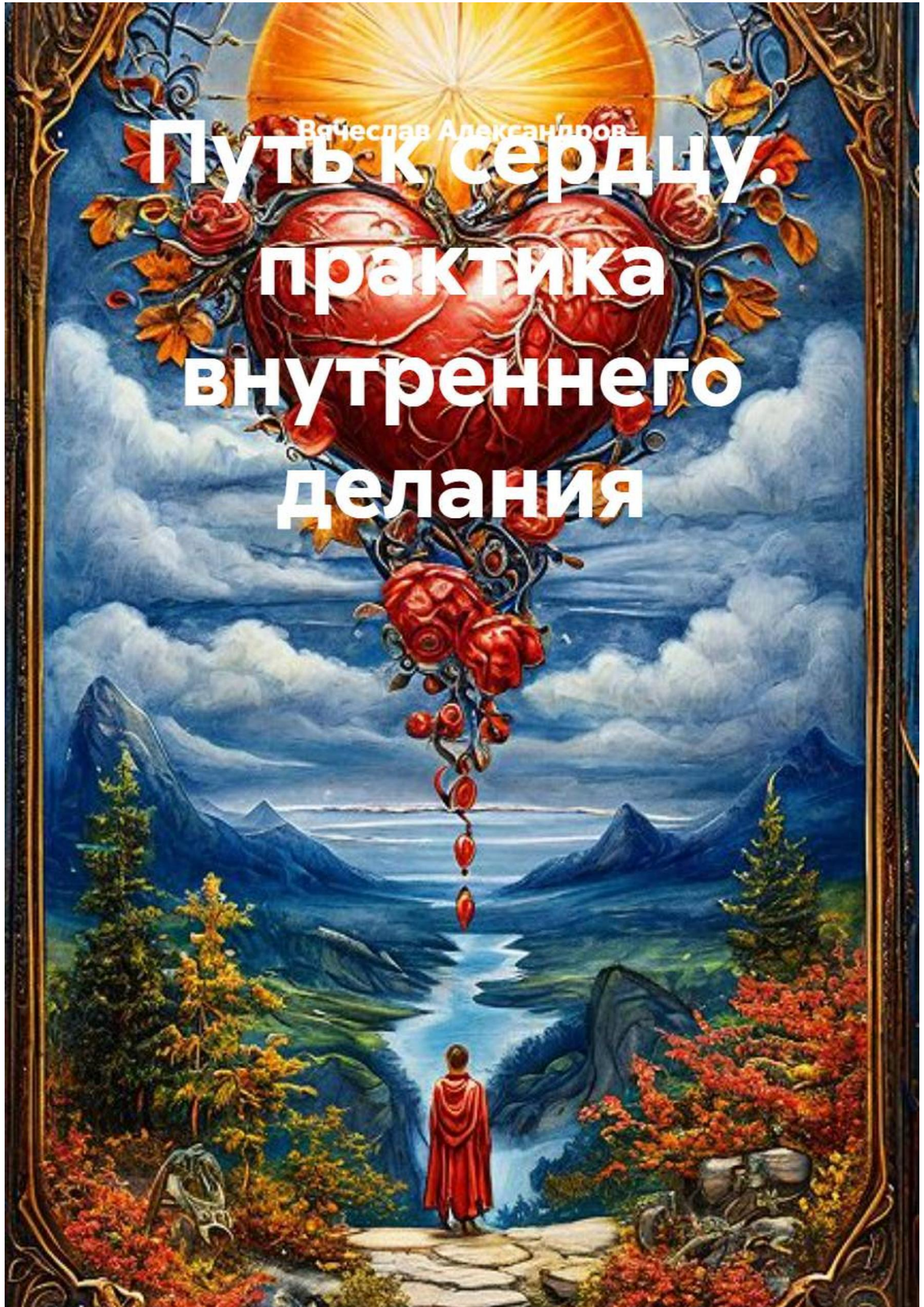


Вячеслав Александров

Путь к сердцу. практика внутреннего делания



Вячеслав Александров

**Путь к сердцу. практика
внутреннего делания**

«Автор»

2026

Александров В. Г.

Путь к сердцу. практика внутреннего делания /
В. Г. Александров — «Автор», 2026

«Путь к сердцу. Практика внутреннего делания» — книга о ежедневном духовном труде человека над собой. Автор раскрывает путь к внутренней целостности через любовь, совесть, молитву, ответственность, преодоление греха и развитие воли. В центре внимания не отвлечённые рассуждения, а практическое изменение отношения к себе, людям и окружающему миру. Книга показывает, как внутреннее делание помогает преодолевать зависимость от внешних обстоятельств, очищать сердце и разум и превращать повседневную жизнь в путь к Богу, свободе и служению.

© Александров В. Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Вячеслав Александров

Путь к сердцу. практика внутреннего делания

Глава

ФИЛОСОФИЯ СОЗИДАНИЯ ЖИЗНИ.

Книга вторая. ПУТЬ К СЕРДЦУ.

Практика внутреннего делания в повседневной жизни. Разговоры о главном. Эпиграф: «Больше всего хранимого храни сердце твоё, потому что из него источники жизни». (Притчи 4:23) «Сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови внутри меня». (Псалом 50) «Побеждай зло добром». (Послание к Римлянам 12:21)

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Вместо предисловия. Зачем человеку путь сердца. Дискуссионный клуб как форма разговора. Как работать с книгой. ЧАСТЬ I. НАЧАЛО ВНУТРЕННЕГО ДЕЛЕНИЯ Глава 1. Человек, который решил начать с себя. Первая практика. Увидеть необходимость внутренней работы. Глава 2. Остановка. Вторая практика. Научиться останавливаться. Глава 3. Утро начинается внутри. Третья практика. Приведение себя в доброе расположение духа. Глава 4. Не входить в отношения с собственной раздражённостью. Четвёртая практика. Сначала привести себя в порядок, потом идти к людям. Глава 5. Гигиена души. Пятая практика. Утренняя и вечерняя молитва, остановки в течение дня. Глава 6. Добро как ежедневное накопление. Шестая практика. Нарращивание доброй энергии дня. ЧАСТЬ II. ПРЕОБРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА Глава 7. Мысль, с которой начинается поступок. Седьмая практика. Наблюдать за движением своих мыслей. Глава 8. Что мы впускаем в душу. Восьмая практика. Не давать злу становиться внутренней привычкой. Глава 9. Добрые привычки как накопление силы. Девятая практика. Создание внутреннего запаса. Глава 10. Вредная привычка не сильнее человека. Десятая практика. Постепенное преодоление разрушительных привычек. Глава 11. Не отвечать сразу. Одиннадцатая практика. Преодоление реактивности. Глава 12. Пространство между воздействием и ответом. Двенадцатая практика. Пауза как начало свободы. Глава 13. Обиды, которые мы носим в себе. Тринадцатая практика. Увидеть и назвать обиду. ЧАСТЬ III. ПРОЩЕНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ВНУТРЕННИЙ МИР. Глава 14. Простить не значит забыть. Четырнадцатая практика. Прощение как освобождение внутренней силы. Глава 15. Восстановление. Пятнадцатая практика. Как возвращать утраченную внутреннюю силу. Глава 16. Падать и подниматься. Шестнадцатая практика. Ошибка не является концом пути. Глава 17. Долгая борьба. Семнадцатая практика. Освобождение от зависимости. Глава 18. Когда нужна помощь. Восемнадцатая практика. Семья, друзья, специалисты, врачи и духовная поддержка. Глава 19. Никогда не оставаться одному. Девятнадцатая практика. Сила поддержки. Глава 20. Вера как пространство надежды. Двадцатая практика. Открытие себя восприятию Божией любви. ЧАСТЬ IV. СИЛА ЛЮБВИ И СИЛА ТВОРЧЕСТВА. Глава 21. Любовь без зависимости. Двадцать первая практика. Любить и сохранять свободу. Глава 22. Семья как пространство восстановления. Двадцать вторая практика. Поддерживать друг друга. Глава 23. Дружба и соборность. Двадцать третья практика. Сила человеческого единения. Глава 24. «Можешь помочь человеку — помоги». Двадцать четвёртая

практика. Доброе дело как форма внутреннего укрепления. Глава 25. Добро, которое возвращается силой. Двадцать пятая практика. Наращивание внутренней силы через служение. Глава 26. Творчество как способ не накапливать негатив. Двадцать шестая практика. Преобразовывать отрицательную энергию в созидание. Глава 27. Каждый человек способен творить. Двадцать седьмая практика. Раскрытие способностей как служение ближнему. Глава 28. Творчество повседневности. Двадцать восьмая практика. Преображать даже самое простое дело. Глава 29. На всём лежит печать нашего духа. Двадцать девятая практика. Качество внешнего дела начинается внутри. Глава 30. «Стяжи дух мирен». Тридцатая практика. Состояние человека как влияние на окружающих.

ЧАСТЬ V. В-НУТРЕННЯЯ СВОБОДА. Глава 31. Что действительно принадлежит человеку. Тридцать первая практика. Найти дело, которое нельзя отнять. Глава 32. Не позволять внешнему миру управлять внутренним. Тридцать вторая практика. Освобождение от зависимости от обстоятельств. Глава 33. Внутренняя свобода и ответственность. Тридцать третья практика. Свобода как способность выбирать добро. Глава 34. Когда человек ошибается. Тридцать четвёртая практика. Исправление ошибок. Глава 35. Время падения не должно стать временем отчаяния. Тридцать пятая практика. Сохранять веру в возможность восстановления. Глава 36. Возвращение к себе. Тридцать шестая практика. Внутренняя сборка. Глава 37. Непрерывность внутреннего делания. Тридцать седьмая практика. Не прекращать работу над собой. Глава 38. Сила, которая становится доступной другим. Тридцать восьмая практика. От личного восстановления к способности поддерживать.

