

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1  
БЕСПОКОЙСТВО —  
ЧЕРТА НАШЕГО ВРЕМЕНИ  
—7—

ГЛАВА 2  
ТРЕВОГА РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА  
—19—

ГЛАВА 3  
ПРИВЫЧКА К ПЕССИМИЗМУ,  
ИЛИ ГОРЕ ОТ УМА  
—31—

ГЛАВА 4  
ПОСМОТРИ ПОД ДРУГИМ УГЛОМ  
—49—

ГЛАВА 5  
СОГРЕЙСЯ МОЛИТВОЙ  
—73—

ГЛАВА 6  
НАУЧИСЬ ТИШИНЕ  
—93—

ГЛАВА 7  
КАК ПЕРЕЖИТЬ САМОЕ ТЯЖЕЛОЕ  
—115—

ГЛАВА 8  
БЕСПОКОЙСТВО ЗА ДЕТЕЙ  
ИЛИ ЭГОИЗМ?

—135—

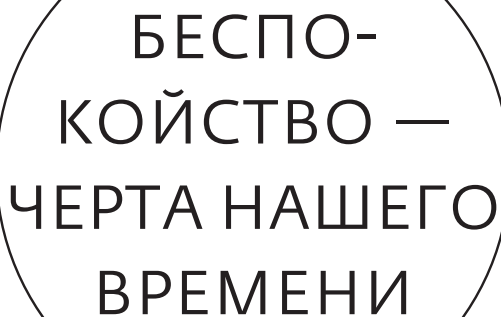
ГЛАВА 9  
ЛЮБОВЬ ИЗГОНЯЕТ СТРАХ

—161—

ГЛАВА 10  
КАК ЖЕ ПРЕКРАСНО —  
ДОВЕРЯТЬ БОГУ!

—185—

## ГЛАВА 1



БЕСПО-  
КОЙСТВО —  
ЧЕРТА НАШЕГО  
ВРЕМЕНИ

## ЕСТЬ АВТОМОБИЛЬ — ЕСТЬ ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГИ

До чего же странная у нас сегодня жизнь! Вместо рая мы превратили ее в ад. У нас есть все — и при этом мы постоянно боимся и тревожимся. Есть у человека автомобиль — есть повод для беспокойства. У кого две машины, те тревожатся в два раза сильнее. Ну а если, помимо этого, есть загородный дом, волнений прибавляется еще больше: ведь его могут ограбить воры. И человек ставит повсюду сигнализацию, но при этом продолжает тревожиться.

Ни в одну эпоху не было такого количества страховых компаний. У меня есть знакомые в этих компаниях, и они тоже предлагают мне застраховаться. А я все удивляюсь, каким образом такое количество страховых агентств совмещается с повальной неуверенностью в завтрашнем дне. В дверях стоят хитроумные замки, дома — на сигнализации, дворы освещаются настоящими прожекторами; тревожные кнопки, сторожевые собаки, охраняющие наш балкон, участок, парковку, — и тем не менее мы не знаем покоя. Нет чувства уверенности в завтрашнем дне, нет спо-

койствия: беспокойно дыхание, беспокойен сон. Мы находимся в постоянном дискомфорте, и некоторые из нас даже физически заболевают от повышенной тревожности. Ощущение внутренней тяжести, потливость, скачки давления — все это физическое отражение внутренних проблем. А потянешь за ниточку — и становится ясно: «от многих грехов моих немощствует тело, немощствует и душа моя» (из Канона ко Пресвятой Богородице. — *Прим. пер.*). Все взаимосвязано. Когда заболевает душа, начинает болеть и тело. Смущается душа — и тело смущается. А если тело находится в беспокойном состоянии, то беспокойство передается и душе. Одно влияет на другое.

## 60 000 МЫСЛЕЙ В ДЕНЬ

Нам все время хочется говорить. И мы говорим постоянно.

Нам нравится безостановочно прокручивать в голове те события, понятия и мысли, с которыми мы живем. Нам очень трудно успокоиться, пусть ненадолго, — просто для того, чтобы море, бушующее внутри, утихло и появилась возможность спокой-

но рассмотреть и свою «поверхность», и «дно», наслаждаясь тишиной и гармонией. А мы не в состоянии это сделать, такое уж сейчас время: кругом шум, гам, звонки, постоянное общение, множество мыслей в голове, и так — без остановки.

Помнишь, ты сам рассказывал, что, придя домой, сразу включаешь телевизор? При этом тебе необязательно что-то смотреть; главное — слушать, потому что звуки из телевизора создают впечатление, будто кроме нас дома еще кто-то есть. Но Кто-то ведь и так есть! Даже если дома тихо и пусто, здесь все равно присутствует Бог — несмотря на то, что телевизор выключен.

Однако пока что мы этого не понимаем, не умеем так жить. Нам хочется постоянно что-то смотреть и слушать. Некоторые люди даже засыпают под телевизор именно по этой причине. А многие, садясь в машину, тут же включают радио, чтобы послушать новости, или музыку, или что-то еще — неважно. Мы просто не в состоянии молчать, потому что, в первую очередь, не умеем делать это мысленно. Даже если берем паузу и какое-то время ничего не говорим и не делаем, ум

все равно продолжает судорожную работу, мысли несутся вскачь.

Считается, что в среднем у человека возникает около шестидесяти тысяч мыслей в день. События, понятия, идеи — все это постоянно проходит через наш мозг и создает ощущение бесконечного движения. Это ощущение ложно. Оно не дает нам возможность почувствовать ту тишину, тот покой, которые предшествовали сотворению мира.

