

Наполни жизнь любовью

© Автор — Дмитрий Семеник

Книга приобретена в магазине цифровых товаров www.nichego.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА

1. ЖИЗНЬ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ!
2. СЧАСТЬЕ НЕСЧАСТНЫХ
3. СВОБОДА – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ
4. РЕАЛИЗМ — УСЛОВИЕ УСПЕХА
5. О ВЛИЯНИИ ПРОГРЕССА НА ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ
6. КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ
7. МЕЧТАЙТЕ ОСТОРОЖНО!
8. СЧАСТЬЕ — НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ
9. УСТРОЙСТВО ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ
10. СТЫД И СОВЕСТЬ – НЕ КОМПЛЕКСЫ
11. ПРИБЛИЖЕНИЕ К ПОНИМАНИЮ ЛЮБВИ
12. ЛЮБОВЬ В ЦИФРАХ
13. НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
14. КАК ДОБИВАТЬСЯ ЛЮБВИ ЛЮДЕЙ
15. АЗЫ СЕМЕЙНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА
16. КАК НАЙТИ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ
17. ГРАЖДАНСКИЙ БРАК – СВОБОДА ИЛИ СЛАБОСТЬ?
18. ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ НА СВАДЬБУ
19. КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ В БРАКЕ
20. НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ УБИТЬ ЛЮБОВЬ
210. О ГАДАНИЯХ И РАЗОЧАРОВАНИЯХ

22. ВАЖНЕЙШИЕ ОТНОШЕНИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

23. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

24. КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

25. НА ПРИВЫЧКУ ЕСТЬ ОТВЫЧКА

26. КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

27. ТЕХНОЛОГИЯ ДОБРОТЫ

28. КАК СТАТЬ ВОЛШЕБНИКОМ

ОТ АВТОРА

Несчастье современного человека в том, что большинство своих сил, внимания, времени он отдает вовсе не тому, что могло бы сделать его счастливее, помочь ему реализоваться на самом деле. Большинство из нас похожи на воинов, которые усердно сражаются с призраками в то время, как настоящий, живой и сильный враг безнаказанно ранит нас в спину.

Правда, не знаю, насколько это новая ситуация. Еще Владимир Даль записал поговорку: «Что мир учит, то людей мучит». В наше время по сравнению с XIX веком это просто сильно усугубилось. Причина такого нашего поведения в том, что мы мало прислушиваемся к себе, много смотрим телевизор, редко читаем или вовсе не читаем хорошие книги.

А плоды этого невнимания к главному — пустота и омертвление души, уныние, скрываемое от самих себя гонкой за развлечениями и удовольствиями, нередко доходящее до депрессии, отсутствие настоящей любви (при возможном наличии любовников и даже супругов),

потеря жизненных ориентиров, разрушенные семьи и несчастные дети, которые понесут эстафету разрушения дальше, с еще большей силой. Гибель нашей страны, которую мы все видим, воображая себя сторонними наблюдателями, — также отсюда, поскольку семья — основа государства.

В своей книге за точку отсчета душевного здоровья я беру любовь и радость. Потому что невозможно иметь длительную радость и настоящую любовь, если не разрешить свои базовые душевные проблемы. Эти состояния — радость, любовь — не только цель нашей жизни, то, чего мы хотим больше всего (даже если не задумываемся над этим), но и надежное мерило правильности и успешности нашего повседневного бытия. Когда цели, ориентиры определены, дальше можно разрабатывать методы достижения этих целей.

В море современной психологической литературы сориентироваться не просто. Есть много раскрученных авторов, которые талантливо учат тому, как стать больным и несчастным. Просто потому, что в этих книгах неверно определены цели работы над собой. Очень опасно увлекаться книгами, в которых ставятся второстепенные или сомнительные цели: «достичь личностного развития», «стать стервой», «влиять на людей», «стать богатым» и пр.

Существует простая логика: наши приоритеты полностью определяют нашу жизнь. Исходя из приоритета, мы выбираем модель поведения, модель поведения определяет наше внутреннее состояние. Что получается. Человек ставит перед собой цель — допустим, «стать стервой». И работает над собой в этом направлении. Но, ввиду некоторой помраченности своего разума (которая, конечно, присутствует, раз

человек выбрал такую цель), он еще попутно ожидает почему-то, что станет при этом счастливым, любящим и любимым. И спустя какое-то время человек начинает задаваться вопросом: «Как же так! Ведь я так старался стать стервой (богатым, влиятельным, известным, развитым и пр.). Почему же до сих пор несчастен, и любви так мало в моей жизни?»

Смешно, не правда ли? Но именно так поступает большинство из нас.

Поэтому, если хочешь быть счастливым и иметь любовь, именно такие цели перед собой и ставь, и именно такие книги читай. Стремись к счастью как таковому (то есть к радости), а не к его суррогатам — богатству, славе и успеху. И к любви как таковой (а не к стервозности, сногшибательной привлекательности и пр.). Это не значит, что всего остального (денег, успеха) у тебя не будет. Будет, «все остальное приложится»! В достаточном для тебя размере. Но при этом ты не выплеснешь с водой ребенка, не променяешь главное на второстепенное.

Эта книга — одна из книг о главном. Она не соответствует принципам западного книжного маркетинга, согласно которому следовало бы написать о какой-то узкой проблеме, потом сделать книжку по близкой узкой проблеме с похожим названием, и так далее. Поскольку человек целостное существо, не получится сделать радостной и счастливой какую-то узкую его прослойку, потом следующую, потом еще, и наконец на 25-м томе уже достичь полного счастья и любви. Нет, радость и любовь — это вершина пути, на котором человеку необходимо многое с собой сделать, и бесполезно говорить «Б», не сказав «А». Поэтому, хотя книга и небольшая по объему, я постарался затронуть в

ней важнейшие моменты, в конечном счете определяющие наше состояние.

Работа, которая лежит в основе этой книги, ведется нами в Интернете с 2006 года. Существует группа сайтов, каждый из которых помогает людям в определенной проблеме. Один сайт посвящен темам любви и семейной жизни (realove.ru), другой — теме расставания с любимым человеком (perejit.ru), третий — проблеме депрессии и суицида (pobedish.ru), четвертый — переживанию последствий насилия (vetkaivi.ru), пятый — последствиям гаданий и магии (zagovor.ru), шестой — мировоззренческим проблемам (realisti.ru), седьмой — проблеме переживания смерти близкого человека (memogiam.ru), восьмой — проблеме тяжелой болезни (boleem.com).

Этот Интернет-проект является абсолютно некоммерческим. Он объединяет большую группу энтузиастов, в числе которых есть психологи, психиатры, священники. Нашей целью является помощь людям в столь тяжелых и в столь распространенных ситуациях как описанные выше. Причем не просто — избежать суицида, психических болезней, предотвратить развод или пережить его, выйти из уныния. Наша цель — помочь человеку подняться на качественно новый уровень своей жизни, уровень счастья и любви. Ведь именно для этого — для качественного рывка нам даются все жизненные кризисы, и нужно их использовать по назначению.

Подход, применяемый на этих сайтах, уникален. Главная особенность нашей методики — в фундаментальности тех законов, на знании которых она основана. Мы не используем легких поглаживаний для лечения хронической болезни. Мы не предлагаем вам стать объектом испытания правильности

психологической концепции очередного гуру. Мы обращаемся к сути того, что есть любовь, и помогаем человеку научиться любить именно этой, настоящей любовью. А настоящая любовь делает человека духовно здоровым и счастливым.

Данный подход оказался очень востребованным аудиторией. Каждый из наших сайтов сегодня является самым популярным русскоязычным ресурсом в своей области. Их посещают (в 2011 году) более двадцати тысяч человек в день, без какой-либо рекламы. Люди обращаются к нам именно потому, что очень многие уже смогли решить здесь свои проблемы. Тысячи размещенных на сайтах историй, тысячи благодарных откликов, показывают, насколько успешно работает методика.

Все главы этой книги написаны мной для этих сайтов и получили немало читательских отзывов. Книга предлагает вам заново пересмотреть некоторые расхожие штампы, бытующие в сознании современного человека, лишаящие его любви и делающие его несчастным и больным. Нельзя создать семью, если ты не знаешь, как любить. Поэтому наша книга не только о любви и семье. Она затрагивает темы добра и зла, депрессии, эгоизма, отношений с родителями, свободы, счастья и успеха.

Любовь — это то, что нужно каждому человеку больше всего. Больше, чем деньги, слава, удовольствия. И в то же время, любовь — это самый большой дефицит в современном мире. Поэтому люди и страдают. Сначала от нелюбви заболевает родительская семья, родители перестают любить друг друга и во многих случаях расстанутся, потом недолюбленный ребенок идет со своей недолюбовью в мир, пытаясь возместить недополученное разными средствами, но ничего не

выходит, и он создает очередную недосемью, обрекая следующее поколение детей на мучения...

Эта книга поможет вам прервать эту эстафету несчастья. Само по себе знакомство с книгой еще не сделает вас по-настоящему любящим и любимым человеком. Но если вы пойдете дальше в направлении, которое выберете для себя после ее прочтения, — для вас дефицит любви может закончиться. И вы сможете создать полноценную семью и сделать ваших будущих детей гораздо счастливее.

Книга включает ряд статей, размещенных на наших сайтах, но большинство глав написаны специально для этой книги как квинтэссенция принципиальных моментов содержания сайтов. Истории из жизни, включенные в книгу, также позаимствованы с наших сайтов.

Чтобы сэкономить ваше время, я сделал эту книгу лаконичной и емкой. Поэтому, если ее читать, то — внимательно. Каждый абзац имеет значение, может открыть вам что-то важное.

В этой книге нет упражнений. Собственно говоря, уже само ее чтение будет тренировкой, поскольку многие утверждения, содержащиеся в этой книге, вам трудно будет принять без сомнений. Вы будете удивляться и возмущаться. Придется задуматься. Книга приглашает вас к серьезному анализу, к творчеству по преобразению своей жизни.

Вот что написала о необходимости подобных книг одна из ее первых читательниц.

«Эта книга несовершенна, но в ней есть нечто очень важное: путь, направление движения для человека, который задыхается, мечется, страдает, и не понимает, отчего.

Четыре года назад, когда мой брак с треском развалился, я, как неприкаянная, ходила к психологам и говорила, что меня не столько разрушил сам факт предательства мужа, сколько то, что для меня это стало ТАКОЙ катастрофой! Меня никто не услышал! Мой психолог стал с воодушевлением делать из меня что-то вроде стервы, чтобы я почувствовала себя женщиной, стала более загадочной, более сексуальной, и т.п. Моя уверенность в себе была на нуле, и я ему поверила, но мне не становилось лучше. Я чувствовала, что не имею чего-то важного, настоящей ОПОРЫ! Я говорила психологу о том, что я потеряла внутренний стержень, ощущение себя. В ответ я слышала, что естественно так себя чувствовать в моем положении, и надо тренироваться "быть женщиной", тренироваться общаться с мужчинами, быть очаровательной... Бред какой-то! Мне так жаль, что в то время мне не попало ничего похожего на эту книгу!..

Я видела вокруг мрак, нелюбовь, ненормальные семьи, я даже и не боролась, как следует, за свой брак. То, что происходило в нем, было похоже на мир вокруг, я сдалась.

Я не верила, не знала, что свет не придуман мечтателями, что светлые отношения между мужем и женой — это реальность, а не прекрасный миф. Я думаю, что одних только примеров того, как хорошо, светло живут реальные люди, может быть достаточно, чтобы такие духовные сироты как я, обрели почву под ногами.

На ваших сайтах, я с особым рвением искала истории победы, истории любви. Мне было важно ПОВЕРИТЬ в то, что так можно, что есть живые люди, успешные люди, нормальные люди, не святые, не чудачки, они есть, что я не одна так чувствую, так

думаю, что есть еще кто-то... моей породы, что ли. Оказывается, есть здесь, рядом люди, которые как я, верят в любовь и свет, есть даже те, кто так живут!!! Благодаря вам я перестала чувствовать себя неприкаянной инопланетянкой на Земле».

Автор выражает горячую благодарность за сотрудничество товарищам, участвующим в работе группы сайтов «Пережить.ру» — протоиерею Игорю Гагарину, игумену Феодору (Яблокову), священнику и психологу Андрею Лоргусу, психологам Михаилу Хасьминскому, Ирине Рахимовой, Ирине Мошковой, Марине Берковской, Ирине Карпенко, всем остальным авторам, помощникам и программисту Ивану Белых.

1. ЖИЗНЬ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ!

Чем мы отличаемся от растений

Растения живут всю жизнь там, где росли и умиралы их предки. Может посчастливиться, если ветер отнесет семечко на более плодородную почву, в лучший климат. Но это не зависит от тебя. Где ты вырос, там и обречен прожить всю жизнь.

У животных значительно больше возможностей выбора. Они могут мигрировать, что и делают в соответствии с временами года, засухами и дождями, чтобы обеспечить себе более благополучную жизнь. Но животные не могут изменить образ своей жизни. Ими правят инстинкты. Птицы так же строят гнезда, так же добывают пищу, как их далекие предки. И никогда воробей не сможет петь как соловей, даже если его голосовой аппарат позволяет ему это.

Что же касается человека, он не только может переезжать с места на место, он вообще может изменить в своей жизни все, что угодно. Он может жить в любом месте любой страны. Он может построить себе любое жилище. Он может выбрать себе любое занятие. Он может зарабатывать сколько угодно денег. Он может заниматься творчеством, он может помогать людям и радовать их. Он может создать семью с любимым человеком. Или не создавать. Он может иметь детей или не иметь. Он может выбрать себе любую религию и любой круг общения. И что самое главное и удивительное — он может изменить себя и свои пристрастия. Он может избавиться от того, от чего ему плохо, и научиться тому, от чего ему будет хорошо.

Почему же, имея возможности гораздо большие, чем у животного, некоторые из нас живут как растение? Или даже как срубленное дерево — безвольно плывут по реке?!

Меня всегда удивляет, когда люди, еще довольно молодые, отвечают на предложение что-то изменить в своей жизни: «Что поделаешь? Такой уж я человек».

Во-первых, откуда ты знаешь, какой ты человек? Чтобы себя узнать, нужно попробовать себя в разных видах деятельности, в разных формах общения, с разными людьми. Мы до конца жизни не можем узнать себя полностью, а что знает о себе человек, который попробовал 3-5% того, что ему доступно?

Я встречал 13-16-летних подростков с потухшими глазами, которые казались себе очень опытными и говорили взрослым, которые пытались их поучать: «Чему вы можете меня научить, если вы не видели и половины того, что видел я?» Действительно, эти уличные подростки видели много. Они видели, как их отец истязает мать, они участвовали в групповых

изнасилованиях и убийствах. Можно допустить, что они испытали до 30% того зла, которое можно испытать в жизни. Но ведь добра они не испытали и 5%. А опыт зла не заменяет опыта добра. Поэтому, несмотря на всю свою искушенность в зле, они остаются детьми, плохо знающими и понимающими жизнь в целом.

Во-вторых, даже если бы ты и был «такой», кто сказал, что ты обязан оставаться «таким» всю жизнь? Ты, даже если и не захочешь этого, изменишься в течение жизни. А если захочешь — изменишься быстрее, и в желательном направлении. Вместе с тобой изменится твоя жизнь.

Есть свойства человека, которые мало поддаются изменениям. Например, темперамент. А вот то, что мы называем характером, можно изменить, и изменить необходимо. Потому что характер — это набор добрых и дурных привычек, частично унаследованных от родителей, частично приобретенных в течение жизни. И по мере преодоления тех качеств, которые несут страдание, а всякое наше зло заставляет нас страдать, человек становится счастливее. Вы совершенно не обязаны повторять жизнь своих родителей, идя за ними как вагон за тепловозом по рельсам, если эта жизнь вам не нравится. Изживая свои недостатки, вы избавитесь от той части родительского наследия, которая не нужна вам. Оглянитесь вокруг — и увидите, как часто похожие в раннем детстве родные братья и сестры проживают очень разные жизни, становятся совсем разными людьми (один — добрый, другой — злой, один счастлив, другой — нет). Таков результат личного выбора.

Известны пять основных сожалений умирающих людей, сформулированные Брони Вэе на основе ее

работы в хосписе. Это полезно знать, поэтому я приведу полный список этих сожалений:

1. Я сожалею, что у меня не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для меня, а не жизнью, которую ожидали от меня другие.
2. Мне жаль, что я так много работал.
3. Мне жаль, что у меня не было смелости выразить свои чувства.
4. Мне жаль, что я не поддерживал отношения со своими друзьями.
5. Мне жаль, что я не позволил/позволила себе быть более счастливым.

Как мы с вами видим, все пять основных сожалений — это не сожаления о чем-то трудном, удивительном и великом. Все они — о том, что может **каждый** человек. Может, но не всегда делает, по какой-то непонятной инертности, из-за отсутствия подлинного желания стать счастливее и осознания своей жизни как единственной, уникальной и неповторимой возможности. Которой нужно воспользоваться если не на все 100%, то по крайней мере, на 99%.

Разум и воля сильнее привычек

Философы спорят о том, что первично — дух или материя. Практики знают — первичен дух. Если душа человека гармонична, он счастлив при любых материальных возможностях. Если душа человека больна, то он несчастен, как бы ни был успешен на поприще материального. Поэтому, чтобы изменить свою жизнь, начинать нужно не с карьеры, не с зарабатывания денег, не с любовных связей или создания семьи, а с себя самого, своей личности.

Мы уже говорили о том, что когда мы имеем дело с собой, мы имеем дело главным образом со своими

привычками, как добрыми, так и злыми. Но есть в человеке нечто, что стоит над этими привычками и способно воздействовать на них. Не важно, как это называется — «Я», дух, сознание или как-то еще. С практической точки зрения важны свойства этой господствующей части нашей личности. Эти свойства — разум и воля. Благодаря разуму и воле, мы способны анализировать разные явления, принимать решения и стараться исполнить их, воздействуя на свои мысли и поступки.

Пример первый. Молодой человек учится в хорошем вузе, где действительно дают знания, но и спрашивают серьезно. Наука ему дается с трудом. А его родители требуют от него успехов, надеясь, что он, как и они, станет блестящим юристом. Каждый несданный экзамен приносит большое огорчение и родителям, и сыну. А он на самом деле мечтает стать художником. Проанализировав ситуацию, молодой человек понял, что живет не в соответствии со своими склонностями, что он чрезмерно зависим от родителей, от их желаний и материальной помощи. Он решил сделать шаг к состоянию взрослого человека. Он перевелся в институт, где учат на художников, на вечернюю форму обучения, и нашел работу. Теперь он независим от родителей и занимается любимым делом. Родители восстали против его решения, но он спокойно и искренне объяснил причину своего поступка и то, как это важно для его счастья. Со временем они смирились с его новой жизнью и стали даже больше уважать его — не как продолжателя профессии, а как взрослого, ответственного человека.

Пример второй. Девушка недовольна своими отношениями с парнями. Они редко в нее влюбляются,

и все не те. А те, кто ей нравится, к ней равнодушны или быстро бросают ее.

Изучив литературу по теме любви, проанализировав свою жизнь, эта девушка приходит к выводу, что причиной ее неудач является то, что она зависимый человек, то есть склонный к любовной зависимости. Девушка начинает работать над собой. Она старается избегать новых привязанностей, старается научиться дружить и светить людям. Через два года она изменила себя до такой степени, что смогла полюбить по-настоящему (а настоящая любовь взаимна) и счастливо выйти замуж.

Пример третий. Когда молодая женщина доросла до готовности пересмотреть свои взгляды, оказалось, что она живет достаточно обеспеченной и внешне веселой и шумной жизнью, с блеском вечеринок и брызгами шампанского, дорогими машинами, но платит за эту жизнь своим телом, как это ни называй — проституцией, спонсорством или «любовью к обеспеченным мужчинам». А следствиями такой сделки с совестью являются уныние, глубинное одиночество и тоска по настоящей любви и семье, которую она могла бы создать.

Проанализировав ситуацию, женщина пришла к выводу, что душевный мир, уважение к себе и семейное счастье, дети для нее ценнее этих удовольствий и зависти окружающих. Она решила, что даже при скромном достатке она будет иметь то счастье, которого сейчас нет, как себя ни обманывай. Она порвала с кругом прежних знакомств, нашла работу с довольно средней зарплатой, она раскаялась в поступках, которые мучили ее совесть, и стала работать над собой, чтобы быть не только приятной в разговоре и в постели, но и быть хорошей женой, надежным другом достойному

мужчине. Со временем такой мужчина нашелся. И кстати, хотя не был богатым, нищим тоже не был...

Эти три примера — из жизни, и не из трех жизней, а из многих.

Итак, для изменения своей жизни нужно заново пересмотреть свои взгляды и начать работать над собой, преодолевая страсти, дурные привычки.

Работать над собой — интересно. Ведь совершенствование себя — не только средство улучшения жизни, но в каком-то смысле и цель. Посмотрите вокруг: большинству людей очень скучно жить! Они находятся в постоянном поиске отвлечений, развлечений, утешений. Кто пьет, кто работает, как раб, на свое тщеславие, кто изнуряет себя бесконечной гонкой за новыми ощущениями. На кого трудятся эти люди? А человек, который работает над собой, всегда работает на себя, а не на «дядю». Он знает: каждая минута работы над собой — звонкая монета в копилку богатства его личности, души. Он никогда не страдает от одиночества и от скуки, потому что его поле — он сам — всегда с ним. Даже если он парализованный лежит на постели. Он как спортсмен-чемпион, которому посчастливилось выступить на соревнованиях самого высокого ранга до конца жизни. Ему нужно всегда быть в форме, и ему нравится быть в форме. И этот азарт к победе, это предвкушение побед и удовлетворение от побед и радость от того, что он делает счастливее тех, кто рядом, наполняют силой всю его жизнь до самого последнего дня. По сути, такой человек не знает старости.

А что делать тому, чьей целью были удовольствия или богатство, если его парализовало? А ведь это может произойти с каждым...

Если что-то вам не нравится в себе — не миритесь с этим. Работая над собой, вы сможете сделать свою жизнь намного лучше. И естественно, создание семьи начинается не с поиска жениха (невесты), не с зарабатывания денег, а с вопроса о том, готов ли я быть хорошим мужем и отцом (женой и матерью) или мне еще нужно над собой поработать для этого.

2. СЧАСТЬЕ НЕСЧАСТНЫХ

Начальные условия — неравны!

Это правда, что одни люди уже с раннего детства более счастливы, чем другие. Наследие родительской семьи оказывает на человека огромное влияние. Если у ребенка в наличии оба родителя, между которыми лад и любовь, ребенок вырастает в атмосфере любви и безусловного приятия. Такой человек в ладу с собой, легко принимает и переносит недостатки окружающих. Поэтому и сам он пользуется симпатией окружающих.

А отчего люди чаще всего несчастны? От неладов с окружающими и собой. Человек, которого все любят, представляется одиноким, несчастным людям баловнем судьбы. Вот бы оказаться на его месте! Не испытанное блаженство! Мы мучаемся, а он — нет!

Душевные страдания, страдания человека, которого не любят, особенно когда не любят родители или товарищи по коллективу, действительно могут быть очень тяжелыми, тяжелее физической боли. И если эти страдания не доводят до мыслей о самоубийстве, то, во всяком случае, счастливым такого человека не делают. А сколько таких несчастных людей в наше время, когда крепких, здоровых семей единицы!..

Но проходят годы, человек взрослеет, живет уже самостоятельной жизнью. Все меньшую роль играет то, что ему дали или недодали родители, все большую — то, что он сам сделал с собой. И вдруг оказывается порой, что тот, кто в детстве казался счастливым, баловнем судьбы — потерялся во взрослой жизни. А тот, кто еле пережил детство, пережил его как длинную войну, уверенно идет по жизни и становится очень счастливым человеком.

Несчастье счастливых

Мысль написать эту статью окончательно оформилась у меня буквально вчера, когда я увидел в интернете фото одного известного спортсмена. Это человек в молодости был не только успешным спортсменом, многократным олимпийским чемпионом, но и вот именно таким «баловнем детства». Очень обаятельный, с полным принятием себя, душа компании. Это было видно и по его поведению на соревнованиях, его улыбке, его интервью. Красивая жена, детки, все как надо. Как поется в песне, «вот парню везет».

А на этой фотографии, сделанной недавно, я увидел помятое лицо, какое-то уже не такое светлое, какое-то... грустно смотреть. Хотя нет еще и сорока. Навел справки — да, пьет. В семье нелады.

Я не знаю обстоятельств жизни этого спортсмена. Есть всякие случаи — и исключения и оправдания. Нисколько не могу его судить.

Но есть общая логика поведения нашей слабой человеческой природы. Как это естественно для нас — когда все хорошо и нечего достигать, мы расслабляемся и начинаем деградировать.

Что очень часто происходит с человеком, который не имел в детстве серьезных проблем с родителями, вообще окружающими и самим собой? Он не видит самого себя, свою личность, свою душу в качестве объекта для преобразования. У него ведь с этим все в порядке, по его ощущению. Самое большее, он (чаще она) занимается украшением своего тела — фитнесом, модной одеждой и «аксессуарами». А основные усилия направлены на завоевание окружающего мира — работа, карьера, деньги, влияние, любовные отношения. В этом он может достигать больших или меньших успехов, но для счастья человека это далеко не главное условие.

Главное для счастья человека — что происходит с его личностью, с его душой. А вот душой-то он и не занимается. Зачем лечить то, что пока не болит?

А душа, личность человека, вплоть до таких простых вещей как ум и память, обладают одним важным свойством: когда они не развиваются, они деградируют. Душа человека не бывает статичной. Она либо развивается, просвещается (нашими усилиями), либо деградирует, темнеет.

Поводов для деградации, искажения — бесконечно множество. Работа предоставляет возможность выбора между более и менее честными решениями, между решениями, полезными для людей и выгодными для кошелька (бывают и совпадения, когда что хорошо для людей, то и выгодно, но редко). Еще больше возможностей изуродовать свою душу — в личной жизни. Бросить человека, который тебя любит, сделать аборт или дать согласие на него, изменить жене или мужу...

И вот человеку 30-40 лет, а бывшего счастья уже нет и в помине. Есть ощущение успехов в отдельных сферах

жизни, есть азарт погони за еще большими успехами (это если человек не спился). Эта гонка не дает побыть наедине с собой, ощутить и понять, что у тебя внутри.

А внутри темно и сухо. Потому что — и это закон — человек не может быть счастливым, если его совесть нечиста. А до совести ли ему было? Да, что-то тревожило, скребло, возникали сомнения, но он нашел убедительные оправдания своим поступкам. Хорошее самопринятие помогло ему принять себя и таким, каким он стал.

Часто позади такого человека дети, которые живут не с ним. Эти дети уже не унаследуют того счастья, которое этому человеку досталось даром, но которого он не сумел сохранить и приумножить.

Счастье счастливых

Описанный выше сюжет широко распространен, но, разумеется, он лишь один из возможных. Если помимо любви и принятия родители обладали мудростью, человек может выйти во взрослую жизнь уже с навыком хранения своей совести (вот что значит человек со «стержнем») и пониманием того, что главное поле приложения своих сил — он сам.

Такие люди не теряют своего счастья, оставляют светлый след на Земле, в том числе и счастливых детей (если дети рождаются).

Жизнь многовариантна. Весьма распространен и другой путь счастливых к мудрости — через катастрофы, испытания. Физические травмы, болезни, крах в делах, расставания, смерть близких — многих людей, в том числе и счастливых эти события (для того ведь они и предназначены) привели к пониманию того, что духовное в жизни важнее, чем материальное.

Счастье несчастных

В течение примерно трех лет я ходил в одну детскую больницу, в особое отделение, куда детей забирают из неблагополучных семей на время решения их дальнейшей судьбы — вернуть в семью или передать в приют (а оттуда, после дальнейшего разбирательства, чаще всего — в детдом). Ходил, чтобы разговаривать с этими детьми о жизни. Были там и случайные дети — результат ошибок ювенальной юстиции. Но чаще всего там находились дети сильно пьющих родителей. У которых алкоголь полностью отнял способность любить — порой до такой степени, что голодного двухлетнего сына, просящего поесть, мама — в тот момент трезвая! — могла прижечь в шею раскаленной сигаретой.

Дети в этом отделении содержались не больше двух недель, поэтому за эти три года я пообщался с сотнями мальчиков и девочек в возрасте от 3 до 16 лет. Разговаривать я старался один на один. Хотя в большинстве случаев это общение было для меня прикосновением к большой человеческой трагедии, я отметил одну удивительную вещь: эти дети гораздо более развиты, по сравнению с обычными семейными детьми, в духовном и нравственном отношении. Попросту говоря, эти дети чаще, чем дети из обычных семей, задумываются о действительно важных вещах. Дети из полных семей (если их родители — не религиозные люди), чаще всего какие-то... никакие. Мысли у них (если вообще способность к мышлению не убита игрушками) обычно только об очередных развлечениях и удовольствиях, у девочек — об успехе у мальчиков. А несчастные дети — думают о важном! Да, их выводы из их размышлений часто неверны, их направление жизни — далеко не всегда к добру, но, по крайней мере, они думают, ищут ответы! Им плохо, и

им невольно приходится размышлять о том, почему так все сложилось, почему плохо, где добро, где зло, и как приспособиться к своей трудной ситуации.

У большинства несчастных детей все-таки не такая трудная ситуация, как у этих сирот при живых родителях. Но они тоже обычно гораздо более склонны к нравственным размышлениям. А ведь именно это — нравственное мышление — делает человека человеком. И именно это является счастьем несчастных людей!

Потому что нравственные вопросы имеют ответы. И когда находишь правильный ответ, повышаются твои возможности. Ты понимаешь, почему тебе плохо, и как сделать, чтобы стало лучше. Знание духовных законов, при условии постоянной работы над собой, перерождает человеческую личность, делая из злого — доброго, из эгоиста — любящего и любимого, из несчастного — счастливого.

К сожалению, правильные ответы находят не все. Нередко люди, страдавшие в детстве, в поисках ответов идут учиться на психологов. Но по опыту видно, что чаще всего психологическое образование делает из людей с психологическими проблемами плохих и несчастных психологов, а не счастливых людей. Несчастные могут также, подражая счастливым, построить все свои надежды на покорении окружающего мира через карьеру, деньги, власть, половые связи. Так же как и счастливые, они могут добиться в этом больших успехов, но это не решит их проблем.

Зато жизнь тех несчастных, кто нашел правильные ответы, познал законы жизни человеческой души, неизнаваемо преображается!

Счастливики тоже нередко знают правильные ответы. Библия-то во многих домах есть. Но человек так

устроен — как упрямая лошадь: не едет без хлыста. Вот счастливец и не воплощает в жизнь свои знания. А несчастному деваться некуда. Ему плохо!

Кто-то великий сказал, что есть люди, похожие на горы, которые постепенно разрушаются и превращаются в холмы. А есть люди, как холмы, которые постепенно растут и превращаются в горы...

Несчастье несчастных

Есть, наверно, только одна причина, которая препятствует несчастным становиться счастливыми. Я не знаю, что в глубине ее — лень как привычка, отсутствие сил, растроченных на что-то другое, или какое-то повреждение психики. Но человек просто не хочет ничего делать для того, чтобы ему стало лучше. Не хочет даже книжку прочитать, написанную как будто специально для него. И уж тем более — делать что-то. Не хочет ничего! Типа «сгнию заживо — но не пошевельнусь».

Такому человеку и посоветовать нечего. Да и не станет он читать эту статью, эту книгу.

А если вы дочитали этот текст до конца, значит, у вас есть силы. Так радуйтесь тому, что вы несчастны! Радуйтесь тому, что у вас есть серьезные причины задуматься о главном. Идите вперед, учитесь и применяйте свои знания. И то, что кажется вам сейчас большим несчастьем, может обернуться очень большим счастьем. Которое, без всех нынешних несчастий, скорее всего, было бы невозможно. Как говорится, «не было бы счастья, да несчастье помогло»...

3. СВОБОДА – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ

Большинству людей нравится слово «свобода». Каждый хочет быть свободным. И, пожалуй, современный человек имеет больше возможностей быть свободным, чем наши предки во все времена. Разрешено (в России) практически все...

Каковы же плоды нашей свободы? Сделала ли она нас счастливее?

Плоды свободы индивидуальны для каждого человека. Потому что каждый пользуется ей по-своему. Свобода — она на то и свобода, что не заставляет. В том числе и не заставляет быть счастливым. Кому-то свобода помогла. Он освободился от лишнего в своей жизни, нашел главное. Свобода помогла ему реализовать свои таланты и смысл своей жизни. Но очень многие воспользовались свободой себе во вред. Психиатры наблюдают катастрофический рост числа зависимых людей. Растут зависимости от алкоголя, от наркотиков, от табака, от компьютерных игр, от азартных игр, от Интернета, любовная зависимость.

Зависимость — это крайняя степень несвободы, это тюрьма, в которую человек загоняет себя сам. А есть еще и разные страстные привязанности, скажем, к сексу, к обогащению, к красивой одежде, к славе, к власти. Все эти страсти — тоже зависимости, только менее выраженные, однако и они ограничивают реальную свободу человека, диктуя ему различные ограничения. Нашу свободу стесняют не другие люди, не государство, не традиции. Нашу свободу стесняют наши зависимости, наши страсти и страхи.

Синоним слова «страсть» — пристрастие, привычка, сильное навязчивое желание. В русском языке слово «страсть» имеет и другое значение —

страдание. И это не случайно: любая страсть не только ограничивает свободу, но и мучает.

Возьмем страсть к деньгам, к обогащению. Богатый человек может быть внутренне свободным. Но человек, пристрастный к деньгам, богат он или беден, свободным быть не может. Он страдает не только от недостатка денег. Он страдает от самой возможности потерять деньги и ограничивает свою свободу, чтобы их сохранить.

Свободен ли завистливый человек? Нет! Зависть не позволит ему купить экономичную машину, если есть хоть какая-то возможность раздобыть престижную. И так во всем.

Свободен ли тот, кто болен страстью тщеславия? Нет. Тщеславному почти никогда не удастся быть таким, каким ему хочется быть. Он вынужден быть таким человеком, какой понравится другим.

Может быть, наша «любимая» страсть — любовная, оставляет нас на свободе? Увы, любовная страсть — не любовь. Это любовная зависимость. Она заставляет нас быть с человеком, которого мы на самом деле не любим, мучить его и себя. Свободой здесь и не пахнет.

Характерный эпизод в воспоминаниях бывшего наркомана: «Мама дала мне на дорогу только тысячу рублей, это все, что у меня было. Я вышел на перрон, смотрю: бегают наркоманка, водкой торгует. Мне наркоманку видно сразу — худая, вмазанная. Я к ней подошел, говорю: «Есть чего?». Она говорит: «Есть, только в маленьких чеках и нет ни шприцов, ничего». То есть нюхать придется. И вот, хотя я все понимал и знал, что она мне впарит не вещество, а известку, все равно я отдал ей последние деньги. Естественно, она мне известку и продала... Я ее вынюхал. И тут до меня

дошло, что, несмотря на то, что я все знаю, все понимаю, я все равно это делаю. И это и есть бессилие меня как наркомана перед наркотиком. Мозг, сила воли — ничего это не работает».

Так свобода превращается в свою противоположность.

И это не удивительно. Ведь свобода — не конечная цель. **Свобода — это возможность.** Это возможность достигнуть той или иной цели. Если ставим правильную цель — свобода нам во благо, если ложную — во вред. Если не ставим никаких целей — она для нас бесполезна.

Образно это можно представить так. Поток людей двигается по глинистой, грязной дороге. Ноги людей вязнут в глине, но все-таки можно идти. Справа от этой дороги возвышаются холмы и горы. Сухие дороги ведут по ним вверх в разных направлениях. Слева находится зловонное болото. И горы, и болото отделены от глинистой дороги оградой с предупреждающими надписями.

Приход свободы означает падение ограды с обеих сторон дороги. Люди разбредаются в разные стороны. Кто-то шагнул направо, выбрал горные пути, нелегкие, но ведущие далеко вверх. Очень многие взяли левее, в болото, и завязли в нем. Для них свобода закончилась возможностью барахтаться в трясине своих страстей и зависимостей, практически никуда не двигаясь, только увязая все глубже и глубже.

Что интересно, о свободе больше любят говорить те, кто завяз в болоте. Для них свобода — оправдание плачевного положения, в котором они оказались. Хотя на самом деле, что проку и радости от такого использования свободы?

Те, кто мужественным шагом идут в горы, меньше говорят о свободе. Потому что они понимают: чем больше свободы — тем больше ответственности. И еще неизвестно, куда ты придешь. Придешь в прекрасную страну, цветущую садами, — ты воспользовался свободой лучшим образом. Свалишься в пропасть — лучше бы не было такой свободы.

Потому что свобода — не самоцель, а лишь возможность достичь цели.

У каждого из нас — несколько страстей, ограничивающих нашу свободу. Свобода возрастает по мере освобождения от страстей. Противоположные страстям добродетели — щедрость, скромность, доверие, доброжелательность, целомудрие, терпение, смирение, милосердие. Вершина добродетелей — любовь. Чем больше у человека добродетелей, тем больше любви.

Получается, что подлинная свобода — в любви. Не в любовных страстишках, не в любовной зависимости, а в настоящей любви.

Кто по-настоящему любит, тот по-настоящему свободен. Любящий бесстрашен. Он не привязан к вещам и может подарить другу то, что нужно и ему самому. Ему безразлична слава, и он свободен от мнения других. Он никому не завидует, поэтому не огорчается успехам других и не соперничает с ними. Любящий свободен даже в том, чтобы с мирным сердцем отпустить любимого туда, где тому будет лучше...

Но как же стать свободным, если тебе свойственны какие-то слабости, страсти? Страсти — это не какие-то неотъемлемые, природные наши качества, это по сути дела дурные привычки. И как от всякой дурной привычки, от них можно избавиться. О том, как это

сделать, мы говорим в главе «На привычку есть отвычка».

4. РЕАЛИЗМ — УСЛОВИЕ УСПЕХА

Точек зрения — много

Чем человек старше, тем менее он убежден в том, что его взгляд на вещи — единственно верный и останется таким всегда. Почему? Потому что, проходя через испытания жизни, человек постоянно открывает в себе и в жизни что-то новое. Он корректирует свой взгляд на вещи, но очередное испытание снова показывает ему, что он все еще не достиг полного, единственно верного понимания вещей. И если человек мудр, однажды он говорит вслед за Сократом: «Единственное, что я знаю, это то, что ничего не знаю». В смысле: я точно знаю только то, что мое восприятие вещей пока еще не совершенно.

При этом, конечно, восприятие реальности такого человека гораздо более объективно, чем восприятие юноши, убежденного в том, что он все познал. Осмысление пройденных испытаний пошло этому взрослому человеку на пользу.

Я вовсе не хочу сказать, что любой взрослый смотрит на вещи более трезво, чем любой юноша. Нет, человек может, и, проходя испытания, удерживаться за якорь иллюзий. Главная мысль сказанного заключается в том, что существуют менее объективные точки зрения на все, и есть более объективные, которые, однако, только приближаются к абсолютной истине.

Образно это можно представить так. Живет пьяница, все видит через призму своего алкоголизма.

Ему кажется, что жизнь заключается только в том, чтобы искать выпивку, напиваться, шуметь с собутыльниками, ругаться и драться, просыпаться, мучаясь от похмелья.

Потом он решает бросить пить, чтобы жить лучше и быть хозяином своей жизни. Бросив пить и начав трудиться, он открывает в своей жизни много нового. Усталость труда, радость добрых дел, красоту природы, свои слабости и таланты... Но отрезвление происходит не сразу. Во-первых, потому, что яд выводится из организма постепенно, и психика сильно повреждена. Во-вторых, потому, что время от времени он срывается и снова начинает выпивать. Тем не менее, он борется, и с течением времени смотрит на жизнь все более и более трезво...

Образ второй. Человек живет в овраге и не видит ничего, кроме полосы неба и стен этого оврага. Однажды он решает узнать, какой он на самом деле — этот мир. Он выбирается из оврага и оказывается в долине. Ему это нравится. Он ходит по этой долине, изучает ее, но видит только поля, леса и озера, которые рядом. Тогда он решает взобраться на высокую гору, чтобы видеть больше. Подниматься на гору не так легко. Зато по мере подъема человеку открываются все новые горизонты, человек видит долины и реки, холмы и города, представление о мире становится все более точным и целостным. Но гора — бесконечной высоты. Где-то там, на вершине, открывается полное видение и понимание мира. Путь к вершине бесконечен, а земная жизнь человека коротка.

Задайте себе вопрос: где вы находитесь в этих примерах? Это простейший тест.

Если вам кажется, что вы абсолютно трезвы и на самой вершине горы, вполне вероятно, что вы горький пьяница и живете в овраге или даже в норе.

Если вам кажется, что вы пьете умеренно и живете в долине, возможно, так оно и есть.

Если вы допускаете возможность того, что вы пьяница и живете в овраге, возможно, вы уже не пьете и карабкаетесь вверх по горе.

Таково обычное соотношение наших представлений о себе и реальности.

Выращивание сорняков как вид сельхозпроизводства

Если мы внимательно посмотрим, какую часть своего времени мы воспринимаем информацию от живых людей, а какую — из рекламы и средств массовой информации, скорее всего, окажется, что второе преобладает. Радио и рекламные щиты, когда мы в дороге, интернет на работе, телевизор вечером дома и опять интернет — получается несколько часов в день. А сколько часов в день мы говорим с достойным доверия человеком не о работе, а о жизни, о том, что помогает ее узнать?

Большинство из массовых источников информации не озабочено задачей помочь нам. Все это делается на чьи-то (совсем не благотворительные) деньги, а деньги заказчик хочет вернуть с лихвой, поэтому задача всей этой информации — что-то нам продать или в чем-то нас убедить. Как правило — в том, что мы не в состоянии решить тех или иных свои проблемы без того, что предлагает заказчик информации. Будь то лекарство, поездка или определенный кандидат в президенты.

Другая категория информации ни за что нас не агитирует, она просто старается нас привлечь к источнику информации, тем самым «продает» нам этот источник. А какая информация нас наиболее привлекает? Привлекают нас преступления, убийства, интимная жизнь знаменитостей (как правило, не отличающихся чистотой жизни), сексуальные образы. В итоге, какая информация окружает нас сплошной стеной?

Один человек, который из 55 лет своей жизни 37 лет провел в местах лишения свободы, и любимым занятием которого в этих местах является просмотр телевизора, выйдя на свободу, сильно удивился. «Я очень сильно удивился, когда освободился в 99-м году после длительного срока и включил на воле телевизор. Чему удивился? Я думал, что для свободных людей телевидение другое, нормальное, а та ерунда, которую нам тут показывали, — это специальное такое телевидение, для зэков запустили. Оказалось, и у вас там те же самые передачи. Ужас, как вы там живете?!»

Это не просто ужас. Это то, что формирует наше сознание, наше миропонимание. Начиная с детских лет, когда ребенок смотрит американские и японские мультфильмы, в которых — присмотритесь! — преобладают немужественные мужчины и неженственные, развратные, жестокие, чуждые материнству женщины, закладывается прочный фундамент наших будущих тяжелейших личных проблем. А потом идут в ход безбашенные подростковые журнальчики и вовсе от замороженный интернет и компьютерные игры, моделирующие нашу жизнь. Согласно игровым моделям, мы бездумные гонщики, бессердечные убийцы и развратители. Так мы

формируем модели своего поведения и свое миропонимание.

Когда мы подросли, мы начинаем интересоваться мужскими и женскими журналами и передачами, которые учат нас тому, как **нравиться**, но не учат тому, как **быть** на самом деле. Они учат нас побеждать окружающий мир, но не учат побеждать свои слабости. А второе без первого заведомо нереально...

Вы читали Конан-Дойля? Помните, как Шерлок Холмс объяснял доктору Ватсону свой метод дедукции? Холмс заметил, что Ватсон посмотрел на определенный предмет в комнате, этот предмет должен быть родить у Ватсона некую мысль. И начиная с этой мысли раскручивается цепочка, приводящая Ватсона к определенным умозаключениям. И эти умозаключения Холмс угадывал на основании первого взгляда Холмса на тот предмет. Такое огромное значение имеет зрительный, звуковой или текстовый образ, попавший в поле нашего внимания, даже рассеянного, неконтролируемого!

Внешняя информация правит нами, она полностью определяет наши взгляды. Невозможно быть реалистом, если не беречь себя от контактов с ненадежными источниками информации. А такими ненадежными источниками являются почти все телевидение и радио, вся реклама, кроме социальной, более 90% прессы. Я работал несколько лет журналистом, знаком с десятками представителей этой профессии, и могу сказать, что таких людей, которых интересует истина, интересует реальность, волнует, как отзовется то, что они делают, среди журналистов крайне мало. Обращаться к их продукции с доверием — это все равно, что добровольно принимать таблетки, прописанные не врачом, или ложиться на операцию под

нож человека, который не знает, где сердце. Может, и не убьют, но инвалидность обеспечена.

Образ замутненного сознания дан в одной мудрой книге: «Проходил я мимо поля человека ленивого и мимо виноградника человека скудоумного: и вот, все это заросло терном, поверхность покрылась крапивою»¹

1. Притч. 24, 30-31.

Действительно, наш ум похож на сад, где верная мысль — как прекрасный цветок или плодоносное дерево, а ложная мысль — как сорняк. Если мы не ограждаем наш сад от семян сорняков, которые могут в него залететь, не пропалываем его, не культивируем полезные растения, то сорняки забивают все. И вот уже не видно цветов, и плодов наш заброшенный сад почти не приносит...

Ценность реализма

Может возникнуть вопрос, а зачем это нужно — быть реалистом. Можно ведь неплохо прожить и в овраге. Можно пьянствовать всю жизнь и в отдельные моменты чувствовать себя почти счастливым. Зачем ограничивать себя в выпивке? Зачем лезть на гору?

Действительно, можно было бы спокойно прожить жизнь и в овраге. Если бы жизнь была статична. Но жизнь — это не статичное пребывание в тепличных условиях. Жизнь — это череда испытаний. Она специально устроена так, чтобы каждый из нас имел возможность расти, творчески применять заложенные в нас способности. Жизнь — как война, от которой никому не удастся «откосить». И если представить жизнь как войну, то человек, далекий от реализма, — это солдат, который играет накачанными мускулами, прекрасно экипирован и вооружен, но глаза которого плотно завязаны.

А реалист — это такой же солдат, только зрячий, с хорошим биноклем и точной картой местности, на которой обозначено расположение своих войск и войск противника.

Думаю, не нужно объяснять, сколько шансов уцелеть на войне у первого солдата. А у второго есть все шансы выжить и победить.

Но, возможно, вы уже устали от аллегорий. Что ж, приведем примеры из реальной жизни. Примеры того, какие раны на войне получают солдаты с завязанными глазами. Таких примеров в нашей практике — тысячи.

Пример первый. Юная девушка, как ей кажется, влюбилась в юношу, и некоторое время они были близки (физически, не духовно). Но вскоре он ее бросил, и она погрузилась в депрессию, потеряла интерес к жизни.

Многочисленные иллюзии девушки были причиной ее страданий. Девушка не знала, что такое настоящая любовь, не знала, зачем беречь себя, не знала, что ей нужно, и что на самом деле нужно ему. Боль расставания была тысячекратно усилена ложными мыслями: «Он самый хороший», «Я больше никого так не полюблю», «Жизнь больше не имеет смысла» и т.д.

Если ей теперь удастся посмотреть на вещи трезво, она быстро и с пользой переживет расставание, так как она увидит, что ее любовь была несовершенной, объект чувств — тоже, жизнь полна смысла, и она имеет все шансы полюбить кого-то, причем настоящей любовью. Если бы ей удалось обрести трезвый взгляд раньше, она и не попала бы в такую ситуацию.

Пример второй. Муж бросил жену. Ее страдания длятся уже больше года, она никак не может примириться с потерей, впала в депрессию и начала посещать психиатра. Ей кажется, что она сделала все

возможное для семейного счастья, отдавала всю себя избраннику, жила только ради него. Неужели мужчинам нужно еще больше? Значит, в ней нет того, что нужно им? Значит, она обречена быть нелюбимой?

Облегчение для этой женщины в понимании реального положения вещей. Действительно, она отдавала всю себя мужу на материальном уровне. Но на уровне духовном она была скорее вампиром. Ревновала, контролировала, переживала, иногда устраивала скандалы. Ей нужно учиться любить, учиться дарить на духовном уровне, и тогда она будет нужна и любима. Путь к душевному миру и счастью открыт.

Пример третий. Молодой человек вырос в небогатой и не очень счастливой семье. Он думал, что они несчастны потому, что бедны. И он решил стать богатым любой ценой. Не так важно, стал он предпринимателем, чиновником или бандитом. И не важно, как именно он кончил — убили его или он разбился в автокатастрофе. Важно то, что он так и не стал счастливым. Думать ему приходилось только о деньгах. «Дружить» только ради денег. И женщин он интересовал только из-за них. Ему не удалось создать прочную семью. Он пил и изменял своим женам. И его сын был так же несчастен, как и он.

А все из-за того, что ему не открылось подлинное понимание счастья и смысла человеческой жизни. Он слишком поздно осознал: его детство было несчастным не из-за бедности, а из-за того, что его родители не умели любить, и поэтому отец бросил их. И ему, чтобы стать счастливым и дать счастье своим детям, нужно было не столько делать деньги, сколько делать себя, и прежде всего — учиться любить...

Имея дело с людьми в различных кризисных состояниях, мы, сотрудники интернет-проекта

«Пережить.ру», пришли к ясному пониманию того, что тяжесть их страданий определяется удаленностью от трезвого, реального понимания вещей.

Выводы из сказанного такие. Кто хочет быть успешным, идти по жизни с открытыми глазами, управлять собой и ситуацией — должен сознательно стремиться бороться с иллюзиями и заботиться о трезвости, реализме своего мировосприятия.

Узнать себя

Наша точка отсчета при восприятии объектов внешнего мира — мы сами. Так, размер удаленных предметов наш мозг рассчитывает с учетом высоты нашего роста, который является константой в этих расчетах. Поэтому когда, например, мы смотрим из окна поезда и находимся выше нашего обычного роста, мы не можем верно оценить размер предметов (они кажутся нам меньше).

Скорость движения всех предметов также мы оцениваем относительно себя. Если мы сами движемся с неизвестной скоростью, то мы не можем верно оценить скорость движения других тел.

То же и в нашей интеллектуальной и духовной жизни. Насколько точка нашего отсчета — мы сами — далека от нормы, от идеально здорового состояния, настолько ошибочно наше восприятие явлений, людей и себя.

Идеально здоровое состояние существует. «Сколько людей, столько и мнений» — гласит пословица. Но эта пословица вовсе не утверждает, что все эти разные мнения одинаково верны. Каждый из нас в той или иной мере заблуждается в соответствии с искажениями своей личности. Но все же одни люди дальше от истины, а другие ближе. Один человек более

здро́во судит, а друго́й — мене́е. Неда́ром же е́сть тако́е поня́тие — «здро́вомы́слие», то е́сть здо́рое мы́шление.

Глу́по отри́цать поня́тие иде́ального физи́ческого здо́ровья. Да, оно́ труднодо́стижимо. Но все́ же мы́ понима́ем, что е́сть норма́льное давле́ние, а е́сть пове́шенное или́ пони́женное. Е́сть пове́шенная те́мпера́тура и пони́женная, а е́сть норма́льная. И так со́ всеми́ пара́метрами́ жи́знеде́ятельности́ орга́низма.

Сто́ль же́ глу́по отри́цать су́ществова́ние иде́ального здо́ровья́ в духо́вно-интеле́ктуально́й сфе́ре. Здро́вомы́слие — сино́ним тре́звомы́слия. Предста́вим се́бе гру́ппу́ лю́дей, ча́сть из кото́рых тре́звы, а ча́сть в состо́янии́ алко́гольного́ о́пьяне́ния. Все́м тре́звым лю́дям прои́сходя́щее́ вокру́г них на́ улице́ предста́вляется́ так, ка́к оно́ е́сть, а значи́т одина́ково. А вот́ пья́ным — по-разно́му, у ка́ждого́ из них́ свои́ «глу́ки». И́ имен́но они́, пья́ницы́, пропа́нди́руют бре́довую́ иде́ю «ско́лько́ лю́дей — сто́лько́ и исти́н». Тре́звым́ я́сно: «исти́на́ одна́».

То́ е́сть в духо́вно-интеле́ктуально́й сторо́не́ челове́ческой́ жи́зни́ су́ществу́ет поня́тие иде́ального́ здо́ровья́, су́ществу́ет поня́тие исти́ны. Исти́на́ одна́, ка́к еди́н объеќтивный́ взгля́д тре́звых́ лю́дей. А́ вот́ заблужде́ний́ мно́го, ка́к мно́гообра́зны́ галлю́цина́ции́ у́ пья́ных.

Все́ мы́ в то́й или́ ино́й сте́пени́ «пья́ны́». Ни́кто́ не́ облада́ет иде́альным́ духо́вным́ здо́ровьем. По́э́тому́ сле́дует́ крити́чески́ отно́ситься́ ќ свои́м взгля́дам, ќ свое́му́ миро́восприя́тию. Е́сли́ мы́ хо́тим ре́ально́ смотре́ть на́ ве́щи, сле́дует́ ста́раться́ узна́ть исти́ну, при́близиться́ ќ не́й че́рез ко́рре́ктиво́рку́ свои́х взгля́дов.

Все зависит от того, мы хотим быть или казаться (другим или себе). Быть (или казаться) сильным, смелым, счастливым, добрым, любящим? Люди, которые хотят КАЗАТЬСЯ, идут по пути обмана. Они изолируют себя от любой новой информации, стараясь убедить себя в том, что их взгляд единственно верный, а те, кто считает иначе, — неудачники.

Люди, которые хотят БЫТЬ, учатся и сознательно меняются на протяжении всей жизни. Мудрый человек, писатель Михаил Пришвин записал в своем дневнике, когда ему было уже за 60 лет: «С удивлением заметил в себе "твердые" убеждения и немного испугался, спрашивая себя самого, что это, старость или склероз?». Так вот, вряд ли стоит становиться склеротиками в 20, 30, 40 и даже 50 лет. Это не выгодно ни с какой точки зрения.

Чтобы себя изменить, нужно себя узнать. К сожалению, для очень многих людей самый неизвестный нам человек — мы сами. И в этом нет ничего удивительного. Как мы узнаем других людей? Мы с ними общаемся. А часто ли мы общаемся с самими собой? Мы, особенно жители больших городов, постоянно чем-то заняты: работой, требующей внимания, общением с другими людьми, просмотром телевизора, просмотром интернета, чтением книг, не многие из которых побуждают нас обратить внимание на себя.

Нередко происходит такая вещь. Человек находится вечером один дома, он или что-то делает или что-то смотрит, слушает, читает. И вдруг отключают электричество. Темно, никакая техника не работает. Оказывается невозможным занять себя чем-то внешним (для чистоты эксперимента необходимо, чтобы и телефоны не работали). Совершенно неожиданно

человек оказывается наедине с собой. Он не хотел оставаться наедине с этим забытым им человеком — самим собой. Но пришлось, никуда не денешься. И человеку вдруг становится ужасно тошно, скучно, неинтересно. Просто невыносимо...

О чем это говорит?

А если бы мы испытали те же чувства при общении с другим человеком, какие бы мы сделали выводы в его адрес? Нужно набраться мужества и сделать те же выводы в отношении себя. Да, с нами что-то не так. Мы не в ладу с собой, мы не гармоничны.

Если мы хотим БЫТЬ, не нужно ждать такого «счастливого» случая как авария на подстанции. Нужно сознательно изучать себя. И наедине с собой, и в общении с людьми. Нужно искать, открывать и возвращать в себе то сильное, прекрасное, хорошее, что обязательно есть в каждом из нас, преодолевая то плохое, чего мы тоже, увы, не лишены.

Лето стрекозы не вечно

Многие люди, далекие от трезвого взгляда на вещи, тем не менее, считают, что у них все в порядке, и поэтому им незачем что-то менять в своих взглядах.

Во-первых, им удается сохранять такие иллюзии потому, что они невнимательны к себе. Прислушавшись к себе, проанализировав свои поступки и их последствия, они могли бы узнать о себе много нового.

Во-вторых, иллюзии не вечны. Действительно, даже в жизни заблуждающегося человека бывают периоды относительного благополучия. Это похоже на лето стрекозы из басни Крылова. В то время как муравей трудился, устраивая свой дом и наполняя его припасами, стрекоза беззаботно пела и порхала, питаясь

нектаром летних цветов. Она думала, так и будет всегда.
Но...

*Оглянуться не успела,
Как зима катит в глаза.
Помертвело чисто поле;
Нет уж дней тех светлых боле,
Как под каждым ей листком
Был готов и стол и дом.
Всё прошло: с зимой холодной
Нужда, голод настает;
Стрекоза уж не поет...*

Такова реальная жизнь: за летом обязательно следует зима. И тому, кто отрицал реальность и не готовился к ее испытаниям, приходится плохо.

Нередко на наши сайты приходят, например, письма от женщин, живущих в «гражданском браке» 1, 2, 3 года, иногда даже 5 лет, и утверждающих, вопреки реальности, что это нормальная семейная жизнь, что она полностью удовлетворяет их.

Почему же такие письма не приходят от людей, живущих в «гражданском браке» 10, 15, 20 и более лет? Потому что лето кончилось. Действительность оказалась иной.

*«Ты всё пела? Это дело:
Так пойдё же, попляши!»*

Увы, огромное число людей приходит к реальности вынужденным путем, когда их «замки на песке» рушатся, и становится очень больно.

Стоит ли идти по жизни так легкомысленно? Ведь даже перед тем как вложить куда-то деньги, мы изучаем рыночную ситуацию, ищем самый выгодный вариант, и потом тщательно заботимся о своем вложении. Наша жизнь, наше время, наши чувства, — гораздо более

ценный капитал, чем деньги. Потерянные деньги можно вернуть, потерянную жизнь — никогда.

Как «протрезветь»

Факторов, которые искажают нас и наше восприятие действительности, два:

1. Ложная мысль.

2. Привычка, выросшая из ложной мысли.

Причем эти факторы тесно связаны между собой. Вот как работает эта связка.

Мы принимаем ложную мысль. От родителей, знакомых или из СМИ. Например, мысль о том, что чем больше половых партнеров, тем лучше. Приняв эту мысль, человек начинает жить в соответствии с ней, меняя одного партнера за другим. Беспорядочная половая жизнь становится его привычкой.

А привычка, в свою очередь, защищает исходную мысль от посягательства на нее трезвых мыслей. Например, приходят трезвые мысли:

— о неполноценности таких отношений, отсутствии в них душевной близости с партнером,

— о вреде такой привычки для здоровья,

— о вреде для тех людей, кого ты развращаешь и бросаешь,

— о потраченном впустую времени.

Но человек отвергает эти мысли как ложные. Почему? Потому что, если он примет эти трезвые мысли, ему придется порвать с этой привычкой. А порвать с привычкой, даже если она не в радость, трудно. Ведь любая привычка — это своего рода рабство.

Чтобы защитить свою привычку от указанных четырех верных мыслей, человек придумывает четыре

самооправдания, которые тоже являются ложными мыслями:

— душевная близость — удел слабых людей (или женщин),

— беспорядочная половая жизнь полезна для здоровья,

— все люди — бессердечные развратники, поэтому мои развлечения с ними не причиняют им вреда,

— беспорядочная половая жизнь — это самое интересное времяпрепровождение, гораздо более толковое и счастливое, чем семейная жизнь.

В итоге, вместо четырех ложных мыслей человеком владеют уже восемь заблуждений. Если человек писатель или журналист, он, чтобы оправдать себя не только перед собой, но и перед всем миром, еще и пишет соответствующие статьи, книги, делает передачи в защиту иллюзий, в которых запутался и которые делают его несчастным.

Получается порочный круг: ложные мысли подпитывают дурные привычки, а дурные привычки умножают ложные мысли. И чем дальше — тем дальше от реализма и тем больше дурных привычек.

Именно поэтому стать реалистом так трудно. Если бы становление реалистом заключалось только в замене ложной информации на правильную, то протрезветь было бы легко и просто. Но в действительности, чтобы стать реалистом, нужно не только избегать источников ложной информации, но и победить свои плохие привычки. Эти привычки — как лежащие в овраге тяжелые камни, к которым мы прикованы цепями. Пока не освободимся от них — даже из оврага не вылезем. По мере освобождения, будем продвигаться все дальше, подниматься на гору все выше.

Вредные привычки — это не только пьянство и курение. На самом деле, вся наша жизнь состоит из привычек. Очень редко мы действуем по свободному и разумному выбору. Почти всегда мы действуем по шаблону.

Как определить, какие из наших шаблонов-привычек хорошие, а какие — дурные? На основе советов из журналов и ТВ не определишь никогда, потому что не знаешь, в каких дурных привычках запутался человек, который там говорит или пишет. Верное мерило только одно — наша совесть. Именно для этого она нам и дана.

Если совесть молчит, — это потому, что мы долго не слушали ее. Начнем слушать — она будет для нас все более и более точным компасом в нашем движении.

Борьба с дурными привычками — это целое искусство, не менее сложное и красивое, чем, скажем, фехтование. Кратко мы излагаем эту науку в главе «На привычку есть отвычка».

Подведем итоги нашего разговора. Реализм — необходимое условие успеха в жизни, в том числе в любовных и семейных отношениях. Чтобы стать реалистом, нужно победить свои дурные привычки, не только большие, но и малые. Малая привычка — это семя, быстро вырастающее в большое дерево.

И второе — нужно беречь свое сознание от внедрения ложных мыслей. Желательно по возможности отказаться от телевидения и желтой прессы, ввиду крайне низкого содержания объективной информации в этой «руде», избирательно пользоваться Интернетом и читать хорошие книги. Круг общения тоже необходимо оздоравливать, больше общаясь с трезвомыслящими людьми и меньше — с теми, кто

держится за свои заблуждения: и здоровье, и болезнь заразительны.

Трудно, непривычно?

Но ведь речь идет о компасе вашей жизни, о вашей возможности быть победителем, счастливым человеком. Настоящие победы и настоящее счастье не достаются ленивым.

5. О ВЛИЯНИИ ПРОГРЕССА НА ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

Среди множества распространенных заблуждений одно кажется мне особенно странным. Суть этого заблуждения в том, что в наши дни уже не действуют те духовные, нравственные законы, что действовали сто или тысячу лет назад. Мол, жизнь очень сильно изменилась с тех пор, поэтому и законы изменились. «О каком целомудрии можно говорить в наш век нанотехнологий!» — возмущенно написала нам одна 14-летняя женщина.