ЧАСТЬ VI. В-НУТРЕННЯЯ КРЕПОСТЬ, МЕРА И СЛУЖЕНИЕ. Глава 39. Свободное сердце. Тридцать девятая практика. Не принимать чужое зло внутрь. Глава 40. Внутренняя крепость. Сороковая практика. Как сохранять мир среди чужой злобы. Глава 41. Мера. Сорок первая практика. Как не потерять себя ни в добре, ни в борьбе. Глава 42. Служение. Сорок вторая практика. Как внутренняя сила становится добром для других.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Вместо предисловия. Мы снова собрались вместе. Прошло время после завершения нашего большого разговора о философии внутреннего делания. Казалось бы, многое уже сказано. Мы говорили о совести и свободе. О любви и семье. О воспитании и труде. О культуре и соборности. О будущем цивилизации. О садах, которые человек призван возделывать сначала в собственной душе, а затем в семье, обществе и мире. После последней встречи никто не сказал: «Теперь всё понятно». Напротив. Вопросов стало ещё больше. Потому что одно дело понять. И совсем другое, жить так каждый день. Мы вновь собрались в привычном зале открытого философского дискуссионного клуба. За эти месяцы появились новые участники. Кто-то узнал о наших встречах от друзей. Кто-то прочитал первую книгу. Кого-то привела семейная беда. Кто-то переживает тяжёлую болезнь. Кто-то потерял близкого человека. Кто-то оказался в плену зависимости. Кто-то просто устал жить. Как всегда, рядом сидят люди разных возрастов и профессий. Учитель и врач. Инженер и предприниматель. Студент и пенсионер. Священник и психолог. Отец многодетной семьи и молодой человек, только начинающий самостоятельную жизнь. Никто из них не пришёл за готовыми рецептами. Все пришли с вопросами. Именно поэтому мы решили продолжить разговор. Но теперь его тема становится ещё ближе к каждому из нас. Мы будем говорить не столько о философии, сколько о повседневной жизни. О том, как сохранить мир в сердце, когда вокруг тревога. Как научиться прощать. Как победить раздражение. Как не потерять достоинство во время болезни. Как пережить предательство. Как выйти из зависимости. Как встретить старость без отчаяния. Как сохранить любовь спустя десятилетия совместной жизни. Как не потерять веру, когда кажется, что всё рушится. Мы не будем искать лёгких ответов. Потому что лёгких ответов на трудные вопросы не существует. Но мы постараемся вместе понять законы внутренней жизни человека. Законы, знание которых помогает не только пережить испытания, но и стать благодаря

им мудрее. Мы по-прежнему не читаем лекций. Мы продолжаем разговор. Потому что истина рождается не там, где один говорит, а остальные молча соглашаются. Она рождается там, где люди вместе ищут путь. Сегодня начинается новая серия наших встреч. Добро пожаловать. Разговор продолжается. Глава первая. Почему, понимая добро, человек так часто выбирает то, что приносит ему страдание? Заседание открытого философского дискуссионного клуба. После завершения первой книги прошло несколько месяцев. За это время многие участники продолжали встречаться небольшими группами. Кто-то перечитывал записи наших разговоров. Кто-то пытался применять услышанное в своей повседневной жизни. Некоторые впервые начали вести дневник внутреннего делания, ежедневно наблюдая за своими мыслями, чувствами и поступками. Когда мы вновь собрались в клубе, атмосфера была необычной. Почти никто не говорил о философии. Люди рассказывали о своей жизни. Кто-то признался, что стал внимательнее относиться к своим словам и неожиданно увидел, сколько боли может причинить одна необдуманная фраза. Молодая мама рассказала, что впервые попробовала не отвечать раздражением на капризы ребёнка и поняла, что сначала необходимо успокоить собственное сердце. Пожилой инженер улыбнулся: — Знаете, я вдруг обнаружил, что спорю не потому, что ищу истину, а потому, что мне трудно признать чужую правоту. Все рассмеялись. Потому что каждый узнал в этих словах самого себя. Но затем поднялся мужчина, которого раньше никто не видел. Он представился: — Меня зовут Андрей. Я долго не решался прийти. Мне казалось, что философия помогает людям размышлять. А мне сейчас не до размышлений. У меня рушится жизнь. В зале стало тихо. — Несколько лет назад я потерял работу. Потом начал выпивать. Сначала казалось, что это помогает снять напряжение. Потом понял, что уже не могу остановиться. Жена ушла. Сын перестал со мной разговаривать. Я понимаю, что разрушаю себя. Понимаю. Но каждый раз снова делаю то же самое. Он опустил голову. — Объясните мне одну вещь. Почему человек понимает, что идёт к пропасти, и всё равно продолжает идти? После этих слов никто долго не отвечал. Это был уже не философский вопрос. Это был вопрос человеческой жизни. Наконец заговорил врач. — Мне кажется, сегодня прозвучал вопрос, с которого должна начинаться вся практика внутреннего делания. Почему знание не всегда становится поступком? Почему человек видит добро, но выбирает другое? Почему разум соглашается, а жизнь остаётся прежней? Философ медленно посмотрел на участников клуба. — Давайте не будем торопиться искать ответ. Сначала попробуем честно признаться самим себе. Бывало ли в нашей жизни так, что мы знали, как правильно поступить, но поступали иначе? Руки поднялись почти у всех. Кто-то сказал: — Постоянно. Другой добавил: — Наверное, это происходит с каждым человеком. Тогда философ снова спросил: — Значит, проблема не в отсутствии знаний? В зале снова наступила тишина. Первой ответила учительница. — Нет. Иногда мы прекрасно знаем, что нужно сделать. Но внутри нас как будто появляется другая сила. Она убеждает отложить. Промолчать. Разозлиться. Осудить. Сдаться. Пожалеть себя. Именно ей мы чаще всего и уступаем. Священник тихо произнёс: — Может быть, поэтому древние подвижники говорили прежде всего о борьбе не с внешним миром, а с самим собой. Не потому, что человек плох. А потому, что его сердце становится местом встречи разных стремлений. Одно ведёт к жизни. Другое постепенно уводит от неё. Философ кивнул. — Сегодня, мне кажется, мы подошли к очень важному открытию. Человек редко погибает потому, что не знает добра. Гораздо чаще он страдает потому, что ещё не научился жить в соответствии с тем добром, которое уже увидел. Вот почему философия внутреннего делания должна стать практикой. Недостаточно понять истину. Необходимо, чтобы она постепенно стала внутренней потребностью человека. Чтобы добро перестало быть внешним требованием и стало естественным движением сердца. Именно тогда нравственный закон перестаёт восприниматься как ограничение. Человек начинает видеть в нём технику безопасности жизни. Так же как опытный путешественник не считает карту препятствием своей свободе, а воспринимает её

как средство избежать опасности, человек, научившийся внутреннему деланию, начинает понимать, что заповеди, нравственные нормы и голос совести не лишают его свободы. Они помогают сохранить жизнь, достоинство и любовь. Возможно, именно с этого начинается путь сердца.

Глава вторая. Откуда начинается зависимость? Почему человек становится пленником не вещей, а собственных привычек?

Заседание открытого философского дискуссионного клуба

После прошлого разговора многие ещё долго не расходились. Кто-то продолжал обсуждать услышанное небольшими группами. Кто-то молча сидел, словно продолжая разговор с самим собой. Когда началась следующая встреча, молодой преподаватель сказал: — После нашей беседы я понял одну вещь. Мы говорили о человеке, который не может перестать пить. Но ведь зависимость бывает не только от алкоголя. Один не может расстаться с телефоном. Другой постоянно раздражается. Третий не способен отказаться от лжи. Четвёртый живёт в постоянном страхе. Получается, зависимость гораздо шире, чем мы обычно думаем. Философ кивнул. — Мне кажется, сегодня мы подошли к очень важной теме. Мы привыкли считать зависимость отдельной болезнью. Но, может быть, сначала стоит понять, что вообще происходит с человеком, когда он теряет внутреннюю свободу?

Неожиданное признание. Первой заговорила молодая женщина. — Я никогда не употребляла алкоголь и наркотики. Но однажды заметила, что не могу прожить и нескольких минут, не заглянув в телефон. Если его нет рядом, появляется тревога. Словно чего-то не хватает.

Пожилой врач улыбнулся. — А я много лет не мог отказаться от работы. Мне казалось, что без меня всё остановится. Только выйдя на пенсию, понял, что настоящая зависимость бывает не только от веществ. Можно зависеть от собственной значимости.

В разговор вступил предприниматель. — А я зависел от успеха. Каждый новый проект казался главным смыслом жизни. Когда один из них потерпел неудачу, мне показалось, что рухнул весь мир.

Философ внимательно посмотрел на участников. — Заметьте, никто из вас не говорил сейчас о веществах. Вы говорили о сердце. Что объединяет все зависимости?

После короткой паузы заговорил психолог. — Мне кажется, любая зависимость начинается тогда, когда человек перестаёт владеть собой. Неважно, чем она вызвана. Алкоголем. Деньгами. Властью. Компьютерными играми. Едой. Похвалой. Страхом. Если человек уже не способен свободно сказать себе «нет», значит, часть его внутренней свободы утрачена.

Философ подошёл к доске и написал всего одно слово. Привычка. Потом немного подумал и дописал рядом другое. Свобода. — Как вы думаете, почему эти два слова оказались рядом?

Ответил учитель. — Потому что привычка сначала помогает человеку жить. А потом может начать жить вместо человека. Все задумались. Маленькие решения становятся судьбой. Тогда слово взял пожилой инженер. — Когда я работал на заводе, нас учили внимательно относиться к любым отклонениям технологии. Если мастер говорил: «Сегодня можно сделать немного иначе», это редко заканчивалось одним случаем. Завтра это становилось привычкой. Через год привычка превращалась в правило. А потом уже никто не помнил, как было правильно. Мне кажется, с человеком происходит то же самое. Большие ошибки редко начинаются с больших решений. Они начинаются с маленьких уступок самому себе.

Философ улыбнулся. — Именно поэтому внутреннее делание начинается с малого. Не потому, что малое важнее большого. А потому, что большое складывается из малого.

Когда сердце перестаёт замечать опасность

Священник тихо сказал: — Есть ещё одна особенность. Любая зависимость сначала обещает человеку облегчение. Она говорит: «Тебе станет легче.» «Один раз ничего не изменит.» «Ты всё контролируешь.» Но постепенно происходит незаметная подмена. Человек начинает служить тому, что обещало служить ему. Наступила тишина. Каждый, вероятно, вспомнил что-то своё.

Почему нравственные заповеди называют техникой безопасности жизни?

