

12+

Игумен НЕКТАРИЙ (МОРОЗОВ)

ПУТЬ К СВОБОДЕ

О ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕЩЕЙ, ЛЮДЕЙ И МНЕНИЙ

Игумен Нектарий Морозов

**Путь к свободе. О зависимости
от вещей, людей и мнений**

«Автор»

2018

Морозов И.

Путь к свободе. О зависимости от вещей, людей и мнений /
И. Морозов — «Автор», 2018

В данной книге игумен Нектарий отвечает, по сути, на вопрос о том, что и почему разделяет человека и Бога, и как в своей повседневной христианской жизни это разделение преодолевать. На страницах данного пастырского труда столько конкретики, столько обращений к житейским моментам, в которых сознание современного человека нередко «подвисает» в поисках выхода, что его с самого начала хочется читать с карандашом, составляя себе для запоминания короткие схемы и планы. Практическая ценность этой книги заключается в том, что она позволяет не только понять, но и уложить в голове в непротиворечивом и цельном виде всё то, что касается внутренней свободы христианина и пути ее обретения.

© Морозов И., 2018

© Автор, 2018

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Почему человек выбирает рабство? О природе зависимости	6
Точно ли я не пленник?	6
Заполнить пустоту, или Цепляясь за ветошь	7
О цене и смысле свободы	9
Пост – малый опыт свободы	11
О страхе перед жизнью	12
Разрешение не грешить	14
Форма вместо живой жизни	15
Что делает невозможное возможным	17
Традиции мертвые и живые	18
Быть живым – трудно	19
Глава 2. «Мое, не отдам!». О зависимости от мелочей	20
Пост: можно пренебречь?	20
Смирение перед опытом Церкви	21
О нежелании меняться	23
Потянуться к большему	24
Телевизор, телефон, Интернет...	25
Борьба начинается с мелочей	26
Принцип работы «до отказа»	28
Зависимость от занавесок	30
«Мое, не отдам!»	32
Бегство в трудоголизм	33
Глава 3. Алкоголь, наркотики, игромания: за что отдаем свободу?	35
Русским пить – незазорно?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Игумен Нектарий Морозов

Путь к свободе. О зависимости от вещей, людей и мнений

Предисловие

Орел, который летает выше и быстрее всех птиц, если запутается одним только когтем в сети – пропал. Его сила и мощь окажутся бесполезными: он станет пленником.

Так и человек, любимое творение Божие. Наделенный свободной волей, он, тем не менее, с легкостью сдается в плен как вещам большим и смертельно опасным, так и вещам до смешного малым.

Как попадает человек в зависимые состояния? Какие механизмы заставляют его отказываться от собственного мнения и чувства правды и, в конце концов, от самого себя? Почему взрослому здоровому человеку оказывается не под силу соблудности пост, который с легкостью выдерживает какая-нибудь крохотная приходская старушка? Что толкает к наркотикам, азартным играм? Что заставляет пасовать перед манипуляторами – будь то глава тоталитарной секты, или недавний послушник, вообразивший себя старцем, или близкий человек, имеющий властный характер?

Эти и другие вопросы мы постарались поднять в книге (она создавалась как ряд бесед). Каждая глава посвящена тому или иному состоянию несвободы, от материальных ли вещей или – нематериальных: жизненных сценариев, людских мнений, собственных страхов. Это не опыт строгой систематизации, скорее попытка посмотреть на зависимость как на то, что может отлучить человека от Бога и привести к утрате самого себя. И в таком взгляде на проблему зависимости уже содержится надежда на ее преодоление.

На страницах книги ее автор, игумен Нектарий (Морозов), говорит о том, что именно жажда Бога и стремление к Богу могут помочь человеку, скованному той или иной зависимостью, начать путь к освобождению от нее. Только тот, кто захочет встать и сделать шаг, почувствует, что он связан по рукам и ногам. Лежащий без движения не заметит своего плена.

Книга затрагивает тему не только зависимостей страшных и губительных, искажающих личность человека, но и зависимостей бытовых. Почему? Что за важность в том, что человек привык к определенной еде, вещам, уровню жизни? Никакой важности. Пока он бездействует. Пока существует по инерции и не решается жить всерьез. Пока не услышит обращенные к нему слова Спасителя: Следуй за Мной (ср.: Мф. 9, 9).

Неоднократно автор говорит о том, что, пожалуй, только христианин может ощутить, сколь серьезна самая малая зависимость. Что, если Евангелие потребует от меня определенного решения, слова или дела, а я... вдруг пойму, что не свободен ни сказать, ни сделать то, что должно? Что, если услышу Христа, призывающего следовать за Ним, но мелкие зависимости и ничтожные страхи, привязавшие меня к земле тысячей нитей, станут непреодолимым препятствием? Я, как Гулливер, взятый в плен лилипутами, не смогу сделать и одного шага...

Человек подчас действительно похож на плененного великана. Но в его силах – разорвать нити.

Эта книга, наконец, о том, что такое подлинная свобода, – дар, позволяющий человеку становиться таким, каким он может быть. И каким задумал его Господь.

Юлия Посашко

Глава 1. Почему человек выбирает рабство? О природе зависимости

Точно ли я не пленник?

Что такое зависимость? Когда мы можем констатировать, что имеем дело с зависимым состоянием? Очевидна ли проблема для самого человека, находящегося в таком состоянии, или же глаза у него «закрыты»? Если говорить о том, как понять, присутствует ли в жизни человека та или иная зависимость, ответ на этот вопрос можно найти достаточно легко. Человек зачастую не понимает, что он скован, находится «на привязи», что он как-то ограничен в свободе своего передвижения, до той поры, пока не захочет куда-то двинуться, отойти на какое-то расстояние. Тогда он замечает, что либо связан, либо привязан, то есть так или иначе ограничен в движении – в большей или меньшей степени, но тем не менее ограничен совершенно очевидным образом. И потому можно сказать так: если мы понимаем, что нечто лишает нас свободы, связывает, что наша жизнь, деятельность, поступки обусловлены не нашим личным выбором, а действием страстей, привычками, инерцией существования, наконец, то это и является проявлением зависимости.

Зависимости могут носить разный характер. Безусловно, мы в определенной мере зависим от каких-то внешних факторов, начиная с погоды, от которой у кого-то ломит кости, а у кого-то реагируют сосуды, и заканчивая различными обстоятельствами: временем прихода на остановку транспорта, на котором мы едем на работу, наличием или отсутствием горячей и холодной воды и так далее. Это зависимости бытовые, которые могут нашу жизнь осложнять, а отсутствие которых может, наоборот, делать жизнь легче и комфортнее. Но, говоря о зависимости как о беде, о зле, мы имеем в виду, конечно, зависимости совершенно другие – зависимости душевные, психологические, когда мы связаны чем-то внутренне. И как бы горько это ни было, приходится сказать, что нет практически ни одного человека, который не имел бы подобной внутренней зависимости от чего-либо. Какова же природа этих зависимостей?

Заполнить пустоту, или Цепляясь за ветошь

Господь дал человеку жизнь и вместе с тем решительно все, что для нее потребно: пищу, питье, среду обитания, – все нужное для полноценного, счастливого, радостного существования. И всем этим человек обладал просто так, по самому факту его сотворения. А поскольку все это было и все это человеком воспринималось как данность, то он не мог от чего-либо зависеть. Когда у тебя все есть и оно представлено, предложено перед тобою, то зависимости не возникает. При этом человек имел четкую иерархию того, чем наполнялась его жизнь, и во главе этой иерархии стоял Сам Господь, Который был, с одной стороны, Источником всего существующего, с другой – высшей Ценностью для него.

Когда же человек от Бога отпал – через недоверие к Нему, через преступление Его заповедей, через противоборство Его воле, – то жизнь его изменилась кардинально. Он столкнулся с необходимостью бороться за все ему потребное, с трудом приобретать это, терять, снова приобретать. И вследствие изменения и условий существования, и самого мира как такового, что явилось результатом грехопадения, человек начал неправильно относиться к тому, что его окружает и что ему нужно в той или иной степени – либо решительно необходимо, либо нужно отчасти, либо не нужно, но просто ему нравится. Человек всему этому стал давать самостоятельную ценность.

Представим скалолаза, который сорвался с вершины и летит вниз и, для того чтобы замедлить свое падение, хватается за все, что подворачивается под руку, – за камни, за уступы, за растения... И все равно это его не удерживает, он срывается снова, и все, за что он думал держаться, летит вниз вместе с ним. Так и человек при отпадении от Бога начал, как сорвавшийся со скалы, хвататься за все то, что, условно говоря, под руку подворачивается: все, что ему может в какой-то конкретный момент жизни, как это ни странно звучит, заменить Бога – заполнить ту пустоту, которая образовалась в его душе после отпадения от Творца. И вот как раз то, чем человек пытается заполнить эту пустоту, чем он пытается Бога в своей жизни заменить, большое это или малое, великое или ничтожное, – все это и становится его зависимостями. Собственно говоря, зависимость – это самое настоящее идолопоклонство и идолослужение: человек из чего-то создает для себя некий идол, кумир, которым он, на первый взгляд, вроде бы пользуется, но которому на самом деле служит, отдает свое сердце.

Зависимости могут носить очень разнообразный характер: душевный, физический или – смешанный, когда присутствует несвобода и душевная, и физическая. Человек может быть зависим от каких-то очень серьезных вещей, составляющих существенную необходимость, а может – от вещей смешных. Все обуславливается внутренним устройством человека. Но факт остается фактом: если что-то лишает человека свободы, если это что-то тяготеет над ним и предопределяет его выбор, делает его несвободным во многих жизненных ситуациях, – значит есть зависимость, которая всю его жизнь искажает, а часто и прямо калечит.

