предупреждали о страшных последствиях нечестивой жизни: Иеремия незадолго до Вавилонского пленения предупреждал иудейского царя Седекию о судьбе Иерусалима: *город постигнет страшная эпидемия, а затем Навуходоносор поразит оставшихся жителей острием меча и не пощадит их, и не пожалеет и не помилует, а город сожжет... огнем* (Иер. 21:7, 10)

Нечестивая жизнь людей, ожесточение, озлобление становятся причиной всенародных бедствий — войн, землетрясений, опустошительных пожаров, эпидемий, но любую беду можно претерпеть — для этого, говорит псалмопевец Давид, *возложи на Господа печаль твою* (Пс. 54:23).

**«Бог — спасение мое:  
уповаю на Него и не боюсь,  
ибо Господь — сила моя»**

*Ис. 12:2*

Самое страшное, что может произойти во время описанных выше стихийных бедствий, да и не только стихийных — любых, даже локальных, — это то, что в людях оскудеет любовь, и тогда соблазняются многие, и друг друга будут предавать, и возненавидят друг друга... и, по причине умножения беззакония, во многих охладает любовь; претерпевший же до конца спасется (Мф. 24:10, 12–13).

Поэтому прежде всего — несколько «вводных понятий», без которых нам с читателем не обойтись.

1. Чужой беды не бывает. Жизнь по принципу «моя хата с краю» чревата опасностью самому оказаться в тяжелом положении. Сошлемся на Евангелие: *Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними* (Лк. 6:31). Это — «золотое правило нравственности», как его называют философы; оно является основополагающим этическим принципом не только для христиан, но и для последователей большинства

мировых религий и философских систем. В Библии этот принцип впервые провозглашается в третьей книге пророка Моисея, книге Левит: *Люби ближнего твоего, как самого себя* (Лев. 19:18).

2. Абсолютно безвыходных положений не существует. Верующим людям известно выражение «Бог сверх меры не посылает». Опять ссылка на Священное Писание: *Бог не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести* (1 Кор. 10:13).

3. Благодарность — одна из ценнейших христианских добродетелей; умение благодарить — качество весьма полезное для любого человека, в том числе и неверующего. *За все благодарите*, — призывал своих учеников апостол Павел (1 Сол. 5:18). Следует благодарить тех, кто нам помог, даже если помощь была не столь действительной, как бы нам хотелось. Иначе, как некогда говорил премудрый Соломон, *надежда неблагоприятного растает, как зимний иней, и выльется, как негодная вода* (Прем. 16:29).

4. Бережливость. Скажем коротко: это то, что нередко может предотвратить беду. Формально говоря, в систему христианских добродетелей это качество не входит, но примеры противоположного свойства — расточительности — в Библии не поощряются. Премудрый Соломон говорит: *Хранящий закон — сын разумный, а знающий с расточителями срамит отца своего* (Притч. 28:7). Классический пример безумной

расточительности находим в притче о блудном сыне (см.: Лк. 15:11–32). Там, правда, все хорошо кончилось: блудный сын, хотя и *расточил имение свое, живя распутно* (Лк. 15:13), все-таки решился на покаяние и вернулся в дом отца своего — успел.

Успеем ли мы вовремя спохватиться и предотвратить техногенную катастрофу, которую приближаем своей безумной расточительностью в отношении того, что дал нам Бог, — невозобновляемых природных ресурсов? Бережливость — это заботливое отношение к ресурсам материальным (природным богатствам и плодам человеческого труда) и к человеческим ресурсам. Но это еще и забота о сохранности благ духовных. Если экологическая составляющая бережливости находит в наше время все больше последователей, то со стороны духовной дело обстоит сложнее. Это предмет большого и серьезного разговора, но вкратце мы об этом скажем и в рамках нашей книги.

5. Ответственность. Приведем слова Христовы: *Вы — соль земли. Если же соль потеряет силу, то чем сделаешь ее соленою? Она уже ни к чему негодна, как разве выбросить ее вон на попрание людям. Вы — свет мира. Не может укрыться город, стоящий на верху горы. И, зажегши свечу, не ставят ее под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме. Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли*

*Отца вашего Небесного* (Мф. 5:13–16). Апостол Павел призывает христиан *быть неукоризненными и чистыми, чадами Божиими непорочными среди строптивого и развращенного рода, в котором вы сияете, как светила в мире* (Флп. 2:15).

