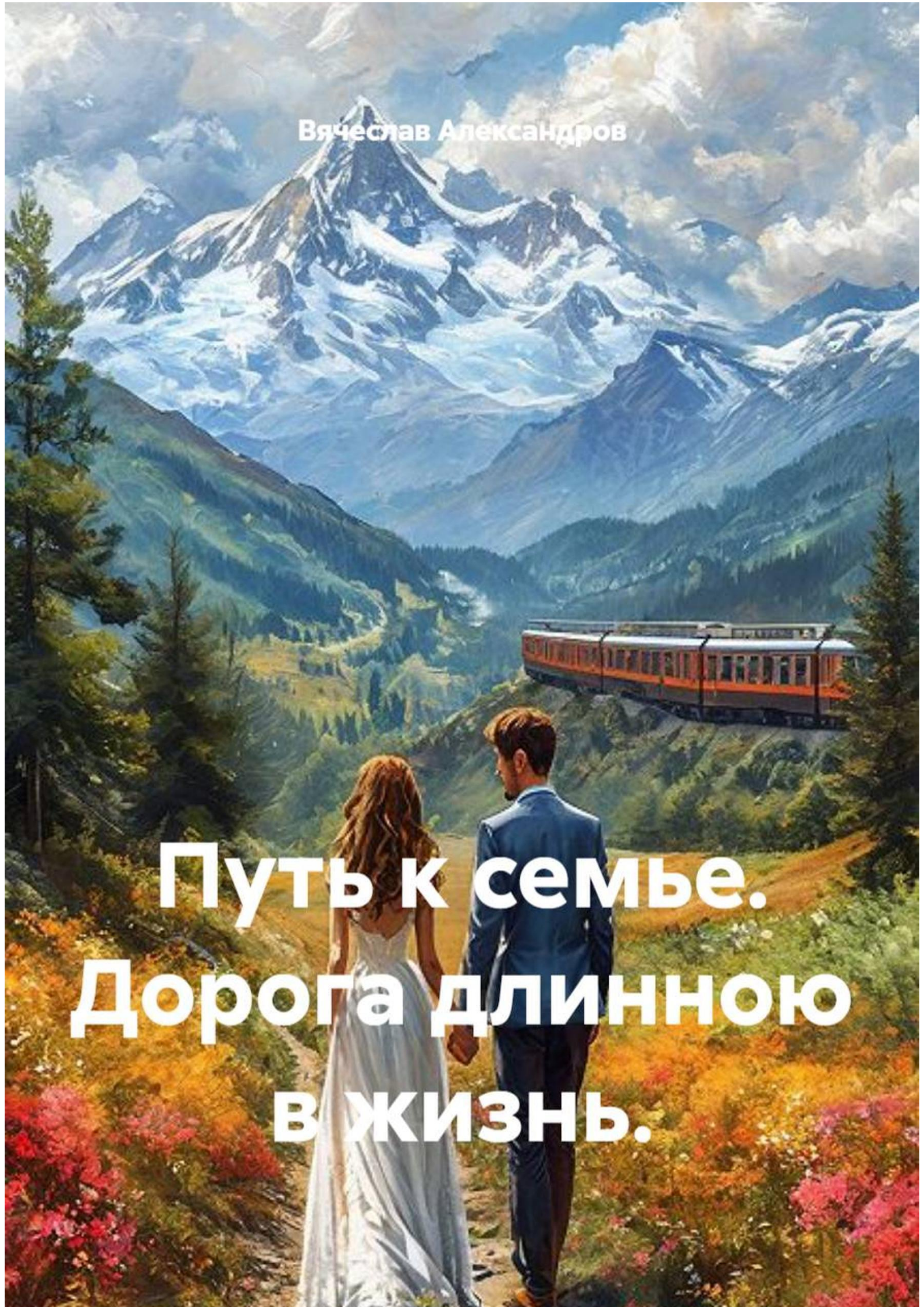


A romantic couple, a man in a blue suit and a woman in a white dress, are walking away from the viewer on a dirt path. The path is surrounded by vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. In the background, a majestic, snow-capped mountain peak rises above a valley filled with green forests. A red and white train is visible on a track that runs along the edge of the valley. The sky is filled with soft, white clouds.

Вячеслав Александров

**Путь к семье.
Дорога длинною
в жизнь.**

Вячеслав Александров

**Путь к семье. Дорога
длинною в жизнь.**

«Автор»

2026

Александров В. Г.

Путь к семье. Дорога длиною в жизнь. / В. Г. Александров —
«Автор», 2026

Путь к семье. Дорога длиною в жизнь» — глубокая философско-притчевая книга о том, что фундамент счастливого дома закладывается не в органах ЗАГС и не при покупке мебели, а в человеческом сердце. История разворачивается во время долгого путешествия молодым супругам Андрею и Алёне на поезде от Москвы до Владивостока. Общаясь с мудрым попутчиком Валерием Владимировичем, герои постепенно открывают для себя «философию внутреннего делания». Они осознают: воспитание детей начинается с самовоспитания родителей задолго до их рождения. Настоящая любовь — это не эмоции, а ежедневный духовный труд, умение укрощать собственное эгоизм и раздражение, беречь совесть и дарить мир окружающим. Это издание адресовано каждому, кто ищет гармонию, хочет преодолеть ошибки прошлого, научиться прощать и создать крепкую семью на основе взаимоуважения, веры и искренней заботы.

© Александров В. Г., 2026

© Автор, 2026

Вячеслав Александров

Путь к семье. Дорога длиною в жизнь.

Путь к семье. Дорога длиною в жизнь.

Предисловие.

Семья - это то, что всегда с нами.

Почему государство может построить тысячи детских садов, но не способно построить счастливую семью? Почему самые современные технологии не заменяют ребёнку любовь родителей? Почему судьба семьи определяется не столько внешними обстоятельствами, сколько внутренним состоянием человека?

Эта книга обращена к молодым людям, которые только готовятся создать семью, стать мужем и женой, отцом и матерью. Но в действительности она написана не только для них.

Она обращена к каждому человеку.

Все мы принадлежим семье. Сначала мы рождаемся детьми. Затем становимся братьями и сёстрами, мужьями и жёнами, отцами и матерями, дедушками и бабушками. Даже если человек живёт один, он остаётся частью своего рода, хранителем памяти поколений и человеком, от внутренней жизни которого зависит судьба других людей.

Поэтому эта книга не столько о семье, сколько о человеке.

О том, каким он становится внутри себя.

Счастливая семья не возникает сама собой. Она рождается там, где человек начинает внимательно относиться к собственной внутренней жизни, учится различать добро и зло в своих мыслях, преодолевать раздражение, обиду, гордость, равнодушие и эгоизм. Воспитание ребёнка начинается с самовоспитания родителей. Но самовоспитание начинается задолго до рождения детей и продолжается всю жизнь.

Каждый человек способен начать этот путь независимо от возраста, жизненного опыта или обстоятельств.

Не имеет значения, сколько ошибок осталось позади.

Не имеет значения, сколько лет прожито.

Не имеет значения, кажется ли человеку, что многое уже невозможно изменить.

Пока живо человеческое сердце, всегда остаётся возможность внутреннего преображения.

В этом заключается одна из самых глубоких истин человеческой жизни.

Издревле известно: внутреннее состояние одного человека неизбежно передаётся окружающим. Спокойствие рождает спокойствие. Доброта пробуждает доброту. Любовь укрепляет любовь. Так же незаметно распространяются раздражение, осуждение, ложь и равнодушие.

Поэтому каждый человек становится источником того духовного пространства, которое возникает вокруг него.

Невозможно преобразить весь мир сразу.

Но возможно преобразить своё сердце.

И тогда начинает меняться семья.

За семьёй меняется род.

Через множество семей постепенно меняется народ.

Так внутреннее преображение одного человека становится частью преображения общества.

В этом заключается философия внутреннего делания.

Она начинается с простого вопроса, который человек обращает не к другим, а к самому себе:

«Что сегодня во мне нуждается в исправлении?»

Каждый честный ответ становится началом новой жизни.

На этом пути не существует малых дел.