По большому счету, для христианина совершенно естественно стремиться к свободе от зависимости, о какой бы зависимости речь ни шла, потому что это – как путы, которые мешают в том числе и идти к Богу, мешают идти за Христом. Скажем, собирается кто-то последовать за Спасителем: «Учитель, хочу идти за Тобой!» – а Господь напоминает, что Сын Человеческий не имеет где приклонить главу (см.: Мф. 8, 19–20)... И если человек связан зависимостью от комфорта, связан своими представлениями о том, как должна складываться его жизнь, то у него возникает сомнение: «А стоит ли идти?». А другой, спрашивая, что ему нужно для того, чтобы наследовать жизнь вечную, слышит в ответ, что ему надо раздать все свое имущество и последовать за Христом, – и отходит со скорбью, потому что от того, что у него есть, он внутренне зависит (см.: Мф. 19, 16–22). Вот конкретная ситуация с богатым юношей, описанная в Евангелии: ты хочешь наследовать жизнь вечную? Сделай то-то и то-то и иди за Христом.

Расторгни узы всех зависимостей, которые сегодня тобой владеют, и иди! А он – не готов, и он не идет. Вот такой может стать для человека плата за гнездящиеся в нем зависимости.

Но еще раз: о многих своих зависимостях и о своей несвободе из-за них человек узнаёт тогда, когда он начинает пытаться жить по Евангелию. Это и означает сделать попытку сдвинуться с мертвой точки и обнаружить, что на тебе путы. Зачастую пока человек не откроет Евангелие и не попытается по нему жить, он и не осознает, что чем-то связан. Он живет в плену этих зависимостей, но его несвобода и связанность не обнаруживаются: он воспринимает их как норму и рискует прожить в таком состоянии всю свою жизнь. Хотя, безусловно, бывают ситуации, которые даже человеку неверующему указывают на его несвободу. В частности, это касается очевидных и мучительных, буквально убивающих человека зависимостей – алкогольной, наркотической, страсти к игре, сексуальной зависимости. Объемля всю жизнь человека, такая зависимость может обнаруживаться достаточно легко. А вот мелкие зависимости и «зависимостишки» бывают неявны.

О цене и смысле свободы

Кажется, совершенно очевидно, что сама по себе зависимость всегда обрекает нас на страдание. И если спросить любого человека, ценит ли он свободу, стремится ли к ней, то, конечно, он ответит, что – да, он свободу ценит и к свободе стремится. Но реальность свидетельствует об ином. Многие люди не только не ищут свободы, но и боятся ее, они не хотят терять тех цепей, которыми скованы: свобода предполагает ответственность – ответственность за выбор, который ты делаешь, за решения, которые принимаешь, и нужно эту ответственность постоянно реализовывать, нести на себе ее бремя. А когда ты несвободен, когда ты живешь по некоей инерции, когда твоя жизнь связана множеством пут, которые тебя по этой жизни сами куда-то влекут, то ты как бы «освобождаешься» от ответственности. Нет, отвечать в конечном итоге за все придется, но реальность этого от сознания большинства людей ускользает или вовсе отвергается ими.

Когда человек говорит: «я просто живу, как все» или «оно как-то само собой складывается» – это уход от ответственности. Это то же самое, что делает ребенок, когда ему страшно в темноте: он накрывает голову одеялом и таким образом отгораживается от своего страха. Но, по здравом рассуждении: если есть в темноте что-то, чего стоит бояться, оно не пропадет, если ты накрыл голову одеялом, а если его нет, то какой смысл накрываться? Однако точно так же поступает человек, живущий по инерции, или «как все», или «потому что так принято».

Я сказал выше, что осознать свою несвободу и свою зависимость при определенных жизненных обстоятельствах может любой человек, религиозен он или нет. Но как реагирует на это «открытие» человек неверующий? Как правило, он стремится к свободе лишь от того, что явным образом его тяготит, заставляет страдать. И только верующий человек может захотеть быть свободным в принципе и освободиться от всех зависимостей, от того, на чем они основаны, чтобы не быть связанным ничем вообще.

Стремление к свободе лежит в общем-то в основе христианства. Господь говорит: Вы познаете истину, и истина сделает вас свободными (ср.: Ин. 8, 32). Истина в том числе о том, что такое взаимоотношения человека и Бога, что такое этот мир и что такое эта жизнь. Когда человек эту истину познаёт (и эта истина – не истина-что, а Истина-Кто, то есть Сам Господь, Который есть Путь, Истина и Жизнь (ср.: Ин. 14, 6)), тогда его отношение ко всему вокруг него приближается к тому, каким оно было первоначально у Адама в раю. В еде он видит всего лишь навсего еду, в питье видит всего лишь навсего то, чем утоляется жажда, и ни из чего, как говорил известный литературный герой, не делает культа. А если у человека нет веры, то у него нет причины к такой свободе стремиться. Он не хочет, чтобы какая-то частная зависимость заставляла его страдать, но не хочет притом и менять свою жизнь коренным образом, отказываться от той системы, той иерархии ценностей, которая сформирована, по сути, грехопадением, желает сохранить ее, удалив лишь какие-то отдельные «элементы».

Да, можно найти определенное стремление к свободе от зависимости, например, в философии стоиков: что бы ни произошло – принять это, отнестись к этому (как принято сегодня говорить, основываясь на их опыте) стоически. Но дело в том, что для человека и это отношение ко всему происходящему с ним – стоическое – тоже может стать неким фетишем, он от него тоже может впасть в зависимость, не говоря уже о зависимости от своей собственной гордыни, от своих собственных страстей, которые и в стремлении к свободе, как это ни странно, могут находить для себя пищу. К свободе, разумеется, неправильно понимаемой. А в христианстве человек старается идти узким путем, и этот путь все больше и больше сужается, становится все теснее и теснее. И сам путь, само следование за Христом постоянно дает тебе понять: вот ты от этого зависишь, ты этим связан, ты в плену этого находишься. И каждый раз, сталкиваясь с подобными открытиями, ты ставишься перед выбором: либо, как тот богатый юноша, остано-

виться, обратиться вспять и уйти, либо – словно змея кожу, содрать с себя лишнее, мешающее и идти дальше. И второе – очень болезненно, связано всегда с пролитием не только пота и слез, но и самой крови. Однако лишь таким образом человек может обрести свободу. И через узость и тесноту выйти на такой простор, на такую широту...

Пост – малый опыт свободы

Откуда, например, рождается практика поста? Почему, ради чего мы постимся? У святителя Игнатия (Брянчанинова)¹ есть где-то такое размышление: он говорит: «Гордый человек! Ты так много воображаешь о себе, а на самом деле ты раб своего желудка, ты от него зависишь»². И это рабство своему желудку в определенном смысле носит, кажется, неизбежный характер: мы ведь должны что-то есть и не можем без этого обойтись. Но, помимо этого, есть рабство желудку, носящее уже характер привнесенный и извращенный, когда человек зависит от качества пищи, от того, насколько пища вкусна, конкретно для него вожделенна и так далее. Сколько есть людей, вполне здоровых, даже крепких, которые, заслышав о посте, говорят: «Да как это вообще возможно! Как можно отказаться от этого, от того?.. Это же ненормально, это безумие какое-то!». Получается, что для человека мысль о том, что можно отказаться от того, что ему нравится, представляется безумием – настолько он зависим от своих пищевых предпочтений. Но возьмем какую-то крайнюю ситуацию: война, такого человека взяли в плен и хотят от него получить сведения, где находится партизанский отряд. Его ведь даже пытаться не надо, не надо голодом морить – просто на хлеб и воду посадить, он сломается и все расскажет – настолько он связан, настолько он несвободен. Если человек привык к комфорту, так что не может без него обойтись, то отними у него комфорт, и он сломается из-за этого.

А пост – и в этом его ценность – разрушает эту зависимость как таковую. Вот я привык есть без меры, вкусно, сладко, наступил пост, я отказался от очень многого, уменьшил количество, изменил качество пищи, из-за этого переношу определенный дискомфорт. И вдруг я понимаю, что могу быть от всего от этого свободным. Да, мне тяжело, да, у меня желудок, может быть, на это плохо реагирует и болит, да, может быть, голова кружится, я чувствую себя голодным, но вместе с тем я убеждаюсь: все это не так уж и сложно потерпеть. Значит, в случае чего я смогу еще от чего-то отказаться. И таким образом человек получает некий базовый опыт – опыт отказа от того, к чему он привязан и что его порабощает.

¹ Святитель Игнатий (Брянчанинов, 1807–1867) – епископ Кавказский и Ставропольский, духовный писатель и богослов, автор книг «Аскетические опыты», «Отечник», «Приношение современному монашеству» и др.

² См.: *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Аскетические опыты // Творения: В 5 т. Т. 1. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 1996. С. 133.

О страхе перед жизнью

Один из самых распространенных видов зависимости – зависимость от собственных страхов. Боятся люди вещей самых разнообразных. Но если попытаться разобраться, от какого страха человек зависит в максимальной степени и какой страх является самым всеобъемлющим, то это будет, пожалуй, страх перед жизнью как таковой.

И это не удивительно: очень мало людей, которые в принципе понимают, что такое жизнь. Для абсолютного большинства жизнь – это некая данность, которую человек именно как данность и воспринимает. Он не знает, ни Кем она дана, ни для чего она дана, ни что она такое в своем существовании, ни что должно за ней последовать, конечно она или бесконечна.

Есть такой вид развлечений, своего рода спорт на Западе, в Соединенных Штатах – родео, – когда человек садится на быка, который начинает под ним крутиться, вертеться, прыгать, и при этом задача седока – удержаться во что бы то ни стало в седле. Зачем это нужно в принципе – сидеть на быке и на нем удерживаться – огромный вопрос. Но тем не менее нет недостатка в тех, кто в этом соревнуется, получает жесточайшие травмы, а кто-то вместе с травмами приобретает и славу, потому что держится дольше, чем другие... Трудно избавиться от ощущения, что для большинства людей жизнь – это тоже своего рода родео: вот человек родился, оказался то ли на лошади, то ли на быке, то ли еще на каком-то животном, это животное куда-то скачет, в неизвестном для человека направлении, а у него одна задача – удержаться на нем, не упасть, не разбиться. И больше он ничего не знает. И, проскакав так всю жизнь, человек так и не получает ответа на вопрос, куда он скакал, зачем, с какой целью.