Но как нанотехнологии связаны с целомудрием? Если бы она написала: «О каком целомудрии можно говорить в наш век депрессии и шизофрении!» — другое дело, логика была бы понятна. Пребывая в депрессии, действительно очень трудно сохранить целомудрие, человек в этом состоянии ищет возможности развлечь себя хоть как-нибудь, хоть чем-нибудь привлекать других.

Этот миф о всеобъемлющем прогрессе ломает жизнь огромному количеству людей. Что происходит с юношей или девушкой, которые поверили в него и отбросили весь опыт своих предков? То же самое, что с

человеком в глухой тайге, у которого вдруг удалилась электронная карта с GPS-навигатора. Человек шел, ставя перед собой цели и выбирая наиболее удобный путь по карте навигатора, — и вдруг все. Чистый экран. Дальше придется идти вслепую. Что будет с ним? Кто был в глухой тайге, тот знает: шансов выжить не много.

Возьмем законы физики. Мы знаем, что если мы шагнем в окно, мы с большой силой ударимся о землю. Об этой взаимосвязи говорит нам закон всемирного тяготения.

То же самое и с нравственными законами: каждый наш поступок имеет определенные последствия. Например: обманул жену — доверие и любовь в семье уменьшились. Обманул много раз — любовь умерла. Или более простой случай: позавидовал — стало тяжело на душе. Если ты знаешь духовные законы, ты можешь избежать всех тяжелых последствий. А если не знаешь?

Может быть, эта девочка считает, что нравственные законы выдуманы людьми?

Это не так. Нравственные законы люди не придумали, а **узнали**. Тысячелетиями люди наблюдали за своей жизнью — что с ними происходит после тех или иных поступков, и в ходе этой практики они оттачивали свое знание нравственных законов. Как они накапливали и сохраняли эти знания? Знания передавались через семью, мама говорила ребенку, чего следует делать, а что нет. Они аккумулировались в народном творчестве (пословицах, сказаниях, былинах). Мудрецы разных народов формулировали эти законы в своих книгах. И нравственные законы всех народов совпадают. Понятия о добре и зле у всех распространившихся народов одинаковы! Могло ли быть такое, если бы законы были выдумкой?

Что такое закон? Это закономерность. То есть повторяющаяся во всех опытах причинно-следственная связь. Три тысячи лет назад, две тысячи лет назад, тысячу лет назад, сто лет назад действовала определенная закономерность в жизнях всех людей. И вдруг, с появлением нанотехнологий, она перестала действовать. Возможно ли такое?

Либо закон был сформулирован неправильно, и современные подростки смогли его переформулировать, чтобы устранить ошибку. Значит, такого закона просто не было. Либо, если закон действовал, значит, это действительно закон, и тогда он будет действовать всегда.

Думаю, понятно, что закон всемирного тяготения не устаревает. Он действовал тысячу лет назад и будет действовать тысячу лет спустя. Закон не ржавеет, не ломается. Он может выйти из моды, но действовать от этого безотказно не перестанет. Почему же мы думаем, что с нравственными законами дело обстоит иначе, чем с законами физики? Ведь нравственные законы, как и законы физики, — это законы природы. Человек — часть природы. Он живет, функционирует на основании тех законов, которые были еще в момент появления человека на свет. Цветочки живут по своим законам, рыбы — по своим, человек живет по законам своей, человеческой природы. Где, когда, какая наука обнаружила, что законы природы меняются?

Материальные законы жизнедеятельности человека мы считаем, и совершенно правильно считаем, незыблемыми. Мы видим, что в нашей материальной жизни все четко определено. Например, для дыхания нам нужен кислород, а не азот, не пропан, не водород. Для питания нам подходит исключительно вода. Серная кислота, плавиковая кислота, уксусная кислота никак не

заменяет нам воду. Ходить мы можем исключительно на ногах. На руках, на ушах далеко не дойдем. И так далее. В общем, в материальных вопросах нашей жизни невозможен никакой прогресс, никакой плюрализм, никакое «а у меня другое мнение».

Почему мы это понимаем? Да потому, что последствия нарушения законов видны глазами. Попробовал дышать азотом вместо кислорода — через пять минут труп. Выпил кислоты вместо воды — с дикими криками корчится на полу. Попробовал встать на уши — упал.

В духовной жизни все не так очевидно. Человек может ходить, говорить и даже улыбаться щеками, а душа его при этом может корчиться от боли или быть уже безжизненной, мертвой. На самом деле, именно это мы и видим сейчас в нашем обществе. Буквально на глазах, за какие-то 15-20 лет многократно выросло число людей несчастных, зависимых, больных депрессией. Это видно по лицам на улицах. Это видно по статистике психиатров в тех странах, где (в отличие от России) государством ведется серьезный учет психически неблагополучных людей. А мы, особенно те люди, которые 15-20 лет назад были еще слишком малы, чтобы думать о счастье или несчастье чужих людей, считаем, что так, как сейчас, было всегда, а значит, массовое нарушение духовных законов не влечет за собой никакой ответственности. Но это не так. Ответственность за нарушение духовных законов так же неумолима, как и за нарушение законов материальных.

Одной из предпосылок мифа о прогрессе является быстрое изменение той среды, в которой живет современный человек.

Как известно, благодаря развитию средств массовой информации, крупные торговые компании

посредством рекламы превратили человека в алчного потребителя товаров. Едва ли не основным смыслом жизни человека стало потребление. Поскольку на самом деле человеку для обеспечения его нужд нужно не так уж много вещей, производителями и торговцами была создана система быстрого «морального устаревания» изделий. Вещи могли бы служить еще долго, но они выходят из моды или появляются вещи, имеющие несколько больше функций, на самом деле — не столь уж необходимых. Кстати и прочность вещей за последнее время снизилась в разы. С чего бы это?

И вот, человек становится рабом машины ускоренного потребления. Среда, в которой он живет, — это не его семья, не его собственная душа и ее потребности (о них ему некогда думать), не его родина и народ, не природа, наконец, — это товары и услуги. Эта среда, в интересах производителей и продавцов, как было сказано, быстро изменяется. Меняется форма, цвет, функционал товаров, появляются новые торговые марки. И несчастному человеку, который ничего, кроме мелькания товаров, не видит, кажется, что время идет очень быстро, и сейчас все не так, как было даже двадцать лет назад. Как жалко бедных, отсталых предков, ведь они не могли смотреть все эти «гениальные» ток-шоу по плазменному телевизору, звонить по мобильнику и разогревать еду в СВЧ-печи!

И не думает несчастный человек о том, что его предок двести лет назад жил более полноценной жизнью. Зарабатывание денег и покупка товаров занимали в его жизни значительно меньшее место. Зато большее место занимали труд, реально необходимый окружающим, творчество, отдых, другие занятия, которые грели душу, а главное — семья и любовь. И вполне вероятно, что «отсталый» предок был более

счастлив, чем его «продвинутой» потомок. И уж точно он был более свободен, и прежде всего, свободен умом, душой, чем зомбированный раб машины потребления.

Почему же горе-потребители, обожеествляющие науку, как вещь необходимую для производства новых товаров, так антинаучны при рассмотрении законов человеческой природы?

Может быть, практика массового нарушения законов нравственности, подтвердила нам, что это законы не действуют? Может быть, обнаружилось, что наших предков обманывали, а на самом деле, то, что они считали злом, не зло?

Так нет же! Легко увидеть, как четко действуют вечные нравственные законы и в наше время, и к чему приводит попытка нарушить их. Давайте посмотрим.

Массовые нарушения закона целомудрия (суть которого в том, что секс — радость исключительно супружеской жизни) привели к тому, что до 90% семей распадаются. Дети воспитываются в неполных семьях, и от этого дети несчастны, и вырастают с психическими искажениями. В «развитых странах» падает рождаемость. Население «развитых стран» быстро замещается иммигрантами из менее «прогрессивных» и менее безнравственных стран. Внебрачное сожителство и измены в браке стали обычным явлением. А ведь больше трех тысяч лет назад было сказано: «Дети прелюбодеев будут несовершенно, и семья незаконного ложа исчезнет» (Прем. 3, 16). Разве этот закон прекратил действовать? Закон действует, как и раньше, а вот мы сами, забывшие его, возможно, скоро прекратимся, уступив место более духовно здоровым народам.

Закон «не убивай» ежегодно нарушают более миллиона россиянок, совершая аборт. И что же, разве

это сходит им с рук? Бесплодие, распад отношений или семьи, тяжелейшие депрессии, очерствение, а точнее сказать умирание души — много ли женщин-убийц избежали такой участи?

Может быть, бандиты успешно избегают этого закона? Ничего подобного. Вспомните имена тех, кто убивал и отнимал 15 лет назад. Почти все эти имена вы прочитаете на могильных плитах наших кладбищ.

Один милиционер говорил мне, что он знал только троих человек, тоже милиционеров, которым довелось убить человека, применив оружие. Где же теперь эти его знакомые? Они умерли насильственной смертью. Нравственный закон неумолим. А ведь две тысячи лет назад было сказано: «все, взявшие меч, мечом погибнут» (Мф. 26, 52). Где же устаревание?

Наконец, посмотрим, к чему привел человечество этот вещизм, основанный на зависти, корысти и тщеславии. Вы думаете, нынешний экономический кризис случаен? Вы думаете, случайности бывают? Тем более, случайности такого масштаба?..

И все-таки основное действие нравственных законов — на душу человека. Ну и как у современного человека, поменявшего религию на рекламу, с душой? Все ли хорошо, счастлив ли он?

Возможно, 14-летняя девочка ввиду ограниченности своего опыта не знает об этом, но раньше на улицах было гораздо больше здоровых и счастливых лиц. Люди сильнее и дольше любили. Сейчас же депрессией больна едва ли не треть населения. Во много раз выросло число самоубийств и число погибающих от наркомании. Наш предок был более духовно здоровым, цельным и счастливым человеком. Он был таким именно потому, что большинство людей лучше знало нравственные законы

и учитывало их при принятии больших и малых решений.

И прямо скажем, наш предок был гораздо умнее нас. Интеллектуальные и творческие возможности даже предыдущего поколения были на порядок выше. Психологи, работающие со школьниками, в ужасе от того, что происходит. Доля интеллектуально развитых детей на глазах падает, доля умственно отсталых детей растет с каждым годом. И высокие технологии тут, действительно, играют определенную роль...

Да, жизнь людей в больших городах быстро меняется. В отличие от жизни наших предков, меньше женщин могут позволить себе быть домохозяйками, сглаживаются различия между мужскими и женскими профессиями, повышается темп жизни. Но все это лишь изменение образа жизни, а вовсе не изменение законов.

Да, меняются представления общества о том, что такое хорошо и что такое плохо. Но нужно понимать, что изменение представления большинства людей о законах не означает изменения самих законов. Люди просто поддаются деструктивному влиянию средств массовой информации и своего окружения. Но представления даже самых зомбированных жертв СМИ могут очень быстро возвращаться к реальным представлениям, когда человек сталкивается с тяжелыми последствиями нарушений им духовных законов, которые он отрицал.

Поэтому целесообразно быть добрыми, то есть соблюдать нравственные законы. Это необходимое условие успеха во всех конструктивных начинаниях и счастья. В этой книге нам не обойтись без обращения к тем духовным законам, которые относятся к отношениям любви и семейной жизни.

Хорошо сказал об этом покойный уже священник
Виктор Грозовский:

«Идти за Богом — совестно:
Вокруг такой прогресс...
А на душе так горестно,
И хочется чудес»...

Также хотелось бы вспомнить грустное
стихотворение малоизвестного, но великого человека и
поэта XX века Александра Солодовникова:

Мальчик мой милый, в коротких штанишках!
Я ухажу, а ты — остаешься...
И будут твердить тебе устно и в книжках,
Что ты перестройки всемирной добьешься,

Что ты полетишь на другие планеты,
Поставишь на службу расщепленный атом,
У космоса новые вырвешь секреты
И сделаешь мир бесконечно богатым.

Что ты чудодейством техники брызнешь
На все, что подвержено смерти и горю, —
И люди придут к ослепительной жизни
Не где-то, когда-то, но близко и вскоре.

Мой милый, мой бедный доверчивый мальчик!
Все это — игрушки, твое обольщение.
Чем дольше играешь — тем дальше и дальше
Отводится час твоего просветленья.

Но смерть приведет этот час за собою...
Поймешь ты — да поздно: уж силы иссякли,
Что целую жизнь ты бессмысленно строил
Удобное кресло к финалу спектакля,

Что путь твой был предков известной тропинкой,
Что двигался, дедов своих не догнав, ты,
Хотя они шли, в большинстве, по старинке,
А ты пролетал в корабле астронавта.

...И вот уже смерти всеобщие двери...
Войдешь в них и ты со всемирным течением...
И скажешь: «Зачем я, зачем я не верил,
Что жизнь — это к Вечности приготовленье?»

Зачем не собрал я богатство другое —
Сокровища сердца? Они б не иссякли!
Ведь целую жизнь я бессмысленно строил
Удобное кресло к финалу спектакля...

6. КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ

Страх бывает разный.

Есть нормальный, здоровый страх, который является необходимейшим средством, предохраняющим нас от разных ошибок и опасностей. Не стоит жалеть о том, что мы подвержены такому страху. Только глупец не боится.

Страх настолько же нужен нам, как и боль. Боль сигнализирует нам о нарушениях в нашем организме, которые уже произошли. Страх предупреждает нас о различных проблемах, которые только еще могут произойти. А могут и не произойти, если мы прислушаемся к страху.

Но, помимо здорового, естественного страха, есть страх болезненный. Это страх почти постоянный,

хронический. Он вроде бы ни о чем особом не сигнализирует, ни о чем не предупреждает. Он мучает нас годами без всякого толку.

Какой от такого страха прок? Он мешает нам радоваться и радовать других. А значит, мешает нам любить. Делает нас слабее.

Не нужно мириться с этим страхом. Его можно и нужно победить. Он снижает качество нашей жизни. И это мягко выражаясь. Ведь страх всегда мучительнее самой страшной опасности, которой мы боимся. Как говорится, «лучше ужасный конец, чем бесконечный ужас». Но мы можем и без каких-либо ужасных концов положить конец страху.

Работа по преодолению страха ведется в двух направлениях, в двух плоскостях.

Первое. Выйдите из-под удара.

Если человек, страдающий от страха, внимательно понаблюдает за собой, он обнаружит свою сильную привязанность к телесным удовольствиям. К радости здорового тела, удовольствию от вкусной пищи, вина, секса, от всего того, что приносят деньги.

И к людям наше отношение очень телесное — мы чаще боимся того, что они могут разориться, заболеть, умереть, а не того, что они могут стать злыми людьми или не стать добрыми, счастливыми и любящими. Такое отношение — не любовь, а скорее зависимость. Такое отношение к людям тоже делает нас подверженными страху.

Есть у нас еще одно качество, которое делает нас трусами. Это тщеславие, то есть преувеличение важности мнения окружающего о нас. Мы часто не сознаем этого, но нередко, когда мы боимся, мы боимся не самой трудной ситуации, и даже не нашей какой-то неудачи в этой ситуации, мы боимся того, что о нас

после нашей неудачи подумают люди. Например, мальчик в школе боится, что его побьют другие ребята. Но боится он не столько боли, сколько того, как на него потом будут смотреть остальные ребята и особенно девочки. В точности то же самое происходит и во взрослом возрасте.

Все довольно просто. Наш страх держится на боязни того, что мы можем потерять эти ценности — материальные блага и отношение окружающих, — которые для нас (трусов) — все. Эти ценности определяют смысл и качество нашей жизни. Жизнь без удовольствий пугает нас. Что за жизнь на больничной койке или в тюрьме? Пугает нас и то, что наши близкие могут лишиться подобных наслаждений. Нам кажется, что и для них качество жизни определяется в основном материальными факторами.

И действительно, этот страх глубоко обоснован. В любой момент мы можем потерять здоровье, красоту, деньги, жилье, расположение окружающих, можем потерять близких людей и саму жизнь. Так же могут пострадать и наши близкие люди.

Значит, чтобы выйти из-под обстрела этого страха, нужно переместиться туда, где мы будем недосыгаемы для него.

Страх потери материального не может достать нас в сфере духовного.

Человек ведь сложное существо, в нем есть и материальное, и духовное. Духовное — это высшая жизнь нашей души. Это доброта (только подлинная), любовь и общение с Богом.

По мере того как человек начинает обращать внимание на эту, забытую им сторону себя, страх отступает. Ведь душу у нас не могут ни украсть, ни отнять. Душу нельзя убить. Душа — это единственное,

что действительно принадлежит нам. И когда мы начинаем заботиться о своей душе, как раньше заботились о теле, мало того, что нам становится радостнее жить (ведь радость — субстанция духовная), жить становится спокойнее и надежнее.

Ложный критерий самооценки — отношение окружающих — заменяется истинным критерием — голосом Бога в нашей совести. И мы перестаем страдать оттого, что не нравится кому-то. Более важным для нас становится никого не обидеть. Так мы выходим из-под ударов тщеславия.

Разумеется, состояние человека изменчиво. В один день оно меняется много раз, бывает более духовным и менее. В более телесном состоянии и к духовному человеку может придти страх. Но такому человеку достаточно просто вспомнить, кто он есть, а еще лучше — помолиться, и страх отступает. Это как в фантастических фильмах, когда при нападении врагов герой вдруг перемещается в другое измерение. Так и здесь. Возвращая свой взгляд в духовное восприятие мира, мы перемещаемся в такое пространство, где мы недосыгаемы для нашего врага — страха.

Духовное состояние не является каким-то искусственным состоянием, приемом. Духовное состояние — это самое трезвое и реалистичное восприятие мира, в котором мы видим вещи такими, какие они есть, и принимаем самые верные решения. Как раз привычное нам двухмерное восприятие любителей примитивных удовольствий является ложным. Перестать считать себя картонными плоскими человечками — вот и все, по большому счету, что нам требуется для того, чтобы перестать бояться.

Второе. Привыкайте побеждать.

Наша жизнь не заключается только в мироощущении. Жизнь — не медитация и не кайф наркомана. Жизнь требует от нас постоянных действий, сильных, смелых и решительных. Поэтому мало потерять страх. Нужно приобрести смелость.

Для этого нужно привыкнуть побеждать. Узнать, что мы можем побеждать, узнать, как это делается, и выработать привычку побеждать.

Секрет в том, чтобы научиться побеждать в мелочах. Научиться побеждать можно только через победу над теми самыми телесными пристрастиями, о которых мы сказали выше. У этого есть простое название — дисциплина, ограничение своей телесной жизни строгими рамками.

Страх и дисциплина — вещи несовместимые. Дисциплинированный человек — это смелый человек. Дисциплинированный человек — это человек, который победил свои слабости, заставил себя делать то, что нужно. Поэтому и в любой опасной ситуации он побеждает свои слабости и действует так, как нужно.

Любая победа дается трудом. Не стоит думать, что стать дисциплинированным легко. Как раз в мелочах-то бывает трудно себя победить. Заставить себя вовремя вставать, вовремя ложиться, воздерживаться от сладкого на ночь, от любых ошибок, соблюдать те правила, которые сами себе установили. Придется приложить настойчивость и воспользоваться советами из главы «На привычку есть отвычка», на которую я часто ссылаюсь, — это действительно очень важная глава.

Почему в мелочах побеждать себя трудно? Во-первых, потому, что, как мы уже сказали, трусы часто тщеславны и привыкли делать что-либо хорошее исключительно напоказ, для мнения других людей. А

тут нас, возможно, никто не видит, никто не поаплодирует тому, что мы не стали смотреть телевизор и вовремя легли спать. Пожалуй, кто-нибудь даже нас покритикует: «Зачем ты себя так мучаешь! Побалууй себя, съешь шоколадку!».

Во-вторых, потому, что приходится преодолевать те самые телесные пристрастия, которыми мы буквально скованы, как беглые рабы после поимки. Вот тут-то мы и убедимся, как низко мы пали, какими пустыми и глупыми привычками мы поработаны.

Зато когда мы начнем побеждать, мы увидим вдруг, какой приятной и интересной может быть здоровая в телесном и духовном отношении жизнь. Мы начнем ощущать в себе силу. Это сила духа, воля. Она будет прибывать, как крепчают мускулы человека, каждый день тренирующего тело. Только тело, даже тренированное, может в один миг разрушиться. А окрепшую душу не разрушит ни одно внешнее воздействие.

И когда придет опасная ситуация, большая или маленькая, мы можем не справиться с ней на телесном уровне, но, победив страх, мы поведем себя достойно. А значит, мы снова победим.

Третье. **Снисходительность к людям.**

Особо рассмотрим страх отдельных людей или групп людей. Например, хулиганов, людей определенной национальности, шумных подростковых компаний, представителей какой-то школьной группировки. Жертвы насилия испытывают страх при виде тех, кто похож на насильника, от которого они пострадали. Так, женщины, перенесшие сексуальное насилие, могут бояться всех мужчин вообще.

Страх перед людьми и группами людей неразрывно связан с их осуждением нами, с нашей

агрессией в их адрес. Психологи утверждают, что в этой связке — страх-агрессия, первичен именно страх, он является источником проблемы. Правы ли психологи, я не знаю, но знаю по опыту, что, уменьшив свое осуждение и агрессию, можно уменьшить страх.

Сразу скажу, что насилие — это особый случай. Здесь, особенно первое время после самого эпизода насилия, не то что можно, а необходимо культивировать, выражать, проявлять свою агрессию, презрение по отношению к насильнику почти всеми возможными способами. Кричать, ругать, обзывать и т.д. (присутствие его для этого не требуется). Это необходимо для того, чтобы уменьшить травму для нашей психики и физического здоровья. Но потом, когда пройдет месяц, возникает другая задача — задача нормализации отношений с людьми и более тонкой настройки своего душевного состояния...

Так как избавиться от этого рода страха?

Прежде всего, давайте прислушаемся к себе и обнаружим ту неприязнь, осуждение, агрессию, которая присутствует в нас по отношению к этим людям. Если мы обнаружили это в себе, значит, мы на верном пути и у нас есть ключ к разрешению проблемы. Потому что напрямую на страх воздействовать довольно сложно, а вот осуждение, неприязнь мы вполне можем победить в себе, а с ними уйдут и агрессия, и страх.

Первое, что нужно сделать — больше узнать об этих людях, лучше понять их. То, что мы в результате узнаем о них, всегда одно и то же. Окажется, что они люди. Обыкновенные люди. Они не сказочные богатыри, и их можно победить. Они не материализованные демоны, и в них есть что-то доброе. То есть даже если это действительно довольно деструктивная и общественно опасная группа людей,

все-таки они ничем не отличаются принципиально от людей — в них есть и доброе, и дурное. Понимание их слабостей лишает нас мистического ужаса перед ними, а понимание их добрых качеств дает нам возможность относиться к ним по-доброму, как и следует относиться ко всем людям.

Так, например, узнав побольше о народах Северного Кавказа, мы обнаружим, что, оказывается, их мужчинам очень свойственно хвастовство, бахвальство. До смешного. Узнав какие-то реальные примеры из жизни этих высокомерных горцев и посмеявшись над ними, мы будем относиться к ним проще, понимая, как часто это дутые величины, которым зачем-то очень хочется казаться успешными бизнесменами, воинами и героями, хотя для того, чтобы быть настоящими героями, им обычно многого не хватает, прежде всего — в голове. В то же время, узнав, как они чтут своих предков, старших, обычаи, мы начнем уважать их за это. При этом мы увидим, что их обычаи являются и их проблемой, когда они пытаются устанавливать свои жестокие обычаи в среде исконно добродушного русского народа, свое коварство — в среде прямодушных.

Таким образом, мы «отделим мух от котлет» и начнем видеть объект нашего страха и агрессии во всей его сложности и неоднозначности. Очень ценно — узнать, что хорошего есть в лучших представителях интересующей нас человеческой группы.

Дальше. Выработаем позицию снисходительности.

Снисходительность — это не слабость и попустительство. Это не толерантность. Снисходительность — это принятие всех людей с их слабостями, основанное на понимании нами своих собственных слабостей в соединении с самопринятием.

То есть мы понимаем, что мы слабы, и при этом не ненавидим и не уничтожаем себя. И других людей мы принимаем, так как понимаем, что и они не могут справиться со своими пороками, как мы со своими (нередко совпадающими с их пороками). Любая слабость, любое зло являются наказанием прежде всего для того человека, который несет их в себе. Каждый рано или поздно платит за свое зло в полной мере. Самая здоровая позиция по отношению к другим людям — считать их примерно равными себе, не намного хуже, не намного лучше.

Соответственно, нам необходимы, во-первых, самопринятие, во-вторых, знание своих слабостей. И то, и другое требует немалых усилий, но эти усилия стоят того. А как именно трудиться, много говорится в других наших материалах. Каждая из этих двух тем стоит отдельного подробного разговора.

Самопознание и самопринятие — это долгая работа. Орудие мгновенного действия — это молитва за этого человека или людей в момент, когда пришел страх: «Господи, благослови его (их)!»

Чем дальше мы будем двигаться в этом направлении, тем меньше страха и агрессии у нас будет к данному человеку или группе людей, и тем более спокойно и эффективно мы сможем противодействовать ему, при необходимости, на физическом или словесном уровне.

Это третье направление работы над собой является не альтернативой первым двум, а дополнением к ним. Если мы не выработаем духовного взгляда на вещи и силы воли, то мы не сможем избавиться от страха перед людьми, которые действительно могут лишить нас чего-то на материальном уровне. Наилучший результат даст

работа над собой во всех направлениях, перечисленных в этом материале.

7. МЕЧТАЙТЕ ОСТОРОЖНО!

Молодым свойственно страдать от неудовлетворенных желаний. А пожилым — от того, что их желания исполнились. Те самые желания, которые у них были в молодости.

Если вы еще молоды, то второе из этих утверждений может показаться вам странным. Давайте поговорим об этом подробнее.

Пока человек молод, он убежден в том, что его мечты и желания — это что-то, без чего он не сможет быть счастливым.

Но вы знаете, что сказал кто-то мудрый? «Бойтесь мечтать: ваши мечты могут исполниться».

Действительно, вместе с даром свободы человеку дана удивительная способность — добиваться желаемого. Человек может много чего сделать со своей жизнью, с самим собой. И желание, намерение — это та сила, которая приводит в действие исполнение определенных сценариев нашей жизни.

Наши желания исполняются гораздо чаще, чем мы думаем. Если нам кажется, что наши желания не исполняются, скорее всего, мы просто рассматриваем не весь набор наших желаний и не учитываем какое-то другое наше желание, которое препятствует исполнению первого.

Например, человек хочет заработать много денег. Но при этом он хочет не изменять свою жизнь, не задумываться о том, что ему не хватает для

коммерческого успеха, не получать дополнительное образование, хочет не рисковать, не брать кредиты на основание своего бизнеса. Люди бывают разные, бывают одаренные талантом бизнесмена от природы, но для большинства людей эти желания взаимоисключающие. В этом случае может исполниться только одно из двух желаний. Второе желание человека исполнилось. И напрасно он ропщет на то, что не исполнилось первое.

Или девушка хочет выйти замуж за принца. Но при этом она не хочет становиться принцессой по своим внутренним качествам и беречь свое целомудрие. За этими нежеланиями стоит множество различных желаний, в частности — желание получать различные удовольствия здесь и сейчас, не дожидаясь своего принца. И вся эта масса желаний удовлетворяется. Не удовлетворяется только первое желание, потому что оно противоречит остальным.

Так появляются «несчастливые» люди. Это люди, которые не потрудились навести порядок в своих желаниях, чтобы ограничиться таким букетом желаний, которые не противоречат друг другу.

Люди более разумные или те, у которых просто не возникало противоречивых желаний, добиваются своего. Мечты сбываются! Причем осуществление наших желаний происходит, если внимательно посмотреть на свою жизнь, немножко волшебным образом. Да, в основе всех достижений — труд, наши усилия и действия. Но, помимо труда, во многих событиях прослеживается и явное «подыгрывание» нам обстоятельств. Если мы чего-то хотим, к чему-то стремимся, как правило, жизнь предоставляет нам для этого возможности. Для нас открываются какие-то вакансии, происходят какие-то встречи, которые

открывают для нас возможность осуществить задуманное, даже если это задуманное казалось маловероятным.

Как происходит такое чудо? Дело в том, что наши мысли материальны. Наши желания имеют силу, энергию. Энергия наших желаний каким-то образом взаимодействует с вселенной, и в зависимости от некоторых обстоятельств (не будем здесь рассматривать этот вопрос подробно), очень часто способствует материализации условий, необходимых для исполнения мечты.

Таким образом, наши желания в той или иной форме исполняются. И вот, на склоне жизни люди начинают смотреть уже не вперед, а назад, оценивая, чего они достигли в своей жизни. Они видят, какие их желания исполнены, какие цели достигнуты, и им становится плохо.

Почему им плохо? Потому что они не того желали, что по-настоящему ценно. То, что они в глубине души хотели, они и получили. Но это их совершенно не радует.

Я не предлагаю перестать мечтать. Я призываю мечтать осторожно, расчетливо. Потому что наши мечты, хотим мы того или нет, — это проект нашей жизни. Проект, который имеет высокие шансы исполниться. И если мы спроектируем свою жизнь без использования разума, на основе сиюминутных эмоций и желаний, скорее всего, потом пожалеем. Но будет поздно...

Не нужно далеко ходить. Если вы еще находитесь в таком возрасте, когда не поздно мечтать, когда вас обуревают сильные желания, давайте прямо сейчас задумаемся об их последствиях, о том, какую жизнь мы строим.

Допустим, вы молоды. Какие желания в 15-25 лет? «Хочу Васю (Лену)». «Хочу много секса». «Хочу стать известным». «Хочу, чтобы мне все завидовали». «Хочу нормально зарабатывать».

Посмотрим, что будет.

Ты получила Васю (ты получил Лену).

Что дальше? Насколько значительно это достижение для твоей единственной жизни? Твоя следующая «высота» — Петя (Таня)? А потом Женя (Оля)? И в чем здесь успех, ценность, смысл? Прошло несколько лет, а ничего в твоей жизни не изменилось в лучшую сторону. В худшую — изменилось: тебе с каждым разом все труднее влюбиться.

Ты получил(а) много секса.

Ну и что? В чем достижение? Думаешь, есть что вспомнить? Нет, тебе нечего вспомнить. Потому что, гоняясь за сексом, ты не узнавал глубоко человека, не любил. А помнить секс так же нереально, как помнить вкусные блюда, которые ты съел. Сильно тебя порадует, что когда-то ты съел что-то вкусное? Вряд ли. Вчерашним ужином сегодня сыт не будешь. Дополнительно к этому — заболевания половой сферы. Теперь даже если ты захочешь вести жизнь порядочного семейного человека, у тебя может не получиться...

Ты стал известным.

Тебя узнают на улицах, показывают по телевизору. Ну и что? Ты же не сам смотришь себя по телевизору. Это событие в жизнях других людей, а не в твоей жизни, они же щелкают пультом «ящика» и потом хвалят либо ругают то, что ты делаешь. В твоей жизни какие изменения? Теперь ты не можешь делать все, что хочешь, потому что в газетах напишут, какой ты урод. Впрочем, даже если не сделаешь больших гадостей, об этом все равно напишут. И в чем здесь выгода для тебя?

Ну, хорошо, дополнительная известность — дополнительный рейтинг и деньги. А в чем перспектива?..

Допустим, вам уже 25-40 лет. Какие основные желания в этом диапазоне возрастов? Полно таких же глупых и больших желаний, как и в 15-25. Но давайте рассмотрим самые, казалось бы, почтенные и благие желания.

Добросовестно исполнять свою работу.

Конечно, нужно быть добросовестным. Только не надо считать себя незаменимым. Не было бы вас, другой выполнял бы эту работу. И может быть, даже лучше. А если и хуже — что с того?

Вы — бизнесмен, и вам кажется, что вы «кормите» определенное количество людей, которым даете работу? Поверьте, если завтра ваше предприятие перестанет существовать, люди найдут себе другую работу. Одни раньше, другие позже, но от голода никто не умрет. А половина будет довольна новым местом больше, чем старым.

Обеспечить свою семью и детей.

Свою семью и детей вы прекрасно обеспечили. Если вы — отец семейства, вы, безусловно, должны были это сделать, и чувство определенного удовлетворения вы заслужили. Но достаточно ли этого для вас? Достаточно ли это для того, чтобы родиться и жить? Вы обеспечили свою жену и сына. Ваш сын обеспечит свою жену и своего сына. И так далее. А для чего это все? Ведь и вы умрете, и ваш сын умрет. Не кажется ли это вам, что это бессмыслица?

Хорошо воспитать своих детей

Это самое прекрасное желание из всех, которые мы рассмотрели. Поскольку в наследство детям вы дадите не только деньги, но гораздо более ценное —

добрые качества. Это очень трудная задача, и если вам удастся это сделать, вы достойны преклонения. Но достаточно ли этого для вас? Что получите вы сами? Давайте наберемся мужества и рассмотрим страшную ситуацию, но которая случается в жизни: что, если вы переживете своих детей? Значит, настанет момент, когда можно будет сказать, что весь труд вашей жизни уже истрачен, и вы подходите к моменту смерти ни с чем, как будто и не жили? Тогда вопрос — должно ли главным желанием жизни быть такое желание, которое в любой момент может быть обесценено?

Неужели нет ни одной цели в жизни, которая имела бы смысл и не могла бы в любой момент обесцениться?

Не может быть обесценено внешними обстоятельствами только такое желание, которое выражается в изменении себя самого. Если мы себя совершенствуем, изменяем в лучшую сторону, то что бы ни случилось, у нас нельзя отнять того, что мы достигли в течение жизни, и мы от достигнутого получим радость и пользу.

В чем заключается высшее совершенство, к которому можно стремиться?

Конечно, в любви. В умении любить по-настоящему, любить совершенно.

Об этом говорит опыт каждого человека, который любил. Об этом говорят евангельские заповеди. Об этом говорит вся классическая литература, и даже то, что классиками являются именно те люди, которые имели в себе любовь.

Стремление любить не противоречит ни одному здоровому желанию. Хотите приобретать добрые качества? Пожалуйста, все они — ступеньки лестницы, ведущей к любви. Хотите заботиться о близких и быть

добросовестным руководителем? Думаю, не нужно доказывать, что с любовью это получится куда лучше, чем без любви. Хотите воспитать хороших детей? Без настоящей любви нет никаких шансов этого добиться. Хотите быть счастливым? Какое может быть счастье без любви?

Поэтому когда мы говорим о достижении настоящей любви как о смысле жизни, мы не отрицаем никаких других прекрасных желаний человека. Наоборот, мы получаем основу осуществления всех этих прекрасных желаний. И мы находим самую высокую и прекрасную мечту из всех, которые возможны для человека. Ведь мы живем один раз, и поэтому давайте будем бояться завязнуть в трясине мелких желаний. Поднимем голову к вершинам самой высокой и прекрасной мечты! Мечты, которая достойна того, чтобы сбыться!

Чем «смысл жизни» отличается от остальных желаний? Смысл жизни — это главное желание. И поэтому ради того, чтобы достичь главного, мы отказываемся от таких желаний, которые противоречат главному желанию, мешают его осуществлению. Если мы осознали, что наша главная цель — научиться любить, мы откажемся от всего того злого, темного, страстного, что уводит нас в сторону, противоположную любви. Таким образом, мы получаем верное орудие принятия решений в любой конкретной ситуации. Мы больше не мучаемся в сомнениях. Мы теперь точно знаем, «что такое хорошо и что такое плохо», по крайней мере, для нас.

Часто ли вы бывали на похоронах? Обычно на похоронах гнетущая атмосфера, тоска. Даже если не рассматривать случаи, когда умирают молодые или кто-то умер насильственной смертью, все равно чувство

неприятное. Пусть даже лежащий в гробу человек отжил свой срок, ему 75 лет, вокруг немало потомков, которых он оставил, и несколько человек, которым он помог и которые ему благодарны. Все равно плохо. Понятно, что болит и собственная утрата, если покойный был нам близок, и ранит сочувствие к его близким. Но есть и еще нечто, отчего нам тяжело.

Еще тяжело нам оттого, что мы ощущаем недостаточную осмысленность жизни человека, его нереализованность. Да, он трудился всю жизнь, много сделал. Но в какой степени он достиг главного, что должен успеть человек в течение земной жизни? В слишком малой! Он любил, но был далек от совершенной любви.

Плохо нам еще и оттого, что мы предчувствуем, что и нас ждет такой бессмысленный, неполноценный конец. Оглянемся назад перед смертью — а там, считай, пусто. Или хуже того — темно и стыдно. И хотелось бы все изменить...

Возможно, вам посчастливилось бывать и на таких похоронах, где не так беспросветно тоскливо. Где чувствуется завершенность жизни. Может быть, даже некая радость за человека, что он прожил такую жизнь, что он успел такое. Вспомните этого человека — и я абсолютно уверен, вы скажете, что в этом человеке чувствовалась любовь. Таким образом, вы получите в своем сердце ответ на вопрос, какой же смысл жизни настоящий.

Но любви все меньше в нашем мире. Много веков назад было предсказано: наступят времена, когда в мире станет мало любви. Поэтому большинство читающих не бывали на таких похоронах, где печаль светла. Где же увидеть этот свет, освещающий оконченный земной путь человека?

Почитайте описания смерти православных святых XIX века и позднее. Сохранилось множество свидетельств современников, участников событий, поэтому вы сможете получить достаточно полную и точную картину этих смертей и похорон. И я не представляю себе, какой человек не захотел бы умереть так же. Но, к огромному сожалению, это невозможно. Святые — они потому и святые, что прожили жизнь или большой ее отрезок, всеми силами стремясь к совершенной любви. А мы с вами даже еще как следует не осознали, насколько нам нужна она, эта любовь. И позволяем разным мелким и грязным желаниям воровать у нас даже ту любовь, которую имеем.

Верный смысл жизни — это тот фундамент, без которого невозможно построить что-то прочное. В том числе и строительства семьи он совершенно необходим. Подробнее мы поговорим об этом в соответствующей главе.

8. СЧАСТЬЕ — НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ

Легенда о плохом настроении

Один из самых странных вопросов, которые мне приходится слышать: «Как настроение?» Этот вопрос кажется мне не совсем вежливым. Я же вас не спрашиваю: «Ты сегодня чистил зубы?», «Ты сегодня никого не ограбил?» А вы почему подозреваете меня в нехорошем?

Чтобы объяснить вам свое недоумение, я придумал такую метафору. В одной стране жили люди, которым ничто не доставляло такого удовольствия, как быть чистыми и красивыми. Это было буквально главной

радостью в жизни для них. И поэтому, когда, встречаясь, они спрашивали друг друга: «Как твоё настроение?», это означало — «Ты сегодня чистый?»

Но проблема в том, что в той стране были ужасно плохие дороги, тротуары и даже тропинки. Буквально яма на яме, причем глубокие. Поэтому выйти из дома и не испачкаться — было редкостной удачей. Поэтому чаще всего на вопрос «Как настроение?» жители той страны обычно отвечали: «Ну... сам видишь».

Понятно, что жители этой страны могли бы быть всегда счастливы, если бы они умывались, водопровод-то у них был. Но в этом и странность — они не знали, что можно умыться — и будешь чистым.

Кажется, что герои этой притчи ведут себя довольно глупо. Но на самом деле они ведут себя ничуть не глупее, чем все те люди (реальные, не из притчи), которые позволяют себе испытывать плохое настроение.

Почему мы все верим, что человек должен быть или бывать несчастным, грустным, тревожным и оставаться в этом состоянии, ничего не предпринимая, чтобы изменить ситуацию? Что это за нелепая идея и почему она так распространилась?

На самом деле, гигиена души очень похожа на гигиену тела, и так же необходима, если не больше. Не случайно героям моей притчи доставляет огромную радость быть чистыми. Человек устроен так, что в своей норме, такой, какой он должен быть, с чистой совестью, он счастлив, он непрестанно радуется. Лишает нас радости, порождает уныние, злобу, беспокойство страх — все то, что мы относим к плохому настроению — то, что загрязняет нашу совесть. Значит, если мы будем заботиться о чистоте своей совести как заботимся о

чистоте тела — мы забудем о плохом настроении и перестанем задавать друг другу этот странный вопрос.

Ведь когда мы испачкались — мы умываемся, когда ушиблись — мажемся йодом, когда порвали одежду — зашиваем ее. Почему же мы не делаем того же самого со своим настроением, как глупые и несчастные герои моей притчи?

Пусть каждый ответит на этот вопрос сам. У меня есть только одно объяснение — люди не знают, как лечить свое настроение.

Удовольствия — подмена радости

Современному человеку известны лишь суррогаты улучшения настроения — секс, болтовня, разные зрелища, танцы, малые, а порой и большие победы, обладание красивыми и дорогими вещами, игры, изысканные блюда и вина, путешествия, коллекционирование, зависть окружающих, порой — легкие наркотики. Разве не это дарит радость?..

Нет, всё перечисленное выше — не радости. Это всего лишь удовольствия. Удовольствие — подделка, подмена радости. Если вы искали счастья, идя путем удовольствий, даже если не успели ими пресытиться, ваше разочарование и опустошенность вполне закономерны. Все удовольствия быстро исчерпывают себя и оставляют после себя тоску. Как за опьянением следует похмелье.

Внебрачный секс оставляет после себя пресыщение, усталость и неспособность любить. Телевизор и другие зрелища утомляют и лишают способности к творчеству. Обладание красивыми вещами не дает ничего, кроме желания заполучить еще более ценные вещи. Какой бы изысканной ни была еда, какого-то жалкого килограмма хватит, чтобы она стала

такой же неинтересной, как простой хлеб, да и для более в животе этого количества хватит. Про наркотики и компьютерные игры говорить не будем, поскольку нормальному человеку понятно, что это болезнь. Зависть или почтение окружающих — да, это приятно, но, прислушавшись к себе, признаемся честно, горчит эта приятность, и как-то от нее нехорошо, беспокойно...

Помимо удовольствий — этого суррогата счастья, — существует и настоящая радость. Настоящая радость не оставляет после себя похмелья. Она гораздо приятнее, чем удовольствие, она не ослабляет и не разрушает человека, а наоборот — делает здоровее и сильнее. А главное — радость доступна всем. Чтобы иметь радость, не нужны деньги, красота, большой ум, какие-то особые таланты. И совершенно не нужна никакая «удача». Радость доступна всем и каждому. Здесь всё зависит только от вас. Фраза Владимира Короленко «Человек рождён для счастья как птица для полета» верна. Причем абсолютно каждый человек рожден для этого.

Чистая совесть и добро радуют душу

Так как же приобретается радость? От чего зависит то количество радости, которое мы имеем? Все законы мироздания, все истины — просты. Закон радости звучит так: **«Делая зло, человек страдает. Делая добро — радуется».**

Разумеется, делая добро, нужно перестать делать зло. Иначе получится, что одной рукой собираем, другой разбрасываем. И остаемся ни с чем. Поэтому чистота совести — необходимое условие радости. Недаром русская пословица гласит: «Счастье — это чистая совесть».

Если этот закон верен, получается, что человек может постоянно радоваться, если будет постоянно беречь свою совесть и делать добро. И такой образ жизни естественен для человека. Я знаю таких людей, которые практически при каждом, большом и малом, выборе между добром и злом выбирают добро и постоянно радуются.

Возможно, это звучит для вас каким-то чудачеством — постоянство в добре и радости. Возможно, такие люди кажутся «блаженными», в смысле глупенькими или слабыми, раз они не участвуют во всеобщей войне за удовольствия, в которой мы все с таким усердием и изобретательностью сражаемся друг с другом, бьемся до ожесточения, до ран и нередко до насильственной смерти.

Нет, эти люди далеко не глупенькие и вовсе не слабые. Во-первых, победителей не судят. А они победители, раз они выиграли в этой жизни самое полное и постоянное счастье. Во-вторых, быть постоянным в добре не так-то просто — нужны внимание, рассудительность, много знаний, сила воли и упорство гораздо большее, чем для того, чтобы стать миллионером. В-третьих, далеко не все эти люди монахи, многие из них обладают деньгами, женственными красивыми женами (или достойными мужьями), добрыми детьми, домами и уважением окружающих. Просто они иначе относятся ко всем этим благам.

А если нам и видится в постоянной радости что-то странное, то это только потому, что мы сами не понимаем того, до какой степени наше сознание находится под властью атакующих нас извне словесных и видимых образов. Психологи знают, что даже несколько десятков раз повторенная словесная формула

может очень сильно изменить наше отношение к вещам. Но ведь каждый из нас тысячи раз слышал рекламные слоганы типа «Возьми от жизни всё», видел в тех же рекламных роликах ложные образы счастья (связанные с потреблением определенных услуг и товаров), получал такие же ложные установки из многих серий телесериалов...

Это всё похоже на учителя фортепиано, который учит нас стучать по крышке, по боковым стенкам, по ножкам инструмента, по чему угодно, кроме клавиш. Мы слушаемся, стучим, но музыки всё не получается. А что в этом удивительного?

«Но ведь я же не делаю зла!» — скажете вы.

Если вам плохо, из этого неопровержимо следует, что ваша совесть не чиста. «Кто делает зло, тот страдает».

Да, вы не убивали, не воровали, не соблазняли чужих жен и мужей, не обращались к магии. И очень хорошо, что не делали этого, а то бы вам было ещё хуже. Не думайте, что вора́м, даже в составе правительства России, и соблазнительям, даже на российской эстраде, хорошо живется. Нет, они несчастные, бедные люди, хотя и не всегда понимают, до какой степени и отчего они несчастны. Как гласит русская пословица, «Вор ворует не для прибыли, а для своей гибели». И прежде всего, конечно, для гибели души, для погружения её во мрак.

Но помимо такого большого и явного зла, есть и менее заметное. Которое по мере накопления лишает нас способности радоваться и всё глубже погружает в уныние и нелюбовь к себе и окружающим людям. Зло — это всё то, что противоположно добру. Скупость противоположна щедрости, жестокость — милосердию, разврат — чистоте, хвастовство — скромности, гордыня

— смирению, гнев — терпению, обидчивость — прощению, ненависть — любви.

Судить о добре и зле нельзя путем сравнения себя с окружающими. Вы же понимаете, что большинству окружающих вас людей вопросы добра и зла безразличны. Ведь самая пропагандируемая идеология сегодня — равнодушие (толерантность). Тот, кто хочет оправдать себя, сравнивает себя с теми, кто хуже его. Наше главное мерило — наша совесть. Собственно, для того плохое настроение нам и дается, чтобы мы знали, что сделали что-то не так, и нужно исправляться.

Даже в маловажных делах мы понимаем, что нужно учиться, тренироваться. Для различения добра и зла нам дана совесть, но, тем не менее, и здесь учеба требуется, тем более, что совесть наша часто глубоко закопана под слоем таких поступков, которые мы совершали, идя против совести. Ведь совесть похожа на такой будильник, который перестает звонить, если его не слушают. Раз от этого зависит наше счастье, надо серьезно заняться изучением того, что же такое зло, что такое добро, как избежать первого и делать второе.

Возможно, мы замечаем, что когда мы обижаемся, завидуем, жаждем мести, ропщем на судьбу, хвастаемся, обманываем, осуждаем, нам становится нехорошо. Но мы думаем о том, что это происходит с нами по причине внешних обстоятельств — нас обидели, кому-то незаслуженно повезло больше, чем нам, обстоятельства заставили нас солгать и т.д. Мы привыкли считать это естественной реакцией на внешние обстоятельства. Если мы и считаем это злом, то вынужденным, тем более, что все так поступают. Таким образом, мы добровольно записываем себя в рабы обстоятельств.

На самом же деле все мы — свободные люди. Абсолютно свободные! Каждый раз мы принимаем

решение, выбираем между злом и добром, а потом несем полную ответственность за свой поступок. Причем, наши эмоции, невысказанные слова — точно такие же поступки, как и внешние дела, ими мы тоже можем и должны управлять, если хотим, чтобы нам было хорошо.

Наша реакция на внешние обстоятельства — не естественная, а привычная. Это результат злой привычки. Часто мы выбираем трусливую, рабскую позицию, оправдывая себя непреодолимостью привычки или тем, что «все такие». Но обманываем этим мы только сами себя, и никого больше. Ведь наша свобода делать добро и зло — неоспоримый факт. Он подтверждён миллионами жизней людей, которые научились побеждать зло в себе.

Мы не только самих себя можем делать добрее или злее, мы своим добром и злом преобразуем окружающий мир, делая его добрее и прекраснее или злее и уродливее. Мы творим этот мир своими мыслями и делами. Доброго человека окружают хорошие люди, некоторые из которых до встречи с ним были злыми, и красивые вещи, хотя и не обязательно дорогие.

Всё зависит только от нас — от того, что мы выбираем, добро с его постоянным трудом или зло с его самообманом и самооправданиями. Совмещать то и другое невозможно, как нельзя служить двум господам. Если мы хотим жить в радости — мы выбираем добро и трудимся над тем, чтобы очиститься от того зла, которое мы совершили раньше, и бережемся от нового зла.

Проверить, правду ли я говорю, вы можете достаточно быстро. Постарайтесь избегать зла. Обратитесь к своей совести и вспомните то зло, которое вы уже совершили. Раскайтесь в нем. Сделайте хотя бы

одно-единственное доброе дело. И тогда что-то может открыться вам...

Но помните: человек инертен. Привыкнув идти по пути слабости и зла, он может остаться на этом пути, даже если знает, как хорошо на другой дороге. Всем нам это свойственно. Для того, чтобы остаться на пути радости, нужна определенная решительность и воля. Нужно следить за собой, чтобы менять наши привычные реакции на более добрые.

К какой реакции на обиду мы привыкли? «Око за око, зуб за зуб». Тяжело прощать, кажется, как будто, прощая, мы чего-то лишаем себя. Но один мудрый человек сказал: «Если ты не прощал от всей души человека, тебя обидевшего, ты ещё не знаешь настоящей радости».

Так постараемся посмотреть на свою жизнь новым взглядом, чтобы открыть свое сердце той радости, для которого оно сотворено как дом, и которая хочет вернуться в него.

Ценность дружелюбия

Есть немало людей, которые стремятся быть добрыми, любить всех, но при этом их радость непостоянна или невелика. В чем проблема таких людей?

Дело в том, что, сосредоточившись на глубинном и главном, мы часто забываем, не придаем значения малым и поверхностным своим поступкам. Мы можем желать человеку добра и быть готовы отдать свою жизнь за него, но при этом мы с ним неприветливы, резки, гневаемся, обличаем в глаза, осуждаем за глаза, оправдывая себя тем, что у нас болит душа о его ошибках.

Что получается?

Жизнь свою за человека мы не отдаем — такой случай, как правило, не представляется. Вообще не часто бывает возможность для каких-то значительных подвигов. Значит, свою великую любовь мы никак не проявляем.

Мы, бывает, потерпим какое-то зло, совершенное в отношении нас. Но человек часто и не замечает, что он сделал, и не расценивает свой поступок как зло. Поэтому наше «отсутствие реакции» не является для него проявлением добра. Это как бы ничто, пустое место для него.

А что мы проявляем через свои мелкие поступки, описанные выше?

Нелюбовь.

Мы порой отравляем жизнь окружающих. Или, по крайней мере, не радуем их. Поэтому и жизнь не радует нас.

Огромное значение для нашей радости имеет самая банальное внешнее дружелюбие. Что греха таить, наша гордыня, самомнение порой возносят нас так высоко, что мы не хотим «размениваться» на мелкое добро, жаждем (но не совершаем) подвигов. А жизнь-то, а общение состоят именно из мелких поступков!

Давайте задумаемся, что мы помним о людях, которых считаем хорошими? Если они не рисковали за нас жизнью, не одолжили нам большой для себя суммы, то мы помним какое-то приятное слово (пусть даже «Привет!» или «Пока»), теплый взгляд, улыбку, какую-то маленькую заботу, рукопожатие, которое продлилось чуть больше, чем требуется по правилам обычной вежливости. Помним какое-то общее приятное ощущение от человека, который, на самом деле, не сделал для нас ничего значительного.

Недаром ведь сказано: «Ничто не дается так дешево, и не приносит так много как вежливость». Поправим — не вежливость, а искренняя доброжелательность. Вежливость может быть холодной. Вежливость как раз может служить недоброму человеку для сокрытия своей недоброты. Но уж лучше скрывать свою недоброту, чем доброту. Мы же ведем себя доброжелательно в первую очередь для того, чтобы людям было хорошо, чтобы им было чуть легче и радостней жить.

А самое ценное — быть доброжелательными с тем человеком, кто плохо к нам относится. Это приносит самую большую радость, если мы делаем это искренне. В Евангелии сказано: «Любите врагов ваших, и благотворите, и займы давайте, не ожидая ничего; и будет вам награда великая». А все, что сказано в этой книге, — правда, и всегда сбывается.

И еще там сказано: «Во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними». А как бы вы хотели, чтобы с вами поступали люди — всегда приветливо, с искренней доброжелательностью? Или так, как вы ведете себя с ними?

Желайте всем добра

Есть русская пословица: «Что другому пожелаешь, то себе получишь». Если в выше речь шла о поступках, о поведении, а здесь — о том, что мы желаем другим людям.

У меня в жизни было много неприятнейших открытий. Я считал себя очень позитивным, правильным человеком, желающим всем добра, и действительно я всегда радовался, когда кто-то преодолевал зло в себе, становился лучше. То есть я желал людям добра в самом высоком смысле.

Но случилось такое, что кто-то из друзей удачно женился — и я огорчился. У кого-то из знакомых умирала жена — и я с ужасом осознавал, что я «радуюсь». Это связано с завистью. Зависть — это печаль о благополучии ближнего.

Получается, не желал даже людям, которые не сделали мне ничего плохого, обычного земного, человеческого счастья. А закон «что другому пожелаешь, то себе получишь» действует железно. Как же я мог быть счастлив?

Поэтому, если мы хотим быть счастливы, нужно абсолютно сознательно и постоянно работать над собой для того, чтобы желать счастья всем людям. Всем без исключения.

Как это делать? Просто. Я стал к обычным молитвам за людей («помилуй, благослови») добавлять пожелания им счастья.

Не все умеют молиться, но всякий способен мысленно произносить: «желаю тебе счастья!», «Пусть все будут счастливы».

Это очень важно.

Представляете, какой была бы жизнь всего человечества, если бы все желали друг другу счастья!

Смирение — залог постоянной радости

Среди всех злых страстей, мучающих человека, самой вредной, в том числе для нашего настроения, является гордыня. Гордыня — главная причина самоубийств и всего, что им предшествует, — уныния, отчаяния, депрессий. Гордый человек не то что не может быть счастлив, он не может не быть несчастлив. Поэтому на преодолении этой страсти остановимся подробнее.

Что такое гордыня или гордость? Страсть гордости возносит нас над другими людьми, над обстоятельствами, над самим Богом. Она делает болезненными для нас все те обстоятельства, в которых что-то происходит не по нашей воле, делает неприятными всех тех людей, которые не смотрят на нас снизу вверх. Она заставляет ненавидеть нас даже самих себя за то, что мы не настолько великолепны, совершенны и могущественны, как хотели бы быть. В общем, во всех случаях гордыня убивает любовь, порождает обиды, ненависть, зависть, ропот, тщеславие и другие страсти.

Гордость делает человека слепым: он не видит своих пороков, в том числе и самой гордости, и не видит прекрасных качеств других людей и всех тех даров, которые дает ему Бог. Гордость делает человека неудачником, потому что для обличения гордыни, для того, чтобы слепец прозрел и смирился, Бог разрушает планы гордеца: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать».

Добродетель, противоположная гордости — смирение. Если кому-то слово «смирение» кажется серым, неприятным, едва ли не унижительным, значит это гордый человек, и гордыня оболгала в глазах этого человека это удивительное качество — смирение.

Смирение делает человека сильным и неуязвимым. Ничто не может огорчить смиренного, он всегда готов ко всему, и приятному, и не очень, всё принимает как должное. Гордый человек — как лужа: брось в неё камень — она вся и расплескалась, забрызгав окружающих грязью. А смиренный человек — как море: оно поглотит любой камень бесследно, и даже круги по воде не пойдут. Говорит преподобный Ефрем Сирин: «Кроткий, принимая на себя все удары, остается

твердым; во время ссоры спокоен, в подчинении веселится, не уязвляется гордыней, в уничтожении радуется, заслугами не превозносится, не кичится, со всеми живет в мире». У него не то что депрессии — даже плохого настроения не бывает. «Человек смиренный живет на земле, как в Царствии Небесном, всегда весел и спокоен, и всем доволен», — преподобный Антоний Оптинский.

Почему смиренный человек живет в радости, и ничто не может огорчить его? Потому что он сознает свои слабости, видит себя таким же несовершенным как другие люди, и поэтому все с ним случающееся принимает не как незаслуженную, досадную случайность, а как вполне естественное, закономерное и подходящее ему приключение. Смиренный человек всей душой ощущает справедливость истины, которую мы слышали, но не хотим принять: «Все, что ни делается, к лучшему».

Причем, если он при этом еще и просвещен духовными знаниями, он видит за всеми испытаниями руку Бога, Который помогает нам исправлять свои недостатки, совершенствоваться, то есть готовит нас к блаженной вечной жизни в любви и радости. А разве не радостно видеть заботу Отца о тебе? Мы же разумные, взрослые люди, а не 3-летние дети, и понимаем, что выражением любви являются не только конфеты, но и получения, и обличения, а порой и наказания. Потому что цель, к которой мы идем в своей жизни — совершенная любовь — высока, и без усилий ее не достичь. А второй попытки не будет.

Смирение совершенно необходимо нам, если мы хотим радоваться любить. А также и для успехов во внешней деятельности смирение очень полезно, так как улучшает наши отношения с людьми, повышает

стрессоустойчивость, позволяет реально смотреть на вещи и принимать оптимальные решения, а в случае успеха, даже огромного, — не возноситься и не сходить с ума.

Принцип выработки смирения простой.

Во-первых, нужно стремиться к трезвому взгляду на самих себя. Выше мы уже говорили о том, что самым объективным свидетельством о том, что я за человек, является моя реакция на определенную ситуацию. Это очень просто. Допустим, украли у меня деньги. Сумма не такая, чтобы я после этого начал голодать, а все-таки очень-очень неприятно. Значит, есть гордыня, и, возможно, страсть к деньгам.

И стараться подмечать в других людях хорошее. Цель этой деятельности — перестать считать себя каким-то выдающимся человеком. Спуститься на землю, стать ближе к людям. Когда сильно возносите, поможет мысленное повторение фразы «Я хуже всех».

Есть такие удивительные слова у одного из отцов Церкви: «Блажен не тот, кто творит чудеса, а тот, кто увидел свои грехи как песок морской». Сейчас вы этого не поймете и, может быть, даже не поверите, но есть такая закономерность: чем человек становится лучше, тем больше видит у себя грехов. Потому что в его душе все больше света, и он различает уже такие мелкие пороки, который в полумраке не замечал. А пороков у нас много. У всех без исключения. И если мы кажется себя хорошими, это говорит только о нашей помраченности, душевной слепоте. А душевная слепота означает не просто, что мы себя не видим (мол, включим свет — а там чистота и красота), а то что мы особенно сильно поражены страстями — они и ослепили нас.

Во-вторых, нужно образовываться в религиозном отношении. Цель — перестать видеть себя началом и концом всего. Начинать различать закономерности в своей жизни, и видеть участие в ней Бога, а также и темных духов. Как мы можем не гордиться, пока приписываем свои таланты себе? А между тем — это Его дар, который Он силен и отнять. Верующий человек понимает, что гордиться данными тебе талантами — все равно что хвастаться чужими украшениями.

Как это ни дико, особенно помраченные люди способны гордиться и масштабностью зла, которое они совершают. Но когда они поймут, что это не их воля, что они марионетки в руках сатаны, который смеется над ними, ненавидит их, губит — окажется, что гордиться и тут нечем. Наоборот, это позор и крах.

В-третьих, всегда делать противоположное тому, чего хочет от нас гордыня. Как правило, она хочет от нас ропота на Бога, уныния, злых чувств к другим людям. Противоположностью будут благодарность Богу, радость, добрые поступки по отношению к тем, на кого мы хотим рассердиться.

Суть смирения выражается в короткой молитве: «Слава Богу!» или «Слава Богу за всё!» Поэтому когда нам хочется крушить, ломать, плакать, драться и тому подобное, будем вместо этого, наперекор своей гордыне, говорить: «Слава Богу за всё!» Таким образом, мы и свою волю приложим наперекор гордыне, и призовём на помощь Божию силу.

Начать можно с малого. У всех у нас бывают мелкие ошибки, когда что-то падает из рук, или мы обо что-то ударяемся, или обнаруживаем, что что-то забыли или потеряли. Обычно в таких ситуациях гордый человек ругается. Приучим себя в такие моменты вместо ругательства говорить: «Слава Богу!»

Это совсем не трудно. И произойдёт чудо — через несколько месяцев вы увидите, что такие мелочи уже совершенно вас не огорчают, вы сохраняете мирное настроение. Это и есть начало смирения.

Оружием благодарной молитвы можно победить любую беду, любое испытание. И снова начать радоваться.

9. УСТРОЙСТВО ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ

Среди моих знакомых очень немногие смотрят телевизор. А те, кто смотрит, все-таки ругают его за отсутствие интересных передач, глупость ток-шоу, жестокость и алчность героев фильмов, чрезмерную сексуальность и недостаточную талантливость музыкальных клипов. Чем дальше деградирует телевидение, тем больше людей, которым очевидна недобрая, разрушительная роль телевизора в нашей жизни. Телевизор называют «зомбоящиком», а Останкинскую телебашню сравнивают с гигантским шприцом.

Но все-таки многие еще смотрят телевизор. Обычное объяснение этому занятию — «мы же должны знать, что происходит в нашей стране и в мире!».

Это не более чем оправдание, поскольку всем очевидно, что объективной информации телевидение дает мало, лжет много, и есть другие пути узнать о том, что происходит в мире. В частности, интернет. Не случайно роль СМИ все заметнее переходит от прессы и ТВ к интернет-блогам. Ввиду тенденциозности СМИ, а также явного падения среднего культурного и

духовного уровня журналистов, происходит откат на триста лет назад, во времена, когда не было газет, новости и мнения передавались из уст в уста, в разговорах и письмах.

Конечно, люди смотрят телевизор не для того, чтобы получить более объективное представление о мире. Они смотрят телевизор, потому что им одиноко, скучно, в голову лезут неприятные мысли. Телевизор вроде как отвлекает и развлекает. Да, потому мы и выдумываем сказки про необходимость для нас телевизионных новостей, что стыдно признаться: нам плохо, мы в унынии. Крупный американский психолог Мартин Селигман пишет в своей книге «В поисках счастья»: «Выбирая между хорошей книгой и заурядной телекомедией, мы сплошь и рядом решаем в пользу последней, хотя опросы неизменно показывают, что для людей, которые смотрят по телевизору комедии, типично состояние легкой депрессии».

