

ТРЕВОЖНОСТЬ, С КОТОРОЙ МЫ НЕ МОЖЕМ РАССТАТЬСЯ

— Испытываешь ли ты чувство тревоги? — Я задавал этот вопрос очень многим людям, и большинство из них смотрели на меня, улыбались и отвечали:

— Батюшка, это риторический вопрос? Естественно, все мы испытываем тревогу. Может быть, ты не тревожишься?

И тогда я оказался в трудном положении: когда я задал этот вопрос себе, то понял, что и во мне живет чувство тревоги. Все мы очень тревожимся. И сейчас, перед началом беседы, я беспокоился и думал, смогу ли сказать то, что надо. Да, и я тревожусь. Ты идешь в школу и видишь маленьких детей — оказывается, и у них присутствует в жизни напряженность, гонка, паника и неуверенность... Да, все мы беспокоимся. Невероятно, но это стало уже глобальной эпидемией. Всех нас охватывает это состояние. Самое неприятное, что тревога — это то, что невозможно описать, не знаешь, что она собой представляет. Пытаясь подобрать слова — и не можешь. Что же это, в конце концов? Это — переполняющие душу страх, неуверенность, ощущение надвигающейся беды или мучительное воспоминание о том, что уже произошло. Так мы и живем: либо опасаемся того, что может случиться, либо то, что уже случилось, не отпускает, смущает и угнетает нас внутренне, ни на минуту не оставляя душу в покое.

Мы постоянно куда-то спешим, мы не умеем наслаждаться жизнью, которую нам даровал Господь. Мы постоянно находимся в погоне, постоянно ждем чего-то нового, отличающегося от того, что есть у нас сегодня. И возникает вопрос: а когда мы будем радоваться сегодняшнему дню? Когда им насладимся? Ведь то, что тут и сейчас, в твоих руках, так быстро исчезает. Время летит. Я говорю, и время пролетает, проходит. Настоящее постоянно ускользает от нас, мы постоянно живем в другом времени — или прошлым, или будущим — и не замечаем настоящего. Сейчас часы показывают начало второго, но мы живем не этим часом, а завтрашним или послезавтрашним днем, думаем о том, что произойдет через месяц, какими мы будем. И туда, в будущее, мы заглядываем не созидательно и творчески, а с чувством тревоги. Постоянное ожидание чего-то и размышление об этом делают нас больными, и мы теряем способность радоваться.

Например, сейчас ты занимаешься какой-то работой, которая доставляет тебе удовольствие, но чуть позже она перестанет радовать тебя, потому что ты начнешь думать о следующих задачах, а потом — о следующих, и так бесконечно. Мы никогда не живем сегодняшним днем, не живем здесь и сейчас — а ведь это является единственным надежным и беззапасным. Это то, что тебе принадлежит, благодаря чему ты можешь наслаждаться тем величайшим даром Божиим, который называется жизнью. И тем не менее, тревога не покидает нас, мы мечемся между тем, что было в прошлом, между воспоминаниями, переживаниями, событиями и тем, что теоретически может случиться в будущем. Таким образом проходит жизнь, летят годы и мы заболеваем. Не радуемся, не наслаждаемся, у нас нескромные лица, неспокойные сердца, мы не умеем улыбаться, не можем вникнуть в происходящее и сказать: «Слава Богу!» Мы не можем остановиться. Становится страшно, если подумать, куда мы так спешим: мы спешим к концу своей жизни. Как будто торопимся побыстрее умереть.

Если умеешь жить настоящим, то понимаешь, что сейчас у тебя все хорошо, потому что в действительности у тебя не так много проблем, как предсказывало тебе твое тревожное воображение.

Представим себе такой разговор:

- Я плохо себя чувствую.
- Что-то случилось?
- Нет, но я встревожен.
- Почему? Мы сидим и разговариваем. Тебе холодно?
- Нет.
- Жарко тебе?
- Нет, все в порядке.
- Может быть, ты голоден? Давай, я дам тебе что-нибудь поесть?
- Нет, спасибо!
- Может быть, ты хочешь воды?
- Нет!

— Значит, ты не голоден, не испытываешь жажды, тебе не жарко, не холодно. Но, может быть, тебе кто-то угрожает, может быть, есть человек, который тебя преследует?

— Нет, у меня все хорошо.