Другой образ: если человек заблудился и идет через дремучий, темный лес, не зная, какова протяженность дороги, дойдет он или не дойдет, удастся ли добыть еды, не встретит ли он диких зверей, которые разорвут его, – ему будет страшно. Но если у него есть карта, компас, фонарик, если дорога знакома, то бояться на самом деле особенно нечего. Он может и подготовиться к возможным неприятностям, и разбить свою дорогу на какие-то отрезки.

Но большинство людей – абсолютное большинство – ничего о жизни не хотят узнавать. Они живут по инерции, идут каким-то путем, который кажется им проторенным, а на самом деле оказывается едва проходимым, и не обращаются к Тому Единственному, Кто может рассказать человеку об этой жизни все. И не хотят обращаться: «неинтересно», «не нужно», «потом». Но плата за такую беспечность – как раз и есть этот самый страх перед жизнью, буквально с ума сводящая неуверенность в завтрашнем дне. Страх перед тем, не прервется ли эта жизнь неожиданно. Страх все той же самой ответственности, страх перед теми ситуациями, которые причиняют боль, заставляют страдать, – в общем, перед всем тем, чем жизнь, как некий страшный темный лес, наполнена для человека, не привыкшего задаваться вопросом о смысле бытия. И, безусловно, это самая главная зависимость – от подобного страха.

Порой человек так боится жизни, что убивает себя или топит свой ужас перед ней в наркотическом, алкогольном или каком-то ином дурмане. Каждый бежит в какую-то свою сторону: один предается распутству, чтобы им заглушить страх, забыться, другой становится жестоким и причиняет боль и страдания другим, сам боясь боли и страдания.

Виды бегства могут быть самыми разными. А выход-то в действительности один: узнать истину об этой жизни, обратиться к Тому, Кто есть Источник истины и Сама Истина. И все встанет на свои места, и будет уже не страшно: ведь когда ты постигаешь смысл чего-либо, ты перестаешь этого бояться. Ты понимаешь, что тебе с этим делать, в то время как самое пугающее – неизвестность.

Есть такая история из патерика – о том, как отец отправил сына работать в поле. Тот пришел на место, увидел, что поле совершенно необъятное, и ему стало страшно: «Ну как я могу это поле возделывать, ведь оно такое огромное!». И он так убоился этого труда, что впал

в уныние, лег и заснул. И так он поступал один день, второй день, третий день, четвертый: приходил и каждый день спал, потому что ему было страшно приступить к порученному труду. Потом пришел отец и, посмотрев на сына, сказал: «Сынок, если бы ты каждый день обрабатывал пространство, хотя бы равное тому, которое ты занимаешь, когда спишь, ты бы уже что-то сделал за это время, какую-то часть поля прошел»³. Но человеку так страшно, что он предпочитает спать – под тем самым одеялом, завернувшись в него с головой.

³ См.: *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Повести из жития старцев, преимущественно египетских, которых имена не дошли до нас. Повесть 98 // *Отчник*. М.: Правило веры, 2008. С. 766.

Разрешение не грешить

Каким же должен быть первый шаг, если человек, осознав, что рискует «проспать» всю жизнь, захотел проснуться? Иногда – и очень часто – таким шагом, а точнее, толчком становится какое-то действие Промысла Божия, какие-то события или обстоятельства, которые определенным образом устраивает ради выведения человека из спячки Господь. Но если говорить о том, что зависит от самого человека, то начинать надо с разумного и осознанного прочтения Евангелия. Потому что это книга, в которой о жизни сказано все, что необходимо о ней знать. Евангелие, собственно говоря, и есть наша жизнь: благодаря ему можно по-настоящему увидеть и понять ее. И Евангелие, по большому счету, если человек его принимает сердцем, и полагает начало его освобождению от всего – от любой зависимости и от любой связанности.

При прочтении Евангелия должно происходить то, что произошло с несчастной женщиной, сгорбленной, которую, как сказал о ней Господь, много лет назад связал сатана. Но вот она встретила со Христом и распрямилась, разрешилась от этих уз немощи (см.: Лк. 13, 10–17). И то же самое должно произойти с человеком, который знакомится с Евангелием, принимает его сердцем.

Помню, как я крестил одного молодого человека: он прочел какую-то часть Евангелия (может быть, одного евангелиста), мы с ним беседовали, и потом, когда он исповедовался перед принятием крещения, он сказал такую чудн!ую фразу: «Вот я грешил в жизни тем, тем и тем, а потом прочел Евангелие, и мне стало намного легче, потому что я понял, что можно не грешить». И я даже переспросил его, потому что мне подумалось, что я ослышался, – ведь, казалось бы, он должен был сказать, что из Евангелия узнал, что нельзя грешить, а он узнал из Евангелия, что можно не грешить, словно разрешение на это получил. Грешить, оказывается, не обязательно. До знакомства с Евангелием ему представлялось, что раз все грешат, все живут во грехе, то иначе и жить нельзя. И вдруг Евангелие ему открыло: нет, это не обязательно, это не единственно возможный образ жизни. Можно безо всего этого обойтись, и жизнь будет гораздо лучше. И он почувствовал себя благодаря этому свободным.

Чудн!о звучит, но Евангелие разрешает нам не грешить. Человек сегодня зачастую, кажется, ищет разрешения грешить, но на самом деле это разрешение предоставляет вся окружающая жизнь. Вся жизнь человека кричит: «Греши! Делай что хочешь, живи как хочешь, поступай как угодно!». А человек, в общем-то, и не хочет так жить, его душа-христианка противится этому, но сама жизнь как бы диктует ему подобный образ действий, образ поступков, образ мышления. И лишь Евангелие свидетельствует об обратном: о том, что грешить – не обязательно.

Форма вместо живой жизни

У человека, находящегося за пределами церковной ограды, зачастую складывается представление о Церкви не как о месте, где учат свободе, а, наоборот – как о месте, где едва ли не все запрещено, и само христианство представляется какой-то чудной системой самых различных запретов. Более того: таково же, к сожалению, представление о христианстве и церковной жизни и у многих людей, в церковной ограде уже находящихся. Почему? Потому что – опять-таки, говоря о зависимости – человеку почти всегда хочется взять какую-то схему, под эту схему «подогнать» свою жизнь, и тогда, как ему кажется, у него все будет хорошо: есть форма, есть схема, и я по ней живу. А жизнь ни в какую схему и ни в какую форму не укладывается. И жить такой – настоящей – жизнью страшно, и человек пытается держаться за какие-то схемы, которые выпадают у него из рук, но он все равно цепляется за них. Из этого и рождаются пресловутые списки – того, что «можно», и того, что «нельзя»... Но это некая формализация отношения к христианству, которая носит совершенно неразумный характер.

Христианство – это на самом деле взаимоотношения человека со Христом. И эти отношения строятся постепенно; со временем, живя в Церкви, человек понимает: вот это моим отношениям со Христом мешает, это их затрудняет, а это вообще делает их невозможными. И когда он начинает разбираться, что ему мешает, что затрудняет, что не дает идти за Христом, то оказывается, что все мешающее – и есть те самые грехи, о которых Господь говорит в Евангелии. Иными словами, личный опыт свидетельствует, что евангельские заповеди не являются какими-то внешними, произвольно установленными запретами или повелениями, их нарушение действительно разрушает человека изнутри – точно так же как это было с нарушением заповеди о невкушении плода с древа познания добра и зла. Ведь Господь не сказал Адаму: «Когда ты съешь этот плод, Я тебя умерщвлю». Нет, но – смертью умрешь (Быт. 2, 17), потому что, решившись добровольно впустить зло в себя и в свою жизнь, тыпустишь и смерть. Ты хочешь познать добро и зло? Но ты вместе с этим познаешь смерть. И любой грех приводит к своему закономерному результату – к тому результату, который заложен уже в нем самом: к умерщвлению души.

Все так ясно, так просто и вместе с тем живо и естественно... Но человеку хочется держаться за что-то внешнее и за ним укрыться от новизны, неповторимости, непредсказуемости жизни, и он предпочитает свою жизнь формализовать.

Вот это, к слову сказать, еще один вид зависимости и очень серьезный, и распространенный – от форм. Есть такой известный анекдот: человек опаздывает, ловит машину. «В аэропорт!» – «Довезу». – «Сколько?» – «Столько». – «Поехали!». Потом, уже сев в автомобиль, человек спохватывается и спрашивает: «А где у вас “шашечки”?» – на что водитель отвечает: «Вам “шашечки” или ехать?». Другими словами: вам надо доехать до места или вам нужно, чтобы все было по правилам?

Мне с детства запомнился мультфильм про лошадку с детской карусели, которая очень хотела стать настоящей лошадкой. И вот она прыгнула с карусели, пошла по городу и увидела такси, которое ей очень понравилось; и она нарисовала себе «шашечки» и решила работать в качестве такси. И вот попадает ей человек, который опаздывает на вокзал. «Ты – такси?» – «Да, я – такси!». Человек радостно вскакивает лошадке на спину, и она... начинает возить его по кругу, как привыкла. Вот два случая, пусть и анекдотических, выдуманных: у машины нет «шашечек», но она везет в аэропорт, а у лошадки с карусели «шашечки» нарисованы, но скакать она может лишь по кругу, а отвезти куда не способна, потому что не умеет. В одном случае форма есть, но нет за ней того, что необходимо. А в другом – нет формы, но есть то, что человеку нужно. И жизнь – она такова.

Откуда фарисейство? Или откуда наше российское старообрядчество? «Вот сейчас создадим форму и будем держаться за нее как за спасательный круг – и все будет хорошо». Не будет. Надо жить. Совершенно свободно реагировать на то, что с тобой происходит, каждый день делать какой-то выбор, следовать голосу своей совести, искать воли Божией, которая в одной ситуации окажется такой, а в другой ситуации – иной, хотя, казалось бы, «по букве» таковой не должна быть. Но Священное Писание говорит, что буква убивает, а дух животворит (2 Кор. 3, 6) и жить надо не по букве, а именно по духу.