Эта глава вообще-то не о том, какое плохое у нас телевидение, а о том, какой выбор мы делаем и почему, когда мы выбираем между качественной книгой и дешевым детективом (фантастикой), между книгой и пустой тратой времени в интернете, между телевизором и книгой, между телевизором и живым общением с людьми, между развлекательным фильмом и фильмом, обращенным к душе. Дело не только в том, что жизнь коротка, и мы будем потом жалеть о бездарно потерянных нами часах, сложившихся в годы. О потерянных годах нашего самого лучшего времени, когда мы были молоды, сильны, способны на многое, что подарило бы нам удовлетворение и радость и сделало бы нас умнее и лучше. Дело и в том, как эти наши занятия (или развлечения) отражаются на нашем сегодняшнем настроении.

Ведь мы надеемся отвлечь, развеселить, утешить себя пребыванием у экрана. Хотя бы несколько часов не страдать, а получать хоть какое-то удовольствие. Но что в итоге? Насколько помогает нам в этом телевидение и просмотр фильмов? Многие, кто не смотрит телеканалы, оправдывают наличие в своем доме огромного экрана тем, что у них есть прекрасная подборка фильмов на DVD или жестких дисках. Но дело не в том, откуда поступает изображение и звук, а в том, чего мы хотим и что мы смотрим. Если мы хотим развлечься и смотрим соответствующую видеопroduкцию — на время мы действительно отвлекаемся. А потом нам становится хуже.

Это как с алкоголем. За временным притуплением боли следует похмелье и последующий длительный ущерб. Если длительный ущерб от приема алкоголя заключается в основном в разрушении здоровья и утрате радости, то длительный ущерб от просмотра телевизора заключается в опять-таки утрате радости, усилении уныния, а главное — в разрушении и ослаблении сознания. Мы теряем способность к творчеству, к созидательной работе души. А работа души — не удел поэтов и художников. Работа души — это то, в процессе чего мы осознаем действительность, осознаем себя, познаем добро и зло, извлекаем опыт из ошибок, выстраиваем направление своей жизни, побеждаем свои слабости, в том числе уныние, обретаем радость и любовь.

Для того, чтобы убедиться в этом, не нужны сложные исследования. Всякий человек может убедиться в этом на своем опыте. И автор убеждался в этом не раз. Если некоторое время смотришь телевизор, потом требуются большие усилия, чтобы заставить себя взять в руки серьезную книгу. А если берешь — чтение

идет труднее. Как будто ослабли какие «мышцы» души. Если же подвергать себя ежедневному воздействию телевизора целые годы — можно полностью отучиться думать и стать настоящим душевным калекой, который способен только ретранслировать полученные из ТВ ложные мнения и эмоции. Калекой, который не может ходить сам, может только ездить на инвалидной коляске. Как наркоман без наркотика, такой человек чувствует, что день прожит впустую, если не посмотрел один-два фильма. А выбирая фильм, он ищет чего-нибудь полегче, повеселее, испытывая едва ли не муки, когда приходится смотреть что-то серьезное.

Это как с пищей. Человек переходит с твердой пищи на жидкую, а потом оказывается, что снова есть твердую пищу он не способен. Уже не получается разгрызть морковку, переварить мясо. Сил хватает только на молоко и манную кашу. А потом и вовсе зубы начнут портиться от бездеятельности. То же самое и с пищей для ума. Переходя на более «жидкую» пищу для ума, мы теряем способность переваривать твердую.

То есть эффект получается обратный. Вместо лекарства от депрессии получается усугубление депрессии. И мало того, человек, который хотя бы один час в день проводит у телевизора, убивает в себе те способности и навыки, которые он мог бы использовать для того, чтобы победить депрессию и наладить свою жизнь.

Вы знаете о том, что дети, которые много смотрят телевизор, теряют способность к рисованию? Дело в том, что у телевизионной картинке есть большое отличие от реального или хотя бы живописного пейзажа. Когда мы смотрим на статическую картину или природный пейзаж, наша мысль управляет нашим взглядом, и мы познаем мир в соответствии со складом

нашего ума. Когда же мы смотрим телевизор, нашим взглядом управляют чужие люди — режиссеры, операторы, режиссеры монтажа. Это они решают, куда мы будем смотреть, мы отдаемся на их волю, отказываемся от собственных мыслей, позволяя этим далеко не всегда достойным людям решать, куда мы должны смотреть, что думать и что чувствовать.

Парадоксальным образом мы говорим: «Я смотрел телевизор», как будто бы на самом деле мы занимались какой-то деятельностью. Но это не так. Наш уровень активности в это время был даже ниже, чем если бы мы просто лежали на кровати с закрытыми глазами и заткнутыми ушами. Нет, деятельностью занимался телевизор. А мы, отключив волю и разум, позволяли ему что-то делать с собой. Что-то, что нам совершенно не на пользу. Поэтому честнее было бы говорить не «Я смотрел вчера телевизор три часа», а «Телевизор зомбировал меня вчера три часа», «Вчера я позволил телевизору отравлять меня три часа» и т.п.

Психологи, которые занимаются изучением человеческой памяти, говорят, что если мы не занимаемся постоянно серьезным изучением каких-то новых для нас областей знаний, освоением новых навыков, то мы деградируем. Ослабевает память, ослабевает интеллект. А когда нам изучать что-то новое, если у нас нет на это ни времени, ни сил, ни интереса — все высосал из нас телевизор?

Имеется полная аналогия между болезнями души и тела. Тело, которое не трудится, ослабевает, зарастает жиром, нарушается его кровообращение, уходит мышечная радость, радость здоровья и движения, начинается время боли. Если душа не трудится, она также ослабевает, прекращается питание ее тем, что ее животворит, теряется способность преодолевать

неприятные мысли и состояния (настроения), уныние приходит все чаще, затем становится постоянным и усиливается, доходя от отчаяния.

У души есть свои законы. Один из таких законов: радость нужно заработать. Без труда достается только депрессия. Как пишет Мартин Селигман: «Если вся жизнь проходит в погоне за позитивными эмоциями, в ней нет места истинному счастью».

Понятно, что зависимость от телевидения так же реальна как зависимость от табака или алкоголя. Разорвать ее не так легко. Тем более, что человек, находящийся в депрессии, не очень-то хочет что-то делать для самого себя, для своего счастья. Но разорвать эту зависимость можно. Я знаю многих людей, которым это удалось, и которые теперь чувствуют себя гораздо более счастливыми, жизнь их стала более наполненной и созидательной.

Кому-то в этом помог случай. Сломался телевизор или произошел переезд, после которого телевизор не удалось подключить сразу. И человек вдруг ощутил, как хорошо, как радостно жить без телевизора. И не стал подключать (или ремонтировать) телевизор. Многие, осознавая свою слабость, просто выбросили «домашнего врага» на помойку.

Мой друг Кирилл рассказал историю своего расставания с телевизором. «Пять лет назад в одном женском глянцево-м журнале, оставленном на столе супругой, я прочитал статью, которая значительно повлияла на мою жизнь. Статья была о том, как одна девушка взяла, по совету подруги, месячный обет... несмотрения телевизора. Нет-нет, девушка не планировала оставить его совсем. Она просто описала, как много времени у неё появилось, и сколько полезных дел она успела совершить.

Я решил последовать примеру автора статьи. Я никогда не был большим приверженцем ящика: вечерние новости и фильм (если интересный), кроме того, мне нравился «Брейн-ринг» (мне казалось, что он даёт много новых знаний). Случилось невероятное! Я тогда ещё не очень хорошо был знаком со словом «страсть» в его христианском понимании. Я не мог нарушить свой обет, так как уже объявил об этом, поэтому я вставал посреди ночи и как зомби автоматически переключал программы, особенно меня увлек тупейший MTV, который я ранее не смотрел. Мне неважно было, что показывают, важен был сам процесс отключения мозга. Потом ещё около 2-х лет у меня не было большего желания, чем тупо уставиться в «голубой экран».

Не могу похвастаться, что моя железная воля помогла мне перебороть телезависимость, всё было значительно проще. Мы переехали в другую квартиру, а телевизор я не взял. Когда же, спустя год, всё-таки пришлось купить новый, оказалось, что для всей семьи он уже не интересен. Старший сын изредка посмотрит фильм на DVD, да супруга иногда «под утюжок» включит. В семье мир и спокойствие, есть время пообщаться, и дети, и взрослые любят читать, телевизор не является больше «главой семьи». Всё это способствует гармонии в отношениях. А ведь большинству людей телевизор заменил собеседника, а значит в какой-то степени и супругу (супруга)».

Думаю, освобождение своего жилища от «зомбоящика» — это более верный и надёжный способ, чем волевое уменьшение времени, которое мы отдаем телевизору. О каком волевом управлении своей жизнью может идти речь, если воля ослаблена многолетним рабством телевизору?

Речь идет о выборе. Либо мы соглашаемся прожить свою жизнь впустую. Без настоящей радости, без побед, без смысла, без свободы и воли. Довольствуясь, как свиньи в хлеву, убогими подачками низкопробных эмоций в соответствии с телевизионной программой. Или вне программы (с помощью своей коллекции фильмов), но тогда мы рискуем еще больше себя развратить, как те крысы, которые в ходе экспериментов, вместо того, чтобы двигаться и есть, постоянно жали на кнопку, раздражающую центр удовольствий в мозгу, и в итоге погибали от голода.

Либо мы вспоминаем о том, каким бесценным богатством обладаем. Богатством разума, души, воли. Богатством, которым мы можем сделать счастливыми себя и других, сделать мир лучше, а свою душу — еще прекраснее.

Непременным условием второго пути, условием успеха и счастья, является ограничение количества в нашей жизни дармовых, низкопробных удовольствий в пользу честной, заслуженной радости.

10. СТЫД И СОВЕСТЬ – НЕ КОМПЛЕКСЫ

Эта глава адресована, прежде всего, молодым.

Попытка узнать себя

В юности, в молодости каждый из нас хочет узнать, кто он такой, какое его место в этом мире, и завоевать в нем как можно лучшее место, обрести уважение к себе. Себя мы узнаем в общении с другими людьми. Мы ищем ответы на вопросы: «Как относятся

ко мне другие люди?», «Достоин ли я любви?», «Как сделать так, чтобы люди ценили и любили меня больше?»

Действительно, это очень важные вопросы. Ответами на эти вопросы мы обычно считаем такие знаки:

- принимают ли меня в компании,
- многие ли ищут моей дружбы,
- многие ли в меня влюбляются.

В молодежной среде эти критерии успеха общеприняты. Но давай посмотрим беспристрастно, насколько эти критерии ценности нашей личности заслуживают доверия.

Первое. Принимают ли тебя в компаниях.

Компании бывают разные. Бывают компании, объединяющие людей, которые действительно стараются жить достойно. И для того, чтобы тебя приняли туда, нужно чего-то стоить. Но таких компаний мало, и сами компании маленькие, поскольку людей, живущих осмысленно, не так уж много.

Посмотри беспристрастно на те компании, которые ты знаешь. Кого там ценят, кто популярен? Или сильный, жестокий и злой. Или шут-кривляка, для которого нет ничего святого. Или девчонка — свой парень, в которой женского только имя. Или кто-то с деньгами или возможностями — но разве это что-то говорит о нем как о человеке? И так далее.

А что касается приема девушек в мужские компании — это вообще печальное явление. Как-то, проходя в своем подъезде через толпу подростков, я видел, как девочку лет двенадцати спросили: «Хочешь вступить в нашу компанию?» Это наивное и пока еще чистое создание ответило «Да!» с таким трепетом в голосе, как будто ее принимают в Думу или, по крайней

мере, в Гарвард. Через три года эти же подростки на лавочке перед домом лениво делились друг с другом тем, где они ее... — не буду передавать циничную формулировку, — и в подъезде, и на детской площадке, и в подвале. А подвал у нас страшный, сырой, холодный, темный, пахнущий гнилой картошкой и мышиным пометом. Причем они все делали это с ней. Это называется, девчонку «оценили»?..

Есть такое животное — овца. Овцам лучше пастись в стаде, там больше шансов защититься от волков. А человеку имеет смысл выбирать свой способ жизни самостоятельно. Потому что в человеческом стаде волков часто больше, чем вне его.

Достойный человек — это человек, который везде, в том числе и в компании, ведет себя достойно, даже тогда, когда ему приходится ради этого идти наперекор обычаям и мнению товарищей. Далеко не всегда следствием такой цельности является популярность в данной компании.

Второе. Дружба.

Настоящая дружба связана со способностью человека светить другим людям, бескорыстно что-то делать для них, делиться с ними радостью. Поэтому если ты настоящий друг многим людям, это очень хорошо говорит о тебе. Ты умеешь любить!

Но оглянись вокруг. Много ли ты видишь примеров такой, настоящей дружбы? Разве большинство твоих знакомых «друзжат» не ради какой-то выгоды? Ради удобства, тщеславия, развлечений? А если так, значит, количество «друзей» говорит либо о твоих возможностях кому-то что-то дать, либо о твоём умении получать что-то от многих. Не более того.

Третье. Многие ли в тебя влюбляются.

В молодежной среде массовый успех приходит примерно по той же схеме, что и успех «звездочек» в шоу-бизнесе. Там продюсер платит СМИ определенные деньги за раскрутку имени вполне заурядного человека. Имя становится известным, и, согласно механизму массового психоза, в сознании толпы этот обыкновенный человек приобретает притягательную силу, никак не связанную с его качествами.

В молодежной тусовке «раскрутка» происходит порой с участием денег, часто без них. Но эффект тот же: многие хотят побыть рядом с тобой, чтобы погреться в лучах твоей «славы». Влюблены ли они в тебя на самом деле? Вряд ли. Тщеславия, боязни одиночества, физиологии тут гораздо больше, чем любви.

Если ты стоящий, действительно хороший и сильный человек, не обожание толпы подтверждает это, а любовь хорошего, достойного, сильного человека. Если в кругу твоего общения нет такого человека, то пусть даже тебя никто не любит — это ровно ничего не значит. А если в твоём классе есть один такой человек, то все-таки он не обязан тебя любить, даже если ты стоишь этого. Потому что настоящая любовь, в отличие от массового психоза, — это чудо, его нельзя запрограммировать.

Таким образом, очевидно, что все три критерия нашей ценности, к которым мы привыкли, ненадежны. И мы часто мучаемся оттого, что эти критерии говорят одно, а что-то в глубине нас — совсем другое.

Зеркало, которое не врет

Как же узнать себя, чтобы не обмануться?

Действительно, зеркалом для нас являются окружающие нас люди. Причем чем теснее и дольше мы

общаемся с этими людьми, тем точнее «показания». Взаимодействуя с ними, мы можем делать выводы о себе. Только делать это нужно правильно.

Достоверный критерий оценки наших личных качеств — **наша реакция** на других людей. Если общение с другими людьми часто вызывает у нас зависть, гнев, обиду, ненависть, осуждение и другие негативные эмоции — это четкий критерий того, что с нами что-то не в порядке. В нас сильны соответствующие страсти (зависть, гнев, обидчивость), которые мешают нам любить.

Описанные в начале три юношеских критерия касаются не нашей реакции на людей, а скорее **реакции людей** на нас. Это гораздо менее точный критерий. И поэтому не стоит придавать этим признакам какое-либо значение.

Классик давным-давно сказал: «Самые большие глупости мы делаем, чтобы угодить мнению людей, которых не уважаем». Задумайся, всегда ли ты уважаешь тех людей, мнением которых дорожишь? Разве ты не знаешь их недостатков, не видишь их ошибок? Насколько разумно — выбирать линию поведения, ориентируясь не на то, что лучше для тебя, а на то, что может заинтересовать посторонних людей, которые, в общем, сами пока еще многого не осознали?

Если мы не хотим обмануться в выборе ориентиров, стоит думать своей головой. Больше доверять своей совести, чем толпе, и самому решать, что хорошо, а что плохо. Таков путь умного, самостоятельного человека. И это путь успеха.

Для чего нам даны стыд и совесть

Один из факторов дешевой популярности в молодежном коллективе — раскрепощенность. Культ

раскрепощенности пришел с Запада в 1990-х годах вместе с потоком американских молодежных фильмов, в большинстве своем довольно глупых. Приди в школу полуголым или обругай учителя матом на уроке, отчуди еще как-нибудь — и местная слава тебе обеспечена, включая интерес противоположного пола.

Так вот, во всем есть золотая середина и болезненные крайности. Раскрепощенность — хорошее и привлекательное качество, если ее понимать как внутреннюю свободу человека, благодаря отсутствию комплексов или победе над этими комплексами. Раскрепощенный в этом смысле человек естественен, он не боится выражать свои чувства. И, если в нем преобладают добрые чувства, такой человек красив.

Но ведь мало кто в молодости свободен от комплексов. И желая казаться раскрепощенными, люди порой ведут себя неестественно, демонстративно, выражая таким образом свое внутреннее уродство. Получается победа не над комплексами, а над стыдом и совестью.

А стыд и совесть, в отличие от комплексов, очень ценные качества. Совесть напоминает человеку о том, что определенных вещей делать не следует, иначе плохо будет. Стыд — это способность слышать голос совести и слушаться его. Также стыд может приходить уже после совершенной ошибки — в виде раскаяния.

Прислушиваясь к голосу совести и придавая своему отношению к людям большее значение, чем отношению других к нему, человек может обрести подлинное человеческое достоинство. Подлинное человеческое достоинство делает человека независимым от мнений толпы. Он не боится быть собой, и ему нравится быть собой. Его внутренний покой — прочный, устойчивый. Человек с достоинством уважает

себя, и точно так же уважает других. И за это его уважают.

Все мы проходим в своей жизни такое испытание, когда человек, интересный нам в той или иной степени, предлагает нам совершить поступок, в правильности которого мы не уверены. Например, вступить в «близкие отношения». Те люди, которые не доверяют себе или не уважают себя, обычно не выдерживают этого испытания и совершают эту ошибку. Человеку с достоинством гораздо легче устоять. И наступает момент истины. По реакции человека на ваш отказ можно сделать вывод, насколько он вас любит, насколько уважает. Если любит и уважает, ваш отказ не обидит его, а только увеличит его почтительное отношение к вам. Если же он пытается давить на вас, манипулировать — его отношение недостойно вас. Вы достойны лучшего, как говорят в рекламе.

Телевизор и толпа сверстников говорят, что «все делают это», что стыд не моден.

Во-первых, толпа ошибается, когда говорит, что все это делают. В возрасте до 18 лет девственны 47% женщин и 44% мужчин.

Во-вторых, что с того, что вокруг кто-то это делает? Мало ли кто какие ошибки совершает. Мнение большинства не должно быть законом уже потому, что большинство людей несчастны. Перефразируя известный афоризм: «Если ты такой умный, то почему такой несчастный?» Не моден стыд, но «не модны» и крепкие счастливые браки. Причем вторая «мода» — прямое следствие первой.

Спросим себя: кто больше желает нам счастья — наша совесть или толпа сверстников вкупе с продюсерами с зачастую нарушенной половой

ориентацией, заправляющими модой, шоу-бизнесом и телевидением?

Ответ очевиден.

Что мы приобретаем или сохраняем, если мы сохраняем свою чистоту?

Отвечу, может быть, неожиданно. Люди, которые хранят свою чистоту, светятся! Светятся какой-то радостью, какой-то тайной будущей любви. Если человек прекрасен внешне, да еще и светится этим светом — он прекрасен вдвойне. И он счастлив, как и всякий человек с чистой совестью.

С этим светом все обстоит так же, как и с прочими известными нам излучениями. Все излучения воспринимаются только устройствами, которые настроены на тот же диапазон частот. Поэтому кем-то этот свет воспринимается не вполне отчетливо. Зато такие люди могут быть очень чуткими к излучению человека чувственного, страстного, сосредоточенного на сексуальном. Это не свет. Это что-то инфракрасное.

Через наши излучения мы выбираем друг друга в этом мире. Светлый человек выбирает светлого. Страстный выбирает страстного. В чем проблема? Проблема в том, что страстный, развращенный человек не может жить семейной жизнью продолжительное время. Он или уйдет или будет изменять. Это такая же хроническая болезнь, как алкоголизм. Поэтому не стоит мечтать о том, что мы вволю погуляем, а потом создадим настоящую, крепкую семью. Крепкую семью можно создать только с человеком, который с помощью разума и выдержки хранит свой свет. Но как привлечь такого человека, если сам не светишься?..

Для девушки потеря стыда означает потерю возможности создать семью с достойным мужчиной. Поскольку с достойным мужчиной может быть только

достойная женщина. С настоящим принцем — только настоящая принцесса. А какая же принцесса — без стыда и совести?

Конечно, принцессе из американского мультика не нужен стыд. Но, поверьте, американцы ничего не понимают в принцессах. Принцесс в Америке никогда не было. Их принцессы — не из жизни, а из эротических фантазий несчастливых художников этих мультфильмов. Очень жалко девочек, воспитанных на такой патологической видеопродукции. Им потом крайне трудно привести свои понятия к норме...

Береженных Бог бережет

Из СМИ постоянно раздаются голоса тех людей, которым человеческое достоинство не свойственно. Почему-то там они преобладают. Но в жизни много и других людей, просто они не всегда на виду. Я хочу дать слово именно тем людям, которые сознают свою ценность и поэтому берегут себя. Эти письма пришли на наш сайт «Настоящая любовь».

«Я поражаюсь тому, что девушки с 14-16 лет начинают хвастаться опытом! Я горжусь тем, что невинна, и собираюсь продолжать в том же духе. И меня не волнует, что когда многие мальчики узнают, что мне уже 16, начинают намекать на подобные темы и призывать к действиям». Евгения, 16 лет.

* * *

«Многие парни, узнав, что девушка — девственница, перестают за ней ухаживать. Им кажется, что с ней что-то не так, никто наверно внимания не обращал, раз дожидая до 23-х и осталась невинной. Со мной такая ситуация. Я еще надеюсь встретить свою любовь, не отчаиваюсь. Считаю, если какие-то отношения не получаются, значит, это просто не твой

человек, главное — не отчаиваться и уделять внимание другим вещам: работа, дополнительное образование, хобби и т.д. Не ко всем же приходит настоящая любовь в 20 лет... Смотрю я на некоторых ровесниц, уже матери-одиночки в такие-то годы! Думаю, не все так плохо в моей жизни!» *Лилия, 23 года*

* * *

«В свои 22 я ещё девственница. Я симпатичная и у меня отличная фигура, многие говорят, просто идеальная. Я довольно открытый и общительный человек. Другая на моём месте в своём арсенале имела бы очень большую коллекцию мужчин. В наше время не только у мужчин спортивный интерес, но и у некоторых девушек тоже, но у меня не то воспитание. Я никогда не была обделена мужским вниманием, но меня всегда что-то останавливало от более близких отношений. Я и сейчас иногда думаю, что всем мужчинам вокруг нужен только секс. Конечно, есть исключения, но их очень сложно найти. Даже если такого человека найдешь, очень сложно понять — "это именно то, что мне нужно", а не очередной парень, которому нужен просто секс, и коллекции которого ты будешь далеко не №1, о каких-то чувствах говорить вообще не приходится.

Сейчас у меня есть парень, с которым мы очень редко встречаемся, он живет в другом городе и бывает в Питере не чаще чем два раза в месяц. Он мне очень нравится, и я ему тоже. Знакомы мы всего три месяца, но меня очень сильно к нему тянет, я чувствую, что это тот человек, который мне нужен, и ему почему-то хочется верить. Я просто боюсь его реакции, что он не поймёт и посмеётся. Я даже представляю, как он может отреагировать, да и не только он, но и любой другой на его месте. "Как с такими данными в 22 года можно быть девственницей, это просто нереально! Может быть, с

тобой что-то не так?" Поэтому я стараюсь не говорить на тему близких отношений. Я просто очень скромная и говорю, что я не буду это обсуждать, настаивать бесполезно». Наталья, 22 года.

* * *

«Мне 25 и я до сих пор девственница, но я никогда не чувствовала себя белой вороной. У меня на счет этого никаких комплексов. Я не когда не обращала внимания на слова и мнения общества. Я считаю, не общество толкает к лишению девственности в раннем возрасте, а моральное воспитание родителей». Ашхен, 25 лет.

* * *

«У меня есть знакомые, которые встречаются с парнями и при первой встрече им отдаются, тем самым отталкивают их от себя, парням быстро надоедают такие девушки. И это приводит к тому, что к 40 годам женщина — да, стала секс-машиной, но НИКОГДА не испытывала ЛЮБОВЬ. Я встретила свою любовь в 20 лет, до этого не было половых отношений с парнями, и я сейчас СЧАСТЛИВА, у меня очень любящий муж, и мы уже больше года вместе». Женя, 21 год.

* * *

«Вот, мне скоро будет 21, а я не то, что девственник, я даже ещё ни разу не поцеловался. Многие мои друзья и знакомые утверждают, что если ты не переспал с женщиной, то ты не мужик. Когда я им говорю, что не собираюсь до свадьбы, так ещё начинают меня геем обзывать. Но я своё мнение не изменю. Я абсолютно уверен, что встречу в будущем любимую женщину, которая не бросит меня из-за того, что до брака "не нагулялся". Если других женщин не устраивает моя девственность, то пусть гуляют на все четыре стороны. И вы, дорогие девушки, тоже берегите

свою чистоту до брака. Если парень не оценит это, то зачем вам такой нужен? Он просто эгоистичен по отношению к вам». Александр, 20 лет.

* * *

«Радуюсь, что не поторопилась, иначе не встретила бы я его теперь, чистого, ясноглазого. И не было бы разговора, когда мы вдруг обнаружили, что мечта у нас общая — семья из пяти человек. Будет трудно, но, несмотря на это, хочу сохранить свет, который узнала». Ольга, 23 года.

* * *

«Жизнь меня занесла на Запад. А здесь, поверьте, все еще хуже, чем странах бывшего СССР. У меня много подруг, которые то и дело утверждают, что мне будет очень сложно найти парня. А вот я почему-то уверена в противоположном — если найду, то только того, у которого я буду единственной, как сердце в груди. В 21 год одна — сложно, потому что нет рядом плеча, на которое я могла бы опереться, но это лучше, чем стать подстилкой (в моем понимании). Как-то год назад моя подруга во время своей депрессии рассказала, что она еще девственница (в 20 лет). Да с какой горечью и слезами на глазах! Я просто не поверила, что еще существуют люди, которые о своей чистоте сожалеют! Я ей ответила, что тоже не была близка с парнем в каком-либо отношении. Но, в отличие от неё, я горжусь этим». Аленка, 21 год.

* * *

«Я полностью согласна с тем, что девственность должна быть отдана только мужу. Ведь после неудачного опыта может серьезно нарушиться психика... Я горжусь, что я еще девственница, хоть и подруги меня не понимают. Я читала, что если ты для

себя решила сохранить девственность до брака, то Бог тебе в этом поможет». Катерина 18 лет.

* * *

«Я живу в такой республике, где девушка должна хранить свою чистоту. И я считаю, что это правильно. Меня воспитали именно так и я благодарна за это своим родителям. Мне 19, я довольно-таки современная, но это не мешает оставаться мне такой, какая я есть. Девушки, испокон веков невеста наряжалась в белое платье, а белый цвет, как вы знаете, символизирует чистоту и невинность. Не нарушайте этой традиции! Чистота девушки — это как нераскрывшийся цветок, до которого сможет дотронуться только тот единственный и неповторимый, который по праву будет называться вашим мужем!!!» Мила, 19 лет.

* * *

«Хранение чистоты до брака — не испытание. Во всяком случае, для меня. Таким образом ты просто защищаешь себя от грязи, лицемерия, чужого эгоизма... А если ты слушаешь окружающих, если они имеют влияние на тебя, и уже в 16 лет тебе стыдно, что нет опыта близости, ты просто еще не сформировавшаяся личность, с очень мягким стержнем, раз голос людей, которые себя не уважают, важнее голоса собственного сердца!» Даша 19 лет.

* * *

«Я считаю, что каждый орган в организме должен использоваться по своему назначению. Свои детородные органы рассматриваю как колыбель своих детей. Поэтому никогда не использовала их в спортивных интересах, оздоровительных, завлекательных, развлекательных и других качествах. При половом акте переплетаются не только тела, но и на тонком невидимом плане и судьбы. Во время экстаза

происходит сращивание пересекаемых структур и, в конечном счете, процесс конъюгации. Люди обмениваются не только эмоциями, но и способностями, характером, возрастом, внешностью, привычками, удачей и судьбой. Может быть, и поэтому у умственно неполноценных людей повышенная половая активность. Зачем растрчивать себя для сомнительного опыта? Зачем терять свою индивидуальность?

Отношение ко всему зависит от мировоззрения человека, его миссии и ценностей в жизни. Что для человека приемлемо или неприемлемо, подскажет ему или ей внутренний голос. Если для души что-то противно или неприятно, то и не надо через свою душу перешагивать. Она лучше всех мудрецов знает, что для человека лучше. А если души нет, то и туда ему дорога, каждому своё». Ирина, 22 года.

Наш с вами разговор не на уровне «нельзя-можно». Мы живем в реальном мире, а в реальном мире трудно совершать правильные поступки, особенно когда рядом мало или вовсе нет тех, кто так поступает. Реальность такова, что мы с вами к моменту прочтения этой книги, возможно, уже совершали ошибки, и поздно говорить о вершинах чистоты и добродетели. Но жизнь — не черно-белая, есть много оттенков. Мы говорим с вами о том, что полезно нам и что вредно, мы говорим о добре и зле как о полюсах, по которым настраивается наш компас. А дальше мы делаем выбор, причем каждый день много раз, в какую сторону идти и насколько настойчиво. Кто-то выбирает полюс сиюминутных удовольствий, полюс слабости, и за всю жизнь так и не создает настоящей семьи. Кто-то довольствуется среднестатистической долей двух-трех непродолжительных браков с несчастными детьми-

полусиротами. А кто-то понимает, что жизнь одна, и обидно разменивать ее по мелочам, хочется выиграть главные призы. Крепкая счастливая семья, наполненная любовью, — один из самых главных, если не самый главный приз в этой жизни. Ради него стоит воспользоваться разумом и волей, которые для чего-то даны нам.

В следующей главе мы поговорим подробнее о том, каким образом целомудрие и стыд связаны с любовью.

11. ПРИБЛИЖЕНИЕ К ПОНИМАНИЮ ЛЮБВИ

«Любовь» — очень интересное слово. Мы довольно часто его произносим. «Я люблю шоколад». «Я не люблю овсянку». «Я люблю Сашу». «Я люблю маму». «Я не люблю дождь». Но если нас спросить, что такое «любить», «любовь», вряд ли мы сможем дать быстрый и четкий ответ. И уж точно, разные люди дадут самые разные ответы. Возможно, вы и не думали никогда на эту тему. «Что тут думать? Неужели я не знаю, что такое любовь?»

С одной стороны, вы правы. Любовь свойственна всем нам, любовь — это естественное состояние человека. С другой стороны, средний современный человек настолько далеко ушел от своего естественного состояния, что и любви в нем осталось мало. А слово «любовь» в языке сохранилось. Вот и называют им любую привязанность.

Впрочем, это проблема не только современного человека. Заблуждения существовали всегда. Помните

историю о Ромео и Джульетте? В давние времена сочинена эта история, но уже тогда автор называл отношения героев любовью. Но действительно ли в отношениях Ромео и Джульетты была любовь?

Увы, искусство обладает свойством убедительно выдавать ложь за правду. Доверяя красоте искусства, мы невольно доверяем и мыслям автора. А автор вовсе не обязан быть мудрецом и всезнайкой. Чтобы мы помнили его спустя века, он обязан быть гениальным художником, не более того. Сколько же художников всех времен и народов вводят нас в заблуждение, поэтизируя свои заблуждения молодости!

Гениям давних времен вторит и современная «попса» всех жанров, которая будет забыта быстрее, чем высыхают грязные лужи в солнечную погоду. Но мы и этой пене доверяем. А как не поверить, если все поют одно и то же?

Давайте развеем этот романтический туман и поговорим о любви трезво и серьезно.

Что такое любовь

Любовь относится к сфере нематериального, к духовной области нашей жизни. А духовное познаваемо нами лишь отчасти. Никто не может сказать, что знает о любви все. Но, тем не менее, известны многие свойства любви, некоторые закономерности ее укрепления и исчезновения. И знание уже этих отдельных качеств любви является большой ценностью для того человека, который хочет любить и быть любимым.

Чем любовь не является

Начнем с рассмотрения тех качеств или определений, которые приписываются любви несправедливо.

«Любовь — это всего лишь побочный эффект полового влечения».

Это заблуждение не заслуживает даже детального рассмотрения. Его ошибочность очевидна уже из того, что существует любовь между родителями и детьми, любовь между друзьями, способны любить и люди с неразвитой или угасшей половой сферой. Любовь может быть обращена к объектам, половое взаимодействие с которыми невозможно. Соболезнуем тем, кто думает так.

«Любовь — это чувство».

Определенные чувства являются лишь одним из качеств любви. Более правильно говорить, что любовь — это состояние.

Когда человек находится в состоянии любви, он находится в этом состоянии целиком, и вся его жизнь меняется. У него становится больше любви ко всем людям. У него пробуждаются новые таланты или расцветают обнаруженные ранее. У него больше жизненных сил.

Если есть только чувства, но нет всех этих изменений — это не любовь.

«Любовь — это страсть». *«Любовь — это мучение».* *«Любовь — это боль».* *«Любовь — это болезнь».*

Это самая распространенная ошибка, поэтому рассмотрим ее подробнее.

Корень этой ошибки — в нашем детстве. К сожалению, почти все мы — недолюбленные дети. Очень немногие могут похвастаться тем, что их родительская семья была идеальна. Что мама и папа были друг у друга первыми и последними. Что они всегда были вместе и по-настоящему любили друг друга

и нас, детей, уделяя нам необходимую полноту своего времени и своей любви.

А если мы хотя бы немного недополучили, то, сами не сознавая того, мы пытаемся это компенсировать в любовных отношениях. То есть возместить любовью других людей к нам любовь, недополученную от родителей. Если в любви человек больше стремится отдавать, думать и заботиться о счастье любимого, то в страсти человек занимается вампиризмом. В страсти мы напряженно контролируем, как к нам относятся, все ли нам отдают, не впускают ли в сердце кого-то еще. Страсти свойственны ревность, мнимая жертвенность (или спасательство), когда мы готовы очень многое сделать для человека, но в обмен требуем его душу, полностью лишая его свободы. Страсть — это эгоизм, а эгоизм противоположен любви.

А кому нравится, что его лишают свободы, ревнуют, требуют, тянут все соки?

Поэтому отношения страсти всегда болезненны. Где страсть — там и мучение, и боль, и болезнь.

Самое печальное в том, что все любовные надежды страстного человека изначально обречены. При помощи других людей нельзя возместить родительскую любовь. Все проваливается как в дырявый сосуд. Нужно сначала заделать пробойину...

Большая недолюбленность в детстве приводит к сильной страстности, которую психологи называют зависимостью. Выражением этой страстности может быть не только любовная зависимость, но и наркотическая, алкогольная, игровая и др. Это болезни. И, к сожалению, очень распространенные. Зависимых людей гораздо больше, чем людей, которые любят настоящему. Поэтому голос зависимых громче. Их

неправда о любви шире распространена, чем правда умеющих любить.

Ромео и Джульетта тоже мучались от любовной зависимости. Об этом можно судить уже по их мрачному концу. Любовь не мучает и не убивает. Любовь — созидательное состояние. Любящий счастлив уже тем, что есть любимый человек, что он жив и здоров, что есть любовь. А зависимость требует обладания. Зависимость мучает и нередко подводит человека к мыслям о суициде. Впрочем, в произведении Шекспира достаточно говорится и о недолjublенности родителями этих несчастных молодых людей. Поэтому вся картина болезни налицо — от истоков до финала.

«Все могут любить».

Дождь время от времени падает на всех, но вода удерживается только в целом сосуде. Из дырявого она быстро вытекает. Поэтому любить способны только духовно целостные, взрослые люди. Чтобы обрести способность любить, нужно повзрослеть, победить свои зависимости и страсти.

«Существует любовь с первого взгляда».

Существует влюбленность с первого взгляда. Но путь от влюбленности к любви — большой и трудный. По наблюдениям психологов, настоящая любовь приходит в среднем через 15 лет после начала семейной жизни.

«Секс не мешает любви, а скорее даже помогает».

Люди постоянно ищут оправдание своим слабостям. «То, что я часто ем сладости, никак не связано с тем, что у меня лишних 15 кг веса. Просто мне не повезло с фигурой». «То, что я допускала интимные отношения с мужчинами, никак не связано с тем, что я

до сих пор не могу создать нормальную семью. Просто мне не везет в личной жизни».

На самом деле — связано. То, что в течение нескольких тысячелетий истории человечества потерявших девственность женщины не брали замуж, не было каким-то взятым с потолка табу. Люди точно знали, что семейная жизнь с такой женщиной будет отличаться по качеству от жизни с той, которую взяли в жены девственницей. С ней не получится такой любви, не получится такой семьи.

Есть психологические объяснения этого феномена. Говорят о том, что женщина будет вспоминать предыдущих мужчин. Говорят, что, проявив слабость до брака, она может проявлять ее и в браке, то есть изменять.

Но есть что-то и на духовном уровне. Половое общение мужчины и женщины — это не чисто физиологический процесс. Он затрагивает каким-то образом и духовные структуры, образуя между людьми невидимые связи.

Многие женщины помнят, что их первый мужчина был очень важным в их жизни. Если это были отношения влюбленности, и была потеряна девственность, то расставание переживалось ими очень тяжело. Если сексуального общения не было, расставание переживалось гораздо легче. Значит, интимная близость образовала между ними невидимую, но крепкую связь.

Прекрасно, если эта крепкая связь — с тем человеком, с которым ты хочешь прожить всю жизнь — с твоим мужем. А если нет? Со вторым мужчиной связь уже слабее, с третьим — еще слабее. Какого сорта у тебя связь с твоим мужем? 3-го или 10-го?

Если верны слова Булгакова про осетрину, что она бывает только первого сорта и никого больше, то про отношения любви — тем более. И наши предки соглашались только на первый сорт. А мы, воображая себя гурманами и тонкими ценителями разных благ и удобств, которые дает нам цивилизация, в самом главном часто питаемся просто отбросами.

Разумеется, все сказанное относится и к мужчинам. Ведь на втором конце исходящей от женщины невидимой нити — мужчина. Поэтому на мужчине ответственности за соблюдение своей чистоты не меньше, чем на женщине.

Что получается? Муж связями прошлых интимных отношений связан с несколькими женщинами. Эти женщины еще с кем-то связаны. Жена тоже связана с несколькими мужчинами. И они — не последние в цепочке. Получается, у нас не семьи, а какие-то извращенные супер-шведские семьи. В них мы невидимо объединены с людьми, некоторым из которых мы, может, и руку бы не пожали...

Научных объяснений этого явления нет. Но факт остается фактом, и каждый может видеть подтверждение его в своей жизни: с каждой новой интимной связью мы что-то растрчиваем в своей душе, и нам все труднее любить. Каждая новая влюбленность (сопровождаемая сексом вне брака) все ниже сортом по сравнению с первой любовью. Страсти при этом могут и возражать, но страсть не заменит нам любви...

Путь к любви — не через секс, а через дружбу. Причиной того, что люди торопятся сблизиться физиологически, психологи называют их неумение сблизиться духовно. Не научились люди, особенно молодые, общаться, разговаривать. Умеют сблизиться только самым примитивным образом. Но, увы, секс без

общения, без дружбы немногим отличается от онанизма...

Я понимаю, что большинство читающих эту книгу уже не являются девственниками. Не унывайте! К счастью, духовные травмы излечимы — духовными же средствами. Хотя, как и телесное лечение, такое лечение требует времени и труда. Целостность души может быть восстановлена, невидимые связи — разорваны.

Путь к исцелению — покаяние. Необходимо прекратить повторение старых ошибок и раскаяться. Количество труда пропорционально количеству совершенных преступлений против своей души. Не знаю, возможно ли полное исцеление без таких таинств Православной Церкви как исповедь и причастие. С ними — точно возможно.

Чем любовь на самом деле является

«Любящий стремится отдавать, а не получать».

Если страстный, зависимый человек ничего не имеет, кроме прорехи в своем духовном теле, и поэтому является потребителем, то любящий имеет в себе источник тепла и света. А тот, кто имеет в себе источник света, не может не светить.

Жертвенность любящего человека, в отличие от ложной, эгоистичной жертвенности зависимого, чистосердечна. Любящий не ведет подсчет того, что отдал, и не выставляет любимому счетов. Для него важно, чтобы любимый был счастлив в самом высшем смысле этого слова. Его радость в том, чтобы радовать любимого.

«Любовь не ограничивает свободы».

Будучи независимым, самодостаточным (ему ничего не нужно от любимого), любящий свободен сам и не стремится ограничить свободу любимого. Его

солнце в любом случае с ним, поэтому как бы ни поступил любимый, с любящим остается его «солнце».

Конечно, любящий стремится быть с любимым, но не до такой степени, чтобы нарушить свободу любимого человека.

«Любовь — это вершина добродетелей».

Любовь — это самое высшее из добрых качеств человека. Совершенная любовь включает в себя все добродетели. Если в человеке сохранился хотя бы один порок, его любовь уже не может быть совершенной.

Вот как апостол Павел перечисляет добрые свойства любви: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает» (1 Кор. 13, 4-8).

Почему любовь не совместима со злом? Потому что если есть что-то злое, это злое будет проявляться в отношениях с теми, кого мы стремимся любить. Допустим, муж любит жену. Но не свободен от такого порока как зависть. И случится так, что его жена добьется больших успехов в профессиональной сфере. И в каком-то кругу общения ей окажут больше почтения, чем мужу. Из-за своей зависти муж будет негодовать на жену, затаит обиду. Его любовь понесет урон, потому что она несовершенна.

Если же пороков несколько? Любовь обречена...

А представьте себе человека, которого описывает апостол Павел. Он терпеливый, милосердный, не завистливый, не эгоистичный, не корыстный, всегда спокойный, не подозревает других в чем-то плохом, не злорадствует, покрывает молчанием или добрым словом

ошибки других, доверяет другим и надеется на них, переносит все трудности. Согласитесь, с таким человеком можно жить. И как с другом, и как с супругом, и как с отцом или матерью. С таким человеком хорошо, его любовь надежна. С ним невозможно поссориться! И нам легко любить его — дружеской, супружеской или сыновней любовью.

«Любовь — дар Божий».

Наше понимание любви будет ущербным, если мы ограничимся представлением о том, что любовь внутри нас, и не задумаемся о том, откуда она приходит к нам, откуда она вообще взялась. Ведь данные современной науки опровергают возможность самозарождения живой клетки из ничего. Опровергают они и возможность появления человека неуправляемым извне эволюционным путем (вселенная еще не существует столько времени, сколько потребовалось бы для этого, по теории вероятности). И уж тем более нет никаких оснований считать, что такое чудо как любовь появилось само, в результате случайностей на микро или макро биологическом уровне.

Единственная теория происхождения любви, известная человечеству, та, что любовь дается нам от Бога. По Его любви и бесконечной творческой мощи мы были сотворены Им. По любви к нам, чтобы спасти нас, Он послал к нам Своего Сына, на проповедь и исцеляющие наши грехи страдания. Те свойства любви, которые нам известны, и которые мы перечислили выше, вполне соответствуют свойствам Бога. Бог любит нас бескорыстно. Ему от нас ничего не нужно, кроме того, чтобы мы были счастливы. Он никак от нас не зависит. Он светит нам всем, и злым и добрым, давая нам все блага земли. Он милосерден, легко прощает нас. Он дал нам полную, даже страшную степень свободы.

И любовь к другому человеку Он дает нам. Что такое любовь? Возможно, это взгляд на другого человека глазами Бога. Бог под внешней грязью и мишурой видит в нас бессмертную, прекрасную душу. Видит не только то, как плохо мы живем, но и то, как прекрасны мы бываем в отдельные минуты жизни и могли бы быть всегда. Взаимная любовь — это когда Бог открывает двум людям глаза друг на друга. Он как бы сажает нас к себе на колени друг напротив друга, обнимает и говорит: «Смотрите, дети, вот какие вы на самом деле!»

Не случайно, во взаимной любви любящий нас человек помогает раскрытию наших талантов и добрых качеств: ведь он видит все доброе, что в нас заложено, почти так же ясно, как Сам Бог.

А святые люди любят всех. Значит, пребывая в Боге, они видят глазами Бога всех людей. И поэтому они так любят нас, что даже нам самим странно, как можно нас так любить. Ведь, казалось бы, мы-то сами знаем, что мы такое. А Бог почему-то ценит душу каждого человека дороже всей вселенной!

«Любовь почти всегда взаимна».

Поскольку любовь дает Бог, Который желает нам счастья, не удивительно, что настоящая любовь почти всегда взаимна. В редких случаях невзаимная любовь может даваться человеку для решения важных творческих задач, постижения каких-то истин.

В большинстве же случаев «безответной любви» мы имеем дело не с любовью, а со страстями.

Зависит ли любовь от нас

Этот вопрос я выделил, потому что это самый практический из всех вопросов, связанных с любовью.

Если мы принимаем ту истину, что любовь — вершина добродетелей, нам придется отказаться от мифа, что любовь — как хорошая погода, сама приходит, сама уходит, независимо от нашего желания. Этот миф придуман для того, чтобы снять с себя ответственность за убийство любви. Ведь нам по силам излечиваться от пороков и приобретать добродетели. Если мы этого не делаем, мы убиваем любовь. Любовь не выдерживает нашего зла. В раздражении от своих страстей мы соскакиваем с коленей Бога (ведь Он дал нам полную свободу, не держит силой нас и у Себя) и перестаем видеть друг друга Его глазами. А недостатки друг друга после близкого общения мы теперь видим куда как ясно!..

На чем мы сосредоточены в своей жизни в тот момент, когда к нам приходит влюбленность? На карьере, удовольствиях, добывании денег, на творчестве, на каких-то успехах, на трепыхании в сетях какой-нибудь зависимости.

Это значит, что мы почти никогда не достойны той влюбленности, которую получаем даром. Ведь все, чем мы озабочены, не ведет нас к добродетелям, а значит, не приближает к любви.

Я глубоко поражен, когда думаю о той вере Бога в нас, Его терпении и любви, которая побуждает Его снова и снова дарить нам искру Своей любви. Ведь Он знает, как мы распорядимся этой влюбленностью в большинстве случаев.

Как бы мы должны были по идее отнестись к этому дару любви, который «нечаянно нагрнул»? Осознавая, что любовь — самое прекрасное и ценное в нашей жизни, мы тотчас должны были бы пересмотреть приоритеты своей деятельности. Когда рождается ребенок, многое в жизни родителей отодвигается в

сторону, уступая место заботе о нем. Так же и с любовью. Когда пришла влюбленность, самое время осознать, что любовь пришла тогда, когда мы к ней совершенно не готовы! Потому что у нас мало добродетелей, а значит, мы не умеем любить. Это как отсутствие пищи для ребенка у родителей. Конечно, мы поставим на первое место работу над собой, заботу о любви. Иначе этот ребенок умрет от голода. Иначе эта любовь умрет.

Так мы должны бы поступать, если мы что-то понимаем в этой жизни.

А как мы поступаем на самом деле? В большинстве случаев, для нас влюбленность — лишь возможность получения еще одного удовольствия, удовольствия от секса с особенно приятным нам человеком. Вместо воспитания в себе добродетелей получается усиление порока блуда. Это то же самое, что взять новорожденного ребенка за ноги — и головой об камень. Какая там забота о его пропитании, о чем вы говорите!..

Как же Бог верит в нас, как же Он это терпит и все-таки дает нам искры любви!

А может, многим уже и не дает, зная, как они поступят? Может, потому многие и говорят, что любви нет, либо знают только страсть, что искры любви до них никогда не долетали?

Даже если вы относитесь к этим, последним, для вас не все потеряно. Начнем учиться любить сейчас, побеждая свои пороки, — и Бог даст нам Свою искру. И если мы усилим свой труд, когда придет влюбленность, то сохраним ее и со временем узнаем глубину настоящей любви.

Как работать над собой?

Читайте главы о преодолении дурных привычек и о добрых делах. Добрые дела — только действительно добрые — необходимы для приближения нас к любви. Потому что добро человек обычно делает по любви. И если мы, еще не имея в себе любви, уже стараемся делать добро, любовь понемногу возрастает в нас.

А что делать, если вы уже в браке и боитесь потерять ту любовь, которую имеете?

Если боитесь потерять, значит, найдете в себе мужество трудиться. Семейная жизнь — сама по себе школа любви. Она постоянно, несколько раз на дню ставит нас перед вопросом: «Кому я подчинюсь, своей любви или своим порокам?» Этот вопрос возникает, когда жена просит (или не просит) вынести ведро с мусором, когда мы лежим на диване. Этот вопрос возникает, когда муж пришел с работы поздно. Этот вопрос возникает всегда, когда наш эгоизм пытается взять верх над нашей любовью. Всегда говорите себе: «Я выбираю любовь». Как признался в своем эссе один известный человек, он, после многих испытаний семейной жизни, взял за правило никогда не позволять себе говорить даже мысленно о своей жене: «Я не люблю». Это прекрасный рецепт. Он как раз и означает, что человек между страстями и любовью всегда выбирает любовь. Он положил себе это за правило, потому что знает, что хочет сохранить эту любовь на всю жизнь. Это требует усилий над собой и терпения. Но любовь вознаграждает все усилия с лихвой!

Преодоление любовной зависимости

На вопрос о том, как преодолеть склонность к любовной зависимости, ответчу на образном примере.

Представим себе две страны — Россию и Беларусь. В России есть месторождения нефти, в Беларуси — нет.

Поэтому Беларусь зависима от поставок нефти из России. Это неприятное для Беларуси состояние, которое приводит к конфликтам между двумя странами.

Как Беларуси выйти из этой зависимости?

Какие бы ценности Беларусь ни предлагала России за нефть, зависимость все равно сохранится. И если вместо России Беларусь будет покупать нефть в другой стране, это снова будет зависимость. Поэтому выход из зависимости один — поискать и открыть на своей территории месторождения нефти и начать ее добывать. Если Беларусь будет добывать много нефти, то Беларусь не только перестанет быть зависимой от нефтедобывающих стран, но и сама станет страной, от которой будут зависеть другие.

То же и в отношении людей. Чтобы перестать зависеть от тепла, любви людей, нужно начать вырабатывать это тепло, эту любовь в себе и делиться ею с людьми.

Еще один пример — из астрономии. Существуют звезды — раскаленные небесные тела, излучающие свет. И существуют черные дыры — сверхплотные космические тела, которые из-за своей чудовищной гравитации ничего не выпускают из себя, даже свет, только притягивают и поглощают. В этом примере зависимый человек похож на черную дыру, а звезды — это добрые, щедрые люди.

Значит, человек перестает быть зависимым, если начинает светить другим людям и согревать их своим теплом.

Что является нефтью в первом примере и светом во втором? Тем «ресурсом», который так нужен всем людям, является любовь. Это самый дефицитный и дорогой ресурс в наше время. Что бы кто ни говорил о ценности денег, славы, власти, удовольствий, без любви

все эти вещи не радуют. А тот, у кого есть любовь, счастлив, даже если у него больше ничего нет.

Поэтому когда мы, преодолевая свою зависимость, учимся светить людям, нужно внимательно смотреть, чтобы наша любовь была именно настоящей бескорыстной любовью. А не корыстной торговлей — я тебе делаю или дарю что-то материальное, а в ответ жду благодарности или любви. Так поступают зависимые женщины в браке, а потом удивляются: «Как же так, я ему все отдавала, жила для него, а он ушел, неблагодарный!» Нет, ты отдавала ему не все. Ты отдавала ему только время и труд. Это прекрасно, если делается из любви. А ты отдавала ему свое время в неосознанном расчете на его любовь. То есть на уровне любви ты была вампиром, мучая его высказанными и молчаливыми ожиданиями. И не удивительно, что он не смог бесконечно быть донором (хотя внешне мог казаться ничего не дающим лентяем).

Поэтому будем учиться настоящей любви, настоящему бескорыстному свечению. Помните, как у Маяковского: «Светить всегда, светить везде, до дней последних донца, светить и никаких гвоздей! Вот лозунг мой и солнца!»

Может возникнуть вопрос — а где же Беларуси взять нефть, если ее просто нет на земле Беларуси?

Вот в этом любовь отличается от нефти. Если нефть есть, она и есть, пока ее не израсходуешь. А любовь появляется именно тогда, когда ее отдаешь. И чем больше ее расходуешь, тем больше ее в твоих резервуарах. Стремясь к истинной любви, делая подлинные добрые дела, ты увидишь, как твое сердце наполняется любовью.

Любовь не берется из ниоткуда, как жизнь не возникает из ничего. У любви есть Источник — как

неиссякаемый резервуар нефти, как бескрайний океан света, в котором звезд больше, чем молекул в океане.

Этот Источник настолько богат и настолько щедр, что дает нам любовь, не требуя ничего для Себя и только радуясь оттого, что наполняет нас любовью.

Придет время — и, если пойдешь по пути любви и захочешь, чтобы твоя любовь была совершенна, ты откроешь для себя этот Источник, тогда увидишь, что нашел больше, чем искал...

Преодолевая свою зависимость, мы учимся сами светить несчастным, которые нуждаются в нашей любви. Отдавать людям не менее приятно, чем от них получать. В этом подлинная независимость, радость и ценность жизни.

12. ЛЮБОВЬ В ЦИФРАХ

На сайте «Настоящая любовь» (realove.ru) было проведено социологическое исследование на тему любви. Обработав 330939 анкет, заполненных в течение 2009-2011 года, мы получили данные, наиболее интересными из которых я хочу с вами поделиться. Эти данные помогут нам с вами более трезво смотреть на некоторые аспекты любовных отношений и лучше понимать противоположный пол.

Начнем с того, что, по всей видимости, это самое репрезентативное исследование на тему любви, проведенное на постсоветском пространстве в последнее время. Обычно количество опрошенных людей в масштабных социологических исследованиях не превышает 5 тыс. человек, число вопросов не превышает 10. У нас почти 165 тыс. человек, каждый из

которых ответил на 42 вопроса. Поэтому нашим данным можно доверять более, чем каким-либо другим из известных мне.

Так как опрос проводился в Интернете, естественно, что аудитория опроса — русскоязычные пользователи Интернета. Причем все эти пользователи на момент опроса были влюблены. При этом они могли состоять в браке с другим человеком.

Пол и возраст участников опроса

Женщины участвовали в опросе значительно активнее мужчин, их доля составила 81% от общего числа участников.

Любви оказались покорны диапазоны возрастов в следующей пропорции: 30% — до 18 лет, 52% в возрасте 19-30 лет, 18% — за 30 лет.

Цели отношений

Традиционно считается, что женщины более ориентированы на создание семьи, чем мужчины. Однако ответы респондентов на вопрос о целях семейной жизни показывают заметное снижение важности семейных ценностей у женщин. 12% женщин против 10% у мужчин ищут в отношениях только удовольствий. Семью видят целью отношений 48% мужчин против 41% женщин.

Еще тревожнее данные о желании мужчин и женщин иметь детей со своим нынешним любимым человеком. Определенно не хотят иметь детей 9%

женщин против 6% мужчин. Хотят иметь детей лишь 63% женщин против 71% мужчин.

Эти данные говорят о том, что женщины постепенно утрачивают стремление к исполнению своей базисной функции жены и матери.

Однако по мере увеличения длительности отношений увеличивается желание партнеров создать семью, уменьшается преобладание удовольствия как главного фактора, удерживающего людей вместе.

Показательно также то, что до знакомства, на стадии «влюбленности на расстоянии», выше доля мечтаний о семейном счастье, чем в начале отношений. Это значит, что изначально многие стремятся к семейному счастью, но преждевременное начало половых отношений с партнером сдвигает приоритеты в сторону удовольствий.

Половая жизнь

Распространенное мнение о том, что девственников и девственниц сейчас нет, ошибочно. Девственниками среди опрошенных являются 23% мужчин и 27% женщин.

Если рассмотреть картину по возрастным категориям, мы увидим, что у мужчин и женщин показатели, за исключением младшей возрастной группы, очень близки. Если в возрастной группе до 18 лет девственны 47% женщин и 44% мужчин, то после 30

лет девственными остаются 6% представителей как сильного, так и слабого пола.

В возрасте 18-30 лет девственны 20% женщин, 1-3 партнеров имели 45% женщин, более 3 партнеров — 35% женщин. У мужчин картина практически идентична.

А это значит, что не имеют под собой оснований как воспитательные доктрины неудачливых мам: «Дочка, все мужики — кобели», так и аналогичные папины сентенции. Оба пола в этом вопросе слабы и сильны в одинаковой степени. И представитель любого пола имеет все возможности встретить порядочного, чистого человека, при наличии соответствующих же требований к себе.

Склонность к любовной зависимости

Один из источников любовной зависимости — неуверенность в себе. Одно из следствий любовной зависимости — ревность. По этим двум показателям мы можем сделать некоторые выводы о количестве зависимых.

В возрастной группе до 30 лет уверены в себе (в вопросах личных отношений) лишь 55% мужчин и 47% женщин. В возрастной группе после 30 лет, когда часть юношеских представлений уже опровергнута опытом, доля уверенных в себе немного снижается: 53% среди мужчин и 44% среди женщин.

Ревнуют 84% мужчин и 86% женщин. Это подтверждает наш тезис о том, что зависимость встречается чаще, чем любовь.

Способность прощать

Одним из свойств настоящей любви, таким важным для семейной жизни, является способность прощать. И мужчины, и женщины сходятся в том, что у мужчин эта способность встречается примерно на 20% чаще, чем у женщин. Однако, и мужчины, и женщины ошибаются относительно своих способностей к примирению: обе стороны считают, что мирятся гораздо чаще, чем другая сторона.

Мужчины в 77% случаев считают, что мирятся они, в 23% ситуаций — вторая сторона.

Женщины в 55% случаев считают, что мирятся они, в 45% ситуаций — вторая сторона.

Применение магических практик в любовных отношениях

Чрезвычайно интересны ответы респондентов на вопрос о возможности применения ими к своему партнеру любовного приворота. Среди мужчин такую мысль допускают 26%, среди женщин — 35%. Поскольку приворот является смертельно опасным магическим действием, направленным исключительно на сексуальное подчинение партнера, из этого можно

сделать два вывода. Во-первых, о недостаточной распространенности информации о последствиях различных магических действий (в том числе приворотов и гаданий). Во-вторых, это подтверждение ранее сделанного вывода о высокой доле любовных зависимостей в общем числе любовных отношений, поскольку именно зависимые люди прибегают к приворотам. Любящий человек дает любимому свободу.

Некоторые критерии выбора партнеров

Рассмотрим, насколько внедрены в сознание людей такие критерии выбора партнера как красота и успех (достаток).

Удивительны ответы участников опроса на вопрос о том, какую роль в отношениях играет внешняя красота партнера. Как ни странно, красота партнера важна для 48% женщин и лишь для 39% мужчин! Это неожиданный результат.

Более предсказуемы ответы на вопрос о важности успеха (достатка) партнера. Он важен для 9% мужчин и 24% женщин. Что, впрочем, опровергает мнение о чрезмерной меркантильности женщин.

Заключение

Я привел лишь часть полученных данных.

Итоги исследования свидетельствуют, с одной стороны, о сохранении у значительной части

российского общества способностей к настоящей любви. Об этом говорят сохранность девственной чистоты у немалой доли опрошенных, о преобладании ценностей семьи, рождения детей над стремлением к получению удовольствия и др.

В то же время исследование говорит о весьма заметных полоролевых искажениях, в том числе утрате большой долей девушек и женщин стремления воплотить свое предназначение жены и матери. Что неизбежно будет приводить к тяжелым последствиям как для общества (демография), так и для ячейки общества — семьи (разводы).

13. НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Кого мы любим, когда любим себя?

Один из людей, которых нам стоит полюбить, — мы сами. О любви к себе говорят много. Но правильно ли мы понимаем эту любовь?

«Порадуй себя — скушай шоколадку!» Все распространенные советы о том, как любить себя, сводятся к этому — к потаканию своим слабостям, к предпочтению своих интересов интересам других людей, к самообману. Как будто любовь к себе — совершенно другая вещь, чем любовь к другим людям, как будто она сделана из другого теста.

Любовь — это совершенно определенная, вполне конкретная вещь. Те свойства любви, которые мы описали выше, относятся и к любви к себе. Значит, те советы о том, как любить себя, которые дают

популярные журналы, на самом деле не учат нас любить себя. Нас обманывают, нас учат всего лишь эгоизму.

Если мы хотим наполнить свою жизнь любовью, любить и быть любимыми, себя мы тоже должны любить по-настоящему. Мы достойны настоящей любви к себе! Мы — не последний человек в нашей жизни, чтобы отделяться каким-то суррогатом из шоколада, массажа, дорогих игрушек и прочих пустяков. Любовь к себе — это такая любовь, в которой нас никто не заменит. Если мы сами себя не полюбим по-настоящему, мы так и останемся нелюбимыми... собой. Хотя, возможно, с головы до ног в шоколаде и осетровой икре.

Чтобы разобраться в том, что же такое любовь к себе, давайте вспомним свойства настоящей любви.

Любящий желает добра любимому.

А в чем добро для нас? Добро для каждого человека в том, чтобы жить в ладу со своей совестью, жить в радости и любви. В том, чтобы достичь смысла человеческой жизни, то есть научиться любить. А что нужно для этого? Работать над собой, учиться любить, избавляясь от своих слабостей, дурных привычек.

Любящий видит все самое светлое, прекрасное, что скрыто в глубине любимого человека. И помогает ему раскрыть в себе эти лучшие стороны.

А в чем заключается это светлое, эта красота и сила нашей души? Опять, в том же — в нашей доброте, самоотверженности, любви.

Какое свойство любви ни возьми, получается, что, если мы хотим любить себя, мы должны работать над собой, искоренять свои недостатки, учиться любить.

Любой человек может увидеть по своей жизни, что это и есть та любовь к себе, которой ему недостает.

Два способа себя полюбить

Все мы время от времени страдаем оттого, что не любим себя. Порой даже ненавидим. А некоторые люди ненавидят себя хронически, доходят до того, что не признают даже своего права на жизнь среди людей, думают о суициде.

