

Архимандрит Андрей (Конанос):

Мы постоянно чего-то ждем и требуем

«Не бойся признаться себе в своих ошибках. Просто скажи самому себе: “Да, я — тяжелый человек. Со мной трудно, я постоянно раздражаюсь, у меня куча претензий, я — настоящий эгоист, нарцисс, которому важно, чтобы все только и делали, что бегали вокруг”». **Архимандрит Андрей (Конанос)** — о том, какие чудеса способна творить честность по отношению к самим себе и что делать, если близкий человек устал от наших претензий уделять нам больше внимания.



Из-за чего страдают отношения

Архимандрит Андрей (Конанос)



Несколько минут уединения могут изменить нас. Конечно, когда есть дети, невозможно запереться в комнате и сидеть там в одиночестве два часа. Но я говорю не о часах, а о минутах.

Попробуй, и ты увидишь, как хорошо тебе станет. И другим будет легче с тобой, потому что за эти несколько минут уединения ты прикоснешься к Источнику жизни вечной и

затем скажешь: «Зачем постоянно что-то требовать от других, когда можно получить это у Самого Господа? И после этого просто наслаждаться общением с окружающими — радостно и с любовью. И не требовать от них того, что Господь посылает моей душе, когда я уединяюсь на несколько минут в своей комнате».

Наши отношения с близкими страдают оттого, что мы постоянно чего-то ждем и требуем. Да, нашей душе действительно нужно многое, но мы не понимаем, что окружающие просто не в состоянии дать нам желаемое

в том объеме, в каком нам хотелось бы. Это можно обрести только наедине с Богом, в молчании.

И тогда мы начнем уважать свободу любимого человека, уважать его личное пространство и время. Постараемся, чтобы ему было комфортно с нами, и уже не будем требовать от него постоянно быть рядом, бесконечно общаться.

И болезненная зависимость от отношений исчезнет. Потому что мы научимся в одиночестве, покое и безмолвии общаться с Тем, Кто подарил нам этого человека. Ведь любые отношения — это дар Божий. И если они так важны для нас, то насколько важнее обрести Того, Кто их дал! И Кто является Источником благ для всех людей.

Если постоянно находиться рядом с этим Источником, то и к близким мы начнем относиться с чувством благодарности, без стремления «привязать» их к себе. В таком случае наше общение не будет ближнему в тягость. Наоборот, появится ощущение отдыха и легкости. И отношения будут сохранены.

Да, я тяжелый человек

Как часто бывает, что счастливые молодожены, еще недавно сходявшие с ума от любви, через какое-то время начинают тяготиться обществом друг друга. И им невдомек, что нужно просто перестать без конца требовать что-то от своей «половинки», перестать

постоянно претендовать на внимание супруга, его нежность и заботу. Оставь человека в покое хотя бы ненадолго! Дай ему вдохнуть и вновь обрести себя. Дай свободы!

Но разве это возможно, когда оба болезненно зациклены друг на друге? Мне кажется, минутка молчания наедине с собой может и здесь помочь. Посиди немного в одиночестве. Попробуй сделать то, что так часто советуют: побыть наедине с собой. И с Богом. В молчании и спокойствии ты поймешь, где был неправ. И скажешь: «Вот я чудак, ну как можно так раздражаться?»



Художник Marius van Dokkum

Твоих слов никто не услышит, ведь ты будешь один. Не бойся признаться себе в своих ошибках. Никто не собирается тебя обвинять. Просто скажи самому себе: «Да, я — тяжелый человек. Со мной трудно, я постоянно раздражаюсь, у меня куча претензий, я — настоящий эгоист, нарцисс, которому важно, чтобы все только и делали, что бегали вокруг».

Кому можно сказать такое про себя? Как? Целыми днями мы бегаем туда-сюда, у нас масса дел, и подумать об этом просто некогда. Но оказавшись на минутку в одиночестве, можно ненадолго погрузиться в себя, «повариться в собственном соку». И когда «блюдо» приготовится, смягчится и наше сердце. Ведь тушение и варка смягчают продукт, не правда ли? Вот и посиди, «поварись» немного, а Господь еще и добавит в твое «блюдо» немного специй, соли или сахара, чтобы улучшить вкус. Не волнуйся, вреда от этого точно не будет!

Семечко, полежи хоть немного

Потому старцы и пребывают в затворе, перед тем как выйти к людям. Посмотри, кто ждет их у кельи: какие странные, часто асоциальные, скандальные экземпляры встречаются среди нас! А старец выходит, смотрит на всех с любовью и добротой и начинает давать правильные советы. И ведь чего только не приходится ему выслушивать! Но даже на самые странные, самые глупые вопросы и просьбы подвижник отвечает спокойно, с

пониманием и рассуждением, потому что молитва в уединении подготовила его к этому. Да, он выслушивает помыслы, грехи и много такого, чего не говорят даже на исповеди, но не впадает от этого в шок и ужас. И никого не отталкивает, потому что подготовился ко всему этому и внутри у него — покой.