Ответственность в разной степени свойственна любому человеку; она определяется государством и различными общественными институтами, причем невыполнение установленных законов и норм может повлечь за собой наказание: «незнание закона не освобождает от ответственности» — этот юридический принцип известен с древности. Но кроме правовой, экономической или какой-то иной ответственности есть и ответственность моральная, связанная с нашей совестью — голосом Божиим, в нас звучащим, «еяже ничтоже в мире нужнейше» («строже которой нет ничего в мире» — это слова из канона преподобного Андрея Критского, выразительнее звучащие на церковнославянском языке).

Высочайший уровень ответственности характерен для святых — любое их действие или решение соотносятся с их внутренней системой ценностей. Человек с низким уровнем ответственности вспоминает о ней только в исключительных ситуациях, чаще всего экстремальных. «Мы живем в эпоху, когда так называемые стрессы, то есть негативная реакция человеческой психики на окружающий мир, начинают занимать

очень большое пространство в нашей жизни. Существуют целые разделы медицины, посвященные тому, чтобы помочь человеку побеждать стресс. Но ведь не было у святых отцов никаких научных знаний о путях выхода из тяжелых обстоятельств, однако великие подвижники жили так, что никакие самые суровые испытания не могли разрушить их внутренний мир», — замечает Святейший Патриарх Кирилл.

6. Молитва. По определению Катехизиса — руководства, содержащего основные положения христианского вероучения, — молитва есть «возношение ума и сердца к Богу, являемое благоговейным словом человека к Богу». Широко распространенное понятие *духовные ценности*, включающее систему нематериальных норм и ценностей — культурных, эстетических, этических и прочих, — в основе своей имеет ценности религиозные, обусловленные верой в Бога. Слово «религия» происходит от латинского глагола *religare* — «соединять», «связывать». У верующего человека есть реальная возможность общения с Богом. Осуществляется это общение в форме молитвы.

7. Церковь имеет постоянное молитвенное попечение о всех своих членах, о своем земном отечестве и обо всем мире. Эти молитвы есть и в личном молитвенном правиле верующего, и в общественном богослужении. В суточном круге богослужения такие молитвы звучат неоднократно: на мирной ектении — «о плавающих,

путешествующих, недугующих, страждущих, плененных и о спасении их»; об избавлении «от всякия скорби, гнева и нужды»; на литии — «о исцелении в немощех лежащих»; о защите всякого града и страны от «глада, губительства, труса [Землетрясения. — *Авт.*], потопа, огня, меча, нашествия иноплеменников и междоусобных брани». Главное богослужение Церкви — Литургия — также содержит особые прошения об отечестве и властях, «да и мы в тишине их тихое и безмолвное житие поживем, во всяком благочестии и чистоте». Кроме того, существуют особые молитвенные воззвания на случай различных бедствий — например, особые молитвы о недугующих (больных), о прекращении засухи, о людях, находящихся в различных скорбях.

Действенность нашей молитвы зависит от нескольких факторов — прежде всего от веры: надо верить в Того, Кому молишься, и доверять Ему. Молиться нужно с несомненной надеждой, что Бог исполнит то, о чем мы просим, но при этом Он не исполняет тех наших просьб, которые могут принести вред нам самим или иным людям. Молитва должна быть усердной и настойчивой: *Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят* (Мф. 7:7–8), — говорит Господь. По словам одного из афонских старцев, есть три варианта Божиих ответов на нашу просьбу:

- Да! (Тогда мы получаем просимое.)
- Нет! (Мы не получаем просимого, это нам не полезно.)
- Подожди! (Еще не пришло время для исполнения нашей просьбы.)

Нашими спутниками в молитве должны быть вера, надежда, усердие, терпение, рассудительность. Дерзновенно, с искренней верой и несомненной надеждой благоговейно молясь Богу, мы со смирением должны принять то, что Он нам дает.

«Когда скорбь придет и молитва не даст облегчения, то не унывай, не ропщи и не придавайся неверию, а помни, что без скорбей нельзя спастись, нельзя даже приобрести опыта житейского», — говорил известный подвижник минувшего столетия игумен Никон (Воробьев).

В молитве, составленной последними старцами Оптиной пустыни, есть такие слова: «Господи... какие бы я ни получил известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля Твоя. Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой».

Хочется добавить, что человек, имеющий навык к молитве, приобретает своего рода иммунитет в отношении чрезвычайных ситуаций, которые часто наступают внезапно.