Отчего подобное происходит с нами? Оттого, что мы не обнаруживаем в себе тех великих и прекрасных качеств, которые (мы знаем это подсознательно) должны в нас присутствовать. Мы совершаем дурные поступки по отношению к другим людям и к себе. Мы становимся рабами гнилых привычек, не в силах выпутаться из их плена. Своей жизнью мы не делаем мир прекраснее, а людей счастливее. За что же нас таких любить?

Попытаться разрешить эту проблему можно двумя способами. Первый способ нам предлагают психологи дамских журналов: повышать самооценку. То есть внушать себе, что такой человек как ты — это и есть норма человека, даже больше того, это высокий уровень, высокое достоинство человека. А всех тех людей, которые вольно или невольно опровергают этот постулат, нужно унижить в своих глазах, победить и растоптать. Тем самым уничтожить значимость их оценки для нас.

Второй способ — трезво смотреть на себя, видеть и свои добрые качества, и недостатки, и работать над собой.

Какой способ лучше?

Дорогие мои, вспомним, что мы действительно великие, удивительные существа! Мы не какие-то безнадежные рабы своих эмоций, которых так легко обмануть, в том числе и нам самим. У нас внутри есть что-то, что четко отличает ложь от правды и отвергает

ложь. Поэтому из самообмана никогда не выходит ничего хорошего. Если мы будем совершать дурные поступки и при этом стараться считать себя хорошими людьми, у такого поведения будут два последствия. Во-первых, наше справедливое недовольство собой уйдет вглубь, трансформировавшись в депрессию или соматические заболевания. Во-вторых, исказится наш взгляд на все вещи, поскольку точка отсчета — мы сами — далеко смещена от истинного положения.

Правда — необходимое условие успеха. Только она поможет нам.

Когда мы видим свои слабости, мы не должны закрывать на них глаза или впадать из-за этого в уныние, начинать ненавидеть себя, записывать себя в неудачники и т.д. Помня о том, что это лишь пятна на солнце, которое внутри нас, мы раскаиваемся в этих поступках и стараемся их не повторять. Для этого потребуется та работа, которая описана в главе «На привычку есть отвычка».

По мере успехов в своей работе над собой, человек начинает уважать себя за проделанный труд и любить себя за все те прекрасные качества, которые открываются или возрастают в нем. Это похоже на постепенное очищение прекрасной картины от слоя грязи и копоти.

Теперь ему не нужно ничего выдумывать — ему действительно есть за что любить себя. И другим есть за что любить его. Именно такая любовь освобождает нас от всех зависимостей, делает людьми достойными и готовыми к созданию семьи.

Чудо снисходительности

Вы замечали, что с людьми, которые любят и принимают себя, легко и приятно общаться? Почему же они такие приятные?

Потому что, принимая себя, человек принимает и других, спокойно относясь к их слабостям.

Значит, если мы хотим лучше относиться к себе, надо стараться и к другим относиться лучше. Причем мой совет — не мерить свое отношение к людям слишком высокими категориями. Пусть проявления любви будут самыми мелкими, приземленными, так мы сохраним трезвый взгляд на вещи.

Самый первый шаг на пути к любви — снисходительность. Понимать слабость человеческой природы, помня о своих собственных слабостях, жалеть людей, прощать им ошибки, не судить строго. Вот что такое снисходительность.

Я с детства был очень строгим. Этим и людей отпугивал, и не давал себе полюбить себя. Считал себя добрым, так как был готов, как мне казалось, на великие жертвы ради других, а на самом деле не был даже готов прощать людям то, что они такие, какие есть.

Стать снисходительнее мне помогла встреча с девушкой, которой с детства была свойственна снисходительность к людям в большой степени. Она была поздним ребенком, воспитывалась в счастливой семье, в любви, без излишней строгости. Так появился человек, очень мирный к людям, принимающий себя, любимый многими.

Я тоже не устоял перед таким чудом, ухаживал за ней почти год. И этот год был для меня школой воспитания снисходительности. Во-первых, я понимал, что для каждой девушки хорош тот мужчина, который похож на ее отца, а ее отец человек очень терпимый, ни на кого никогда не раздражается. Во-вторых, находясь

рядом с ней, просто невозможно было оставаться строгим.

Один мелкий случай показал разницу в моем и ее образе мыслей. Мы с ней наняли для одного ответственного мероприятия автобус. Водитель автобуса много ворчал, был недоволен заказом и заказчиками. Когда дело было сделано, мы с этой девушкой обсудили, дать ли ему чаевые. Я предложил не давать — в качестве наказания за его ворчание. А она предложила дать, да побольше — чтобы он хотя бы под конец перестал расстраиваться и уехал в хорошем настроении.

Хотите оставаться строгими, в том числе и к себе — поступайте с людьми так, как я хотел поступить с водителем этого автобуса. Хотите лучше к себе относиться — поступайте так, как поступила моя подруга.

Измениться можно. Я за год общения с этой девушкой сильно изменился в лучшую сторону. И чем снисходительнее я становился к другим — тем лучше я относился к себе. Конечно, хорошо иметь перед глазами такой прекрасный пример правильного отношения к другим и к себе. Но если вы будете искать его в окружающих людях — скорее всего, найдете такого человека.

14. КАК ДОБИВАТЬСЯ ЛЮБВИ ЛЮДЕЙ

Почему нас не любят

Каждому человеку хочется, чтобы его любили. Это нормально. Мы имеем право быть любимыми. Причем любимыми по-настоящему. Ведь многие красивые женщины или богатые мужчины испытывают огромный интерес к себе со стороны другого пола, но при вступлении в близкие отношения через некоторое время оказывается, что если влюбленность и была, она быстро проходит, потому что есть в нас что-то, что мешает другим людям любить нас.

Это естественно. Все мы не ангелы. У всех нас есть недостатки, которые ранят окружающих. И довольно наивно ожидать от людей такой великой любви к нам, которая преодолела бы все препятствия, все наши несовершенства. Как мы можем такого требовать от кого-то, если сами неспособны на такую великую любовь?

Но мы можем, работая над собой, сделать так, чтобы другим людям было легче любить нас.

Характерная просьба о помощи: «Сколько себя помню, всегда была недовольна своей жизнью, всегда ощущала какую-то пустоту и глубокое одиночество. Сейчас мне уже 30 лет, но у меня ничего нет, что могло бы радовать мою жизнь. Семью я не создала, детей нет. Близкой подруги и той нет. Есть хорошие знакомые, но как-то от них я услышала, что я только и жалуюсь на свою жизнь и что у меня постоянные проблемы. Я думала, что от одиночества меня сможет спасти мужчина, который войдет в мою жизнь, но я уже два года одна, мужчины перестали обращать на меня внимание. Я сильно ругаюсь с родными, просто стала ненавидеть свою мать. Всё больше стала желать людям зла. Почему в этой жизни некоторые получают всё, а другие ничего? Я ни чем не хуже других, я очень

красивая девушка, у меня два высших образования, я много читаю и развиваюсь. А на меня даже никто не обращает внимание, и поговорить мне даже не с кем».

Ситуация этой женщины наглядно показывает механизм того, почему нас любят или не любят. Эта женщина обладает и здоровьем, и красотой, и отличным образованием, начитана и, видимо, интересный собеседник. То есть практически полный набор тех качеств, который, как кажется многим, необходим для того, чтобы нас полюбили. Но, как видим, любви нет, этот человек никому не интересен.

Чего же ей не хватает для того, чтобы ее любили, чтобы в ней нуждались?

Не хватает одного — ее собственной любви к другим людям. «Любовь ближнего к нам в наших руках: она зависит всецело от силы и глубины нашей любви к ближнему», — говорил преподобный Варсонофий Великий. «Если хотим, чтобы нам верили, будем жить хорошо; и если хотим, чтобы нас любили, будем любить» — подтверждал преподобный Исидор Пелусиот.

Вот какая неожиданность! Оказывается, не только нам нужно, чтобы нас любили, но и другим людям нужно от нас в точности то же самое!

Конечно, хотелось бы, чтобы сначала другие полюбили нас, тогда и нам легче будет полюбить их. Но будем реалистами — мы можем «заставить» других любить нас только нашей любовью к ним. То есть начинать, как и во всем, нужно с себя.

И в этом нет никакой драмы, никакого несовершенства мироздания. Ведь любить — это

счастье. Это то, чего нам не хватает. Любовь других людей к нам никак не заменит нам нашу собственную любовь. И когда мы научимся любить, будем полны своей любовью и будем иметь любовь окружающих, все-таки наша любовь будет для нас важнее.

Скажите — выгоднее думать о себе?

Прочитайте еще раз письмо этой женщины. Она думает о себе. Она счастлива? Похоже ли это на выгоду?

Почему мы не любим

Порой мы не то что не можем любить людей, но даже и не хотим. Все человечество кажется нам сборищем негодяев. А кому-то рядом все люди кажутся хорошими. Почему разные люди смотрят на человечество по-разному?

Дело в том, что окружающий мир — зеркало нашего внутреннего состояния. Если внутри нас темно — мы видим вокруг только черноту. Если внутри нас свет — то мы видим свет вокруг.

Речь не об иллюзорности нашего восприятия вещей, а о нашей способности увидеть добро там, где оно есть. Мудрый человек заметил, что одни люди похожи на пчел, а другие на мух. Мухи пролетают мимо цветов и садятся сами знаете на что. И им кажется, что мир именно так выглядит и пахнет. А пчелы не летают в отхожих местах и на помойках, они летят туда, где цветы. Их мир цветет и благоухает. Хотя это тот же самый мир, в котором живут мухи.

Наше сиюминутное состояние определяет наше сиюминутное восприятие окружающего мира. Так же, как наши постоянные свойства определяют наше постоянное окружение. У доброго человека и друзья хорошие, и дети хорошие, а если на него обрушиваются испытания, он не унывает и не ломается. А у злого — другая жизнь и другое окружение. Он убежден, что вокруг все такие же лживые, корыстные, сластолюбивые и тщеславные как он. По русским пословицам: «У злой Натальи все люди каналы», «Злой не верит, что есть добрые люди».

Но добрые люди есть! Есть огромное множество таких людей, каждый из которых прекраснее самой великой картины. Да что картина — нет ничего рукотворного, что могло бы сравниться по красоте с настоящим хорошим человеком!

Как увидеть их? Как изменить свое восприятие мира?

Изменить окружающий мир просто. Ведь он — наше отражение. Значит, нужно самим стать таким, какими мы хотим видеть других. Таким образом, мы окрасим окружающий мир именно в те цвета, которые нам нравятся. Мы будем добрыми с людьми — увидим мир добрым. Будем щедрыми — увидим мир щедрым. Будем справедливыми — увидим справедливость. Будем милосердными — увидим милосердие.

Это закон. Проверить, работает ли он, очень просто. Попробуйте один день быть такими, какими хотите увидеть окружающих, — и делайте выводы.

Как же научиться любить?

Начать можно с малого — с добрых дел, совершаемых бескорыстно, только с целью того, чтобы научиться любить. Как сказал преподобный Амвросий Оптинский: «Если ты находишь, что в тебе нет любви, а желаешь ее иметь, то делай дела любви, хотя сначала без любви. Господь увидит твое желание и старание и вложит в сердце твое любовь».

Если мы хотим научиться этому, нужно раз и навсегда оставить дрянные торгашеские расчеты из серии «ты мне — я тебе», привычку больше смотреть на то, сколько дали нам, чем на то, сколько дали мы сами. Нужно не торговаться, а учиться любить. А любовь «не ищет своего». То есть любящий больше думает о другом, чем о себе.

Чтобы достичь вершин любви, нужно исправить свою жизнь. Ведь наш эгоизм, который противодействует любви, держится за наши дурные привычки. Ложь, лень, хвастовство, привычка осуждать, гневаться, корысть и жадность, и все остальные страсти — все это мешает любить, от всего этого нужно избавляться. Десять заповедей именно для того нам и даны, чтобы убрать препятствия на пути к любви...

Бывают особенно трудные ситуации: когда у человека есть проблемы с внешностью или здоровьем, которые, как ему кажется, являются причиной того, что он никому не нужен. Один молодой человек написал нам: «У меня сейчас нет: нормального здоровья, друзей, работы... А мне 23... И я считаю, что ничего из этого уже не выйдет. Буду страдать сам, и мучить окружающих. Кстати, в связи с этим, а вернее, в том числе и по этой причине я сейчас не имею никаких знакомых (друзей-то у меня почти никогда не было) и стараюсь не проявлять инициативу, чтобы повидаться с

родственниками. В первую очередь из моего никчёмного здоровья я бы отметил некоторые отклонения из области андрологии и урологии, которые в будущем могут не позволить мне оставить потомство».

Молодая замужняя женщина страдает из-за внешности: «У меня никогда не было друзей. В моей внешности есть дефекты, которые противны окружающим. И с самого детства я постоянно слышала насмешки и терпела издевательства. И, конечно же, выросла жутко неуверенной в себе. Я так одинока, что просто невозможно».

Но ведь мы уже выяснили с вами, что внешность мало помогает людям любить нас, им от нас нужнее всего любовь. Любовь — главный дефицит в этом мире. Не внешность им от нас нужна, не наше здоровье. И даже деньги ценятся дешевле любви. Поэтому и проблемы со здоровьем, и недостатки внешности не мешают нам любить и иметь любовь окружающих. Даже тяжелый инвалид, как бы ни было плохо его здоровье, наделен способностью любить не меньше, чем здоровый, а если он терпит смиренно — то гораздо больше.

Я знал пожилую женщину, которая лежала на постели несколько лет. Обычно, когда человек долго в несчастье, от него многие отворачиваются. Большинство людей ведь хотят получать, а не отдавать. А к ней все эти годы ходило множество гостей. Вроде человек идет исполнить тяжелый, неприятный долг — навестить больного. А выходит от тяжелобольной старушки, наоборот, радостный, просветленный, укрепленный в силах. Его согрел своим теплом человек, казалось бы, ни на что не годный, который даже

повернуться на постели сам не может. Поэтому на встречу к ней, недвижимому инвалиду, стояла очередь, она не успевала принимать желающих.

Почему такое чудо? Потому что больная не унывала, а старалась дарить себя людям, как делала и тогда, когда была здорова, поддерживать людей своим теплом и молитвой. Получалось, что наоборот, — она поддерживала здоровых.

Что в этом удивительного? Ведь мы тратим силы на удовольствия, на всякие глупости, а она так силы не тратила, но много приобретала их терпеливым страданием.

За ее гробом шло несколько сот человек, на кладбище звучали благодарные речи, полные любви к ушедшей...

Будем учиться отдавать. Какие бы у вас ни были проблемы, вы можете быть нужны людям не меньше, а даже больше, чем человек здоровый, красивый и богатый.

Неполнота человеческой любви

И все-таки мне придется сообщить вам эту неприятную новость. Несмотря на все наши усилия, люди никогда не будут любить нас так сильно, как нам хотелось бы. Нас будут любить, но нам все-таки будет хотеться чего-то большего.

Наша общая проблема в том, что свою жажду любви мы пытаемся утолить с помощью людей. (Неосознанным желанием утолить жажду любви вызываются и такие наши действия как поедание

сладостей, переедание, пьянство, наркомания, приобретательство и др., но об этих примитивных заместителях любви мы говорить не будем.)

Могут ли люди дать нам то, чего мы безуспешно ждем от них, — порой, всю жизнь?

Как сказал один праведник, много повидавший и уже приблизившийся к смерти: **«все мы являемся существенной ненужностью и никому, кроме Бога, не нужны».**

Истина страшная. Но истина всегда врачует и направляет на верный путь.

Да, истина в том, что в человеке заложено желание такой полной высшей любви, которой любит нас только сотворивший нас. И которой мы по ошибке ищем в мире людей, но никогда не найдем. **Никогда и никто из людей не будет любить нас так, как мы в глубине души этого хотим!**

Друзья променяют нас на своих любимых. А наши любимые, если мы скоропостижно умрем, найдут других любимых. Но и их, как и нас, они будут любить несовершенной любовью. Как всякий человек несовершенен, так и любовь его больна — она вся в язвах осуждения, тщеславия, лжи, корысти, похоти, и других пороков...

Только любовь Бога может удовлетворить душу человека.

Чем скорее мы осознаем это, тем меньше сил и времени потратим на погоню за недостижимыми целями, тем меньше разочарований нас ждет.

Если мы обратим внимание на ЭТУ ЛЮБОВЬ, мы перестанем так страдать от недостатка любви людей, мы перестанем быть зависимыми людьми, станем свободными. Мы получим неиссякаемую силу любить. Тогда и нас многие полюбят. Но это уже не будет иметь для нас такого жизненно важного значения.

15. АЗЫ СЕМЕЙНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

В том, что счастье полноценной семьи в наше время стало уделом немногих, нет ничего удивительного. Наука построения семьи забыта. Это как с древними ремеслами. Допустим, умели когда-то племена ацтеков строить стены из огромных камней. Теперь таких камней уже никто и ничем поднять не может, поэтому и стен таких построить никому не удается. Так же забыты и правила построения семьи.

Отличие семьи от древних ремесел в том, что каменную стену можно заменить бетонной. Хоть и не так долго, но она послужит. А вот семью заменить нечем. Немногие могут быть счастливы в одиночестве. Другие же формы союза двоих людей показали, что традиционной семье они и в подметки не годятся.

Семья обладает огромными преимуществами перед всеми остальными формами обустройства любовных отношений: возможностью всех членов семьи быть счастливыми, возможностью сохранять любовь неограниченно долгое время, возможностью вырастить детей полноценными, гармоничными личностями.

Почему мы говорим о возможности — потому что любое свое дело человек свободен разрушить. Но, по крайней мере, в семье есть шанс достичь всех этих благ, высших благ, доступных человеку. А в таких формах отношений как «гостевой брак», «гражданский брак», гомосексуальный «брак», шансов в тысячи раз меньше.

Чтобы создать семью, нужно знать, как ее строить. Это большая, серьезная наука. В этой главе мы рассмотрим лишь некоторые принципиальные моменты искусства строительства семьи.

Главная цель семейной жизни

Если спросить молодых людей, еще не состоящих в браке, в чем цель создания семьи, скорее всего, они ответят примерно так: «Ну, как в чем цель? Два человека любят друг друга и хотят быть вместе!»

В принципе, ответ хороший. Проблема только в том, что от «хотеть быть вместе» до «мочь быть вместе» большое расстояние. Если создать семью с единственной целью «быть вместе», практически неизбежен такой момент, который показан во многих фильмах. Он и она лежат в одной постели, она спит, а он размышляет. И вот, глядя на спящее рядом тело, он удивляется: «Что делает здесь этот совершенно чужой мне человек? Зачем я живу с ним?» И не может найти ответов. Этот момент может наступить через десять лет брака, может — раньше, но он наступит. Вопрос «ЗАЧЕМ?» встанет в свой полный, громадный рост. Но будет поздно. Этот вопрос надо было задать себе раньше.

Представьте себе, у вас есть друг. Этот человек вам интересен. Вы предлагаете ему отправиться с вами в путешествие. Если он согласится, естественно, вы наметите себе цель путешествия — среди разных мест,

куда можно отправиться, вы выберете себе самое, на взгляд вас двоих, привлекательное.

Бывает, что людям так хорошо друг с другом, что они готовы сесть на любой подвернувшийся самолет, пароход или поезд. И это по-своему прекрасно. Но какие шансы, что этот самолет, пароход или поезд доставит вас в такое же хорошее место, какое вы можете наметить сознательно? Может, вы приедете в какой-нибудь бандитский край, где вашего друга просто убьют, и вы останетесь в одиночестве? Ведь реальная жизнь, в отличие от мечтательной, полна опасностей.

Семейная жизнь тоже похожа на путешествие. Как можно отправляться в него, не наметив никакой цели? Мало того, что цель должна быть, она должна быть достаточно высокой, значительной, чтобы можно было идти к этой цели всю жизнь. Иначе вы достигнете этой цели через некоторое количество лет — и автоматически ваше совместное путешествие закончится. Удастся ли после этого вам придумать новую цель и согласится ли этот человек отправиться с вами в новое путешествие — это еще вопрос.

По этой причине другая распространенная цель семейной жизни — родить и воспитать детей — тоже не может быть главной. Вы родите детей, воспитаете, и как только они станут взрослыми, вашему браку — конец. Он выполнил свою функцию. Он может окончиться разводом или продолжать существовать как живой труп... Настоящая семья, благодаря правильно поставленной цели, никогда не становится трупом.

Цель в путешествии совершенно необходима и еще по одной причине. Пока вы не определите цель путешествия, вы не поймете, какими качествами должен обладать ваш спутник. Если вы едете, допустим, с целью пляжного отдыха, вам подойдет человек с

одними талантами и навыками. Если в автопутешествие по старинным городам — с другими. Если вы идете в поход в горы — третьими. Иначе вам будет скучно на пляже, в путешествии по городам некому будет вести автомобиль, а в горах с ненадежным товарищем и вовсе можете погибнуть.

Не зная, в чем цель семейной жизни, вы не сможете правильно оценить предполагаемого партнера. Насколько хорош он для того, чтобы пройти вместе с ним именно тот путь, который намечен? «Нравится» — это совершенно необходимое, но далеко не достаточное качество избранника. Сколько разочарований, разбитых жизней из-за ложного убеждения, что в отношениях любви рассудок — некрасивый атавизм! Наоборот: не используя рассудок, любовь не сохранишь.

Итак, какая же цель делает семью настоящей?

Высшая цель семьи — любовь.

Да, семья — это школа любви. В настоящей семье любовь от года к году возрастает. Таким образом, семья — это институт, идеально подходящий для достижения людьми их подлинного, единственно верного смысла жизни — достичь совершенной любви.

Как мы уже говорили, по мнению ряда психологов, любовь начинается после 10-15 лет супружеской жизни. Не будем относиться к этим цифрам слишком серьезно, поскольку все люди разные, да и измерить любовь не так просто. Смысл этих цифр в том, что любовь достигается именно в семье, и далеко не сразу.

Как сказал Михаил Пришвин, «Подлинная жизнь, это жизнь человека в связи с его близкими: в одиночку человек — это преступник, или в сторону интеллекта, или же в сторону бестиального инстинкта». Упрощая, в одиночку человек — почти всегда эгоист. Он имеет возможность заботиться только о себе. Жизнь в тесном

общении с другими людьми вынуждает его думать о других, иногда отказываться от своих интересов ради интересов тех, кто рядом. А самое тесное общение — между супругами. Мы узнаем человека очень близко, со всеми его недостатками, и, несмотря на его недостатки, мы стараемся продолжать его любить. Более того, мы стремимся к тому, чтобы любить его как себя и вообще преодолеть разделение на «я» и «ты», научившись мыслить с позиции «мы». Для этого нам приходится преодолевать свой эгоизм, свои недостатки.

Античный мудрец сказал: «С отрицающими основы не спорят». Когда у супругов одна цель, им гораздо легче договориться друг с другом: у них есть единая основа. И какая основа! Если мерилom всех наших больших и маленьких поступков является то, по любви мы поступаем или нет, и ведет ли наш поступок к увеличению или уменьшению любви, мы поступаем действительно красиво и мудро.

Когда мы начинаем понимать вещи правильно, мы обнаруживаем, что мир целостен, прекрасен и гармоничен: цель семьи полностью соответствует цели человеческой жизни! Значит, семья придумана для того, чтобы помочь человеку достичь главной его цели. Бог разделил людей на мужчин и женщин, чтобы нам легче было любить друг друга.

Семью образуют два взрослых человека

Образовать семью могут только два взрослых, самостоятельных человека. Один из показателей взрослости — преодоленность зависимости от родителей, отделенность от них.

Речь не только о материальной зависимости, но, прежде всего, о психологической. Если хотя бы один из супругов продолжает находиться в эмоциональной

зависимости от кого-либо из родителей, создать полноценную семью не удастся. Особенно большие проблемы возникают у сыновей и дочерей матерей-одинок: матери-одиночки часто устанавливают со своими детьми сильную, болезненную связь и не хотят отпускать своего ребенка даже когда он уже зарегистрировал свой брак.

Основные функции семьи

Любить и быть любимым — это главная потребность человека. И легче всего ее реализовать в семье. Но для благополучия семьи необходимо, чтобы были реализованы и остальные потребности супругов, исполнение которых относится к функциям семьи. К функциям семьи, что вполне очевидно, относятся такие задачи как рождение и воспитание детей, удовлетворение материальных потребностей семьи (дом, питание, одежда), решение хозяйственно-бытовых задач (ремонт, стирка, уборка, покупка продуктов, приготовление пищи и т.д.), а также, что менее очевидно, общение, эмоциональная поддержка друг друга, досуг.

Бывает так, что, сосредоточившись на некоторых из функций семьи, супруги упускают из виду остальные функции. Это приводит к дисбалансу и возникновению проблем. Ведь даже такая, казалось бы, второстепенная функция семьи как **досуг**, имеет немалое значение, поскольку она помогает восполнить «энергетический» баланс семьи. Семья, в которой все постоянно заняты исполнением материальной и хозяйственно-бытовой функции, и исполняют эти функции превосходно, но не отдыхают вместе, может столкнуться с неожиданными проблемами.

Многие западные исследователи говорят о том, что самым важным делом для поддержания отношений является **общение** — умение двух людей разговаривать друг с другом по душам, искренне и с доверием выражать свои чувства и внимательно выслушивать другого. «Одним из показателей здоровых взаимоотношений является появление большого количества незначительных фраз, которые имеют смысл только для супругов», — говорит Джош Макдауэлл, автор известной книги «Секреты любви». Как ни странно, причиной измен со стороны женщин часто является их неудовлетворенность не физиологической стороной брака, а именно недостатком общения с мужем, недостаточной эмоциональной близостью.

Эмоциональная **поддержка** — это вид общения, выполняющий отдельную функцию. Все мы нуждаемся время от времени в эмоциональной поддержке, утешении, одобрении. Принято считать, что только женщинам нужно «крепкое плечо» мужчины, «каменная стена». На самом деле, муж в не меньшей степени нуждается в психологической поддержке жены. Но та поддержка, в которой нуждаются мужчины и женщины, несколько отличается. Очень хорошо и подробно эта тема раскрыта в книге Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».

Роль секса в семейной жизни

В «легких» отношениях секс — это просто физиологическое наслаждение, вызываемое стимулированием эрогенных зон.

Секс в настоящем браке — это выражение любви, соединение не только двух тел, но на каком-то уровне и душ. Секс любящих людей в браке духовно прекрасен, он похож на молитву, на молитву благодарности к Богу

и молитву друг за друга. Удовольствие секса в «легких» отношениях не идет ни в какое сравнение с наслаждением в браке.

Но сам по себе факт регистрации брака еще не гарантирует того, что пара в полной мере получит это наслаждение. Если люди до законного брака долгое время «упражнялись» в безответственном сексе, причем не всегда — с любимыми людьми, у них закрепились определенные навыки, эти люди привыкли к тому, что секс — это вполне определенная вещь. Смогут ли они внутренне перестроиться, открыть новые высоты этого наслаждения? Чем дольше они сожительствовали вне брака, тем это менее вероятно.

Единение любящих людей является не только физиологическим процессом, но и духовным. Поэтому роль физиологии здесь не так велика, как в добрачном «спорте». Миф о том, что сексуальная совместимость является одним из принципиальных моментов для создания семьи, рожден не сексологами. Опытные и честные сексологи, которые не озабочены доказательством важности собственной профессии, ставят сексуальную совместимость на подходящее ей место. Вот что говорит сексолог Владимир Фридман:

«Нельзя путать причину со следствием. Гармоничный секс — это следствие настоящей любви. Любящие супруги практически всегда (при отсутствии болезней и наличии соответствующих знаний) могут и должны достигнуть гармонии в постели.

Более того, только взаимные чувства могут сохранить удовлетворение в сексе на долгие годы. Любовь — это не следствие, а причина (главное условие) интимной удовлетворённости. Желание дарить, а не получать, движет ею. И наоборот, «любовь», рождённая феерическим сексом, чаще всего

короткоживущая химера — одна из главных причин разрушения тех семей, где супруги так и не научились дарить друг другу настоящее физиологическое удовлетворение.

С другой стороны, интимная гармония питает любовь, тот, кто этого не понимает, может потерять всё. Погоня за оргазмом вне брака без глубоких чувств порождает сексуальное иждивенчество, когда партнёры хотят только получать удовольствия.

Дарить, а не получать, — главный лозунг любви!

Можно долго рассуждать о величине данной каждому силы полового влечения. Действительно, есть люди со слабой, средней и сильной половой конституцией. Проще, если потребности и возможности в семье совпадают, а, если нет, помочь достигнуть разумного компромисса может только любовь».

Сол Гордон, психолог и директор Института изучения семьи и образования, говорит, что, согласно результатам его исследований, секс занимает всего лишь девятое место среди десяти важнейших аспектов взаимоотношений, оставшись далеко позади таких черт, как забота, общение, чувство юмора. Первое место занимает любовь.

Американские психологи подсчитали также, что супруги проводят в состоянии сексуальных игр меньше, чем 0,1% времени. То есть меньше чем одну тысячную!

Близость в семейной жизни — это драгоценное выражение любви, но не единственное выражение и более того, не главное. Без полного совпадения всех физиологических параметров семья может быть полноценной, счастливой. Без любви — нет. Поэтому устраивать добрачные проверки на сексуальную несовместимость — значит терять большее ради меньшего. Естественно желать секса с любимым

человеком до брака, но по-настоящему любящим поведением будет подождать с этим до свадьбы.

С какого момента начинается семья

Разные бывают в жизни ситуации... И все-таки для большинства людей семья начинается с момента ее государственной регистрации.

У государственной регистрации есть два полезных аспекта. Во-первых, юридическое признание вашего брака. Это снимает важные вопросы об отцовстве детей, совместно нажитом имуществе, о наследстве.

Второй аспект, возможно, еще важнее. Это ваше официальное, прилюдное, в устном и письменном виде согласие быть мужем и женой друг друга.

Часто мы недооцениваем силы произносимых нами слов. Мы думаем: «Собака лает — ветер носит». А на самом деле: «Слово не воробей, вылетит — не поймаешь». А уж «Что написано пером, не вырубишь топором».

Как в течение всей истории человечества люди закрепляли взаимные обязательства? Обещанием, словом, взаимным договором. Слово — это форма выражения мысли. А мысль, как известно, материальна. Мысль обладает силой. Данное даже самому себе обещание, особенно в письменном виде, уже проявляет свою силу. Например, если дать себе обещание не повторять некую свою дурную привычку, будет гораздо легче ее не повторять. Возникнет барьер перед ее повторением. А если не исполним обещание — чувство вины будет гораздо сильнее.

Торжественная, прилюдная, в устном и письменном виде клятва двоих имеет большую силу. В словах, произносимых при регистрации, нет ничего

громкого, но, если вдуматься, это очень серьезные слова.

Если бы, допустим, нас спрашивали при регистрации: «Согласны ли вы, Татьяна, ночевать с Иваном в одной постели и получать совместное удовольствие, пока вам это не надоест»? Тогда, конечно, ничего страшного в этом обязательстве не было бы.

Но нас спрашивают, согласны ли мы взять в жены (мужья) друг друга! Это дело великое!

Представьте, пришли вы записываться в спортивную секцию. А там вам говорят: «У нас серьезный спортклуб, мы работаем на результат. Мы примем вас только в том случае, если вы возьмете письменное обязательство занять не ниже третьего места на чемпионате мира или олимпиаде». Пожалуй, вы, прежде чем подписывать, задумаетесь о том, как напряженно и долго вам придется работать, чтобы достичь такого результата.

Обязательство быть женой (мужем), причем не идеального какого-то человека, а вот этого, живого, с недостатками, означает на самом деле, что мы берем на себя еще больший труд, чем тот, который делает людей чемпионами. Но и награда наша будет неизмеримо приятнее золотого кругляша и славы...

Современная церемония бракосочетания сочинялась сто лет назад коммунистами как замена таинства венчания уничтожаемой ими Церквью. А что в арсенале коммунистов было такого, что соответствовало бы любви? Да ничего. Поэтому вся эта церемония, ее стандартные фразы действительно выглядят убого и местами смешно. Один мой знакомый был свидетелем на свадьбе. Регистраторша говорит: «Молодые, выйдите вперед». Мой знакомый потом рассказывал мне: «Ну, я

старым себя не считаю»... Так и вышли вперед троим...

Но за всеми этими смешными, глупыми или скучными моментами необходимо видеть ту суть регистрации брака, которая укрепляет силы и решимость любящих людей действительно быть вместе всю жизнь и ставит барьеры перед соблазном предать, который может возникнуть в будущем.

Эти барьеры преодолимы. Но все-таки они помогают нам одерживать верх над нашими слабостями.

Что такое венчание

К венчанию в Православной Церкви допускаются пары, брак которых уже зарегистрирован государством. Это связано с тем, что до 1917 года Церковь несла на себе и обязательства, связанные с регистрацией рождений, браков, смертей. Поскольку теперь функция регистрации передана в загсы, во избежание путаницы, в интересах венчающихся, Церковь спрашивает у них свидетельство о браке.

Венчание обладает той красотой, тем величием, которого лишена государственная регистрация. Но если вы хотите венчаться только ради этой внешней красоты, я думаю, лучше этого не делать. Может быть, со временем вы глубже осознаете, что такое венчание, и тогда сможете венчаться уже по-настоящему, осознанно. Ведь это не внешняя процедура, а что-то, в чем требуется ваше душевное и духовное участие.

Я вряд ли смогу раскрыть даже малую часть того значения, которое имеет венчание. Отмечу лишь несколько моментов коротко.

В отличие от государства, Церковь придает вопросам любви и брака первоочередное значение. Поэтому таинство брака так торжественно и

величественно. Это, действительно, огромная радость для всех присутствующих членов Церкви.

В норме венчающиеся девственны. Поэтому Церковь чтит их подвиг воздержания и, как победителей над своими страстями, венчает царскими венцами. Кто живет страстями, тот раб. Кто побеждает страсти, тот царь себе и своей жизни. Белое платье и фата подчеркивают чистоту невесты.

Но в то же время, Церковь понимает, насколько это трудное предприятие — брак. Церковь знает о видимых и, главное, невидимых силах, которые будут стремиться разрушить этот брак. Недаром русская пословица предупреждает: «Идучи на войну, молись; идучи в море, молись вдвое; хочешь жениться, молись втрое». И обладая той властью, которая единственная может противостоять силам невидимого зла, Церковь в таинстве брака дарит венчающимся Божье благословение на их брак как силу, которая будет укреплять и охранять их любовь. Этот брак действительно заключается на небесах. Именно поэтому венчание — не обряд, а Таинство, то есть тайна и чудо.

В словах молитв, читаемых во время венчания, Церковь желает супругам таких великих благ, которые даже самые близкие родственники не пожелают им на свадьбе.

Церковь верит, что брак — это что-то, что простирается дальше смерти. В раю люди не живут супружеской жизнью, но какая-то связь, какая-то близость между мужем и женой может сохраняться и там.

Чтобы венчаться, нужно быть крещеным, верить в Бога, доверять Церкви. И большое счастье для венчающихся, если у них много верующих друзей, которые могут молиться за них.

Чем отличаются роли мужа и жены в браке

Мужчина и женщина от природы не одинаковы, поэтому естественно, что роли мужа и жены в браке тоже различны. Мир, в котором мы живем, не хаотичен. Этот мир гармоничен и иерархичен, и поэтому семья — самый древний из всех человеческих институтов — тоже живет в соответствии с определенными законами, определенной иерархией.

Есть хорошая русская пословица: «Муж жене пастырь, жена мужу пластырь». В норме муж — глава семьи, жена — его помощница. Женщина питает семью своими эмоциями, муж успокаивает излишек эмоций своим миром. Муж — фронт, жена — тыл. Мужчина отвечает за взаимодействие семьи с внешним миром, то есть обеспечивает семью материально, защищает ее, жена поддерживает мужа, заботится о домашнем очаге. В воспитании детей оба родителя участвуют в равной степени, в хозяйственно-бытовых вопросах — по мере возможности каждого.

Такое распределение ролей заложено в природе человека. Нежелание супругов играть свои природные роли, их стремление сыграть роль другого делает людей в семье несчастными, приводит к материальному неблагополучию, пьянству, домашнему насилию, изменам, душевному нездоровью детей, распаду семьи. Как мы видим, никакой технический прогресс не отменяет действия нравственных законов. «Незнание закона не освобождает от ответственности».

Главная проблема современной семьи — то, что мужчина постепенно утрачивает роль главы семьи. Есть женщины, которые по каким-то причинам не хотят отдавать мужчине его первенство. Есть мужчины, которые по каким-то причинам не хотят его брать. Если

вы хотите быть счастливы в семейной жизни, обеим сторонам нужно сделать усилие над собой для того, чтобы все-таки мужчина был главой семьи.

Каждый свободен иметь свою точку зрения на этот вопрос, свои страсти и может поступать, как считает нужным. Но есть факты. И они говорят о том, что семьи, в которых главой является мужчина, практически не обращаются к семейным психологам: у них нет серьезных проблем. А семьи, в которых женщина главенствует или борется за власть, обращаются к психологам в огромных количествах. И не только сами супруги обращаются, но и их дети, которые потом, вследствие ошибок родителей, не могут устроить свою личную жизнь. На нашем сайте знакомств znakom.realove.ru в анкете участников есть вопрос о том, кто был главой в семье родителей. Показательно, что подавляющее большинство женщин, которые никак не могут создать семью, выросли в семьях, где главнокомандующим была мама.

От верного соблюдения мужем и женой своих ролей зависит жизнеспособность семьи. От жизнеспособности семьи зависит жизнеспособность общества. Известный американский семейный психолог Джеймс Добсон пишет в своей книге: «Западный мир стоит на великом перепутье в своей истории. На мой взгляд, от наличия или отсутствия мужского лидерства будет зависеть само наше существование». Да, вопрос стоит именно так: быть или не быть. И мы уже очень близко подошли к «не быть». Но каждый из нас сам может определить судьбу своей семьи, быть или не быть настоящей семье. И если мы выберем «быть», мы внесем свой вклад и в укрепление нашего общества, в могущество страны.

Бывают семьи, в которых явно сильная и организованная жена и слабый муж-разгильдяй. Лидерство жены даже не оспаривается. Это семьи, созданные по так называемому комплиментарному принципу, когда люди совпадают своими недостатками, как паззлы. Я знаю сравнительно удачные примеры таких семей, где люди живут вместе и, возможно, не расстанутся. Но все-таки это постоянное мучение, скрытая неудовлетворенность обеих сторон, и немалые психологические проблемы у детей.

Наблюдал я также пример того, как можно построить здоровую семью, даже при несоответствии природных данных супругов. Жена — феноменально сильный, властный, жесткий и талантливый человек. Муж — моложе ее и от природы гораздо слабее, но добрый и умный. Оба — профессора в вузах. Свою силу жена в полной мере проявляет в профессиональной области, где добилась больших успехов (она психолог, ее имя известно в России почти всем). В семье, с мужем она — другая. Пальма первенства сознательно отдается мужу. Жена «играет свиту». Детям внушается почтение к отцу. Окончательное решение мужа — закон. И благодаря такой поддержке жены, муж не выглядит недостойным своей роли, он действительно глава семьи. Это не какое-то актерство, обман. Просто, будучи опытным психологом, она понимает, что так правильно. Возможно, это понимание далось ей нелегко. Два ее первых брака распались. С нынешним своим мужем они вместе уже около 40 лет, у них трое детей, в семье чувствуется тепло, мир и настоящая любовь.

В семье свита делает короля не только во внешнем отношении, а и в самом подлинном, психологическом смысле. Мудрая жена, выбирая женственность и

слабость, делает мужа мужественнее и сильнее. Если даже муж не очень-то достоин уважения, мудрая жена старается уважать его ради уважения к духовным законам, которые, как она понимает, ей не изменить. Она заботится о доме, о том, чтобы мужу и детям было в нем хорошо, и прежде всего — в психологическом отношении. Она старается контролировать свои эмоции. Она не унижает, не упрекает, не пилит мужа. Она советуется с ним. Она не «лезет поперед батьки в пекло», чтобы и первое, и последнее слово при обсуждении любого вопроса было за ней. Она высказывает свое мнение, но окончательное решение оставляет за мужем. И не третирует его в тех случаях, если его решение оказалось не самым удачным.

Муж и жена — два сообщающихся сосуда. Если жена с терпением и любовью показывает мужу свое искреннее отношение к нему как к главе семьи, он постепенно становится настоящим главой.

Конечно, необходимо мужу и самому заботиться о том, чтобы быть главой семьи. Делать все возможное для материального обеспечения семьи. Не бояться брать на себя решения в серьезных вопросах, и ответственность за эти решения. Муж тоже может помочь женщине стать женственнее, помочь ей занять то место, которое ей подобает в семье и на котором она будет чувствовать себя женщиной.

Главная сила мужчины, которая покоряет женщину, — это спокойствие, мир души. Как воспитать в себе эту мирность? Как и любовь, мир душевный возрастает по мере преодоления страстей, дурных привычек.

Роль детей в семейной жизни

Истина всегда является золотой серединой. В отношении к детям тоже важно избегать двух крайностей.

Одна крайность, особенно свойственная женщинам: дети на первом месте, все остальное, включая мужа, — потом.

Семья останется семьей только в том случае, если жена и муж всегда будут друг для друга на первом месте. Кому за столом должен доставаться лучший кусок? По поговорке советского времени — «Все лучшее — детям»? Традиционно лучший кусок всегда доставался мужчине. Не только потому, что задача мужчины — материальное обеспечение семьи, и для этого ему нужно много сил, но и как знак его старшинства. Если этого нет, если ребенка приучают к тому, что он — царек семьи, вырастает эгоист, не приспособленный к жизни, и к семейной в особенности. Но, что первично, страдают отношения между мужем и женой. Если жена больше любит ребенка, муж как бы становится третьим-лишним. Он тогда ищет любви на стороне, и в результате семья распадается.

Другая крайность: «дети-обуза, сколько сможем — проживем для себя». Дети — это не обуза, а такая радость, которую ничем не заменить. Я знаком с двумя многодетными семьями. В одной шесть детей, в другой — семь. Это самые счастливые семьи, которые я знаю. Да, родители там много работают. Зато сколько там любви, радости, тепла!

В нормальной семье родители не занимаются «планированием» и «регулированием» того, сколько детей им родить. Во-первых, многие противозачаточные средства работают по абортивному принципу. То есть они не предупреждают зачатие, а убивают уже образовавшийся зародыш. Во-вторых, есть нечто над

нами, что лучше нас знает, сколько детей нам нужно и когда им родиться. В-третьих, постоянная борьба за «незачатие» лишает интимную жизнь супругов той свободы и радости, которой они имеют полное право пользоваться.

16. КАК НАЙТИ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ

Может ли уйти от нас наш поезд?

На сайте «Пережить.ру» (perejit.ru) есть одно интервью, которое особенно сильно помогает переживающим расставание. Оно называется «Твой поезд от тебя не уйдет». Главная идея этого интервью в том, что твоего человека ты не потеряешь. Если ты потерял человека, значит, это был не твой человек.

Это звучит очень утешительно и прекрасно помогает на стадии «острого горя», то есть в первые 3-7 дней после расставания. Но это утверждение является истинным несколько не в том смысле, в котором его понимают те, кто принимает это утешение.

Оно является истинным в высшем, божественном смысле. Действительно, Бог знает имя человека, с которым мы свяжем свою жизнь.

Но Он знает это имя не потому, что Он сам предназначил нам этого человека. Он знает это имя потому, что Ему известно, какие поступки и какие ошибки мы совершим на своем пути.

Бог — существо удивительное, непознаваемое до конца. Для Бога нет времени, нет вчера и сегодня. Именно поэтому Он знает все.

Но Он никого не навязывает нам. Мы свободные люди, в нашей жизни нет места фатализму. Да, Бог,

ангел-хранитель делают все необходимое, чтобы у нас была возможность хорошего выбора, чтобы мы могли выбрать человека, с которым можем быть счастливы. Но сам выбор делаем мы. И если мы делаем ошибку, то несем и всю тяжесть последствий этой ошибки.

Многие неверующие говорят, что если бы был Бог, то не было бы зла, боли и войн на земле. Такие люди представляют себе Бога кем-то вроде шахматиста, а людей — мертвыми шахматными фигурами. Нет смысла рассуждать о том, был бы такой бог лучше настоящего Бога или нет. Есть тот Бог, который есть. И Он пожелал дать нам свободу, пожелал сделать нас не мертвыми, а живыми и даже подобными Себе. Но обратной стороной свободы является ответственность за последствия наших поступков.

Итак, на нашем человеческом уровне, наш поезд может уйти от нас. Мы можем потерять своего человека.

А существует ли наш поезд?

Все мы совершаем ошибки. Поэтому было бы совсем грустно, если бы существовал только один единственный наш человек, и нам, во что бы то ни стало, нужно было его отыскать во всей массе человечества, и желательно не к 70 годам. К счастью, это не так. История о единственной «второй половинке» — это античный миф, выдуманный древнегреческим философом Платоном.

На самом деле, существует довольно много людей, которые нам подходят в качестве жен и мужей. Очень многие люди пережили расставание с человеком, который казался им единственной половинкой, самым лучшим человеком на земле, а потом, и порой даже

достаточно быстро, находился новый человек, еще лучший, еще более близкий и подходящий.

Утверждение некоторых людей о том, что они однолюбы, тоже вызывает сомнения. Откуда нам знать, что мы однолюбы? Все проверяется опытом, нужно открыть свое сердце для новой любви, и тогда увидим, способно ли оно полюбить снова. А если человек осознанно или подсознательно принимает решение никого больше не любить (это в нашей власти), то это не однолюб, а просто, на мой взгляд, человек с психологическими проблемами. Которые, к счастью, можно разрешить.

Да бывает ли вообще такое явление как однолюб? Однолюб — это что, человек, который не любит ни друзей, ни родителей, ни Бога, а только одну особу противоположного пола? Такое просто невозможно. Если человек не любит ни родителей, ни друзей, то он никого любить не может. А если любит хотя бы кого-то еще, значит уже, что сердце не одноместное, и человек не однолюб. И может полюбить еще кого-то.

Поэтому, у каждого из нас есть, по крайней мере, несколько человек, с которыми нам легче достичь взаимной любви, чем с другими. Но даже если мы связываем свою жизнь не с кем-то из них, и это не однозначная катастрофа. Как известно, попадется тебе добрая жена — будешь счастлив; попадется злая — станешь философом. Примерно так сказал Сократ, у которого была злая жена, и он действительно стал философом. Конечно, стать философом — невелико достижение. А вот стать терпеливым, смиренным человеком, сохранить верность человеку, с которым трудно, — это немалые приобретения, которые позволят нам с достоинством и уверенностью подойти к

смертному часу. Но я убежден, что и любовь в этом случае возрастет, причем самая высокая и светлая.

Но, тем не менее, и мы сами себе желаем, и Бог желает нам более счастливого пути. Это тоже одно из удивительных свойств Бога. Мы слышали фразы «Бог любит нас», «Бог есть любовь», но они звучат для нас обычно как что-то отвлеченное, эта любовь для нас как тепло далеких звезд. Так что нам даже сложно поверить, что слова в молитвенном правиле и богослужебных текстах, в которых мы просим себе и друг другу безболезненной смерти, спасения в разных скорбях, облегчения в разных тяготах, это не наша слабость, а то, чего и Сам Бог желает нам.

Мне помогает осознать любовь Бога к нам воспоминание о двух ситуациях, когда мне на вечерних московских улицах грозила опасность — пострадать или даже погибнуть. В обоих случаях еще до начала самих событий я ощущал какое-то непонятное, внешнее волнение, и резкую мобилизацию сил. Это было не мое волнение. Как раз ко мне в этот момент приходили особое спокойствие и решительность. У меня не было причин волноваться, ведь я не знал, что меня ожидает. Значит, это кто-то другой волновался и заботился обо мне. Я уверен, что это был ангел-хранитель. Понятно, что если бы я пострадал, в этом бы не было моего греха. И, допустим, попал бы я после этих происшествий в больницу — возможно, эти испытания оказались бы полезными для меня. Но даже несмотря на возможную пользу для меня этих испытаний, ангел-хранитель не желал их мне и уберег меня от них. Думаю, и Бог так же относится к нам...

Мы имеем полное право желать и искать одного из тех людей, с которыми мы будем счастливее и которых нам будет легче любить. Такого человека мы и будем

условно называть своим человеком. Но все-таки не половинкой. Половинками люди становятся уже в браке.

Почему мы упускаем свой поезд?

Многие люди жалуются на то, что они одиноки, или что они не с теми, с кем хотели бы быть. Помните, как у Евтушенко:

*«Со мною вот что происходит,
Совсем не та ко мне приходит,
Мне руки на плечи кладет
И у другой меня крадет...»*

В этом нет ничего удивительно, учитывая, что большинство из нас в психологическом отношении — люди не взрослые, живем не осознанно и не видим связи между своими взглядами, поступками и последствиями. Чтобы найти «своего человека», очень важно понять, что именно мешает нам его встретить или разглядеть.

Первое. Хочешь принца — стань принцессой.

Часто существует несоответствие между тем, о ком мы мечтаем, и тем, кем являемся сами. Например, если мы мечтаем связать жизнь с человеком чистым, порядочным, верным, а сами такими не являемся, то, во-первых, мы сами не сможем разглядеть и оценить такого человека, когда встретим его, во-вторых, ему будет трудно оценить нас. Поэтому нужно либо становиться скромнее в требованиях, либо (что, конечно, правильнее), становиться достойными того счастья, о котором мечтаем.

Второе. Влияние СМИ и общественного мнения.

Мозги тех, кому сейчас тридцать и меньше, промывались с детства. Образы тех же самых принцесс в американских детских мультфильмах дезориентируют

девочек уже в 3-5 лет. Дурно воспитанная, безнравственная, чувственная, ленивая, неумелая, жестокая, избалованная — эти качества американских мульт-принцесс прямо противоположны качествам настоящих русских, немецких и английских принцесс XIX века, какими мы знаем их по множеству документальных свидетельств.

Человек становился чуть старше — и ему начинали «светить» образы «звезд» — актеров, музыкантов, а также бизнесменов и чиновников-воров. Грязь личной жизни которых, хотим — не хотим, но засоряет души тех, кто хоть сколько-то ею интересуется.

В итоге женщины придают чрезмерное значение финансовому успеху мужчины, а мужчины — сексуальной привлекательности женщин. В порядочность, чистоту, счастье небогатой, но многодетной семьи многие даже не верят. Не слышали о таком — им не показали этого по телевизору.

Влияют на нас не только СМИ, но и окружение. Подруги, друзья могут завидовать чужому «счастью» и тем самым формировать у нас образ такого счастья как желаемого для нас. Но, во-первых, мы не знаем, сколько там на самом деле счастья и как долго оно продлится. Во-вторых, даже если это счастье, оно чужое. Оно может не подойти нам. Нам нужно свое собственное счастье.

Третье. Ошибки, слабости, грехи.

Грех всегда приводит к боли, к страданиям. В личной, семейной жизни, это особенно наглядно. Наиболее типичная ситуация — когда мы поддаемся на привлекательность человека и впадаем в блуд. Возникает некая связь, некие отношения — и мы начинаем жить с этим человеком, допуская все больше

компромиссов со своей совестью, и все дальше и дальше удаляясь от себя и от своего счастья.

Пункт третий тесно связан с пунктом первым. Если мы не живем духовной жизнью, не работаем над собой, мало шансов избежать подобных ошибок.

Четвертое. Психологические сценарии.

Нередко бывает так, что сам человек — хороший, здорового мировоззрения, вроде бы достоин счастья, но почему-то выбирает тех, с кем это счастье невозможно. Причем снова и снова наступает на одни и те же грабли. Или в упор не видит того, с кем ему будет хорошо. Причина этого — в сценариях, заложенных в подсознании человека. Что это за сценарии и как они формируются?

Самый очевидный сценарий — это наша склонность выбирать человека, похожего на родителя противоположного пола. Это неплохо, если семья родителей крепкая, полная любви. А если нет? Если мать изменила и ушла от отца? Если отец — домашний тиран? Психологи прекрасно знают, что если девушка выходит за пьяницу, скорее всего, алкоголиком был отец или дедушка.

Часто сценарии внушаются нам родителями. Мать-одиночка может внушить дочери недоверие к мужчинам, запрограммировать ее на то, что женская доля — быть несчастной в личной жизни. И вырастает девушка, которая подсознательно не чувствует своего права быть в любви счастливее, чем ее мать. И, естественно, когда на ее пути встречаются хорошие, порядочные мужчины, она обходит их стороной — ведь с ними возможно счастье!

Даже одно-единственное сильное впечатление детства может оказать на нас огромное влияние и всю

жизнь мешать нам, если мы не обнаружим и не обезвредим эту «мину» в своем подсознании.

Знаю женщину, у которой была полная родительская семья, но которая в детстве увидела горький пример измены в семье родственников, и этой девочке женщина, которой изменили, на пике боли сказала с огромным чувством: «Нельзя отдавать им свое сердце». Эта девочка потом всю жизнь боялась доверить кому-то свое сердце, пострадать от измены. И так и не вышла замуж.

Знаю мужчину, которого в детстве одноклассники почему-то изобразили на стенгазете в виде подкаблучника. Его это очень сильно расстроило, и он сказал себе: «лучше вообще не женюсь, чем стать подкаблучником». И эта программа действовала в нем много лет. Он женился, но уже в довольно зрелом возрасте, на молодой девушке, которая по своему возрасту и интеллекту не имела шансов взять верх над ним. А ведь на его пути было много женщин, умных и сильных, более достойных его.

Сценарий может быть заложен и во взрослом возрасте, в пережитых нами любовных отношениях. Мы можем принять пережитое нами за эталон и подсознательно искать повторения, искать возможности снова войти в ту же реку, которая уже обмелела. Либо мы можем быть напуганы и бояться повторения того, что пережили, переносить на невинных особенности того, кто нас ранил.

Нужно анализировать свою жизнь, начиная с детских лет, сопоставлять прошлое и настоящее, находить причины своего поведения, своих предпочтений. Если найдем, преодолеть этот сценарий несложно. Рана, нанесенная словом, словом и лечится.

Целительные слова мы можем сказать себе сами, а можем прибегнуть к помощи психолога.

Как узнать своего человека

Если мы имеем правильное мировоззрение, понимаем, что такое любовь, что такое семья, работаем над собой, все-таки, когда наступает решающий выбор, возникают сомнения. А если не возникают, стоит их вызвать искусственно. Это слишком важное решение, чтобы принимать его без испытаний и рассуждений. На что обратить внимание, что предпринять, чтобы уменьшить вероятность ошибки?

Взаимность и характер чувств

Ваши чувства должны быть похожи на любовь, не похожи на страсть или на любовную зависимость. И хотя мы посвятили этой теме отдельную главу, распознать настоящую любовь не всегда удается. Важная ее особенность — это тихое состояние. Это не пламя, не взрыв, не пожар.

И, во всяком случае, чувства должны быть взаимны. Это тоже особенность настоящей любви.

Совпадения

Легче всего проверить вероятность верного выбора по тем вашим совпадениям, которые весьма и весьма желательны для счастья семейной жизни.

Чтобы проанализировать качества человека, желательно быть знакомым с ним примерно год, иногда может хватить полугода. И не просто знакомым, а пережить с ним определенный опыт общения. Увидеть его в труде, в трудностях. Увидеть в общении с друзьями и с родителями. Как он относится к родителям — так потом будет относиться и к вам.

На что обратить внимание?

Прежде всего, на его мировоззрение, систему ценностей. В чем для него смысл жизни? Как он понимает цель семьи? Как он понимает свою и вашу роль в семье, распределение обязанностей? Что он думает о рождении и воспитании детей? Сколько детей он хочет? Каковы его религиозные убеждения?

Во-вторых, на отношения между его родителями. Во многом он будет повторять модель родительских отношений. Насколько они вам нравятся? Насколько они похожи на отношения между вашими родителями? Очень хорошо, если сходства велики.

Имеет значение также уровень образования и материального состояния. Чем эти уровни ближе — тем лучше.

Культурные и национальные отличия. В наше время великого смешения народов высок соблазн смешанных браков. Русская женщина может выйти за мужчину с Востока или за западного европейца. Иногда такие браки оказываются счастливыми. Но в среднем шансы на создание крепкой, здоровой, счастливой семьи в несколько раз ниже, чем с людьми вашей культуры. Достаточно ли вы все взвесили, чтобы так рисковать?

Большая разница в возрасте также уменьшает шансы семьи. Оптимальная разница в возрасте — не более 5 лет. Нередко бывают счастливыми браки, в которых муж старше жены на 10-20 лет. Но если жена значительно старше мужа, шансы сохранить брак резко падают.

Совет мудрого друга

В моей жизни было два случая, когда друзья познакомили меня со своими невестами, и мне было совершенно очевидно, что это не пары. Оба брака просуществовали меньше года.

Со стороны бывает хорошо видно и самих людей, и их отношение друг к другу. Поэтому если у вас есть друзья, разделяющие ваше мировоззрение, совету которых вы доверяете, имеет смысл показать своего избранника им и выслушать их оценку. Такими друзьями могут быть и родители, и священник.

Радость общения

Есть обязательный признак того, что это ваш человек. Вам должно быть с ним хорошо. Независимо от того, что вы делаете. Просто хорошо — и все.

Не все люди, с которыми нам хорошо, — наши спутники в вечность. Но если это наш человек — нам обязательно должно быть хорошо с ним.

17. ГРАЖДАНСКИЙ БРАК – СВОБОДА ИЛИ СЛАБОСТЬ?

Многие из нас, особенно люди молодые, считают себя гораздо умнее и осведомленнее тех поколений, которые жили до нас. И уж точно — гораздо свободнее. Действительно, свободы стало больше. Особенно много свобод у человека появилось в сфере половой жизни. Но с решением проблемы несвободы во всей силе поднялась новая проблема — проблема выбора. Ведь чем свободнее наш выбор, тем больше ответственность. Причем отвечать за наши решения придется не только нам, но и нашим детям.

Один из важнейших вопросов, от которых зависит наше счастье и счастье наших детей, вопрос о том, в какой форме легализовать в человеческом обществе наши постоянные отношения с любимым человеком —

отношения, которые вступили в стадию совместного проживания.

Нам известны четыре формы такой легализации.

Первая форма — сожительство.

Люди называют друг друга сожителями, честно признавая, что их ничего не связывает, кроме совместного быта и временного полового влечения. (Если в процессе сожительства его участники позволяют родиться детям, они также становятся связующим фактором в той степени, в которой у сожителей присутствует любовь к детям и ответственность за них).

Эта форма легализации мало распространена, поскольку она очень неприятно звучит, и многим стыдно говорить знакомым, что у тебя нет супруга, а только сожитель.

Мы легко можем отказаться от рассмотрения этой формы легализации союза, поскольку следующая форма является ее завуалированным вариантом.

Вторая форма — «гражданский брак».

Ничем не отличается от первой формы, но вещи называются другими именами. Вместо слова «сожительство» используется выражение «гражданский брак», что дает право сожителям говорить, что у них есть муж (жена), более совестливым — «гражданский муж» («гражданская жена»).

Такое использование выражения «гражданский брак» пока является бытовым, в энциклопедиях под «гражданским браком» пока еще понимается то, что в нашей классификации мы обозначим как третью форму легализации.

Третья форма — законный или зарегистрированный брак (гражданский брак в точном смысле выражения).

Брак, зарегистрированный государством.

Четвертая форма — церковный брак.

Эту форму брака мы также рассматривать не будем, поскольку церковный брак — не альтернатива законному, а лишь его высшая ступень.

Итак, у нас остаются две основных формы легализации отношений влюбленных — «гражданский брак» и законный брак.

Какую же форму брака нам выбрать в нашей ситуации?

Сначала спросите себя, хотите ли вы быть счастливыми?

Даже если человек не вполне понимает, что такое радость, счастье, он понимает, что уныние, депрессия — это их противоположность. Американский психотерапевт Мартин Селигман пишет в своей книге «В поисках счастья» о том, какие категории людей в какой степени склонны к депрессии: «Женатые люди наименее склонны к этому недугу. Те, кто никогда не состоял в браке, чуть больше рискуют заболеть. После одного развода вероятность увеличивается, а у живущих в гражданском браке и перенесших два развода — самые скверные показатели».

Вдумайтесь — «гражданский брак» и настоящая семья на шкале счастья не где-то рядом, а на противоположных ее концах! Немалая цена «штампа в паспорте», не правда ли? Такой, казалось бы, пустячок, а какой эффект!

Для большей ясности уточню, что Мартин Селигман — не какой-то малоизвестный психолог-маргинал. Он был президентом Ассоциации Американских психологов, насчитывающей более 150 тыс. членов. Он атеист, и нормы морали для него значат гораздо меньше, чем результаты проведенных

исследований. Он психолог-практик, его подход простой — выявить закономерную связь между поступком и результатом и на основе этой закономерности дать рекомендации пациентам и читателям. И вот, он выявил, что семья приближает к счастью, а «гражданский брак» — к депрессии. Но объяснить эту закономерность, будучи атеистом, он не может. В самом деле, разве можно с чисто материалистической позиции объяснить, как простой штамп в паспорте делает человека счастливым? А вот с духовной точки зрения все объясняется четко и понятно. Хорошие дела делают людей счастливыми, а грехи — несчастными. Разница между семьей и «гражданским браком» — это еще и разница между большим добрым делом и смертным грехом.

Но на самом деле, нет ровно никакого смысла убеждать вас в том, какая форма отношений лучше. Если мы с вами реалисты, мы сначала должны решить, какая из двух форм доступна для нас. Если вторая нам недоступна, что толку говорить и мечтать о ее преимуществах?

Представьте, что вы собрались в туристическую поездку. Если ваши средства не ограничены, вы можете выбирать между всеми имеющимися на рынке предложениями, между самыми далекими и экзотическими турами. Но если у вас есть лишь определенная, не очень большая сумма, то ваш выбор ограничен. Возможно, даже сильно ограничен. И тогда вам придется сравнивать не столько преимущества туров, сколько их цены.

Еще более близкий пример — вы собрались купить себе жилье, чтобы прожить в нем не один год. Возможно даже — всю жизнь, после чего в нем будут жить ваши дети. Если вы богаты, вы можете выбирать

между большой комфортабельной усадьбой, многокомнатной квартирой в центре мегаполиса и другими вариантами. Если же у вас денег только на «однушку» на окраине, бессмысленно обсуждать преимущества, скажем, большой усадьбы.