Не существует незначительных мыслей.

Не существует случайных слов.

Каждая преодолённая вспышка раздражения.

Каждая остановленная злая мысль.

Каждое доброе слово.

Каждый поступок, совершённый по совести.

Каждая благодарность.

Каждое проявление милосердия.

Всё это становится незаметными ступенями внутреннего роста.

Самая обычная повседневная жизнь постепенно превращается в школу любви.

Человек начинает видеть, что именно в простых домашних заботах, в общении с близкими, в отношении к родителям, супругу, детям, соседям и случайным людям ежедневно решается главный вопрос его жизни: станет ли его сердце более открытым для добра или останется замкнутым в самом себе.

Чем раньше человек осознаёт эту истину, тем раньше начинается его настоящее взросление. Но и тот, кто понял её в зрелые годы, ничего не потерял. Добро не знает опозданий. Каждый день, прожитый в стремлении стать лучше, укрепляет семью, поддерживает род, становится нравственной опорой народа и оставляет добрый след в жизни будущих поколений.

Эта книга не предлагает быстрых рецептов семейного счастья.

Она приглашает читателя отправиться в путешествие к самому себе.

Путь этот начинается незаметно: с одной честной мысли, с одного доброго поступка, с одного решения перестать обвинять других и начать изменять собственное сердце.

Именно так начинается семья.

Именно так начинается путь сердца.

Именно так начинается путь внутреннего преображения человека.

.

Глава первая.

На перроне и в пути. С чего начинается семья?

Ярославский вокзал жил своей привычной жизнью. Люди спешили, прощались, обнимались, искали свои вагоны. Кто-то отправлялся в командировку, кто-то возвращался домой, кто-то начинал новую страницу своей жизни.

Среди этого бесконечного движения стояли Андрей и Алёна. Через несколько месяцев они собирались пожениться. Впереди было большое путешествие от Москвы до Владивостока, которое они решили совершить после окончания университета. Им казалось, что эта дорога поможет спокойно поговорить о будущем, принять важные решения и лучше понять друг друга.

Но оба чувствовали то, о чём почти не говорили вслух.

Им было страшно.

Не потому, что они сомневались в своей любви.

Они боялись повторить жизнь своих родителей.

Андрей вырос в семье, где постоянные ссоры стали такой же привычной частью жизни, как утренний чай. Родители уже давно почти не разговаривали спокойно. Каждое несогласие превращалось в взаимные упрёки, каждое недоразумение становилось поводом вспомнить старые обиды.

Алёна пережила другую боль. Когда ей было двенадцать лет, отец ушёл из семьи. Она хорошо помнила тот вечер, когда мать долго сидела у окна, не произнеся ни слова. С тех пор девочка часто спрашивала себя: почему люди, которые когда-то любили друг друга, становятся чужими?

Они любили друг друга искренне.

Но любви оказалось недостаточно, чтобы избавиться от страха.

Поезд уже готовился к отправлению.

Неподалёку пожилой мужчина прощался с молодой женщиной.

Он говорил спокойно, негромко, но в его голосе звучала такая внутренняя убеждённость, что несколько случайных фраз долетели до Андрея и Алёны.

— Помни, судьба ребёнка начинается задолго до его рождения. Она начинается тогда, когда будущие отец и мать учатся беречь друг друга. Если сердце долго живёт раздражением, если человек не замечает собственного эгоизма, всё это становится частью той духовной атмосферы, в которой однажды будет жить ребёнок. Дети наследуют не только черты лица. Они входят в тот внутренний мир, который родители создают задолго до их появления.

Молодая женщина молча обняла старика.

Раздался протяжный гудок локомотива.

Пассажиры стали заходить в вагон.

Через несколько минут Андрей и Алёна с удивлением увидели, что пожилой мужчина оказался их попутчиком.

Позже они познакомились.

Его звали Валерий Владимирович.

Когда поезд покинул Москву и за окном потянулись первые подмосковные леса, разговор завязался сам собой.

Валерий Владимирович производил необычное впечатление. Он не стремился никого учить. Говорил просто, внимательно слушал собеседника и никогда не спешил отвечать. Казалось, каждое его слово рождалось после внутренней тишины.

Через некоторое время Андрей всё же решился задать вопрос.

— Валерий Владимирович... Можно спросить?

— Конечно.

— Мы случайно услышали ваши слова на перроне. Вы сказали, что судьба ребёнка начинается ещё до его рождения. Неужели это действительно так?

Старик улыбнулся.

— А как вы сами думаете, с чего начинается строительство дома?

— С фундамента, наверное.

— Совершенно верно. Никто не станет сначала возводить крышу, а потом думать о фундаменте. Но почему-то, говоря о семье, многие поступают именно так. Они готовятся к свадьбе, покупают мебель, выбирают квартиру, обсуждают будущих детей, но почти никогда не спрашивают себя: а готово ли моё собственное сердце стать домом для другого человека?

Молодые люди переглянулись.

Такого вопроса они действительно никогда себе не задавали.

После небольшой паузы Валерий Владимирович продолжил:

— Большинство людей думает, что семья начинается в день регистрации брака. На самом деле это лишь юридическое оформление того, что должно было начаться гораздо раньше.

Семья начинается в тот день, когда человек принимает решение воспитывать самого себя.

Не другого человека.

Не будущего супруга.

Не детей.

Самого себя.

Алёна задумчиво произнесла:

— Но ведь обычно говорят совсем наоборот. После рождения детей родители начинают их воспитывать.

— Это лишь часть правды, ответил старик. Ребёнок воспитывается не тогда, когда слышит наши наставления. Он воспитывается прежде всего тем человеком, которым становятся его родители.

Можно тысячу раз говорить ребёнку о доброте, но если дома постоянно живут раздражение, обида и взаимное неуважение, именно этому он и научится.

Можно читать прекрасные книги о любви, но если человек не учится побеждать собственный эгоизм, любовь постепенно превращается в привычку требовать внимания только к себе.

Семья всегда вырастает из внутренней жизни супругов.

Другой почвы у неё нет.

Некоторое время все молчали.

За окном медленно проплывали вечерние поля.

Наконец Андрей тихо спросил:

— Тогда получается, что готовиться к семье нужно начинать ещё до встречи с будущей женой?

Валерий Владимирович кивнул.

— Именно так.

Человек всю жизнь строит либо будущую семью, либо её разрушение.

Каждая мысль, каждое чувство, каждое решение постепенно становятся частью его характера.

А характер однажды входит в семью вместе с человеком.

Нельзя оставить раздражительность за дверью квартиры.

Нельзя снять эгоизм, как пальто.

Нельзя забыть свои привычки на лестничной площадке.

В семью человек приносит самого себя.

Именно поэтому главным делом будущего мужа и будущей жены становится внутреннее делание.

Это ежедневное внимание к собственной душе.

Это способность замечать в себе то, что причиняет боль другим.

Это мужество признавать свои ошибки.

Это желание каждый день становиться немного лучше, чем вчера.

Не ради собственного самолюбия.

Ради любви.

Ради будущих детей.

Ради тех людей, которых Господь однажды доверит нашей заботе.

Поезд всё дальше уходил на восток.

Андрей смотрел в окно, но видел уже не леса.

Он впервые ясно понял, что главная подготовка к семейной жизни происходит не в магазинах мебели, не в банках, не в отделах записи актов гражданского состояния.

Она начинается значительно раньше.

В тот день, когда человек перестаёт искать виноватых и начинает воспитывать самого себя.

Именно тогда рождается фундамент будущей семьи.

Впереди их ожидали тысячи километров пути.

Но самое большое путешествие только начиналось.

Это был путь к собственному сердцу.

Глава 2.

Самый трудный человек, которого предстоит воспитать.

Утро встретило поезд мягким солнечным светом. За окном медленно проплывали бескрайние поля, небольшие станции, деревни с деревянными домами. Жизнь просыпалась вместе с восходящим солнцем.

В купе царила тишина.

Каждый думал о вчерашнем разговоре.