Известный православный проповедник, митрополит Сурожский Антоний (Блум), говорил: «Все мы всё больше сознаём, что живем в мире трагическом, в мире, где происходит очень много страшного. И когда мы вглядываемся в то, что происходит, становится так ясно, что сейчас мир пожинает плоды всей человеческой неправды, совершавшейся в течение, может быть, многих столетий: неправды, с которой наши предки мирились, неправды, с которой мы легко миримся, пока она не выливается гневом на нас самих».

Это сказано полвека назад, но вряд ли можно сомневаться в том, что за прошедшие десятилетия степень трагического накала в мире осталась прежней, а может быть, даже увеличилась.

Процессы глобализации, наряду с позитивными (чаще — кажущимися) изменениями в жизни людей, несут с собой опасность тотальной секуляризации — вытеснения веры и Церкви из общественной жизни. «В итоге наблюдается стремление представить в качестве единственно возможной универсальную бездуховную культуру, основанную на понимании свободы падшего человека, не ограничивающего себя ни в чем, как абсолютной ценности и мерила истины», — подчеркивается в «Основах социальной концепции Русской Православной Церкви» («Основы...». XVI. 3).

Церковь ставит своей целью не только спасение людей в этом мире, но также спасение

и восстановление самого мира. Свое служение спасению мира наша Церковь осуществляет через дела милосердия.

«Мы должны обратить внимание на нечто очень важное, что является и способом, и средством изменения нашего духовного состояния. Этим средством является милосердие, то есть совершение добрых дел. Не всякий говорящий: “Господи, Господи” будет удостоен Царствия Божия (см.: Мф. 7:21), и не каждый повторяющий слова молитв будет удостоен Царствия Божия, но только тот, кто ответит на призыв Господа творить дела милосердия, — говорит Святейший Патриарх Кирилл. — С милосердием связано самое главное измерение человеческой жизни — способность совершать добро».

Наша способность совершать добро, проявить жертвенную любовь к ближнему в любой ситуации, даже кажущейся безвыходной, есть залог того, что беду одолеть можно. О внешних признаках наступающей беды говорит Священное Писание. Апостол Павел наставлял своего ученика Тимофея:

*Знай же, что в последние дни наступят времена тяжкие. Ибо люди будут самолюбивы, сребролюбивы, горды, надменны, злоречивы, родителям непокорны, неблагодарны, нечестивы, недружелюбны, непримирительны, клеветники, невоздержны, жестоки, не любящие добра, предатели, наглы, напыщенны, более*

*сластолюбивы, нежели боголюбивы... (2 Тим. 3:1–4).*

Мы знаем, чему нам следует противостоять: предупрежден — значит вооружен; дело только за нашей решимостью, за нашей доброй волей.

## «Не ссорься с человеком без причины»

*Притч. 3:30*

Надо ли доказывать, что с банальной ссоры начинается в нашей жизни множество проблем — от развода до вооруженного конфликта? Захлестнула человека обида, он бездумно ввязался в ссору — и вот уже удержаться невозможно...

*Начало ссоры — как прорыв воды; оставь ссору прежде, нежели разгорелась она* (Притч. 17:14), — говорил премудрый Соломон.

Апостол Павел писал, что христианину *не должно ссориться, но быть приветливым ко всем, учительным, незлобивым* (2 Тим. 2:24).

Легко сказать: не ссорься, а если меня обидели несправедливо — как тут смолчишь?!

«Как мы обычно реагируем на обиды, на несправедливость: разве мы хвалим того, кто нас злословит? Нет, мы стараемся сказать еще больше злых слов в ответ, тем более что теперь есть так много возможностей: Интернет, социальные сети. Только посмотрите на эту часть информационного пространства — она ведь просто исполнена ненависти, злословия, оскорблений!» — говорит Святейший Патриарх Кирилл.

Конечно, и раньше средства массовой информации позволяли себе много лишнего — почитайте русскую «либеральную» прессу конца XIX — начала XX века! Преподобный Варсонофий Оптинский, сравнивая тогдашнюю ситуацию с описанной Н. В. Гоголем в «Повести о том, как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем», писал: «Мы переживаем лютые времена: люди восстают один на другого, часто не щадят ни родства, ни дружбы, восстают против законной власти — все попрано: вера, добродетели, стыд. Не скучно, но страшно жить на этом свете, господа! Впрочем, не следует приходить от этого в уныние, было и хуже, да прошло...»