Философ вернулся к разговору, начатому ещё в первой книге. — Мы уже говорили, что нравственные законы существуют не для ограничения свободы. Они похожи на правила безопасности. Когда инженер надевает защитные очки, он не чувствует себя

менее свободным. Когда водитель соблюдает правила движения, он сохраняет жизнь. Когда врач соблюдает стерильность, он защищает пациента. Так и духовные законы. Они предупреждают человека: «Не входи туда, где постепенно потеряешь самого себя.» Заповеди Божии, нравственные нормы, голос совести постепенно открываются человеку как опыт многих поколений, как знание о том, что сохраняет жизнь и что её разрушает. Пока они воспринимаются лишь как внешнее требование, человеку кажется, что они ограничивают его. Но когда он начинает видеть последствия своих поступков, приходит понимание: перед ним не запреты ради запретов, а законы сохранения человека. Настоящая свобода. Молодой спортсмен задумчиво произнёс:— Получается, свободен не тот, кто может сделать всё. Свободен тот, кто способен не делать того, что разрушает его самого.— Именно так, ответил философ. Настоящая свобода проявляется не в отсутствии выбора. Она проявляется в способности выбирать жизнь. И эта способность постепенно укрепляется внутренним деланием. Сначала человеку приходится бороться с собой. Потом правильный выбор становится привычкой. А ещё позже добрые поступки начинают совершаться естественно. Так рождается добродетель. Философская мастерская. После встречи мы записали: Зависимость начинается значительно раньше, чем появляются её внешние проявления. Она возникает в тот момент, когда человек перестаёт управлять собственными желаниями и позволяет им управлять собой. Поэтому борьба с любой зависимостью начинается не с внешних ограничений, а с восстановления внутренней свободы. Каждая добрая привычка укрепляет человека. Каждая дурная привычка постепенно лишает его свободы. Внутреннее делание есть ежедневное искусство различать эти процессы, укреплять всё, что ведёт к жизни, и своевременно замечать то, что начинает разрушать сердце.

Практическая мастерская. В течение ближайшей недели попробуйте внимательно наблюдать за собой. Не стремитесь сразу изменить всю свою жизнь. Попробуйте ответить только на три вопроса. Какие действия я совершаю почти автоматически? Какие из них помогают мне становиться лучше? Какие постепенно отнимают у меня внутреннюю свободу? Не осуждайте себя. Учитесь видеть. Путь освобождения начинается с честного взгляда на самого себя.

Разговор в семье. Какие привычки укрепляют нашу семью? Какие постепенно разрушают доверие? Какие добрые семейные традиции мы могли бы начать уже сегодня?

Методическая мастерская. Главная задача ведущего этой встречи состоит не в обсуждении отдельных видов зависимостей, а в том, чтобы помочь участникам увидеть общий закон. Любая зависимость начинается с постепенной утраты внутренней свободы. Важно, чтобы разговор не превратился в обсуждение только алкоголизма или наркомании. Полезно показать, что современный человек может оказаться в плену самых разных форм зависимости: от информации, вещей, признания, власти, удовольствий, страхов, обид и даже собственного успеха. Осознание этого помогает участникам перейти от осуждения других к внимательному наблюдению за собой. Именно в этот момент начинается подлинная практика внутреннего делания.

Вопрос следующей встречи. Когда участники уже собирались уходить, пожилая женщина тихо сказала:— Сегодня мы говорили о привычках. Но есть ещё одна вещь, которая иногда сильнее любой привычки. Она годами живёт в сердце, лишает человека мира, разрушает семьи и не даёт радоваться жизни. Она немного помолчала и добавила:— Почему человеку так трудно прощать? Глава третья. Почему человеку так трудно прощать? Может ли обида незаметно управлять нашей жизнью? Заседание открытого философского дискуссионного клуба. После предыдущей встречи прошло две недели. Несколько участников признались, что за это время впервые внимательно наблюдали за своими привычками. Кто-то обнаружил, что слишком часто перебивает собеседников. Кто-то заметил, как легко раздражается по пустякам. Один из

молодых людей сказал:— Я впервые понял, что многие мои поступки совершаются почти автоматически. Как будто решение принимаю уже не я, а какая-то привычка внутри меня. Философ улыбнулся.— Значит, внутреннее наблюдение уже началось. Но сегодня нам предстоит поговорить о том, что удерживает человека в плену иногда гораздо сильнее любой привычки. В этот момент поднялась пожилая женщина, задавшая вопрос в конце прошлой встречи. Она немного помолчала. Было видно, что говорить ей непросто.— Мне семьдесят два года. Я прожила большую жизнь. Выростила детей. Дождалась внуков. Но есть один человек, которого я так и не смогла простить. Прошло больше тридцати лет. А боль иногда возвращается так, словно всё произошло вчера. Я понимаю, что это разрушает прежде всего меня. Но не знаю, как отпустить эту боль. Можно ли вообще научиться прощать? В зале стало необыкновенно тихо. Каждый почувствовал, что этот вопрос касается не только одной женщины. Что такое обида? Первым заговорил врач.— Когда человек получает физическую травму, организм начинает её лечить. Но если рану постоянно беречь, она долго не заживает. Мне кажется, с душевной болью происходит нечто похожее. Иногда событие давно прошло. А человек продолжает вновь и вновь переживать его внутри себя. Психолог продолжил мысль.— Интересно, что обида живёт не во внешнем мире. Она живёт в нашей памяти. Получается, один и тот же человек способен годами причинять себе боль воспоминаниями о том, чего уже невозможно изменить. Философ спросил:— Значит ли это, что прощение означает забыть случившееся? Почти все одновременно ответили:— Нет. Простить не значит оправдать. Учитель истории поднял руку.— Иногда люди боятся слова «простить». Им кажется, что простить означает признать зло добром. Но ведь это совсем не так. Если человека обманули, зло остаётся злом. Если совершено преступление, оно не перестаёт быть преступлением. Прощение не отменяет справедливости. Оно освобождает сердце от ненависти. Священник тихо добавил:— Очень важно различать два желания. Одно стремится восстановить справедливость. Другое хочет, чтобы другой человек страдал так же, как страдаю я. Вот второе желание и начинает разрушать самого человека. Кто становится пленником? Молодой предприниматель рассказал:— Несколько лет назад меня предал деловой партнёр. Почти год я думал только об этом. Каждый день мысленно спорил с ним. Доказывал. Обвинял. Пытался представить, что скажу при встрече. И однажды понял странную вещь. Его рядом давно не было. А жить спокойно всё равно не мог я. Философ внимательно посмотрел на участников.— Получается удивительный парадокс. Иногда человек, причинивший зло, давно ушёл из нашей жизни. А мы продолжаем носить его внутри себя. Не он управляет нашей жизнью. Мы сами отдаём ему место в своём сердце. Почему сердце не хочет отпускать? Молодой студент задумчиво произнёс:— Наверное, потому, что нам кажется: если мы простим, значит, зло победило. Философ покачал головой.— А может быть, всё наоборот? Пока человек живёт ненавистью, зло продолжает побеждать. Оно уже совершило первый удар. Теперь мы позволяем ему наносить новые удары каждый день. Наступило долгое молчание. Можно ли приказать себе простить? Психолог ответил не сразу.— Думаю, нельзя. Так же как нельзя приказать себе полюбить. Прощение не возникает по команде. Оно созревает. Иногда долго. Иногда очень трудно. Но начинается оно с решения перестать кормить свою обиду. Философ продолжил:— Внутреннее делание и есть этот путь. Каждый раз, когда память снова возвращает нас к боли, человек получает возможность сделать выбор. Снова разжечь огонь обиды. Или постепенно учиться освобождать своё сердце. Это редко происходит за один день. Но именно так рождается внутренняя свобода. Прощение как освобождение. Пожилой инженер неожиданно сказал:— Сегодня я понял одну мысль. Я всегда считал, что прощаю другого человека. А оказывается, прежде всего освобождаю самого себя. Философ улыбнулся.— Именно поэтому прощение является одним из величайших проявлений внутренней силы. Оно требует мужества. Смирения. Терпения. Любви к истине. И доверия тому, что окончательная справедливость принадлежит не человеку. Когда человек

перестает жить мстью, у него появляются силы жить созиданием. Почему путь сердца невозможен без прощения? В завершение разговора философ сказал:— Мы говорим о пути сердца. А сердце невозможно очистить, если оно постоянно наполнено тяжестью старых обид. Представьте сад, который никто не очищает от сухих ветвей. Каждую весну появляются новые побеги. Но старые заросли постепенно лишают их света. Так происходит и с человеком. Пока сердце занято прошлым, ему трудно принять настоящее. И ещё труднее увидеть будущее. Прощение не стирает память. Оно меняет отношение человека к пережитому. И тогда даже самые тяжёлые испытания могут стать источником мудрости, сострадания и духовной зрелости.

Философская мастерская. После встречи мы записали: Обида становится зависимостью тогда, когда человек вновь и вновь возвращается к пережитому злу и позволяет ему определять своё настоящее. Прощение не оправдывает зло. Оно освобождает сердце от власти зла. Внутреннее делание начинается с честного признания собственной боли и продолжается ежедневным трудом освобождения от неё. Только свободное сердце способно по-настоящему любить, творить и созидать.

Практическая мастерская. В течение ближайшей недели попробуйте спокойно ответить себе на несколько вопросов. Есть ли человек, воспоминание о котором до сих пор вызывает внутреннюю боль? Какие чувства возникают в этот момент? Чего я хочу на самом деле: справедливости или возмездия? Что изменится в моей жизни, если эта обида перестанет управлять моими мыслями? Не торопитесь отвечать. Иногда первый шаг к прощению состоит лишь в том, чтобы честно увидеть своё сердце.

Разговор в семье. Обсудите вместе. Почему близкие люди чаще всего обижают друг друга сильнее посторонних? Как мы обычно просим прощения? Легко ли признаём собственную неправоту? Что помогает сохранять доверие даже после серьёзных конфликтов?

Методическая мастерская. При обсуждении темы прощения важно помочь участникам различать прощение, примирение и оправдание. Не всякое примирение возможно сразу. Не всякое доверие можно восстановить мгновенно. Но внутреннее освобождение человека может начаться уже сегодня. Особенно важно создать атмосферу безопасности. Не следует побуждать участников рассказывать о самых тяжёлых переживаниях, если они к этому не готовы. Гораздо важнее показать общий духовный закон: длительно сохраняемая обида разрушает прежде всего самого человека, тогда как путь внутреннего делания открывает возможность постепенного освобождения и восстановления душевного мира.