Побыв наедине с собой, узнав себя, можно узнать весь мир. Ведь мир сосредоточен в каждом из нас — в тебе, во мне. Желания всех людей живут и в нашем сердце. Нужно только набраться смелости и сделать первый шаг навстречу собственной душе, чтобы увидеть все ее тайные желания, помыслы и мечты.

Но это можно осуществить только наедине с собой, молча, в тишине, без шума и гама. Понимаешь? Это можно сделать, кстати, и на кухне, когда готовишь обед. Никого нет рядом, ты молча, спокойно помешиваешь суп. В такие минуты помыслы оставляют тебя, и можно легко открыть душу перед Богом. «Господи, поговори со мной!» И именно в такие моменты, когда вокруг молчание и тишина, можно понять другого человека, поставив себя на его место. Только тот, кто находит время для таких спокойных минут в тишине, может по-настоящему услышать и понять других.

А суперактивный, вечно по уши в работе человек никого не поймет, даже если будет стараться изо всех сил. Проблемы других кажутся ему поверхностными – потому что его жизнь поверхностна. Он нигде не может пустить

корня, потому что не в состоянии остановиться. А без корней нет и качества.

Чтобы пустить корень, семечко должно оказаться на земле и полежать хоть немного. А для этого нужно время.

Осознать свою ценность

Отцы-пустынные потому лучше всех и понимали людей, что проводили много времени молча. В своем безмолвии они слышали голос Бога. А если слушать Его, Он откроет перед тобой все тайны, и после этого будет легче понять ближнего, и уже не станешь гневаться, сердиться, спорить. Такое уединение очень полезно.

Нет, я не имею в виду отстранение и обособленность от окружающих, которая является, скорее, психологической проблемой. Это не самоизоляция, не бесконтрольное стремление уйти в себя и свои переживания. Нет! Это добровольное действие, которое и я хотел бы совершать время от времени. В молчании познавать себя, свое «я», которое обычно куда-то ускользает; почувствовать присутствие Бога. И затем возвращаться к повседневным делам, по-другому глядя уже на всё вокруг. И что бы мне ни сказали, я не выйду из себя. У меня будут силы услышать любое, пусть даже самое скорбное известие, потому что душа прошла подготовку и сердце окрепло. В эти минуты молчания на меня сошел Божественный свет, Откровение.

Где святые люди получали откровения? В пещерах. Вспомним апостола и евангелиста Иоанна Богослова. Он получил Откровение от Господа в пещере на острове Патмос. И ведь пещера — это замкнутое, ограниченное пространство. Но именно там произошло великое чудо — Божественное Откровение. Как можно объяснить такой парадокс? В темное, ограниченное по площади место внезапно проникает поток света, и душа раскрывается, принимая этот Божественный свет, устремляясь ввысь, выходя за грань своего существования. Это чувство не хочется отпускать ни на мгновение — настолько оно насыщено и богато. Этот момент невозможно заменить ничем на свете, и хочется вновь и вновь выкраивать время, чтобы испытать его.



И тогда, что бы ни пришлось тебе выслушивать — на работе, например, когда против тебя плетут интриги, смеются и всячески пытаются сделать больно, тебя это не трогает, как раньше. Ты видишь этих людей насквозь — потому что минуты безмолвия формируют наше духовное зрение, и мы начинаем видеть всё гораздо лучше, острее, четче, без помех. Потому что теперь мы сильны Божественной благодатью и, насладившись светом, осознаём свою ценность, красоту и Божественное происхождение.

Что бы кто ни говорил, тебя это не уничтожит, потому что теперь ты не зависишь от чужого мнения. В молчании ты приобрел сокровище, которое дает тебе эту независимость.

«Говорите про меня, что хотите!» — скажешь ты. Не вслух, потому что тогда начнется перебранка, а мысленно. Да и по одному твоему виду это будет понятно. Ты уже не поддаешься влиянию, а наоборот — сам оказываешь благотворное воздействие на остальных, делая им добро.

Домашний любитель тишины

Будучи неуязвимым для ненависти и злобы, ты совершаешь благие поступки. Даришь, помогаешь, жертвуешь — и при этом все чувствуют твое спокойствие, смирение и благодать.

Бывает, что вокруг монастыря со временем вырастает село или город. Мирские дома примыкают к

монастырским стенам, и люди, которые живут в этих домах, говорят, что чувствуют благодать, исходящую из монастыря. Чувствуют силу молитвы, проливаемой в безмолвии. Чувствуют силу Божьего благословения. А если монастырь только собираются построить или восстановить в каком-то населенном пункте, в таких случаях часто говорят, что Господь освятит Своим благословением эти места.

Так же и с людьми. Великая радость, когда в семье есть человек, любящий тишину — вместо шума и гама. Ведь безмолвие — это источник вдохновения.

*Перевод Елизаветы Терентьевой
Для портала «Православие и мир»*

