

# №291 Седмица

Для духовных размышлений на предстоящую неделю

## Смотреть внутрь себя

Первая неделя Великого поста проходит заметно – понятно, для тех, кто придерживается церковных правил, ну и Страстная – перед Пасхой. А промежуточные седмицы – строчат, как из пулемёта – в данный момент уже и вторая позади, а там – третья, четвёртая, шестая и – Христос Воскресе!

«Трезвение» – так обозначили древние святые отцы-аскеты одну из главных христианских добродетелей. Трезвение, как мы уже говорили с Вами, это трезвый, здравый взгляд на вещи, это бдительность, резвость, бодрость, активность, успешность, в противоположность расхлябанности, сонливости, апатии, косности, тупости. И Великий пост – это самое подходящее время для самооценки, борьбы с собственной порочностью и возвращения добрых качеств души.

Трезвение можно ещё назвать пробуждением от полудрёмы. Мы ведь с Вами живём, не то, чтобы во сне, но так – спросонку, с полужакрытыми глазами, не очень соображая – что и зачем – ноги сами идут, куда каждый день ходят, руки сами делают, что делается постоянно, говорим мы фразами заученными, думаем теми же штампами, которыми мыслили 20 или 30 лет назад. Другими словами, жизнь наша в значительной степени представляет собой совокупность условных рефлексов и стереотипных движений.

В известном смысле так и должно быть – мы ведь не можем каждое утро раздумывать – как нам надевать носок или чистить зубы, обо что разбивать яйцо для приготовления яичницы и чем мыть посуду. Сумасшествием было бы, очередной раз бреясь или зашнуровывая обувь, сомневаться – а правильно ли я это делаю?

Но, здесь, пожалуйста, «Стоп!». *О.Иоанн:* «Есть такая умная книга «Пособие для высшего управленческого персонала» – перевод с английского – это систематический сборник советов и рекомендаций для начинающих управленцев из уст корифеев бизнеса – владельцев и директоров крупнейших корпораций, таких, как «Ford», «General Motors», «Boeing» и прочих. И вот там есть один совет, уже не помню – не то Теда Тернера, не то Уоррена Баффета – американских миллиардеров: «Воспитай в себе критичность к абсолютно каждому своему привычному движе-

нию. Например, если ты привык брить свой подбородок, начиная сверху, с левой щеки, преодолей свой стереотип и начни снизу справа – быть может, так будет быстрее и чище». Конечно, мы не можем одним махом пересмотреть все свои движения, но у нас и не один день жизни – по одной коррективе каждый день, и за пару лет, глядишь, в чём-то и возрос. А потом, опять по-новому кругу. Понятно, что такие мелочи, как способ одевания майки или свитера, пусть они даже будут самыми рациональными и совершенными, вряд ли существенно улучшат качество жизни – речь-то идёт о более серьёзных вещах. Хотя, с другой стороны, если человек каждый день надевает брюки – минимум 365 раз в году на протяжении всей своей жизни, то способ одевания может оказаться существенным. Помню, был очень удивлён, когда увидел, как надевал свои штаны мой сокурсник по ленинградской академии Андрей Хохлов. Он не как обычно – сначала в одну штанину, потом в другую, а сразу впрыгивал в брюки двумя ногами одновременно. Почему бы и нет – экономится времени процентов 30. А я в детстве – лет 7 мне было – считал – сколько человек тратит времени, завязывая шнурки на обуви – за всю жизнь, знаете, немало набирается – почти два месяца. Никогда не носил обувь со шнурками – месяц жизни точно себе уже сэкономил (шутка)».

Всё это, конечно, мелочи пузатые. Но среднестатистический человек редко задумывается даже над такими глобальными вопросами – почему он не женат, или почему она до сих пор не замужем? Какого лешего Федя зарабатывает на хлеб насущный работой, которая ему ненавистна? Или почему Маша дружит с Полиной, которая вызывает у неё моральную аллергию? Владельцы дач не задаются вопросом – действительно ли нужна мне эта дача, а бездачные – наоборот, причём, не из соображений, что – не нужна, а по «тормозу». Собственно, не обязательно речь вести о вопросах масштабных, типа – действительно ли я живу в **СВОЕЙ** стране? Может мне – того – иммигрировать? Люди, ведь, если и решаются на какой-то шаг, то, как правило, не в результате трезвого сознательного решения, а эмоционального всплеска. Машина понравилась – взял сумасшедший кредит под залог своего жилища. А теперь и автомобиль забрали, и ждёт, когда придут выселять. Не под настроение забеременела – аборт сделала – теперь больная и бездетная страдает. Но это неосмысленность по-крупному, а помельче – их валом. Щенка увидел – умилился, купил, а потом не знает, что с ним делать. Кота третьего в доме завёл – дышать нечем. Узрел пакет молока в магазине – бросил в корзину. Никто, ведь, не задумывается, что за порошковое молоко платят больше, чем за настоящее. Водку в магазине покупают невесть из какого спирта изготовленную – бедная печень – и платят не втридорога, а в тридцать раз.

Конечно, вся эта бытовуха в духовной жизни мало, что значит – ну купил себе кеды вместо сапог, как пёсик из мультфильма «Зима в Простоквашино» – что ж поделаешь, ко-

гда не столько средств, сколь ума не хватает! Беда в том, что в **духовной** жизни постоянно происходит почти то же самое.