— Итак, с точки зрения условий жизни у тебя все хорошо, у тебя все есть. Представь, если бы кто-то из космоса мог увидеть тебя, живущего на планете Земля, хорошо одетого, сытого, то он непременно бы удивился, увидев беспокойство на твоем лице, тогда как сейчас у тебя все есть. В этот момент у тебя нет проблем.

— Понимаю. Но дело в том, что я не знаю, как послезавтра пройдут экзамены, которых я жду, поэтому волнуюсь.

— Но ведь это же будет послезавтра! А ты мне сейчас на вопрос: «Что с тобой?» — отвечаешь: «Я плохо себя чувствую, я встревожен, я беспокоюсь о том, что случится».

Твоя проблема заключается в том, что у тебя все хорошо, но ты не понимаешь, что у тебя все в порядке, не радуешься этому, сам ищешь себе повод и причину для беспокойства. Думаешь о том, что произойдет после экзаменов, что будет с тобой через несколько лет, кто будет заботиться о тебе в старости, что случится после твоей смерти, как будут жить твои дети, как распределишь свое наследство. Но скажи мне: разве это сейчас произойдет? Если бы ты ощущал каждую секунду

своей жизни, как дар, который сейчас дает тебе Господь, тогда бы ты беспокоился о каждой проблеме только один раз. Когда, спросишь ты? Тогда, когда возникнет проблема, конечно. А сейчас что ты делаешь? Постоянно переживаешь, а ведь волнующая тебя ситуация, в конечном счете, может и не возникнуть. Пойми, ты тревожишься и терзаешься намного больше, чем нужно на самом деле.

Бог допускает, чтобы мы встретились с болью, но тревога является нашей собственной глупостью, нашим безумием, тревога — это ложь, которую мы сами создаем, с которой живем, и которой терзаемся. Боль является спасительной, в жизни надо пройти через страдания, притеснения, болезни, и это отведет тебя в рай. Господь допускает боль, чтобы дать тебе радость. Ту настоящую радость, которую мы потеряли из-за больного наслаждения, удовлетворения нашего эгоизма, и теперь только через страдания, через боль мы можем приблизиться к Богу. Но тревогу Господь не создавал. Тревога не является той избавляющей, творческой болью, которую Господь посыпает нам и допускает ее пережить. Тревога — это мучительное состояние, которое мы сами себе придумали, благодаря ей мы стареем раньше времени, терзаемся сами и терзаем других. Попробуй, заставь свой ум работать, удержи свое воображение, это оно виновато во всех сценариях, которые ты придумываешь, рисуя в своей голове события, которые еще не произошли. Произойдет землетрясение, говорят некоторые. И ученыe не могут сказать, когда это будет, потому что и они не знают с точностью. Когда это случится, через пять недель или через пять месяцев? По всей стране говорят о том, что нельзя спать в домах, под крышей, вдруг это случится ночью. Все ждут. Ждут и боятся. Паника, которая возникает вокруг землетрясения, в результате может привести к более гибельным последствиям, чем само землетрясение.

Все это происходит, потому что мы не имеем настоящей веры. Если ты по-настоящему веришь в Бога, то тебя не мучает тревога о том, что случится завтра или послезавтра. То, что тебе необходимо знать, Господь тебе уже сказал. Сказал не только о том, что будет завтра, но и что будет, когда наступит конец света, сказал тебе о Втором пришествии, все сделал, чтобы ты не беспокоился и знал, что существует Царство Божие, которое, я надеюсь, тебя ожидает; знаешь ты и о том, что существует место пребывания далеко от Бога — это место называется ад. Господь сказал тебе то, что нужно и полезно, а о другом тебе знать не надо.

Почему? Потому что Бог милостив и человеколюбив. Он знает и понимает нас, потому что Сам был Человеком. Значит и ты должен быть человечным, понимать другого и не обременять его, потому что Господь нас не обременяет, не загружает нас Своими заботами и Своим знанием, потому что мы не можем их перенести. Он дает нам лишь то, что мы можем вынести, и не хочет создавать в нас тревогу. Господь не сказал нам, когда произойдет второе пришествие, потому что знает, что это нас растревожит. Бог хочет, чтобы мы знали, с чем мы можем столкнуться в жизни, чтобы всегда были готовы подвигаться спокойно, мирно, смиренно, с доверием, и когда Он придет, могли бы встретить Его с радостью. Если каждый прожитый день приближает тебя к Богу, то, что бы ни произошло, пусть происходит.