Вопрос следующей встречи. Когда разговор уже подходил к концу, молодой отец задумчиво произнёс:— Сегодня я понял, что прощение невозможно без внутренней силы. Но тогда возникает другой вопрос. Почему человек так легко раздражается даже по пустякам? Неужели несколько сказанных слов способны лишить нас внутреннего мира? Так начался следующий разговор. Доброе утро начинается не с погоды. Когда разговор уже подходил к концу, слово попросила пожилая учительница.— Можно поделиться одним наблюдением? Философ кивнул.— За сорок лет работы в школе я заметила удивительную вещь. Почти всё, что происходило в течение дня, зависело от первых минут утра. Если учитель приходил в класс раздражённым, уставшим, внутренне напряжённым, это незаметно передавалось детям. Они становились беспокойнее. Чаще возникали конфликты. Даже материал усваивался хуже. Но если удавалось войти в класс с внутренним миром, спокойствием и доброжелательностью, день складывался совсем иначе. Врач поддержал её.— То же самое происходит и в семье. Очень часто люди начинают разговаривать друг с другом, даже не заметив, в каком состоянии находится их собственное сердце. Мы умываем лицо. Приводим в порядок одежду. Проверяем телефон. Но почти никогда не спрашиваем себя: «В каком расположении духа я сейчас встречаю своих близких?» Наступило молчание. Философ медленно произнёс:— Может быть, одной из самых

важных привычек внутреннего делания должна стать совсем простая практика. Не спешить вступать в новый день, пока сердце не пришло в доброе расположение. Несколько человек удивлённо посмотрели на него. — Что Вы имеете в виду? — Каждый человек знает, как опасно садиться за руль автомобиля в состоянии сильного опьянения. Потому что в этом состоянии он становится опасен для окружающих. Но ведь раздражённый, озлобленный, подавленный человек тоже становится источником опасности. Не потому, что он плохой. А потому, что его внутреннее состояние начинает незаметно передаваться другим людям. Прежде всего тем, кого он любит. Философ сделал небольшую паузу. — Возможно, именно поэтому утро должно начинаться не только с заботы о теле, но и с заботы о сердце. Каждый человек может выработать свою практику. Для одного это будет молитва. Для другого несколько минут тишины. Для третьего чтение Священного Писания или мудрой книги. Для кого-то благодарение за новый день. Для кого-то тихая прогулка. Главное не в форме. Главное в том, чтобы сознательно привести своё сердце в доброе расположение духа. Не потому, что так требуют правила. А потому, что именно с этого начинается забота о близких. Молодой отец задумчиво сказал: — Получается, прежде чем пожелать ребёнку доброго утра, нужно самому стать добрым. Философ улыбнулся. — Наверное, это и есть одна из первых практик внутреннего делания. Стараться не входить в общение с людьми, особенно с самыми близкими, пока сердце остаётся во власти раздражения, уныния или внутреннего беспорядка. Конечно, это не всегда возможно. Жизнь сложнее любых правил. Но если человек хотя бы осознаёт эту необходимость и каждый день делает несколько шагов к внутреннему миру, постепенно рождается новая привычка. Привычка начинать день с созидания. Не случайно говорят: доброе слово лечит. Но ещё раньше лечит доброе состояние сердца, из которого это слово рождается. Так постепенно утро становится первой школой внутреннего делания. Именно здесь человек делает свой первый нравственный выбор нового дня. Не между успехом и неудачей. Не между богатством и бедностью. А между внутренним миром и внутренним хаосом. Этот выбор незаметен для окружающих. Но именно он часто определяет всё, что произойдёт потом. Школа внутреннего делания. Практики пути сердца. Внутреннее делание не совершается время от времени. Оно становится образом жизни. Так же как здоровье человека складывается из ежедневных привычек, духовная зрелость постепенно рождается из небольших, но постоянно повторяющихся внутренних усилий. Каждая глава этой книги предлагает читателю не только повод для размышления, но и одну небольшую практику, которую можно начать уже сегодня. Ни одна из них не требует особых условий. Они совершаются в самой обычной жизни. Именно поэтому со временем они становятся частью характера человека. Первая практика. Доброе начало дня. Каждое утро человек входит в новый день не только со своими планами, но и со своим внутренним состоянием. Именно оно незаметно передаётся окружающим. Поэтому первое дело нового дня состоит не в том, чтобы открыть телефон, включить новости или приступить к работе. Первое дело нового дня состоит в том, чтобы привести своё сердце в доброе расположение духа. У каждого человека этот путь может быть своим. Для одного это утренняя молитва. Для другого несколько минут тишины. Для третьего чтение Священного Писания. Для кого-то благодарение за жизнь. Для кого-то спокойная прогулка. Главное не сама форма. Главное, чтобы человек сознательно подготовил своё сердце к встрече с людьми. Особенно с самыми близкими. Пусть это станет доброй привычкой. По возможности не начинать серьёзный разговор, не отвечать на трудное сообщение, не обсуждать важные вопросы, пока сердце находится во власти раздражения, уныния или внутренней суеты. Если же это невозможно, полезно хотя бы честно признаться самому себе: «Сейчас моё сердце неспокойно. Значит, мне особенно важно быть внимательным к своим словам». Такое признание уже становится началом внутренней свободы. Практическое упражнение В течение недели начинайте каждое утро с трёх простых вопросов. Что сегодня наполняет моё сердце? Что может лишить меня внутреннего мира? Что я могу сделать прямо

сейчас, чтобы встретить этот день с благодарностью, спокойствием и доброжелательностью? Не стремитесь сразу изменить себя. Попробуйте лишь ежедневно приводить своё сердце в доброе расположение духа. Со временем это станет такой же естественной потребностью, как утреннее умывание. Для обсуждения в семье. Попробуйте вместе ответить на вопрос. Что помогает каждому из нас начинать день в мире с собой? Можно ли создать в семье такие утренние традиции, которые помогают сохранять доброе расположение духа? Это могут быть совместная молитва, слова благодарности, доброе пожелание, спокойный завтрак без спешки или несколько минут совместного молчания. Важно не копировать чужой опыт. Важно найти те семейные традиции, которые помогают каждому становиться добрее и внимательнее друг к другу. Методическое примечание. Эта практика не является жёстким правилом и не должна восприниматься как повод для самоосуждения. Жизнь не всегда позволяет встретить утро спокойно. Бывают болезни, бессонные ночи, тяжёлые обстоятельства, срочные дела. Смысл практики заключается не в достижении идеального эмоционального состояния, а в постепенном воспитании внутреннего внимания. Человек начинает понимать, что его настроение перестаёт быть только личным делом. Оно становится частью той духовной атмосферы, которую он приносит в семью, на работу, в школу, в общество. Поэтому доброе расположение духа является не только заботой о себе. Оно становится одной из первых форм любви к ближнему. Именно с этого часто начинается созидание мира вокруг нас. Антропологическая мастерская. Как внутреннее делание изменяет человека? Человек не рождается готовой личностью. Он рождается с огромными возможностями. Подобно тому как семя дерева содержит в себе образ будущего леса, каждый человек несёт в себе множество даров, способностей и талантов. Но они раскрываются не сами собой. Они требуют внутреннего труда. Внутреннее делание постепенно изменяет самого человека. Сначала человек учится замечать свои мысли. Потом начинает различать, какие из них рождают мир, а какие приносят разрушение. Постепенно он приобретает способность не следовать автоматически каждому своему желанию, а свободно выбирать направление жизни. Так возникает внутренняя дисциплина. Но на этом путь не заканчивается. По мере очищения сердца меняется и работа разума. Человек начинает видеть больше. Он замечает причинно-следственные связи там, где раньше видел лишь случайность. Учится различать не только сами события, но и процессы, которые к ним приводят. Постепенно приходит способность предвидеть последствия своих поступков. Избегать ошибок ещё до того, как они совершены. Находить решения, сохраняющие и умножающие жизнь. Поэтому мудрость является не количеством знаний. Мудрость есть способность видеть мир в его внутренних взаимосвязях и действовать в соответствии с законами жизни. Одновременно меняется и характер человека. Добрые поступки перестают быть случайными. Они становятся естественным проявлением личности. Совесть уже не воспринимается как внешний судья. Она становится внутренним светом, помогающим выбирать добро. Любовь перестаёт быть только чувством. Она становится способом существования. Ответственность перестаёт быть обязанностью. Она становится внутренней потребностью. Так постепенно человек начинает жить не под давлением внешних правил, а в согласии с собственной преображённой природой. Именно в этом состоит одна из главных целей внутреннего делания. Не сделать человека зависимым от нравственных предписаний. А помочь ему настолько преобразить своё сердце, чтобы добро стало его естественной внутренней потребностью. Так формируется человек созидающий. Человек, который становится источником мира для окружающих. Человек, способный сохранять свободу среди самых сложных обстоятельств. Человек, который постепенно начинает измерять свою жизнь не количеством приобретённого, а количеством сохранённой и умноженной жизни вокруг себя.

В древности один мудрец сказал: «Человека измеряют не от ног до головы, а от головы до неба». В этих словах заключён глубокий смысл. Рост человека определяется не его положением, богатством, известностью или

властью. Он определяется высотой его внутреннего мира. Тем, насколько его мысли устремлены к истине. Насколько сердце открыто любви. Насколько совесть становится внутренним законом жизни. И насколько человек способен подняться над собственным эгоизмом ради служения жизни. Поэтому настоящее развитие человека не имеет предела. Каждая новая победа над собой открывает новые горизонты понимания. Каждая приобретённая добродетель делает человека свободнее. Каждый шаг внутреннего делания расширяет пространство его личности. Можно сказать, что человек растёт одновременно в двух направлениях. Он всё глубже познаёт самого себя. И всё выше поднимается к тем духовным вершинам, которые делают его по-настоящему человеком. Именно поэтому путь сердца продолжается всю жизнь. Он не заканчивается достижением какого-либо состояния. Он становится образом жизни. Школа внутреннего делания. Вторая практика. Остановись прежде, чем ответить. После одной из встреч клуба молодой врач подошёл к философу. — Я всю неделю пытался начинать день спокойно. Действительно стало легче. Но потом понял, что самое трудное начинается позже. — Что именно? — В какой-то момент происходит нечто неожиданное. Кто-то резко ответил. Кто-то обидел. Что-то пошло не по плану. И всё доброе расположение духа исчезает за несколько секунд. Неужели всё приходится начинать сначала? Философ улыбнулся. — Нет. Именно теперь начинается настоящее внутреннее делание. Утреннее доброе расположение духа похоже на подготовку путника к долгой дороге. Но сама дорога проходит среди неожиданных встреч, препятствий и испытаний. Поэтому человеку необходимо приобрести ещё одну привычку. Прежде чем ответить, остановиться. Пространство свободы. Мы привыкли думать, что между событием и нашей реакцией почти нет времени. Но это не совсем так. Даже если речь идёт всего о нескольких мгновениях, человек способен сделать внутреннюю остановку. Не для того, чтобы подавить свои чувства. А для того, чтобы не позволить чувствам управлять собой. Именно в эти несколько мгновений рождается свобода. Человек успевает спросить себя: Что сейчас происходит со мной? Почему я так реагирую? Не причинят ли мои слова вреда? Помогут ли они сохранить жизнь, доверие и любовь? Очень часто этих нескольких секунд оказывается достаточно, чтобы изменить весь дальнейший разговор. Искусство не умножать зло. Священник сказал: — Зло обладает одной особенностью. Оно стремится воспроизводить само себя. Грубое слово рождает грубое слово. Раздражение вызывает раздражение. Обида рождает новую обиду. Если человек отвечает автоматически, он становится звеном этой цепи. Но внутреннее делание позволяет её прервать. Не потому, что человек слаб. А потому, что он становится сильнее своего первого побуждения. Маленькая победа. Пожилой мастер рассказал случай из своей жизни. — Когда-то мой наставник сказал мне: «Не торопись отвечать, когда сердце кипит. Если ответишь сразу, говорить будет не совесть, а раздражение.» Тогда мне казалось, что это слишком просто. Теперь понимаю, что иногда именно несколько секунд спасают дружбу, семью, коллектив и даже человеческую судьбу. Практика внутренней паузы. Попробуйте в течение недели приобрести одну небольшую привычку. Каждый раз, когда возникает раздражение, не отвечайте сразу. Остановитесь хотя бы на несколько секунд. Сделайте спокойный вдох. Посмотрите на происходящее как бы со стороны. И только после этого принимайте решение. Пусть вашим первым ответом станет не слово, а внимание. Постепенно вы заметите, что сама способность останавливаться начинает менять характер. Человек перестаёт быть пленником обстоятельств. Он становится хозяином своего внутреннего мира. Философская мастерская. После встречи мы записали: Внутреннее делание не устраняет жизненных трудностей. Оно создаёт внутри человека пространство свободы. Именно в этом пространстве рождается нравственный выбор. Чем чаще человек делает внутреннюю остановку, тем яснее становится его разум. Тем спокойнее становится сердце. Тем меньше случайные обстоятельства управляют его жизнью. Свобода начинается не тогда, когда исчезают препятствия. Она начинается тогда, когда человек перестаёт автоматически подчиняться своим первым побуждениям.: Первая: «Начни день с доброго