Часто, очень часто приходится слышать вопрос: а способен ли сам человек различить, где буква, а где дух, возможно ли это в принципе? Что тут сказать... Да, способен, и да, возможно. Верный в малом будет верен во многом (см.: Лк. 16, 10). Есть масса ситуаций, из которых буквально соткана вся наша жизнь, в том числе ситуаций простых, элементарных, в которых мы понимаем, как поступать – по духу, а не по букве. И если мы в этих ситуациях поступаем сообразно со своим пониманием, то в какие-то трудные, головоломные моменты понимание тоже приходит, поскольку, во-первых, уже есть навык, есть стремление различать волю Божию и, во-вторых, есть Господь, Который в этом помогает. Когда ты делаешь свои маленькие шажки, Он помогает тебе в случае необходимости сделать шаг семимильный, а если ты своих шажков не делаешь, то семимильного шага тоже не будет.

Что делает невозможное возможным

Как положить начало преодолению зависимости от страха перед жизнью, как начать жить по-христиански, не боясь, но зная и потому надеясь? Если возвращаться к лошадке с карусели: она бежит по кругу, потому что ничего другого не знает и не умеет. И человек, который не жил никогда по-христиански, не знает, как так можно жить, ему эта жизнь кажется невозможной. Трудно это... Но человеку необходимо для начала хотя бы немного поверить Богу – а кому нам еще верить, кроме Бога? – и услышать, что все Евангелие говорит о том, что жить иначе, «не как все», по-христиански возможно. Апостол Петр никогда не ходил по воде, но он тем не менее говорит: «Господи, скажи мне прийти к Тебе по воде!». И Господь отвечает: «Иди». И он идет по морю и не тонет (см.: Мф. 14, 25—32). Даже это возможно, не говоря уже обо всем остальном. Для этого нужно просто довериться Тому, для Кого нет вообще ничего невозможного.

Именно поэтому лишь верующий человек может и осознать свою несвободу, и избавиться от нее. А для неверующего путь к освобождению закрыт, потому что он находится в этом мире как в темнице, как в пожизненном заключении и, по большому счету, для него из этого заключения нет никакого исхода. А для нас это не темница – для нас это некая временная хижина, как говорит апостол Павел (см.: 2 Кор. 5, 1). Она разрушится, но разрушится для того, чтобы мы, словно птенцы, проклюнувшиеся из своей скорлупы, вышли из нее в новый, прекрасный, удивительный мир, в котором не будет ни страдания, ни времени, ни ограниченности, ни связанности человека чем бы то ни было.

Почему, если подлинную свободу человек обретает только в Церкви, так много людей, находящихся в ней, которые далеки от свободы, которые и здесь, по сказанному выше, держатся за форму? И опять же – уподобляются фарисеям, людям, которые превыше всего ставили Закон и его исполнение и часто забывали при этом о самой главной заповеди в нем – о любви к Богу и к человеку?

Если вчитаться в Евангелие, если посмотреть на земную жизнь Христа Спасителя, то мы увидим: притом что Господь пришел не нарушить, но исполнить закон (см.: Мф. 5, 17), Он в полном смысле этого слова ломает всю систему представлений людей о религии, о жизни, о взаимоотношениях, о ценностях – обо всем. Почему? Потому что Господь никогда не подходит к нам с какой-то линейкой или измерительным прибором, но в каждом случае у Него живое и непосредственное отношение к каждому человеку. Вот жена-грешница, которую по Закону надо камнями побить, а Он встречает ее с любовью (см.: Ин. 8, 7). Вот другая, не смеющая глаз поднять, потому что ждет осуждения от всех, – все осуждают, но только не Он (см.: Лк. 7, 37–48). Почему? Потому что Он не судит человека по тому, что человек в своей жизни совершил. Он не судит человека по тому, кем он формально является в глазах всех, – Он судит его по тому, каков есть человек в глубине своего собственного сердца. И именно это дает человеку возможность измениться – это отношение к нему со стороны Того, Кто его сотворил и Кому известно о нем все.

И, как правило, когда человек выбирается из страшной пропасти греха и приходит к Богу, у него гораздо больше способности к свободе: он знает себя, знает, чего он стоит, и не пытается выстроить жизнь из какого-то «суррогатного материала». Он воспринимает ее такой, какая она есть, и живет этой живой жизнью, имея удивительный опыт милости Божией, любви Божией и понимая, что если бы Господь к нему подходил «формально», по «схеме», то он должен был бы быть побит камнями и похоронен вне христианского места погребения. Должен был бы... Но ведь не произошло этого!

Традиции мертвые и живые

Когда мы говорим о формах, схемах, то неизбежно возникает вопрос о традициях, в первую очередь, разумеется, традициях в жизни церковной. Как определить для себя: когда следование традиции полезно, а когда оно превращается в препятствие, в помеху для движения вперед? Тут трудно не вспомнить слова апостола Павла: Все мне позволительно, но не все полезно (1 Кор. 6, 12). То, что нас назидает и созидает, однозначно полезно и хорошо, а то, что тормозит наше развитие, приводит к нашему разрушению, – однозначно плохо. Что касается традиции, то под ней мы чаще всего подразумеваем некую общепринятую форму, которая появилась, выработалась не вследствие случайного стечения обстоятельств и факторов, а потому, что это было наиболее приемлемо, удобно, приводило к лучшему результату. И настоящая традиция – вещь достаточно живая и динамичная: она постепенно видоизменяется; есть традиции, которые уходят, и им на смену приходят другие. Вот, например, уже упомянутое нами старообрядчество: это действительно самое настоящее обрядоверие, когда люди держались за привычную для них форму, и она представлялась им самоценной, то есть имеющей ценность сама по себе. И это заставило их пойти фактически на разделение единого церковного тела. Они возвели внешнее в разряд непогрешимой догмы, и это стало их реальностью, той, за которую они были готовы и на смерть идти.

Вне всякого сомнения: человек, сознательно ниспровергающий традицию, противящийся традиции, – это человек, который идет путем гордости, путем бунта, восстания, разрушения, и это само по себе зло. Традиции не надо ни разрушать, ни отвергать – их надо уважать. И в этом есть некое смирение: мы приходим в чей-то дом, в этом доме есть какие-то порядки, какие-то установления и какие-то традиции, и мы естественным образом их воспринимаем, если уважаем владельца этого дома. То же самое происходит в Церкви. Но традиции не являются в Церкви чем-то главным. Полагается, например, чтобы женщина была в храме в юбке или в платье, а не в штанах или джинсах. Значит ли это, что мы женщину, пришедшую в «неположенном» виде, не должны пускать в храм? Нет, разумеется. Потому что главное – то, что она должна быть в храме, а как она выглядит, это уже вторично. Потом, спустя некоторое время, с ней имеет смысл об этом говорить – деликатно, вежливо, объясняя, что нужно все же постараться изменить в своем облике.

В Азии есть местная традиция: заходя в буддистский храм, разуваться. И когда там появляются православные храмы, эта традиция в них тоже соблюдается: люди, входя в храм, снимают обувь, что вряд ли возможно у нас. Я привожу этот пример, чтобы показать: все это носит настолько незначительный характер, что может быть так, а может быть иначе. По большому счету, и креститься тремя перстами или двумя перстами – это тоже вопрос традиции, а ни в коем случае не чистоты веры.

БЫТЬ ЖИВЫМ – ТРУДНО

Человек склонен давать второстепенным вещам первое место главным образом по одной причине: так проще. Какими были взгляды, мироощущение учеников до распятия Христа, до Его Воскресения, до Пятидесятницы? Очевидно, что апостолы тоже пребывали в плену тех или иных ложных представлений, и Господь день за днем эти представления разрушал. Как, например, в ситуации с сиропиникиянкой, которая шла за Христом и Его учениками, прося исцелить ее дочь. Ради нее ли Господь говорит эти слова: Нехорошо взять хлеб у детей и бросить псам (Мф. 15, 26)? Скорее всего, Он говорит это ради Своих учеников, чтобы они увидели, как она на эти слова откликнется. И они видят, и это ломает их привычные представления: прямо при них Господь, слыша от нее ответ – и псы едят крохи, которые падают со стола господ их (Мф. 15, 27), говорит ей, язычнице: Женщина! Велика вера твоя, в то время как их, Своих учеников, Он постоянно упрекает в маловерии: «Маловерные, почему усомнились?» (см.: Мф. 14, 31; Мк. 4, 40).

Все общение апостолов со Христом – постоянная ломка их привычных представлений. Кто же может спастись, если удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царствие Божие? (Мк. 10, 25). Есть представление о том, что богатство – это свидетельство благоволения Божия к человеку, что достаток – это то, к чему каждый человек естественно стремится. И вдруг оказывается, что это не только не ценность, но вообще колоссальное препятствие. И у апостолов возникает вопрос: кто же может от этого отказаться? А раз никто отказаться не может, то кто же может спастись? И Господь ломает эту опору, ломает это представление, чтобы человек от него освободился. Но когда Господь разрушает такие опоры, Он не ввергает человека в растерянность, но дает ему взамен совершенно иную систему представлений, отношения ко всему, что есть в мире, – свободную, живую, динамичную и вместе с тем очень стройную, очень простую и очень устойчивую. Единственно верную.

То же должно происходить с нами. Евангелие, когда мы открываем его для себя, должно, с одной стороны, ломать наши прежние представления о жизни. С другой стороны, мы все-таки живем в мире, в котором Евангелие уже прозвучало, он уже вобрал, впитал в себя евангельское слово, а потом в значительной своей части начал его отторгать. Но, даже отторгая Евангелие, мир не может его пережить – оно будет звучать, пока мир существует. И сегодня на самых разных уровнях – на культурном, на бытовом, даже на генетическом – Евангелие в нашей жизни присутствует, и поэтому когда мы начинаем его читать, то что-то в нем переворачивает наше сознание, а что-то в нем мы вдруг узнаём как свое, – как будто мы всю жизнь с этим жили, как будто нам кто-то все это уже говорил.