Наконец Алёна нарушила молчание:

— Валерий Владимирович, всю ночь я размышляла над вашими словами. Если семья действительно начинается с самого человека, то возникает вопрос: почему мы так мало занимаемся собой? Нас учат математике, иностранным языкам, профессии, но никто не учит быть человеком.

Старик посмотрел на девушку и спокойно ответил:

— Потому что большинство людей считает, что жить они уже умеют. Они убеждены, что главное в жизни приобрести знания, профессию, достаток, положение в обществе. Всё это, конечно, необходимо. Но существует знание, без которого остальные знания нередко начинают приносить человеку несчастье.

— Какое? , спросил Андрей.

— Знание самого себя.

Не случайно ещё в древности мудрецы говорили: «Познай самого себя». Но это не призыв бесконечно рассматривать собственные переживания. Это приглашение увидеть то, что происходит внутри нас каждую минуту.

— Попробуйте вспомнить вчерашний день, продолжил Валерий Владимирович. Сколько мыслей прошло через ваше сознание?

Молодые люди переглянулись.

— Тысячи, наверное...

— Именно так. Одни мысли рожают мир, другие тревогу. Одни делают нас добрее, другие незаметно превращаются в раздражение, зависть или осуждение. Но беда современного человека заключается в том, что он почти никогда не замечает этой внутренней жизни. Он внимательно следит за новостями, за курсом валют, за сообщениями в телефоне, но совершенно не наблюдает за тем, что происходит в его собственной душе.

Старик сделал небольшую паузу.

— Представьте себе хозяина сада. Каждый день он поливает цветы, ухаживает за деревьями, выпалывает сорняки. Через несколько лет сад становится прекрасным.

Но если хозяин перестанет замечать сорную траву, она постепенно заглушит всё, что было посажено с любовью.

Так же происходит и с человеком.

Душа никогда не остаётся пустой.

Если мы не выращиваем добро, начинают расти сорняки.

— Значит, нужно всё время следить за собой? , спросила Алёна.

— Не следить в болезненном смысле этого слова, улыбнулся Валерий Владимирович. Внутреннее делание не делает человека подозрительным к самому себе. Оно учит внимательности.

Ведь хороший врач замечает болезнь не потому, что любит болезни.

Он любит здоровье.

Так и человек, который наблюдает за собой, делает это не ради поиска недостатков.

Он хочет сохранить любовь.

Он хочет не причинять боль другим.

Он хочет стать чище.

Андрей задумался.

— Но почему тогда мы так легко замечаем чужие недостатки и почти никогда своих?

— Потому что самолюбие очень хитро, ответил старик. Оно всегда старается убедить человека, что причина его несчастий находится где угодно, только не в нём самом.

Мы обвиняем родителей.

Обстоятельства.

Начальников.

Государство.

Супруга.

Детей.

Но редко задаём себе вопрос:

«Что во мне самом стало причиной этой боли?»

Это не означает, что виноваты всегда мы.

Нет.

Это означает, что изменить мы можем прежде всего себя.

Именно здесь начинается свобода.

За окном показалась небольшая станция.

Поезд замедлил ход.

Пассажиры выходили на несколько минут размять ноги.

Валерий Владимирович предложил молодым людям пройтись по перрону.

Свежий воздух бодрил.

Когда они снова сели на лавочку возле вагона, старик неожиданно спросил:

— Как вы думаете, почему человек чаще всего произносит слова, о которых потом жалеет?

— Наверное, потому что не успевает подумать, ответил Андрей.

— Верно. А почему не успевает?

Молодые люди молчали.

— Потому что между возникшей мыслью и произнесённым словом исчезает внутренний наблюдатель.

Человек перестаёт быть хозяином собственного сердца.

Он начинает жить автоматически.

Раздражение сказалось вместо него.

Гордость ответила вместо него.

Обида приняла решение вместо него.

А потом он удивляется:

«Почему всё опять произошло именно так?»

Когда поезд снова тронулся, Валерий Владимирович продолжил:

— Каждый человек одновременно является строителем и разрушителем собственной жизни.

Каждая добрая мысль делает внутренний мир немного светлее.

Каждое преодоленное раздражение укрепляет способность любить.

Каждая признанная ошибка делает человека свободнее.

Поэтому настоящее воспитание начинается не тогда, когда родители делают замечание ребёнку.

Оно начинается тогда, когда отец замечает собственную грубость.

Когда мать учится побеждать раздражительность.

Когда супруги просят друг у друга прощения раньше, чем обида успеет пустить корни.

Именно так рождается та атмосфера, в которой детям легко дышать.

Алёна долго смотрела в окно.

Потом тихо сказала:

— Получается, самый трудный человек, которого мне предстоит воспитать, это я сама.

Валерий Владимирович улыбнулся.

— Ты сказала очень важные слова.

Пока человек мечтает изменить других, он остаётся пленником обстоятельств.

Но в тот день, когда он начинает ежедневно воспитывать самого себя, он становится свободным.

Именно тогда начинается настоящее взросление.

И именно тогда человек становится готовым принять в свою жизнь другого человека не для того, чтобы переделывать его, а чтобы вместе идти дорогой любви.

За окном поезда открывались всё новые просторы России.

Путешествие продолжалось.

Но теперь Андрей и Алёна понимали: самая длинная дорога проходит не через тысячи километров страны.

Она проходит через человеческое сердце.

И пройти её за другого не может никто.

Глава 3.

Почему одной любви недостаточно.

На третий день пути поезд уже пересекал Урал.

За окном одна за другой сменялись горные реки, сосновые леса, каменистые склоны. Казалось, сама природа напоминала путникам: настоящая дорога никогда не бывает совершенно ровной. За подъёмом неизбежно следует спуск, а за спокойной равниной снова появляются перевалы.

После завтрака Андрей задумчиво сказал:

— Валерий Владимирович, можно задать вопрос, который не даёт мне покоя?

— Конечно.

— Если два человека действительно любят друг друга, почему этого часто оказывается недостаточно? Почему столько семей создаются по любви, а через несколько лет люди становятся почти чужими?

Старик не ответил сразу.

Он посмотрел в окно, словно подбирая не слова, а самый точный образ.

— Представьте себе, что вам подарили прекрасную скрипку.

Она сделана руками талантливого мастера. Дерево высушено годами, струны натянуты правильно. Но если на ней никогда не играть, если не настраивать её перед каждым исполнением, со временем инструмент утратит своё звучание.

Любовь похожа на такую скрипку.

Она может быть настоящей.

Но без ежедневного труда постепенно перестаёт звучать.

Алёна тихо спросила:

— Значит, любовь тоже нуждается в воспитании?

— Не только любовь, ответил Валерий Владимирович. Сам человек нуждается в постоянном внутреннем устроении.

Мы часто говорим: «Я люблю».

Но редко спрашиваем себя:

Кто именно любит?

Тот человек, который умеет владеть собой?

Или тот, кто сегодня добр, а завтра раздражён?

Тот, кто способен жертвовать собой?

Или тот, кто прежде всего требует внимания к себе?

Любовь всегда проходит через человека.

А потому её чистота зависит от чистоты человеческого сердца.

Андрей внимательно слушал.

— Вы вчера говорили, что нас никто не учит понимать самого себя. А что вообще представляет собой человек?

— Очень хороший вопрос.

Современная культура чаще всего видит в человеке только тело и его потребности.

Нужно быть здоровым.

Красиво выглядеть.

Хорошо зарабатывать.

Комфортно отдыхать.

Это важно.

Но если считать человека только телом, многое становится непонятным.

Почему совесть мучает нас даже тогда, когда никто ничего не знает?

Почему человек способен отказаться от собственной выгоды ради другого?

Почему любовь иногда оказывается сильнее страха?

Почему истина дороже удобства?

Ответить на эти вопросы невозможно, если видеть лишь внешнюю сторону жизни.

Старик на мгновение замолчал.

— Человек удивительно целостен.

Он живёт одновременно тремя измерениями.

Есть тело.

Через него мы соприкасаемся с материальным миром.

Есть душа.

В ней рождаются чувства, мысли, память, воображение, способность любить, сострадать, переживать красоту.

Но есть ещё дух.