расположения духа». Вторая: «Остановись прежде, чем ответить». Гигиена души. Когда разговор уже подходил к концу, один из участников неожиданно спросил:— Мы с детства привыкли к тому, что необходимо заботиться о теле. Каждое утро мы умываемся. Чистим зубы. Приводим себя в порядок. Вечером снова смываем с себя всё, что накопилось за день. Но почему почти никто не учит нас делать то же самое со своей душой? Наступила тишина. Философ медленно ответил:— Наверное, потому, что загрязнение души не так заметно, как загрязнение одежды. Его нельзя увидеть в зеркале. Но именно оно часто становится причиной внутренней усталости, раздражительности, тревоги и душевной тяжести. Врач продолжил:— В медицине хорошо известно, что человек устаёт не только от физической работы. Гораздо сильнее истощают длительное внутреннее напряжение, тревога, страх, чувство вины, обиды, непрерывный поток мыслей, которые человек носит в себе. Если не освободиться от этого внутреннего груза, усталость постепенно становится образом жизни. Философ кивнул.— Поэтому можно сказать, что существует не только гигиена тела. Существует и гигиена души. Так же как тело нуждается в ежедневном очищении, сердце человека нуждается в ежедневном освобождении от всего, что нарушает его внутренний мир. Для верующего человека главной школой такого очищения является утренняя и вечерняя молитва. В молитве человек не просто произносит слова. Он приводит своё сердце к Богу, учится видеть себя в свете совести, освободиться от внутреннего беспорядка, благодарить, просить прощения, укрепляться в надежде и любви. Но даже тот, кто ещё только ищет путь к вере, способен почувствовать, насколько необходимы человеку минуты внутренней тишины. Несколько минут молчания. Спокойное размышление. Благодарность за прожитый день. Честный разговор с собственной совестью. Созерцание красоты природы. Чтение Священного Писания или произведений, возвышающих душу. Всё это помогает человеку остановиться и снова обрести внутреннее равновесие. Пожилой инженер задумчиво произнёс:— Получается, что порядок в душе требует такой же заботы, как порядок в доме. Если долго не убирать, беспорядок постепенно становится привычным. Философ улыбнулся.— Именно так. И внутреннее делание можно назвать искусством поддержания порядка в своём внутреннем доме. Не один раз в жизни. А каждый день. Утром, когда человек готовится встретить новый день. Вечером, когда он осмысливает прожитое. И среди дневной суеты, когда чувствует, что сердце начинает терять мир. Иногда достаточно остановиться всего на несколько минут. Сделать глубокий вдох. Успокоить поток мыслей. Обратиться к Богу или, если человек ещё не обрёл веру, честно обратиться к собственной совести. Спросить себя: «Что сейчас происходит в моём сердце?» «Что лишило меня внутреннего мира?» «Что я могу исправить уже сегодня?» Такие короткие внутренние остановки постепенно становятся источником удивительных перемен. Уходит накопившееся напряжение. Становится легче дышать. Мысли обретают ясность. Человек начинает видеть ситуацию не через призму раздражения или страха, а такой, какой она является на самом деле. Именно поэтому внутреннее делание является не только духовной практикой. Оно становится условием психического здоровья, ясности мышления и зрелости личности. Недаром многие поколения людей начинали и завершали день молитвой. Они понимали то, что сегодня подтверждают и жизненный опыт, и наблюдения за человеком: внутренний мир нуждается в такой же постоянной заботе, как тело. И, возможно, однажды человечество включит заботу о душе в число самых естественных правил культуры, так же как когда-то научилось соблюдать правила личной гигиены. Тогда дети будут с ранних лет узнавать не только, как сохранять здоровье тела, но и как сохранять чистоту сердца, ясность разума и мир души. И это станет одной из важнейших основ культуры будущего. Накопление внутренней силы. Когда разговор уже подходил к завершению, молодой инженер неожиданно спросил:— Можно ли сказать, что внутреннее делание постепенно накапливает в человеке какую-то особую силу? Философ ненадолго задумался.— Если понимать эту силу как нечто таинственное, наверное, нет. Но

если говорить о внутренней способности человека жить, любить, творить, сохранять мир и принимать правильные решения, то безусловно да. Внутреннее делание можно сравнить с постоянным накоплением жизненных сил. Каждая добрая мысль укрепляет человека. Каждое преодоленное раздражение сохраняет его внутренний мир. Каждое слово, которое удержалось от грубости, оставляет после себя не пустоту, а мир. Каждый поступок, совершённый по совести, делает сердце свободнее. Так незаметно складывается внутреннее богатство личности. Пожилой врач продолжил:— Мы хорошо знаем, что здоровье человека зависит не от одного дня. Оно складывается годами. Точно так же и душевная устойчивость не появляется внезапно. Она постепенно возрастает благодаря множеству небольших, но верных решений. Философ добавил:— Поэтому можно сказать, что человек ежедневно собирает или расточает своё внутреннее богатство. Нельзя целый день жить в раздражении, зависти, суете и ожидать, что вечером сердце окажется спокойным. Но нельзя и каждый день стремиться к добру, благодарности, терпению, вниманию к людям, не изменяясь самому. Добро обладает удивительным свойством. Оно не только помогает другому человеку. Оно одновременно укрепляет и того, кто его совершает. Так постепенно рождается внутренняя сила. Не сила власти. Не сила принуждения. Не сила превосходства над другими. А сила духа. Та самая сила, которая позволяет человеку оставаться человеком и в радости, и в болезни, и в одиночестве, и в тяжёлых испытаниях. Один из участников тихо произнёс:— Значит, каждый день похож на строительство дома. Каждая добрая мысль становится кирпичом. Каждое доброе чувство укрепляет стены. Каждое сказанное с любовью слово открывает окно навстречу свету. Каждый честный поступок делает фундамент прочнее. Философ улыбнулся. — Именно поэтому так важно не откладывать внутреннее делание на особые времена. Оно совершается сейчас. В этом разговоре. В следующем телефонном звонке. В том, как мы посмотрим на близкого человека. В том, какие слова скажем ребёнку. В том, что выберем: раздражение или терпение, осуждение или понимание, равнодушие или участие. Так постепенно складывается не только характер человека. Так складывается его судьба. И судьба семьи. И судьба народа. Именно из миллионов таких незаметных выборов рождается культура жизни.

Внутреннее делание можно назвать искусством ежедневного накопления внутреннего света. Человек словно собирает по крупицам всё, что делает его свободнее, мудрее и добрее. Он учится беречь своё сердце от того, что лишает его мира. Он старается не впускать в мысли ложь, в чувства ненависть, в слова злобу, а в поступки несправедливость. Постепенно это становится новой привычкой. И тогда внутреннее богатство перестаёт зависеть от внешних обстоятельств. Оно становится частью самой личности. Так рождается человек, который способен не только сохранять мир в собственной душе, но и приносить его другим людям. Именно такой человек становится настоящим создателем жизни. Именно здесь мы выходим на один из важнейших законов философии внутреннего делания. Большинство методик борьбы с зависимостями и вредными привычками построены на принципе борьбы с плохим. Но внутренняя жизнь развивается иначе. Человек становится сильнее не потому, что всё время борется с тьмой, а потому, что постепенно увеличивает в себе свет. Это очень соответствует и православной аскетической традиции, и современной психологии формирования привычек. Добродетель не только вытесняет порок нравственно, она постепенно лишает его внутренней опоры. Это можно сформулировать как закон накопления внутренней силы.