Другими словами, Евангелие неожиданно оказывается для нас уже знакомым, не чужим.

Глава 2. «Мое, не отдам!». О зависимости от мелочей

Пост: можно пренебречь?

Мы уже коснулись вкратце темы поста как простейшего самоограничения, которое может подготовить человека и к самоограничению в большем. Но стоит поговорить об этом чуть подробнее.

Пост – это действительно самый элементарный, первичный опыт отказа от того, что доставляет удовольствие, и этот опыт позволяет нам научиться отказываться от того, к чему мы, возможно, привязаны в еще большей степени, чем к пище, и что, доставляя нам удовольствие, вредит притом нашей душе. Так малый опыт отказа, опыт поста полагает начало освобождению от зависимости. Поэтому у святых отцов мы видим отношение к посту очень серьезное – вплоть до утверждения, что без воздержания в пище невозможно преуспеть в духовной жизни. И в то же время современные люди зачастую, напротив, с недоумением спрашивают: «Как связано содержание моего желудка и состояние моей души? Неужели Богу это важно?». Что на это ответить, помимо сказанного уже выше?

Смирение перед опытом Церкви

Сегодня трудно найти человека, который, пользуясь Интернетом, так или иначе не соприкасался бы с такой его частью, как Youtube, где можно найти все, начиная от лекций по догматическому богословию и заканчивая советами, как сшить ботинки в домашних условиях. В частности, там собрано колоссальное количество советов от спортсменов, ведущих тренеров, диетологов о том, какой образ жизни нужно избрать для того, чтобы добиться определенного результата: питание, распорядок дня, расписание тренировок. Люди, которые хотят добиться примерно таких же результатов, как они, или просто результатов хороших, с огромным вниманием относятся к этим советам: подобные видео собирают десятки и сотни тысяч, иногда даже миллионы просмотров – так велики у аудитории желание и готовность учиться у того, кто знает как. А речь идет всего лишь навсего о здоровье, о спортивных достижениях, о физической форме человека – о достаточно скоропреходящих вещах, хотя для кого-то, может быть, и очень важных.

Если же мы говорим о христианской жизни, о борьбе со страстями, о стремлении к христианскому совершенству, то естественно, что задавать вопросы «как этого достичь?», «как победить свои страсти?», «как жить по-христиански?» надо тем людям, которые более всего преуспели в этой жизни, – в той, к которой мы всё никак не можем, а только мечтаем приступить. И этими людьми оказываются святые отцы, посредством своей жизни, своего подвига, своей борьбы со страстями достигшие святости, стяжавшие благодать у Бога. И никто, кроме них. Они знают, каков путь к этому, от чего на этом пути надо отказаться, а что, наоборот, на этом пути обязательно нужно приобрести. И очень смешно и жалко выглядят те, кто отрицает опыт святых отцов и пытается изобрести какие-то «новые» способы поста, подвига, жизни христианской как таковой. Это люди, которые в каком-то смысле изобретают христианство, приспособленное под себя.

Опыт святых отцов не является для нас неким «регламентом» в отношении всей нашей жизни – скорее это принцип, который мы берем за основу и которого стараемся держаться. И когда заходит речь о том, что не важно, вкушаешь ли ты или не вкушаешь то, что оговорено Типиконом, – важно, чтобы ты просто чувствовал, что ты постишься, то возникает такое двойное ощущение... С одной стороны, да, может быть, это правильно, но, с другой стороны, почему мы постоянно должны быть умнее – и Церкви, и святых отцов, и того же самого Типикона? Почему мы настолько хорошо о самих себе думаем? Тут, мне кажется, надо мыслить все же несколько иначе.

Типикон – это некий образец, которого так или иначе придерживались все подвизавшиеся: кто-то постился строже, чем оговорено в Типиконе, кто-то – чуть мягче, но все держались его как ориентира. Совершенно естественно, что и мы не должны от этого ориентира отказываться, не должны от него отступать. Если состояние нашего здоровья того решительно требует, то мы можем идти на необходимые уступки своей плоти, и только лишь так. А менять отношение к посту в принципе, утверждая, что питание – это нечто неважное, мы ни в коем случае не должны. Ведь «нормы» поста родились не каким-то случайным образом – это реальный опыт.

Одно дело, если человек призывает других делать так, как он считает правильным, не имея ничего для обоснования своего мнения. И совсем другое дело, если у него есть личный опыт, подтверждающий, что такие действия приводят к определенному результату, и если, действуя так же, к этому результату, кроме него, приходили сотни и тысячи людей на протяжении многих веков. К этому опыту надо прислушаться. И Церковь в этом отношении заслуживает внимания и уважения, потому что в Церкви мы находим сотни и тысячи людей, которые поступали в отношении поста так, и это приносило пользу и приводило к определенному результату. У нас нет никаких оснований в данном случае Церкви не доверять.

Есть вещи, носящие характер традиции, к которым можно относиться достаточно гибко, – это касается, например, каких-то обрядовых различий между Поместными Церквями. Но есть вещи, которые одинаковы у всех: и в Японии, и в Греции, и в Сербии, и в Болгарии, и в России, и в Русской Православной Церкви за рубежом, потому что они являются базовыми. И отказываться от них или пытаться их видоизменить, говоря, что это не важно, – это, конечно, огромное неразумие. И, по большому счету, то, что не дает человеку последовать за Церковью в данном случае, не дает просто принять то, что принято ею, – это тоже некая маскируемая таким образом зависимость.

Скажем, человек настолько привык есть йогурт, что не может без него прожить в течение Великого поста. Он может потерпеть отсутствие на своем столе мяса, но к йогурту привык до такой степени, что начать утро без него уже не в состоянии. Хотя этот йогурт может содержать массу отнюдь не полезных красителей и добавок, так что необходимость его употребления Великим постом ради здоровья желудка – крайне сомнительный аргумент. И отказ от него, может быть, напротив, принес бы человеку пользу. Но тем не менее человек настаивает: «Без йогурта не могу!». И таких примеров, во многом нелепых, смешных, – хоть отбавляй.

То есть человек не дает самому себе даже поставить ногу на первую ступеньку лестницы духовного восхождения. И, как следствие, никакого восхождения не получается.

О нежелании меняться

Как ни странно, не ступив на эту первую ступеньку, люди потом говорят: «Христианство не может меня изменить! Я такой, какой есть, таким я и останусь». Но – такая действительно парадоксальная вещь – человек, который не решился подняться на первую ступеньку и который, соответственно, никогда не поднимется выше, будет убежден, что христианин в принципе не может быть другим, нежели он. Он будет внутренне примирен с тем, что он таков, каков есть, и что он никогда не изменится. Вот это самое страшное пораженчество, которое может быть в христианстве: отказаться от любого желания двигаться вперед и отказаться от мысли о том, что это движение возможно, – даже от мысли как таковой! И это то, что мы наблюдаем сплошь и рядом. А когда человек отказывается от движения вперед, он практически перестает что-либо делать. Перестает молиться и начинает «вычитывать» правило, потом начинает пропускать чтение правила, потому что какая разница: «Не прочел я сегодня, не прочел завтра, я все равно плох и лучше не стану!». Человек перестает читать, человек начинает ходить в храм не регулярно, а лишь время от времени и точно так же время от времени причащаться, потому что «раз результата нет, то в принципе можно особенно и не стараться. Я христианин – да, и иногда бываю в храме, и иногда исповедуюсь и причащаюсь, и иногда молюсь». И вот это и есть то состояние теплохладности, которое само по себе просто убийственно, не говоря уже о том, что оно противно Богу (см.: Откр. 3, 14–16). А рождается оно именно из отсутствия готовности от чего бы то ни было отказаться, от неготовности решиться на самый микроскопический, мизерный подвиг, который требует разрыва с чем-то, к чему ты привык, за что ты держишься и что считаешь своей неотъемлемой потребностью.

Есть такая вещь, как вектор, – направленность нашей жизни, наших рассуждений, в конце концов, нашей внутренней жизни. И когда мы начинаем говорить о том же самом посте как об одном из немногих доступных нам видов подвига, то современная тенденция такова: «Ну ведь это необязательно, это не самое главное! Можно позволить себе послабление – в одном, в другом». Конечно можно, особенно если у человека рак и у него вырезали полжелудка. Но почему мы все время пытаемся скользить в сторону меньшего, почему мы не тянемся к большему? Почему человек уже заранее начинает отступать, когда бой еще не начался? Позволяет себе и с рыбой поститься, и с кисломолочными продуктами, и не соблюдать пост в среду и пятницу, говоря: «Я не могу...» – хотя он и не пробовал толком. Наша немощь, наша плоть и так нас ограничивают, и так нам не дают сделать больше, чем мы можем, но попробовать-то разве нельзя? Прийти к выводу о том, что ты не способен обходиться без каких-то видов продуктов, можно только тогда, когда ты пытался, и пытался всерьез – не день, не два, не три. Речь не идет о том, что человек должен довести себя до такого состояния, когда он с прободением язвы окажется на больничной койке или с панкреонекрозом в реанимации. Нет, к пощению надо подходить разумно. Но тем не менее испытывать себя, определять границы своих возможностей обязательно нужно.

Потянуться к большему

Авва Дорофей⁴, рассуждая о том, как правильно определять для себя меру вкушения или невкушения пищи, говорит, что нужно проверять себя. Вот ты посмотрел: столько-то мне достаточно до сытости. Попробовал чуть меньше: можешь ты вот так жить? Да. Попробовал еще меньше – можешь. Попробовал так – нет, голодно. Голодно, я изнемогаю – чуть прибавил. И так опытным путем выявил необходимую меру, определил, сколько тебе необходимо есть для того, чтобы быть здоровым, а не для того, чтобы получать удовольствие.

И еще раз скажу: на самом деле физическое, душевное и духовное теснейшим образом взаимосвязаны. Каждый человек, например, знает, что после сытного обеда ему сложно заставить себя делать что-то требующее серьезного внутреннего участия, – ему хочется поспать. Это совершенно естественная вещь. Когда же человек чуть-чуть не доел или по крайней мере не отяготился пищей, он остается в бодром, а не сонливом состоянии.