Именно благодаря духу человек способен различать добро и зло, слышать голос совести, искать истину, стремиться к Богу и преодолевать самого себя.

Когда эти три начала находятся в согласии, человек переживает внутренний мир.

Когда между ними возникает разлад, начинается внутреннее разрушение.

Алёна задумалась.

— Получается, многие наши проблемы возникают потому, что мы заботимся только о теле?

— Очень часто именно так.

Представьте большой красивый дом.

Каждый день хозяин красит стены, моет окна, меняет мебель.

Но совершенно забывает укреплять фундамент.

Со стороны всё выглядит прекрасно.

Но однажды появляются трещины.

Потом проседают стены.

И наконец рушится весь дом.

Нечто подобное происходит и с человеком.

Мы умеем заботиться о внешнем.

Но почти разучились заботиться о внутреннем.

Поезд остановился у небольшой станции.

На платформе пожилая женщина продавала пирожки и горячий чай.

Пассажиры улыбались друг другу, благодарили, желали счастливой дороги.

Когда поезд снова тронулся, Валерий Владимирович неожиданно спросил:

— Вы заметили эту женщину?

— Конечно.

— Она никому не читала лекций о доброте.

Но каждому подарила немного тепла.

Иногда человек способен воспитывать окружающих одним своим внутренним состоянием.

И наоборот.

Можно произносить самые правильные слова, но если сердце наполнено раздражением, люди почувствуют именно раздражение.

Духовное состояние всегда сильнее слов.

Андрей долго молчал.

Потом сказал:

— Значит, ребёнок тоже прежде всего чувствует внутреннее состояние родителей?

— Именно так.

До рождения он чувствует состояние матери.

После рождения атмосферу семьи.

Позже отношения между родителями.

А уже потом начинает понимать слова.

Поэтому воспитание никогда не начинается с нравоучений.

Оно начинается с жизни самих родителей.

Валерий Владимирович продолжил:

— Есть ещё одна ошибка, которую совершают многие.

Они думают, что любовь существует сама по себе.

Нет.

Любовь живёт только там, где человек ежедневно освобождает для неё место.

Каждый раз, когда мы побеждаем раздражение, любовь становится сильнее.

Когда просим прощения, любовь получает новое дыхание.

Когда благодарим, она крепнет.

Когда жертвуем своим временем ради близкого человека, она становится глубже.

Но если мы ежедневно питаем самолюбие, зависть, обиду и гордость, любовь постепенно начинает задыхаться.

Не потому, что ушла.

А потому, что ей стало нечем дышать.

Солнце медленно клонилось к горизонту.

Его лучи золотили вершины сосен.

Алёна тихо произнесла:

— Теперь я начинаю понимать, почему любовь сама по себе не гарантирует счастливой семьи.

Валерий Владимирович улыбнулся.

— Любовь подобна драгоценному семени.

Она дана человеку как величайший дар.

Но станет ли это семя могучим деревом, зависит от того, какую почву мы приготовим в собственной душе.

Именно поэтому внутреннее делание начинается не тогда, когда любовь ослабевает.

Оно начинается в тот день, когда человек понимает:

каждая его мысль,

каждое чувство,

каждое слово,

каждый поступок

либо создают пространство, в котором любовь возрастает, либо постепенно лишают её жизни.

За окном всё дальше уходили горные хребты.

Поезд продолжал свой путь на восток.

А в маленьком купе рождалось понимание простой истины:

счастливая семья создаётся не силой чувств, а ежедневным трудом души, освещённой духом и воплощённой в добрых делах.

Глава 4.

Мысль. Где начинается судьба человека.

На четвёртое утро поезд уже уходил всё дальше в глубь Сибири. За окнами вагона растянулась необъятная тайга. Высокие сосны стояли, словно молчаливые стражи, а между ними

серебрились небольшие речки. Казалось, сама природа приглашала человека остановиться и прислушаться к тишине.

После завтрака Валерий Владимирович долго смотрел в окно.

Потом неожиданно спросил:

— Как вы думаете, где начинается человеческая судьба?

Андрей пожал плечами.

— Наверное, с рождения.

Алёна задумалась.

— Или с воспитания...

Старик улыбнулся.

— Большинство людей ответило бы так же. Но судьба человека начинается значительно раньше любого поступка.

Она начинается с мысли.

Андрей удивился.

— Разве мысль может так много изменить?

— Посмотрите внимательно вокруг.

Любой дом сначала существовал только в замысле архитектора.

Любая книга сначала была мыслью автора.

Любая дорога сначала возникла в чьём-то решении.

Любое великое открытие родилось в человеческом размышлении.

Так почему же мы думаем, что только наша собственная жизнь начинается иначе?

Нет.

Всякое слово сначала было мыслью.

Всякий поступок сначала был мыслью.

Даже человеческий характер постепенно складывается из мыслей, которые человек принимает и постоянно повторяет.

Алёна тихо спросила:

— Но мысли ведь появляются сами собой. Разве человек может ими управлять?

— Вот здесь и начинается самое важное.

Мы действительно не всегда выбираем, какая мысль первой постучится в наше сознание.

Но мы всегда можем решить, останется ли она жить в нашем сердце.

Мысль похожа на путника, который подошёл к дому.

Можно открыть ему дверь.

Можно вежливо проводить дальше.

Можно даже не заметить его.

Но если пригласить злую мысль войти, накормить её своим вниманием, оправдать её, она постепенно становится хозяйкой дома.

Валерий Владимирович взял лежавший на столике стакан.

— Представьте, что в этот стакан каждый день падает по одной капле чернил.

Сегодня почти незаметно.

Завтра тоже.

Через неделю вода потемнеет.

Через месяц станет непригодной для питья.

Так происходит и с внутренней жизнью человека.

Одно маленькое раздражение.

Одна непростительная обида.

Одно тайное осуждение.

Кажется, ничего страшного.

Но именно из таких капель постепенно складывается характер.

Поезд слегка качнулся.

В коридоре слышался детский смех.

Маленький мальчик лет пяти бежал к матери, держа в руках бумажный самолётик.

Валерий Владимирович проводил его взглядом.

— Посмотрите на ребёнка.

Он ещё не умеет скрывать своих чувств.

Внутренний мир взрослого человека значительно сложнее.

Но законы остаются теми же.

То, что человек долго носит в себе, однажды обязательно проявится наружу.

Если сердце наполнено благодарностью, она станет добрым словом.

Если внутри накопилось раздражение, оно обязательно найдёт повод вырваться.

Поэтому мудрый человек заботится не столько о своих словах, сколько о состоянии своего сердца.

Андрей задумчиво сказал:

— Получается, бороться нужно не со словами, а с тем, что их рождает?

— Именно так.

Многие стараются казаться добрыми.

Гораздо труднее стать добрым.

Можно научиться молчать.

Но если внутри продолжает жить раздражение, оно всё равно будет отравлять и самого человека, и окружающих.

Внутреннее делание начинается там, где человек перестаёт украшать внешнюю сторону своей жизни и начинает очищать её источник.

Алёна спросила:

— А как увидеть свои мысли? Они ведь возникают очень быстро.

Валерий Владимирович немного помолчал.

— Есть один простой способ.

Несколько раз в течение дня задавайте себе всего один вопрос:

Что сейчас происходит во мне?

Не вокруг.

Не с другими людьми.

А именно во мне.

Что я сейчас чувствую?

Почему именно так реагирую?

Что рождает эти слова?

Что движет моим поступком?

Поначалу будет трудно.

Потом постепенно появится привычка замечать свою внутреннюю жизнь.

И именно тогда человек начинает становиться её хозяином.

Поезд остановился на небольшой станции.

Пока пассажиры выходили размяться, Андрей неожиданно сказал:

— Знаете... Я сейчас вспомнил своего отца.

Он часто говорил, что виноваты все вокруг.

Начальство.

Соседи.

Государство.

Даже погода.

Но я ни разу не слышал, чтобы он сказал:

«Наверное, мне самому нужно измениться».

Валерий Владимирович внимательно посмотрел на него.

— Очень важно помнить одну вещь.

Мы не отвечаем за прошлое своих родителей.