Третья практика. Накопление добрых привычек. После одной из встреч молодой предприниматель сказал:— Всю жизнь мне советовали бороться со своими недостатками. Я пытался бросить курить. Пытался избавиться от раздражительности. Пытался победить лень. Но чем больше боролся, тем чаще думал именно о том, с чем хотел расстаться. Почему так происходит? Философ некоторое время молчал. Потом сказал:— Возможно, потому, что человек не может жить одной борьбой. Природа не терпит пустоты. Если мы только убираем сорняки, но

ничего не сажаем, очень скоро они вырастают снова. Так происходит и с душой. Недостаточно избавиться от дурной привычки. Необходимо заменить её доброй. Именно поэтому внутреннее делание имеет накопительный характер. Оно не только освобождает человека от того, что разрушает жизнь. Оно постепенно создаёт внутри него новые силы. Закон внутреннего возрастания. Врач поддержал разговор. — Организм человека становится крепче не потому, что ежедневно борется с болезнями. Он становится крепче тогда, когда укрепляется здоровье. Так же происходит и с душой. Чем больше в человеке мира, тем меньше места остаётся для раздражения. Чем больше благодарности, тем труднее укореняется зависть. Чем больше любви, тем слабее становится ненависть. Чем больше внутреннего порядка, тем меньше власти приобретает хаос. Философ продолжил: — Вот почему хорошие привычки обладают удивительным свойством. Каждая из них становится источником новых сил. Сегодня человеку трудно удержаться от резкого слова. Но если он ежедневно упражняется в терпении, однажды обнаруживает, что спокойствие стало для него естественным. Вчера ему было трудно отказаться от вредной привычки. Сегодня он уже чувствует радость от здоровой жизни. Не потому, что исчезло искушение. А потому, что выросла внутренняя сила. Добродетель рождает свободу. Священник добавил: — В духовной традиции всегда говорили не только о борьбе со страстями, но и о стяжании добродетелей. Это очень важное слово. Стяжать означает приобретать, собирать, накапливать. Человек постепенно собирает в своей душе терпение. Смирение. Мужество. Благодарность. Любовь. Каждая приобретённая добродетель делает его немного свободнее. Не случайно святые отцы говорили, что добродетели подобны лестнице. Поднимаясь на одну ступень, человек легче преодолевает следующую. Внутренний капитал личности. Пожилой экономист неожиданно улыбнулся. — Получается, существует не только финансовый капитал. Существует и внутренний капитал человека. Философ ответил: — Очень точное сравнение. Только этот капитал невозможно получить сразу. Он складывается ежедневно. Из небольших усилий. Из добрых мыслей. Из благодарности. Из честного труда. Из молитвы. Из преодолённого раздражения. Из вовремя сказанного доброго слова. Из отказа от того, что разрушает человека. Каждое такое усилие кажется небольшим. Но именно они постепенно изменяют личность. Маленькие победы становятся большой свободой. Внутреннее делание не требует невозможного. Оно предлагает человеку каждый день сделать хотя бы один небольшой шаг. Сегодня удержаться от осуждения. Завтра проявить терпение. Послезавтра найти силы поблагодарить. Через неделю попросить прощения. Через месяц отказаться от привычки, которая разрушает здоровье. Через год человек вдруг замечает, что стал другим. Не потому, что однажды совершил великий подвиг. А потому, что ежедневно понемногу возрастал в добре. Так формируется характер. Так укрепляется воля. Так рождается внутренняя свобода. Практическое упражнение. Выберите только одну добрую привычку. Не несколько. Одну. Пусть это будет привычка благодарить. Или внимательно слушать собеседника. Или начинать утро с молитвы. Или не отвечать сразу в раздражении. Или ежедневно делать хотя бы одно бескорыстное доброе дело. Не стремитесь к быстрому результату. Повторяйте её каждый день. Не для того, чтобы стать лучше других. А для того, чтобы постепенно стать лучше самого себя вчерашнего. Философская мастерская. После встречи мы записали: Внутреннее делание имеет накопительный характер. Хорошие привычки являются не просто полезными навыками. Они постепенно становятся источником внутренней силы. Каждая приобретённая добродетель облегчает приобретение следующей. Поэтому путь преобразования начинается не с великих подвигов. Он начинается с маленьких ежедневных побед над собой. Именно они постепенно освобождают человека от власти вредных привычек, страстей и всего того, что разрушает здоровье, ослабляет волю и мешает достижению подлинного успеха. Настоящий успех измеряется не количеством приобретённого. Он измеряется тем, каким человеком человек становится. И если день за днём возрастает способность любить, ясно мыслить, ответственно действовать и приносить людям добро, значит, внутреннее делание приносит свои плоды. Так постепенно формируется главное богатство человеческой жизни: зре-

лая личность, способная быть опорой для семьи, общества и будущих поколений. Четвёртая практика. Научись наблюдать своё сердце. После очередной встречи один из студентов задержался. — Мне кажется, я начинаю понимать, что такое внутреннее делание. Но столкнулся с неожиданной трудностью. Раньше я почти не замечал своих мыслей. Теперь стал внимательнее. И оказалось, что в душе гораздо больше раздражения, зависти, осуждения и беспокойства, чем я предполагал. Неужели внутреннее делание делает человека хуже? Философ улыбнулся. — Нет. Оно делает человека честнее. То, что ты увидел, существовало и раньше. Ты просто начал это замечать. Свет открывает то, что скрывала темнота. Пожилой врач сказал: — Представьте комнату вечером. Пока в ней темно, кажется, что всё в порядке. Но стоит открыть окно или зажечь свет, становится заметна пыль. Разве свет сделал комнату грязнее? Конечно, нет. Он лишь помог увидеть то, что давно нуждалось в уборке. Так происходит и с душой. Чем внимательнее становится человек к своему внутреннему миру, тем яснее начинает видеть всё, что мешает жить. Это не повод для уныния. Это начало исцеления. Смотреть не для осуждения, а для понимания. Молодая учительница спросила: — Но почему, замечая свои недостатки, человек часто начинает осуждать себя? Философ ответил: — Потому что путает наблюдение с обвинением. Настоящее внутреннее делание не начинается с приговора. Оно начинается с понимания. Врач не сердится на градусник. Он использует его, чтобы поставить правильный диагноз. Так и человек должен научиться смотреть на своё сердце спокойно, честно и внимательно. Не оправдывая себя. Но и не впадая в отчаяние. Дневник сердца. Пожилой инженер рассказал: — Несколько лет назад я начал записывать вечером всего три строчки. Что сегодня помогло сохранить внутренний мир? Что его нарушило? Чему этот день меня научил? Через несколько месяцев я обнаружил удивительную закономерность. Большинство моих ошибок постоянно повторялось. Но стали повторяться и маленькие победы. Я понял, что постепенно меняюсь. Не быстро. Но по-настоящему. Практика внутреннего наблюдения. Попробуйте в течение месяца уделять несколько минут вечером. Не для долгого анализа. Не для самообвинения. А для честного разговора с собственной совестью. Можно задать себе несколько вопросов. Что сегодня принесло мир моему сердцу? Когда я потерял внутреннее равновесие? Почему это произошло? Что помогло мне сохранить достоинство? Кому я должен сказать спасибо? Перед кем мне необходимо попросить прощения? Что завтра я постараюсь сделать лучше? Если человек верующий, естественно завершить такой разговор вечерней молитвой, доверяя Богу свои ошибки, благодарность, надежды и намерение начать новый день с обновлённым сердцем. Маленькие открытия. Философ сказал в завершение встречи: — Самые важные открытия человек делает не только в лабораториях и научных институтах. Самые важные открытия совершаются тогда, когда человек начинает понимать самого себя. Без этого трудно стать хорошим врачом. Хорошим учителем. Хорошим родителем. Хорошим руководителем. И просто хорошим человеком. Потому что тот, кто не умеет наблюдать за собой, почти неизбежно начинает заниматься только исправлением других. А внутреннее делание начинается с другого вопроса: «Что сегодня зависит от меня?» Философская мастерская. После встречи мы записали: Наблюдение за своим внутренним миром является не проявлением замкнутости, а школой ответственности. Оно помогает человеку вовремя замечать зарождение разрушительных мыслей, чувств и привычек. Не для того, чтобы жить в постоянном самоанализе. А для того, чтобы постепенно возрастать в свободе. Человек, умеющий наблюдать своё сердце, начинает видеть закономерности собственной жизни. Он замечает, что каждое доброе решение укрепляет его, а каждое сознательно допущенное зло ослабляет. Так постепенно рождается внутренняя мудрость. Она позволяет не только исправлять уже совершённые ошибки, но и всё чаще предупреждать их появление. Именно поэтому внимательное отношение к своему сердцу становится одной из важнейших практик внутреннего делания. Оно учит человека жить осознанно. А осознанная жизнь постепенно становится жизнью мудрой. Пятая практика. Учись благодарить. После одной из встреч философского клуба молодой предприниматель сказал: — Мне кажется, современный чело-

век постоянно живёт в ощущении недостатка. Не хватает времени. Не хватает денег. Не хватает признания. Не хватает сил. Стоит достигнуть одной цели, сразу появляется следующая. Получается, человек всё время смотрит на то, чего ещё нет. Можно ли научиться жить иначе? Философ ответил не сразу. Потом спросил:— А сколько раз сегодня ты поблагодарил жизнь? Молодой человек задумался.— Честно говоря... ни разу. Почему мы перестаём замечать добро? Пожилой врач сказал:— Человеческий организм устроен удивительно. Если сердце работает нормально, человек его почти не замечает. Если дыхание свободно, он редко думает о том, какое это счастье. Мы быстро привыкаем к добру. Но почти мгновенно замечаем любую потерю. Философ продолжил:— Именно поэтому благодарность является не просто хорошим воспитанием. Она становится способом видеть реальность. Человек начинает замечать то, что раньше принимал как должное. Новый день. Здоровье. Семью. Друзей. Возможность трудиться. Красоту природы. Доброе слово. Улыбку ребёнка. Каждая такая встреча напоминает ему: жизнь уже наполнена дарами. Благодарность как внутренняя сила. Священник тихо произнёс:— В молитвенной традиции благодарение занимает особое место. Не потому, что Бог нуждается в нашей благодарности. А потому, что благодарность преображает самого человека. Она открывает сердце. Освобождает его от постоянного недовольства. Учит видеть присутствие добра даже среди трудностей. Философ добавил:— Благодарность не отменяет испытаний. Но она не позволяет испытаниям стать единственным содержанием жизни. Она напоминает человеку, что добро всегда больше зла. Хотя иногда увидеть его бывает трудно. Благодарность воспитывает внимание. Учительница поделилась своим опытом.— Мы однажды предложили детям простое задание. Каждый вечер записывать три события, за которые можно сказать спасибо. Через несколько недель дети стали замечать гораздо больше хорошего вокруг себя. Изменились отношения в классе. Стало меньше ссор. Они словно научились видеть мир другими глазами. Благодарность и здоровье души. Врач продолжил:— Неблагодарность делает человека внутренне бедным. Он постоянно сравнивает себя с другими. Постоянно ощущает недостаток. Постоянно ждёт большего. Благодарность не делает человека пассивным. Она освобождает его от внутренней жадности. Человек начинает трудиться не из чувства вечной неудовлетворённости, а из желания умножить уже полученное добро. Практика благодарности. Попробуйте каждый вечер вспомнить прожитый день. Найдите хотя бы три события, за которые можно поблагодарить. Не обязательно большие. Добрый разговор. Неожиданную помощь. Красивый закат. Улыбку близкого человека. Возможность выполнить свою работу. Если день оказался особенно тяжёлым, попробуйте спросить себя: Чему научило меня это испытание? Что оно помогло понять? Если человек верующий, естественным завершением такого размышления станет благодарственная молитва. Если человек только ищет свой путь, пусть благодарность станет внутренним признанием того добра, которое уже присутствует в его жизни. Философская мастерская. После встречи мы записали: Благодарность является одной из важнейших добродетелей внутреннего делания. Она не изменяет прошлое. Но изменяет самого человека. Благодарное сердце легче сохраняет мир. Яснее видит добро. Быстрее замечает помощь других людей. И охотнее становится источником добра для окружающих. Поэтому благодарность является не завершением внутреннего пути. Она становится началом новой способности человека. Способности видеть жизнь как дар, который необходимо не только принимать, но и приумножать. Так постепенно благодарность превращается в ответственность. А ответственность становится источником созидания жизни.