Печальной особенностью нашего времени стала возможность публично оклеветать, оскорбить или унижить анонимно; это одно из «удобных» свойств социальных сетей. В духовном плане объяснение подобной анонимности зла можно найти в творениях святых.

«Причина раздора и немирности — оскудение любви, — объяснял преподобный Феодор Студит, — ибо если по апостолу: *любовь долготерпит, милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своей выгоды, не раздражается, не мыслит зла, не радуется о неправде, радуется же о истине, все покрывает, все терпит* (ср.: 1 Кор. 13:4–7), то явно, что когда ее нет, то в нас берет силу противное тому — неверие, безнадежность, нетерпение, раздор, дерзость». Плоды

То, что ждет нас в вечности, формируется сегодня, в нашей повседневной жизни, через наше отношение к Богу и через наше отношение друг ко другу. И если мы сконцентрируем свои усилия на достижении этих целей, то не только наследуем Царствие Божие, по слову Самого Господа, но и здесь изменим жизнь до неузнаваемости, потому что в этих заповедях — закон, который определяет человеческое благополучие и в жизни земной, и в жизни вечной».

## СОДЕРЖАНИЕ

### *Часть первая*

#### ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В БЕДУ

«Возложи на Господа печаль твою» .....	5
«Бог — спасение мое: уповаю на Него и не боюсь, ибо Господь — сила моя» .....	10
«Не ссорься с человеком без причины» .....	20
«И молитва веры исцелит болящего» .....	29
«Один человек случайно натянул лук и ранил царя» .....	38
«Железные колесницы у всех» .....	42
«Сломал себе хребет и умер» .....	46
«Начальствуй с усердием» .....	49
«Солнце стало палить голову Ионы» .....	55
«При наступлении утра, были громы и молнии» .....	58
«Псы окружили меня, скопище злых обступило меня» .....	63
«Как ядовитая трава на бороздах поля» .....	68
«Пробудитесь, пьяницы, и плачьте и рыдайте, все пьющие вино» .....	73
«Беды от сродников... беды от лжебратии» .	75

«Испугался и, начав утопать, закричал: Господи! спаси меня» .....	79
«Воды, как камень, крепнут, и поверхность бездны замерзает» .....	83
«Перед морозом Его кто устоит?» .....	86
«Вот наследие от Господа: дети; награда от Него» .....	90
«Прекратилось веселье... умолк шум веселящихся» .....	94
«Возвратитесь, мятежные дети» .....	100
«Будь верен до смерти, и дам тебе венец жизни» .....	104
Сокровенное таинство смерти .....	110

*Часть вторая*

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Телефоны вызова экстренных служб и краткое руководство к действию по оказанию первой помощи .....	119
О помощи при неотложных состояниях .....	122
Комплектация домашней аптечки .....	130
Помощь друзьям .....	138
Первая помощь при сердечном приступе, обмороке и подобных состояниях .....	141
Как помочь при кровотечениях и переломах .....	151
Средства от зубной боли .....	160
Правила безопасного поведения в лесу .....	165

Меры безопасности в местах массового скопления людей и как быть, если вы оказались в заложниках .....	180
Безопасность на дороге .....	194

*Духовно-просветительская  
православная литература*

Епископ  
Балашихинский Николай

ЕСЛИ ВЫ  
ПОПАЛИ В БЕДУ

Заведующая редакцией *Т. Тарасова*  
Редактор *Н. Мамлина*  
Технический редактор *З. Кондрашова*  
Корректоры *Г. Абудеева, М. Просветова*  
Дизайн и верстка  
*М. Алимпиев*

Подписано в печать 15.12.2020.  
Формат 84×108 1/32. Объем 6,5 печ. л.  
Тираж 3000 экз. Заказ № .

Издательство Московской Патриархии  
Русской Православной Церкви  
119435, Москва, ул. Погодинская, 18

*Оптовый отдел реализации:*

+7 (499) 246-52-08; +7 (495) 181-92-92  
доб. 22-70, 22-50, 23-37

*Магазин на ул. Погодинской: +7 (499) 245-30-68*

*Магазин на ул. Бакунинской: +7 (499) 246-25-35*

e-mail: [books@rop.ru](mailto:books@rop.ru); <http://www.rop.ru>