Но мы отвечаем за своё настоящее.

Именно здесь проходит граница между судьбой и свободой.

Прошлое объясняет многое.

Но не определяет всё.

Каждый человек ежедневно получает возможность начать строить новую внутреннюю жизнь.

Когда поезд снова тронулся, старик тихо произнёс:

— Есть древняя мудрость:

Береги сердце своё более всего хранимого, потому что из него источники жизни.

Сердце человека подобно роднику.

Если источник чист, чистой становится и река.

Если загрязняется источник, невозможно сделать чистой воду ниже по течению.

Поэтому внутреннее делание начинается не с исправления мира.

Оно начинается с очищения собственного сердца.

Из этого источника рождаются мысли.

Из мыслей рождаются слова.

Из слов рождаются поступки.

Из поступков складываются привычки.

Из привычек формируется характер.

А характер становится судьбой человека, судьбой семьи и, в конечном счёте, судьбой его детей.

Вечером Андрей долго стоял у окна вагона.

Мимо проплывали бескрайние просторы Сибири.

Он думал о том, что раньше пытался изменить обстоятельства.

Теперь же впервые понял: настоящие перемены начинаются значительно глубже.

Не с внешнего мира.

Не с других людей.

Не с удачного стечения обстоятельств.

Они начинаются с одной мысли, которую человек принимает или отвергает в своём сердце.

И, возможно, именно этот незаметный выбор становится началом всей его будущей жизни.

Глава 5.

Совесь. Голос, который нельзя потерять.

Ночь была удивительно тихой.

Поезд мягко покачивался на рельсах, словно огромный корабль, пересекающий бескрайнее море тайги. Большинство пассажиров уже спали. Лишь изредка в коридоре слышались приглушённые шаги проводника.

Андрей долго не мог уснуть.

Слова Валерия Владимировича о мыслях не выходили из головы.

Наконец он тихо спросил:

— Валерий Владимирович... А как понять, какая мысль добрая, а какая разрушает человека? Иногда ведь кажется, что поступаешь правильно, а потом оказывается, что ошибался.

Старик открыл глаза.

Он словно ожидал этого вопроса.

— Для этого Господь дал человеку удивительный дар.

Совесь.

Некоторое время все молчали.

Потом Алёна спросила:

— Но что такое совесть? Многие говорят о ней по-разному.

Валерий Владимирович задумался.

— Представьте, что вы ночью идёте по незнакомой дороге.

Темно.

Не видно ни тропинки, ни деревьев.

И вдруг впереди появляется маленький огонёк.

Он не несёт вас на руках.

Не делает шаги вместо вас.

Но помогает не сбиться с пути.

Совесь похожа на такой свет.

Она не лишает человека свободы.

Она лишь показывает направление.

Андрей задумчиво произнёс:

— Тогда почему люди так часто поступают против совести?

— Потому что голос совести очень тихий.

Он никогда не кричит.

Не заставляет.

Не принуждает.

Совесьть советует.

А решение принимает сам человек.

Именно поэтому свобода всегда связана с ответственностью.

За окном медленно занимался рассвет.

Первые лучи солнца окрашивали вершины сосен.

Валерий Владимирович продолжил:

— Есть одна особенность человеческой души.

Если человек прислушался к совести, её голос становится яснее.

Если же постоянно поступает вопреки ей, постепенно перестаёт её слышать.

Не потому, что совесть исчезла.

Она остаётся.

Но человек окружает себя таким шумом, что уже не различает её тихого голоса.

— Каким шумом? , спросила Алёна.

— Самооправданием.

Мы умеем оправдать почти всё.

Гнев называем справедливостью.

Гордость достоинством.

Жадность предусмотрительностью.

Лень усталостью.

Осуждение борьбой за правду.

Так человек постепенно начинает обманывать самого себя.

А это самая опасная ложь.

Поезд сделал короткую остановку.

На платформе пожилой железнодорожник неторопливо проверял состояние путей.

Андрей проводил его взглядом.

— Как внимательно он осматривает каждый метр...

— Потому что понимает цену маленькой ошибки, ответил Валерий Владимирович.

Если вовремя не заметить трещину в рельсе, однажды может произойти беда.

Так же устроена и внутренняя жизнь.

Большие нравственные падения почти никогда не происходят внезапно.

Им предшествуют десятки маленьких уступок собственной совести.

Сегодня человек промолчал там, где должен был сказать правду.

Завтра позволил себе несправедливость.

Послезавтра оправдал раздражение.

Потом привык.

И однажды уже перестал замечать, что живёт совсем не так, как когда-то мечтал.

Алёна тихо сказала:

— Значит, совесть нужно беречь?

— Не просто беречь.

Её нужно воспитывать.

Как музыкант ежедневно развивает слух.

Как спортсмен постоянно тренирует тело.

Так человек должен ежедневно очищать своё внутреннее зрение.

Совесть становится особенно чуткой тогда, когда сердце освобождается от суеты, раздражения и самолюбия.

Поэтому внутреннее делание начинается не с поиска чужих ошибок.

Оно начинается с честного разговора с самим собой.

Андрей спросил:

— А если совесть обличает нас? Что тогда делать?

Старик улыбнулся.

— Благодарить Бога.

Многие считают укоры совести наказанием.

На самом деле это милость.

Представьте, что человек потерял чувствительность в руке.

Он перестанет ощущать боль.

Казалось бы, хорошо.

Но именно тогда он может получить тяжёлую рану и даже не заметить её.

Боль сохраняет жизнь.

Так и совесть.

Она причиняет внутреннюю боль не для того, чтобы унижить человека.

Она предупреждает его о болезни души.

В купе снова стало тихо.

Каждый думал о чём-то своём.

Через некоторое время Валерий Владимирович произнёс:

— Есть один вопрос, который полезно задавать себе каждый вечер.

Не "что плохого сделали другие?"

И даже не "что сегодня произошло?"

А совсем другой.

Удалось ли мне сегодня сохранить любовь?

Если ответ отрицательный, не нужно впадать в уныние.

Нужно спокойно понять, где сердце потеряло мир.

И начать сначала.

Каждый новый день Господь дарует человеку именно для этого.

Алёна посмотрела на Андрея.

— Получается, счастливую семью строят не идеальные люди?

— Конечно нет.

Идеальных людей нет.

Есть люди, которые перестали оправдывать свои ошибки и научились их замечать.

Есть люди, которые умеют просить прощения.

Есть люди, которые не боятся начинать сначала.

Вот они и становятся настоящими мужьями, жёнами, родителями.

Потому что позволяют совести каждый день возвращать их на дорогу любви.

Поезд продолжал свой путь на восток.

За окнами вставало новое утро.

И Андрей неожиданно понял, что совесть не ограничивает свободу человека.

Она делает свободу осмысленной.

Она не отнимает радость жизни.

Она помогает не потерять самого себя.

И, наверное, именно поэтому сбережённая совесть становится одним из самых драгоценных наследств, которое родители могут оставить своим детям.

Не в виде слов.

Не в виде поучений.

А в виде собственной жизни, в которой правда оказывается сильнее самолюбия, любовь сильнее раздражения, а желание стать лучше не угасает до конца земного пути.

Глава 6.

Внимание к себе. Искусство замечать начало зла.

Утро было пасмурным.

Поезд уверенно шёл на восток, разрезая бескрайние просторы Сибири. За окном медленно проплывали леса, болота, широкие реки. Небо затянули тяжёлые облака, но где-то за ними всё равно светило солнце.

Валерий Владимирович долго молчал.

Наконец он сказал:

— Сегодня я хочу поговорить с вами о самом трудном искусстве, которому человеку приходится учиться всю жизнь.

— Каком? , спросил Андрей.

— Искусстве видеть самого себя.

Андрей улыбнулся.

— Разве это трудно? Каждый человек знает самого себя лучше других.

Старик покачал головой.

— Нет, Андрей. Мы хорошо знаем своё лицо. Знаем своё имя. Помним события собственной жизни. Но очень редко знаем то, что происходит внутри нас именно сейчас.

Большинство людей живёт почти автоматически.

Возникло раздражение.

Ответили раздражением.