Шестая практика. Не проходи мимо добра. После встречи один из участников задумчиво сказал:— Всё, о чём мы говорим, относится к внутреннему миру человека. Но как понять, что внутреннее делание действительно происходит? Философ ответил вопросом:— А как узнать, что дерево живо?— По плодам.— Именно так. И внутреннее делание тоже узнаётся по плодам. Если человек становится терпеливее, добрее, внимательнее к людям, значит, внутреннее преобразование действительно совершается. Если же всё остаётся только красивыми словами, значит, работа сердца ещё не началась. Добро не ждёт особого случая. Пожилая учительница

сказала:— Иногда кажется, что для добрых дел нужны особые возможности. Большие средства. Свободное время. Высокое положение. Но потом понимаешь, что чаще всего человеку просто нужно быть внимательнее. Философ согласился.— Самые важные добрые дела редко бывают громкими. Уступить дорогу. Выслушать человека. Поддержать добрым словом. Позволить тому, кто одинок. Не пройти мимо чужой беды. Улыбнуться ребёнку. Поблагодарить за труд. Попросить прощения первым. Иногда именно такие поступки изменяют человеческую жизнь. Добро тоже становится привычкой. Молодой врач спросил:— Разве можно привыкнуть делать добро? Философ улыбнулся.— Конечно. Как человек привыкает к порядку или беспорядку, так он привыкает и к добру. Сначала приходится помнить. Потом стараться. Позже добро становится естественным. И однажды человек уже не может иначе. Он помогает не потому, что обязан. А потому, что это стало частью его характера. Закон умножения добра. Предприниматель поделился наблюдением:— Иногда кажется, что маленькое добро ничего не меняет. Философ покачал головой.— Почти всё великое начинается с малого. Одно доброе слово рождает доверие. Доверие рождает сотрудничество. Сотрудничество создаёт общее дело. Общее дело изменяет жизнь многих людей. Добро обладает удивительным свойством. Оно стремится распространяться. Так же, как зло способно заражать людей страхом и ненавистью, добро способно пробуждать добро. Именно поэтому оно никогда не бывает напрасным. Ежедневное упражнение. Попробуйте утром задать себе один простой вопрос: Какое доброе дело я обязательно сделаю сегодня? Не обязательно большое. Но такое, которое сделает чью-то жизнь немного светлее. Вечером задайте второй вопрос: Удалось ли мне это сделать? Если удалось, поблагодарите Бога и людей, которые встретились вам на пути. Если нет, не упрекайте себя. Просто начните снова завтра. Постепенно желание делать добро станет такой же естественной привычкой, как утреннее приветствие близких. Добро и созидание жизни. В завершение встречи философ сказал:— Мы часто спрашиваем, как изменить мир. Но мир меняется тогда, когда каждый день становится немного больше добра. Добро не всегда производит сильное впечатление. Оно растёт тихо. Как растёт сад. Как крепнет дерево. Как взрослеет ребёнок. Каждый день человек может сделать мир немного человечнее. Не благодаря громким словам. А благодаря верности маленьким добрым поступкам. Именно так постепенно формируется культура созидания жизни. Философская мастерская. После встречи мы записали: Добро становится подлинной силой тогда, когда превращается в привычку. Не отдельные благородные поступки изменяют человека. Его изменяет ежедневная верность добру. Каждый прожитый день предоставляет человеку возможность умножить жизнь. Через внимание. Через участие. Через труд. Через заботу. Через любовь. Поэтому внутреннее делание никогда не замыкается в душе человека. Оно неизбежно становится служением. Именно в служении внутреннее богатство личности начинает приносить плоды. Человек открывает удивительный закон жизни. Чем больше добра он отдаёт, тем богаче становится сам. Не потому, что получает награду. А потому, что возрастает его способность любить, понимать и созидать. И в этом заключается одна из самых глубоких тайн человеческой жизни. Настоящее богатство не уменьшается, когда им делятся. Оно возрастает.

Седьмая практика. Не отвечай, пока сердце не обрело мир. После встречи молодой руководитель рассказал:— Иногда одно сообщение способно испортить весь день. Прочитал несколько слов. Показалось, что меня оскорбили. Ответил резко. Через несколько часов выяснилось, что человек вовсе не хотел меня обидеть. Но отношения уже были испорчены. Почему мы так легко ошибаемся? Философ ответил:— Потому что очень часто мы отвечаем не на действительность, а на своё первое впечатление о ней. А первое впечатление далеко не всегда бывает истинным. Между событием и его пониманием. Пожилой психолог сказал:— Мы часто думаем, что сначала понимаем происходящее, а потом реагируем. На самом деле всё происходит наоборот. Сначала возникает мгновенная эмоциональная реакция. И лишь потом появляется возможность разобраться. Но если человек отвечает сразу, он отвечает не разумом. Он отвечает своей первой эмоцией. Философ продолжил:— Поэтому одна из важнейших привы-

чек внутреннего делания состоит в том, чтобы не принимать первое впечатление за окончательную истину. Сначала остановиться. Потом успокоить сердце. И только затем искать правильное решение. Обидели... или мне показалось? Молодая женщина задумчиво произнесла:— Получается, многие наши обиды существуют только потому, что мы поспешили с выводами?— Очень часто именно так, ответил философ. Одно и то же слово разные люди слышат по-разному. Один увидит оскорбление. Другой услышит усталость собеседника. Третий поймёт, что человек просто неудачно выразил мысль. Внутреннее делание учит не спешить с обвинениями. Оно предлагает сначала задать себе несколько вопросов. Что произошло на самом деле? Правильно ли я понял сказанное? Не объясняю ли я чужие слова своими страхами или прежними обидами? Не устал ли сам настолько, что вижу мир через раздражение? Иногда уже этих вопросов достаточно, чтобы конфликт не состоялся. Время помогает увидеть истину. Священник сказал:— Не случайно опытные духовники редко советуют принимать важные решения в состоянии сильного волнения. Когда сердце теряет мир, человеку трудно различать добро и зло, правду и собственные переживания. Поэтому полезно дать времени сделать своё дело. Помолиться. Помолчать. Перенести разговор на завтра. Посоветоваться с человеком, которому доверяешь. Очень часто утром ситуация выглядит совсем иначе, чем вечером. Практика двадцати спокойных минут. Философ предложил участникам простое упражнение.— Попробуйте договориться с собой. Если почувствовали сильную обиду, не отвечайте сразу. Если это возможно, подождите хотя бы двадцать минут. Если вопрос важный, лучше несколько часов. А иногда и до следующего дня. За это время спросите себя: Действительно ли меня хотели обидеть? Что сейчас говорит во мне: совесть или самолюбие? Каким будет мой ответ, если я сохраню внутренний мир? Очень скоро вы заметите удивительную вещь. Большинство слов, которые хотелось произнести сразу, окажутся ненужными. А многие конфликты просто не возникнут. Реактивность и свобода. В завершение встречи философ сказал:— Реактивный человек живёт так, словно каждым его словом управляют внешние обстоятельства. Кто-то похвалил, и настроение поднялось. Кто-то осудил, и весь день разрушен. Кто-то написал резкое сообщение, и сердце сразу наполнилось раздражением. Но внутреннее делание постепенно освобождает человека от этой зависимости. Он перестаёт быть игрушкой обстоятельств. Он начинает жить, руководствуясь совестью, а не случайными впечатлениями. Именно в этом рождается настоящая свобода. Философская мастерская. После встречи мы записали: Не всякое первое впечатление является истиной. Не всякая возникшая эмоция требует немедленного ответа. Внутреннее делание учит человека отделять событие от собственной реакции на него. Остановка, молитва, размышление, честный разговор с совестью помогают увидеть происходящее яснее. Чем спокойнее сердце, тем точнее работает разум. Поэтому способность не отвечать мгновенно является не слабостью, а проявлением внутренней силы. Она позволяет человеку сохранить достоинство, уберечь отношения и принять решение, о котором не придётся сожалеть. Свободен не тот, кто всегда говорит первое, что пришло в голову. Свободен тот, кто способен выбирать, каким будет его ответ. Первое чувство не всегда принадлежит тебе. Оно может быть лишь эхом обстоятельств. Первый свободный поступок начинается тогда, когда ты перестаёшь быть их пленником. Обида опасна не потому, что нас кто-то обидел. Она опасна потому, что, поселившись в душе, начинает незаметно разрушать самого человека. Прощение в философии внутреннего делания должно рассматриваться не как уступка обидчику, а как освобождение собственного сердца. Это своего рода духовная и психологическая гигиена.

Восьмая практика. Не носи обиду в своём сердце. После очередного заседания клуба долго никто не расходился. Наконец одна женщина тихо сказала:— Я понимаю, что нужно прощать. Но есть обиды, которые невозможно забыть. Предательство. Несправедливость. Жестокое слова. Разве человек может просто взять и перестать помнить? Философ покачал головой.— Прощение не требует забывать. Оно предлагает перестать жить во власти прошлого. Что делает обида? Врач задумчиво сказал:— Представьте человека, который носит в кармане ост-