Речь не идет о людях, переживающих последствия какой-то тяжелой операции, у которых истощен организм, тем более речь не идет о беременных и кормящих женщинах, которые вообще не должны поститься. Речь идет о людях более или менее здоровых.

Необходимо обязательно попробовать то, что кажется невозможным, и понять: насколько ты к этому недостижимому можешь все-таки приблизиться? Тот же самый принцип можно наблюдать в «обычной» жизни: множество детей или взрослых людей приходят в спортивные секции. Значительная часть отсеивается спустя какое-то время, одни раньше, другие чуть позже, какая-то часть продолжает заниматься, но занимается нерегулярно, не соблюдает режим, не делает того, что необходимо кроме посещения спортивного зала, питается неправильно. И ничего не добивается. А добиваются только те, кто придерживается определенных правил. Все то же самое и здесь. Чего ради подвизающийся, по слову апостола Павла, от всего воздерживается (см.: 1 Кор. 9, 25)? Он воздерживается не от всего вообще, а от всего, что ему мешает, и это воздержание делает его более успешным.

Разумное самоограничение делает человека бодрым, трезвым, а его ум – гораздо более ясным. И оно постоянно дает ему свободу – человек ощущает, что он менее зависим. Это то, о чем пишет апостол, говоря: Умею жить в изобилии, но умею жить и в скудости (ср.: Флп. 4, 12). Жить в изобилии не сложно – сложно не прельститься изобилием. А вот жить в скудости человеку, который привык к изобилию, ой как трудно! Но когда человек приобретает навык жизни в скудости, он может ходить в самой простой одежде и не стесняться этого; может питаться самой простой пищей, и его желудок, его гортань не будут требовать при этом каких-то изысканных яств; может жить в самых скромных условиях, опять-таки не испытывая никакого внутреннего мучения оттого, что кто-то живет во дворце, кто-то в роскошном коттедже, а он – в какой-то конуре. Когда человек теряет внутреннюю зависимость от всего этого, он обретает свободу. Но путь к ней лежит через воздержание.

⁴ Авва Дорофей, Палестинский (VI в.), – православный святой, прославленный в лике преподобных. Знаменит своим литературным наследием: его поучения, послания, запись ответов на свои вопросы старцев Варсонофия Великого и Иоанна Пророка на протяжении веков остаются классикой аскетической литературы, учебниками для ищущих спасения.

Телевизор, телефон, Интернет...

В современном мире развита такая вещь, как аграрный туризм. Почему человек из города, из мегаполиса, от обеспеченной жизни едет в сельскую местность и там какое-то время живет, трудится, копается в земле? Потому что ему хочется освободиться от гнета всего того, к чему он там, в комфортных условиях своей обеспеченной жизни, привязан. И хотя потом он снова возвращается в привычную для него жизнь, у него остается этот опыт освобождения.

Современный человек является рабом комфорта или отдельных его элементов, если в полноте своей комфорт ему недоступен. Скажем, человек держит в руках пульт от телевизора, в котором двести или триста каналов. Для того чтобы перейти от программы к программе, ему достаточно нажать одну кнопку. Если что-то не нравится на одном канале, то можно тотчас перескочить на другой из доступных двухсот-трехсот. Это огромная «свобода» выбора между различными пожеланиями! Как правило, из-за этого человеку бывает очень сложно долго смотреть что-то одно, он начинает «перепрыгивать» с канала на канал. А представим себе, что этот пульт куда-то пропал. Человек начнет раздражаться, беспокоиться, переживать. Потеря маленькой вещицы – пульта – способна вызвать самую настоящую панику.

Я помню, как когда-то давным-давно, лет тридцать пять тому назад, у нашего телевизора – а телевизоры в советское время были с переключателем, который надо было крутить, – отвалился этот самый переключатель, так что переключать каналы надо было плоскогубцами. А м!астера, который бы починил поломку, вызвать было почему-то недосуг. И спустя какое-то время у меня пропало и само желание смотреть телевизор. Вот так бывает иногда и с зависимостью: Господь что-то отбирает у человека, и он от зависимости излечивается.

Но вообще человек привыкает ко всему: к телевизору, к пульта, к наличию в доме лифта... И если лифт вдруг перестает работать, то человек, вынужденно поднимаясь по лестнице, клянет всех на свете – от строителей до работников ДЭЗа.

Мобильный телефон формирует колоссальную зависимость. А когда это смартфон и в нем десятки разных приложений, то человек становится рабом еще и этих приложений. И это можно наблюдать очень отчетливо.

Есть вещи, которые, войдя в нашу жизнь, поработают нас не потому, что мы сами к ним внутренне привязаны, а потому, что наша работа, наша деятельность и обстоятельства жизни начинают от нас требовать использования этих вещей. И мы, и весь мир без них раньше жили, но, войдя в наш обиход, они тут же стали для нас обязательными. И от них очень сложно отказаться. Но тем более важно бывает время от времени это делать – отрывать от себя те вещи, которые в нашей жизни вынужденно присутствуют, и давать себе почувствовать, что жизнь без них – возможна. И эта жизнь не будет ни беднее, ни хуже. Время от времени, разными способами, и внутренне, и физически, это нужно делать. Скажем, обязательно устраивать дни, свободные от мобильного телефона, – конечно, когда это для человека возможно. Ради того, чтобы всецело такими вещами не поработаться.

Борьба начинается с мелочей

Пост, если это пост настоящий, не может ограничиваться лишь воздержанием от тех или иных видов еды, он обязательно должен распространяться на все то, что нас поработает и нас связывает. Я не говорю о том, что человек в современных условиях может на шесть седмиц Великого поста и седьмую – Страстную – взять и отказаться от целого ряда вещей, без которых он не сможет работать, общаться с людьми, ему близкими или просто знакомыми, с которыми он по той же работе связан. Но тем не менее человек должен постоянно нащупывать точки, где он от чего-то отказаться может, где он от себя что-то может удалить и отстранить, чтобы не пребывать в состоянии постоянной связанности вещами, которыми он пользуется и к которым привык.

Чем больше вещей, тем больше зависимость, больше нитей, опутывающих и связывающих человека внутренне. Однако природа зависимости и сегодня, когда мы живем в мире, вещами изобилующем, и в древности, когда такого изобилия, конечно же, не было, одна и та же. И примеры отцов, удалявшихся в пустыню и подвизавшихся в безмолвии, говорят нам о том, что человек, казалось бы лишивший себя всего, может зависеть от самой незначительной мелочи; что человек, уходя в пустыню, уносит с собою страсти, и эти страсти его никак не беспокоят и не тревожат только до тех пор, пока нет внешних поводов к их действию.

Вот отшельник. Он идет за водой, ставит кувшин, и кувшин, как говорится – по дьявольскому действию, падает. Падает один раз, падает второй, третий, после чего отшельник хватается за него, разбивает в гнев, потом смотрит на себя и говорит: «Ты удалился в пустыню, подвизаешься здесь в безмолвии, и тебе кажется, что все хорошо, а посмотри, с какой злобой в сердце ты здесь живешь!». И он возвращается в монастырь для того, чтобы в общежитии эту злобу из своего сердца искоренить, видя ее в себе каждый день, а не однажды, когда кувшин вдруг падает сам собой⁵.

Или другой пример: старец из Отечника, который захотел съесть огурец⁶. Казалось бы, что за преступление – съесть огурец? Никакого преступления в этом нет ни для нас, ни для него. Но ему не понравилось, что его сердце рождает столь сильное желание, в котором буквально все его прочие желания соединились. Поэтому он взял этот огурец, повесил его перед собой и сказал: «Ты его никогда не получишь». Суть не в огурце. Если говорить об огурце, то это выглядит комично или трагикомично, но за этим смешным запретом стоит огромное стремление к внутренней свободе. И причем не как-то искаженно, а совершенно правильно понимаемое. И кому из нас удастся дорасти до этой меры, до этой высоты...

Если у нас возникает желание что-то съесть, мы это съедаем и доставляем себе таким образом утешение, и ничего в этом преступного и страшного нет. И, конечно, будет чудно, если мы повесим в квартире батон колбасы, будем на него смотреть и говорить себе, что ни за что к нему не притронемся. Это будет смешно, потому что будет происходить в отрыве от всей нашей жизни. Выше же речь идет о человеке, который преодолел свою зависимость от очень и очень многих вещей. Он – как некий страж на башне, который сидит и видит издали приближающегося врага, и вот в качестве врага вдруг появляется это сильное желание, очень заметное, поскольку с прочими желаниями он на тот момент справился. И он знает, что если сейчас поддастся этому, через согласие с одним пожеланием начнут вползать другие, а он этого не хочет, потому что его сердце уже чисто от прочих, он уже ощущает значительную свободу. Поэтому, чтобы это одно смешное желание съесть огурец не ограничивало его свободу, он с ним жестоко борется.

⁵ См.: *Игнатий (Брянчанинов), свт.* Повести из жития старцев... Повесть 47 // Отечник. С. 712–713.

⁶ См.: Там же. Повесть 87. С. 748.

Можем ли мы все-таки вынести из этого примера какой-то урок для себя, как-то использовать его в своей повседневной жизни? Думаю, да. Скажем, появляется порой желание что-то сделать, прямо сейчас, безотлагательно. Возникает закономерный вопрос: почему? Почему, к примеру, ты чувствуешь, что это надо сделать прямо сейчас, хотя уже полдвенадцатого ночи и надо бы лечь спать для того, чтобы вовремя встать, а все необходимое можно прекрасно сделать завтра. «Нет, я хочу это сделать сегодня! Хочу, и все!». Вот тут-то и нужно сказать себе: я это сделаю завтра, в свое время, как бы меня сейчас мое желание ни раззадоривало. И таким образом последовать примеру блаженного отшельника с его огурцом.