Появилась обида.

Начали обвинять.

Проснулась зависть.

Стали искать оправдания.

Всё происходит настолько быстро, что человек даже не замечает, в какой момент перестал быть хозяином собственного сердца.

Алёна задумчиво спросила:

— Получается, зло начинается совсем незаметно?

— Именно так.

Никто не становится жестоким за один день.

Никто не превращается в равнодушного человека за одно утро.

Подобно тому как дерево вырастает из маленького семени, зло тоже начинается с малого.

С едва заметной мысли.

С лёгкого раздражения.

С желания поставить себя выше другого.

С маленькой неправдой.

С нежелания попросить прощения.

Человек говорит себе:

«Ничего страшного».

Но именно из этих «ничего страшного» постепенно складывается вся его жизнь.

Поезд остановился на небольшой станции.

Неподалёку железнодорожный рабочий внимательно осматривал колёсные пары вагонов.

Он обходил состав медленно, прислушиваясь к каждому звуку.

Андрей с интересом наблюдал за ним.

Валерий Владимирович заметил его взгляд.

— Видите этого человека?

Он не ждёт, когда вагон сойдёт с рельсов.

Он ищет едва заметную неисправность.

Потому что понимает: маленькая трещина завтра может привести к большой беде.

Так должно быть и с внутренней жизнью человека.

Не нужно ждать, когда раздражение превратится в скандал.

Когда обида станет ненавистью.

Когда ложь разрушит доверие.

Гораздо мудрее увидеть самое начало.

— Но как это сделать? , спросила Алёна.

— Нужно воспитать в себе внимание.

Только не к чужим недостаткам.

А к собственному сердцу.

Есть удивительная особенность человеческой природы.

Мы мгновенно замечаем ошибки других.

Кто-то сказал резкое слово.

Мы слышали.

Кто-то поступил несправедливо.

Мы запомнили.

Кто-то оказался неблагодарным.

Мы готовы рассказывать об этом годами.

Но собственное раздражение нередко кажется нам вполне оправданным.

Именно поэтому внутреннее делание всегда начинается с себя.

Старик сделал небольшую паузу.

— Представьте чистое озеро.

Когда вода спокойна, видно самое дно.

Но стоит подняться ветру, и поверхность становится мутной.

Человек тоже перестаёт ясно видеть себя, когда внутри бушуют страсти.

Раздражение.

Гнев.

Страх.

Тщеславие.

Зависть.

Все они подобны сильному ветру.

Пока сердце волнуется, разум постепенно теряет способность правильно оценивать происходящее.

Поэтому первое правило внутреннего делания удивительно простое.

Не принимай важных решений, пока сердце потеряло мир.

Андрей задумался.

— Теперь я понимаю, почему столько ошибок совершается сгоряча.

— Совершенно верно.

Большинство поступков, о которых люди потом жалеют, были совершены не потому, что человек хотел зла.

Он просто перестал наблюдать за своим внутренним состоянием.

Когда сердце переполняют сильные эмоции, человек начинает смотреть не на действительность, а на собственные переживания.

За окном снова потянулись густые леса.

Алёна тихо спросила:

— Значит, внимание к себе нужно постоянно?

— Да.

Но не нужно путать внимание к себе с постоянным самокопанием.

Это разные вещи.

Самокопание почти всегда вращается вокруг собственного самолюбия.

Почему меня не оценили?

Почему меня обидели?

Почему меня не поняли?

Внутреннее делание задаёт совсем другие вопросы.

Что сейчас происходит в моём сердце?

Что рождает это раздражение?

Почему мне так трудно простить?

Что мешает мне любить?

Эти вопросы не делают человека слабее.

Они помогают ему стать свободнее.

Валерий Владимирович посмотрел на молодых людей.

— Запомните одну простую мысль.

Главная битва человека происходит не между ним и другими людьми.

Она происходит внутри него самого.

Каждый день встречаются две силы.

Одна говорит:

«Подумай прежде о себе.»

Другая напоминает:

«Подумай о другом.»

Одна предлагает оправдать раздражение.

Другая призывает сохранить мир.

Одна ищет виноватых.

Другая ищет путь к исправлению.

Именно в этих почти незаметных внутренних выборах постепенно рождается человеческий характер.

Андрей неожиданно спросил:

— А можно ли понять, что человек действительно начинает меняться?

Старик улыбнулся.

— Конечно.

Есть очень простой признак.

Он всё реже обвиняет других.

И всё чаще спрашивает себя:

«Что я могу изменить в себе?»

Это не делает человека безвольным.

Напротив.

Именно тогда он перестаёт быть игрушкой обстоятельств.

Он начинает управлять собственной жизнью.

Вечером Валерий Владимирович предложил молодым людям провести небольшой опыт.

— Когда сегодняшний день закончится, не вспоминайте прежде всего события.

Попробуйте вспомнить самого себя.

В какой момент вы потеряли внутренний мир?

Когда появилось первое раздражение?

Какая мысль стала его причиной?

Удалось ли вам вовремя остановиться?

Не осуждайте себя.

Не оправдывайте.

Просто увидите.

Видеть правду о себе уже значит сделать первый шаг к её исправлению.

Поезд продолжал свой долгий путь.

За окнами медленно сгущались сумерки.

Андрей смотрел на исчезающие в темноте деревья и вдруг понял одну простую истину.

Настоящая внимательность начинается не тогда, когда человек зорко следит за происходящим вокруг.

Она начинается тогда, когда он учится замечать первые движения собственного сердца.

Именно там, в этой почти незаметной глубине человеческой души, рождаются и добро, и зло.

И именно там начинается та ежедневная работа, которую Валерий Владимирович называл внутренним деланием.

Каждый прожитый день давал Андрею и Алёне новое понимание: счастливую семью создают не люди, никогда не ошибающиеся, а люди, научившиеся вовремя замечать начало своих ошибок, смиренно исправлять их и не позволять маленькому злу превращаться в большую беду.

Глава 7.

Покаяние. Мужество начать сначала.

Поезд всё дальше уходил на восток.

Утро было необыкновенно ясным. После нескольких пасмурных дней солнце вновь осветило тайгу. Капли ночного дождя сверкали на хвое, словно тысячи маленьких огоньков. Природа выглядела обновлённой.

Валерий Владимирович, глядя в окно, негромко произнёс:

— Удивительно устроен мир. После самой тёмной ночи обязательно наступает рассвет. После долгой зимы приходит весна. После дождя воздух становится чище.

Он повернулся к Андрею и Алёне.

— Человек тоже способен обновляться.

Только для этого ему необходимо научиться одному очень важному делу.

Покаянию.

Андрей немного смутился.

— Многие боятся этого слова. Оно кажется тяжёлым.

— Потому что его часто понимают неправильно, ответил Валерий Владимирович.

Одни считают покаяние бесконечным самоукорением.

Другие воспринимают его как наказание.

Третьи думают, что оно нужно только глубоко верующим людям.

Но всё это лишь внешние представления.

В своём подлинном смысле покаяние означает изменение ума, изменение образа мыслей, изменение направления жизни.

Это момент, когда человек перестаёт жить по привычке и начинает жить по совести.

Алёна внимательно слушала.

— Получается, покаяние начинается не со слёз?

— Нет.

Оно начинается с правды.

Человек вдруг ясно видит самого себя.

Без оправданий.

Без обвинений других.

Без попытки спрятаться за обстоятельствами.

Он честно говорит:

«Да, это было во мне.»

И именно с этого мгновения начинается свобода.

Поезд ненадолго остановился.

На соседнем пути стоял грузовой состав.

Несколько рабочих меняли повреждённый рельс.

Старый уже сняли.

Новый только укладывали.

Валерий Владимирович показал рукой в окно.

— Видите?

Никому не приходит в голову красить треснувший рельс.

Его заменяют.

Потому что понимают: иначе беды не избежать.

Но в собственной жизни человек часто поступает иначе.

Он старается красиво объяснить свою ошибку.

Оправдать её.

Сделать вид, что ничего не произошло.

Однако трещина остаётся.

Покаяние начинается тогда, когда человек перестаёт красить трещины и начинает их устранять.