Поэтому, прежде чем выбирать ту форму легализации отношений, которая для нас предпочтительнее, давайте выясним, **какие из этих двух форм доступны нам.**

Теоретически нам доступны обе формы (если только мы еще не состоим в законном браке с кем-то другим). Но ведь мы покупаем усадьбу не для того, чтобы через полтора года или через пять лет у нас ее отняли за долги, вместе со всей мебелью, пожитками и мечтами? Такую покупку, которую у нас гарантированно отнимут, трудно назвать полноценным приобретением. Это скорее временная аренда. Так же и с любовным союзом — вопрос в том, какой именно семейный статус нам по силам не только приобрести, но и сохранить. Поэтому мы рассматриваем качества, необходимые для того, чтобы насладиться соответствующей формой брака в полной мере.

Что необходимо для того, чтобы вступить в **«гражданский брак»**? (Заметьте, что мы не говорим — «вступить и сохранить», поскольку, будучи завоеванием прогресса и свободы, «гражданский брак» заведомо не ограничивает своих участников в том, чтобы покинуть его в любой удобный для одной из сторон момент.)

Вот полный перечень необходимого:

1. Взаимное половое влечение.
2. Готовность обеих сторон вести совместный быт.

Как видим, набор требований очень скромный. «Гражданский брак» — это состояние, которое

доступно практически всем взрослым влюбленным и невлюбленным парам.

Что необходимо для того, чтобы вступить в **законный брак** и сохранить его?

Вот лишь частичный список необходимого:

1. Влюбленность.

Выбор супруга должен подтверждаться сердцем, а не только половым влечением.

2. Вы должны понимать, что такое любовь, семья, как создавать семью, как сохранить любовь. Любое сложное дело требует знаний, а построить семью — примерно так же сложно, как построить дом.

3. Необходимо знать себя.

Только зная желания и возможности, можно понять, насколько будущий супруг подходит вам, вы — ему, сможете ли вы быть с ним.

4. Необходимо знать любимого человека и очень желательно — его родителей. Иначе как понять, насколько он соответствует вашим желаниям, определенным в п. 3?

5. Необходимо совпадение мировоззрений в целом и взглядов на семью в особенности.

6. Необходимо доверие. Доверяйте будущему супругу как надежному товарищу. В разведку, как известно, можно пойти не со всяким. Семейная жизнь — такое же опасное мероприятие как разведка, только более длительное.

7. Наконец, нужно и самому быть ответственным и надежным человеком, чтобы и будущий супруг мог доверять вам.

8. Вы должны иметь желание вступить в законный брак именно с этим человеком и прожить с ним всю жизнь.

Разумеется, все перечисленные пункты должны присутствовать у обоих супругов.

Мы перечислили только самое необходимое. Как видим, список серьезный. Не многие из тех, кто думает о форме легализации своих отношений, располагают всем необходимым для законного брака. Это естественно и понятно, ведь здание законного брака строится с совершенно другой перспективой, чем шалаш брака «гражданского». Здание законного брака строится с тем, чтобы оно стояло долго, чтобы никакие ветра, землетрясения и наводнения не обрушили его, и воры не залезли. Оно строится более просторным, заранее планируется место для детей, чтобы им было в нем хорошо и спокойно.

К шалашу гражданского брака никто не предъявляет таких требований. Ведь этот шалаш — детище полной свободы. И строители шалаша никогда не знают в момент постройки, каковы будут их планы через год, через пять. Хотя, если честно, очень часто, по меньшей мере, один из двух строителей шалаша четко знает, что не собирается жить в нем долго, но не говорит об этом другому.

Уверенность тех, кто вступает в законный брак, сознавая, что это такое, в том, что их союз — «до гроба», вещь странная, удивительная. (Напомню, что мы говорим не о тех, кто обречен вскоре потерять свой дом, а о тех, кто имеет реальный шанс его сохранить для своих детей.) Это похоже на уверенность воина перед битвой в том, что его соперник очень силен, но он победит. Это похоже на уверенность спортсмена, что он способен одолеть всех сильных противников. Это настоящее чемпионское качество. Те, кто занимались спортом и побеждали, знают, насколько это качество необходимо для победы.

А «осторожность» вступающих в «гражданский брак» очень похожа на пессимизм, на боязнь настоящего соперничества. Это качество настоящих неудачников.

Заметьте, мы пока еще ни слова не сказали о том, какая из двух форм легализации отношений правильнее, лучше для человека, какая из этих форм несет в себе больше счастья, мира душевного и добра для детей, которые могут родиться в этих отношениях. Также мы не рассматриваем здесь подлинные мотивы людей, почему они выбирают ту или иную форму легализации.

Главная мысль этого разговора в том, что выбравшие «гражданский брак» лукавят, если говорят, что выбрали эту форму брака из стремления к свободе.

Представьте себе бедняка, живущего в однокомнатной квартире в трущобах. Быть бедным — не стыдно и не смешно. Но если этот бедняк начинает уверять всех, что он отказался от богатой усадьбы только потому, что его тошнит от бумажной волокиты с оформлением покупки усадьбы — он становится смешным.

Что показательно, очень многие «гражданские браки» распадаются именно в тот момент, когда их участникам приходит в голову мысль узаконить отношения. Происходит это потому, что при попытке переориентироваться с «гражданского брака» на семью человек вдруг начинает ощущать, насколько же семья отличается от сожительства. Это как дворовый хулиган, который заявил себя на чемпионат по боксу, а потом до него дошло, что с ним там сделают. Вот три истории на эту тему из жизни.

«Четыре с половиной года назад я познакомилась с молодым человеком. Мы очень любили друг друга, хотя ссорились почти каждый день и по любому поводу. Мы

оба очень вспыльчивые. Через три года мы стали жить вместе. Я устроилась на новую работу и почти всегда задерживалась допоздна. Мой мужчина ждал меня дома, готовил ужин и все такое, а перед новым годом он предложил мне выйти за него замуж. Я была очень счастлива и думала, ну вот оно счастье, наконец-то я выйду замуж. Мы потихоньку начали готовиться к свадьбе. Неделю назад я уехала в командировку в Питер, он остался дома один, и когда я вернулась, он сказал мне, что мы расстаемся, он меня больше не любит. Я для него родная душа, сестра, но я не привлекаю его как девушка». *Елена, 24 года.*

«Я сделал ужасную вещь. Сижу сейчас и ломаю себе руки. Сделал 3 месяца назад предложение девушке, с которой живу. Были чувства, все было замечательно. Но недавно они исчезли, улетучились, я пытался их восстановить, но ничего не получается. Я ее не люблю, она меня да. Целует, обнимает, вижу, что хочет быть со мной. А у меня сердце разрывается, что не отвечаю. Выходит, что притворяюсь. Она видит, что я бесчувственен, спрашивает почему, а что я могу ответить, если чувств нет? Были уже ссоры и скандалы на этой почве. Свадьба приближается, идет подготовка, а у меня камень на душе. Уже почти расстались, она сказала, что у нее остались чувства и хочет все восстановить, хотя я признался, что не люблю ее. Так ужасно сказать ей все окончательно, когда человек надеется. А я ночами не сплю, извелся весь, хую катастрофически. Так ее жалко, но не люблю, и быть с ней мне неприятно». *Игорь, 24 года.*

«Мы были вместе 6 лет. Это значительный срок. Все это время жили то с моими родителями, то с его. Последний год жили отдельно. Он друг моего брата. Первым признался в любви. Полгода добивался меня,

т.к. у меня был другой молодой человек. Носил меня на руках, исполнял любой каприз. Я влюбилась и поняла, что он — самый близкий и дорогой мне человечек. Шесть лет почти безоблачного счастья (бытовые скандалы не в счет — с кем не бывает). Года три назад меня прямо переключило — поняла, что хочу замуж... не так просто «сожительствовать», а настоящую семью и мужа (читай, штамп в паспорте). Он наотрез отказался. Мотив — не готов содержать семью, да ему и так хорошо. Я это пережила, и даже похоронила в себе мысли о том, что когда-нибудь у меня в жизни будет свадебное платье, крики «горько»... мои дети (Боже, а тогда я думала, что у нас будут дети... очень хотела от него ребенка) будут рождены вне брака... и т.д. и т.п.

Он очень прагматичный человек. Всегда говорил: я своей семье и детям ни в чем отказывать не должен (со мной так и было)... пока содержать детей я не готов. Притом, что он очень обеспеченный. Люблю его без памяти, да и он тоже. Все свободное время проводили только вместе. Мы очень общительные — всегда где-то тусовались с друзьями, какие-то поездки и т.д. и т.п. никуда поодиночке не ходили вообще, всегда-всегда были вместе.

14 февраля этого года он делает мне предложение. Все как в кино. Классные ресторан на Кутузовском, романтический ужин, бархатная коробочка... Он знал, что я именно так себе это и представляла. Мне это как снег на голову. Он ждал ответа, а я сказала, что подумаю...

И после этого знаменательного дня моя жизнь превратилась в кошмар. Ссоры просто по мелочам. Стал приходиться домой после полуночи, почти перестал бывать дома. Я поцарапала его новую машину (случайно, когда выезжала с парковки) — что я тогда о

себе наслушалась, ужас просто. Я реально стала чувствовать, что он уже не со мной...

В один «прекрасный» день я решила прекратить это безумие и честно сказала, что устала от такого отношения и больше так не могу. Хочу уйти и какое-то время не быть вместе. Он согласился, что это верное решение и сам этого хотел. Я никак не ожидала, что он так скажет...

Потом была еще целая неделя постоянных выяснений отношений. Он сказал, что больше не любит меня. Просто не чувствует ничего. И все, попросил оставить его в покое...

Я просто умерла уже внутренне. Мне ничего не нужно больше, и никто... только он». *Мария, 25 лет.*

А вот совсем другая история, которую нам рассказала Арина.

«Мне почти 24 года, я замужем, недавно, сегодня 3 месяца. Пока не встретила своего мужа, общалась с парнями. У меня много девчонок-подружек. И я думаю, что идут в "гражданский брак", в основном, те девчонки, у которых в родительской семье нет отца. Сильного, умного, работающего и любящего. И которого дочь сама очень любила. Поясню, почему я так думаю, естественно, на своем примере. Когда мне моя "первая любовь" предложил пожить (он так и сказал, «пожить»), я отказалась. Основной причиной отказа было то, что если бы я стала с ним жить, мне было бы очень стыдно перед мамой, сестрами и прежде всего перед папой. Я отказалась. И что же? Через неделю он уже жил с другой девушкой. К слову, они прожили недолго и несчастливо где-то год.

Среди моих знакомых жили в гражданских браках или настроены на подобные отношения, те, у кого нет уважительного отношения к отцу, либо его вообще нет.

Продолжу. Спустя время я встретила своего будущего мужа. Мы встречались полгода и он опять-таки предложил мне гражданский брак. Я ответила, что ухожу. Через минуту сделал мне предложение. (Что это было? Я тащила его в ЗАГС? Это был шантаж? Нет.)

У нас была красивая свадьба, было много эмоций, когда он просил руки у моих родителей, когда мы объявили о решении пожениться его родителям. Я этого времени никогда не забуду. Если бы я просто перетащила свой комп, пару сумок с одеждой и книги к нему, что бы это было? Просто переезд. И если уж совсем честно, то я бы не стала терпеть, учиться прощать и готовить для человека, которому слабо взять на себя ответственность за свое "да" и за меня.

Итак, вывод: Не надо себе лгать. Зачем вообще затеваться, влезать в сомнительный проект, если не уверен в результате? Не надо позволять себя одурачивать, словами "о любви и о высоких отношениях, чуждых штампов". Ведь не сложно, заплатив 200 рублей госпошлины, пригласив родителей и друзей, сказать перед всеми, что вот теперь это моя жена, а это мой муж. Это сложно и не нужно только тогда, когда семья не нужна».

Для того, чтобы разрушать, достаточно одной лишь свободы. Для того, чтобы строить, помимо свободы, нужно много чего еще.

Вы свободны в том, чтобы вступить в «гражданский брак». Вы свободны и в том, чтобы поработать над собой, обрести достаточно знаний и сил, вполне возможно — выбрать другого человека, и вступить в брак законный.

Да, кто бы вы ни были, если физическое здоровье позволяет, все возможности законного брака доступны вам. Но захотите ли вы что-то делать для этого? Или,

как хронический неудачник, выберете путь самооправдания, самовнушения, уверяя себя в том, что свободы «гражданского брака» достаточно для счастья?

Это и есть тот выбор, перед которым нас ставит свобода.

18. ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ НА СВАДЬБУ

В тот момент, когда два человека, мужчина и женщина, понимают, что хотят быть вместе всегда, у них часто не оказывается достаточно денег на роскошную свадьбу и безбедную семейную жизнь. Многие под этим предлогом откладывают создание семьи. А некоторые поступают и того проще: начинают совместную жизнь, надеясь сыграть свадьбу потом, когда деньги накопятся.

В основе подобных решений лежит одна из двух причин. Один из двоих или оба лукавят. Либо они не понимают, что такое семья.

Лукавство свойственно человеку. К сожалению, лукавим мы и в тех отношениях, которые требуют полного доверия. Хочется нам любить человека всем сердцем, а любить-то мы еще не умеем. И, не желая обидеть и, надеясь показать себя способными любить, говорим: «Я люблю тебя». Нет в нас уверенности в своем выборе, смелости, твердости, решительности, знаний, необходимых для того, чтобы пуститься в такое долгое и опасное плавание как семейная жизнь. Но мы не признаемся в своих слабостях, а говорим: «Я хочу, чтобы мы были мужем и женой, но видишь, пока нам мешает вот это обстоятельство»...

Что сказать о такой ситуации? Это предательство. Либо один предаёт другого. Либо оба друг друга предают. Но если и оба предают друг друга, предательство другого их не оправдывает, потому что, кроме друг друга, они предают любовь. Они предают себя самих. Вместе они нормальную семью не построят и, мало того, научатся в отношениях друг с другом такому, что будет мешать им и в следующих отношениях. Ведь научиться дурному легко, а отучиться от дурного и стать порядочным человеком трудно. А негодяйства брак не терпит. Настоящая семья очень сильно отличается от того, что показывают под видом семьи в большинстве современных фильмов.

Решение в таком случае простое. «Не уверен — не обгоняй». Не уверен, что любишь по-настоящему, не говори о любви. Не уверен, что готов к браку, и что твой выбор — именно этот человек, — не обещай и не оправдывайся обстоятельствами. Не лги. И не развращай еще больше этого человека физической близостью. Даже если ты и не любишь его, ведь и не настолько ненавидишь, чтобы причинять ему вред, уменьшая его (как и свои) шансы на создание полноценной семьи в будущем, правда?

Второй вариант — если люди не лгут, а искренне заблуждаются. Они считают: «Мы так любим друг друга, мы в любом случае будем вместе. Какая разница, произойдет эта формальность — государственная регистрация — сейчас или немного позже? Мы-то знаем, что мы уже семья. Зато позже мы сыграем свадьбу, более достойную нашей любви. Ведь эта свадьба у нас — первая и последняя!»

Это очень симпатичная такая уверенность в светлом будущем своих отношений. Но, к сожалению, ни на чем надежном не основанная.

Проблема подобных пар в том, что они рассматривают заключение брака лишь как формальное преддверие к очень важному и красивому мероприятию — свадьбе. К прекрасному платью невесты, лимузину, ресторану, лесу цветов, морю шампанского, к восторгу родных и близких и романтическому путешествию.

При знакомстве с подобными представлениями возникает вопрос: а что такое тогда для вас брак, в который вы собираетесь вступить?

Если брак для вас нечто сугубо материальное — секс, решение финансовых вопросов, совместный быт, — тогда понятно. Этот скромный набор задач можно реализовать (правда, не на очень долгое время) без больших стараний, и не суть важно, с чего это все начнется. Можно начать со свадьбы, а можно — с похода в зоопарк или в стриптиз-клуб. Начать так же просто, как просто это все закончится.

Если же мы понимаем, что брак — это союз мистический, это тайна, это чудо, это не только здесь, но и на небесах, это то, от чего зависит наше счастье всей нашей жизни и наших детей, если мы понимаем, какое великое это дело и какой великий труд, то мы, вероятно, должны учитывать, как повлияет на будущую семью мероприятие, с которого семья начнется. Ведь в нашей жизни все имеет значение и продолжение.

Что же это за «волшебное» мероприятие — современная свадьба?

В большинстве случаев, современная свадьба — это такое мероприятие, которого для будущего семьи лучше бы вообще не было.

Я понимаю, что эта мысль крамольна. Но я готов обосновать ее. Давайте вспомним и перечислим те мотивы, по которым организовывали свадьбу мы или наши знакомые.

«Чтобы было что вспомнить».

«Для родителей, они не поймут, если свадьбы в традиционном виде не будет».

«Чтобы было не хуже, чем у подруги».

«Чтобы были красивые фотографии».

Хоть кто-нибудь из ваших знакомых, занимаясь организацией своей свадьбы, говорил о том, что хочет провести свадьбу так, чтобы она положила светлое начало их семейной жизни? (Выражения, разумеется, могли быть совсем другими, но смысл примерно такой.)

Думаю, людей, которые могут похвастаться такими друзьями, очень мало. Поэтому большинство свадеб и представляют такое печальное зрелище.

Глупые, избитые игры и шутки, предшествующие увозу невесты. Глупые и скабрзные тосты, отражающие печальный семейный опыт тостующих. Пьянство гостей. Пошлые песни. Разнузданные пляски. Хамские вопли: «Горько!»...

Почти всегда среди гостей есть кто-то, кто искренне болеет за новобрачных, кто скажет мудрый тост, кто поддержит понимающим взглядом, обнимет тепло или поможет в трудный момент мероприятия. Но эти светлые искры тонут в общей вакханалии «обмывания».

На таких свадьбах люди нередко ссорятся, завязывают пошлые интрижки, дерутся, пьяные водители свадебных кортежей порой попадают в аварии, давят людей.

Какое начало нашей семейной жизни может положить это безобразие, эта некрасивая по своей сути пьянка?

Скажете — так принято?

Разводиться тоже принято. Не все, что принято, следует повторять.

И ради этого безобразия люди откладывают (как бы на время) то, что действительно имеет значение, — регистрацию брака!

Это очень скучно и буднично звучит — «регистрация». Куда скучнее, чем «фата, цветы, шампанское». Но в мире есть много очень простых и скучных вещей, имеющих огромное значение. Более того, как раз простые вещи чаще имеют смысл, чем внешняя мишура, скрывающая пустоту или мерзость.

Что может быть проще и скучнее, чем, например, заплатить деньги в кассу? Но если ты это сделал, ты — порядочный человек, уважаешь себя, достоин уважения других, и твоя жизнь может сложиться счастливо. А если ты избежал этой скучной процедуры, ты — вор. Как бы ты ни строил из себя охотника за удачей, ты знаешь, что ты негодяй. Ты недостойн общаться с порядочными людьми. Ты пользуешься тем, на что не имеешь права, ты плохо спишь, и рано или поздно тебя ждет наказание.

То же самое и с созданием семьи. Будничная процедура регистрации — и вы семья! Вы называете друг друга мужем и женой и не лжете при этом, вы имеете право друг на друга, вы спокойно смотрите в глаза другим людям, вы уверены друг в друге и в завтрашнем дне, вы не унижаете друг друга, постоянно беспокоясь о «незачатии». Трудно перечислить все блага, все именно духовные (помимо юридических) преимущества, которые дает эта скучная процедура.

Но вы хотите отказаться от всех этих благ для того, чтобы пошумнее провести шабаш, именуемый свадьбой?

Вы уверены в том, что это разумный поступок?

Ведь ваши чувства при фактическом создании семьи без ее формальной регистрации будут мало

отличаться от чувств вора. Как бы развратные люди по телевизору не уверяли вас, что это нормально, в глубине души вы будете знать, что вы — негодяи. Вы пользуетесь тем, на что не имеете права. Ваша совесть не будет спокойна. Вы не будете уверены в завтрашнем дне. И правильно, что не уверены, — вас ждет расплата за ошибку.

Скажете, что в отличие от вора, вы же собираетесь потом, задним числом оформить «покупку»? Извините, но задним числом — это будет уже не покупка, а явка вора с повинной. Она уменьшает наказание, но не освобождает от него.

Брак перед началом семейной жизни и брак после начала семейной жизни — это две совершенно разные вещи. Второе — почти то же, что брак «по залету». Разница только в том, что на определенном месяце «залета» позор брачующихся виден уже всем участникам «торжества». А в случае «брака постфактум» их позор не так очевиден окружающим. Но все-таки это позор. В чем смысл белой фаты невесты, давно утратившей свою чистоту? В чем смысл «первого поцелуя»? В чем смысл согласия стать мужем и женой при регистрации — значит, до этого они сожительствовали без согласия?

Это получается, уже не бракосочетание, а какой-то фиктивный брак или фиктивная свадьба.

Странный обмен сделали эти люди! Они могли создать настоящую семью, со скромной свадьбой или вовсе без нее. Но они променяли создание семьи на пошлое сожитительство и фиктивное бракосочетание. Зато пышное. Две мерзости вместо одного торжества!

Почему люди так обкрадывают себя?

Причина — очерствение души. Многие люди от большого количества совершенных ошибок, от жизни

не по совести утратили вкус к духовным вещам, их чувства огрубели. Свадебная мишура доступна их органам чувств. Зависть подруг ими тоже ощущается. Что-то более тонкое ими уже не воспринимается.

Одна моя знакомая вместо красивой свадьбы поехала с мужем после регистрации в детский дом с подарками. И я знаю, что они получили куда больше радости, чем большинство молодоженов, и осветили начало своей жизни действительно красивым событием. Им точно есть что вспомнить. Видел я примеры и других вариантов свадебного торжества, которые не опощляли таинство любви, а соответствовали ему, и при этом обходились недорого...

Но все эти «нетрадиционные» варианты свадьбы возможны, если человек воспринимает жизнь духовно, не живет лишь примитивными страстями.

Ну, а если духовных чувств нет, то чем любить?

А если любить нечем, зачем свадьба?

19. КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ В БРАКЕ

В главе «Основы семейного строительства» мы рассмотрели наиболее принципиальные моменты того, что есть семья и как ее создать. Но когда марш Мендельсона отзвучал, это еще не хэппи энд, как в фильмах, а лишь самое начало работы по строительству семейного счастья. Любовь в семье будет другой, не такой как в добрачный период. Если добрачная любовь похожа на вальс у подножья горы, то любовь в браке — на усилие двух альпинистов в связке, идущих к вершине этой самой горы.

Работа по сохранению любви в семье требует определенных знаний и навыков. К сожалению, мало кто из нас унаследовал полный набор необходимых навыков из родительской семьи. Поэтому стоит обратиться к опыту других людей, счастливых в семейной жизни. Я имел удовольствие общаться со многими людьми, которые в браке далеко не первый год, и которые действительно счастливы, их семьи полны любви. Как и всякое счастье, их счастье — не случайность, а результат правильного понимания того, что есть семья, и осознанного, постоянного труда по выстраиванию самых главных межличностных отношений своей жизни.

Опыт этих людей драгоценен. В этой главе собраны наиболее важные моменты этого опыта. Очевидно, что в полной мере этот опыт употребим в ситуации, когда семья изначально строилась с верными целями и правильным пониманием того, что есть брак. Если же муж, думая, что выбирает жену, на самом деле выбирал не спутницу жизни и мать своих детей, а всего лишь любовницу, и жена выбирала не супруга, а спонсора, предлагаемых советов может оказаться недостаточно для того, чтобы сохранить любовь и брак. Но попытаться все-таки стоит.

1. В любой ситуации ставьте любовь на первое место.

Сознание человека очень подвижно. Бывает так, что он в принципе согласен с какой-то истиной, но в конкретных обстоятельствах забывает о ней, действует так, как будто не знает ее. Поэтому наше понимание того, что цель жизни вообще и семейной в частности есть любовь, не должно быть отвлеченно-теоретическим. В каждой конкретной семейной ситуации, когда мы принимаем какое-то решение или

чувствуем приближение негативных эмоций, мы должны вспомнить, что любовь важнее всего. И действовать, исходя из этого.

2. Носите слабости друг друга.

Вы не идеальны, и тот человек, с которым вы живете, тоже не идеален. Вы оба не святые. Поэтому единственный способ для вас обоих сохранить любовь — носить слабости друг друга.

Наши недостатки можно представить в виде тяжелого мешка. Если человек живет один на необитаемом острове, тяжесть своего мешка несет он один. Если он живет в обществе, он задевает своим мешком многих людей, и каждый несет частичку этой тяжести. В семье люди как бы меняются мешками, и каждый несет полную тяжесть мешка другого.

Не стоит относиться к этому как к трагедии. Настоящая любовь жертвенна, поэтому если вы любите или хотите полюбить по-настоящему, несите эту тяжесть с радостью, как проявление вашей любви.

Если тяжесть «мешка» нашего супруга кажется нам неподъемной, невыносимой — как правило, это не потому, что наш супруг действительно ужасен, а из-за нашей гордыни и самомнения. Мы не знаем, как тяжел наш собственный мешок, который несет другой, и думаем, что мы достойны гораздо лучшего. Наблюдайте за собой — и будете терпимее к другим.

3. Постарайтесь полюбить родителей друг друга.

Когда люди создают семью, мужчина и женщина вступают на новый этап своего взросления. Они берут на себя такую ответственность, которую никогда раньше не брали, — за общий быт, за счастье другого человека, за здоровье и душевное благополучие детей. Но если они будут делить эту ответственность с кем-то

еще, это помешает им повзрослеть и стать полноценными супругами. Поэтому, если есть возможность, молодой семье лучше иметь свой дом, отдельный от родителей. Тем более, что в каждой из родительских семей своеобразный уклад, и тому из супругов, кто оказался в чужой семье, придется подстраиваться под чужие привычки. Это гораздо труднее, чем подстроиться под привычки одного лишь супруга. Ситуация более «жесткая» — если супруг может изменить свои привычки ради вас, его родители — вряд ли.

Но даже если вы будете жить отдельно, скорее всего, вам придется общаться с родителями и другими родственниками друг друга. Даже если каждый из вас будет стараться экономически и эмоционально отделиться от своих родителей, все-таки влияние родителей на вашу семью, особенно в первые годы брака, будет значительным. Поэтому жизненно важно постараться установить как можно более теплые и почтительные отношения с родителями супруга.

Родители, естественно, не ангелы, люди живые. Любить их зачастую тяжело. Но старайтесь хотя бы быть благодарны им за то, что они родили и воспитали самого важного человека в вашей жизни. Это нужнейшее дело для укрепления вашей семьи.

4. Не старайтесь изменить любимого человека.

Следовало как можно лучше узнать человека до брака. Но в любом случае, совместная жизнь обнаружит какие-то недостатки обоих. Однако брак уже заключен, и вы создали семью не со своим представлением о человеке, не ваша мечта поставила подпись в брачном свидетельстве, а этот живой, реальный человек. Поэтому примите его таким, какой он есть. Даже если

он не такой, каким вы его видели. Любого человека можно и нужно любить.

А любовь подразумевает свободу. Вы даете право любимому человеку свободу быть собой. Если вы начнете придирааться к нему, давить, это будет означать: «Я не люблю тебя такого, стань другим, чтобы я полюбила тебя!» Это будут слова нелюбви, и они будут убивать любовь в вас обоих.

Поверьте в себя, в свою силу любить его таким, какой он есть! Ведь ваш союз в любом случае — не случайность. Случайностей не бывает.

Если же он сам захочет изменяться, делаясь таким, каким вы хотите его видеть, благодарите супруга и Бога. Вам повезло, как очень мало кому везет! В этом случае вы можете мягко помогать ему двигаться в выбранном им направлении. Но не забывайте: это его выбор, а не ваш!

5. Меняйте свои привычки.

Когда люди начинают спать в одной постели и чистить зубы в одной ванной комнате, они неизбежно начинают открывать друг в друге разные мелкие недостатки. Часто это даже не недостатки, а просто другие привычки, чем те, которые свойственны вам. Каким законом установлено, что носки обязательно должны лежать в шкафу? На полу они лучше сохнут! Кто решил, что колпачок тюбика зубной пасты обязательно нужно завинчивать? На его завинчивании и развинчивании мы теряем драгоценные секунды! Также ученые всего мира еще не определились, какое положение стульчака в туалете является единственно верным — вертикальное или горизонтальное. Есть и другие привычки — не бытовые, а касающиеся особенностей нашей речи, пунктуальности, поведения за столом и так далее.

Как быть с нашими привычками? Драться за них с любимым человеком, решая вопрос по принципу «кто кого»? Если мы любим или хотим любить, конечно, мы будем охотно менять свои привычки, которые огорчают любимого человека, подстраиваться под него в том, что нам по силам.

Я знаю человека, который для удовольствия своей жены в ее присутствии даже отказывается от присущего ему юмора.

6. Берегите друг друга.

Все, что мы говорим или делаем, очень важно для другого человека. Все является свидетельством или опровержением нашей любви к нему. Поэтому мы должны быть предельно бережны, осторожны, деликатны в обращении с любимым человеком. Помните, что самые страшные раны наносятся словом. Заживают они гораздо дольше, чем телесные раны, и оставляют после себя неизгладимые рубцы. Можно очень долго подниматься вместе на высокую гору, а потом одним словом сбросить себя в пропасть.

7. Гасите ссоры.

Если мы помним, что главное — любовь, мы будем контролировать свои эмоции и не дадим волю гневу в такой степени, чтобы причинить боль любимому человеку. Гораздо чаще ссору прекращают мужчины, будучи более спокойными, рассудительными. Каждый делает это своим способом. Некоторые выражают в этот момент свое отношение к женщине: «А я тебя все равно люблю», «А я тебя даже такую люблю». Это обычно обезоруживает жену.

В свою очередь, и женщине не следует быть безвольной игрушкой страстей, ожидая в каждой конфликтной ситуации, когда ее остановят. На самом деле, все мы в состоянии управлять своими эмоциями,

этому можно научиться. И если мы любим человека и не хотим подвергать его любовь к нам непосильным испытаниям, мы обязательно научимся этому.

8. Миритесь первыми.

Результаты нашего исследования (см. главу «Статистика любви») свидетельствуют о том, что 13% ссор вообще не завершаются примирением. То есть после ссоры никто не подходит к другому попросить прощения.

Какая может быть любовь, если люди делают друг другу больно и постоянно живут с этой тяжестью? Помните о том, что каждая минута, проведенная вами в состоянии ссоры, обиды, размолвки, убивает любовь, разрушает ваши отношения. Поэтому важно не просто помириться, а сделать это как можно скорее. Есть правило: «пусть солнце не зайдет во гневе вашем». Установите себе такой закон — не тащить ни одну ссору в следующий день. Примирение всегда должно наступать в день размолвки.

Примириться — настолько важно, что не имеет значения, кто больше виноват в происшедшем. Всегда, в той или иной степени виноваты обе стороны, поэтому, попросив прощение за свою часть вины, вы не слюкавите. И тем самым облегчите другому человеку его путь к раскаянию.

Это не слабость и не потакание слабостям другого. Мирится первым всегда тот, кто умнее, — это всем известно. Учитесь получать радость от спокойствия совести и любви, а не оттого, что «ему тоже плохо».

9. Прощайте обиды.

Некоторые люди привыкли быть обиженными. «Меня не любят», «Меня не понимают», — привычно говорит себе человек в любой конфликтной ситуации и уходит в состояние обиженности, как ребенок в

кроватьку. Ему там тепло, и ничего не нужно делать. Просто лежи и жалей себя. Есть погрешка обиды. И о еде беспокоиться не нужно — тебя, несчастного, пожалеют и обязательно покормят из бутылочки с соской.

Это свидетельство невростности и малодушия. Но невзрослый человек не может быть ни мужем, ни женой. Ему еще рано. А раз вы уже в браке, с этой привычкой нужно раз и навсегда покончить. Вы не несчастный. Вы такой же как все. И как все, часто бываете неправы. Поэтому нужно жалеть других и прощать их за то, что они тоже бывают неправы. И уж тем более — прощать своего самого близкого человека. Конечно, между счастьем любви и гнилым наслаждением жалости к себе мы выбираем первое. «Любовь не держит зла!»

Если трудно простить — говорите мысленно: «Я прощаю тебя» и, если можете, молитесь за человека.

Бывают такие ситуации, когда непонятно, а нужно ли вообще прощать. Прежде всего, это случаи насилия и измены. И то, и другое, крайне тяжелые ситуации. И все-таки, в некоторых из них можно и нужно прощать.

Многие молодожены заранее программируют себя на непощение в таких случаях: «Пусть он только поднимет на меня руку — сразу развод!», «Если она хоть раз изменит — разойдемся». Но жизнь — штука непростая и очень не гладкая. Не стоит надеяться, что вся она пройдет без шероховатостей, что все будет идеально. Ситуации могут быть разными. И чтобы вы в любой ситуации могли принять гибкое, адекватное решение, лучше избегать жестких предустановок. Они загоняют нас в тупик.

Если произошел случай измены или насилия, важны две вещи. Первое: что не так в нашей совместной

жизни и в поведении каждого из нас, раз это могло случиться? Проводим работу над ошибками. Второе: испытывает ли тот, кто ошибся, раскаяние и желание исправиться?

Если раскаяние есть, постараемся найти в себе любовь, чтобы простить человека. Подумайте о том, что и вы могли бы попасть в ситуацию, чреватую изменой супругу. И можете ли вы быть уверены в том, что устояли бы? И где нам взять другого человека — такого, который гарантирован от падения? Если мы любим человека, давайте дадим ему шанс.

Другое дело, если человек не пользуется этим шансом. Допускать систематическое насилие над собой или жизнь в состоянии «семьи на троих» — это будет уже не свидетельство нашей способности любить и прощать, а скорее признак нашей зависимости, какой-то нашей психологической патологии. К счастью, мы можем победить эти патологии, восстанавливая свое высокое человеческое достоинство как образа Божия.

10. Ставьте себя на место другого.

Огромная часть проблем между супругами возникает из-за того, что каждый смотрит на ситуацию со своей колокольни, не желая взглянуть на дело глазами другого. Евангельская заповедь: «Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» — это один из самых драгоценных советов, данных человечеству за всю его историю.

Один священник рассказывал мне об интересном явлении. Приходит к нему женщина, рассказывает свою семейную ситуацию, жалуется на мужа. Священник преисполняется жалости к жене и возмущения на мужа. По его просьбе приходит муж и рассказывает свое видение проблемы. Взгляд священника меняется едва ли не на противоположный: муж оказывается вовсе не

монстром, и выявляется неправота жены. И так едва ли не в каждой ситуации. Со временем, священник, конечно, научился не делать выводов, пока не выслушает обе стороны.

Что это значит? Это значит, что у каждого супруга «своя правда». Можно доводить до хронического конфликта, а потом совмещать эти две «правды» с помощью третьей стороны — психолога или священника. Мастерить таким образом из двух полуправд одну настоящую правду.

Но лучше ежедневно, постоянно, в каждой ситуации стараться ставить себя на место другого, стараться понимать его интересы, думать о том, чего мы не дадем любимому человеку. Мы можем быть счастливы только если каждый заботится о счастье другого. А если счастье другого нас не интересует, это не любовь.

11. Предупреждайте желания друг друга.

Некоторые супруги настолько далеки от понимания сути любви и супружеской жизни, что ведут настоящие битвы своих эгоизмов. Каждый откровенно показывает другому, что не хочет служить, но хочет, чтобы ему служили. Муж сражается с женой за свои удобства, она с ним — за свои. Как будто в такой войне можно завоевать какие-то трофеи и при этом еще и не потерять любовь!

Настоящая любовь жертвенна. Поэтому в благополучной семье люди думают о желаниях друг друга и стараются предупредить их. А когда не удается предупредить желание любимого человека, и тот прямо говорит о своем желании, любящий старается дать любимому даже больше, чем тот попросил.

12. Искренне говорите о своих чувствах.

Не у всех нас есть положительный опыт близких, дружеских, доверительных отношений. В семье этому научиться необходимо. Если человек не умеет говорить о том, что его волнует, тревожит, заботит, невысказанное накапливается внутри, а потом выражается в конфликтах. Суть конфликта, как правило, непонятна другому человеку, потому что сам повод несоразмерен силе нашего взрыва. Но мы ему толком ничего не можем объяснить и продолжаем копить обиды, пока снова «клапан» не сорвет.

Чтобы такого не происходило, будем учиться говорить друг с другом о своих чувствах. Ведь это наш самый близкий человек, он желает нам счастья, и мы должны дать ему «обратную связь», чтобы он понимал, чего нам не хватает. Или же когда он подарил нам радость, мы опять должны дать ему «обратную связь», чтобы он знал, как порадовал нас его поступок.

Если мы чем-то недовольны, нужно говорить так, чтобы не обидеть, не привести партнера в состояние обороны. Это не сложно. Основной принцип — использовать «я-сообщения». То есть, не «ты лентяй, мало зарабатываешь», а «я беспокоюсь, хватит ли нам денег на квартиру, если хозяйка поднимет стоимость аренды». Любой человек может научиться таким образом выражать свои чувства.

13. Не допускайте даже мыслей об измене.

Мысль об измене — это уже половина измены. Это шаг на тот путь, который приводит нас к разводу. В тех семьях, которые сохранили любовь, оба супруга внимательно относятся не только к своим поступкам, но и к мыслям, мечтаниям, взглядам. Так устроен человеческий ум — от «невинного» взгляда на красивое тело до трагедии детского сиротства — один шаг.

В жизни каждой семьи рано или поздно происходит следующая ситуация, и во многих семьях — не раз. Треволнения влюбленности прошли, любовь приняла спокойный характер. И вдруг одного из супругов посещает искра новой влюбленности. Или же посещает страсть, а мы думаем, что это влюбленность. Как быть? Ведь мы говорили выше о том, что искру Божию нужно сохранить?

Во-первых, прелюбодеянием, интрижкой, грехом никакую искру не сохранишь в любом случае, поэтому рассматриваться может только вариант развода и нового брака. Но что получается — не доведя начатое, не достигнув совершенной любви с первым человеком, не построив дом, мы разрушаем его, и хотим начиная с фундамента строить новый? Какие шансы, что на той же стадии строительства или еще раньше нас не посетит новая «искра», и мы опять не разрушим недостроенное? Шансы высоки. Социологи подсчитали, что вторые браки менее прочны, чем первые, третьи — чем вторые. И это неудивительно. Один муж, одна жена на всю жизнь — вот норма человеческой жизни. Сознательное нарушение нормы еще никого не сделало счастливым.

К «искре», или страсти, посетившей вас уже в браке, следует относиться как к испытанию. На этот вопрос, поставленный жизнью, мы отвечаем: «Я хочу любить свою жену и всю жизнь быть со своей женой и детьми». И тогда та влюбленность, которую мы положили на алтарь нашей главной любви всей жизни, приплюсовывается к этой главной любви, и любви в нашей семье становится еще больше. Об этом свидетельствуют люди, которые пережили такой опыт.

14. Не теряйте «чувства друг друга». Поддерживайте близость.

Супруги должны постоянно поддерживать близость на трех уровнях — телесном, душевном и духовном. Телесный уровень — это не только секс. Это целая культура различных прикосновений, которые могут порой говорить лучше слов.

Само по себе пребывание вас в одном помещении и половая жизнь еще не обеспечивают вам поддержания чувства душевной близости. Бывает, супруги смотрят вместе телевизор, играют в компьютерные игры, совместно решают какие-то бытовые вопросы, но при этом мало общаются на каком-то более тонком, но таком важном для любящих людей уровне. И поэтому постепенно отдаляются друг от друга. Особенно большую роль в разлучении очень многих семейных пар играет телевизор. Как сказала писательница Энн Ландерс, «Телевидение служит доказательством того, что люди готовы смотреть все, что угодно, лишь бы не смотреть друг на друга».

Важно каждый день разговаривать, стараться почувствовать состояние друг друга, восстанавливать то чувство единства и гармонии, которое было между вами вчера.

Духовный уровень близости — это единство в религиозной жизни и молитва друг за друга. Пока супруги едины на этом уровне, все остальные уровни единства можно восстановить и укрепить.

Если вы чувствуете, что гармония нарушена, огонь любви немного ослаб, не миритесь с этим как с плохой погодой. Ищите причины, восстанавливайте гармонию. Подбрасывайте дрова в очаг вашей любви.

Не верьте коварным мыслям: «Может, мы разлюбили друг друга?», «Может, мы не пара?». Это ложные мысли, механизм происхождения которых и способы борьбы с которыми описаны в главе «На

привычку есть отвычка». Побеждайте эти мысли, не соглашайтесь разлюбить!!!

15. Доказывайте свою любовь каждый день.

То, что вы когда-то объяснились друг другу в любви и стали мужем и женой, еще не означает, что вы «купили» любовь друг друга раз и навсегда. И не означает того, что у вашего супруга не может вновь возникнуть вопрос: «А любит ли он меня?». Поэтому не забывайте доказывать свою любовь друг другу каждый день. Особенно нуждаются в этом женщины.

Подтверждения любви, в которых мы нуждаемся, не одинаковы у мужчин и женщин. Женщинам, прежде всего, нужны слова любви, внимание. Мужчинам — уважение и признание их главенствующей роли в семье. Подробнее об этом вы можете узнать из книги Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины — с Венеры».

16. С уважением относитесь к ценностям супруга.

Вам могут быть не близки предпочтения вашего супруга в музыке, литературе, кино и так далее. Но если вы не хотите огорчать его, относитесь с уважением к его ценностям, не спорьте о вкусах, не заставляйте его насильно любить то, что любите вы. Еще раз напомним: любящий не ограничивает свободу любимого.

17. Устраивайте друг другу праздники.

Не позволяйте вашей жизни превратиться в монотонную ленту одинаковых будней. Отдыхайте, устраивайте друг другу праздники, какие-то запоминающиеся события. Вкладывайтесь в это творчество так же, как вы вкладываетесь в работу. Оно не второстепенно!

20. НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ УБИТЬ ЛЮБОВЬ

Образ киллера очень популярен у современных кинорежиссеров. Причем многие из кинематографических киллеров как бы даже в кого-то влюбляются, создают семьи...

Это, безусловно, сказки. Любой грех противодействует любви. А убийство — это один из самых тяжелых грехов. Огонь и вода не живут в одном сосуде, и любовь не живет в человеке, который так тяжело грешит. Реальный убийца может быть поверхностно обаятелен, но в глубине чувствуется холод, мрак, отсутствие любви и радости, каменная черствость. Страсти доступны убийце, любовь — едва ли.

То же самое и с парой, совершившей аборт. Если оба они принимали решение об убийстве ребенка, либо отец не поддержал мать ребенка в желании родить его, они оба — убийцы. Со всеми вытекающими последствиями...

Не хотелось мне затрагивать эту тему. Ведь доступна масса информации про аборты, известно, насколько невыносимое, безумное, самоубийственное это деяние. Но ведь кто-то убивает более миллиона младенцев в год в одной только России! Значит, еще есть огромное количество людей, не ведающих, что творят. Ходят по улицам, едят и дышат те, кто заказал жестокое убийство, расчленение своего ребенка и использование его трупа в качестве сырья для парфюмерии...

Каковы же последствия аборта?

Первое последствие — **гибель любви**, если она была, между «родителями» нерожденного ребенка. В глубине души они не могут простить друг другу того,

что совершили. Душа-то знает, что этот поступок — несравненно более страшное предательство их любви, чем даже измена.

Второе. Потеря радости и способности любить. Будучи даже более тяжелым грехом, чем убийство чужого человека, аборт убивает душу убийцы. А то, что мертво, любить не может. Многие женщины горько раскаиваются после убийства одного-двух детей, льют слезы, и покаяние оживляет их душу. Но знаю я старуху, которая убила 18 детей и нисколько не раскаивается. Потому что душа ее уже мертва. Ее грехи распространяются и на потомков: дочь и внука ненавидят ее и страдают от психических и других болезней.

Третье. Жестокая месть со стороны оставшихся детей. Выжившие дети мстят за убитых (независимо от того, знают они о них или нет). Женщине-убийце не доступна вся полнота материнского счастья.

Четвертое. Частое последствие абортов — потеря физического здоровья. Причем не только бесплодие, но и более опасные заболевания. Например, рак.

Пятое. Потеря душевного здоровья. Добро наполняет душу радостью. Зло отнимает радость и наполняет душу унынием. Уныние, депрессия — постоянные спутники убийц, как матерей, так и отцов, давших согласие на убийство. И эту депрессию не заешь никакими антидепрессантами. За депрессией могут следовать и более тяжелые психические заболевания, которые превращают здорового человека в инвалида, постепенно стирают его личность, делают изгоем, доводят до суицида.

Если вы делали аборты, но начинаете осознавать тяжесть своего поступка, для вас не все потеряно. Не унывайте. Исцеление от любого греха возможно —

через покаяние и добрые дела. Есть много детей, брошенных родителями. Помощь этим детям — сильное средство исцеления от нелюбви, оживления вашей частично убитой души. Если вы действительно осознали, что натворили, то понимаете, что речь не о том, чтобы отдать им старую одежду. Речь о регулярной, очень активной помощи, либо усыновлении. Смертельные болезни пластырем не лечат.

Скажу два слова молодым девушкам, которые не делали абортов, в принципе не собираются, но беспокоятся о том, как родить и вырастить ребенка, если для этого нет хороших материальных условий, или отец ребенка сбежал, либо те, с кем вы живете, склоняют вас к аборту.

Во-первых, даже если бы и был выбор между бедностью и всеми последствиями аборта, понятно, что аборт — в тысячу раз хуже.

Во-вторых, дорогие мои, условия, в необходимой мере, появятся. Есть русская пословица: «Даст Бог детей — даст и на детей». И это не метафора. Так и будет. Если мать — не пьяница, не наркоманка, не психически больная, ее дети от голода не умирают. Бог действительно помогает.

Помощь приходит даже тогда, когда, казалось бы, ей не откуда придти. Вот история от Юлии: «Моя близкая подруга забеременела сразу после школы. Не замужем. Жила с бабушкой, мама — приезжала, уезжала. Жили трудно, денег едва хватало. А ребёнку решила оставить. И что вы думаете! Родился замечательный малыш, а через несколько недель им пришла огромная посылка от дальних родственников, которые узнали, что она ждёт малыша. В этой посылке было всё! От сосочек до тёплых зимних вещей, для

новорожденного и едва ли ни лет до двух. Пишу, и у меня ком в горле! Я всегда обожала детей, у нас в семье все детишек любят, и эта история тогда так проняла меня, что я поняла: Поистине Бог даёт ребёнка, и на ребёнка. Вижу тогда её в скромной комнатке и все эти вещи для малыша и её (там были и ей подарки). Конечно, никто не говорит, что будет легко, это труд, но поверьте, он даёт свои плоды обязательно. Сейчас мальчику девять лет, замечательный скромный ребёнок, отличник».

Ваша проблема — не собственно отсутствие денег или условий, а страх. Если больше не на кого, положитесь на Бога. Говорите Ему: «Господи, позаботься Ты о нас, помоги! Ты ведь дал жизнь моему ребенку, дай и пишу, и одежду, и жилье». И все будет! Не сомневайтесь ни минуты!

В качестве иллюстрации всего сказанного — три истории от наших читателей.

История первая. «Я была замужем, родила ребёнка. Он был желанным, долгожданным, выстраданным. Я летала от счастья. Через 3 месяца после родов я забеременела вновь. Муж уговорил меня на аборт, а я, дуручка, согласилась, хотя всё внутри протестовало против этого — ведь появление на свет моего малыша принесло мне столько счастья. Но я рассуждала, как мне тогда казалось, логически — о трудностях, о том, как нелегко мне будет растить детей с такой маленькой разницей в возрасте, да и муж не хотел этого ребёнка. Я сделала аборт.

Оставлю без комментариев, как я это пережила, потому что не хватит сил описать мои чувства. Расскажу о последствиях. Детей иметь я больше не смогла и много лет просыпалась в слезах, потому что во сне видела, что у меня родился ещё один малыш. Наша

семья распалась — я не смогла простить мужу того, что он меня вынудил принять такое решение. А главное, я себе не могу этого простить. С того времени прошло 19 лет, я смотрю на своего сына и всё время помню о своей ошибке. Я не психопатка, я не заиклилась на этой проблеме, всё в моей жизни сложилось так, как я этого хотела, — всё, кроме одного... Если бы тогда, 19 лет назад, хоть один человек поддержал меня и сказал: «Доверься своей интуиции, рожай, нам никто не дал права убивать своих детей...» В этом мире можно исправить почти все ошибки, но аборт — это то, что исправить нельзя...». Анна, 43 года.

* * *

История вторая. «Я вышла замуж в 20 лет, моему мужу было 26. Ситуация с жильём и деньгами была не жуткая, но всё-таки напряжённая. Мы жили в большой 4-комнатной квартире с его мамой и больной бабушкой. Мои бабушка и дедушка жили вдвоём в 3-хкомнатной квартире, где прописаны были я и мама. Отца у меня нет. И мамы в то время со мной не было. Ещё у меня есть тётка, которая живёт со своим сыном отдельно.

Через год после свадьбы я забеременела. Я тогда заканчивала 4-й курс института. Муж работал. Я работала после занятий. Денег более или менее хватало.

Первый шок у меня был, конечно, от его реакции. Вот уж не подумала бы, что на известие о том, что у нас будет ребёнок, мужчина может закатить к небу глаза, словно от страшного горя. Потом я услышала разговор его с его мамой. Она песочила его на чём свет стоит: «О чём ты думал? Бабушка больна, нам только детей здесь не хватало!»

Потом разговаривали уже мы с ним. Я предлагала снять квартиру, просила просто: «Ну, давай что-то решим, что мы будем делать? Как мы будем жить?» Он

ничего не говорил. Я сходила к врачу с результатами УЗИ, встала на учёт. Мне велели прийти, когда срок будет три месяца, чтобы начинать наблюдение.

Прошло два месяца. Я навязала красивых беленьких кофточек, шапочек, пинеток. Мне пора было идти к врачу. Не помню сейчас, как слово за слово утром зацепился разговор. Суть его сводилась к тому, что мой муж умывает руки и «Что ты от меня хочешь, чтобы я сделал?». В слезах я собрала две сумки своих вещей и поехала через весь город к бабушке и дедушке — в свою квартиру. И с порога сообщила им — так, мол, и так, я буду жить дома и рожать буду дома. Придёт муж, придумает что-то — снимем жильё или будем жить здесь, благо квартира трёхкомнатная.

Я никогда не забуду, какую истерику устроила бабушка, хватаясь за сердце и крича дедушке, чтобы накапал ей сердечных капель. «Господи, за что нам это?! Всю жизнь мучались с детьми и на старости лет внуки не дают покоя! Никаких детей здесь не будет! У тебя есть муж — вот пусть он и думает, где будут жить его жена с ребёнком! Женщина решает — рожать ей или не рожать, а не мужчина! Если у тебя такой муж — делай аборт». Сумки я даже не распаковала. Так и поехала с ними обратно.

А когда я приехала, мне позвонила тётка и сказала: «Если ты ещё раз заявишься в ту квартиру беременная или с ребёнком, я тебя сама с лестницы спущу!» В мою квартиру. В мою... Так у меня первый раз в жизни не стало дома.

Пришёл с работы муж. Я тихо сказала ему: «Я буду делать аборт». Он ответил: «Это тебе решать». Я пошла к своему врачу, объяснила ей, она выписала мне направление. Я пошла к другому врачу. Никогда не забуду этот свой приход.

Огромная женщина в белом халате. Доброе серьёзное лицо. «Какой у тебя срок?». «Шестнадцать-семнадцать недель», — отвечаю. — «А ну ложись». Прощупала меня: «Да, тут полные шестнадцать». И спрашивает так понимающе с такой спокойной и грустной улыбкой: «Что, не хочет жениться, подлец?». Я подняла на неё глаза, а потом молча протянула ей правую руку с обручальным кольцом. «Это второй у тебя?» — «Первый» — «Что же ты делаешь?! Зачем?!» То, что отразилось на её лице... Это должно было отразиться на лице моих родных! «Так надо», — сказала я. — «Сколько тебе лет, дочка?» — спросила она меня, помолчав. — «Двадцать один». — «Ничего, родишь ещё, не пугайся. Не мне тебе указывать и не мне за тебя решать. Но я постараюсь всё сделать хорошо, я тебе обещаю».

В назначенный через неделю день с утра на голодный желудок, как положено, муж меня привёл на аборт. Мы ждали, ждали, ждали. Это время тянулось бесконечно. Вдруг какая-то девушка закричала в кабинете так истошно, словно её резали тупым ножом на части. Мне стало дурно, муж вывел меня на свежий воздух. Я вцепилась в него, в его одежду и стала умолять: «Пожалуйста, ещё не поздно, давай уйдём отсюда! Забери меня отсюда! Мы будем нормально жить, мы справимся, я обещаю. Давай снимем квартиру, я всё равно буду заканчивать институт, а потом я пойду работать». Наверное, глаза у меня в тот момент были как у ягнёнка, которого ведут на заклание. Он успокаивающе посмотрел на меня и сказал так тихо, ласково: «Ну, не бойся, зайчика, успокойся. Всё будет хорошо. После обеда будешь уже дома отдыхать». Я посмотрела на него и в голове мелькнула странная фраза: «Наш брак заразился СПИДом. Он ещё живёт, но

он уже обречён». Я опустила глаза и медленно пошла обратно. Так я первый раз узнала, что такое настоящая беда. Так я первый раз повзрослела.

Что мне рассказывать о своих чувствах? О боли, о черноте, о беленьких кофточках и шапочках. О том, как позвонила тётка, когда я ещё не отошла от наркоза и сказала: «Ты правильно поступила», а я пробормотала в ответ: «извини, я не могу говорить» и она ответила: «Ну всё, всё, отдыхай»...

Через полгода после этого я закончила университет, ещё через полгода уехала от мужа и от своих родных в другой город на работу. Больше мы вместе не жили. Через полгода после моего отъезда умерла его бабушка. Ещё через полгода моя бабушка упала в туалете и сломала бедро и с тех пор прикована к постели. Лежит, воткнувшись целыми днями в телевизор. А недавно я узнала, что полгода назад умерла моя свекровь. От рака.

Моему ребёнку сейчас было бы пять с половиной лет.

Никто не может подсказать в этой ситуации. Никто не может посоветовать. Женщина действительно решает сама — брать ей этот грех на душу или нет. А я не хочу даже задумываться о том, как могла бы сложиться моя жизнь, если бы в тот момент нашёлся хоть один человек, который бы сказал мне: «Не бойся. Забудь о них всех. Вычеркни. Ты родишь. Я помогу. Ты и твой ребёнок не пропадёте». У меня не было такого человека. И я испугалась. А страх — он хуже дьявола». Екатерина, 27 лет.

* * *

История третья. «Отец моего будущего ребёнка проявлял любовь и заботу ровно настолько, сколько нужно было, чтобы я, доверчивая, поверила в якобы

искренность его чувств. Всё изменилось, когда моя мама увидела его истинные чувства — страстное желание жить и работать в Москве. Он из Белоруссии. Мать моя является полноправной хозяйкой квартиры и прямо отказала ему в постоянной прописке, а временная его не устраивала... Он считал, что я его не достойна, ибо ниже его в плане образования — он врач, я — медсестра.

Три года мы встречались. О любви не говорил... Просто приезжал и многозначительно вглядывался в душу.

Я забеременела. Мне не разрешали беременеть врачи, мама, да и он, когда узнал, стал толкать на аборт. Потом, наоборот, возлелеял надежду, что моя беременность заставит мою мать его прописать. Надежда его не оправдалась. Тогда он стал мстить моей матери тем, что приезжал на встречу со мной и говорил гадости про неё, про меня, про моё будущее... Мне нельзя было нервничать, а он старался побольнее уколоть меня словом, довести до истерики.

Но как только я узнала о беременности, я подошла к иконам в своей квартире и сказала: «Господи, я знаю, что то, что ты вложил в меня, — Твоя святая воля и я, что бы ни случилось, как бы ни искушал меня дьявол страхом и злом людским, как бы ни было тяжело мне и как бы ни рисковала я здоровьем и жизнью, НИ ЗА ЧТО НЕ ЛИШУ ЖИЗНИ ЭТОГО МЛАДЕНЧИКА! Если ты пожелаешь отнять его у меня, сотвори по воле Своей, но мне дай сил и терпения выстоять против всех наветов вражиих...»

Потом я надеялась, что отец малыша поймёт, примет моё положение и помирится с моей матерью, и все мы станем чуть счастливее, но этого не произошло.

Он приходил только для того, чтобы оскорбить, упрекнуть, сделать мне больно. Когда я вышла из больницы, после того, как попала туда с начавшимся выкидышем из-за нервных срывов, он с тройной силой стал трепать мне нервы, требуя дать ему то, что я не имею и не могу, а именно жилплощадь, прописку...

В 20 недель беременности я почувствовала, как малыш стал шевелиться в животе. Это непередаваемое приятное ощущение, начинаешь понимать, чувствовать, что вот этот маленький и беззащитный человечек, то, ради чего Господь дал нам, женщинам, возможность жить, дышать, любить...

Он понимает мои мысли, чувства, отвечает шевелениями на мысленные вопросы. Я не одна! Мой маленький и самый родной человек рядом! Пусть от своего отца он унаследует то, что есть у него, за исключением этой дьявольской жестокости, которая доставалась мне, как испытание на прочность. Пусть он будет похож на него внешне, главное — ПУСТЬ ОН РОДИТСЯ!!!

Как я рада, что не промелькнула тогда, 8,5 месяцев назад, у меня мысль: «А ведь срок ещё маленький...»!

Это ИСТИННОЕ СЧАСТЬЕ — ощущать внутри себя жизнь, а потом быть матерью. И... жаль, что мужчины никогда не смогут ощутить это физически». Елена, 21 год.

210. О ГАДАНИЯХ И РАЗОЧАРОВАНИЯХ

В поисках легких путей, быстрых ответов, некоторые женщины прибегают к такой интересной

форме получения ответов на важные вопросы как гадания. Особенно часто это случается с женщинами в поисках любви и семьи.

Гадания интересны тремя моментами.

Во-первых, интересно, на что надеются те люди, которые к этому обращаются? Как они представляют себе механизм оказания тех «услуг», к которым прибегают? Ведь очевидно, что никаких материальных объяснений у этого явления нет и быть не может. Если же заказчик верит в существование духовного мира, почему он обращается именно к этой его стороне?

Во-вторых, последствия этих явлений не секретны. Миллионы девушек и женщин пострадали от гаданий. На нашем сайте «Заговор.ру» (zagovor.ru) собраны тысячи историй гаданий — и ни в одном из случаев гадающая не осталась безнаказанной.

В-третьих, вызывает удивление беспринципность коммерсантов от Интернета, которые размещают на своих посещаемых и в остальном иногда вполне достойных порталах разделы виртуальных гаданий. Это почти то же самое, что размещать способы самоубийств, рецепты приготовления наркотиков, пособия по терроризму.

Оружие гадателей, магов, колдунов, экстрасенсов и прочих слугителей тьмы — ложь и таинственность как прикрытие лжи. Оружие против этого зла — правда. Поняв механизмы того, что с вами происходит, вы сможете более осознанно работать над собой..

Почему не стоит гадать?

Всегда печальные последствия гаданий можно разделить на две категории: психологические и духовные последствия.

Психологические последствия обусловлены тем, что информация, полученная нами в процессе гаданий, производит работу в нашем сознании, похожую на работу вредоносного вируса в компьютере. Цель вируса — вывести компьютер из строя.

Это делается посредством лжи.

Гадание может дать ложную информацию об измене любимого человека. Доверие между людьми уничтожается, а без доверия гибнут и отношения.

Гадание может обещать успех в определенной области (профессиональной или личной). Обещание успеха расслабляет человека, он перестает трудиться с должным усердием и в итоге терпит неудачу.

Гадание программирует нас на встречу с «суженым», соответствующим определенным характеристикам. Мы отвергаем людей, которые этим характеристикам не соответствуют и, таким образом, пропускаем свою настоящую любовь и судьбу.

Гадание может пообещать в будущем тяжелое несчастье. И мы проводим годы в страхе. А страх, как известно, сам по себе тяжелее любого несчастья. Он доводит нас до депрессии, а может и просто свести с ума и даже свести в могилу.

Духовные последствия обусловлены тем, что, гадая, мы обращаемся к тем силам, которые желают нам зла.

Если человек верит в возможность гаданий, то, будучи последовательным, он должен признать, что

существует духовный мир. Только его существование может объяснить возможность предсказаний.

В духовном мире действуют духовные законы. Согласно которым, есть не абстрактное, а совершенно конкретное добро и зло. Более того, добро и зло персонифицированы, то есть за тем и за другим стоят определенные личности духовного мира. За добром — Бог и его служители — ангелы. За злом — сатана с бесами (демонами).

Так вот, гадания опасны тем, что мы нарушаем духовные законы, которые даны нам Сотворившим этот мир. Библия однозначно запрещает гадания и любые другие магические действия. Гадая, человек отворачивается от Бога и дает над собой власть темным духам.

Самым легким из духовных последствий является зависимость от гаданий. Гадания становятся болезненной страстью, которую человеку очень трудно преодолеть. Хочет человек бросить и не может. Некоторые прямо так и говорят: «Карты владеют мной». Как рабовладелец какой-то. При возникновении любой жизненной сложности, человек не пользуется рассудком, не берет ответственности за свою жизнь на себя, а прибегает к гаданиям. Как будто он поезд, идущий по рельсам, и не может в любой момент свернуть в ту или иную сторону.

Это последствие мы назвали легким только сравнительно. На самом деле, разве это легко — потерять целые годы жизни в сплошных несчастьях, в бесплодном ожидании удачи? Это немногим легче, чем

пролежать годы в гипсе после тяжелой автомобильной аварии.

Напрасно думать, что большинство гадалок шарлатанки. Ведь не случайно же многие гадалки вполне успешно «видят» прошлое и настоящее. Как правило, гадалка завоевывает доверие, рассказав что-то правдивое о прошлом или настоящем, а потом начинает лгать о будущем.

Например, гадалка может уверить вас в том, что вы подверглись магическому воздействию, и вам совершенно необходима магическая помощь... этой гадалки. Не так важна потеря денег, как то, что вы добровольно через гадалку обращаетесь к «помощи» бесов. Это и есть что-то вроде расписки с обещанием отдать свою душу.

А кто отдает свою душу — у того ее обязательно берут. Вся жизнь человека темнеет. Начинаются ночные кошмары, которые на самом деле не кошмары, а абсолютно реальные явления темных сущностей... Дело может закончиться смертью или одержимостью, то есть вселением злого духа в тело человека.

Только не надо думать, что если вы не обращались к колдуньям, гадалкам, а гадали самостоятельно, например, в Интернете, вы не сделали ничего плохого. Ведь и гадания в Интернете «работают». Кто, по вашему, указывал вам будущее?

