1. Вера в Бога.

Однажды у преподобного Порфирия Кавсокаливита одна женщина спросила, почему он называет себя счастливым, ведь его здоровье серьезно ухудшилось. На это святой ответил: «Читай Священное Писание, ходи в церковь, имей духовника, причащайся Святых Тайн, - одним словом будь доброй христианкой. Тогда ты найдешь ту радость, которую ищешь. Ты видишь, что я сейчас болен, но я счастлив. Так и ты, когда немного приблизишься ко Христу, обретешь радость в своей жизни», - говорил преподобный.

2. Освобождение от суеты и тревоги.

Преподобный Паисий Святогорец советовал, чтобы чувствовать себя счастливым, жить естественной и простой жизнью, в которой нет места излишней роскоши, суете и напрасным волнениям.

«Как-то раз ко мне в каливу зашел один врач из Америки, - говорил преподобный. - Он рассказывал мне о тамошней жизни. Люди там уже превратились в машины - целые дни они отдают работе. У каждого члена семьи должен быть свой автомобиль. Кроме этого, дома, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, должно быть четыре телевизора. Вот и давай - работай, выматывайся, зарабатывай много денег, чтобы сказать потом, что ты благоустроен и счастлив. Но что общего у всего этого со счастьем? Такая исполненная душевной тревоги жизнь с ее безостановочной гонкой - это не счастье, а адская мука».

3. Трезвый ум.

У монаха Симеона Афонского есть короткая притча, которая ярко иллюстрирует, что внешние обстоятельства нисколько не влияют на то, чувствуем мы себя счастливыми или нет. Спасение находится в нас самих, поэтому нужно иметь трезвый ум, чтобы выстоять в трудностях.

Вот эта притча: «Человек, не умеющий плавать, в панике барахтался в реке. Он поднял тучу брызг и по реке побежали волны, которые человек в страхе принял за опасное течение. Он начал бороться с речными волнами. Наконец, утопающий сообразил, как нужно держаться на воде и понемногу доплыл до берега. Выбравшись из воды, пловец оглянулся и увидел, что на реке полная тишина, а он все время боролся с волнами и брызгами, которые сам же и создавал. Все несчастья начинаются с нас самих. Но если ты наведешь порядок в мыслях, в тебе эти несчастья и закончатся».

4. Чистое сердце.

По слову святителя Нектария Эгинского, верный путь к счастью - иметь чистое, беззлобное сердце.

«Счастье - это чистое сердце, потому что такое сердце становится престолом Божиим. Так говорит Господь для тех, кто имеет чистое сердце: "Вселюсь в них и буду ходить в них; и буду их Богом, и они будут Моим народом" (2Кор. 6:16). Чего им еще может недоставать? Ничего, поистине ничего! Потому что они имеют в сердце своем величайшее благо - Самого Бога!».

5. Умение прощать.

Прощение - одна из важнейших христианских добродетелей, поэтому каждый, кто стремиться к счастью, обязан научиться прощать ближнего. Благодаря прощению человек освобождает свое сердце от груза давних обид, а радостное сердце всегда счастливо. «Такой у нас закон: если ты прощаешь, это значит, что и тебе Господь простил; а если не прощаешь брату, то значит и твой грех остается с тобою», - говорил Силуан Афонский.

6. Отдавать больше, чем брать.

Для того, чтобы стать счастливым самому, необходимо делиться радостью и счастьем с ближним. Кажется, что в этом нет никакого секрета, но по слову монаха Симеона Афонского это умение среди людей самое редкое, но кто постигнет его, становится счастливым.

7. Довольствоваться малым.

«Желания - мусор мира», - говорил монах Симеон Афонский. Действительно, чем больше человек зацикливается на своих желаниях, тем более неумеренным становятся его аппетиты и, не имея возможности насытиться, человек обрекает себя на несчастье.

Преподобный Пасисий Святогорец советовал противостоять желаниям - умеренностью.

«Счастье обретается, когда довольствуются малым. Сегодня люди что делают? Покупают… покупают… покупают вещи, автомобили, электронику и кучу другого и, естественно, им не хватает денег, и они постоянно пребывают в тревоге. Нужно довольствоваться малым и не замахиваться на многое, ибо, имея требуемое и только

необходимое, не нужно много работать. Тогда у них будет больше времени посидеть дома вместе с детишками и с семьей, чем-либо заняться, помолиться и, вообще, побыть в семейном тепле и уюте, и не быть в постоянном напряжении на дорогах», - говорил святой.