Андрей задумался.

— Наверное, именно поэтому так трудно просить прощения.

Старик кивнул.

— Просить прощения трудно не языку.

Трудно нашему самолюбию.

Оно всё время шепчет:

«Ты прав.»

«Ты только защищался.»

«Ты не виноват.»

И пока человек слушает этот голос, он остаётся пленником самого себя.

Настоящее мужество начинается тогда, когда человек способен сказать:

«Прости меня. Я был неправ.»

Такие слова никогда не унижают.

Они освобождают.

Некоторое время в купе было тихо.

Потом Алёна сказала:

— Иногда кажется, что ошибку уже невозможно исправить.

Слишком много сказано.

Слишком много разрушено.

Валерий Владимирович посмотрел на неё с особой теплотой.

— Исправить прошлое невозможно.

Но можно изменить настоящее.

А настоящее постепенно изменяет будущее.

Бог не требует от человека невозможного.

Он ждёт первого честного шага.

Покаяние не возвращает вчерашний день.

Оно открывает завтрашний.

Поезд снова набрал скорость.

За окном показалась широкая река.

Её воды спокойно текли между высокими берегами.

— Посмотрите на реку, сказал старик.

Если в неё бросить камень, круги ещё долго расходятся по воде.

Так происходит и с каждым нашим поступком.

Добро рождает добро.

Зло оставляет свои следы.

Но река не перестаёт течь.

Она постоянно обновляется.

Так и человек.

Он не должен жить только воспоминаниями о своих падениях.

Каждый новый день дан ему для нового начала.

Андрей спросил:

— А как понять, что покаяние настоящее?

Валерий Владимирович немного подумал.

— Очень просто.

Настоящее покаяние всегда меняет поступки.

Если человек говорит:

«Я понял свою ошибку»,

но завтра повторяет её снова и снова, значит, изменились только слова.

Когда же меняется сама жизнь, тогда покаяние становится живой силой.

Не случайно говорят, что дерево узнают по плодам.

Алёна тихо произнесла:

— Тогда покаяние продолжается всю жизнь?

— Конечно.

Пока человек живёт, он учится.

Каждый день открывает ему что-то новое о самом себе.

Сегодня он увидел раздражительность.

Завтра заметил гордость.

Послезавтра понял, что слишком редко благодарит.

Это не повод для уныния.

Это возможность стать лучше.

Внутреннее делание невозможно без постоянного обновления сердца.

Валерий Владимирович на мгновение замолчал.

Потом сказал:

— Есть ещё одна очень важная вещь.

Не путайте покаяние с унынием.

Уныние говорит:

«Ты уже никогда не изменишься.»

Покаяние говорит:

«Начни сегодня.»

Уныние смотрит назад.

Покаяние открывает будущее.

Уныние лишает человека сил.

Покаяние возвращает надежду.

Именно поэтому оно всегда соединено с верой и любовью.

Вечером Андрей долго стоял в тамбуре.

Он вспоминал родителей.

Сколько раз отец и мать могли бы сохранить мир в доме, если бы хоть один из них первым сказал:

«Прости меня.»

Но оба слишком долго ждали этих слов друг от друга.

И за годы ожидания между ними выросла стена.

Вернувшись в купе, Андрей тихо сказал:

— Кажется, я понял одну вещь.

Будущую семью разрушает не столько ошибка.

Её разрушает нежелание исправить ошибку.

Валерий Владимирович улыбнулся.

— Именно так.

Счастливые семьи отличаются от несчастных не тем, что в них не бывает ошибок.

Ошибаются все.

Но одни люди строят вокруг своих ошибок крепость из оправданий.

Другие превращают каждую ошибку в ступеньку духовного роста.

Именно вторые сохраняют способность любить.

Поезд продолжал своё движение через бескрайнюю Сибирь.

Заходящее солнце окрашивало небо мягким золотистым светом.

Андрей и Алёна молчали.

Теперь они понимали: путь к счастливой семье состоит не из безошибочных дней.

Он состоит из множества честных возвращений к любви.

Каждый раз, когда человек перестаёт оправдывать зло в самом себе, признаёт свою неправоту, просит прощения и начинает жить иначе, он делает ещё один шаг навстречу будущему.

Именно из этих ежедневных шагов постепенно рождается тот внутренний мир, в котором однажды будут жить его дети.

Глава 8.

Малое добро. Как ежедневно возрастает любовь.

Утром поезд пересекал широкую сибирскую равнину.

Солнце ещё только поднималось над горизонтом. Золотистый свет медленно разливался по полям, освещая небольшие деревни, лесные озёра и тихие реки. Всё вокруг пробуждалось постепенно, без спешки. Казалось, сама природа напоминала человеку, что всё великое рождается незаметно.

Валерий Владимирович поставил на столик кружку горячего чая и сказал:

— Вы заметили одну удивительную особенность жизни?

Андрей вопросительно посмотрел на него.

— Какую?

— Всё живое растёт постепенно.

Ни одно дерево не становится высоким за один день.

Ни один ребёнок не становится взрослым за одну ночь.

Даже могучая река начинается с маленького родника.

Почему же мы думаем, что любовь может стать великой сама собой?

Алёна улыбнулась.

— Наверное, потому что мы ждём сильных чувств.

— Именно так.

Современный человек привык искать яркие переживания. Ему кажется, что любовь измеряется силой эмоций. Но чувства подобны погоде. Сегодня солнечно, завтра пасмурно, послезавтра идёт дождь.

Любовь же строится не на настроении.

Она строится на выборе.

Каждый день.

Каждый час.

Иногда каждую минуту.

Поезд мягко покачивался.

В соседнем купе маленькая девочка старательно складывала из цветной бумаги журавлика. Несколько раз фигурка не получалась. Она терпеливо начинала снова.

Валерий Владимирович посмотрел на неё и сказал:

— Посмотрите, как ребёнок учится.

Не получилось.

Попробовал ещё раз.

Снова не получилось.

И снова начинает сначала.

Он ещё не знает слова «упорство», но уже живёт им.

Почему же взрослые так часто хотят научиться любви без ежедневного труда?

Андрей задумался.

— Вы вчера сказали, что покаяние меняет человека. А что происходит потом?

— Потом начинается созидание.

Невозможно всю жизнь только вырывать сорняки.

Когда земля очищена, её нужно засеивать.

Так и сердце человека.

Недостаточно отказаться от раздражения.

Его место должно занять терпение.

Недостаточно перестать осуждать.

Нужно научиться понимать.

Недостаточно отказаться от грубого слова.

Нужно научиться говорить доброе.

Внутреннее делание всегда состоит из двух частей.

Освободить сердце от зла.

И наполнить его добром.

Алёна спросила:

— Но разве маленькие добрые поступки действительно способны изменить человека?

Валерий Владимирович улыбнулся.

— Именно они и меняют его.

Большинство людей мечтает однажды совершить великий подвиг.

Но жизнь редко требует подвигов.

Она ежедневно предлагает человеку десятки возможностей сделать маленькое добро.

Уступить.

Выслушать.

Не перебить.

Поблагодарить.

Помочь.

Улыбнуться.

Удержать раздражение.

Помолиться за другого.

Попросить прощения первым.

Эти поступки кажутся незначительными.

Но именно они постепенно создают привычку любви.

Он сделал небольшую паузу.

— Знаете, почему малое добро обладает такой огромной силой?

Молодые люди молча ждали ответа.

— Потому что оно совершается тогда, когда никто не заставляет человека быть добрым.

Большое добро часто видят окружающие.

Малое добро чаще всего известно только Богу и собственной совести.

Именно поэтому оно особенно очищает сердце.

Поезд остановился на небольшой станции.

На платформе пожилая проводница помогала молодой женщине вынести тяжёлую сумку.

Они обменялись улыбками.

Никто из пассажиров почти не обратил на это внимания.

Но Валерий Владимирович сказал:

— Видите?

Для большинства это незаметный эпизод.

А ведь именно из таких мгновений складывается человеческая жизнь.

Если бы каждый человек ежедневно совершал хотя бы несколько маленьких добрых дел, мир стал бы совершенно другим.