Иисус сказал: «За всякое праздное слово, которое произнесут люди, дадут они ответ в день суда...» (Мф.12,36). Конечно, не в буквальном смысле, дескать, за каждое высказывание нас «там» будут третировать. Но, ведь, действительно, каждое слово имеет значение, оно влияет и на окружающих, и на нас самих. Оно нас либо поднимает, либо опускает. После очередной беседы, спора, или перепалки, мы душой становимся либо лучше, либо хуже. А почему только слово? Выражение лица при встрече с ближним, разве меньше слова? Открытая доброжелательная улыбка, или, такой, большевистский взгляд на зажиточного хозяина. Нет, конечно, кому надо мы улыбаемся – если человек нужный, мы ему так улыбнёмся, что мышцы лица будут два дня после этого болеть. Ну а если человек ничемный, мы на него даже внимания не обратим.

Так вот, любое слово, любой жест, тем более любой поступок – либо возвышает нас, либо опускает. Завершится нынешний день, потом неделя, затем Великий пост, и мы окажемся либо лучше, чем на данный момент, либо хуже, в душевно-нравственном плане. Но точно такими же мы не останемся. А ведь главный смысл земной жизни – возрасти, вылепить из себя нечто достойное человеческого призвания. И лишнего времени нет вовсе, даже если мы окажемся долгожителями, не говоря о том, что кто-то из нас возможно до Пасхи и не доживёт. Каждая минута нам дана для созидания себя самих, для формирования наших душ. Навестил больного – вот твоя душа и похорошела, пусть даже самую малость. Помог нуждающемуся, сделал кому-то приятное - ещё краше стал. Обидел кого-то, оскорбил – глубокая царапина на весь твой внутренний облик. Позавидовал – поплохел, пожалел кого-то, посочувствовал – похорошел. И так каждый день, каждую минуту и секунду.

Кстати, о мыслях и чувствах. Даже многие церковные люди склонны недооценивать их разрушительность или созидательность. Разница, конечно, **есть** – просто **пожелать** зла человеку, **высказать** ему свою ненависть или совершить **поступок** против недруга. Но для нашей души эта разница не очень велика. А бывает и наоборот. Понимаете – драчуны – это, как правило, люди не злые – они вспыльчивы и не контролируют эмоции. *О.Иоанн:* «Федя такой есть – мой знакомый – на **самом** деле Фёдор – на этот раз **не имя нарицательное** – наш Дмитрий Подсвилов хорошо его знает. Так вот, Федя пока доедет с ХБК на Жилпосёлок, может две драки затеять. Хвалить не стану, но в себе он никакой злобы не держит. Подрезал его какой-то водила на обгоне – он тут же его догнал, остановил, открыл дверцу и съездил по физиономии. Всё! Он уже спокоен и доброжелателен. А иной в аналогичной ситуации, как минимум, до вечера будет ходить темнее тучи и свою злость срывать на близких».

А есть семейные пары просто удивительные – грубого слова друг другу не скажут, но месяцами могут молча ходить надутыми. Это же что с их душами происходит! Это всё равно, что лицо медленно поджаривать кварцевой лампой. Понятно, что поколотить друг друга – не выход, но вряд ли что хуже можно себе придумать, как постоянное, стабильное состояние обиженности или злобы. Хорошо бы вообще не испытывать эти эмоции, но если уж случилось, то – как говорит апостол Павел: «Солнце да не зайдет во гневе вашем» (Еф.4,26).

Таким образом, трезвение – это постоянный самоконтроль – вот что я сейчас чувствую? Радость? Скорбь? Признательность? Досаду, любовь, обеспокоенность, обиду, снисходительность, злость? Какие чувства я должен возгревать, а какие гасить? В каком состоянии душа моя хорошеет, а в каком плохееет? Трезвение – это постоянная самооценка, а значит - критическое отношение к себе самому каждую минуту и секунду.

Трезвение – это и, как мы говорили, духовная резвость, активность, бодрость духа. Безусловно, поскольку мы существа духовно-материальные, мы зависим от физической составляющей. Болезнь, старость сильно влияют на наше душевное состояние. Справедливо говорили древние римляне: «*Mens sana in corpore sano*» - «В здоровом теле – здоровый дух».

Но Христос поднял планку гораздо выше – дух должен быть бодрым даже при немощной плоти - «Дух бодр, - сказал Иисус, - плоть же немощна» (Мф.26,41). Посмотрите на нашего Владыку. Ему давно уже 9-й десяток, здоровья у него и смолоду никакого не было. А работоспособность – четверо молодых не справятся с тем объёмом работы, который он выполняет. Вот это - тоже пример трезвения, как резвости, активности.

И это не какая-то данность – мол, родился таким. Нет, это результат постоянного преодоления немощи – плоть говорит: мне тяжело, не под силу, а дух говорит: **надо** – давай. И так на протяжении многих десятилетий противоборства, дух накачивается, так сказать, крепнет и уже становится способным двигать плотью совершенно беспомощной. *О.Иоанн:* «Мне так кажется, что – когда владыка умрёт, то его не надо будет переносить, там, перекидывать с постели в гроб. Достаточно будет сказать – Владыка, а ну перелег, пожалуйста!»

И вот период поста – это особое время и самоконтроля, и духовных упражнений. Хочу съесть жареного поросёнка? А нельзя, пост на дворе. Хочу на дискотеку? А не пойду. Включить телеканал на развлекательную передачу - а воздержусь! Хочется на диванчике полежать после трудового дня – нет, надо идти в храм, на великопостное Богослужение. Вот такое противостояние и развивает наш дух, делает нас бодрыми, дееспособными - и уже здесь на земле, и в будущей нескончаемой вечности.