

# № 429 Ведмица

Для духовных размышлений на предстоящую неделю

## ТРЕЗВЕНИЕ-4

Три недели до Пасхи Христовой осталось всего лишь, которые, если не случится какой-либо катаклизм - не дай Бог, пролетят мгновенно. Дай, Господи, нам в мире и безопасности довершить сие благословенное время Великого поста и радостно встретить светлое Христово Воскресение.

О добродетели трезвения в эти великопостные дни мы рассуждаем с Вами. Трезвение, как мы говорили, это духовное бодрствование, активная позиция, трезвый взгляд на жизнь, контроль над своими мыслями, чувствами и поведением.

Как мы уже подчёркивали с Вами, всем нам свойственно расточительное отношение ко времени – не обязательно безделье. Посидеть, полежать, ничего не делая – иногда даже полезно – отдохнуть, расслабиться. Но отдыхать большинство народу, наверное, ещё меньше умеют, чем работать. Потому что, зачастую наблюдается такая вот **возня** – человек, вроде, как что-то и делает, но как с бодуна – движения замедленные, нерациональные, неуклюжие - понятное дело, если человек нездоровый или престарелый. Но, ведь, на самом деле многие старики своей работоспособностью дадут фору молодому цветущему детине. Потому что есть паралич тела, а есть паралич души. Это такое внутреннее бессилие при богатырском телосложении.

Т.е., теряется время от слишком малой производительности, заниженной скорости тех действий, которые мы осуществляем. И вот, добродетель трезвения, она, помимо всего прочего, в себе содержит и задачу увеличения интенсивности наших шевелений – быстрее ходить, скорее поворачиваться, ловчее шевелить руками, избегать лишних и непоследовательных движений. **Подгонять** себя нужно постоянно – с ранней молодости и до последнего издыхания. Непременно подстёгивать – потому что в нашей духов-

но-физической природе гораздо лучше действуют тормоза, чем двигатель. Ну, за исключением, если какую-то пакость сделать – тогда, наоборот.

В трезвение входит, как мы говорили с Вами, и критическая оценка нашей деятельности - и в целом, и в мелочах. Мы часто тратим время на какие-то дела второстепенные или вообще сомнительные, а на действительно важные вещи времени уже не хватает – с женой и детьми пообщаться, например, помолиться, хорошую книжку почитать. Кто в соцсетях просиживает по пять часов в день, у кого мобильник уже к уху прирос, у кого-то желудок пищу не переваривает при выключенном телевизоре, кто собаку завёл у себя на девятом этаже – к ветеринару свози, два раза в день выгуляй, накорми, убери за ней и т.д. Понимаете, если у человека какой-то высшей цели в жизни нет, и он свою жизнь – хорошее русское слово есть – коротает, то, в общем, разницы мало – чем это самое драгоценное время убивать, если к нему относиться, как к мусору, дескать, лишь бы скучно не было. Хотя, на самом деле, коротать время – это примерно то же, что греться у костра горящих купюр евро или долларовых, даже хуже, потому, что деньги ещё можно напечатать, заработать или украсть, а время уж точно не вернёшь.

Полезно бы каждый день, независимо от времени года, скажем, на ночь, перед молитвой, проводить такой хронометраж прошедшего дня – сколько времени что у нас заняло, и оценку целесообразности потраченного времени. Да, время, как и деньги, любит счёт. Кстати, насчет денег - особенно молодым семьям очень полезно периодически проводить полный анализ истраченных денег, скажем, за месяц. Причём, сейчас-то это проще не придумаешь - даже бумага с ручкой не понадобится – у всех смарты – потратил гривну или две – забей в свой электронный блокнот – сколько и на что. В конце месяца Вас ждут шокирующие открытия – деньги, оказывается, утекают в дыры, которым Вы не придавали совершенно никакого значения.

А насчёт времени – если кто решится на подобный эксперимент – ждут сногшибательные сенсации. Даже у людей занятых под завязку обнаружатся утечки аховские.

Но голый хронометраж – это вариант не лучший. Хорошо бы в каждой графе ставить оценку важности и полезности проведённого времени. Время на работе - не в счёт, если ты полностью погружён в исполнение трудовых обязанностей. Если именно **пол-**

**ностью** – работы разные бывают. *О.Иоанн:* «Один близкий мне человек из управленцев – пока был на заводе – Библию читал – от скуки – времени свободного полно было. А ушёл на пенсию – перестал. Ну, вот опять же, мог кроссворды решать, или романчики эротические почитать, а он – Библию. 5 баллов по 5-тибальной шкале».