## МЫ СЛИШКОМ МНОГОГО ЖЕЛАЕМ

Помню, мне нужно было найти одну книгу. Я зашел в книжный магазин — ее там не было; зашел в другой магазин — тоже нет. Между тем наступил вечер, магазины закрывались один за другим. Я начал волноваться и суетиться: мне так хотелось купить эту книгу! Еще один магазин — но и там я ее не нашел. «Попробую добежать до последнего книжного, — решил я. — Только бы он не закрылся!» И вдруг по дороге в магазин меня осенило: «Хорошо. Допустим, сегодня мне удастся купить эту книгу. Ну и что? Я успею за один

вечер прочитать ее от корки до корки? Нет. В таком случае, что я потеряю, если куплю ее, скажем, завтра?»

Иногда, желая чего-то, мы так спешим, так упряимся, что в случае неудачи начинаем страдать. А если не упряимся в своих желаниях, не упираться, то не будет ни страданий, ни тревог. Вместо этого скажем себе: «Хорошо, значит, так Богу угодно. Пусть все будет по Его воле». И успокоимся. Вспомним святых, которые не только не волновались, если им не удавалось что-то приобрести, они не волновались даже в случае утраты. Им это не мешало жить. Ничто их не беспокоило. Спокойно, мирно и с благодарностью к Богу они принимали все хорошее. Но и в случае потери они оставались спокойными, говоря: «Пусть! Так захотел Господь».

## У КОГО-ТО НЕТ БОТИНОК, У КОГО-ТО — НОГ

Когда я был маленьким, то прочел в одной книге такую фразу: «Я горевал, что у меня нет денег на ботинки, пока не увидел человека без ног». Я стал думать над этими словами. Человек хотел купить



себе обувь, но у него не было денег, и он переживал. И вот он увидел того, у кого не было ног. И, наверное, сказал себе: «Неблагодарный! У тебя не получилось купить себе ботинки, и ты возроптал. Но у этого человека нет ног. А ты здоров, и ноги у тебя есть!»

## НЕ ДЕЛАЙ ОТНОСИТЕЛЬНОЕ АБСОЛЮТНЫМ

Только когда ты поймешь, что в любом случае ничего страшного не происходит, беспокойство исчезнет. Ведь мы начинаем тревожиться тогда, когда кажется: если не получится то-то и то-то, весь мир рухнет. Как сказал мне один ученик в школе (их там учат разного рода сентенциям — правда, я не знаю, умеют ли они потом пользоваться ими в повседневной жизни): «Отче, мы начинаем тревожиться, когда делаем относительное абсолютным».

Да, именно это и происходит. Мы возводим в абсолют то, что не является абсолютной, Божественной величиной, абсолютным благом. Иными словами, относительное не является настолько важным, чтобы бояться, что оно приведет

к концу света. Но даже прямо сейчас вы мне возражаете: «Нет, я так беспокоюсь, что все рухнет! Мне обязательно нужно, чтобы все получилось, как я задумал!» И в случае, если не все получается, мы заболеваем от огорчения.

Например, тебе хочется прогуляться вечером. Это совсем не плохо, даже замечательно, но вечерняя прогулка — не самое главное в жизни. Однако если ты внушишь себе, что гулять вечером — это абсолютное благо, добиваться которого следует любой ценой, то в один из вечеров, когда прогуляться не удастся, ты распереживаешься, начнешь сокрушаться: «Как же так? Как же я не погулял?» Мысли начнут разъедать тебя изнутри. Но если сказать: «Не получилось прогуляться? Ну и ладно!», то есть позволить душе быть гибкой, благодаря чему мы можем менять свои планы или точку зрения с легкостью, то никакой стресс нам не грозит. Ведь что бы ни случилось, мы готовы это принять. Все хорошо, все по воле Божией. Я хотел одного, а Господь послал другое — ну и ничего, Он так решил. А если постоянно ставить перед собой какие-то цели и задачи и упорно, на-

стойчиво добиваться желаемого — пусть будет по-моему! — то в случае неудачи мы огорчаемся до боли в животе: «Ну почему не вышло так, как я хотел? Почему не получилось?»

## ТРУДИСЬ, НО НЕ СХОДИ С УМА

Все мы чем-то заняты. Но Господь говорит: занимайся своими делами, не беспокоясь. Делай что должно, но не сходи с ума. Делай дело, но смотри, чтобы оно не захватило тебя настолько, что ты не смог бы уснуть ночью.

Зачем такие труды, если вместо радости они разрушают твою жизнь? Раз Господь дал тебе величайший дар жизни, разве Он не позаботится и о том, что необходимо для жизни? Он дал тебе тело, пропитания не сможет дать? Думаешь, у Него не получится? Получится. Господь так все устроит, что и еда будет, и все прочие потребности будут удовлетворены. Непременно. Но тебе хочется и нечто большего: ощутить отеческую заботу, нежность, безопасность, бесконечную любовь. И это будет.

Господь говорит: *Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это*

*все приложится вам (Мф. 6: 33). Прежде! А мы ищем сразу очень многого. Но если подумать, станет ясно: все то, что мы ищем, все то, что просим у Бога, по сути — второстепенные вещи. Проси сначала покоя для себя. Проси рая, проси мира в душе. Проси и умоляй Господа, чтобы Он прикоснулся к тебе, а ты к Нему. И увидишь, как все становится на свои места.*