Или, скажем, в те же полдвенадцатого ночи мне захотелось что-то съесть. Но я могу задать себе вопрос: есть поздно – вредно? Вредно. Это мне сейчас нужно? Нет, не нужно. С точки зрения здоровья, как минимум. Я могу лечь и заснуть, а встав, в свое время позавтракать. Значит – воздержусь. С такими вещами однозначно можно бороться. И подобные мелочи очень сильно способствуют либо нашему саморазрушению, либо нашему самосозиданию. Это, безусловно, так.

Если человек одержим каким-то страшным унынием, с которым он не справляется, и немощь его такова, что и в молитве он не может получить утешения, – да, возможно, иногда можно что-то съесть, чтобы поддержать себя, чтобы уныние его совсем не одолело. Так бывает... Но тогда унывающий должен совершенно четко себе сказать, зачем он это делает, и, как говорит преподобный авва Дорофей, вкусить пищу, укоряя себя за слабость. Хотя гораздо лучше он поступит, если этого делать не будет, ведь если он последует этому желанию, это тоже будет уступка зависимости, потакание своей слабости.

Это не значит, что человек, который чувствует упадок сил и понимает, что ему, например, нужно «кормить» свою голову, которая лишена чего-то питательного, не может, к примеру, съесть шоколад, – почему бы и нет? Если же у него возникает желание наесться этого шоколада до отвала, тогда, наверное, уступить такому желанию будет не совсем правильно.

Тут важно держаться середины, так чтобы не было надрыва, но не было и чрезмерного себе и плоти своей угождения. Обретается же срединный путь вышесказанным способом: посредством испытания себя, своих сил, уяснения своей меры. Все приходит с опытом, но только в том случае, если человек хоть немного подвизается.

Принцип работы «до отказа»

Очень интересная вещь на самом деле – то, как организм человека реагирует на занятия спортом. Этот пример дает массу образов, раскрывает массу механизмов, которые можно использовать и в приложении к нашей внутренней жизни. Возьмем бодибилдинг – за счет чего человек занимается «строительством» своего тела? Это же процесс, основанный на научных принципах: сначала человек дает своим мышцам нагрузку, для них критическую, то есть работает до отказа, происходит разрушение мышц, а потом следует период отдыха. И в этот период покоя идет очень быстрое восстановление: мышцы растут именно в это время. Не тогда, когда человек себя нагружает, а тогда, когда он получает отдых. В чем принцип? Для того, чтобы прогрессировать, ты должен постоянно работать до отказа. Ты работаешь на пределе, а потом отдыхаешь, в это время мышцы восстанавливаются и растут. Но если ты не работаешь до отказа, то процесс замирает. Да, ты сохраняешь определенный тонус, но никакого движения вперед нет.

То же самое можно сказать и обо всем остальном. Человеческое тело способно совершать определенные действия, которые необходимы в нашей повседневной жизни. Но когда человек начинает заниматься какими-то определенными видами спорта, требующими сложнокоординированных между собой действий, вначале его тело «не понимает», как эти действия совершать, – оно вообще не поворачивается, не разгибается, не сгибается. Спустя какое-то время эти действия становятся для человека совершенно естественными. И если он пытается их кому-то объяснить, то говорит: «Ну это же просто!» – при этом не помня порой, что год, два, три или десять лет тому назад для него самого все это не только не было просто, но он и вообще не понимал, как это делается.

И когда человек спрашивает, уже в отношении своей души и своей жизни: «А как мне с этим справиться? Как мне себя вот это заставить сделать?» – на это есть ясный, простой, даже примитивный ответ: тренировка. Как спортсмен заставляет себя тренироваться на пределе сил? Он начинает делать какое-то упражнение, делает, делает и говорит себе: «Ну еще раз! Еще один-два раза сделаю, и все, потом отдохну». Так же должен, в принципе, действовать человек, который пытается внутренне измениться и которого борют при этом лень, нерадение, нежелание трудиться, которому бес нашептывает: «Ты подумай: это ведь так тяжело – все время молиться, день за днем, ты не выдержишь!». И человек, понимая, что готов поддаться и отказаться от подвига, говорит себе: «Ничего, не надорвусь! Вот сегодня встану и помолюсь, а завтра – уже не буду», «сегодня попошусь, может быть, еще и завтра, а послезавтра – точно не буду, перестану».

Получается некий благой и богоугодный «обман» – самого себя, страстей, бесов, в конце концов. Какой в нем смысл? Даже если через два дня я действительно перестану молиться, то эти-то два дня я помолюсь. А вообще, если я два дня помолюсь, скорее всего, и третий буду молиться.

Но опять-таки: и в спорте преуспевают только те, кто вовремя дает себе отдых, кто сочетает нагрузку с расслаблением. А те, кто живет в состоянии постоянной нагрузки, постоянного напряжения, пренебрегая потребностью организма в периодах восстановления, в конце концов надрываются.

На самом деле внешнее и внутреннее в человеке очень тесно связаны, и одно очень похоже на другое. Это единство и эта схожесть внутренних и внешних процессов носят удивительный характер. И об этом не нужно забывать. К слову сказать, можно провести аналогию между состоянием здоровья человека и состоянием его души. Система, которую представляет собой человеческий организм, разлаживается постепенно: разладилось одно, разладилось другое, разладилось третье – и нет никакого здоровья. И с душой происходит все то же самое. У души нет органов – печени, почек, легких, но это тоже в своем роде система, хотя и доста-

точно простая. И мы, ущемив душу в чем-то одном, провоцируем ее болезнь в чем-то другом, а можем спровоцировать и всецелую болезнь души.

Зависимость от занавесок

Иногда нельзя не удивиться тому, насколько мизерны, смехотворны бывают вещи, от которых человек зависит. Есть люди, которые способны сходить с ума оттого, что у них на брюках складка не на том месте, или платок в нагрудном кармане не так сложен, или на обувь, только что идеально начищенную, попала какая-то грязь. Есть люди, которые ото всего этого будут в полном смысле слова бесноваться. А кто-то настолько же сильно зависит от результатов работы своих подчиненных, впадает в совершенно неадекватное состояние, когда что-то получается не так, как он хотел, не реализуются те задачи, которые он перед сотрудниками ставил. В основе всего этого лежит одно: болезненная любовь к своему собственному «я», желание, чтобы все было точно так, как человек хочет, и ни в коем случае не иначе.

Чем меньше человек себя любит, тем меньше он от чего бы то ни было зависит. Где зависимость, там «я», «мое», «мне», «для меня», «я хочу», «я привык», «мне нужно», «мне необходимо» и прочее. А как только человек говорит: «Да я обойдусь без этого, да я обойдусь без того. Я... а кто я, собственно, такой?» – цепи зависимостей начинают спадать с него, как спадает листва с деревьев осенью. Но как только звучит «я – некто!», человек вновь теряет свободу.

Вот в большей степени «женский» пример, хотя и «мужским» он тоже бывает: у человека развит художественный вкус, и он, скажем, хочет, чтобы у него в квартире именно такие занавески висели на окнах, а не какие-то другие. И он/она будет их искать по всему городу. Связан ли человек таким желанием или нет, зависимость ли это?

Конечно, ничего достойного осуждения в этом нет, но мне кажется, что ситуация тут та же, что и с огурцом. Я не хочу зависеть от занавесок, от таких или других. Мне проще по-другому к этому подойти: я знаю, какие я не хочу. И я постараюсь их не вешать – те, которые я не хочу, потому что они будут мне мешать. Но если так сложится, что кто-то их повесит, я какое-то время с ними поживу и, наверное, не буду этим сильно тяготиться.

На самом деле, чаще всего не нужно изобретать никаких специальных способов для преодоления зависимости – Господь предлагает их во множестве посредством самой окружающей нас жизни. Например, ты хочешь поспать днем, потому что мало спал ночью и нуждаешься в отдыхе. И ты ложишься и думаешь: а имею я на это право или не имею? Может, мне надо подвизаться в бдении и не спать? Но Господь тебе дал это время. И ты ложишься и спишь. И один раз удастся поспать, а в другой раз – соседи за стеной начинают прыгать под музыку, от которой у тебя вот-вот стена обвалится. Ты вскакиваешь в совершенно раздраженном состоянии, чтобы пойти с ними разобраться и выяснить, почему они себя так нехорошо ведут и о чем они при этом думают, а потом понимаешь: это как раз тот случай, когда Господь не дал мне возможности отдохнуть специально для того, чтобы я это принял, смирился с этим, получил таким образом пользу. Вся жизнь сплошь и рядом состоит из таких ситуаций. И надо уметь благодарить Бога и за то, что Он дает реализоваться каким-то нашим желаниям, утешает нас, и за то, что Господь у нас такое утешение подчас отнимает. И, когда Он у нас его отнимает, надо принимать это с легкостью, без ропота. По крайней мере, стремиться к этому.

Кто более являет самоотречения, показывает б!ольшую способность к отказу от материальных привязанностей – тот, кто жертвует чем-то и не жалеет потом об этом, или тот, у кого украли и кто не печалится об украденном? Оказывается, что гораздо труднее бывает перенести, когда у тебя что-то украли... Когда ты хотел кому-то что-то отдать, то ты сам принял это решение, сам определил, чего и сколько отдать. Даже если ты отдал все – это было твое решение. А когда у тебя украли, у тебя забрали то, что ты не собирался отдавать, что тебе было нужно, и это неожиданно и противно твоей воле: ты к этому не готов, и примириться с этим

оказывается очень трудно. Но нужно уметь смиряться. И опять же – видеть в этом волю, попущение Божие, урок, нам Господом преподанный.

Материальное на самом деле очень коварно. Прежде у тебя чего-то не было, и ты даже не знал о том, что оно может быть и что оно нужно. И вот оно тебе вдруг дано. Какая твоя следующая мысль? «Как бы мне это не потерять...». Вот что начинает занимать твое сознание! Вчера ты и не ведал о существовании этой вещи, а сегодня она у тебя появилась, и ты теперь не представляешь, как без нее жить. Хотя раньше – превосходно жил!

«Мое, не отдам!»