Ну а после работы – привёл, там, себя в порядок и, предположим, в гости. Быть в гостях – мероприятие приятное, а, бывает, и очень полезное: общение – весьма важная составляющая нашей жизни. Оно обогащает. Но может и опустошать. Ничего страшного, если эта бесполезность всего 5 раз в году, ну а если четыре раза в неделю – тогда это кошмар. Логика здесь простая – в общении кто-то из собеседников должен обогащаться – или ты, или твой приятель – лучше, когда оба. Но, ведь, нередко по нулям – ни один, ни второй. Более того, зачастую, и удовольствия никакого нет от общения – просто привычка, рефлекс выработался, колея протоптана. Привык Петин порог ежедневно обивать – чуть что – побрёл, куда ноги уже сами идут. Вопрос – ты там очень нужен?! Быть может, из-за тебя Пётр с семьёй не может пообщаться, и ты, кстати, тоже. Потому что на **свою** жену и детей времени уже не остаётся – твой дом – уже не твой дом, и семья уже не совсем родная. Не говоря уже о потерянном времени – сосчитаешь – Кондратий хватит от скорби.

А бывает и просто по мелочам – позвонил одному, другому, третьему, с одним поболтал, с другим. Фильмец посмотрел, по супермаркету прошвырнулся, в Интернете повисел малость, и всё – пора ложиться спать.

Безусловно, ни в чём из перечисленного ничего нет плохого. Почему бы по телефону не пообщаться, телевизор не посмотреть, в интернете не походить? Вопрос: **сколько** я могу потратить времени на одно, второе и третье? Да, можно получить месячную зарплату и в первый же день всю её потратить – легко. Ну а потом как жить? На хлеб не хватает – и в первом, и во втором случае. Только в одном – на хлеб материальный, а в другом – духовный. И к деньгам, и ко времени подход должен быть трезвым.

Трезвение – это и постоянный замер градуса наших взаимоотношений с окружающими. Причём, это **очень** актуальная составляющая трезвения. Ведь, редко у кого всё абсолютно гладко – в семье, на работе. Кто-то **нас** не устраивает, кому-то **мы** не нравимся. Когда случается, что мы **явно** в чём-то неправы, то и осознание наступает довольно быстро, и раскаяние, и стремление

не повторяться в подобных конфузах. Но ситуации, чаще всего, сложные – в чём-то, конечно, и мы неправы, но основная вина, на нашем **ближнем**, по крайней мере, нам так кажется – **он** ведёт себя неадекватно. Ну а мы, как мы – за справедливость – как аукнется, так и откликнется. А аукнется почти каждый день, в одних и тех же ситуациях, с одними и теми же действующими лицами. Это входит в привычку и продолжается из года в год. Главное, ничего оригинального – ссоры примитивнейшие – все заранее уже наизусть знают – кто что скажет, кто как ответит. Хоть бы одесским остроумием и лицедейством это разбавлялось – пусть бы что-то новенькое, свеженькое, а то, ведь, всё плесенью уже давно покрыто.

Ну, вот предположим, твоя жена ведёт себя неправильно. Ну так разойдись с ней! Не хочешь? **Плохо** без неё? Ну, тогда смиришься с её вывихом. А какой смысл каждый день – об одном и том же, на протяжении сорока лет одними и теми же **слюнями** брызгать на том же самом месте. Причём, речь, даже не о том, чтобы со всем согласиться или рукой махнуть. Если тебя раздражает возмущение – выражай его, но как-то творчески – каждый раз хотя бы какая-то новенькая изюминка должна быть, **поиск форм** взаимоотношений. Ну и сам меняйся – ищи оптимальный вариант поведенческой реакции – глядишь, и на двухсотой попытке совпадёт замочная прорезь с ключом.

Вообще, любые взаимоотношения с людьми окружающими – это сплошное пространство для творчества непрерывного. Тот же нищий, который просит милостыню – как с ним поступить? Пройти мимо или монетку бросить? Начальник пристаёт – что, разругаться с ним? Или, наоборот, муж увлётся своей секретаршей? Подруга болтливая нашла в твоём лице свободные уши – отшить? Дитё напрочь не хочет учиться, а работать – тем более. Вопросов миллион. Собственно, это и не вопросы, а большие темы для индивидуальных по жизни разработок.

Но куда не повернись – везде нужен трезвый взгляд на вещи, выдержка, терпение, настойчивость, воля к преодолению трудностей, желание двигаться, творить, решать задачи, которые ставит перед нами жизнь, и ценить этой самой жизнью, беречь каждое мгновение, понимая, что эта минута или даже секунда может оказаться решающей для нашей судьбы в вечности.