Какой странной стала наша жизнь! Вместо того чтобы ее сделать реальными, мы превратили ее в ад. У нас есть все, но мы все время переживаем; если в доме одна машина — тревожатся за одну, если больше — тревога возрастает пропорционально количеству машин, припаркованных у дома. Имеешь дачу — еще одна тревога: чтобы ее не ограбили. Сигнализацию поставил, и снова беспокоишься: что будет, не откажет ли? У нас в домах идеальные замки, электронные системы слежения, сигнализация, собаки, которые следят и охраняют наш балкон, сад, автостоянку... А сколько сейчас страховых компаний! Вы можете застраховать все, что угодно. И все же наша душа тревожится, мы не можем спать спокойно. Мы чувствуем постоянный дискомфорт, с нами что-то происходит. У многих возникают физические проблемы от постоянного стресса. Они чувствуют тяжесть на сердце, их артериальное давление поднимается, им нечем дышать. Все это — болезни души, которые отражаются на теле. Когда душа смущена, она смущает и тело. Когда тело неспокойно, то и душа мучается. Все это взаимосвязано.

В основном, мы предпочитаем всего добиваться силой, проявляем упорство, настаиваем на своем, и очень переживаем свою неудачу. Если же наша душа станет настолько гибкой, что мы спокойно, не упорствуя, сможем менять свои планы, изменять свои решения, тогда, чтобы ни случилось, мы научимся принимать это спокойно, говоря: «Прекрасно, мне это Господь послал! Я хотел одного, но Бог мне дал другое. Значит, так было угодно Богу!». Нам всем надо учиться не быть упрямыми, не упорствовать, добиваясь своей цели, и тогда мы не будем беспокоиться, не будем страдать, а сможем сказать спокойно: «Пусть будет на все Божья воля! Господь все устроит». Давайте учиться на примере святых, которые не только не переживали, когда не получали желаемого, но и не скрушились, даже когда что-нибудь теряли. Это их не волновало, не беспокоило, хорошее они воспринимали с миром в сердце и с благодарностью Богу, а о потере спокойно говорили: «Хорошо, что Бог допустил мне это потерять!». То есть, моя душа отдана Христу и я спокоен. И все идет хорошо. Вот так должно быть.

Вспомните, в Деяниях Апостольских рассказывается о том, что святые апостолы Павел и Сила ночью в темнице спокойно

спали, хотя утром их должны были отвести на суд. А теперь представьте себе: через несколько часов тебя будут судить, твоя жизнь под вопросом, а ты спиши спокойно! Невероятно, — скажете вы. Но эти великие мужи сумели сохранить мир в душе и полностью вверить себя благой воле Божией. Разве может Творец оставить Свое творение? Христос приводит нам пример, Он обращает наш ум, наши глаза к природе, к цветам, к птицам небесным: «Взгляните на птиц небесных: они ни сеют, ни жнут, ни собирают в житнице, и Отец ваш Небесный питает их» (Мф. 6:26).

К сожалению, сейчас мы дошли до того, что воспринимаем это болезненное состояние как-то естественное. Хотя, если вдуматься, то сразу видна разница. Одно дело — волноваться, если мы ожидаем гостей, и поэтому убираем дом, готовим, накрываем стол. В этот момент мы активны, торопимся, в нас присутствует положительный заряд, жизненная сила — ведь мы искренне хотим, чтобы все были довольны. И совсем другое — гангrena тревожности, которая медленно разъедает душу. То мучительное состояние неуверенности, которое делает человека больным. Тому, кто бесконечно испытывает стресс по собственной вине, противостоит уравновешенный человек, человек, который делает все спокойно, естественно, живет без паники, без болезненных забот, то есть так, как заповедал нам Христос.

Господь заботится о нас, потому что мы — Его творение, творение Его любви, Его сердца. А мы живем так, как будто не имеем Бога, как будто не имеем Отца Небесного, как будто Христа не существует, как будто Он не рядом с каждым из нас. Мы ежеминутно забываем о клятве, которую Он дал нам. Господь говорит: может наступить время, когда мать забудет своих детей, но Я никогда тебя не забуду, никогда тебя не предам, не оставлю тебя во время твоей болезни, на болничной койке, на инвалидной коляске, буду с тобой в том, что тебя беспокоит, во всех твоих скорбях, в нищете и горе Я буду рядом с тобой, обещаю тебе. Он сказал это на Кресте и подписался Своей кровью. «Нет большей любви, чем та, которая есть у Меня — пожертвовать своей жизнью ради своих друзей, и Я так сильно люблю вас, что делаю это», — говорит нам Господь.