История человечества меняется не только великими событиями.

Она меняется миллионами маленьких решений, которые люди принимают каждый день.

Когда поезд снова тронулся, Андрей спросил:

— Значит, любовь начинается с поступков?

— И да, и нет.

Любовь начинается в сердце.

Но становится настоящей только тогда, когда выходит навстречу другому человеку.

Не случайно говорят, что дерево узнают по плодам.

Так и любовь узнаётся по делам.

Если человек постоянно говорит о любви, но рядом с ним близким тяжело жить, значит, он любит скорее своё представление о любви, чем самого человека.

Алёна тихо произнесла:

— Теперь я понимаю одну вещь.

Раньше мне казалось, что счастливая семья рождается благодаря большим событиям.

Свадьбе.

Рождению ребёнка.

Путешествиям.

Праздникам.

А теперь вижу, что она рождается совсем в другом.

В ежедневной жизни.

— Именно так, ответил Валерий Владимирович.

Праздники украшают семью.

Но создают её будни.

И если будни наполнены вниманием, благодарностью, терпением и взаимной заботой, тогда и праздники становятся настоящей радостью.

Старик ненадолго задумался.

Потом сказал:

— Есть один закон внутренней жизни, который важно помнить всю жизнь.

Добро никогда не исчезает бесследно.

Каждая добрая мысль делает человека немного светлее.

Каждое доброе слово укрепляет доверие.

Каждое доброе дело становится частью характера.

А характер постепенно становится судьбой.

То же самое происходит и со злом.

Поэтому каждый день человек незаметно строит своё будущее.

Солнце уже клонилось к горизонту.

Поезд продолжал путь через бескрайние просторы страны.

Валерий Владимирович тихо произнёс:

— Когда-нибудь у вас появятся дети.

Они будут внимательно смотреть не только на ваши слова.

Они будут видеть, как отец разговаривает с матерью.

Как мать встречает отца после работы.

Как вы благодарите друг друга.

Как умеете прощать.

Как относитесь к пожилым людям.

Как разговариваете с незнакомыми.

Не думайте, что ребёнок учится только тогда, когда вы его воспитываете.

Он учится всё время, пока живёт рядом с вами.

И именно малое добро становится его первой школой любви.

Вечером Андрей долго смотрел в окно.

За стеклом медленно проплывали огни небольших станций.

Он думал о том, что счастливую семью невозможно построить одним великим поступком.

Её строят тысячи незаметных решений.

Доброе утро, сказанное с любовью.

Внимательно выслушанный человек.

Сдержанное раздражение.

Своевременно сказанное «прости».

Искреннее «спасибо».

Совместная молитва.

Честно выполненное дело.

Всё это казалось совсем маленьким.

Но именно из этих маленьких ручейков постепенно рождается большая река любви.

И тогда однажды дети, выросшие в такой семье, будут воспринимать добро не как обязанность, а как естественное дыхание своей души.

Потому что любовь возрастает не от редких подвигов.

Она возрастает каждый день.

От малого добра, которое человек совершает ради Бога, ради ближнего и ради сохранения мира в собственном сердце.

Глава 9.

Раздражение. Маленькая искра большого пожара.

Утро выдалось ветреным.

Поезд уже много дней шёл через бескрайние просторы Сибири. За окном тянулись густые леса, в которых время от времени мелькали вырубки. На одной из них Андрей заметил почерневшие стволы деревьев.

— Похоже, здесь был большой пожар, — сказал он.

Валерий Владимирович внимательно посмотрел в окно.

— Да... А ведь, скорее всего, всё началось с одной маленькой искры.

Он немного помолчал и добавил:

— Почти всё зло в человеческой жизни начинается именно так.

Андрей сразу понял, о чём пойдёт разговор.

— Вы хотите сказать, что и семейные ссоры начинаются с пустяков?

— Не совсем с пустяков, — ответил старик. — Они начинаются с того, чему человек позволил войти в своё сердце.

Запомните одну очень важную мысль.

Раздражение не рождается в словах.

Оно рождается значительно раньше.

Внутри человека.

Слово лишь открывает то, что уже происходило в сердце.

Алёна задумчиво сказала:

— Иногда кажется, что виноват другой человек. Он сказал что-то обидное, поступил несправедливо...

— Конечно, люди могут причинять друг другу боль, — спокойно ответил Валерий Владимирович. — Но обратите внимание: два человека могут услышать одни и те же слова.

Один спокойно объяснится и сохранит мир.

Другой вспыхнет так, будто его оскорбили смертельно.

Почему?

Потому что причина не только во внешнем событии.

Причина ещё и во внутреннем состоянии человека.

Раздражение всегда ищет повод.

Но рождается оно гораздо раньше.

Поезд плавно вошёл в длинный поворот.

За окном показалась небольшая лесная речка.

Её вода была совершенно спокойной.

Валерий Владимирович показал на неё рукой.

— Посмотрите.

Когда вода спокойна, в ней отражается небо.

Но стоит подняться ветру, отражение исчезает.

Так происходит и с человеческим сердцем.

Пока оно хранит мир, человек способен видеть происходящее ясно.

Но как только появляется раздражение, он начинает видеть уже не действительность, а собственные чувства.

Именно поэтому раздражённый человек почти всегда несправедлив.

Андрей улыбнулся.

— Значит, когда я сержусь, мне кажется, что я всегда прав?

Старик тоже улыбнулся.

— Именно так.

Раздражение обладает удивительной способностью.

Оно почти всегда убеждает человека в его правоте.

Именно поэтому оно так опасно.

Если бы раздражённый человек ясно видел своё состояние, половины семейных конфликтов просто не существовало бы.

После небольшой остановки проводница принесла чай.

В соседнем купе кто-то громко разговаривал.

Через несколько минут слышались раздражённые голоса.

Потом хлопнула дверь.

Наступила тишина.

Валерий Владимирович тихо сказал:

— Вы слышали?

Конфликт длился всего несколько минут.

А теперь представьте, что подобное происходит ежедневно.

Что остаётся в сердце?

Каждая вспышка раздражения оставляет след.

Не только в душе того, кто раздражается.

Она оставляет след в душе того, кто рядом.

Особенно если рядом ребёнок.

Алёна опустила глаза.

— Я хорошо помню такие вечера дома.

Родители могли помириться.

Но чувство тревоги ещё долго не уходило.

Мне казалось, что даже стены помнят их ссору.

Старик внимательно посмотрел на неё.

— Ты сказала очень важные слова.

Дом действительно хранит духовную атмосферу.

Ребёнок может не понимать смысла разговора.

Но он удивительно тонко чувствует внутреннее состояние родителей.

Поэтому воспитание начинается не тогда, когда отец объясняет сыну, как нужно жить.

Оно начинается с того, какую атмосферу отец и мать создают каждый день.

Некоторое время все молчали.

Потом Андрей спросил:

— Но можно ли совсем не раздражаться?

— Пока человек живёт на земле, ему будут встречаться обстоятельства, вызывающие раздражение.

Вопрос не в том, возникло ли оно.

Вопрос в другом.

Что человек сделает с ним?

Можно позволить ему овладеть сердцем.

Можно оправдать его.

Можно передать дальше, как горящую головню.

А можно остановиться.

Замолчать.

Помолиться.

Вспомнить, что перед тобой не враг, а человек, которого любишь.

И тогда искра погаснет, не превратившись в пожар.

Алёна задумчиво спросила:

— Значит, молчание иногда полезнее любых объяснений?

— Если сердце потеряло мир, то да.

Есть слова, которые необходимо сказать.

Но есть слова, которые нужно сначала переждать.

Когда сердце взволновано, человек редко говорит то, о чём потом не жалеет.

Поэтому внутреннее делание учит не только говорить вовремя.

Оно учит вовремя молчать.

Молчание ради сохранения любви иногда бывает мудрее самых правильных слов.

Поезд продолжал путь.

За окном медленно сгущались сумерки.

Валерий Владимирович продолжил:

— Есть один простой признак духовной зрелости.

Человек начинает замечать раздражение не тогда, когда уже кричит.

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.