Замечу: все, о чем мы здесь говорим, точно так же можно отнести и к такой «материи», как время. Скажем, я определенным образом распланировал свой день, но стечение обстоятельств, люди и их действия ломают мои планы. С «присвоенным себе» временем тоже надо уметь расставаться, с крушением планов тоже надо уметь мириться!

Уместно в такой ситуации спросить себя: чего я хотел, когда планировал свой день? Если я распланировал свой день, потому что собирался успеть сделать одни дела для спасения своей души, ради Бога, другие – ради своих ближних, а Господь все эти планы разрушил и заставил меня как-то по-другому действовать, то совершенно очевидно, что в этом случае, когда Господь «организовал» мой день по-другому, предложенное Им в гораздо большей степени соответствует тому, что Ему угодно. И не надо против этого бунтовать или с этим бороться – это надо с благодарностью принять.

В сущности, так же должно быть и со всем остальным. Вот ребенок. У него ничего нет: он не может сам зарабатывать, не имеет собственных средств, он всецело зависит от своих родителей. Родители его кормят, покупают ему одежду, игрушки. И благоразумный ребенок (бывают такие дети, хоть и редко, но бывают!) радуется этому. Купили ему игрушку – он радуется. Потерялась она или ее забрали у него – ну не было и нет, ничего страшного. Человек – такой же ребенок в отношении к Богу: ребенок, у которого ничего своего нет, ему абсолютно все дано. Много ли, мало ли, но все, что у него есть, не из пустоты появилось, а – дано. И дано Господом.

И вот Господь тебе сегодня дал, и Он же завтра забрал. Идеальным образом эта истина выражена в словах праведного Иова: Господь дал – Господь взял (ср.: Иов 1, 21). Если у человека есть понимание, что надо всем – Бог и Он и дает, и забирает, то это самое правильное расположение. А человек, который решается в то, что ему Господь дал на время, влюбиться, вцепиться в него и сродниться с ним, когда у него Господь забирает данное на время, хватается за эту вещь и кричит: «Не отдам!». Кому не отдашь? Тому, Кто тебе дал? «Да, не отдам!». Не отдашь Тому, Кто у тебя жизнь твою может забрать? «Да, не отдам! Мне это дорого, для меня это важно». И оказывается, что какая-то чушь, какая-то ерунда человеку важнее не только его самого и его вечной жизни, но и Самого Бога. И это бывает очень часто.

Встретился мне как-то такой образ: женщина, очень богатая, умирая, просила принести ей платье, которое она любила, и умерла, вцепившись в него, так что даже после смерти его не могли вырвать из ее рук. Невольно вспомнишь египетских фараонов, которых погребали со всем необходимым комплектом вещей, как будто в вечность можно унести что-то земное...

Это и смешно, и страшно, и нужна мудрость, чтобы самому в той или иной мере не оказаться зараженным этой болезнью. Мудрость – и познание той Истины, которая ото всего этого освобождает. Ведь порой человек, умирая, начинает заботиться о том, как распорядятся его вещами, где его закопают, какой будет гроб... Настолько он привязан к вещественному, что, даже понимая, что уходит, все равно продолжает думать не об участии своей вечной, а о том, что вместе со всеми его помышлениями погибнет, как напоминает нам Псалмопевец (см.: Пс. 145, 4).

Бегство в трудоголизм

Есть еще один вид зависимости, которую, на первый взгляд, и зависимостью-то не назовешь: наоборот, покажется, что имеешь дело с чем-то заслуживающим одобрения. Речь о так называемых трудоголиках, о людях, одержимых работой, одержимых настолько, что они напоминают японских камикадзе, которые во время Второй мировой войны приковывали себя цепью к пулемету или орудью, выражая таким образом готовность умереть, но порученного им участка фронта не оставить.

У трудоголизма бывают разные причины и разные основания. Может быть, человек просто бежит от себя самого, от своих страхов, от размышлений о том, что причиняет ему боль, и в работе, в деятельности находит для себя некое забвение. Ведь когда ты занят делом, это отвлекает тебя от многих помышлений – и худых, и скорбных, и просто тревожных. Вот, условно говоря, один род причин. Другой – когда человек понимает, что у него есть некий долг, и он пытается этот долг в своей жизни исполнить. Для верующего человека – долг перед Богом, для человека, который живет патриотическими убеждениями, – долг перед обществом, для человека, который заботится о своей семье, – долг перед семьей. Или некий абстрактный «долг», как, например, «долг» быть успешным человеком. Есть некоторые национальные культуры, в которых это обязательство – быть успешным – является основой, на которой зиждется все. Например, для того же японца очень важно быть успешным, поэтому он обязательно будет много работать и стремиться при этом к высокому результату, и, если результата не будет, он будет считать себя несостоявшимся человеком. В Японии огромный процент людей кончает жизнь самоубийством именно из-за ощущения своей несостоятельности в карьерном, в деловом, в жизненном плане. Порой из-за этого может пойти на суицид не только сам человек, но и вся его семья вместе с ним – по статистике, у них происходило до недавнего времени около тридцати тысяч самоубийств в год.

Человек, опять же, может много работать просто по необходимости. А с течением времени он привыкает к этому ритму жизни, и, даже если у него отнять эту необходимость – много трудиться, – он будет продолжать работать в том же режиме, потому что забыл, что можно жить иначе, привычка постоянно быть занятым делом обратилась в навык.

Если вернуться к многопопечительности, которая основана на чувстве долга, то надо понимать, что быть ответственным – это большое испытание, своего рода жизненный крест. Почему? Потому что когда людей долга много, то нагрузка между ними распределяется более или менее равномерно. Им может быть тяжело, но тяжело в меру. А когда их становится все меньше и меньше, то на тех, кто остается, ложится нагрузка, которую следовало бы разделить на двоих, троих, если не десятерых.

И здесь человеку необходимо здоровое рассуждение, понимание ограниченности своих сил, которые надо отдавать не только материальному, но и духовному.

Если говорить опять же о Японии, там встречаются очень интересные бомжи. Бомжом может оказаться человек, у которого есть дом, приличный счет в банке, может быть, даже семья, а он ушел на улицу и там живет и выглядит при этом вполне опрятно, имеет приемник, портативный телевизор, спит в удобном спальном мешке. Он живет так, чтобы особенно не досаждал социуму. И класс этих бездомных людей во многом формируется за счет тех, кто устал отдавать долг обществу. Они считают, что они достаточно поработали для семьи, для своей фирмы, для общества в целом, и теперь хотят свободы от всего этого. И поскольку по-другому обрести свободу они не могут, они просто уходят и становятся бомжами. Кто-то потом возвращается. У нас это вряд ли возможно: бездомный человек быстро переходит определенную грань и утрачивает связь с социумом, а в Японии это своеобразный вид отдыха.

Сегодня есть такое явление, как дауншифтинг, когда человек уходит из привычной для него среды – из компании, корпорации, организации, учреждения, где работает, потому что он ощущает, что пребывание там его опустошает, разрушает, что он уже не работает для жизни, а живет для работы. И он бежит, бывает, даже на другой конец земного шара для того, чтобы таким образом эту связь и эту зависимость уничтожить, не видя возможности избавиться от нее, оставаясь в привычной среде, в привычном окружении. Бежит так же, как, например, наркоман, который хочет избавиться от зависимости, бежит из района, из города, порой из региона, где он жил, для того чтобы начать все с нуля с новыми людьми, которые его уже не будут тянуть обратно. И тут человек бежит от тех, с кем он работал и с кем он жил, для того чтобы вновь не погрузиться в это бурление муравейника, которое его поглощало и превращало в робота, в какое-то животное, которое ходит по кругу и благодаря которому жернова мелют зерно.

Бывает, что дауншифтер – как и японский бомж, это на самом деле явления одного порядка – возвращается, прожив несколько лет вне привычной среды. За это время он обретает свободу для того, чтобы принять необходимые решения в отношении дальнейшей жизни, что-то выбрать, на чем-то остановиться. И тогда он уже вновь может к какой-то полезной деятельности потихоньку перейти.

Вот до какого состояния, до какого края может довести то, что мы называем трудоголизмом, эта страшная зависимость белки от колеса, в котором совершается ее бег!

Глава 3. Алкоголь, наркотики, игромания: за что отдаем свободу?

Русским пить – неззорно?

Вернемся вновь к теме, к сожалению, неизменно актуальной: к разговору о «стандартных» зависимостях – алкогольной, наркотической, никотиновой. До этого мы в основном говорили о тех видах несвободы, которые не сразу бросаются в глаза, затрагивая упомянутые патологии лишь в общем. Алкогольная зависимость в глаза бросается очень сильно, ее не скроешь, не замечать ее, когда она берет верх, уже не получается. Но, с одной стороны, Россия занимает одно из первых в мире мест по количеству алкозависимых, с другой – мы к этому как будто... привыкли: да, в России выпивают, что поделаешь? Какого-то серьезного осуждения в обществе это не вызывает – скорее сочувствие: хорошенько выпить в праздники, даже напиться до беспамятства не считается ззорным. Почему так? Почему нет страха, нет отторжения?

Если говорить об этой беде как таковой, то, наверное, нужно провести определенную черту между разными народами. Есть такая вещь, как культура употребления алкоголя, и она совершенно естественна для тех народов, которые на протяжении многих столетий занимаются виноделием, – греков, испанцев, итальянцев, французов. И, как правило, у этих народов, во-первых, гораздо более правильное отношение к употреблению алкоголя, а во-вторых, алкоголь травмирует их гораздо меньше. Это действует как на биологическом, генетическом уровне, так и на уровне традиции употребления алкоголя – как некоего дополнения к пище, утешения в праздничные дни, и это обычно не приводит к тотальной зависимости.

Что же касается тех народов, которые исторически формировались вне винодельческой культуры, в жизнь которых алкоголь в массовом количестве оказался привнесен в какой-то определенный момент – преимущественно это северные народы, – их, безусловно, употребление алкоголя разрушает в значительно большей степени. Некое предельное выражение этого можно увидеть на примере народов Крайнего Севера: первое знакомство с алкоголем очень часто сразу рождает зависимость от него и фактически убивает представителей этих народностей.

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.