Значит, твоя жизнь не случайна, ты не оставлен на произвол судьбы, Бог наблюдает за тобой, защищает тебя и говорит тебе: «Я дал тебе жизнь, неужели Я тебе не дам все необходимое для жизни и оставил тебя? Я дал тебе тело, неужели Я не позабочусь о нем — о еде, воде, одежде, о твоем доме, о том, что тебе необходимо, неужели Я не позабочусь о тебе? Тогда зачем Я тебе дал тело? Зачем Я тебе дал душу? Зачем тогда Я поставил тебя на этой планете, неужели, чтобы тебя мучить? Конечно, нет! Взгляни на Голгофу, посмотри на Мое лицо, посмотри в Мои глаза, чтобы понять, что Я люблю тебя! А ты все время чего-то боишься, постоянно в смятении. Я тебе дал столько доказательств Моей любви, а ты слеп, и глаза твои не видят ничего!».

Что же это? Как можем мы быть такой чудовищной раной для Бога, оскорблять Его своими поступками, причинять Ему боль, да, боль, потому что жизнью своей мы как будто постоянно говорим Ему: «Я Тебе не верю! Не верю, что Ты существуешь! Не верю, что Ты меня любишь! Я не верю, что Ты мне поможешь!». Думаете, это не про вас? Вы скажете: «Но, батюшка, как же так, мы ходим в храм, молимся, слушаем церковные передачи, может ли такое быть, чтобы мы не верили?» А я отвечу: «Может». Потому что теоретически мы верим, что Бог существует, что-то знаем и говорим об этом, но не переживаем веру как доверие. Доверять — это отдавать всего себя без страха, полностью.

Тот, кого ребенком учили плавать, помнит, что родители говорили ему: «Не волнуйся, расслабь свое тело, мы держим тебя, помогаем тебе, дыши спокойно, если ты испугаешься, забеспокоишься, то ты утонешь». Так и Господь говорит человеку: «Расслабься, успокойся, перестань переживать о себе, доверься Богу, и тогда почувствуешь, что означает настоящая вера, не теоретическая, а вера сердца и опыта». Попробуйте вверить себя Богу, и увидите, что Господь благ, попробуйте, и ощутите Его доброту, милосердие и любовь. И тогда вы поймете, о чем говорил Христос, заповедуя не думать о завтрашнем дне, а жить сегодняшним: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы (Мф. 6:34)». То есть, достаточно и сегодняшних забот и проблем, не нагружайте себя дополнительно, живите сейчас, проживайте каждую минуту так, чтобы почувствовать, что Бог любит нас, каждого из нас, без исключения.

Но... Ты не веришь, что каждый миг, каждую секунду Он рядом с тобой? Тогда сделай одно движение — положи руку на сердце и почувствуй, как оно бьется. Что это означает? Это значит, что в этот момент, когда ты сомневаешься в Нем, Господь заботится о тебе, и поэтому твое сердце бьется. Господь любит тебя, и свидетельствует об этом биением твоего сердца, твоим дыханием, твоими глазами, которые видят мир, твоими ушами, которые слышат, твоими органами чувств, которые могут воспринимать все дары Божии, которые даны нам в этом мире. Человек должен научиться жить с ощущением присутствия Бога в своей жизни — и постепенно это чувство изгонит болезненную тревожность из его души. Если мы сумеем почувствовать Божию любовь, то увидим, что все остальные проблемы исчезнут. Мы успокоимся, наша душа избавится от бесконечного стресса, напряжения, трудностей, которых, на самом деле, практически не существует. Мы задавлены своей логикой, своим рационализмом, полагаемся на свои силы, на свой интеллект, на свои способности, деньги и знакомства, и очень мало доверяем Богу. Пока не поздно, надо изменить это в себе, и, склонив голову, сказать: «Господи, возьми мою жизнь и делай с ней что хочешь, только бы я чувствовал, что Ты меня направляешь, что Ты держишь меня, что Ты меня защищаешь, что Ты меня любишь, что Ты находишься рядом со мной! Этого мне достаточно!»

Архимандрит Андрей (Конанос)