И не верьте в эзотерические сказки про такие «энергии», про такие замечательные «вселенские матрицы», которые «по ту сторону добра и зла» и делятся информацией совершенно бескорыстно. Если

бы эти источники информации были «по ту сторону добра и зла», то все те, кто гадал, не имели бы в результате гаданий столько зла и несчастий.

Истории гаданий

Для того, чтобы мои слова не показались голословными, я привожу несколько характерных историй о последствиях гаданий, присланных читателями на сайт «Заговор.ру».

* * *

Ходила я к одной гадалке, у нее дар ясновидения имеется. Много она мне чего сказала. Сказала она мне про суженого: встретишь и все такое. Встретила... и терпела его отношения 1,5 года, далеко не лучшие! И знаете почему? Он же суженый, как же! Уйдет, другой судьбы не будет! Дура я ненормальная! Вот почти расстались, сижу в депрессии, плачу, желание жить угасло! Вот сходила, узрела «суженого», а теперь скажу точнее: поломала часть жизни! Подорвала психику, и все!

Светик, 22 года.

* * *

Я никогда не верила в гадания. Решилась погадать только раз. Шла с работы и увидела гадалку на улице. Я изначально не верила, но когда она сказала, что я скоро сменю место жительства, я начала верить. Я как раз искала новую квартиру. Предсказала она мне, что я встречу скоро человека, который любить меня будет сильно, сильнее, чем я его. Но сказала, что встречу я мужчину, который встанет между нами, и я страдать буду, но если я сделаю то-то, то все пройдет, и я вернусь к той любви.

Я во всё поверила, и это как будто засело в голове. В этот момент я знаколюсь с мужчиной, он мне понравился, и тут всплывает в памяти гадание. Я в полной уверенности начинаю искать встреч с этим мужчиной, ищу в нем какие-то достоинства, которых на самом деле не было. Подруги просто кричат: «что ты в нем нашла», а я как в тумане: нет, это мой человек. В итоге, я влюбляю его в себя. Мне внутренний голос постоянно говорил, что «не твое это, беги». Но как черт на ухо шептал: «нет, это твоя судьба».

Потом случайно встречаю очень хорошего человека, но рву отношения с ним. Мне ведь предсказали, что кто-то будет между нами. У меня начинается жуткая депрессия. Потом до меня, наконец, дошло, что это гадание меня просто запрограммировало на это поведение. Сейчас я понимаю, что я никогда не обратила бы внимания на этого мужчину и никогда не бросила бы другого, если бы не это гадание. А исправить все теперь слишком поздно. Это гадание стоило мне целый год жизни и нервов. Пожалуйста, девушки, не гадайте! Даже в шутку, даже если не верите. Ничего хорошего из этого не будет. Живите своим умом, а не чужими словами.

Катерина, 23 года.

* * *

Я долгое время занималась гаданиями на картах Таро, дошло до того, что гадала каждый день. Мне стали часто сниться кошмары, я сплю со светом, постоянно чувствую чье-то нехорошее присутствие.

Личная жизнь не складывается, с работой также стало плохо, я чувствую, что теряю себя...

Где-то месяц назад я осознала все последствия своего увлечения гаданием и эзотерикой. Ходила в церковь, причастилась. Удалила из «избранного» все

онлайн гадания. В этот месяц я чувствую себя лучше, и жизнь моя стала налаживаться...

Ирина, 31 год.

* * *

Ох, и глупые мы бабы, все нам знать надо. Раньше гадала на картах, все не складывалось, потом и виртуальными гаданиями начала заниматься. Как и большинство, думала — глупость, шутка. Потом начало сбываться и хорошее и плохое, только, как правило, все хорошее плавно переходило в плохое, а плохое в еще хуже... Полгода у нас отношения не складывались, теперь расстались.

Думаю, если бы вы меня сейчас увидели вживую, вы бы все быстренько бросили гадать и так, и виртуально. У меня сейчас затяжная депрессия, я похудела и вешу 42 килограмма при росте 167, лицо, опухшее от слез...

Хватит, девушки, не гадайте, все прогадаете, лучше попросите у Бога прощения и будьте счастливы!

Елена, 20 лет

* * *

Увлеклась картами я много лет назад. Были периоды, когда я о них забывала, но вскоре вновь всё вернулось на круги своя. Тем временем жизнь моя очень странная. С одной стороны, я очень многого добилась в плане карьеры. Я даже чем-то вроде знаменитости стала. Всегда старалась помочь обездоленным или тем, кто нуждается в психологической поддержке. Говорят, я очень красивая, яркая девушка. Мало кто знает, что моя личная жизнь никудышная. Я была замужем. Все круги ада прошла. Он — замечательный человек, но я ему (сама того не желая) одни страдания приносила, из-за чего, по непонятным причинам, через 10 лет попыток сохранить брак мы расстались. Сын наш в

православную гимназию сам пошёл из-за увиденного в семье горе-родителей.

Позднее меня полюбил ещё один замечательный мужчина. Но я и его не могу подпустить к своей душе слишком близко. Из-за этого у него жуткие вспышки агрессии. Думаю, может, просто он — не судьба. Может, другой — судьба. Нет! Другие меня всю такую красивую словно не замечают. Кроме тех, кто просто хочет физических наслаждений, а не любви. Словно я животное, а не душа живая.

Знаете, почему всё это так? Меня карты никому не хотят отдавать. Я прямо чувствую это. Пыталась раз 10 их выбрасывать. Но через какое-то время всё равно их покупаю. Боюсь безумно расплаты ещё и после смерти, но карты не стоит недооценивать. Они, как ревнивый муж. Ни к кому не подпускают. Словно я — их собственность. И правда — я ведь каждый день на них себе гадаю. А знаете, чем себя оправдываю? Говорю душе своей, что это всего лишь разговор с подсознанием. И что семьи у меня толковой нет из-за рабства перед картами, понимаю. Но как быть — не представляю.

Маша, 32 года.

* * *

Я встречалась с парнем, мы очень друг к другу привязались, может, это и не была любовь, но отношения были нежные и красивые. Он меня обожал, а я его. Кино, кафешки, прогулки — обычный набор влюбленных...

И тут мне захотелось узнать, любит ли он меня и что, вообще, будет дальше, вот и решила погадать. Погадала... Ответ был, что он меня любит. Результат: мы меньше, чем через месяц, расстались. Просто перестали общаться. Это совпадение или судьба?!

Прошло почти полгода, я ни с кем не встречалась (хотя внешностью и данными Бог не обидел), просто ничего не хотелось, в душе была какая-то тоска и боль (по жизни я позитивный человек, но тут у меня развилась какая-то депрессия)... Потом прошло лето, за это время я отошла от бывших событий, можно сказать, что отдохнула, и начался следующий учебный год. И тут произошла встреча с молодым человеком. Мне было с ним так легко общаться, как ни с кем другим, даже с родными. Мы постоянно о чем-то говорили, шутили, смеялись. Он мне звонил постоянно, писал смс; каждый день мы с ним виделись, гуляли, часами прощались. Казалось, что мы нашли друг друга и нам больше никто не нужен...

И опять я начала на него гадать... Результат: у нас возникла первая ссора за весь период общения, причем из-за какого-то пустяка, на который можно было бы даже не обращать внимания, но... мы чуть в тот вечер и не расстались. Встречи продолжались, но уже как-то все было по-другому, нас уже не так увлекала эта игра в любовь... Мы расстались...

И как после того, что произошло, можно не верить в негативность гадания?

Доминика, 19 лет

* * *

Мне, начиная с 5 класса, стали нравиться парни. Сначала старшеклассник, я с ним вроде начинала как бы и встречаться, а потом мне вздумалось погадать на него. Погадала — и на следующий день от него ни слуху, ни духу, он влюбился в свою подругу!

В прошлом году мне понравился мальчик на год младше меня, и точно такая же история. И в этом году, мы познакомились, и он мне понравился с первого взгляда. Мы видимся каждый день, я один раз делала

ему массаж, мы целовались (но в щёчку), он провожал меня домой. И все было хорошо до того момента, как я начала на него гадать — и онлайн гадания, и обычные. Я шла в школу, увидела его, и он даже не поздоровался со мной, не проводил домой и не отвечал на смс, и это все после того дня, как я погадала.

Маша, 13 лет.

* * *

Начала верить гаданиям после того, как мне поставили страшный диагноз тяжёлой болезни. Гадалка сказала, что это 100% — ошибка и что я здорова. Так и оказалось. Мне уже почти 34 и замужем никогда не была. Последние года четыре — состояние паники. Я гадала периодически у профессиональных гадалок, очень дорогих, с рекомендациями, с записью за несколько месяцев, обращалась и к астрологам. Не сбывается вообще ничего. Но если я гадаю на определённого мужчину — он сразу после этого пропадает из моей жизни. Всегда.

Это правда, гадать нельзя вообще ни на кого. После гаданий — состояние опустошения и депрессии. Пришла к тому, что надо бросать. Делу этим не поможешь. Лучше ходить в церковь, обращаться к святым, работать над собой. Все проблемы — внутри нас. «Наш характер — это наша судьба, изменение характера приводит к изменению судьбы». Сделать это не очень просто. Работаю над собой, уже есть успехи, чего и всем желаю! Главное не сдаваться!

Елена, 33 года.

* * *

Гадаю лет с 13. Переставала гадать, снова начинала. Как только появились онлайн гадания, сразу подседа и на них. Любит, не любит...

Подруга моя ходила как-то к гадалке, а та ей сказала, что если она продолжит гадать, то счастья в жизни не будет, и суженный мимо пройдёт. Подруга перестала гадать и вышла замуж.

Я не перестала. Гадала себе, другим. У меня отношения с мужчинами портились. Они бесследно исчезали и исчезают.

Любила одного человека, стала гадать на него, он отдалился. Я использовала любовный приворот, и он возненавидел меня...

Я привлекательная барышня, на меня быстро западают, но только у меня возникают отношения с кем-то, я тут же гадаю на эти отношения, и они тут же прекращаются без причины. Возможно, это последствия моих глупых происков, потому что все вокруг удивляются, что возле меня никто надолго не задерживается. Виртуальные гадания и гадания вообще стали слишком доступны, вот и результат. Онлайн гадания — наркотик, делают тебя беспомощной, одно неизменно — мужчины уходят от ведьм. Спасибо всем, кто поделился здесь опытом. Я думала в последнее время, что на мне проклятие, а оказывается, я прогадываю свою судьбу. Гадать не буду впредь.

Алина, 24 года

* * *

Однажды на вечеринке я познакомилась с одним парнем, он мне очень понравился и, похоже, я ему тоже. Мы обменялись номерами, начали созваниваться, переписываться, потом встречаться. И мне очень захотелось узнать, что же у нас будет дальше. Карты обещали, что все хорошо. Через некоторое время после гадания он перестал мне звонить, писать. Я думала, что с ним случилось что-то плохое. Я звонила ему, писала, а

он не отвечал, потом вовсе отвернулся от меня, мы расстались.

Потом я снова познакомилась с одним хорошим парнем, опять погадала, в результате мы расстались.

А я все продолжала гадать. Я начала догадываться, почему парни от меня уходят, но не могла бросить гадать. Гадала на картах, потом днями и ночами стала сидеть на онлайн гаданиях. Я стала какой-то нервной, замкнутой, никуда не выходила, не было у меня и парня. Стали заниматься виртуальными гаданиями мои подруги, у них тоже после этого случались неприятности...

И вот, однажды я вспомнила, как после того, как мама однажды сходила к гадалке, на нашу семью стали обрушиваться беды, как грибы после дождя. Теперь я поняла, что никогда ни в коем случае нельзя гадать.

После того, как я перестала гадать и написала о себе, мне на душе стало легче. Благодарю Бога! Верить надо только в себя и в Бога, ведь каждый человек сам строит свою жизнь, свою судьбу.

Татьяна, 19 лет

* * *

Девушка я привлекательная, влюблялись многие, со школы, всегда был изнывающий тот или иной поклонник. Но! Никогда взаимности. Никогда. Те, кто нравился мне, испуганно посматривали и прятали глаза, ничего не предпринимая. И так до сих пор.

Теперь вспоминаю, гадали мы с подружками с детства, постоянно, покупала карты, пыталась гадать сама, безвылазно, потом резала их, т.к. видимо чувствовала тяжесть, потерю себя, а потом через время покупала вновь, объясняя свое состояние обычной депрессией и эмоциональностью. Ничего запоминающегося я там не нагадывала. Всякая ерунда.

Потом был многолетний перерыв, подруги выходили замуж, рожали, у меня — ничего. Мне встретился парень, как человек — никакой, глуповатый, напыщенный, самолюбивый, закомплексованный (говорю без зла, его мне было жаль тоже). Под каким-то гипнозом все произошло. Я не понимаю, почему стала с ним встречаться, это был человек не моего вкуса, не интересный мне, не мое! Все ужасались, видя нас вместе, родным это не нравилось, я так удивлялась, потому что они у меня добрые люди... В общем, всё мне говорило — опасность. Но я себе внушала какую-то чушь, мол, главное, что тебя так любят, это надо ценить! Пошла против своей души! И получила по полной программе от этой его "любви", его дальнейшего поведения. До больничной койки и операции, а через год повторной и 7 лет на таблетках до сих пор...

После этого 7 лет — никого.

Четыре года назад пошла к такой же бабушке, которая лечит, пупки заговаривает и т.д., воду дает, учит чего делать. По поводу трех мужчин я к ней ходила. Расклады делала много, говорила много, что подтвердилось, так это было и без нее ясно как Божий день, а остальное — такая чушь. Естественно, ни с одним человеком ничего не вышло. Но там и это без нее было ясно, что к чему. А я и расплакалась один раз у нее. И одновременно в церковь ходила! Представляете, как я Бога ужаснула эдаким.

Так вот, раньше я всякую литературу читала, про тонкие тела, ауру, ясновидение, мистику, влекла эта тема всю жизнь. Так я считала, что гадания на картах — просто знаковая система, которая передает информацию из информационного слоя земли в данном случае на карты. И кто умеет, тот видит. А плохо это лишь тем,

что вера в Бога у нас слаба, раз мы обращаемся к картам, и это мы Ему показываем, свое неверие и это плохо. А выходит, все гораздо страшнее.

Еще вчера попросила маму подружки мне погадать как раньше, она отказалась, наговорила причин, что не может. Пару дней назад поссорилась внезапно с подругой, через которую одна девочка мне недавно погадала, тут попадаю на сайт «Заговор.ру»! И сны! Плачу и понимаю, как Господь уже кулаками стучит в мое сердце: «Опомнись! Услышь же ты меня, глупая, ведь жизнь проходит, а ты что же делаешь? Счастья просишь, хочу дать тебе его, а ты все не слышишь меня, как жить тебе надо для этого!» И вот, миленький, родненький мой, достучался! Раньше я бросала гадание и говорила, что буду только Его слушать. И обманывала. А Он не отвернулся. Теперь не желаю доверять кому-то или чему-то кроме Него. И не стану.

Юлия, 29 лет

* * *

Сколько помню, мама всегда гадала. И меня учила, когда мне лет 7 было. Я сны загадывала, белую магию читала. Потом лет в 14 она мне карты подарила, и я начала уже сама гадать на картах, купила себе книжку по нумерологии. Лет в 16 я бросила карты, выбросила всё, потому что стала сильнее верить в Бога, и поняла, что это грех. Раньше я относилась к этому больше как к развлечению, полезному, мне казалось, ведь всё сбывалось. Но даже тогда я продолжала гадать на суженого, и мне снился один и тот же парень, который понравился мне очень давно, и там выходило, что мы будем вместе, но только не сейчас, а в будущем, когда станем намного старше. И всё это время, до 19 лет, я думала только о нём, всё ждала, когда мы будем вместе.

Глупая! Какая глупая! В 20 лет немного стали появляться мозги...

Мне надоело моё одиночество, и что я стала делать, как я стала искать выход? Гадать! Гадания онлайн! Я просто подсела. На картах, на книге перемен, гадание такое, гадание сякое, потом перешла на книги уже не онлайн, а бумажные.

Итог? Мне не хочется жить. Потому что всё хорошее, что мне выпало по картам и по книгам (от решения одного вопроса положительно моя жизнь могла бы превратиться в сказку), не сбылось! Это просто обрушилось на меня! В один день! Карты говорили да, а оказалось — нет! И вот я уже который день сижу как растение, и слёзы постоянно льются, потому что я так надеялась! И жизнь разбита, и я не знаю, что делать дальше! Я просто не знаю!

Мне как будто дали привыкнуть, чтобы падение на грешную землю было больнее. Гадаю: выпадает потеря собственности и встреча с дорогим другом. Хоп: теряю полтинник, неожиданно встречаю друга. Ну, я уже на сто процентов была уверена, что гадание не врёт, потому что это только один пример из многих. И вдруг... Всё летит коту под хвост.

Ещё до всего этого гадала на жениха все святки. Снился мне один парень. И вот: послал он меня недавно. Грубо так, и всё так сразу... Английский бросила по совету карт и прочих гаданий. Боже, какая дура!

В общем, жизнь моя сейчас разбита. Я в жуткой депрессии. Стою на коленях. А что нужно делать, когда стоишь на коленях? Правильно, молиться. И я надеюсь, что всё придёт в норму. В конце концов, не будь всё так, как сейчас, вряд ли бы я к Богу обратилась.

И вот как я к Нему обратилась. Это было вчера. Сижу и буквально проклиная свою жизнь, выплёскиваю всю боль, обиду в дневник, желаю себе смерти. И начинаю: Бог отвернулся от меня, он меня больше не любит, я везде лишняя, меня не любит никто... В общем, девушки, я конкретно попёрла на Бога, что он зол ко мне, что я ничего не получила в жизни от него и т. п. А в голове одна мысль: сними крест и брось его. Потом я начинаю перебирать тех, кто меня не любит: опять же Бог, Божия Матерь, Ангел-Хранитель, дохожу до Николая Чудотворца (я очень почитаю этого святого) и... Я взмолилась просто! Я взмолилась, чтобы он вытащил меня из этого ада! У меня внутри всё кричало: Николай Чудотворец, помоги! Потом я почувствовала, что меня всю сдавило, чуть не стошнило, я закашлялась, а потом... Я как будто проснулась.

В жизни всё по-прежнему непонятно. Но сегодня мне уже чуть легче. Я надеюсь. И ещё я не знаю, как просить прощение у Бога, Ангела-Хранителя и Божией Матери за то, что отрекалась от них.

Елена, 20 лет.

* * *

Этот день мы вспоминаем с содроганием, только спустя 10 лет я могу рассказать об этом.

Вместе со старыми подругами решили собраться и погадать на святки. Раньше, когда были помоложе, этим не занимались, а тут решили попробовать. Хотя среди нас и не было такой, которая особо верила бы в мистику. Это должно было быть что-то вроде развлечения, интересного времяпровождения, но приятного, как оказалось в итоге, мало...

Собраться решили у одной из моих подруг. Она жила в частном доме, и мы подумали, что это более подходящее место.

В комнате нас было четверо. Пока одна напряженно всматривалась в зеркальный коридор, другие перешептывались и хихикали. В итоге ничего не вышло. По домам решили не расходиться, т.к. было уже поздно. Легли спать, оставили на кухне, где гадали, все как было.

Помню, мы проснулись от непонятного крика и звона бьющегося стекла. Прибежали на кухню, а там Ира. Сидит на полу молча, а вокруг осколки. Начали расспрашивать, а она только плакала. Надя за руки ее взяла, а у нее руки все в крови... а ее темные волосы были седыми...

Дальше стекла убрали, девчонки ее расспрашивали, а она толком ничего сказать не могла. Потом глаза закрыла и что-то невнятное говорила про «него», про зеркало, дрожала.

Посидели до утра, не могли ее успокоить.

Утром проводили ее домой, а уже вечером мне позвонила ее мама, сказала, что Ира умерла.

Мы так и не поняли толком, что случилось.

Смирились, но до сих пор не верится. Такой ужас в реальной жизни... в голове не укладывается...

М. М., 32 года

* * *

Это произошло еще в студенчестве, а точнее, около 7 лет назад. Мы с подругами— однокурсницами решили погадать на суженого (был Сочельник). Собрались у меня дома и решили использовать метод с зеркальным коридором и свечами. Сначала всё казалось нам забавным, но потом стало надоедать, тем более, что

никто никого не увидел, поэтому мы решили пойти на кухню и попить чаю.

Мы ушли, но в комнате осталась ещё одна девушка, вдруг мы услышали её громкий крик. Когда вбежали в комнату, она лежала на полу, держалась руками за горло и тяжело дышала. Сначала все подумали, что она хочет нас разыграть, но все сомнения развеялись, когда мы увидели, как на её шее проступают два огромных синяка.

Обо всем произошедшем с её слов: «Когда все ушли на кухню, я решила попробовать погадать ещё раз. Я очень хотела хоть что-нибудь увидеть и до боли в глазах всматривалась в коридор, образовавшийся из двух зеркал. И через некоторое время заметила нечто мутное, какой-то туманный образ, мне стало страшно, и появились мысли всё прекратить, но мне очень хотелось разглядеть его получше. Вдруг я своей спиной почувствовала холод и желание оглянуться, а затем начала задыхаться. Я закричала и упала на пол, вбежали моя подруги, и когда включили свет, я почувствовала облегчение и расплакалась. Было очень страшно».

Если не считать бессонной ночи и общей истерики, то всё закончилось благополучно. С тех пор всевозможные гадания мне внушают дикий страх, я искренне верю, что это не приводит к добру. И ещё меня часто мучил вопрос, что случилось бы с моей подругой, если бы нас не оказалось рядом...

Алина

* * *

Я и раньше как-то ходила несколько раз к гадалке. Надо сказать, почти ничего из того, что она говорила, не сбывалось. Ничего особенного не произошло. Прошло несколько лет. Влюбилась я в мужчину до умопомрачения, а он довольно странно себя вел. И в

конце концов пропал. Со мной никогда такого не случалось, и я очень переживала. Ну, с тех пор и началось. Гадания онлайн, гадания на картах. Иногда все свободное время гадала всеми способами. А он объявился снова. Но эти отношения просто через пень колоду шли.

Потом заметила: все, что запланировано, шло наперекосяк. Стоит погадать — и всё. Я ясно видела, что гадания ведут меня к сумасшествию. А сил что-нибудь сделать не было. Хоть выбросила все карты и книги, но от онлайн гаданий не могла удержаться. Все это время в подавленном состоянии, в депрессии какой то, в отчаянии. И как то снова пропал мой мужчина, и такая тоска на меня нашла. Но слава Богу, одна моя подруга, которая намного старше, подсказала идти исповедоваться. Вот так пришла я на исповедь, покаялась и пообещала, что больше никогда гадать не буду.

С тех пор мою тягу как рукой сняло. Слава Богу! А через пару недель приснился сон: рядом со мной страшные существа с ледяными душу мертвыми глазами, и я все боюсь, что они на меня взглянут. И чувство ужасной опасности, которая исходит от них. Внезапно раздается голос: «Вот с кем ты гадала». После чего я проснулась в ужасе.

Нельзя гадать, даже ради шутки, даже один разик. Никто не знает, чем потом аукнется. Кайтесь Господу и просите защиты и сил.

Фиджи, 28 лет.

* * *

Гадала давно и всерьез. Себе, подругам, знакомым. Получалось, и даже очень! Не могу сказать, что вследствие этого моя жизнь разрушилась, но... наверное, многие, кто гадают, может сказать: «У меня все в

порядке, хоть и гадаю». Только не стоит забывать, что расплата может прийти не сразу. Поверьте, дьявол никогда, ничего не делает просто так! Все равно расплата обязательно будет! Хотите верьте, хотите нет, но я видела дьявола и общалась с ним! После этого случая я выбросила всё, что было связано с магией и гаданиями. Я молилась Богу, но было ощущение пустоты. Я слышала, как дьявол хохотал, когда я в ужасе пыталась призвать Бога на защиту!..

После этого случая я не гадала пять лет. А вот недавно снова взялась за это гиблое дело. У меня замечательный, любимый и любящий муж. Он ярый противник всей магии, гаданий и прочего. Как-то мы разговаривали с ним (у нас в тот момент отношения стали какими-то не такими), и он сказал мне: «Разве ты не замечаешь, что чем больше ты углубляешься во всю эту магию, тем дальше от тебя я становлюсь!». Мне бы прислушаться, задуматься! Но дьявол так просто не отпускает, не в его это интересах. Ведь ему нужно было разрушить мою жизнь! И я продолжала гадать.

Однажды нагадала, что меня в скором времени ожидает развод из-за измены мужа... Думаю, не стоит рассказывать, что я испытала в тот момент! И началось... допросы с пристрастием мужа, слезы, угрозы... Я трепала нервы ему и себе. Себе-то ладно, сама виновата! А вот ему за что? Вот вам и яркий пример того, что из-за нашей глупости страдают близкие! Но Бог милостив... Я уже собралась, было, к бабке идти, мужа возвращать (еще не ушедшего и даже не думающего об этом!). Вышла на балкон покурить, глянула на небо, и как зареву! Вот тогда-то я и начала к Богу обращаться, дескать, никто мне не поможет, кроме Него. И так сразу спокойно на душе стало! И мысли эти глупые ушли... Больше я к картам не прикасалась. И

мужу сказала, что бросила все это. И отношения наши вернулись в нормальное русло. Вот так! Я каждый день Бога благодарю, что не дал мне на самое дно упасть, и что на сайт этот меня привел!

Милые девочки, гадание — от дьявола! И уж он покажет вам на картах все самое плохое, лишь бы заставить вас паниковать и еще больше в его сети впутываться. Бог есть, Он добрый, милостивый и любящий! Верьте Ему, и Он никогда вас не оставит! Дьявол может только погубить. И делает он это через магию.

Калина, 28 лет.

Что делать, если вы гадали?

Ко всем, кто делал уступки темным силам, в душу приходит уныние. Кажется, что выхода нет, Бог не простит.

Не отчаивайтесь, не унывайте! Мы даже представить себе не можем, как милосерден к нам Бог. Ведь Христос на кресте умер не за праведных, а за таких как мы с вами. Любой человек может освободиться от последствий своих ошибок через покаяние.

«Что такое покаяние? Оставление прежнего и печаль о нем», — объясняет преподобный Исаак Сириин.

Прежде всего, нужно осознать свои ошибки и, не оправдываясь, принять ответственность за них. При этом нельзя унывать (это тоже грех), но нужно напоминать себе о том, что Бог прощает то, в чем мы каемся и что перестаем делать. «Как бы ни было сильно сокрушение, и тени не допускай нечаяния помилования. Помилование уже совсем готово, и рукописание всех

грехов разодрано на кресте. Ожидается только раскаяние и сокрушение каждого, чтоб и ему присвоить силу крестного заглаждения грехов всего мира», — говорит преподобный Никодим Святогорец.

Духовным выражением покаяния является молитва. Самая простая молитва: «Господи, помилуй!»

Если мы раскаялись в прежней жизни, то мы начинаем жить по-новому, стараясь быть в ладу со своей совестью. Если мы встречаемся с неприятностями, то принимаем их как искупление наших прежних ошибок, и радуемся этому — ведь по мере искупления приближается освобождение.

Самое сильное средство избавления от последствий гадания и приворотов доступно православным. Это — церковная исповедь и следующее за ним причастие тела и Крови Христовой. «Кровь Иисуса Христа, Сына Его, очищает нас от всякого греха» (1 Иоан. 1:7).

Очень многие люди, которых мы знаем по нашим сайтам, после первой же исповеди испытали большое облегчение совести и освобождение от различных зависимостей. Но если вы ограничитесь одной исповедью и причастием, а потом снова вернетесь к прежней жизни — это можно сравнить вот с каким образом.

Плыл человек по реке, сидя на бревне. Без весел и руля — куда река занесет. Бревно носит туда-сюда и крутит, так что человек не раз в воде оказывался. И стало ему однажды так плохо и страшно, что решил он прибиться к большому, мощному, сверкающему

кораблю, который шел рядом. Кое-как подгрёб он к борту корабля на своем бревне, команда спустила ему лестницу, помогла подняться. Обсушили его, обогрели, накормили, спать уложили. Утром проснулся человек, смотрит — а его бревно рядом плывет. Такое родное, привычное. Сколько на нем верст пройдено! И прыгнул человек в воду, чтобы и дальше на бревне плыть...

Логика проста. Временные усилия принесут временное улучшение жизни. Постоянные усилия — постоянное. На эту тему мы тоже знаем не одну историю...

Покаяние — это труд. Легко двигаться только вниз. Двигаясь вверх, нам приходится преодолевать силу тяжести наших слабостей, дурных привычек. Но по мере движения вверх, мы становимся сильнее, а наши слабости исчезают. Поэтому сами подумайте, разве разумно надеяться после нескольких лет гаданий, что вам поможет свечка, поставленная в храме, или минуты раскаяния в мечети? Если мы всего пару раз погадали на картах — это одно. А если гадали сами много раз или обращались к гадалкам — дело серьезнее.

Освобождение от ответственности за проступки и освобождение от зависимости от гаданий приходят одновременно. Вот что об этом говорит преподобный Силуан Афонский: «Вот знак прощения грехов: если ты возненавидел грех, то простил тебе Господь грехи твои».

* * *

Никаким гадалкам и гаданиям не известны подробности вашей будущей жизни. Ваша личная жизнь

никем не запрограммирована. Никто за вас ее не украсит. Никто за вас ее не испортит. Какой захотите — такой и сделаете ее.

Конечно, на склоне жизни уже трудно строить наполеоновские планы. Но если вы еще молоды или относитесь к «зрелому» возрасту, ваша жизнь еще открыта для удивительных событий и свершений. Я был бы очень рад, если бы эта книга помогла вам в чем-то улучшить свою жизнь, привнести в нее больше любви и немножко больше счастья в вашу нынешнюю или будущую семью. От всей души желаю вам этого!

22. ВАЖНЕЙШИЕ ОТНОШЕНИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Хотим мы того или не хотим, у всех нас есть общение с Богом.

Когда мы ропщем на свою жизнь, мы ропщем на Творца.

Когда мы испытываем чувство благодарности непонятно к кому за тот или иной дар жизни, мы тем самым благодарим Бога.

Когда не слушаем свою совесть, мы не слушаем Создателя.

Когда мы поступаем по совести, мы живем в согласии с Богом. Потому что совесть — это Его голос в нас.

И, конечно, когда мы любим или совершаем по-настоящему добрый поступок, даже маленький, мы с

Богом. Тепло в сердце, которое мы ощущаем при этом, — знак Его присутствия.

Если мы хотим стать хозяевами своей жизни, нам нужно научиться понимать себя, научиться контролировать свои чувства, сделать ясными свои мотивы. Отдавая власть эмоциям и привычкам, мы отказываемся от управления своей жизнью, мы бросаемся с горы на санках вниз. Именно вниз. Привнося осознание в свою жизнь, в свои поступки, мы становимся хозяевами себя. Разумное и ответственное отношение ко всему — это свойство взрослого человека. А ведь только взрослый человек способен любить!

В процессе осознания себя мы начинаем понимать, почему мы ведем себя с близкими людьми так, а не иначе, что нам мешает их любить и как нам следует поступать, чему учиться, чтобы зла в нас было меньше, а любви — больше.

В том числе и наше общение с Богом необходимо вывести из тени на свет. Осознать, как мы к Нему относимся. Почему мы относимся к Нему так, а не иначе. Почему у нас именно такое представление о Боге и насколько оно верное. Что нам мешает хотя бы благодарить Его за все то, что Он дает нам. Что нам мешает в более полной мере пользоваться Его дарами.

Бог играет слишком большую роль в нашей жизни, чтобы мы могли позволить себе не замечать Его. Пока мы не поймем, чего Он желает нам, в соответствии с какой Его логикой выстраиваются внешние обстоятельства нашей жизни, мы не разберемся до конца в том, почему наша жизнь такая и как сделать ее лучше. Пока мы не наладим отношения с Ним, мы не наладим отношения с собой.

Богу и Церкви ничего от нас не нужно. Наши отношения с Богом и Церковью — это всегда потребление. В этом общении мы всегда получаем больше, чем отдаем. Как Земля не может ничего отдать Солнцу, как дети всегда в долгу перед родителями, так и человек ничем может воздать Богу. Все, чего Отец желает нам, Он желает нам для нас, а не для себя. Кидать десятку на церковный поднос нас тоже никто не заставляет: если жалко или нет — можем не кидать. Церковь желает нашего спасения, нашего совершенствования в любви, а не нашей десятки, что бы ни говорили на этот счет невежды. Подробнее о мифах о Церкви и священниках, бытующих в кругах неверующих, а также о фактическом положении дел, можно узнать на сайте «Отцы.ру» (otsy.ru).

Условно отношения с Богом можно разделить на три уровня, по степени нашего эгоизма:

1. Обращение к Богу с целью решения своих временных, земных проблем.

«Дай!» Это тот начальный уровень потребления, в контексте которого мы рассматриваем в этой книге помощь Бога нам для разрешения наших кризисных ситуаций.

2. Обращение к Богу с целью обретения любви и вечной радости.

«Помилуй!» Это более высокий уровень потребления, в нашей книге он тоже присутствует в вопросах освобождения от страстей и обретения любви.

Христианская философия является единственной наукой, всерьез и глубоко изучающей любовь. Более того, любовь является главной и единственной целью христианства. Степень приближения к настоящей любви — единственное мерило успеха духовной жизни христианина. И что самое главное, этот успех

действительно достигается. Жизнь людей изменяется, постепенно наполняется любовью. А на вершинах успеха практики христианской жизни — тысячи святых, являющих своей жизнью такие примеры любви, равных которым нет в остальном человечестве.

Цель, которую человек ставит себе на этом уровне потребления, высока. Блага этой цели — бесценны. Ведь мы с вами знаем, как нужна нам любовь. А высокая цель требует серьезных усилий. Уже на этом уровне достижение результата требует полного и внимательного применения всего, что нам предлагает Церковь, — богослужений, таинств, молитв, постов. Не обойтись без борьбы со страстями.

3. Послушание Богу из Любви к Богу, с целью быть с Богом.

«Слава Богу за все!» Это высший уровень духовной жизни. Такой человек уже понимает, что рай прекрасен и ценен не столько тем, что там вечная радость, сколько тем, что там — Христос...

Одна из самых поразительных вещей в жизни современного общества — это то, что, при чрезвычайно корыстном отношении к жизни, многие люди не пользуются ни с чем не сравнимым богатством православия, которое, к тому же, предлагается нам даром!

Люди готовы тратить немалые деньги на психологов, часто с довольно ограниченным результатом. Хотя пик моды и прошел, некоторые еще поддаются на дурман разных «тайных доктрин» и «учителей Востока». Да, это соблазнительно — поверить в то, что есть легкий, черный ход, ведущий к совершенству и счастью. О нем почти никто не знает, а мне повезло — купил книжку или встретил Учителя

(или учеников Учителя). Или купил услуги некоего крутого специалиста...

Поверить в то, что путь к совершенству и счастью — не тайный, не засекреченный и открыт не избранным или богатым, а всем, гораздо труднее. Многие в нас противятся тому, чтобы поверить в это.

Во-первых, нам все-таки очень хочется быть избранными, особенными, не похожими на других. Тем более, что приятного — быть похожим на бедных бабушек, составляющих немалую долю прихожан в любом храме? Того, какие светлые у некоторых из этих бабушек глаза, мы не замечаем, смотрим больше на морщины и вышедшие из моды платья и пальто.

Во-вторых, «нет пророка в своем отечестве». Неужели здесь многие знают истину, а я не знаю? Как такое может быть? Гораздо легче переместиться на самолете в Индию, чем переместить свое сознание от зла к любви.

В-третьих, тому, чтобы вдруг сфокусировать свое зрение на ближайшем храме и войти в него, нам препятствуют злые духи. Они-то знают, что в этом затертом нашими взглядами храме — реальная опасность для них. И они воздействуют на нас с той целью, чтобы вызвать у нас страсть отторжения или даже ненависти к Церкви.

Страсть ненависти к православию бесам внушить нам легче, чем любую другую страсть, поскольку все остальные наши слабости являются основой для этой страсти. Механизм порабощения работает так. Например, человек связан страстями блуда, зависти и осуждения. Если он станет православным, ему придется перестать блудить, начать бороться с завистью и осуждением. Поэтому эти три страсти подпитывают страсть ненависти к Церкви. Они как три бешеных пса,

стоящих у церковной ограды и кусающих нас, когда мы пытаемся приблизиться.

Таким образом, очевидно, что чем больше у человека страстей, тем сильнее его ненависть к Церкви. «Неверие происходит от порочной жизни и тщеславия», — говорит святитель Иоанн Златоуст.

И происходит интересная вещь. Человек, никогда не имевший никаких отношений с Церковью и ни в чем от нее не пострадавший, при упоминании о Церкви, о Боге едва ли не впадает в ярость. Он испытывает самые настоящие эмоции по отношению к Церкви и верующим людям как к своим личным обидчикам. Если с вами происходит подобное, задумайтесь над этим. Подумайте, часто ли вы в такой степени ненавидите кого-то, кто не сделал вам никакого зла и кого на самом деле вы совершенно не знаете?

Увы, эта ненависть действительно личная. Эта ненависть исходит от существ, которые хорошо знают Церковь, имеют с ней личные отношения, название которым — война. Нам эта ненависть внушается этими существами. И мы слабы сопротивляться ей, потому что у нас слишком много грехов и дурных привычек. Но есть сила, которая может помочь нам.

Бог не является по отношению к нам чем-то внешним, далеким. Он всегда рядом с нами и в нас. И поэтому, изучая Его, мы в любой момент можем к Нему обратиться. Он нас слышит. Мы можем Его проклинать, говорить Ему, что не верим в Него. Можем обвинять Его в том, что нам или нашим близким плохо. Это будет ропот.

А можем просить его о помощи в понимании Его. Можем признаваться в том, как нам трудно в жизни, делиться самым сокровенным и просить о помощи. Можем плакать без слов. Можем благодарить Его за то,

что Он столько всего дал нам и до сих пор терпит нашу неблагодарность и наши грехи. Это будет молитва.

От чего нам лучше — от ропота или от молитвы, почувствовать легко. Обратную связь мы быстро ощущаем в нашей душе.

Не следует ждать грома и молний, когда мы грубим Ему. Потому что, когда мы ждем, не поразит ли нас молния в ответ на нашу дерзость, мы думаем, что Он такой же малодушный как мы. Но Он другой. Его безграничная любовь к нам покрыла, как океан — песок, уже такое количество нашего зла, что еще несколько песчинок ничего не изменят. И если мы хотим научиться любить, нам стоит поступать так же — прощать и покрывать все своей любовью. Это и есть настоящая любовь.

Если нас устраивают третьесортные страсти, можем учиться им у человечков из телевизора. Если мы хотим совершенной любви, придется учиться ей у Бога. Его удивительная любовь — вот пример для нас. И мы способны любить так! Христос сказал: «Будьте совершенны как Я». Он не сказал бы этого, если бы это было для нас невозможно. Когда нам помогает Бог, для нас все возможно, ведь Он — Творец мира, и Он — Любовь...

23. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

В юности и молодости я считал себя довольно значительным человеком. Я побеждал на городских математических олимпиадах и поэтому считал себя очень умным. Я много лет занимался борьбой и поэтому

думал, что могу быть грубым с незнакомцами. А когда у меня обнаружили зачатки литературного таланта, я решил, что имею право на любые неудачи и ошибки в других сферах жизни – мое «бессмертное» творчество искупит все.

При этом я был довольно несчастным человеком. Я постоянно был недоволен собой и окружающими людьми, даже погодой и вещами. Я часто бил вещи и ругал себя жестокими словами. Хорошее настроение было редким гостем, и любой пустяк мог спугнуть его. Отношения с человечеством были напряженными.

Прошли годы, которые принесли много неприятных открытий. Математические олимпиады более высокого ранга показали, как много людей, которые заметно умнее меня. Некоторые ситуации на улице убедили меня в том, что редко когда я могу решить ситуацию силой, да и вообще сила не в приемах и мускулах. А самое неприятное открытие было в том, что мой дар слова много ниже, чем у Гоголя, а величина души много меньше, чем у Диккенса, и потому человечество ничего не потеряет от того, что я не буду писать. Прошло еще несколько лет, пока я пережил эти открытия, смирился с новым видением себя, обрел новые цели и смысл жизни – обычные, рядовые.

Теперь меня не огорчает никакая погода. Я никогда не злюсь на вещи и на самого себя. И если мне доводится себя укорять, для этого находят необходимые слова. Отношения с человечеством теперь более теплые. А плохого настроения практически не бывает, а когда и заглядывает в гости, я в три счета прогоняю его. Не буду долго хвастаться, подведу итог: былого уныния нет и в помине.

Для чего я поделился с вами наболевшим? Чтобы мы вместе ответили на вопрос: случайно ли то, что по

мере уменьшения самомнения, амбиций проходит уныние, и человек приходит в состояние гармонии с собой и окружающим миром?

Нет, не случайно. Прежде, чем объяснить это подробнее и вывести рецепт победы над депрессией, скажем, что речь идет не о всякой депрессии. Примерно 20% депрессий имеют физиологические причины или, по крайней мере, физиология тесно включается в механизм депрессии. Эта же беседа – о такой депрессии, причины которой носят духовный характер. Такую депрессию можно назвать хроническим унынием.

Так вот, уныние всегда имеет причину. Эта причина кроется не во внешних обстоятельствах, а в душе человека. Точнее, в одном совершенно конкретном ее качестве. Это качество называется гордостью.

Мое утверждение может показаться удивительным, поскольку мы привыкли считать гордость одним из достоинств человека. Мы хорошо помним фразы: «благородная гордость», «у тебя что, совсем гордости нет?», «у человека должна быть гордость».

Ответим сразу и решительно: никакой «благородной гордости» не существует. И не должно быть у человека гордости, если он не хочет быть несчастным, ненавидимым людьми, а может быть, и дойти до суицида.

То светлое и благородное, что мы порой путаем с гордостью, это – человеческое достоинство, то есть сознание высокого достоинства того, что заложено в нас, как во всякого человека. Это, безусловно, доброе и очень нужное качество. А гордость – совсем другое. Если достоинство говорит: «я так же божественен, как и

другие люди», то гордость шепчет: «я лучше других и достоин большего, чем многие».

До революции 1917 года все знали, какая беда – эта самая гордость. Но главари коммунистов поставили себе задачу сделать народы России несчастными и бессильными, для этого постарались перевернуть с ног на голову жизненно важные вещи. Так появилась на свет неведомая дотоле «благородная гордость», «благородная ярость» и другие абсурдные слоганы. За время советской власти мнимое благородство гордости настолько въелось в умы, что во избежание путаницы в современной духовной литературе для обозначения гордости часто используется не столь оболганный синоним – гордыня.

Так что же такое гордость, она же гордыня, и почему она приводит к унынию?

Анатомия гордости

История появления гордости такова.

В сотворенном Богом мире не было никакого зла, одно лишь добро. А поскольку одним из свойств добра является свобода (иначе что это было бы за добро, если бы оно творилось не по доброй воле?), имели эту свободу и ангелы. И однажды величайший из ангелов – Денница – решил, что ему мало быть ангелом, решил стать равным Богу и восстал против Творца. За ним последовала часть ангелов. Теперь мы знаем бывшего Денницу под именем сатаны, а падших ангелов как бесов. Они стремятся путем лжи привести людей в то же несчастное состояние, в котором находятся сами. Обманом сатана склонил Адама и Еву к непослушанию Богу, и первые люди, покинув Бога, естественно, покинули и рай.

Гордыня – это нежелание смириться с тем, что имеешь, и благодарить за всё Бога. Именно эта злая страсть сделала сверкающего Денницу темным сатаной, низвергла часть ангелов в ад, изгнала людей из рая и стала причиной всех нынешних мучений человечества, всей боли всех людей от Адама и до вас. И к боли каждого человека его гордыня имеет самое непосредственное отношение.

Давайте детально рассмотрим, что делает с нами наша гордыня.

Думаю, все слышали известную мудрость: «счастлив не тот, кто имеет всё, чего хочет, а тот, кто доволен тем, что имеет». Слышали-то мы слышали, и мы согласны с тем, что это действительно формула счастья. Но она нам не помогает. У нас не получается быть довольными тем, что имеем. Почему не получается? Потому что нам мешает гордыня.

Гордыня говорит нам: «Вон у того и у другого есть то-то и то-то, а ты чем хуже? Бедный ты, несчастный, как несправедлива к тебе жизнь! Почему же этот Бог, если он есть, так жестоко распорядился с тобой?»

Таким образом, гордыня влечет за собой такие чувства и действия как зависть, ропот на судьбу, жалость к себе. Согласитесь, что это довольно неприятные, мучительные чувства. Естественно, человек пытается избавиться от боли, причиняемой этими чувствами. Но каким образом?

Вместо того, чтобы воздействовать непосредственно на свои чувства, на свою душу, удаляя из себя корень своих бед – гордыню, человек ищет облегчения в том, чтобы удовлетворить свою гордыню, то есть чтобы «улучшить» своё положение, которым недовольна гордыня. Человек-то доволен, его гордыня недовольна!

Первыми сыновьями Адама были Каин и Авель. Авель был добрый человек и его жертвоприношения были угодны Богу. Злого Каина мучила зависть. Каин мог успокоить своё сердце, победив гордыню доверием к Богу: «Раз Бог показывает, что поступки Авеля более угодны Ему, значит, они действительно лучше. Смирюсь, буду терпеть свою долю». Но Каин поступил иначе: мучимый завистью, он убил своего брата Авеля. Стало ли Каину легче после этого, успокоилась ли его гордыня? Конечно, нет. Ему пришлось бежать с женой от родителей в другую землю, но куда он мог убежать от мучений своей совести?

Мы с вами не убивали своих братьев. Но мучимые своей гордыней, мы поступаем так же неразумно, как Каин: мы не боремся с причиной своих страданий – гордыней, мы мечтаем удовлетворить гордыню жертвоприношениями.

«Почему у других уже есть парни (девушки), а у тебя еще нет? Чем ты хуже, тебе даже нечем похвастаться перед друзьями!» – шепчет нам гордыня, и мы впадаем в блуд, от которого у нас отнюдь не прибавляется счастья, вовсе даже наоборот.

«Почему у них есть деньги и то, что на них покупается, а у тебя нет, бедняжка!» – терзает нас гордыня. И мы совершаем нечестные поступки с целью обогащения, либо вместо профессии по душе выбираем профессию поприбыльнее. Делает ли это нас счастливее? Ещё никто не обрёл счастья, потеряв себя.

«Да, они плохо поступают (воруют, принимают наркотики), но почему им можно, а тебе нельзя?» – спрашивает гордыня. И мы, следуя дурному примеру, становимся несчастнее.

«Почему у неё такой хороший муж, а у меня – никого? Хочу этого мужа!» – шепчет гордыня женщине,

и та бросается отбивать чужого мужа. Если получится, ей не позавидуешь. Да и если не получится – тоже.

«Ты достоин любви и почитания масс», – говорит гордыня, и не имеющий таланта человек карабкается на эстраду, на посмешище знатоков и истории.

«Ты достоин власти», – врёт гордыня, и не умеющий управлять собой человек рвётся в политику, чтобы управлять миллионами.

Гордыня делает мучительной любую попытку вытерпеть что бы то ни было: «Почему ты, такой хороший, такой великий, должен это терпеть? Откуда взялась вообще эта боль, она совершенно не входила в наши с тобой планы. Мы планировали великий путь сплошных удач, побед и наслаждений. Нет, это просто невыносимо! Я не хочу это терпеть!»

«Врачи говорят, мне вредно пить. Но я хочу! Другим-то можно, а я чем хуже?» – слышит человек голос гордыни и через некоторое время умирает от цирроза.

Да уж, все эти «хочу», «не хочу» используются гордыней против нас очень ловко. Хочет она всегда того, чего нет, а не хочет того, что есть.

Так мы падаем всё ниже. Теряем радость, теряем себя. Неизбежно встречаемся с ситуациями, когда даже наша готовность бросить на чёрный алтарь ненасытной гордыни всё, что угодно, не помогает нам. Любовь, совесть, честь, дружба уже брошены, но гордыне этого мало. Она ставит нас в такие положения, когда мы просто бессильны что-либо сделать. Она мучает нас неприятием наших родителей – но мы бессильны поменять их. Она мучает нас желанием завоевать любовь какого-то человека или группы людей – но любовь можно завоевать только любовью, а у нас нет

любви, потому что где сильна гордыня, там зло, и любовь там не живёт.

Много бывает ситуаций, когда мы ничего не можем сделать. И тогда мы впадаем в уныние, как самолёт в штопор. Буксуем как бульдозер, упершийся в гранитную скалу. Начинается депрессия.

Тем временем, родоначальник гордыни – сатана – не бездействует. Это именно он подбрасывал нам те мыслишки, которые вместе с унаследованной от предков гордыней довели нас до такого плачевного состояния. Но это мучение – ещё не предел желаний сатаны. Его цель – довести нас до самоубийства, чтобы высшее творение Бога, обладающее божественным достоинством, созданное для рая, для радости, оказалось в аду с предателем – бывшим Денницей.

Достаточно мы шли на поводу у тех, кто желает нам зла. Хватит! Хватит воевать с ветряными мельницами и завоёвывать призрачные страны. Давайте, наконец, займёмся настоящим решением своих проблем и обратим наше оружие против корня всех бед – гордыни.

Сила смирения

Качество, противоположное гордости, – смирение. Именно оно и является самым сильным «антидепрессантом» в случае депрессии-уныния.

Смирение только на первый, невнимательный взгляд, может показаться чем-то непривлекательным, похожим на слабость. Это не так. В смирении – сила. Чтобы смириться, нужно приложить силу. А когда человек смирился, он становится ещё сильнее.

Помню, на одной из своих работ я пожаловался начальнице, что мне, маленькому начальнику, приходится много чего терпеть от коллег и

подчиненных. Её ответ тогда удивил меня: «Чем выше поднимаешься, тем больше приходится терпеть!» Я присмотрелся, и увидел, что, действительно, чем выше должность, тем больше у человека всяких трудностей. И нужно немалое смирение, чтобы, избегая разрушительных эмоций, успешно управлять собой и людьми. О том же говорят и русские пословицы: «Не поклоняясь до земли, и гриба не подымешь», «Живи смиреннее, так будет прибыльнее», «Живи смиреннее, всем будешь милее».

Сейчас моя бывшая начальница возглавляет одну из крупнейших промышленных компаний России. Хотя ей нет ещё и сорока, её годовая зарплата исчисляется миллионами долларов. Думаю, это не предел её карьеры.

А чего достигает в работе гордый? Гордый – значит обидчивый. А пословица недаром гласит: «На обиженных воду возят». Гордый дважды в проигрыше – и работа у него всегда самая тяжелая и низкооплачиваемая, да ещё и обида всегда рвёт душу.

Посмотрим на боевую ситуацию на войне или на улицах российских городов, где обстановка всё ближе к военной. Побеждает не тот боец, который громко кричит, ругается и впадает в гнев после первого бранного слова в свой адрес, а тот, кто спокойно пропускает всю ругань мимо ушей и действует тогда, когда сам считает нужным.

То же и в личных отношениях, даже в личных особенно. Гордый человек вообще ни с кем не может ужиться. А смиренный сохраняет не только внешнюю сторону отношений, он сохраняет в себе и в другом человеке самую суть отношений – любовь.

Гордый человек – как лужа: брось в неё камень – она вся и расплескалась, забрызгав окружающих грязью.

А смиренный человек – как море: оно поглотит любой камень бесследно, и даже круги по воде не пойдут.

Это над гневом гордого человека смеется пословица: «Гремит гром не из тучи, а из навозной кучи». Смирение и кротость, наоборот, в почёте: «Кто гнев свой одолевает, крепок бывает», «Господин гневу своему – господин всему», «Лучше самому терпеть, чем других обижать».

Ничто не может огорчить смиренного, он всегда готов ко всему, всё принимает как должное. Говорит преподобный Ефрем Сирийский: «Кроткий, принимая на себя все удары, остается твердым; во время ссоры спокоен, в подчинении веселится, не уязвляется гордыней, в унижении радуется, заслугами не превозносится, не кичится, со всеми живет в мире». У него не то что депрессии – даже плохого настроения не бывает. «Человек смиренный живет на земле, как в Царствии Небесном, всегда весел и спокоен, и всем доволен», – преподобный Антоний Оптинский.

Как научиться смирению

Как же победить в себе гордыню и развить смирение?

Для начала, нужно понять один важный закон жизни: **случайностей не бывает. Всё, что с нами происходит, буквально всё, как бы мало или велико ни было, является следствием нашей жизни до этого момента и направлено к нашему благу.**

«Всё, что ни делается, к лучшему», – одна из сторон этого закона.

В Евангелии есть удивительные слова Христа, обращенные к людям: «Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? и ни одна из них не забыта у

Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц».

В Библии Бог говорит людям о своей заботе о нас: «Забудет ли женщина грудное дитя свое, чтобы не пожалеть сына чрева своего? Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя» (Ис. 49, 15). О том же говорит и пословица: «Ни отец до детей, как Бог до людей».

Этому нужно только радоваться, поскольку мы – любимые творения Божии, и всё, что Он делает, направлено к нашему благу. А если все внешние воздействия на нас направлены к нашему благу, то разве может случиться что-то такое, на что мы должны огорчаться?

Нет! Ничего такого с нами случиться не может!

Но почему же тогда с нами происходят всякие неприятности, «несчастья»?

Если верить гордыне, которая говорит нам, что мы самые великие и прекрасные, причин неприятностей мы никогда не поймём. Но взгляд гордыни – ложный, фальшивый. Трезвый, честный взгляд – взгляд смирения.

Смирение говорит нам, что у нас, как и у всех остальных людей, есть много недостатков. Нам будет тем лучше, чем меньше у нас останется этих недостатков, чем совершеннее мы станем.

Именно этого нам желает Господь, попуская нам все эти неприятности. Именно «попуская», а не «посылая». Потому что подлинной причиной несчастий является наша предыдущая жизнь и наши недостатки.

Как же связаны наши недостатки с этими неприятностями и как эти неприятности помогают нам совершенствоваться? Рассмотрим несколько типичных примеров.

Сюжет первый. Человек в юности был жесток. Часто причинял душевную и даже физическую боль близким людям. Однажды на улице его жестоко избили, сломали позвоночник. Он около года пролежал в больнице, многое вытерпел. Он мог ожесточиться на судьбу и людей, но он всё правильно понял, переосмыслил и, пережив страдание, стал более сострадательным и бережным к людям.

Сюжет второй. Девушка часто меняла мужчин. В конце концов, она вышла замуж за мужчину, которого увела из чужой семьи. Через несколько лет он ушёл от неё к более молодой. Она пережила очень тяжелый период в жизни. Она могла озлобиться на мужа и судьбу, но она сумела принять это как результат своих прежних ошибок. Она раскаялась в них и стала жить целомудренно, ожидая уже по-настоящему своего человека.

Сюжет третий. Человек был чрезвычайно жаден до денег. Он ценил деньги не только выше чести, но даже выше любви. Все силы, весь ум он направлял на то, чтобы разбогатеть. Но почему-то у него это получалось хуже, чем у тех, у кого было меньше жадности. Все его предприятия рано или поздно терпели крах, едва приблизившись к успеху. Он мог потратить на эту безумную гонку всю жизнь, но после очередного краха он сумел смириться с тем, что не станет богатым. И стал гораздо счастливее. А потом и деньги пришли. Сами.

В третьем сюжете целью могли быть не деньги, а слава, власть или возможность реализации таланта в своих личных целях. Итог один.

Сюжет четвёртый. Человек родился инвалидом. Он мог передвигаться только на инвалидной коляске. Он слышал чудесные истории о том, как здоровые красивые девушки влюблялись в инвалидов и выходили за них

замуж, после чего в прямом и переносном смысле всю жизнь носили их на руках. Годы шли, он искал такую девушку, но не находил. Мечты таяли. Он мог впасть в отчаяние, спиться или покончить с собой. Но он смог смириться с судьбой. Вместо любви девушки он нашёл любовь Бога. И душа его стала прекрасной. Жизнь осталась внешне скудной, но внутренне сделалась радостной. Позднее он понял, что внешнее уродство было средством украшения его души, которая была слишком гордой и поэтому не могла любить. Это уродство исцелило его от гордыни и сделало счастливым. Если бы он родился здоровым, то в результате прогрессирования гордыни он бы покончил с собой в 15 лет.

Надеюсь, вы обратили внимание на то, что в каждом сюжете в критический момент у человека был выбор – озлобиться ещё больше или смириться. Это очень важно! Мы свободные люди и всегда выбираем между злом и добром. Никакое несчастье само по себе не сделает нас лучше, если мы сами не приложим своего ума и усилий.

Но даже если мы всё понимаем и хотим смириться, у нас может не хватить для этого собственных сил. А точнее – наверняка не хватит. Потому что гордыне содействует сила врага, сила злых духов. И нам, чтобы победить её, необходима противоположная – Божественная сила. Она всегда готова придти к нам на помощь. «Бог гордым противится, а смиренным даёт благодать».

Никакое хорошее дело нельзя совершить успешно, если действовать лениво или бездумно. Та работа над собой, о которой мы говорим, должна совершаться вдумчиво.

Принцип работы простой. Мы должны всегда делать противоположное тому, чего хочет от нас гордыня. Как правило, она хочет от нас ропота на Бога, уныния, злых чувств к другим людям. Противоположностью будут благодарность Богу, радость, добрые поступки по отношению к тем, на кого мы хотим рассердиться.

Суть смирения выражается в короткой молитве: «Слава Богу!» или «Слава Богу за всё!» Поэтому когда нам хочется крушить, ломать, плакать, драться и тому подобное, будем вместо этого, наперекор своей гордыне, говорить: «Слава Богу за всё!» Таким образом, мы и свою волю приложим наперекор гордыне, и призовём на помощь Божию силу.

Начать можно с малого. У всех у нас бывают мелкие ошибки, когда что-то падает из рук, или мы обо что-то ударяемся, или обнаруживаем, что что-то забыли или потеряли. Обычно в таких ситуациях гордый человек ругается. Приучим себя в такие моменты вместо ругательства говорить: «Слава Богу!»

Это совсем не трудно. И произойдёт чудо – через несколько месяцев вы увидите, что такие мелочи уже совершенно вас не огорчают, вы сохраняете мирное настроение. Это и есть начало смирения.

Оружием благодарной молитвы можно победить любую беду, любую скорбь.

Что же касается каких-то наших глобальных планов, желаний, мечтаний, нам будет гораздо лучше, если к этому всему у нас будет просто-напросто реалистичный, трезвый подход.

Допустим, полководец составляет план сражения. У него есть точная карта местности, точное знание своих сил и их расстановки и достоверная информация о силах противника. Обладая всеми этими сведениями, а

также пониманием тактики военных действий, полководец может составить такой план битвы, который принесёт победу.

А теперь посмотрим на себя. Хорошо ли мы знаем себя – свои добрые и злые качества, свои предельные возможности, все свои таланты? Понимаем ли мы, насколько наши желания соответствуют нашим реальным потребностям? Насколько нам известны закономерности жизни? Насколько хорошо мы знакомы с теми силами, которые нам противодействуют, стремятся нас мучить и довести до самоубийства? Если во всех этих вопросах вы вполне информированы, то у вас хорошие шансы составить такой план, который сбудется.

Но проблема в том, что вряд ли это так. Ведь мы ослеплены гордыней и мало интересуемся тем, что действительно имеет значение в этой битве. Поэтому наши мечты имеют мало шансов на осуществление. «Дай Бог нашему теляти волка съесть». Это планы полководца, перед которым карта равнины, хотя на самом деле биться придётся в горах; представление о своих силах у него преувеличенное, а о противнике – сильно преуменьшенное. И он не знает, что можно позвать на помощь союзника, мощная армия которого в получасе пути, только и ждёт сигнала.

Не будем тратить силы на составление глупых, нереальных планов, которые непременно разрушатся! То, что до последнего мига будет нам казаться победой, непременно обернется поражением. Постараемся лучше узнать те планы, которые есть о нас у того Союзника, который знает всё, располагает самыми точными картами, а армия его неуязвима и непобедима.

Апостол Иаков сказал: «Теперь послушайте вы, говорящие: «сегодня или завтра отправимся в такой-то

город, и проживем там один год, и будем торговать и получать прибыль»; вы, которые не знаете, что случится завтра: ибо что такое жизнь ваша? пар, являющийся на малое время, а потом исчезающий. Вместо того, чтобы говорить: если угодно будет Господу и живы будем, то сделаем то и другое», – вы, по своей надменности, тщеславитесь: всякое такое тщеславие есть зло».

Книга Притч: «Много замыслов в сердце человека, но состоится только определенное Господом».

О том же говорят и русские пословицы: «Все в мире творится не нашим умом, а Божьим судом», «Жилами не нажить, чего Бог не даст», «Силой у Бога не возьмешь», «Человек так, а Бог иначе», «Ты к худшему, а Бог к лучшему», «Не так живи, как хочется, а как Бог велит», «Без Бога ни до порога».

У вас в жизни непременно будут успехи, будут достижения целей, будет счастье. Но всё это будет только тогда, когда вы начнете согласовывать свои цели и поступки с Божией волей. Нравится вам это или не нравится, но это так. Прежде чем устремляться к вершинам, нам необходимо смириться с тем, что имеем.

Да, у вас в результате депрессии может не быть сил. Но нужные вам силы есть. Они есть у Бога. И Он будет рад дать вам их. Он этого хочет.

Только перестаньте клеветать на Него, жаловаться и роптать. Попросите у Него прощения за весь свой ропот и доверьтесь Ему, и придите под защиту Отца, чтобы Он исцелил ваши раны.

24. КАК УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Отношения с родителями — это наши самые первые отношения любви. Бывает, что родители не очень любят детей. Но дети всегда любят родителей, хотя и не всегда сознают это. И эти наши первые отношения любви закладывают фундамент всех наших последующих отношений, в том числе и отношений с будущим мужем (женой). Поэтому нам необходимо делать все возможное для выстраивания правильных отношений с родителями. Независимо от того, живем мы вместе с ними или отдельно.

Замечали ли вы, что происходит с нами в случае даже небольшой размолвки с родителями, небольшой их обиды на нас? В душе становится как-то холодно и сухо, и труднее верить в себя и любить других.

Если конфликт с родителями серьезный и затяжной, мы становимся по-настоящему несчастными людьми, впадаем в депрессию.

Если доходит до явных или скрытых проклятий нас родителями (ведь «лучше бы я тебе не рожала», «ты мне не сын», «ч... бы тебя побрал» — это тоже проклятия), жизнь превращается в ад. На проклятого ребенка обрушиваются тяжелые беды, и часто он погибает не от старости.

