КОМПАС ДЛЯ ДУШИ

Дмитрий Семеник

# НАПОЛНИ ЖИЗНЬ ЛЮБОВЬЮ

Что мешает нам любить себя?
Что мешает другим любить нас?
Что мешает нам быть счастливыми?
Как обрести радость и настоящую любовь?

Компас для души

# Наполни жизнь любовью

«Автор»
2016

Наполни жизнь любовью / «Автор», 2016 — (Компас для души)

ISBN 978-985-511-534-3

«Эта книга поможет вам прервать 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…»

ISBN 978-985-511-534-3

, 2016

© Автор, 2016

# Содержание

От автора 5
1. Жизнь можно изменить! 9
Чем мы отличаемся от растений 9
Разум и воля сильнее привычек 11
2. Счастье несчастных 13
Начальные условия – неравны! 13
Несчастье счастливых 14
Счастье счастливых 15
Счастье несчастных 16
Несчастье несчастных 17
3. Свобода – это возможность 18
4. Реализм – условие успеха 20
Точек зрения – много 20
Выращивание сорняков как вид сельхозпроизводства 21
Ценность реализма 23
Узнать себя 25
Лето стрекозы не вечно 27
Как «протрезветь» 28
5. О влиянии прогресса на личную жизнь 30
6. Как победить страх 35
7. Мечтайте осторожно! 39
8. Счастье – не случайность 43
Легенда о плохом настроении 43
Удовольствия – подмена радости 44
Чистая совесть и добро радуют душу 45
Ценность дружелюбия 48
Желайте всем добра 49
Смирение – залог постоянной радости 50
Конец ознакомительного фрагмента. 52

# Дмитрий Семеник
# Наполни жизнь любовью

## 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 пословицу: «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 омертвение 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 простоя 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, сногсшибательной 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 (memoriam.ru), восьмой – проблеме тяжелой болезни (boleem.com), информация по всем этим темам в более удобной форме дается в Заочной школе Любви (shkola.realove.ru).

Этот Интернет-проект является 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 2016 году) более пятидесяти 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.

Книга предлагает вам заново пересмотреть некоторые расхожие штампы, бытующие в сознании современного человека, лишающие 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 расстаются, 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 преображению 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 попалось 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 чудаки, 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 М.И.Хасьминскому, И.А.Рахимовой, И.Н.Мошковой, Л.Ф.Ермаковой, М.И.Берковской, И.А.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 умирали 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 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 выступать 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 счастливчиком, 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 былого 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, неузнаваемо преображается!

Счастливчики тоже нередко знают правильные ответы. Библия-то во многих домах есть. Но человек так устроен – как упрямая лошадь: не едет без хлыста. Вот счастливчик 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, растраченных 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 удается 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: бегает 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 полоски 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 свой 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 мульфильмы, 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 отмороженный 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 Холм 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]

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…

[1] Притч. 24, 30–31.

# 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 здраво судит, а другой – менее. Недаром же есть такое понятие – «здравомыслие», то есть здоровое мышление.

Глупо отрицать понятие идеального физического здоровья. Да, оно труднодостижимо. Но все же мы понимаем, что есть нормальное давление, а есть повышенное или пониженное. Есть повышенная температура и пониженная, а есть нормальная. И так со всеми параметрами жизнедеятельности организма.

Столь же глупо отрицать существование идеального здоровья в духовно-интеллектуальной сфере. Здравомыслие – синоним трезвомыслия. Представим себе группу людей, часть из которых трезвы, а часть в состоянии алкогольного опьянения. Всем трезвым людям происходящее вокруг них на улице представляется так, как оно есть, а значит одинаково. А вот пьяным – по-разному, у каждого из них свои «глюки». И именно они, пьяницы, пропагандируют бредовую идею «сколько людей – столько и истин». Трезвым ясно: «истина одна».

То есть в духовно-интеллектуальной стороне человеческой жизни существует понятие идеального здоровья, существует понятие истины. Истина одна, как един объективный взгляд трезвых людей. А вот заблуждений много, как многообразны галлюцинации у пьяных.

Все мы в той или иной степени «пьяны». Никто не обладает идеальным духовным здоровьем. Поэтому следует критически относиться к своим взглядам, к своему мировосприятию. Если мы хотим реально смотреть на вещи, следует стараться узнать истину, приблизиться к ней через корректировку своих взглядов.

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, смотрением 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 взращивать 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 пойди 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 добрые, а какие – дурные? На основе советов из журналов и ТВ не определишь никогда, потому что не знаешь, в каких дур-

ных 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, рыбки – 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 заменят 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 «продвинутый» потомок. И уж точно он был более свободен, и прежде всего, свободен умом, душой, чем зомбированный раб машины потребления.

Почему же горе-потребители, обожествляющие 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 сожительство и измены в браке стали обычным явлением. А ведь больше трех тысяч лет назад было сказано: «Дети прелюбодеев будут несовершенны, и семя беззаконного 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 аборты. 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 ухожу, 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 чудодействием 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 обольщенье.
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 теченьем…
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 недосягаемы 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 становиться 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 недосягаемы 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! Побалуй 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 порабощены.

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 счастлив.

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 «несчастные» 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 больных 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 исполнял 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 рождаться 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 твое 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 болей 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, неспокойно…

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 ворам, даже в составе правительства России, и соблазнителям, 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 преображаем 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 свой-

ственно. 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 самое 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 взаймы 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 случалось такое, что кто-то из друзей удачно женился – и я огорчался. 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».

Вот еще одно прекрасное упражнение, не требующее никаких временных затрат. Мысленно желайте добра и счастья всем людям, которые встречаются Вам на пути: на улице, в транспорте, на работе, везде! Начав делать это упражнение, возможно, Вы обнаружите, что до сих пор Ваше отношение к людям было не слишком доброжелательным. Тем сильнее будет эффект от использования этого упражнения!

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 унизительным, 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 уничижении 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.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.