Ссора с родителями похожа на то, как дерево обрубает свои корни. Маленький конфликт — обрубание части корней и как следствие — частичное засыхание ветвей. Большой конфликт — обрубание всех корней и полная гибель дерева.

Каков механизм исполнения этого закона, мы не знаем. Но то, что закон работает, утверждается Библией («Проклятие матери разрушает до основания»), и любой

человек, будучи внимательным, может убедиться в этом на своем примере.

Этот закон действует и в обратную сторону. Противоположностью проклятия является благословение, светлое отношение родителей к нам. Когда родители довольны нами — и мы полны сил, здоровы и удачливы. «Почитай отца твоего и мать, это первая заповедь с обетованием: да будет тебе благо, и будешь долголетен на земле», — говорит апостол Павел.

Поэтому для нас крайне важно иметь как можно более мирные и теплые отношения с родителями (а также с бабушками и дедушками). Гораздо важнее, чем с людьми, в которых мы влюбляемся, с друзьями или с начальством. Но как это порой трудно — сохранить хорошие отношения с нашими родителями, особенно, пока мы живем вместе с ними!

Они нас не понимают, не хотят нас слушать, не верят нам. Они слишком безразличны к нам или слишком назойливо-требовательны. Они часто требуют не того, что хочется нам, а того, что хочется им. И при этом посягают даже на то, чтобы выбирать нам друзей, любимых людей и профессию.

Есть такие родители, которые задают вопрос только для того, чтобы не оставить камня на камне от нашего ответа. Мол, все мы делаем неправильно и вообще никуда не годимся. Неужели они не понимают, как важны для нас их слова, какое огромное влияние они имеют на нас? И если они все время говорят нам, как у нас все будет плохо, разве не ясно, что после таких внушений нам куда труднее будет сделать свое будущее счастливым? Неужели они хотят, чтобы мы были несчастны? Почему бы не подбодрить нас, не внушить, наоборот, веру в свои силы? Ведь это так легко!

Часто родители требуют от ребенка того, чего сами не дали ему, не воспитали в нем. Как это можно — за всю жизнь не сказать дочери ни одного ласкового слова, а потом предъявлять ей претензию: «Ты такая неласковая!»? Как они не понимают, что все дело в них? И что для ребенка их ласка гораздо важнее, чем для них — его ласка. Потому что ему неоткуда научиться быть ласковым, если они не будут ласковы с ним.

Примерно в половине знакомых мне семей отношения детей с родителями — тяжелые. Матери, иначе не скажешь, просто уничтожают своих дочерей. Сыновьям, зачастую, не легче...

Как вытерпеть это все? Как понять? Можно ли исправить?

Не нужно думать, что если мы не можем уйти из дому, то ситуацию нельзя изменить. Даже когда взрослый, умный человек попадает в трудную ситуацию, в большинстве случаев он разрешает ее не при помощи побега, а через изменение своего отношения к ситуации. Через работу над собой любой человек, который в состоянии прочесть эту книгу, может повлиять на свои отношения с родителями. Хотя никто не говорит, что это будет легко, и что успех будет стопроцентным.

Первый шаг к решению проблемы — понимание.

В чем причина того, что отношения с родителями доставляют тебе столько огорчений? В большинстве случаев, имеется две причины:

1. Твои родители не умеют любить по-настоящему.
2. Ты не умеешь любить по-настоящему.

Рассмотрим эти причины подробнее.

Первый фактор. Родители не умеют любить по-настоящему.

Если родители не умеют любить, прежде всего, это сказывается на их отношениях друг с другом. Возникают конфликты, измены, следует развод. А если они и не были женаты — это уже само по себе, как правило, признак неумения любить.

Каждая рана, которую они наносят друг другу, ранит и тебя. И если они расстанутся, то, при всем желании, они не могут дать тебе той полноты любви и того примера здоровой семейной жизни, которые тебе так необходимы.

Расстались они или нет, их неумение любить сказывается на общении с тобой. Недостаток понимания, недоверие, нетерпение, жестокость и эгоизм могут проявлять даже такие родители, которые считают себя очень любящими. В действительности сила чувства не всегда равна силе любви. Любовь может быть настоящей, а может быть глупой и эгоистической.

Второй фактор. **Ты не умеешь любить.** Если тебе еще лет двадцать или меньше, ты не виноват в том, что не умеешь любить, «яблоко от яблони недалеко падает». Но это не значит, что тебе стоит скрывать от себя свои проблемы. Не увидишь проблему — не решишь ее.

Так вот, тебе тоже свойственен эгоизм. И, скорее всего, в тебе больше эгоизма по отношению к родителям, чем в них — по отношению к тебе. Таковы уж семейные роли. В раннем детстве, только получая от родителей, ничего не давая взамен, мы привыкаем считать родителей своими должниками. Наш счетчик скупуплезно подсчитывает то, что они не додали нам, не учитывая того, что они нам дают каждый день. Мы не замечаем, что уже должны им астрономическую сумму, которую пора начинать отдавать, если мы хотим успеть отдать им хотя бы малую часть. Всю — никогда не отдадим. Не успеем.

В тебе тоже не хватает терпения и понимания по отношению к родителям. Обращал ли ты внимание на то, что большинство ваших конфликтов все-таки из-за того, что лучше для тебя? Возможно, твои родители эгоистичны и в чем-то не правы, но все-таки твои интересы, твое счастье обычно волнуют их больше, чем тебя — их благополучие.

Например, вы ругаетесь из-за того, что ты слишком поздно приходишь вечером домой и можешь из-за этого пострадать, а не из-за того, что мама слишком рано встает, чтобы приготовить вам завтрак и еще успеть на работу на другой конец города, по причине чего слишком устает, и ее здоровье ухудшается.

Ставил ли ты когда-нибудь себя на место родителей? Задумывался ли о том, что в каких-то ситуациях требования родителей, даже выраженные в жесткой форме, вызваны именно любовью, а не эгоизмом? Представь, если бы ты был на их месте, любя своего ребенка, как бы ты поступил со своим чадом?..

Если внимательно и честно посмотреть на свои отношения с родителями, скорее всего, увидишь, что оба фактора имеют место. И ты, и твои родители пока не умеете любить по-настоящему. А в каких-то вопросах вам просто не хватает навыков общения, хороших манер.

Значит, чтобы улучшить отношения, следует учиться понимать и любить друг друга.

С чего начать?

Естественно, самым правильным будет начать с родителей — чтобы они начали работать над собой. Им легче воздействовать на нас, чем нам — на них.

Да, это будет правильно, если родители сами каким-то образом придут к пониманию необходимости

изменений. К сожалению, тебе, скорее всего, не удастся им этого объяснить. Почему? Потому что человек способен принять бесценные истины только в особые моменты своей жизни. И знания этой книги воплотят в свою жизнь не все прочитавшие ее, а только те, в чьей жизни настал такой особый момент, когда ты больше не хочешь жить как раньше, готов пересмотреть свою жизнь и сделать шаг вверх по лестнице к новой, лучшей жизни.

Так же и твои родители. Вряд ли они готовы сейчас услышать поучения, как им жить, тем более — от тебя. Они наивно думают, что, послушавшись тебя, нанесут ущерб своему авторитету в твоих глазах. И им будет сложнее влиять на тебя, избавляя тебя от различных опасностей.

Поэтому путь у нас один — воздействовать на тот из двух факторов, на который нам легче воздействовать. «Начни с себя» — это общий принцип исправления любых отношений.

То есть, нам нужно самим учиться любить своих родителей. Это кажется противоестественным, ненормальным: ребенок должен стать более ответственным, в каком-то смысле более взрослым, чем его мама и папа.

Но на самом деле, так часто бывает в жизни, что ребенок спасает родителей. Ребенок, сколько бы ему ни было лет, 15 или 35, моложе своих родителей, и поэтому он менее скован привычками, шаблонами мышления и поведения. Он более остро ощущает ущербность своих отношений с родителями. И ему легче принять возможность изменений. Поэтому если ты готов действовать в интересах себя и своих родителей — действуй. В твоих руках более половины успеха. Во-первых, тебе по силам самому научиться любить

родителей и тем самым исключить второй фактор. Во-вторых, любовь всегда рождает любовь, и ты сможешь воздействовать и на любовь родителей к тебе — именно своей любовью, а не словами. Мы не знаем, какой степени успеха ты можешь достичь в этом деле, но бесспорно одно — ни одно твоё искреннее усилие не пройдет впустую.

Конечно, бывает очень жалко себя. И, с одной стороны, тебе есть, за что себя жалеть. С другой, от жалости к себе только хуже. Эта жалость вреднее, чем сама причина, которая её вызывает. А кроме того, жалость, как и любая мысль, вызвавшая боль, лжет, когда говорит, что твои стартовые условия в жизни гораздо хуже, чем у детей добрых и мудрых родителей. Во-первых, где такие идеальные родители, сколько их? Во-вторых, имея меньше в одном, ты имеешь больше в другом. Ты раньше начинаешь учиться самостоятельности, учиться управлять своей жизнью, и у тебя больше шансов открыть Того, Кто любит тебя больше, чем родители, и может больше помочь. Как говорил царь Давид в Псалмах: «отец мой и мать моя оставили меня, но Господь примет меня».

Что можно сделать для того, чтобы любить своих родителей? Сделать можно многое.

Первое. Прими их как своих родителей, со всеми их недостатками.

Мне глубоко врезался в память разговор с мальчиком Русланом в детском доме. Хотя ему было всего 15, он так много повидал в своей жизни, что о некоторых важных вещах опытным путем получил глубокие и верные сведения, рассуждая, как зрелый мужчина. Да и физической силой уступал не многим из мужчин.

Как и большинство его друзей по детдому, он потерял родителей из-за их пьянства. Но, несмотря на то, что его жизнь в семье была трагична, он говорит: «Важнее всего в жизни человека — родители, для тех, у кого они есть. И даже для тех, у кого нету. В детском доме если обзовешься на чьих-то родителей, то лучше сразу убегай. Родители какие-никакие, но все-таки твои. Даже если они пьют и били тебя.

Человек уже конченный, если он «забил» на родителей. Да пусть пьют родители! Иди на улицу и гуляй. Погулял, пришел — они уже спят. Приготовил себе поесть, поспал. Встал, если родители еще спят, — уходи. Погулял, пришел — они опять спят пьяные. Так можно полжизни спокойно прожить. А если ты увидишь у матери своей водку, то вылей ее или выкини. Упрашивай своих родителей, чтобы они не пили».

У большинства из нас ситуация все-таки получше, чем была у Руслана. Но ценим ли мы то, что у нас есть эти порой трудные люди — наши родители? Ценим ли мы их любовь к нам и все то, что они сделали для нас, начиная с трудов беременности, бессонных ночей нашего младенчества и до сего дня? Или больше замечаем то, что считаем их недостатками?

Если не хочешь быть хуже своих родителей, не осуждай их за их недостатки. Потому что есть такой духовный закон: что осуждаешь, то сам повторишь.

Как бы то ни было, это твои родители. Отвергая их, ты отвергаешь самого себя. Поэтому прими их со всем, что в них есть. Скажи себе: «Это мои родители! Я люблю их такими, какие они есть».

Второе. Будь благодарным ребенком.

Признаем простую истину: человек может дать другим только то, что имеет. Те качества и возможности, которые имеют, родители передают тебе.

Они хотели бы дать больше, но не могут. Когда ты захочешь научить своих детей чему-то доброму, ты увидишь, что это невозможно сделать, не имея этого доброго в себе, а приобрести добрые качества стоит немалого труда.

Помни, что за всю твою жизнь ты не сможешь отплатить своим родителям за все то доброе, что они сделали для тебя. Пользуйся возможностью выражать им свою благодарность и любовь, пока они живы.

Третье. Почитай родителей и помогай им.

Почитание родителей — это не просто «устаревшая» библейская заповедь или обычай восточных народов. Это норма человеческой жизни, способствующая нашему благополучию. «Почитание» означает, прежде всего, почтительное отношение внутри себя и в разговорах о своих родителях за глаза. Во внешнем поведении почтительность означает вежливое, внимательное обращение, послушание в разумной степени, терпение их слабостей, особенно в старости. Спрашивай их совета в важных вопросах, смиренно выслушивай критику и принимай наказания. Если не виноват, защищай себя тоже с почтением, помня, что твоя правота менее важна, чем отношение родителей к тебе.

Почитание будет не полным, фальшивым, если не будет выражаться в желании помочь им, заботе о них и об их здоровье, разделении с ними трудов по хозяйству.

И помни: как ты будешь обращаться с родителями, так твои дети будут обращаться с тобой.

Четвертое. Ставь себя на их место.

Почаще, особенно в конфликтных ситуациях, старайся ставить себя на их место. Без этого трудно понять человека и выйти за пределы своего ограниченного, эгоистичного восприятия.

Постарайся узнать побольше о жизни своих родителей, об их детстве, о жизни своих дедушек и бабушек, о тех трудностях, которые довелось пережить твоим близким. Жизнь — очень непростая штука, особенно — жизнь в нашей стране, пережившей многие войны, репрессии, жестокость и порочность властей. Каждая драма тяжело отзывается не только в душе ее непосредственных участников, но и их детей, и внуков. Очень возможно, ты узнаешь что-то такое, что станет источником сочувствия к твоим родителям. И, поставив себя на их место, ты поймешь, как им тяжело и больно в некоторых ситуациях.

Пятое. Доверяй родителям.

Не отвергай необдуманно ничего, что говорят родители.

Во-первых, они говорят это не для того, чтобы тебе досадить, а для того, чтобы позаботиться о тебе. А из доброго намерения часто рождается толковый совет.

Во-вторых, у них больше опыта.

В-третьих, инстинкт, особенно материнского сердца, часто подсказывает ему верные мысли.

Шестое. Отвечай за себя.

Многие дети используют «политику двойных стандартов». Они требуют, чтобы о них заботились как о детях, но предоставляли независимость как взрослым.

Это нечестно. Хочешь быть независимым как взрослый, бери на себя ответственность, в том числе за материальную сторону совместной жизни. Работай, приноси в семью деньги. А если не делаешь этого — не пытайся делать вид, что живешь сам по себе.

Седьмое. Молись за родителей.

Тот же детдомовец Руслан рассказал мне такой случай: «У моего друга мать пила раньше. Потом он ее начал упрашивать, молился за нее, она его слушала и

всё меньше, меньше пила. Но когда она бросила пить, у нее уже был цирроз печени. И она умерла. А если бы она раньше бросила пить, то мой друг бы сейчас не в детском доме жил».

То, что мама по молитве сына перестала пить, это не какое-то исключительное чудо. Это обычный плод усердной и неотступной молитвы. Молитва может такое, чего не добиться никаким другим способом.

И поскольку Бог есть любовь, а молитва — это обращение к Богу, естественно, что в вопросах любви молитва очень важна. Простейшую молитву «Господи, благослови моих родителей» можно произносить в уме много раз в течение дня, когда ум не занят работой или учебой. Если слова молитвы произносятся искренне, с чувством, ни одно слово такой молитвы не пропадет даром. Каждое слово будет увеличивать любовь между вами.

Конечно, можно просить для родителей и здоровья, и спокойствия, и улучшения ваших отношений, и других действительно добрых вещей.

А когда родители умерли (смерть ведь не означает прекращения нашего с ними конфликта, если он не был прекращен при жизни), то только молитва у нас и остается. Наша молитва за них — бесценное благо, в котором они нуждаются больше всего, и за которое они простят нам все плохое, что было.

Вопрос только в том, хватит ли у нас терпения, чтобы молиться за близкого человека постоянно. Это показатель того, насколько мы любим наших родителей.

Восьмое. Будь собой, а не мечтой своих родителей.

Проблемой многих из нас является наша несепарированность (неотделенность) от родителей. Несепарированные дети считают себя причиной

проблем родителей, а родителей — причиной своих проблем. Да, мы и наши родители зависим друг от друга. Но это не рок, не проклятие. И по мере взросления, мы начинаем жить собственной жизнью. И нам необходимо отделить себя от родителей, чтобы стать самостоятельными полноценными личностями. У родителей больше нет права нас наказывать или приказывать нам, поэтому мы должны во всех принципиальных вопросах руководствоваться не тем, что понравится нашим родителям, а тем, что мы сами считаем правильным.

Такой подход, скорее всего, не отдалит нас от родителей, а сделает наши отношения более здоровыми. Мама уже не сможет манипулировать тобой: «Если ты уедешь от меня, я заболею», «Если ты выйдешь замуж за этого, я не прощу тебя». И ты уже не будешь перекладывать ответственность на родителей за свои ошибки. Взросление — это естественный процесс, и не следует позволять нашим родителям искусственно тормозить его.

* * *

По мере такой работы над собой сначала тебе будет все легче и легче терпеть недостатки родителей, прощать, не взрываться. А если все-таки взорвешься и обидишь — скорее проси прощения, даже если и они в чем-то не правы. Путь любви, который ты выбрал, требует, чтобы ты делал для мира все, что от тебя зависит.

Потом ты почувствуешь, что больше любишь родителей. Ты откроешь в них такие добрые качества, о которых не подозревал. Это скажется на твоём обращении с ними. Родители почувствуют происходящие в тебе изменения и тоже начнут изменяться.

С непривычки порой бывает страшно просить прощения. Страшно сделать первый шаг навстречу. Страшно поверить в добрые качества людей.

Тебе легче будет преодолеть этот страх, если ты решишь не ждать первое время от родителей никаких быстрых изменений. Им измениться еще труднее, чем тебе, и должно пройти время. Не требуй ничего от них, требуй только от себя. А когда человек требует только от себя, никто не может ему помешать, никто не может остановить его.

25. НА ПРИВЫЧКУ ЕСТЬ ОТВЫЧКА

Вот мы с вами и подошли к той главе, в которой содержатся рецепты практически от всех наших проблем.

Да, корень наших бед — в наших дурных привычках. Привычки (или страсти) никогда не бывают пассивными. Они борются против нас, против нашего счастья и любви. Если мы не побеждаем дурные привычки, они побеждают нас.

Давайте внимательно понаблюдаем за собой. Мы увидим: мы и то, что мы делаем, — не одно и то же. Нам хочется дарить — а мы жадничаем. Нам хочется быть великодушными — а мы боимся. Нам хочется быть свободными — а мы зависимы. Нам хочется становиться сильнее и лучше — а мы себя разрушаем. Нам хочется прощать — а мы обижаемся. Нам хочется радоваться за других — а мы завидуем. Нам хочется любить — а мы ревнуем и ненавидим.

То, что нам хочется делать, в наши лучшие минуты, — это и есть мы. Мы настоящие, мы в своей

глубине — прекрасные, богоподобные существа. Слова о том, что душа каждого человека дороже целой Вселенной, не поэтическое преувеличение, а вполне объективный факт.

Как радостно и тепло общаться с добрым и светлым человеком! Как прекрасные лучшие произведения человеческого гения! Как удивительны подвиги тех, кто пожертвовал собой для других! Лучшие проявления человеческой души превосходят все, что доступно небесным телам, растительному и животному миру, Солнцу и времени.

В основе самых высоких проявлений человеческого духа — любовь. Чудо созидающей любви возвышает человека над природой. Любовь делает нас собой. В нашем естественном, нормальном состоянии мы любим. Мы любим всех людей, весь мир и Творца.

То, что мы не хотим делать, но делаем, — это дурные привычки или страсти. Сластолюбие, лень, зависть, жадность, скупость, недоверие, ложь, эгоизм, обиды, ненависть, злословие, злопамятность, зависимости от табака, наркотиков, игр, тщеславие и другие дурные привычки, частично унаследованные, частично приобретенные в течение жизни.

Во многих дурных привычках есть и что-то приятное или, по крайней мере, увлекательное. (Иначе бы мы так легко не поддавались им.) Но в конечном итоге каждая из привычек мешает нам быть тем, что мы есть, — любящими существами. Ведь понятно же, что любовь не может сочетаться с ненавистью, завистью, скупостью и так далее. Если вы думаете, что всех ненавидите, всем завидуете, для всех жалеете, и только вот этого или этих троих человек любите, это самообман. Ваше чувство — не любовь. Быть любящим — это способность всего человека целиком. Человек не

может разделить в себе и быть для одних любящим, а для других — злым.

Это легко заметить в жизни. Если у человека настоящая, полная любви семья, то у него, как правило, прекрасные, теплые отношения не только с женой, но и с детьми, и с родителями, и с друзьями, и с товарищами по работе. Потому что он любящий человек.

И наоборот — если не видно любви по отношению к родителям и друзьям, то и к жене (мужу) настоящей любви не будет. Потому что это раб дурных привычек, страстей. Да, Бог может послать искру влюбленности, но она скоро погаснет под колпаком дурных привычек, не разгорится в пламя настоящей любви.

Страсти, дурные привычки — это болезнь души. И, как всякая болезнь, с годами привычки усиливаются, и одна дурная привычка усиливает другую. Душа человека не может быть статичной — она постоянно движется, либо к добру, либо к злу.

Поэтому, чтобы стать собой настоящим, любящим человеком, способным созидать и радовать других, непременно нужно бороться со своими дурными привычками, побеждать страсти и не допускать появления новых злых привычек.

Если мы не победим привычки, они победят в нас все доброе. И сколько бы мы ни приобретали денег, славы, воспоминаний об удовольствиях и внешних успехах, все это нисколько нам не поможет. Просто потому, что это — не мы. Это вне нас, вне нашей личности. И когда мы умрем, мы это все потеряем.

Удел узников дурных привычек — искаженный взгляд на вещи, рабство, страдание. Именно это, помимо денег, раб привычки передает в наследство своим детям.

Всякий человек может победить свои дурные привычки. Миллионам людей в той или иной степени удалось это. Вот составляющие той методики, которую они применяли.

1. Признайте наличие у себя дурных привычек, страстей.

Прежде всего, перестаньте оправдывать себя в своих глазах — вы не себя защищаете таким образом, а свои привычки, свою болезнь. Ведь когда у вас что-то болит, вы не жалеете времени и средств на сдачу анализов, прохождение томографии и пр., чтобы поставить диагноз? Вы же не боитесь найти занозу под кожей, потому что знаете, что сможете вытащить ее, и станет легче. То же и здесь. Ищите слабости, ошибки и не бойтесь, когда найдете.

Учитесь называть проблемы, если они есть, своими именами. Не «я экономный», а «я скупой». Не «я застенчивый», а «я тщеславный». Не «я ранимая», а «я гордая». Не «я люблю» (Иру, Васю, пиво, кофе, компьютерные игры), а «я зависим».

2. Отделите себя от своих привычек.

Признайте, что привычка — это не ваше «неотъемлемое достояние», а внешняя сила, которая держит вас в рабстве. Не сочувствуйте своим привычкам и не жалеете о них. Ведь вы не жалеете занозу, которую вынимаете из себя?

3. Примите решение освободиться от рабства злым привычкам.

Без вашего твердого решения и горячего желания вам не справиться с такой масштабной задачей.

4. Приобретайте хорошие привычки, противоположные злым.

Человек не может быть нейтральным. Не добрым, не злым, ни рыба, ни мясо. Поэтому вектор вашего движения должен стремиться не к какому-то нулю, к состоянию «никаковости». Чтобы вы победили, вектор должен стремиться к доброй привычке, которая противоположна злой. Например, из завистливого человека мы стараемся стать не равнодушным, а доброжелательным. Из эгоиста — добрым. Из обидчивого — кратким. Из унылого — радостным.

Разумеется, все эти качества приобретаются не актерской игрой, а усилиями над своими чувствами. Человеку дана сила направлять свои чувства к добру. Не думаю, что кто-то может усилием заставить себя завидовать и тщеславиться. А вот прощать, желать добра, сопереживать — подвластно нашей воле, нашему разуму.

О чем это говорит? О том, что все дурное прокрадывается в нас исподволь, путем мелкого обмана. А все хорошее естественно для нашего высшего «я», и этому высшему «я» даны инструменты для сохранения и очищения себя от внешних, наносных искажений.

Вы обижены? Скажите себе несколько раз: «Я от всей души прощаю тебя!» — и увидите, что обида уменьшилась.

Вы желаете добра человеку? Скажите себе несколько раз: «Я тебе завидую» — и посмотрите, появилась ли зависть.

Такой простой опыт, но он убедительно опровергает ложную идею о том, что зло и добро одинаково свойственны человеку.

5. Отсекайте дурные мысли.

В психологии есть такое понятие «навязчивая мысль» или «навязчивая идея». Это мысль, которая атакует наше сознание, влечет его к совершению определенных поступков, либо к душевному страданию, унынию, отчаянию. Например, такие известные «гениальные» мысли: «Меня никто не любит», «Другим повезло больше», «Жизнь не имеет смысла». Именно через эти ложные мысли происходит превращение нас в рабов определенных привычек.

Начинается атака на нас с ложной мысли, подходящей к текущей ситуации. Если человек соглашается с этой мыслью, принимает ее, плодом подобной мысли всегда бывают отрицательные эмоции — уныние, гнев, страх и др. Следующая степень нашего поражения в этом сражении — когда нас начинает атаковать уже целый рой навязчивых ложных мыслей. И по мере их принятия, мы все больше мучаемся от отрицательных эмоций. Эти эмоции требуют от нас закрепления нашего падения определенным действием. Например, от сластолюбца — съесть что-то вкусное, нарушив свои правила, от блудника — соблюсти, от завистника — сказать что-то плохое о ком-то. Если мы это делаем — это следующая степень нашего падения...

Таким образом, постепенно в нас закрепляются злые привычки, страсти. И закрепляются они в нас настолько, что мы скованы ими как цепями, считаем их своей неотъемлемой частью, намереваемся мучаться от них всю жизнь.

Кто атакует нас этими мыслями в определенные моменты с таким потрясающим упорством?

Еще есть такая занятная вещь как «внутренний диалог». Может ли разделиться наше сознание на две точки зрения или мы ведем диалог с кем-то внешним?

Дальше. В русском языке есть выражение: «пришла мысль». Вопрос на засыпку: если все мысли рождаются и гаснут в нашем мозгу, откуда «пришла мысль»?

«О, злая мысль! откуда вторглась ты, чтобы покрыть землю коварством?» (Сир. 37, 3).

Все эти вопросы подводят нас к пониманию того, что наше сознание подвержено воздействию мыслей, которые направляет нам кто-то извне.

Кто имеет такую возможность?

Сущности духовного мира, добрые и злые, которых в христианстве называют соответственно ангелами и бесами.

Вы еще не верите в существование невидимого мира, ангелов и бесов? Это не проблема, если вы не боитесь познавать мир. Попробуйте воспользоваться методом управления мыслями, который я излагаю здесь, а потом делайте выводы, работает ли он, и как он может работать, если все мысли рождаются и умирают внутри вас.

Управление мыслями — это важнейший инструмент управления привычками. Все наши поступки начинаются с мыслей. Если мы принимаем добрую мысль, мы в итоге можем совершить добрый поступок, злую мысль — дурной. Поэтому, чтобы научиться управлять собой, нужно научиться управлять мыслями.

Первый шаг к управлению мыслями — научиться отличать добрую мысль от злой. Основные признаки: добрая мысль несет мир душевный, покой, а на злую мысль наше «я» (которое, как мы помним, доброе и любящее по природе), откликается волнением и сомнениями.

Это проявляется даже в самых простых вещах. Все мы знаем: когда выбираем что-то в магазине, и принимаем решение легко, без волнений и сомнений, покупка оказывается удачной. Если мы долго сомневаемся, мучаемся в выборе, как правило, покупаем что-то не то.

Распознав злую мысль, мы отвергаем ее. Именно отвергаем, а не вступаем в спор. Потому что та сущность, с которой мы возьмемся спорить, далеко не глупа и предложит нам много лживых аргументов в пользу этой мысли, каждый из которых нам опять нужно будет опровергнуть, и враг никогда не устанет. Вместо одной навязчивой мысли мы получим несколько, и враждебная сущность, наш враг, будет гонять нас от одной мысли к другой по кругу, как белку в колесе.

Как же отвергнуть мысль, не споря с ней?

Здесь и наступает момент истины. Если невидимого мира нет, и все мысли — плод вашего собственного сознания, то очевидно, вы без особого труда должны справиться с ней. Ведь это ваша мысль, и она не обладает собственной волей, собственной силой. А вы ей силу давать не хотите. Попробуйте победить навязчивую мысль с такой строго материалистической позиции — и посмотрите, получается или нет.

Если не получится, попробуйте победить навязчивую мысль с учетом существования духовного мира. В этом случае мы получаем такое средство борьбы со злыми мыслями, приходящими извне, как молитва. Например: «Господи, помоги!», либо «Слава Богу за все!» Повторяем несколько раз так, чтобы молитва была не только на устах, но и в сердце, и чтобы в ней было чувство. Если нас атакует мысль, которая касается какого-либо человека (который вам интересен,

либо, наоборот, неприятен), лучше всего помолиться о нем: «Господи, благослови его!» Тоже, разумеется, несколько раз: Бог слышит молитву только в том случае, если мы сами слышим ее.

Если вы были добросовестны, смотрите и сравнивайте — какое мировоззрение работает, а какое оказывается несостоятельным.

Объясню механизм духовного метода управления мыслями. Творцы добрых мыслей — ангелы, злых мыслей — бесы. Цель бесов — связать нас дурными привычками и таким образом сделать нас несчастными в этой жизни и в будущей. Наше мучение — их «кайф». Цель ангелов — помочь нам вернуться в естественное состояние любящего человека.

Бесы — это падшие ангелы, они обладают ангельской колоссальной силой и разумом, только обращают свои способности во зло. Поэтому человеку не под силу самому соперничать с бесами. Единственный способ для нас победить их — обратиться за помощью к Богу. Если бесов сравнить с бешеными собаками, которые неожиданно бросаются на нас на улице, то Бог — наш Отец, к которому мы прибегаем под защиту, и он отгоняет собак, да так, что они убегают с визгом.

Без силы Бога освободиться от рабства дурным привычкам практически невозможно. Потому что за ними стоит зло, которое обладает огромной силой. Цель сатаны — уничтожение любви, насаждение ненависти. И каждому из нас, верим мы в существование духовного мира или нет, приходится иметь дело с этой силой. Причем чем меньше мы в нее верим, тем легче она нас побеждает. Это как схватка двух бойцов, у одного из которых завязаны глаза.

Я понимаю, как трудно поверить в то, чего ты никогда не видел глазами и вряд ли увидишь в земной жизни. «Вряд ли», потому что, на самом деле, духовным зрением человек может видеть бесов. Известны и способы обострения духовного зрения: строгий длительный пост, химические препараты, наркотики. Также обращение к магии (начиная с заговоров и приворотов) или попытка самоубийства очень часто приводят к видению бесов. Их видят как некие темные фигуры, которые обычно приходят ночью, давят на грудь, душат, оставляя видимые следы на шее...

Найти свидетельства бытия бесов куда легче, чем свидетельства существования снежного человека или чудовища озера Лох-несс. Даже если не брать в расчет наркоманов, а только самоубийц и жертв магии, число видевших бесов (а порой и получивших физические свидетельства их присутствия, например, в виде следов удушения на шее) в одной только России исчисляется сотнями тысяч человек.

Но даже и без видения злых духов в жизни многих людей происходит осознание личностной формы зла. Мне известно несколько случаев, когда люди прибегали в своих трудностях к духовным средствам, получали освобождение от своей проблемы, после чего явственно ощущали (уж не знаю, каким органом чувств) досаду, ненависть злых духов. Одна моя знакомая, тогда еще нецерковная женщина, которой молитва помогла избавиться от страсти к бывшему любовнику, ощущала эту досаду проигравших бесов как их скрежетание зубами. (Понятно, что зубов у бесов нет, так же как и рогов с копытами, — при восприятии нами явлений иного мира происходит как бы «перевод» их качеств на язык доступных нам образов.)

6. Упали — вставайте.

В своих усилиях по преодолению дурных привычек будьте упорны и никогда не сдавайтесь. В один прыжок из клетки раба вы не выскочите, успех будет постепенным. Великие, святые люди отличались именно тем, что никогда не повторяли своих ошибок. Они учились с первого раза. Мы с вами обычно повторяем поступки, к которым тянут нас привычки. Мы зачастую вообще не идем по жизни, а стоя на месте, прыгаем на одних и тех же граблях.

После того как мы сдались привычке и снова совершили проступок, приходит мысль о том, что у нас ничего не получится, привычка победит. Если поддастся этой мысли, придет уныние и нежелание бороться. Это тоже не окончательное поражение, но зачем до этого доводить? Есть такое правило: «Упал — вставай». Сколько раз упадешь — столько и вставай, как бы часто ни падал.

То есть, едва поймали себя на том, что уступили привычке, тут же побеждайте ее, на какой стадии падения вы бы ни находились.

7. Прибегайте к таинствам Православной Церкви.

Каждый верующий, который мучался от какой-то страсти или нашествия навязчивых мыслей знает, как помогает в этом испытании молитва. Но знает, что еще сильнее, чем молитва, помогает церковное исповедание этой страсти с последующим за ним причащением. Таинство — это чудо! Ничего другого, столь же сильного в решении духовных проблем, у человечества нет.

Привожу несколько коротких рассказов «клиентов» наших проектов об их исповеди и причащении.

Виктория. «Очень хочу поделиться с вами своей радостью. Сегодня у меня была первая в жизни осознанная исповедь. И потом... причащение! Были разные обстоятельства, вроде как препятствующие этому. Но мне на тот момент было буквально физически тошно от того, что меня переполняло, и от чего я хотела избавиться. Поэтому почти бегом побежала на исповедь. Были слезы. И потом ощущение легкости и тишины в уме и сердце... Самые грубые комки грязи от сердца отвалились... но ведь и дальше предстоит работа».

Татьяна. «Я вот дошла только через 4 месяца после осознания необходимости этого Таинства для своей души. Почему так долго шла? Я сейчас и не упомяну всего, что мешало — то вопрос нерешенный, то на службу вечером и утром кажется — очень много времени, то пятое, то десятое... Неисчислимы вражеские уловки. Но настал момент, когда я поняла, что дальше тянуть нельзя. Иначе я сама себе буду лгать, обманывать свою совесть, что ни к чему хорошему не приведет. Было трудно, было страшно, незнакомо, непривычно. Но страшнее было свернуть с этого пути. И — появилась новая точка в отсчете своей жизни. Шла-шла, несла помой в ведре (простите), остановилась, вылила, пошла дальше. И легче стало, и светлее, и самой приятнее. И — тишина... ТИ-ШИ-НА в душе после Святого Причастия».

Елена. «Когда стояла в очереди на исповедь, молилась и издали поглядывала на то, как отец Алексей исповедует прихожан. Меня знобило, а руки были холодные, как лёд... Я смотрела и испытывала восторг и

страх, наблюдая это таинство со стороны... Внимательность батюшки, как он прислушивается, как спрашивает... как задумчиво крестит человека, накинув на него епитрахиль... Потом, когда передо мной осталось человека два, к ознобу прибавились ручьи слёз, делящих лицо на три части. Я вся превратилась в слёзы, в одно большое солёное облако... это были самые прекрасные слёзы в моей жизни. Всхлипы сдерживать не смогла. Подошла я к батюшке в полубморочном состоянии с лицом как из-под крана... Батюшка при исповеди был очень внимателен и дружески подбадривал меня, держа меня за мою мертвецки ледяную руку своей тёплой ладонью — он видел, как меня трясло. Многое пронеслось перед глазами за эту исповедь... Это действительно Дар Божий — когда ты можешь покаяться... Слов нет, чтобы описать все те чувства, которые были после и сейчас. Душа моя летает — она лёгкая, теперь уже без камней и цепей, которые я сама когда-то на неё одела. Вот, даже улыбка моя какая-то необъяснимо тихая и прозрачная...»

Ирина. «Я сегодня исповедалась и приняла причастие! Я очень рада. Накануне я исписала полтетрадки про свои грехи, правда, все равно писалось про мое сегодняшнее, многое из прошлого я не помню — давно раскаялась и потому забыла. Конечно, сказала на исповеди я не все, а обобщенно по всем заповедям. Но главное, это то, что я поняла и написала, правда? Работа над своим покаянием так много мне дала, я так много поняла о себе! Очень сложно было взяться за нее, ходила неделю, маялась, потом за вечер и полночи написала. А потом так сложно было пойти в церковь и совершить задуманное! казалось, я ведь уже все поняла, зачем? Затем, что Таинство дало этому силу! И теперь мне будет трудно, потому что я не смогу так просто

совершить-помыслить то, что пообещала уже не делать! Но в то же самое время и легко, потому что, со мною — Бог!»

Катя. «Меня перед моей исповедью искушали бесы. Они вкладывали мне мысль: «Катя, да это всё ерунда. Ты сама себе хозяйка, это всё для дураков. Катя, ты устала на работе, ты училась, как ты могла всю ночь читать это правило, все эти молитвы, которые придумали люди? Отдохни, куда в выходной день так рано вставать?» И внушали они так заботливо, так внимательно, так понимающе. Моё сознание чуть-чуть не повелось на эту уловку. Но... Напротив меня стоит икона, которая находится со мной уже лет пятнадцать — с раннего детства. Это Владимирская икона Божией Матери. Когда в сердце моём гнев поселяется, или когда я предаюсь помыслам гадким, или после ссоры с близкими — она смотрит на меня. Её глаза наполнены скорбью за меня, она как будто плачет, и в то же время взгляд её строгий и обличающий. Она видит моё сердце, знает мысли мои. Рядом — икона Спасителя, Он уже в терновом венце, идёт на страдания за грехи наши. И за мои! Во мне просыпается совесть. А совесть в человеке — искорка божественного. И именно в тот момент, когда рано утром в воскресение меня одолевали помыслы, и на меня так скорбно смотрели Спаситель и Богородица; я немедленно вскочила с постели, поняв, что мысли эти вражеские. А враг, в отличие от Бога, не знает милости к человеку. Я судорожно собралась, прочитала молитвы, мне стало легче, и я пулей помчалась в храм...

Чем ближе я подъезжала к храму, тем гаже и омерзительнее ко мне приходили мысли. Но Бог помиловал меня, и дал сил в этот раз отстоять до конца. Народу было много, как всегда. Ведь служба поздняя —

в 10.00. Ко мне опять приходят мысли, сначала понимающие и «добренькие», как будто психотерапевт напевает больному в кожаном кресле — «Уходи, ты устала. Это всё зря». Но я стояла и ждала очереди, повторяя про себя «Господи, помилуй». И вот подходит моя очередь. Тут враг показал себя «во всей красе». Теперь мысли приходили ко мне не тихие и усыпляющие, а громкие и дурные, мерзкие и гогочущие: «Дура, дура! Что ж ты делаешь? Дура, дура! Вон пшла отсюда, дура!» Тут я до конца поняла, что мысли это не мои, и что они моими быть не могут. В храме, как ни в каком другом месте, чувствуешь реальность духовного мира...

Когда священник принял мою исповедь, мне казалось, что у меня вырвали часть сердца. И это действительно было так. Моё сердце болеет, и из него вырезается на исповеди часть раковой опухоли злых и гадких дел. О, человек, если ты увидишь себя со стороны до конца, так же как видят тебя ангелы, ты просто задохнешься от вони, которая исходит из твоего сердца. Мне было плохо. Сердце изодрано в клочья. А кто виноват? Ты, ты. Ты сам выбрал этот мерзкий путь греха. Это твой выбор был, Катя, твой. Свободный выбор.

Как же излечиться от этого?

Я встала в очередь, в большую очередь таких же, как и я. Причастников в то воскресенье было достаточно. Но в самый последний момент перед самым причастием, враг усилил свои вопли: «Вон! Вон! Недостойная! Вон!». Господь помогал мне, он дал мне руку, я шла. Я как инвалид, который плохо ходит, дала Ему руки, а Он вёл меня. И вот совершилось!

Наступила тишина. Эти мерзкие вопли прекратились. Утренние солнечные лучики падали на

серебряные волосы священника, который меня причащал. Они падали на икону Спасителя, где Он держал книгу, а на страницах написано: «Возлюби ближнего своего как самого себя...» И эти лучи прошли тогда в моё больное сердце, и они залечили рану от вырванной опухоли. Какое счастье! Не сравнимо оно ни с чем. Не один момент в моей многогрешной жизни не был таким счастливым. Никакого эйнштейновского ума и никакой паскалевской логики не хватит, чтобы объяснить это таинство. На то оно и таинство. О том, что я чувствовала тогда, больше говорить не буду. Это должен каждый испытать сам. Скажу лишь, что когда я вернулась домой, лик Богородицы уже не был скорбен, глаза её выражали радость. А Спаситель в терновом венце тоже радовался. Они как будто улыбались без улыбки. Они со мной, они радовались и страдали вместе со мной! Они со мной всегда!»

8. Ведите «Дневник испытаний».

Как мы с вами уже говорили, привычка — это не что-то пассивное, недвижимо таящееся в глубине подсознания. Это то, что постоянно пытается взять над нами верх, во всякой удобной для нее ситуации стараясь диктовать нам свою волю, противоположную нашим подлинным интересам. Такие ситуации называются испытаниями (искушениями). Испытания, с одной стороны, являются самым верным показателем того, насколько успешна наша работа над собой. С другой стороны — именно в успешно проходимых нами испытаниях происходит важная часть работы по преодолению привычек. Этот как в любом единоборстве — нельзя стать мастером только за счет отработки базовой техники, без поединков. Поэтому к

прохождению «поединков» с привычками следует относиться с большим интересом и полной отдачей.

Многие девушки ведут дневники, записывая туда всякие незначительные события и переживания. Но тот же дневник может приносить огромную пользу его владелице или владельцу, если сделать его «дневником испытаний». Испытания встречаются нам каждый день, не по одному разу. Записывайте каждый день, какое испытание вам встретилось, как вам удалось его победить, а если не удалось победить — почему не удалось, и какие выводы из этой неудачи вы делаете на будущее.

Такой внимательный, вдумчивый подход к борьбе с дурными привычками сделает вашу борьбу гораздо более успешной. И позволит вам также на макро-уровне наблюдать, как и куда происходит ваше человеческое развитие. Вы легко сможете увидеть негативные тенденции в своем движении принять необходимые меры.

26. КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

В жизни почти каждого человека рано или поздно происходит расставание. В жизнях многих — не единожды. Это очень важное событие, поскольку оно лишь с одной стороны является концом чего-то. Более важно то, что расставание является моментом выбора и началом чего-то нового. Если выбор правильный, оно становится началом новой, лучшей жизни, более верного понимания любви. Колоссальному количеству

людей именно расставание помогло стать взрослыми, любящими и счастливыми людьми.

В начале разговора о том, как правильно расставаться, приведу историю Алики — девушки, которая сумела пережить расставание и сделать некоторые ценные выводы.

Не стоит убивать себя из-за тех, кто нас не любит

«Я разучилась жить без него. Я растворилась в любви, как в серной кислоте. Когда он встретил другую, мой мир рухнул.

Тогда я была в Питере, в командировке, он позвонил, сказал, что все... А у меня перед глазами, как мы ромашки летом собирали и целовались...

Потом себя обвиняла, где-то не так сделала, что-то не так сказала. Потом выкурила полпачки сигарет, стало нечем дышать, подошла к окну в гостинице, свет ударил в глаза, люди внизу перемещались как в мультфильме, улица внизу как-то нереально приблизилась. Ощущение параллельности мира вокруг, стало очень больно, в груди огромная дыра, жить невыносимо.

В этот момент зазвонил телефон, друг мой звонил, работали раньше вместе. Просто позвонил, спустя полгода где-то и спросил, как дела. Я не могла говорить, я плакала... Он сказал, что сейчас помчится на вокзал и придет, я сказала, что не надо, у него грудной ребенок. Потом я вспомнила, что как-то в детстве с мамой была в церкви и смотрела на Казанскую икону Божьей Матери, ко мне подошла женщина, которая работала там и сказала: «Девочка, если в твоей жизни будет что-то плохое, приходи к Божьей Матери, она поможет».

Я вышла из гостиницы, было тяжело дышать, Питер совсем не знаю. Подошла к первой стоящей

машине и попросила отвезти меня в церковь, в любую. Водитель сразу посадил, потом выскочил, купил мне воды в киоске и сказал: «Давай рассказывай». Я рассказала про мир, длиной в несколько лет, про сумасшедшее единение, про ромашки, про то, что очень больно, холодно, невыносимо. Он отвез в церковь, ждал меня, пока я плакала там у иконы Божьей Матери, служители церкви отпаивали меня святой водой, разговаривали, помогали. Наступила тишина. Я поняла, что я плод любви своих родителей. Моя мама носила меня под сердцем и мечтала о том, как я пойду, буду улыбаться солнышку, буду любоваться радугой, любить, целовать своих детей. Потом я маленькая, чистая девочка мечтала о настоящей любви, до конца настоящей, когда и в беде и в радости... И вот сейчас, я убью эту девочку, убью, и ничего не сбудется уже...

Я поняла, что Я ЭТОГО НЕ СОВЕРШУ. Если эта любовь хочет меня убить, значит, она не настоящая, не та, которую я ждала. И человек не мой, чужой, а моя половинка меня ищет, проходит свой путь. Не может любовь убивать, она должна рождать, создавать.

И теперь, уже почти год я тружусь, учусь снова жить так, как жила до него. Учусь радоваться рассветам, дождям, людям, как радовалась до него. Учусь решать свои проблемы одна, с друзьями, как раньше. Трудно, но я не сдамся, потому что я достойна лучшего, потому что мой мир огромен, он больше этой малюсенькой привязанности, которая меня хотела убить. Пока у меня нет половины, мне еще больно, я еще его половина, но я учусь жить заново.

Если может мой несвязный рассказ кому-то поможет — слава Богу. Соберитесь, не сдавайтесь. Не стоит умирать из-за тех, кто нас не любит. Надо жить хотя бы ради того, чтобы увидеть еще один закат.

Просто выстоять и потом будет легко. Мы ведь радовались до всего этого, значит, будет радость и впереди».

Тема расставания с любимым человеком в полной мере пережита мной самим. Не так важно, при каких обстоятельствах это случилось. Важно, что удар был для меня, как и для большинства людей в подобной ситуации, очень тяжелым...

Мы были уже достаточно взрослыми людьми, но друг с другом у нас все только начиналось. И начиналось светло и чисто. Имея позади различные ошибки, друг с другом мы не повторили их. Мы относились к браку серьезно. Подготовили родителей. Все, что необходимо для свадьбы и венчания, было приобретено и организовано... Но за неделю до свадьбы все закончилось по инициативе невесты.

Какие чувства? Ты отправлялся на поезде в путешествие. Путешествие всей твоей жизни — трудное, но более прекрасное, чем все, что было в твоей жизни до сих пор. И вот, когда поезд уже набрал полный ход, он врезался в гранитную стену. И тебя засыпало огромными глыбами от этой стены.

Чувство чудовищного напряжения. Рой навязчивых мыслей. «Такой хорошей, как она, больше не встретишь». «Больше ты никого не полюбишь». «У тебя никогда не будет детей». «Такого, как ты, невозможно любить». И так далее...

Организм такого напряжения не выдерживает. Падает иммунитет, возникают болячки, которых никогда в жизни не было, на третий день приходится обратиться к хирургу. Делая свое дело, хирург, пожилой и бывалый, знающим тоном утешает: «Уже через год ты

перестанешь плакать. А еще через год начнешь смеяться»...

Он не знал о тех духовных средствах преодоления кризисной ситуации, которые были известны мне. Смеяться я начал уже через месяц. А еще через два месяца я чувствовал себя лучше, чем до всей этой истории. В этот момент я встретил девушку, которая на почве расставания пыталась отравиться, испортила себе здоровье, теперь даже на улицу от слабости не может выйти. Понял, что проблема распространенная, многие не умеют с ней справляться, некоторые доходят даже до мыслей о суициде.

Так появилась идея первого сайта — «Пережить.ру», а еще через три месяца появился и сам сайт. Опыт работы сайта, который каждый день посещает несколько тысяч человек, показал, что методика помогает всем. Причем люди, которые до этого несколько недель или месяцев не чувствовали облегчения, используя советы друзей и психологов из дамских журналов, часто приходят в себя за один день пребывания на сайте. Чтобы это не напоминало вам рекламу очередного «чудодейственного лекарства», подчеркну, что вся работа ведется бескорыстно.

Психологи высокой квалификации и православные священники, которые участвуют в работе сайта, помогли расширить и углубить методику, которая изложена ниже. Эта методика не относится сугубо к ситуации расставания, с небольшими корректировками она может применяться в большинстве кризисных ситуаций — то есть тогда, когда вам очень плохо.

1. Поставить точку

Если расставание произошло, прежде всего, нужно принять факт произошедшего как данность. Если человек

ушел — необходимо отпустить его. Необходимо поставить точку в тех отношениях, которые были.

Истории бывают разные. Случаются, к сожалению, расставания и в супружеских отношениях. Поэтому, когда я говорю о том, что нужно поставить точку, я не говорю: наглухо закройте дверь, похороните человека, сотрите его из своей памяти. Нет! Нередко законные мужья и жены возвращаются с покаянием, и тогда их можно принять. Речь о другом. Примириться с расставанием — значит, отпустить человека. Признать его право на такое решение, даже если оно ошибочно. Перестать держать его.

Теоретически возможно, что через какое-то время вы оба изменитесь, и может произойти встреча вас новых, и вы новые сможете создать другие, более гармоничные отношения.

Но те люди, которыми вы являетесь сейчас, не смогли быть вместе. Тот путь, которым вы шли, пришел вот в эту точку. И этой точкой он закончился. Тот человек, которым вы являетесь сейчас, должен признать и принять это.

Если в вас есть хоть немного любви к этому человеку, признайте его право быть свободным. Отпустите и благословите его.

Скажите про себя, обращаясь к этому человеку: «Я отпускаю тебя! Иди с Богом!»

Прекращение попыток вернуть человека, прекращение надежд на его возвращение — совершенно необходимое условие успешного переживания расставания. Некоторые цепляются за человека месяцами и годами. И до тех пор, пока они цепляются, — они мучаются, они застревают в этом состоянии.

Часто любовники (особенно страдающие любовной зависимостью) расстанутся и сходятся

несколько раз. И чем дальше — тем ниже качество их отношений. Они тем самым унижают себя, свои отношения, они закрепляют навыки того, как не надо жить, и уменьшают свои шансы на построение здоровых отношений. Есть хорошее правило: «Уходя — уходи!»

И поверьте, что ваши цепляния не увеличивают любовь и уважение к вам того, за кого вы цепляетесь, а вовсе наоборот.

2. Преодолеть навязчивые мысли

В большинстве кризисных ситуаций мы страдаем не от самой ситуации, а от ложных навязчивых мыслей по ее поводу. Я привел те навязчивые мысли, которые атаковали меня. Это типичный набор. Еще пара типичных мыслей в ситуации расставания: «Я больше никого так не полюблю» (это обычно у девушек 15-18 лет), «Жить больше незачем». Эти мысли нас ранят почти физически, повергают в отчаяние.

Условно говоря, 10% наших страданий — от самой ситуации, от невозможности видеть близкого человека, быть с ним, и др., 90% — от этих ложных мыслей. Значит, как только мы преодолеем эти мысли, мы перестанем страдать. А преодолеть навязчивые мысли можно достаточно быстро.

Прежде всего, нужно осознать эти мысли как внешнюю, враждебную нам силу, которая при помощи обмана пытается нас повергнуть в отчаяние и чуть ли не сжить со свету. Эти мысли порождены не вами! Они пришли извне, чтобы причинить вам зло. Принять мысль или не принять — в нашей власти. Если мы ее принимаем и начинаем «пережевывать», то она как бы становится нашей. Мы уже говорили подробнее об

источниках навязчивых мыслей и механизме их воздействия в главе «На привычку есть отвычка».

Что советуют психологи дамских, а также популярных психологических журналов в подобных случаях? Отвлечься. Найти занятие, которое поможет вам отвлечься от тяжелых мыслей. Это так же «мудро», как совет бойцу на передовой отвернуться от врага, чтобы не видеть его противной физиономии, и заняться чем-нибудь другим. Типа, ты его не видишь, значит, его уже и нет.

А как насчет того, что он как раз в этот момент влепит тебе пулю в спину?

Мой совет однозначен — поворачиваться к врагу лицом и сражаться. Это единственная реальная возможность справиться с этим врагом. Мысль — такая вещь, от которой не защитит ни велотренажер, ни бассейн, ни пальцы косметолога или массажиста, ни новый любовник. Мысль может быть побеждена только мыслью!

Как победить?

Спорить с враждебными мыслями бесполезно. Некоторые надеются при помощи дискуссии с одолевающими их мыслями что-то проанализировать, рассудить, принять какое-то решение. В острый период кризиса, в первую неделю-две, никакие здравые рассуждения и верные решения невозможны. Сначала необходимо привести себя в здоровое, трезвое состояние. В период острого кризиса у нас есть только одна цель — обрести трезвый взгляд на вещи путем борьбы с навязчивыми мыслями.

Единственный способ победить ложные мысли — противопоставить им мысли верные, добрые, облеченные в силу молитвы.

Для этого необходимо, прежде всего, постоянно контролировать, какая именно мысль вас мучает. Именно это я и называю — смотреть врагу в лицо.

Второе, противопоставлять этой мысли соответствующую молитву. То есть молитву, смысл которой противоположен той мысли, которая мучает в данный момент. Трех-четырёх коротких молитв хватит для того, чтобы «разобраться» с большинством навязчивых мыслей в ситуации расставания.

Если мучают мысли жалости к себе, мысли уныния, ропота или страха.

Типичные мысли — такие: «Я больше никого не люблю», «Мне ни с кем больше не будет так хорошо», «Моя жизнь больше не имеет смысла», «Как же мне, бедняжке, теперь жить?». Опаснейший наш враг — жалость к себе. С этой жалостью нужно расправляться безжалостно.

Молитвы, которые используются против таких мыслей: «Слава Богу за все!», «На все воля Твоя. Пусть будет так, как Тебе угодно!»

Смысл этих молитв в том, что мы признаем неслучайность того, что произошло. Мы признаем, что, как бы ни было больно, это — к нашему благу. Мы, таким образом, выражаем доверие к Богу, Который желает нам всяческого добра, и уверенность в том, что это событие послужит к улучшению нашей жизни и нашей души. А так как улучшение души подразумевает увеличение любви в ней, значит, вполне возможно, мы еще полюбим кого-то, причем более совершенной любовью.

Если мучают мысли о человеке, с которым расстаемся, или о том, который «увел» этого человека.

Типичные мыслишки: «Он лучше всех, такого человека больше не встретишь», «Не могу без нее

жить!», «Как бы мне его вернуть», «Подлец! Как он мог так меня обмануть!», «Ненавижу ее, подлую, за то, что увела его! Как ей отомстить?».

Если нас мучает мысль о каком бы то ни было человеке, убиваем ее простой молитвой: «Господи, благослови этого человека!». Вкладываем в эту молитву желание добра человеку.

Психологическое объяснение таково. Дело в том, что суть навязчивых мыслей, которые нас мучают, — зло, агрессия. Это либо обида на человека, либо желание лишить его свободы, привязав его к себе против его воли, либо желание отомстить, либо желание, чтобы его постигли несчастья за то, что он сделал. Все это противоположно любви. И вот, когда мы противопоставляем этим злым мыслям мысль добрую, злая мысль побеждена.

Есть и более глубокий уровень понимания. Если признать, что источником наших злых мыслей являются темные сущности, то понятно, именно зло является их целью. А в результате такой молитвы получается не просто добро, а двойное добро: и вы получаете пользу от молитвы, и тот человек, за которого вы молитесь. Естественно, такой результат их интервенции совершенно не устраивает эти темные сущности, и они отходят от вас. Проверено многими!

Если мучают агрессивные мысли, адресованные к самому себе.

Ложные мысли: «Такого, как ты, невозможно любить, ты неудачник», «Ты во всем виновата, вот если бы ты не сделала той ошибки!»

Молитва: «Слава Богу за все!». Если действительно в чем-то виноваты: «Господи, помилуй!», «Господи, прости!».

Молитва «Слава Богу за все!» универсальна. Она содержит в себе в том числе и принятие себя, благодарность Богу за то хорошее, что есть в нас.

Покаянные молитвы: «Господи, помилуй!», «Господи, прости!» произносятся без надрыва, ровным, бесстрастным тоном. Если мы начнем актерствовать, мы сами не заметим того, как вместо покаяния мы будем концентрироваться на унынии и жалости к себе: «Ах, какой я несчастный, пожалейте меня!». От этого будет только вред. Когда человек кается по-настоящему, он твердо верит в то, что Бог прощает его, и с каждой минутой ему легче.

Подчеркиваю: тон всех молитв должен быть ровным, какая бы буря не бушевала внутри нас!

Есть еще несколько правил, которые нужно учитывать, когда молитесь.

Во-первых, нужно контролировать свое отношение к Тому, Кому молитесь. Помните, что Бог ничего вам не должен. Он не виноват в том, что вам сейчас плохо. А вот вы, скорее всего, во многом виноваты перед Ним. Поэтому молитесь смиренно. Только смиренная молитва достигает цели. Молитва, в глубине которой, — обида на Бога или наглое требование, ничего не даст.

Это с одной стороны. С другой, не считайте себя совершенно чужим, бесправным просителем. Вы обращаетесь не к равнодушному чиновнику, а к любящему вас милосердному Отцу. Он хочет дать вам все, чего вы просите, и даже больше.

Во-вторых, верьте в то, что вас слышат, вам могут помочь и непременно помогут. Бог всемогущ, Он из ничего создал этот мир. Бог слышит каждое ваше слово (которое вы сами слышите), и ни одно ваше слово не проходит впустую.

В-третьих, желательно как можно лучше знать Того, Кому молитесь. Некоторые думают, что Бог — это «высший разум». Но под определение «высший разум» вполне подходит и сатана. Поэтому, если вы близки к христианству, попробуйте читать Евангелие, чтобы узнать, какой Он — Бог. Только не представляйте себе Бога во время молитвы визуально — это очень опасно. (Взгляд на икону Иисуса Христа не означает представления перед собой Бога, это безопасно.)

Молиться нужно ровно столько времени, сколько продолжается нападение на вас навязчивых мыслей. Некоторые прочитают молитву несколько раз, а потом говорят: «Я пыталась молиться — не помогло». Это просто смешно. Вы сидите в окопе. Враг обстреливает вас со всех сторон. Вы делаете три выстрела в сторону врага. Естественно, обстрел не прекращается. Вы в отчаянии сползаете на дно окопа, отбрасывая автомат: он якобы не помогает.

Где здесь логика? Сила действия должна быть равна силе противодействия! Когда я был в этой ситуации, первые 5 или 7 дней я молился практически непрерывно, повторяя слова молитв тысячи раз. Внимательно наблюдая за тем, какая именно мысль меня сейчас атакует, и используя против нее соответствующую молитву. Я держался за молитву, как утопающий — за спасательный круг. Естественно, если бы я отпустил круг, — тут же пошел бы ко дну.

Поэтому — не ленитесь, не отступайте, не сдавайтесь! Сражайтесь изо всех сил!

3. Простить себя и другого человека

Распространенные проблемы в ситуации расставания — это позиции обиды на другого человека

или обвинения себя. Обе позиции мешают нам окончательно выздороветь.

Другой человек может быть в чем-то виноват перед нами. Тем не менее, нужно его простить, по двум причинам.

Во-первых, мы не знаем точно, почему так получилось, мы не знаем степень своей вины. Ошибки одного из двоих могут быть очевидны (пьянство, жестокость, измена, потребительское отношение на материальном уровне), а другого — скрыты (потребительское отношение на духовном уровне, ревность, неуважение, эмансипированность). Тем не менее, первое может быть следствием второго. Именно поэтому говорят, что всегда виноваты оба. Всегда у каждого из двоих своя правда. И вы, зная только свою правду, но не зная правды другого, не можете его судить.

Во-вторых, ваша обида привязывает вас к этому человеку, как кандалы сковывают двоих каторжников. Разрубая цепь обиды, вы отпускаете на волю не только его, но и себя. И каждый из вас уносит с собой свой кусок цепи — свою долю ответственности.

Как простить?

Скажите ему мысленно: «Я прощаю тебя!» Это не значит, что вы одобряете то, что он сделал или берете на себя всю полноту ответственности за происшедшее. Нет, он отвечает и сполна ответит за свои ошибки. Но эту ответственность он понесет сам, без вашего участия.

Если навязчивая мысль обиды будет продолжать преследовать вас, используйте описанное выше оружие молитвы: «Господи, благослови его!»

Если мы обвиняем себя, нужно разобраться в наших чувствах и отделить рациональное от иррационального.

Рациональное — это факты конкретных ваших прегрешений: измены, грубости, обмана, ревности, стремления жены возвыситься над мужем и др.

Иррациональное — это просто комплекс неполноценности, за которым стоят не факты, а убеждения: «Я плохая», «Я никуда не гожусь», «Я недостоин любви» и др.

Рациональное лечится покаянием. Взять свою долю ответственности на себя, воздерживаясь от самооправданий. Попросить прощения у человека — реально или мысленно. Просить прощения у Бога. Работать над исправлением себя, чтобы стать другим человеком, который больше так не будет поступать.

Иррациональное — это навязчивая ложная мысль. Она лечится молитвой и добрыми делами.

4. Извлечь выгоду, работать над собой

Известна прописная истина: любая трудная ситуация, любой кризис — это не «несчастье», а испытание. Испытание — это ниспосылаемая нам свыше, точно рассчитанная под наши нужды и способности возможность вырасти, сделать шаг к личному совершенству и лучшей жизни. А возможность расти — это так важно и ценно для нас, что странно было бы называть это несчастьем. Ведь вырастая, мы становимся счастливее.

Но рост не автоматически следует за испытанием. Как было сказано ранее, испытание — это возможность. Если мы будем только жалеть себя, обвинять других, унывать, роптать, значит, мы не прошли испытание, не выросли. А расти-то надо. Поэтому следующий урок будет более жестким.

Чтобы пройти испытание, необходимо, прежде всего, смириться. Когда мы с вами, преодолевая

стремление унывать, жалеть себя и роптать, молились «Слава Тебе, Господи!» — это и была школа смирения. Благодаря этой школе, при следующих испытаниях мы не будем так расстраиваться. Смирение делает нас более сильными и терпеливыми. Смирение — это наш самый ценный «доход» от любого испытания.

Теперь, когда пройдена острая стадия кризиса, настало время трезво проанализировать причины того, что случилось.

Во-первых, каковы были *составляющие* ваших отношений, сколько в них было любви, сколько зависимости, сколько физиологической страсти? С вашей стороны, со стороны партнера.

Во-вторых, в чем были подлинные *цели* отношений — семья, удовольствие, меркантильный расчет? С вашей стороны, со стороны партнера. Насколько эти цели достойны вас, нужны ли вам такие цели?

В-третьих, если цель была достойной (настоящая семья), то насколько вы и этот человек *подходили* друг для друга и для этой цели? Можно ли было достичь этой цели с этим человеком? Да и знали ли вы его достаточно, чтобы допускать ту степень близости, которую вы допустили? А с каким человеком можно достичь этой цели? И какой человек оптимально подходит вам? Каких качеств вам не хватает для того, чтобы успешно достигнуть этой цели? Взрослый ли вы человек или склонный к зависимости? Какие вредные и полезные навыки вынесли вы из родительской семьи и из отношений, которые предшествовали этим отношениям?

В-четвертых, если и цель была достойная, и люди достойные цели, какие *ошибки* были допущены вами в процессе достижения этих целей? Как бы вам следовало поступить, чтобы результат был более удачным?

В процессе этого анализа, записывайте на бумагу все то, что вам следует в себе изменить. Ваши ошибки, в которых нужно раскаяться. Ваши недостатки, которые следует исправить. Те добрые качества, которые нужно развить в себе. Эти записи будут вторым вашим «доходом» от этого испытания.

Чтобы получить третий «доход» от испытания, пустите этот листок в дело — начните работать над собой. В этой книге много говорится о том, как следует над собой работать.

Прежде всего, мы говорим о внутренней работе. О преодолении зависимостей, страстей, воспитании в себе любви, целомудрия. Такая работа над собой сделает вас другим человеком.

Если вы сочтете необходимым также поработать над своим телом, заняться физкультурой — это в любом случае на пользу. Физические тренировки, сопряженные с преодолением «больше не могу», не только делают наше тело моложе и привлекательней, но и укрепляют волю, которая имеет огромное значение для успехов всех дел нашей жизни.

Очень важно на этой стадии поставить перед собой **правильные цели** на ближайший отрезок жизни. Именно совершенствование себя как личности, воспитание в себе любви, избавление от недостатков должны быть вашими целями. Не новая встреча, не возвращение того, кто ушел.

Более того, очень желательно *в течение как минимум года воздерживаться от любых отношений*, похожих на любовные, — даже целомудренных. Поскольку в противном случае отношения будут строиться на ненадежном фундаменте. Первое время после расставания самооценка занижена. Спустя некоторое время работы над собой она может стать

завышенной. И то, и другое, мешает трезво оценить партнера. Кроме того, известен эффект замещения, когда мы неосознанно ищем замену оставившему нас партнеру. Отношения, которые начнут складываться раньше времени, будут непрочными.

Поэтому не зацикливайтесь на теме любовных отношений! Не беспокойтесь о том, что вам негде познакомиться с хорошим человеком! Все произойдет в свое время. Когда вы будете готовы к созданию полноценной семьи — достойный человек появится. Как только вы станете принцессой — ваш принц тут же примчится на белом коне. Даже если вы будете сидеть целыми днями дома по причине болезни, он ошибется дверью или номером телефона — и придет к вам. А если не будете готовы — то даже при огромном круге общения никого не сможете выбрать.

Если же возраст оставляет уже мало надежд на создание новой семьи, тем более, у человека остается одно поле деятельности — его душа. Если есть кто-то, о ком нужно заботиться, это тоже достойная задача жизни, но все-таки совершенствование себя — важнее. Поскольку только любящий человек может по-настоящему заботиться о других.

5. Не признавать за собой права быть несчастным

Многие из нас, неосознанно для себя, в состоянии «я бедный, несчастный, никто меня не любит» чувствуют себя более комфортно, чем в состоянии: «я рожден для счастья, и от меня зависит, быть счастливым или не быть». Это объясняется инфантилизмом (детскостью), непреодоленностью каких-то стадий взросления. Мы не хотим, как взрослые люди, брать ответственность за себя на себя. И поэтому, хотя мы и

боимся неприятностей, когда они приходят, мы в них буквально вцепляемся и не хотим отпускать.

Чем инфантильнее человек, тем на более долгое время он застревает в состоянии переживания. Как в школе ему нравилось, заболев, лежать в кровати, жалеть себя и принимать сочувствие других, так и тут он ложится в кровать жалости к себе. Наконец-то вроде найден уважительный повод для жалости к себе. И в таком состоянии после расставания человек, при желании, может пребывать долгие годы. Но какой в этом смысл?

На самом деле, нет ни одного уважительного повода для такого расслабления. Взрослые, душевно здоровые люди никогда не снимают с себя своей ответственности перед собой и другими людьми. Ведь мы нужны и другим людям, и самим себе. Нужны не только здоровыми и дееспособными, но и сильными, радостными, способными поддерживать и радовать других.

Поэтому взрослые, душевно здоровые люди не застревают даже в такой тяжелой травме как переживание смерти близкого человека. Никому, кроме наших врагов не нужны наши слезы, физические и психические заболевания и самоубийства. Всем нашим близким и дальним, живым и мертвым, мы нужны сильными и радостными.

Поэтому наша задача — радоваться. И не когда-то потом, когда все наладится, и мы создадим семью с кем-то из наследников британского королевского дома. Радоваться нужно прямо сейчас. Нет ни одной уважительной причины не делать этого. Мы живы, работоспособны, можем любить, нас любит Бог, и Он дал нам множество способностей, которыми самое время воспользоваться.

6. Делать добрые дела

Особое значение в работе над собой имеют добрые дела. Если кризис помог вам выявить у себя склонность к любовной зависимости, заниженную самооценку, эгоизм или замкнутость на себе, занятия добрыми делами — лучшее лекарство для вас. Но не всякое «доброе дело» — действительно доброе. О том, какие дела являются добрыми, читайте главу «Добро должно быть настоящим».

В заключение темы еще одна история из жизни.

Аномальная влюбленность

«Мне было 20 лет, я очень давно мечтала о любви, а ее всё не было... Было очень грустно от этого. И тут всё внезапно изменилось. Познакомились мы через sms-знакомства. Сначала было всё хорошо, он узнавал обо мне то, что ему было интересно, и наконец подлез ко мне как змей-искуситель. Я поддалась, вмиг исчезла чистота души, поселилась похоть... Когда он вдоволь со мной наигрался, то выяснилось, что он и не собирался приезжать. Ну, к такой легкомысленной, и правда, не стоило приезжать...

Что там было у него, я не знаю, но знаю, но я почти два года сходила с ума. Мне не верилось, что всё так может закончиться, плакала безудержно, до сердечных колик. Как я страдала! Стали появляться суицидные мысли...

И я совершила попытку самоубийства, наглотавшись таблеток. Мне промыли желудок. Всю ночь промучилась от диких болей. Ничего хорошего в процессе умирания я не нашла, больно и жутко страшно...

Сначала захотелось жить, затем опять наступила беспроглядная тоска, пуще прежней. Мысль о суициде меня преследовала, я не знала, что мне делать! Я просто ждала, сама не знаю чего... И дождалась, у меня через несколько месяцев поехала крыша. Я увлеклась кришнаизмом, и у меня началось «просветление». Полежала полтора месяца в психушке. Страшное место...

По выписке глаза мои в кучку, состояние ужасное, жить не хотелось ни на грамммульку! Но я всё ждала, сама не знаю чего... Через полгода страшных душевных терзаний (не было даже слёз, одна пустота) я пришла в церковь. Посмотреть перед решающим шагом в неизвестность, что хоть там, в храме, делают, чем занимаются, чем живут, дышат. Умереть всегда успею, проверю, есть ли Бог. Поживу немного духовной жизнью, хуже, чем есть, уже не будет.

Исповедалась и причастилась. И постепенно начались изменения в моей жизни. Легче мне стало не сразу. Но самое главное, я узнала, что ад и правда есть, раз есть бесы, значит, есть и их резиденция... Как я теперь понимаю, Бог явил мне огромную милость, чтобы я лицезрела бесов, ибо ангелов я не достойна видеть.

Вот уже полтора года как я воцерковилась. Славу Богу за всё!!! Сейчас я скорее со смехом вспоминаю свою давнюю влюбленность, явно аномальную. Живу теперь целомудренно, не допускаю больше себе прелюбодействовать в своём сердце. «Просветлений» тоже больше не наблюдается.

Да, живёт во мне мечта о любви, но теперь я её не спутаю с кратковременным помешательством. Это весьма странно порой для людей со стороны, почему я, такая красивая, умная — и при этом одинокая. Они меня

не видели после больницы: ни рожи, ни кожи, ни волос...

Как сказал Соломон: «Всё пройдёт, пройдёт и это». Всё перенесла, всё пережила, благодаря Богу. Теперь, как бы мне ни было порой тяжело, я буду жить!!! Поверьте, оно того стоит. Сложно, но зато очень интересно. При условии, если не сидеть дома и хоть пинками заставлять себя чего-то делать, иначе ничего не изменится». Катя, 24 года.

27. ТЕХНОЛОГИЯ ДОБРОТЫ

Когда в моей жизни произошел кризис расставания, я был полностью выбит из колеи. Началась круговерть тяжелых мыслей: «Я виноват во всем: если бы не такие-то ошибки, я был бы счастлив», «Такого счастья больше никогда не будет», «Жить теперь незачем». То есть жить, конечно, надо, я буду жить, но это будет совсем не такая жизнь, какой она могла стать, если бы не мои ошибки. Существование будет серым, безрадостным, впереди только одиночество, труд... и смерть. Которую почти никто среди людей не заметит.

Единственное, что помогало против этой боли, — непрерывная молитва. Но осознание никчемности, пустоты сохранялось. Были в моей жизни разные успехи. Но это все внешнее. А ведь самое главное для человека, что наполняет его и делает счастливым, — любовь. Важно, люблю ли я и достоин ли я любви. А что делает меня достойным любви? Опять же — моя любовь к другим.

А разве есть во мне любовь? Я как с высокой горы вдруг обозрел всю свою жизнь — что было, и что будет. Ясно увидел — еще не так далеко, и вот конец земного пути. Приду я к нему с тем же эгоизмом, малодушием. «Зачем ты жил? — спросят меня. — Чем ты украсил мир? Кого ты сделал счастливым?». И мне будет нечего сказать в ответ.

Это очень страшно! Жить и не светить. Жить — и только потреблять. Это такая глупость, такая ошибка! Исправить потом нельзя уже будет ничего.

Это как если после окончания художественного института тебе приготовили большой холст и удивительные краски и дали возможность нарисовать прекрасный радостный мир. Такой, какой ты захочешь. При условии, что другой картины не будет, эта — первая и последняя. Ты учился, ты создан только ради этой одной картины. Но ты отнес холст и краски на базар, продал их и пропил. Ты мог оставить после себя что-то, что будет дарить людям радость и украшать мир. А оставил только пустые бутылки, окурки и грязь...

Поскольку среди близких у меня в тот момент не было человека, который нуждался бы в моей помощи и мог принять ее, мне захотелось сейчас же, немедленно бежать на улицу и что-то делать для чужих.

На тот момент я был знаком с двумя группами добровольцев. Одна помогала детям, больным раком крови, другая — детям-сиротам и старикам. Я сразу связался с обеими группами, спросил, чем могу помочь. С первой как-то не получилось, там я не почувствовал

себя нужным, во второй мне предложили общаться с детьми.

В этой группе милосердия несколько десятков девушек и женщин ходят в одну детскую больницу, заботятся о младенцах-отказниках. Мне как мужчине предложили ходить к старшим — от 3 до 16 лет, — чтобы разговаривать, поддерживать, утешать. В это отделение дети попадают либо когда родители отказались от них, либо когда государственные органы возбуждают дело о лишении родителей их прав, так как те не могут нормально заботиться о них. Это в основном дети алкоголиков и наркоманов. Дети из неполных семей. После двух-трех недель в больнице их ждет приют, потом — детдом; часть возвращается в свой холодный дом.

Я никогда не умел поддерживать людей, утешать, даже в лучшие моменты своей жизни. А сейчас, раздавленный своей потерей, что я смогу дать этим детям?

Но я понимал, что именно это мне и нужно. Мне позарез нужна возможность поддерживать, дарить тепло тем, кому еще хуже, чем мне. Я думал, что у меня очень долго не будет получаться это. Но я твердо решил, что отступить мне некуда: буду ходить к этим детям раз в неделю, несмотря ни на что. Буду стараться, пока у меня не получится. Иначе зачем я живу?

В этом отделении не обычные палаты, а стеклянные боксы. Идешь по коридору — и видишь, словно фильм, вереницу трагедий. Ведь больная душа — страшнее, чем больное тело. Ненужные дети со

взрослыми глазами. Часто стриженные наголо, из-за вшей. Чем старше — тем недоверчивее, хитрее, развращеннее. За свою короткую жизнь многие из них вытерпели гораздо больше зла, чем я за свою длинную. И они понимают это. Понимают, что по-своему они старше, старее, опытнее, чем те, кто их здесь пытается лечить и воспитывать. Но у них совсем мало опыта чужой доброты.

В первые два-три дня я входил в эти боксы, как на казнь. Мне было стыдно: этим детям нужен не такой помощник и утешитель, совсем не такой.

На что я надеялся? Только на Бога. Он может дать силы, вдохновение, слово. Он дает любовь. Чего Он ждет от нас, чтобы дать нам это? Только намерения. «Бог намерения целует».

И чудо случилось! Где-то за месяц, то есть за четыре дня общения, я нашел общий язык с этими детьми, научился (по-своему, конечно, у кого-то получилось бы лучше) утешать плачущих, заинтересовывать равнодушных, вызывать на откровенность закрытых. Я стал с радостью входить к этим детям и даже скучать по ним. Более того — за этот месяц я пережил свою трагедию и снова научился смеяться!

Речь вовсе не о том, как я кому-то помог. Разговор о том, как нам самим помогают наши добрые дела.

Кто отдает, тот получает.

Эта истина известна всем. Но большинство понимают ее в смысле «ты мне — я тебе». Причем лучше я тебе поменьше, а ты мне — побольше.

Есть и другое понимание этой мысли. Если ты отдаешь бескорыстно, отданное возмещается тебе. Не людьми. Бог возмещает тебе затраченное. Более того — дает тебе радость.

Еще в день моего первого прихода в эту группу милосердия я поговорил с четырьмя участницами этой группы — сестрами, как они друг друга называют. Хотел сделать статью о группе. До статьи тогда дело не дошло, а вот сейчас самое время привести их слова о том, что им дает эта трудная работа — целый день в жарком боксе, с вонючими пеленками, с чужими больными младенцами.

Татьяна, 53 года, учитель физики: «Мне по возрасту должно быть тяжело так работать. Наоборот, на следующий день летаешь, и все дела спорятся. Поэтому самые серьезные свои дела стараешься делать на следующий день после больницы».

Юлия, 22 года, студентка: «Пока работаешь в больнице, а работаем мы по 12 часов, устаешь. Выходишь на улицу — просто летишь на крыльях. По-другому смотришь на мир, на людей. Такая благодать! И если кто-то на ногу в метро наступил, лучше стерпишь или улыбнешься этому человеку, чтобы не потерять благодать. Когда что-то плохо в жизни, думаешь: «Ну, почему это всё на меня навалилось!» Вспомнишь этих детей — ДЦП-шников и думаешь: «А им каково?» И сразу: «Слава Богу за всё!»

Мария, 32 года, начальник клиентского отдела крупной международной корпорации: «После дня в больнице чувство, что не зря прожит день. Не мы помогаем детям, они нам помогают. Хоть какие-то добрые чувства в нас просыпаются! И не только во мне, но и в моей дочке. Она спрашивает: «Ну, как там Миша? Как Леночка?» У нас дома уже больше 300 фотографий детей из больницы.

Конечно, ты не можешь спасти ребенка, но можешь хоть немного поучаствовать в его жизни. Ты всего-навсего человек, ты не можешь сделать больше, чем Господь. Поэтому не нужно брать на себя слишком много и отчаиваться.

Недавно мне зуб лечили, обезболить не стала. Вспомнила этих детей — боли не чувствовала».

Наташа, 27 лет, менеджер по продажам: «Ждешь дня в больнице как праздника, как причастия. Это день, который прожит не зря. Ты нужен, ты реально можешь помочь. После дня в больнице чувство как после хорошей исповеди, когда грехи омыты слезами, примиренность с Богом. Всю неделю ждешь следующего похода в больницу».

Это не причуда отдельно взятых женщин. Это один из законов жизни человеческой души. Коротко и выразительно об этом законе говорят русские пословицы, хранящие вековую мудрость народа. «Что людям желаешь, то и сам добудешь». «Добро сотворить — себя увеселить». «Доброму человеку что день, то и праздник».

А телевидение, журналы и реклама нас уверяют: «Бери от жизни всё, хапай больше, развлекайся. Плохо тебе? Значит мало хапаешь, жри больше, развлекайся активнее. Пей, кури, потребляй людей для своего удовольствия». И мы, бедные, гонимся за этим призраком, стремимся все к новым и новым «высотам». «Высот» достигаем, но счастья не находим. Потому что ищем его не там.

Вот как выражал этот закон наш современник, греческий старец Паисий: «Делая добро, человек чувствует радость. Делая грех — страдает. Чем больше добра делает человек, тем больше он радуется, чем больше делает зла, тем сильнее страдает его душа».

Святой праведный Алексей Мечев: «Случай сделать добро кому-либо есть милость Божия к нам. Поэтому мы должны бежать — стремиться всей душой послужить другим. А после всякого дела любви так радостно, так спокойно на душе, чувствуешь, что так и нужно делать; хочется еще и еще делать добро. После этого будешь искать, как бы еще кого обласкать, утешить, ободрить».

Даже наш малый шагок к истинному добру уже много дает нам. Вот что рассказала Оля из Киева о своей первой попытке делания добрых дел.

«Вчера я прониклась статьей о том, что лучший способ восстановиться после расставания — начать помогать другим. Когда я вечером шла с работы, я всё время думала, кому бы мне начать помогать (я вообще-то не думала прямо сейчас начать). И тут смотрю, возле мусорного бака копошатся два бомжа. Один был совсем пропитый и отвратительный, а второй, можно сказать,

интеллигентного вида, конечно, в очень стареньких вещичках, но в чем-то даже слегка опрятный, худенький и не пьяный. «Вот! Ему сейчас и буду помогать!» — подумала я. Но бомж быстренько порылся в баке и зашагал дальше, я — за ним, с зонтиком, кулками, еле догнала его возле очередной мусорки. Подхожу и говорю так, чтобы не обидеть: «Извините, пожалуйста, я не могла бы вам помочь?» При этом достаю кошелек и держу в поле его зрения. У него улыбка до ушей щербатым ртом, говорит: «Нет, спасибо, у меня всё есть». У меня самой аж лицо расплылось в улыбке, говорю: «Ну, всё-таки, я смотрю, вы что-то ищете, и подумала, может быть, у меня есть то, что вы ищете». А он говорит: «Да, я тут просто смотрю, может, кто-то что-то из радиоэлектроники выкинул». (Сто пудов — соврал, наверняка голодный). Но улыбка такая искренняя, и так он меня весело убеждал, что у него всё хорошо, что я просто стояла и смеялась вместе с ним. Говорю: «Ну, тогда всего вам доброго, до свидания!» А он мне: «А вам желаю жениха хорошего!» Представляете?!?!?! У меня положительных эмоций от этого маленького происшествия полные штаны...»

Понимание того, что счастье и радость — в дарении себя, приходит быстро. Удивительно было замечать за собой, что очередной зарубежный тур радует гораздо меньше, чем день в больнице, потраченный как бы не на себя. И уже не нужен следующий тур, понимаешь, что это самообман, мираж. Только кажется, что он тебя порадует. Нет — удовольствие опять надует. Оно всегда надует. Манит — и оставляет ни с чем.

Добрые дела не только помогли мне невероятно быстро пережить кризис, они резко изменили мою жизнь в лучшую сторону. Всего, что я получил, не

опишешь. Уверен, ничто, кроме добрых дел, не могло бы помочь мне так, ТАК изменить мою жизнь.

Всем, кто чувствует неполноту своей души, своей жизни, бессмысленность существования, боль от утраты, обиды, вины, я советую это удивительное лекарство — лечение добром.

При правильном употреблении это лекарство обязательно помогает и не имеет вредных побочных действий. Но употреблять его нужно правильно. Потому что зло существует рядом с нами, и оно стремится исказить, извратить все наши добрые начинания, чтобы не дать нам стать счастливыми. Чтобы мы не научились любить.

Любовь и добро — всегда от Бога. Поэтому ясная и стройная система отношения к добрым делам, наука того, как их нужно делать, имеется в Православной Церкви. Вот основные вопросы, которые возникают у человека, который хочет заняться добрым делом.

1. Зачем делать добрые дела?

Казалось бы, ответ очевиден — чтобы тому, кому мы делаем добро, стало лучше. Но это лишь часть ответа.

Есть Бог, без воли Которого никому никто не причинит зла и не сделает добра. Поэтому если есть воля Божия, чтобы помогли человеку, ему помогут. Если не мы, то найдутся другие.

Отец Максим, участвующий в работе нашей группы милосердия, часто говорит: «Не мы нужны этим детям, а они — нам». Для чего они нам нужны? Для того самого, что я описал в своей истории. Добрые дела нужно делать «для того, чтобы приобрести милостивое сердце, чтобы приобрести чувство сострадания», — говорит святой Дорофей.

Но ведь это получается эгоизм? — возмутится кто-то.

Хорошо отвечает таким людям архимандрит Иоанн (Крестьянкин): «Человек, добрый умом, укрепляет и утешает прежде всего самого себя. И это совсем не эгоизм, как некоторые несправедливо утверждают, нет, это истинное выражение бескорыстного добра, когда оно несет высшую духовную радость тому, кто его делает. Добро истинное всегда глубоко и чисто утешает того, кто соединяет с ним свою душу. Нельзя не радоваться, выйдя из мрачного подземелья на солнце, к чистой зелени и благоуханию цветов. Нельзя кричать человеку: «Ты эгоист, ты наслаждаешься своим добром!» Это единственная неэгоистическая радость — радость добра, радость Царствия Божия».

А раз мы занимаемся этим делом для изменения своей души, нужно искать не таких дел, которые нам легче делать, а таких, которые труднее, которые требуют от нас подняться над собой, стать лучше.

2. Кто может делать добрые дела?

Многие отговариваются тем, что у них нет денег или времени.

Это именно отговорки. Русская пословица гласит: «Добрый словом и бездольный богат». Что мы больше всего ценим в других людях? Какие-то дела, материальную помощь или доброе слово, теплую улыбку — ту самую любовь, которая в наше время — самый большой дефицит? А много ли нужно денег или времени, чтобы сказать человеку доброе слово?

В моей жизни был один маленький случай, который я мало кому рассказывал до сих пор, так как считал эту встречу чудесной...

Много лет назад, утром буднего дня я вышел из метро и направился по улице Петровка к своему офису. Фирмочка была моя собственная, поэтому забот и проблем было много, и на душе было не то что темно, но — серо. К тому же накрапывал дождь. Когда я остановился у киоска с мороженым, ко мне под зонтик попросилась незнакомая женщина. Ничем не примечательная, среднего возраста. Я удивился, но не отказал. Она взяла меня под локоть и прошла со мной до ближайшего перекрестка. Шли мы молча. От женщины исходило душевное тепло. Уходя, она попрощалась со мной как-то необычно. Мы ведь не вкладываем много души в слова приветствия, прощания и произносим какие-то фразы, смысла которых уже толком и не помним. Ну что такое «пока»? А она сказала мне примерно так: «Мужества и радости тебе!» И сказала это с непередаваемым теплом и улыбкой, как близкому другу. На самом деле, я не помню точно эту фразу. Поразили в этой фразе две вещи — то, что таких вещей не говорят незнакомым людям, да и знакомым обычно тоже. И второе — то, что в ней, этой фразе, содержалось понимание того, что человек — великое творение, а не какой-нибудь муравей в песочнице, и что жизнь — великое и очень трудное дело. Понимание, сострадание и надежда на меня. Чувствовал я себе муравьем, а обратилась она ко мне как к Человеку. И в этот миг я получил такой заряд сил, бодрости, что я тут же расправил плечи, улыбнулся, и весь день прошел радостно, я даже не обижал своих сотрудников.

Я потом думал, может, это посланный Богом ангел, который в дождливую погоду ходит среди людей, чтобы поддержать нас, сделать нашу жизнь счастливее? Но ведь таким ангелом может быть каждый из нас.

И уж точно всякий из нас может делать добро, прощая ближним их грехи против нас, их недостатки и невниманье к нам. Да, это тоже — дело милосердия. И вообще, добрые дела нужно начинать с самых близких людей. Английская поговорка гласит: «Charity begins at home». По-русски: «Милосердие начинается дома». Разве милосердно помогать чужим, оставляя без заботы домашних?

3. С чего начинать доброе дело?

С прекращения злых дел. Находиться одновременно на злом и на добром пути не получится. Надо выбирать.

Приступая непосредственно уже к самому доброду делу, нужно молиться. «Напрасно тот трудится, кто начинает доброе дело без теплой сердечной молитвы» — говорит святой Димитрий Ростовский. Почему? Потому что добро — от Бога. У нас его практически нет. Наше обычное так называемое «добро» — или расчет на выгоду, или вежливая привычка или уболаживание своего самомнения.

4. Какое дело является добрым?

100 рублей подать — это уже доброе дело? А 1000 рублей?

Доброе дело или не доброе — определяется не величиной дела, а нашим расположением, отношением к нему.

Допустим, у миллиардера попросили миллион, и он дал, не вдумываясь в трудности просителя. А у бедной старушки попросили 200 рублей. Это все, что у нее оставалось от пенсии, а следующей пенсии ждать 3 дня. Но она, сострадая просящему, дала. Чье дело более доброе? В каком деле больше доброго сердца?

Добро и зло внутри нас, поэтому только мы знаем, насколько на самом деле доброе то или иное наше дело. Вот несколько признаков, которые говорят о том, что дело действительно доброе.

Награду за дело мы ожидаем только от Бога, а не от людей. Это и называется — делать «во славу Божию». Русские пословицы: «За добро не жди добра», «За добро Бог плательщик». Это уберегает нас от тщеславия.

Делаем дело с надеждой на Бога, а не на себя. Бог — источник добра. Мы не источники добра, мы лишь проводники того добра, которое Бог хочет оказать данному человеку. Почему так важно это помнить? Потому что иначе у нас растет самомнение, а от самомнения нам становится плохо. И целью нашего дела становится уже дальнейшее наше возвеличивание — если не в глазах других, то в своих глазах. А какое же это добро? Ради славы можно вообще всё своё имущество раздать — и при этом не иметь в сердце ни капли любви.

Дело потребовало труда, усилия над собой. Для того, чтобы дать другому, нужно отнять у себя. Старец Паисий: «Добро является добром лишь в том случае, если делающий его жертвует чем-то своим: сном, покоем и тому подобным».

5. С каким чувством нужно подходить к тому, кому мы помогаем?

Делая какое-то дело ради ближнего, мы порой забываем, что, кроме самого дела, ему нужна — нужнее всего — наша любовь.

«Дело благотворения, сделанное без рассудительного и сердечного участия в бедствующем, есть тело без души», — говорит святитель Филарет (Дроздов).

«Нужно подавать с любовью, с уважением к лицу ближнего, добровольно, с радостью, ибо любви свойственно радоваться при оказании помощи любимому», — святой Иоанн Кронштадтский.

6. Помогать ли пьяницам, плохим людям?

Отвечает святитель Иоанн Златоуст: «Мы не поставлены быть судьями жизни других; иначе мы никому не подадим милостыни».

Священник Александр Ельчанинов: «Не подают милостыни потому, что, мол, пропьют и т. д. Если и пропьет, то это меньший грех, чем то озлобление, которое мы в нем возбуждаем нашим отказом, и та черствость и осуждение, которое мы в себе культивируем».

Один мой знакомый как-то ехал куда-то со своим другом на его дорогом внедорожнике. На одной из остановок к ним обратилась профессиональная нищая. Друг моего знакомого — дал. Мой знакомый говорит ему: «Саш, это же профессиональный нищий!» А тот ему ответил: «Володь, ну подумай, что это за работа?» То есть, может быть, человек и обманывает, когда просит, но все равно он человек страдающий и достоин сочувствия.

7. Дружить ли с теми, кому помогаем?

Мы им, конечно, друзья, так как стараемся относиться к ним с любовью. Но они порой начинают искать дружбы с нами, каких-то отношений, выходящих за пределы той помощи, которую мы им оказываем. Идти ли навстречу? Для нас тут соблазн в том, что от такой дружбы мы ожидаем благодарного, почтительного к себе отношения. Это что-то вроде награды для нас. А если мы не получаем ожидаемого, начинаем обижаться. Тем самым обесцениваем свои дела. «Лучше не дари, да после не кори!» — гласит пословица.

Преподобный Никон Оптинский пишет: «Когда подаяние той или иной милости рождает знакомство между людьми, имеющее основание якобы благое, но по плодам оказывается через некоторое время вредным». Так что лучше воздерживаться.

8. Как не тщеславиться сделанным делом?

Тщеславие превращает добро в свою противоположность — в зло. Время на дело потратили, а душе своей повредили. Как избежать этого зла?

Прежде всего, надо помнить, что никакое наше дело несовершенно. «Нет человека праведного на земле, который делал бы добро и не грешил бы» — говорит Екклесиаст. Та или иная доля дряни всегда примешивается. А та доля, что действительно добрая, — не наша, а от Бога. «Знайте, что нашими бывают только страсти и грехи. Что бы мы ни сделали доброго — оно от Бога, каких бы мы ни натворили глупостей, они — наша собственность» — говорит старец Паисий.

Что же делать? По возможности, никому не говорить о своих делах. Как сказал Христос, «когда

творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая». Старайтесь забывать свои добрые дела. А за то, что помните, славу отдавать Богу, а не себе. Когда тебя благодарят, не обольщайся, а спокойно передай благодарность выше, отвечая: «Во славу Божию!»

Нектарий Оптинский советует: «Если кому-то удастся сделать что-либо доброе или подать милостыню, то надо говорить: «Твоим благословением, Господи, совершил я это!»

9. Почему за каждым добрым делом следует наказание?

Этот вопрос очень многих волнует.

Святой Дорофей объясняет: «Кто совершит дело, угодное Богу, того непременно постигнет искушение; ибо всякому доброму делу или предшествует, или последует искушение, да и то, что делается ради Бога, не может быть твердым, если не будет испытано искушением».

Что это значит? Мы уже выяснили, что целью доброго дела должно быть изменение нашей души, увеличение любви в ней. И мы понимаем, что любовь начнет приходить к нам, если мы будем делать эти дела без тщеславия, в надежде на Бога. А как мы можем проверить, с тщеславием делаем доброе дело или нет? Очень просто. Если мы встречаем неблагодарность — и переносим без обиды, значит, тщеславия нет. Если обижаемся — значит, пока еще есть. «Искушение» — это как раз и значит «проверка». Проверка на вшивость.

Поэтому если у нас нет никакого тщеславия, мы этой проверки и не заметим. Если же тщеславие есть,

нужно заранее готовиться. Будем помнить пословицы: «Кто доброе творит, того зло не вредит», «Я тебя выручил, а ты меня выучил», «За неблагодарных Бог благодарит». Когда смиримся — будем радоваться таким проверкам.

Если до вашего сердца дошла эта беседа — слава Богу! Если есть в вашем сердце желание делать добро, не ищите причин его не делать — причины непременно найдутся. Ищите возможности делать. Посмотрите, кому из близких нужна ваша помощь. Не нашли среди близких — поищите группы милосердия в интернете, в ближайшем храме... Этот бесценный дар — возможность творить добро — Бог непременно пошлет, если попросите.

ИСТОРИИ О ТЕХ, КОМУ НУЖНА НАША ЛЮБОВЬ

Женя и другие

Я шел по коридору больницы и увидел, что в одном боксе плачут сразу две маленькие девочки (из четырех). Маленькие — не моя «специальность», но раз сразу две плачут, зашел.

Я знаю, о чем плачут дети здесь дети: о том, что их никто, совсем-совсем никто в целом мире не любит, не ждет. Хотя когда их спрашиваешь, они выражают свою боль по-другому. Говорят: «хочу домой», «хочу, чтобы мама пришла», «просто так». И прячут глаза, чтобы ты

не увидел, что на самом деле их мучает и как велика эта боль.

Семилетняя Наташа сказала, что плачет потому, что хочет в приют. У нее и дома-то нет, но надо же куда-то хотеть. Через минуту ее слезы просохли.

А маленькая Женя, которая еще и говорить не умеет, продолжала безутешно плакать, лежа в кровати, мои слова не помогали. Пришлось, обернув одеялом, чтоб не описала, посадить на колени. Женя сразу перестала плакать и минут 15, пока я разговаривал с Наташей, неотрывно смотрела мне в глаза пронзительным младенческим взглядом. Это было редкое событие в ее жизни!

Разговаривая с Наташей, я тоже иногда поглядывал на Женю. Глазки у Жени косые — в кучку. Ротик скорбный, мученический. На затылке большая, с Женину ладошку, плешь.

— Что это у нее? — спрашиваю Наташу.

— Это ее мама была, — отвечает она.

У меня колених человек, в жизни которого совсем-совсем не было счастья. Не какого-то особого, а обыкновенного детского счастья. И возможно, его и не будет в ее жизни никогда. Единственный шанс для нее стать хотя и трудным, но все-таки членом общества — если ее удочерят очень хорошие, духовно сильные люди. Если же нет, тогда — детдом. А из выпускников детдома более половины становятся или преступниками, или алкоголиками и наркоманами или

просто не доживают до взрослых лет. Какое там несчастье разбитой любви! В 14-15 лет она, вероятно, уже будет растлена настолько, что ни сердце, ни тело не будут почти ничего ощущать.

Еще не умея говорить, эта душа знает, в какой она беде. И знает, что ее может спасти, — только любовь. Которой ей не хватает как умирающему от жажды в пустыне. И даже эти минуты сочувствия захожего дяди для нее — оазис, небывалая удача. Детские врачи рассчитали, что каждому ребенку, чтобы вырасти психически нормальным, нужно, чтобы его обнимали не меньше чем полчаса в день. А Женя — обнимали ли ее полчаса за все ее два или три года жизни?

Но мне пора уходить. Я усаживаю Женю обратно на ее кровать, прошу не плакать. Но она раздражается таким ревом и так моляще тянет ко мне руки, что я решаю остаться еще на несколько минут. Ведь для меня это так мало. А для нее — так много. Обретя меня снова, Женя изо всех сил вцепляется в меня, как младенец в грудь матери. Кладет голову мне на грудь, закрывает глаза. Встревоженно открывая их всякий раз, когда я шевелюсь. И мы сидим так, крепко обнявшись, еще 15 минут.

Такие минуты жизни — самые осмысленные, самые полновесные. Но радости нет. Потому что этого так мало, так ничтожно мало для того, чтобы Женя когда-нибудь стала по-настоящему взрослой, могла быть любимой и любить...

Никита

В одном из боксов появились трое незнакомых мне детей. Вообще-то здесь многие дети дружелюбны, но эти встретили меня просто с восторгом, как давнего друга.

— Как вас зовут?

— Таня Ежикова, Кирилл Ежиков, и это вот Никита Ежиков! — захлебываясь словами, отпартовала Таня (фамилия изменена).

— Так вы братья и сестры тут! А почему вы такие разные?

Хотя все они смотрели на меня с дружелюбной улыбкой, дети были очень разные. Худенькая веселая Таня 7 лет, совсем худой задумчивый Кирилл 3 лет и толстощекий Никита 2 лет.

Таня не сразу смогла объяснить, почему они оказались здесь. Точнее, не хотела. Она все время сворачивала на второстепенные подробности, на милицию, которая их везла. И только, наверно, когда я в третий раз повторил: «Танечка, а что у вас дома?», ее глаза подернулись влагой, голос наполнился слезами: «Ой, дома, у нас трагедия, такая трагедия!» — и опять ушла от темы, рассказывая с улыбкой, какие у них хорошие бабушка с дедушкой.

Вопрос о том, какая у них трагедия, тоже пришлось повторить раза три, прежде чем Таня перестала улыбаться, ответила: «У нас такая трагедия...

у нас мама пьет!» — и освободила свою тайну слезами. Потом мне удалось выяснить, что и бабушка с дедушкой тоже пьют. И бабушка на просьбу внучков что-нибудь поесть отвечает: «У нас только на закуску».

По словам Тани, мама начала пить, когда погиб дядя Саша, «самый лучший человек на земле». Отец Никиты.

Никита выше пояса крепыш, хоть фотографируй на рекламу молока или каши, а ноги — одни косточки. Видимо, дома ему не давали ходить, поэтому он всегда сидит на кровати на коленках (в позе дзен), но если его взять за руки, может ковылять, как журавлик, не наступая на пятку.

У Кирилла на груди, ниже шеи маленькая твердая опухоль. Это мама прижгла сигаретой, чтобы есть не просил. Таня говорит, трезвая была. Видимо, ожог пришелся на сосуд, поэтому опухоль необходимо удалять.

Ну а Таня, как я уже сказал, обаятельная симпатичная девочка, даже при том, что бритая наголо. Правда, когда я предложил ей порисовать, она чуть ли не испугалась, несколько раз повторила, что не умеет, и только после множества моих вдохновляющих слов и примера с трудом нарисовала кружку — так, как нарисовал бы 2-летний ребенок. Больничная психолог предположила по ее чрезмерной демонстративности, что у нее шизофрения. У Никиты обнаружили ДЦП.

В больнице они были долго. Каждый раз встречали меня с восторгом и прыжками радости. Так

набрасывались на конфеты, будто их здесь не кормят. Вот какая память о постоянном голоде — уже несколько недель не могут наесться.

— Дядя, ты завтра придешь? Приходи еще! — приглашает Кирилл, разговаривая с трудом из-за сразу двух конфет за щеками. Он хитрит, но его хитрости очевидны.

— А без конфет приходите? — спрашиваю.

— Без конфет... — он задумывается. — Без конфет не приходи.

— Ладно, уж приходите и без конфет, — любезно заглаживает откровенность брата Таня.

Вожу по палате Никиту, прошу Таню как можно чаще водить его. Таня обещает.

Таня рассказывает о крысах, живущих в умывальнике. Таня наблюдает за ними через стекло двери. Я смотрю в стекло:

— Да никого там нет.

— Да? А вы нагнитесь.

Нагибаюсь и встречаюсь взглядом со здоровенной крысой. Только после моего стука в стекло крыса, не торопясь, разворачивается, свесив хвост наружу, и уходит в просторную дыру.

Наверно, дядя Саша, отец Никиты, и правда был хорошим человеком. Никита такой сдержанный, спокойный и поразительно терпеливый. Он только после уколов немножко плакал, а так никогда ни на что не жаловался. Когда брат и сестра забывали помочь Никите развернуть конфету, он терпеливо трудился над оберткой, пока родичи съели уже штук по пять, хотя ему очень хотелось эту конфету! Не просил, не жаловался. Вот так смирение!

Вообще Никита вел себя как человек благородного воспитания. Когда я гладил его по голове, ему было ужасно приятно, но он даже не поворачивал головы и улыбался лишь глазами и углами губ. Как и все дети, он испытывал потребность в том, чтобы его держали на руках, обнимали, но никогда не просился на руки. Высказывается Никита только по делу, например, когда у него падает тапок и необходимо его поднять.

— Я буду скучать по вам, — сказал я ребятам, когда видел их последний раз. Хотя еще не было известно, когда их переведут в приют.

— Мы тоже будем скучать по вам, — ответила вежливая Таня.

Прихожу через неделю в отделение, и никто не встречает меня за стеклом бокса Ежиковых. В боксе очень тихо. Лицом к стене спит какой-то малыш, другая малышка лет трех тихо сидит, сгорбившись на кровати и глядя в пол. Иногда издает тихие звуки, похожие на всхлипы. Я спрашиваю ее, как ее зовут, сколько ей лет. Повторяю вопросы. Она не отвечает.

Вдруг спящий малыш просыпается, садится на кровати. Это Никита Ежиков! Он не похож на себя — какой-то грустный, одинокий и как будто даже похуевший.

— Никита! Почему ты один?!

Никита впервые за время нашего общения протягивает ко мне руки, без улыбки, без слов, как к вернувшейся издалека маме, и по этому движению я всё понимаю.

Никита впервые в жизни остался один! Кирилла и Таню отправили в приют. А Никиту по возрасту будут отправлять в дом ребенка. Их пути расходятся. И сойдутся ли снова?

Сажаю Никиту на колени, обнимаю, он прижимает голову к моей груди. Его горячее сердечко бьется часто, и оно как будто сразу под кожей. Не знаю, должно ли так быть у младенцев.

Во мне пламенная молитва без всяких слов. Молитва об этом хорошем человеке. Ты теперь один среди людей, мой крестник! Без братьев и сестер, почти без ног. Но ты не один. Я чувствую горячую мольбу этой души, и чувствую, что мы не одни. Мы втроем. Христос обнимает нас, и Его сострадание, любовь несравнимы с моей. И Он сделает всё, что в силах Бога, чтобы спасти эту душу на ее мученическом пути. Чтобы ты научился ходить, Никитушка. Не стал вором и наркоманом. Чтобы не совратился, а совратившись — покался. Может быть, ты станешь взрослым хорошим

человеком, хорошим отцом. Сколько для этого нужно чудес! Я постараюсь молиться...

Мама — хорошая

Пока дети маленькие, они прощают родителям ВСЁ.

Яна 7-ми лет уже неделю живет в боксе одна. Потому что у нее чесотка. Руки и ноги расчесаны в кровь. Всю эту неделю она почти ничего не ест. По ее объяснению, «я просто очень нервничаю и поэтому не хочу». От слез под глазами синяки, лицо трагическое, когда я вхожу. Но она умная добрая девочка, и, когда ухожу, после дружеского разговора и смеха лицо уже другое.

По утрам она поет песенку солнышку: «Эта песенка как молитва. Когда я ее долго-долго пою, солнышко появляется. Вчера я два часа ее пела, и солнышко появилось».

Неделю назад она сказала мне, что ее мама последние два года в больнице, и за это время Яна видела ее всего один раз. Я подумал, что мама либо в психбольнице, либо в тюрьме, либо ее уже нет в живых. В этот раз Яна призналась, что мама ее болела и до больницы.

— Она меня выкидывала на помойку. Но это потому что она болела, а так она меня любит. Я вам этого не сказала сразу, чтобы вы не огорчились.

— А ты сама помнишь, как она тебя выкидывала?

— Нет, я же маленькая была! Мне тетя Галя рассказывала.

— А что, мама тебя несколько раз выкидывала?

— Да, несколько раз. Но совсем-совсем немного, всего несколько разочков. А так она хорошая, она меня любит...

Нелюбовь

В боксе три девочки 12-13-ти лет.

Настю знаю уже давно. Умная, серьезная и веселая девочка. Лежит на постели; на животе, как грелка, очередная раскрытая книга.

Ульяна просит у меня телефон позвонить маме. Уходит с телефоном за стеклянную перегородку ванной комнаты.

До нас доносится ее голос, сначала беспокойный, потом взволнованный, потом переходящий в крик. Она кричит одну и ту же просьбу:

— Мама, пожалуйста, приедь ко мне сегодня!!!

Она повторяет просьбу на разные лады, уговаривает, но видно, мама не согласна. Мама у Ульяны, как у большинства детей здесь, пьющая.

В конце концов, Ульяна выбегает из ванной, отдает мне телефон, бросается на постель лицом вниз, ее тело сотрясают рыдания. Мама отказалась приехать.

Отдаю телефон Наташе. Огромная, как грузчик, говорит басом, книг не читает. Она уходит в ванную, и мы слышим, как она своим невозмутимым голосом грузчика настойчиво просит маму приехать. Такому голосу трудно не подчиниться, но видно, что маму не трогает просьба дочери.

Ульяна плачет на своей кровати.

Умница Настя смотрит куда-то сквозь потолок. Ей даже некому позвонить. Она привыкла к этой нелюбви.

Но разве к ней можно привыкнуть?

28. КАК СТАТЬ ВОЛШЕБНИКОМ

В детстве есть одна приятная вещь: мы еще не знаем о том, что все хорошее в этой жизни достается трудом. Потом мы становимся взрослыми, понимаем, каких усилий стоит то или иное достижение, и отказываемся от многих мечтаний детства, потому что видим, что они слишком трудно достижимы или вовсе недостижимы.

В том числе мы отказываемся от своей мечты стать волшебником, творить чудеса. Как нам нравилась эта волшебная палочка, при помощи которой можно было достичь всего-всего! Захотел — и сделал. Воплотил

любую мечту... Но, становясь взрослыми, мы понимаем — волшебства не бывает...

Но действительно ли наши возможности так ограничены?

Разговор в этой главе не о магии, а о способности человека добиваться чего угодно. Ну, если не чего угодно, то вещей, которые многим кажутся недостижимыми, удивительными. Способности материализовывать свои мечты, свои идеи.

Хотите верьте, хотите нет, но такое «волшебство» существует. Я знаю нескольких людей, которые многим кажутся волшебниками. Вначале они рассказывают знакомым о некоей своей идее. Выслушивать идеи и даже планы их воплощения — дело ни для кого не новое. Увы, идей много, но часто ли они переходят в область реального? Знакомые настроены скептически. Когда через некоторое время оказывается, что этот человек воплотил свою идею, большинство думает: «Молодец... Повезло».

Потом этот человек придумывает что-то новое, и знакомые думают: «Ну, уж это вряд ли. Два раза не повезет». Но человек воплощает и эту свою мечту. И следующую тоже... Рано или поздно у всех, кто следил за историей этого человека, возникает мысль, что есть у этого человека какая-то удивительная, необъяснимая способность материализовывать свои идеи и мечты. Вокруг большинство мечтает впустую, а он захотел — сделал, захотел — сделал. Везет всегда. Просто волшебник какой-то.

Конечно, большинство талантов мы получаем при рождении. Но те качества, которые делают человека «волшебником» в описанном выше смысле, можно в себе воспитать. И даже если не ставить себе такой высокой цели — стать «волшебником», полезно знать

эти качества хотя бы для того, чтобы не быть неудачником, которому ничего не удастся. «Волшебник» и «неудачник» — это два противоположных состояния. Конечно, стоит стремиться к состоянию «волшебника», потому что эта жизнь дана нам не для того, чтобы мы потерпели в ней неудачу.

Итак, три качества (умения, привычки), которые делают из обычного человека человека, которому удаются почти все его начинания.

Первое. Трудолюбие.

Все успешные люди, все чемпионы-спортсмены и многие пословицы говорят о том, что «без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Это самый известный и очевидный из трех секретов «волшебников». Это даже не секрет. А вот то, как стать трудолюбивым, для многих является секретом. Появилось немало людей, которым буквально любое дело кажется слишком трудным. Это нездоровое состояние, которое необходимо во что бы то ни стало преодолеть, если мы хотим прожить свою жизнь с радостью и смыслом — для себя и для других. Поэтому мы остановимся подробнее на том, как стать трудолюбивым.

Если вам не посчастливилось иметь родителей, которые, понимая, каким драгоценным наследством для любого ребенка является трудолюбие, с детства нагружали бы вас работой — по дому, на земле (на даче), в спорте или в учебе, — придется нагружать себя самостоятельно. Поставить себе какую-то интересную цель. Либо, научиться чему-то, либо сделать что-то. Чем вы ленивее, тем благоприятнее для вас работа по расписанию. Учеба предпочтительнее не самостоятельная, а в учебном заведении, где есть

экзамены, домашние задания и требовательные преподаватели. Требовательный преподаватель — это самое важное в вашей ситуации.

Очень желательно, практически обязательно — заниматься спортом. Таким, где, во-первых, будет опять-таки жесткий и придирчивый тренер, во-вторых, нагрузки на выносливость. Мало помогут шахматы, стрельба и штанга, но большинство видов спорта подходят для обучения трудолюбию, так как заставят вас работать через «не могу».

Чем ценен спорт? Не только тем, что мы делаем что-то, преодолевая свою слабость, но и тем, что мы делаем это со своим телом.

Человек состоит из духа, души и тела. Дух — это божественная сила, наполняющая душу энергией и разумом. Душа руководит телом. Тело — вроде бы пассивная, зависимая часть человеческой личности и не должна создавать нам особых проблем. Но это не совсем так. Ленивое, изнеженное тело является бременем для души и тормозом на пути любой деятельности. Такое тело требует излишнего сна, излишнего отдыха, излишней пищи, спиртного и сладостей (удовольствий вкуса), а также способно погружаться в сексуальные излишества и извращения. Скованный такими слабостями человек мало работоспособен. Спорт приучает наше тело работать с высоким коэффициентом отдачи, то есть потреблять немного, а отдавать нашей душе много. У человека, который в меру занимается спортом, больше времени и сил для любого дела, он чувствует мышечную радость. А изнеженный человек, который не утомляет свое тело, постоянно чувствует себя утомленным. Спорт превращает тело из врага (предателя) в друга (союзника).

Но нагружать, дисциплинировать себя, вырабатывать привычку в труду — недостаточно для того, чтобы стать по-настоящему трудолюбивым. Нужно еще сделать так, чтобы вам хотелось трудиться.

Всякому человеку знакомо ощущение, когда не хочется ничего делать. У некоторых людей это постоянное состояние. Совершенно необходимо бороться с этим состоянием, так как оно нас не только мучает, но и лишает работоспособности.

Причина этого состояния — в унынии. Единственным исключением являются психические болезни, но и сами болезни часто происходят от долгого пребывания в унынии.

Да, именно уныние, не депрессия. Почему я настаиваю на этом? Потому что депрессия — термин современной психотерапии. Психотерапевты видят только следствие депрессии — нарушение баланса серотонина в головном мозге, но не понимают подлинной причины и поэтому не могут решить проблему.

Если же отказаться от научного термина — депрессия, и заменить его духовным термином — уныние, тогда все становится ясно. Решение проблемы известно уже не одну тысячу лет, и странно, что психология его до сих пор не приняла. Я могу объяснить это только финансовым лоббированием со стороны производителей антидепрессантов.

Ответ прост: состояние уныния имеет только одну причину — гордыню, и одно, но верное лекарство — смирение. Подробнее эта тема раскрыта в главе о счастье.

Во многих случаях, начинать работу над собой нужно именно с преодоления уныния, потому что оно

не даст нам как следует заняться собой, пока мы не победим его.

Второе. «Сказано — сделано».

Любое дело начинается с написанных, произнесенных вслух, либо только в сознании слов. Это — словесное выражение желания сделать определенное дело в определенный срок определенным способом (с разной степенью детализации плана, возможно — с очень низкой). И вот тут обычный человек и волшебник ведут себя по-разному.

Когда обычный человек говорит: «я это сделаю», он обычно имеет в виду: «в данную минуту я имею некоторое желание это сделать». Проблема в том, что, во-первых, неизвестно, с какой степенью настойчивости я буду исполнять свое желание. Во-вторых, само желание может пройти уже через пять минут.

Я уже несколько лет наблюдаю это в своей работе с добровольцами сайтах группы «Пережить.ру». Я думаю, за последние десять лет свое желание помочь тем или иным образом мне высказало примерно пятьсот человек. Речь шла не о помощи деньгами, а о помощи трудом, в большинстве случаев — трудом, не требующим каких-то сложных, специальных знаний, и определенно посильным человеку, который высказал желание им заняться. (Например, расшифровать аудиозапись интервью. Для переводчиков — перевести текст на английский. Для психологов — консультировать онлайн.) По разным видам деятельности процент тех, кто действительно что-то сделал, разный. Диапазон от 10% до 50%. В среднем, доля тех, у кого за словом последовало дело, — 30-40%.

Чем показателен именно опыт работы с добровольцами? Тем, что высказанное ими желание

сделать дело было совершенно свободным, не вынужденным никакими обстоятельствами. Никто их к этому не принуждал, и более того, эти их заявления были не публичными, поэтому не могли принести им ложных дивидендов в виде одобрения окружающих. То есть это было именно такое желание — свободное, творческое, вызванное добрыми чувствами, — которыми человек преобразует свою жизнь к лучшему. (Я не говорю, что только добрыми делами человек творит свое счастье, я говорю об идентичности механизма).

Сейчас, когда очередной неизвестный мне человек обращается с предложением помочь, я заранее знаю, что вероятность его помощи ниже 50%. При этом я продолжаю с каждым из них общаться так, чтобы дать ему 100% возможность воплотить это свое благое желание. Наши благотворительные проекты будут жить и развиваться без помощи этого человека. Но вот для него самого этот опыт может оказаться драгоценным, так как позволит выйти из серого мирка эгоистичной жизни в другой мир, познакомит с радостью, приходящей через искренние добрые дела.

И когда человек исчезает, ничего не сделав, я огорчаюсь не потому, что мы не получили помощи. Чаще всего, не так уж она была и нужна, у нас постоянно около ста активных, действующих добровольцев, и с любой текущей задачей мы справимся. Я огорчаюсь, потому что думаю, что либо у этого человека что-то случилось, либо (чаще всего) — это еще один человек, который не дружит со своим словом. С таким отношением к своему слову он не только мало доброго делает, он вообще мало что сумеет в своей жизни, если не изменится.

Когда «человек-волшебник» говорит: «я это сделаю», это значит: «я взвесил свои желания и возможности и пришел к выводу, что я смогу это сделать. Начинаю это делать и сделаю все необходимое, чтобы довести до конца». В этот момент происходит что-то мистическое. Как бы уже в этот момент идея материализуется. Тот путь к цели, который был намечен только пунктиром, вдруг становится прочно укрепленным железнодорожным полотном. Остается только двигаться по нему без сомнений и остановок.

Слово — великая, мистическая сила, которой мы не придаем достаточного значения. Поэтому мы засоряем свой язык всяким мусором, даем ложные обещания, не верим словам других. Многие не придают значения таинству брака именно потому, что не понимают силы произносимых женихом и невестой обещаний.

Но слово — не только звук. Колдуны словом убивают людей, разрушают здоровье и судьбы. Святые словом исцеляют и воскрешают людей.

А вспомните самое великое чудо, совершенное словом, — словом Бога сотворен весь этот мир вместе с людьми! И, сотворив нас по Своему образу и подобию, Бог и нам дал тот же дар — творить словом: «если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: "перейди отсюда туда", и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас».

Яркий мыслитель XIX века, святитель Феофан Затворник сказал: «Помни, что ты, говоря, рождаешь слово, и оно никогда не умрет, но будет жить до Страшного Суда. Оно станет пред тобою и будет за тебя или против тебя».

Поэтому по-настоящему успешный человек очень серьезно относится к своему слову. И к письменному, и

к устному, и даже к произнесенному, но сформулированному в сознании намерению. «Сказано — сделано» — это для «волшебника» не метафора, а закон жизни.

Поэтому, если хотите воплощать свои мечты, привыкайте к честности и ответственному отношению к каждому своему слову.

Третье. Согласование своей воли с волей Бога.

Это будет самый трудный пункт для большинства читателей, но обойти его было бы нечестно, и рецепт доброго «волшебства» не был бы раскрыт.

Если ограничиться первыми двумя пунктами, получится, что «волшебник» может поставить перед собой абсолютно любую цель и достичь ее. Это, конечно, не так. Очень многие трудолюбивые и ответственные люди терпят крах именно потому, что не знают третьего «секрета волшебства». Они считают себя владыками вселенной, в постановке целей руководствуются только страстями, и неизбежно приходят, как несостоявшаяся «владычица морская», к разбитому корыту. Вроде бы есть у них все необходимые способности, и трудиться любят, а не удается им воплотить свои мечты.

В чем же дело?

Дело опять-таки в отсутствии смирения.

Смирение — это, наряду с любовью, самое драгоценное и счастливое человеческое качество. Оно не только делает человека радостным, устойчивым в любых испытаниях, но и помогает добиваться успеха в делах.

В основе смирения — понимание того, что хаотичность этого мира только поверхностная и кажущаяся, а на самом деле ничего случайного нет. На

самом деле вся природа, все человечество и каждый человек живет по определенным законам. Самым общим и понятным законом является закон блага для человеческой души. Простейшая его формулировка известна всем: «Все, что ни делается, к лучшему». То есть мы сами, будучи свободными существами, можем делать зло, в том числе и по отношению к самим себе. Но все внешние по отношению к нам обстоятельства, включая поступки других людей и (!) успех или неуспех наших начинаний, складываются таким образом, чтобы создать максимально благоприятные условия для роста и совершенствования нашей души.

С пословицей «Все, что ни делается, к лучшему» нельзя согласиться и примириться, пока мы не поймем, что именно является «лучшим». Ведь так часто бывает, что то, что нам кажется лучшим, оказывается недостижимым для нас. Это не потому, что пословица неверна, а потому, что мы не понимаем, что является лучшим.

На самом деле, лучшим является то, что лучше для нашей души.

Почему?

Потому что душа вечна, и только в течение земной жизни она имеет возможность расти и совершенствоваться. Именно для этого мы и приходим в земную жизнь. А если мы не хотим это понять и принять, это наши проблемы, все равно обстоятельства будут складываться не в пользу мнимого «лучшего», которое мы себе придумали сами, а в пользу настоящего лучшего. Мы можем не пользоваться этими условиями и упрямо добиваться своего, но когда мы умрем и придем на Суд, нам не на что будет жаловаться: нам были созданы все условия для того, чтобы преодолеть свои пороки и научиться любить.

Интересный парадокс. Для того, чтобы достичь успеха в деле, нельзя считать его самым важным в жизни, нужно помнить о том, что есть кое-что поважнее — твоя собственная душа. То есть крайний фанатизм отнюдь не является самым верным путем к феноменальному успеху. Джим Коллинз, автор одной из самых известных современных книг по бизнесу «От хорошего к великому», проведя многолетнее и обширное исследование, с удивлением обнаружил, что самых феноменальных успехов добились компании, руководители которых отнюдь не были маньяками-трудоголиками. Самые успешные руководители не засиживались на работе до поздна, и для них время, проведенное с семьей, было святым, потому что они сознавали, что семья, вообще внутренняя жизнь человека важнее любых коммерческих начинаний. Хотя это были мужчины.

Когда ты понимаешь, что у тебя есть душа, что душу свою нужно ценить и жалеть, система принятия решений меняется. Раньше у тебя была такая система: «Хочу». — «Могу?» — «Могу». — «Сделаю». В совершенной системе принятия решений присутствует еще одно звено: «Хочу». — «Могу?» — «Могу». — «Полезно ли это для моей души?» — «Полезно» — «Сделаю».

Возникает вопрос — как же понять, что мне полезно, а что нет?

Скажем прямо, если вы до этого своей душой не занимались (походы в кино, театр и чтение литературы, даже классической — не считаются), понять это будет сложно.

Некоторым ориентиром являются десять заповедей. Грехи — точно не на пользу души, поэтому разумный человек не возьмется за дела, требующие

грешить. Но большинство наших планов не требуют от нас убивать, обманывать, воровать, блудить и так далее. И как же тогда определить, на пользу ли нам это дело, является ли оно самым подходящим для блага нашей души?

Если человек не занимался своей душой раньше, не заботился о чистоте совести, не питал свою душу молитвой и добрыми делами, он не сможет отличить голос Бога в своей душе от голоса страстей. Таким людям пожелание одно — начинать с начала. Наконец, обратить внимание на свою несчастную, заброшенную, голодную и грязную душу-сироту. Кроме вас, никто об этой сиротке не позаботится. А она — самое ценное, что у вас есть. Она вам ближе, чем даже ваши родные дети, если они у вас есть. Всем будет лучше, когда вы начнете очищать, согревать и питать ее.

Тем же, кто привык применять слово «совесть» к себе, а не к окружающим, несложно будет понять, какое решение является благим. Решение «по Богу» всегда связано с мирным, спокойным состоянием. Решение «по страстям» всегда связано с волнениями, сомнениями и некоторым помрачением и «кошками» на душе.

Множество русских пословиц говорят о том, что наши предки прекрасно понимали, с чего нужно начинать построение любого дела: «Не помолившись Богу, не ездят в дорогу» и т.п. Речь не о формальной молитве, а об искреннем желании узнать волю Божию о наших планах и принять ее, какой бы она ни была.

Часто мы пытаемся себя обмануть. Страсти влекут нас к какому-то решению. Мы чувствуем сомнения, чувствуем препятствия, некую грусть на душе, и тогда мы начинаем искать кого-то, чтобы переложить на него ответственность за решение, которое (мы чувствуем это) будет неверным. Мы начинаем советоваться со

знакомыми и незнакомыми, задаем вопросы в интернете, некоторые пытаются получить благословение священника.

Но какой смысл в этом самообмане? Мы же свободные люди. Если мы хотим сделать себе хуже, мы имеем все возможности для того, чтобы это сделать. И не нужны нам никакие оправдания, что, мол, кто-то нам посоветовал, кто-то нас благословил. И не помогут нам эти оправдания. Ведь мы слышали голос Бога в своей душе, и не захотели послушаться его. Хотя знали, что когда не слушаем Бога — всегда потом бывает хуже.

Замечательный греческий подвижник XX века старец Паисий рассказал то ли историю, то ли притчу: «Всегда, что бы вы ни собирались сделать, говорите «если Богу угодно», чтобы с вами не произошло то, что случилось с одним самоуверенным человеком. Он собирался пойти поработать в винограднике и сказал своей жене: «Завтра рано утром я пойду в виноградник». — «Если Богу угодно, пойдешь», — сказала ему она. «Угодно Богу или не угодно, — ответил он, — а я пойду». Наутро, еще затемно, он вышел из дома, но по дороге хлынул такой ливень, что ему пришлось вернуться. Еще не рассвело. Он постучал в дверь. «Кто там?» — спросила жена. «Если Богу угодно, — отвечает он, — то это я, твой муж!»».

Когда человек таким образом выстраивает свою жизнь, избегая самообмана и ища блага для своей души и воли Божией, его жизнь перестает быть блужданием по темному лесу. Все реже случаются сомнения и крупные ошибки, человек с ясной душой и уверенностью идет от успеха к успеху, от свершения к свершению. Со стороны это может казаться волшебством. Но сам человек знает, что все это — лишь

побочные плоды. Главное его внимание — к тому, что внутри его...

Книга приобретена в магазине цифровых товаров www.nichego.ru

Надежный источник знаний в данной области – проект дистанционного обучения «Заочная школа Любви» — shkola.realove.ru

	Большинство людей учатся чему угодно, только не тому, что действительно важно для счастья. А Вы?	shkola.realove.ru  Заочная школа Любви
---	---	---

Дарите радость: дружественный проект — www.slovomne.ru — футболки для равнодушных.

Футболки для тех, кто любит по-настоящему		SlovoMne.RU 
		