рый камень. Каждый день он достаёт его, рассматривает, снова прячет. Камень постепенно стирает ткань одежды и ранит руку. Но виноват уже не камень. Виновато решение постоянно носить его с собой. Так происходит и с обидой. Событие могло закончиться много лет назад. Но человек продолжает ежедневно возвращаться к нему. Каждый раз переживая его заново. И снова причиняя боль самому себе. Обида похищает настоящее. Философ продолжил:— Самая большая опасность обиды заключается в том, что она начинает управлять жизнью человека. Она окрашивает новые встречи старыми переживаниями. Мешает доверять. Мешает любить. Мешает радоваться. Мешает ясно мыслить. Получается странная вещь. Человек, причинивший зло, давно ушёл. А зло продолжает жить внутри того, кого обидели. Разве это справедливо? Простить не значит оправдать. Молодой юрист спросил:— Но если простить, не получится ли, что зло останется без оценки?— Нет, ответил философ. Прощение не отменяет справедливости. Не запрещает защищать слабого. Не освобождает виновного от ответственности. Оно освобождает сердце от желания жить ненавистью. Можно добиваться справедливости. Но не позволять злу поселиться внутри себя. Почему прощение начинается не с другого человека. Священник сказал:— Иногда люди думают, что смогут простить только после того, как услышат слова раскаяния. Но это означает сделать своё внутреннее состояние зависимым от чужой воли. Внутреннее делание возвращает человеку свободу. Я могу начать освобождать своё сердце уже сегодня. Даже если другой человек никогда не попросит прощения. Потому что я отвечаю прежде всего за то, что происходит в моей душе. Маленькие шаги к освобождению. Философ предложил простую практику.— Не пытайтесь сразу простить всё. Начните с малого. Когда вспоминается старая обида, не подпитывайте её новыми мыслями. Не повторяйте про себя бесконечно один и тот же разговор. Не стройте мысленных сцен мести. Лучше спросите себя: Чему научило меня это испытание? Каким человеком я хочу стать после него? Что поможет мне не причинять подобной боли другим людям? Постепенно вы почувствуете, что сердце становится легче. Мир начинается внутри. В завершение встречи философ сказал:— Мы часто мечтаем о мире между людьми. Но невозможно построить мир во внешнем мире, если человек ежедневно ведёт войну внутри собственного сердца. Каждая преодолённая обида делает мир немного больше. Сначала в душе одного человека. Потом в семье. Потом в отношениях с друзьями. Потом в обществе. Так внутреннее делание становится школой миротворчества. Не случайно сказано: «Блаженны миротворцы». Они начинают с мира в собственной душе. И поэтому способны приносить его другим. Философская мастерская. После встречи мы записали: Прощение является не проявлением слабости, а проявлением внутренней зрелости. Оно не отменяет правды и справедливости. Но освобождает человека от внутреннего рабства прошлому. Обида связывает человека с пережитым злом. Прощение возвращает ему свободу жить настоящим и созидать будущее. Поэтому прощение необходимо прежде всего тому, кто прощает. Освобождая своё сердце от ненависти, человек возвращает себе способность ясно мыслить, любить, доверять и творить добро. Именно так внутреннее делание постепенно превращает душу в пространство мира. А человек, сохранивший мир в своём сердце, становится источником мира для других.

Девятая практика. Береги мир своего сердца. После очередной встречи клуба один из молодых врачей сказал:— Мы много говорили о прощении. Но я заметил одну вещь. Стоит мне выйти из дома, и уже через несколько часов снова появляются раздражение, тревога, усталость. Кажется, будто внутренний мир постоянно кто-то пытается разрушить. Можно ли научиться его сохранять? Философ ответил:— Не только можно. Этому необходимо учиться всю жизнь. Потому что мир в душе является одним из самых больших человеческих сокровищ. Невидимая экология души. Эколог, принимавший участие в разговоре, сказал:— Сегодня все понимают, что необходимо беречь природу. Мы говорим о чистоте рек. О чистоте воздуха. О сохранении лесов. Но существует ещё одна экология. Экология внутренней жизни. Философ поддержал его мысль.— Душа человека тоже имеет свою экологию. Есть мысли, кото-

рые очищают её. Есть мысли, которые отравляют. Есть слова, после которых становится легче дышать. Есть слова, после которых сердце тяжелеет. Есть встречи, укрепляющие человека. Есть встречи, после которых он долго не может обрести внутренний покой. Внутреннее делание постепенно учит различать всё это. Техника безопасности души Пожилой инженер улыбнулся. — На производстве существует техника безопасности. Никто не считает её ограничением свободы. Наоборот. Она помогает сохранить жизнь. Почему же мы почти ничего не знаем о технике безопасности собственной души? Философ ответил: — Именно этому и посвящено внутреннее делание. Оно помогает заранее распознавать то, что способно разрушить человека. Не тогда, когда зло уже укоренилось. А тогда, когда оно только стучится в сердце. Раздражение. Зависть. Осуждение. Гордыня. Уныние. Ложь. Самолюбие. Каждое из них сначала кажется маленьким. Но если открыть дверь, они постепенно начинают управлять человеком. Страж своего сердца Молодой офицер спросил: — Значит, человек должен всё время жить настороже? — Не настороже, ответил философ. А внимательно. Есть большая разница между страхом и вниманием. Страх сжимает человека. Внимание делает его мудрым. Подобно тому как хороший садовник каждый день обходит сад, замечая первые признаки болезни растений, человек постепенно учится замечать первые признаки внутреннего беспорядка. Не для того, чтобы испугаться. А чтобы вовремя привести душу в порядок. Несколько остановок в течение дня Учительница поделилась своим опытом. — Я стала делать очень простую вещь. Несколько раз в день сознательно останавливаюсь на одну-две минуты. Спрашиваю себя: Что сейчас происходит в моей душе? Есть ли мир? Не поселилось ли раздражение? Не говорю ли я слишком резко? Не тороплюсь ли осудить? Иногда одной такой минуты оказывается достаточно, чтобы весь день пошёл по-другому. Философ улыбнулся. — Именно из таких остановок и складывается внутренняя культура. Человек постепенно перестаёт жить автоматически. Он начинает жить осознанно. Не впускать зло. Священник тихо сказал: — Мы не всегда можем остановить зло, которое приходит извне. Но почти всегда можем решить, позволим ли ему поселиться в нашей душе. Между событием и сердцем есть дверь. И ключ от этой двери находится у самого человека. Внутреннее делание учит пользоваться этим ключом. Философская мастерская. После встречи мы записали: Беречь внутренний мир означает не уходить от жизни, а сохранять способность правильно жить. Человек, потерявший мир сердца, легко становится пленником раздражения, страха, обиды и чужих поступков. Человек, сохранивший внутренний мир, способен принимать более мудрые решения, лучше понимать людей и увереннее противостоять злу. Поэтому внутреннее делание можно назвать техникой безопасности души. Оно учит человека заранее распознавать то, что разрушает жизнь, и своевременно восстанавливать внутренний порядок. Так постепенно формируется зрелая личность. Она не зависит полностью от обстоятельств. Она умеет хранить мир в себе. И потому способна приносить мир другим.

Когда участники уже собирались уходить, молодой инженер неожиданно спросил: — Мы всё время говорим о том, как не впускать зло в своё сердце. Но есть ещё одна трудность. Иногда зло приходит не извне. Оно рождается внутри нас. Раздражение появляется само собой. Зависть возникает неожиданно. Гнев вспыхивает раньше, чем мы успеваем подумать. Почему это происходит? И можно ли научиться распознавать опасность ещё до того, как она овладеет человеком? Философ улыбнулся. — Именно об этом мы будем говорить на следующей встрече. Мы попробуем понять, почему внутреннее делание начинается не с борьбы со страстями, а с умения замечать их самые первые ростки. Ведь легче выдернуть маленький сорняк, чем потом рубить дерево, выросшее из него. предупреждении причин. Именно это делает внутреннее делание настоящей «техникой безопасности жизни». Десятая практика. Замечай первое движение души. После предыдущей встречи молодой преподаватель сказал: — Я понял, что многие ошибки совершаются не в тот момент, когда человек уже действует. Они начинаются раньше. Сначала появляется мысль. Потом чувство. Потом желание. А уже потом поступок. Получается, если научиться замечать самое

начало, можно избежать многих ошибок? Философ ответил:— Именно так. Человек становится мудрее не тогда, когда научается исправлять последствия. Он становится мудрее тогда, когда учится видеть причины. Маленькое семя большого дерева. Ботаник, присутствовавший на встрече, сказал:— У каждого большого дерева когда-то было маленькое семя. Его почти невозможно заметить. Но если создать условия, оно постепенно станет большим растением. Философ продолжил:— Так же происходит и во внутренней жизни человека. Большой гнев часто начинается с маленького раздражения. Большая ссора начинается с одной невнимательной мысли. Глубокая обида начинается с мгновенного желания защитить своё самолюбие. Зависть начинается с одного сравнения. Гордыня начинается с маленького ощущения собственного превосходства. Поэтому мудрость состоит в том, чтобы увидеть семя до того, как оно станет деревом. Не каждая мысль должна стать твоей. Один из студентов спросил:— Но разве человек отвечает за каждую мысль, которая приходит ему в голову? Философ ответил:— Нет. Мысли приходят. Чувства возникают. Первое движение души часто появляется без нашего сознательного выбора. Но человек свободен в том, что он делает дальше. Можно принять эту мысль. Можно начать её развивать. Можно превратить её в действие. А можно остановиться и сказать: «Эта мысль не ведёт меня к добру». В этом и проявляется свобода. Разум как садовник души. Учительница привела пример:— Когда ребёнок маленький, ему необходимо объяснять: Не всё, что хочется сделать, нужно делать. Не всякое желание является правильным. Наверное, взрослому человеку тоже необходимо этому учиться. Философ улыбнулся:— Конечно. Только теперь воспитателем становится его собственная совесть. Разум подобен садовнику. Он не может запретить появляться каждому семени. Но он может выбирать, какие растения поливать и выращивать. Какие оставить без внимания. А какие удалить. Практика внутренней остановки. Философ предложил участникам небольшое упражнение. Когда возникает сильное чувство, попробуйте не сразу действовать. Остановитесь и спросите: Что сейчас произошло во мне? Что я чувствую? Почему это возникло? К чему приведёт мой следующий шаг? Сделает ли он жизнь лучше? Укрепит ли отношения? Сохранит ли моё достоинство? Иногда несколько секунд внутренней тишины способны изменить весь ход событий. Искусство предотвращения вреда. Инженер сказал:— Теперь я понимаю, почему на производстве так много внимания уделяется профилактике. Мы знаем: легче предотвратить аварию, чем устранять её последствия. Философ ответил:— Точно так же устроена и духовная жизнь. Человек, который учится видеть первые движения души, получает возможность предотвращать внутренние разрушения. Он не ждёт, пока раздражение станет ненавистью. Не ждёт, пока маленькая ложь станет образом жизни. Не ждёт, пока привычка разрушит здоровье. Он действует раньше. В этом проявляется мудрость. Внутреннее делание и ясность ума. Врач добавил:— Есть ещё одна важная сторона. Когда человек постоянно живёт под властью сильных эмоций, его способность ясно мыслить снижается. Он начинает видеть мир через призму страха, обиды или раздражения. Но когда человек учится сохранять внутренний порядок, ум становится яснее. Он лучше понимает людей. Точнее оценивает обстоятельства. Правильнее принимает решения. Философ сказал:— Именно поэтому нравственное развитие связано с развитием мышления. Чистота сердца помогает ясности разума. Философская мастерская. После встречи мы записали: Человек не обязан быть рабом каждого возникающего чувства. Между первым движением души и поступком существует пространство свободы. Именно в этом пространстве человек становится человеком. Внутреннее делание учит видеть начало процессов, происходящих внутри. Оно помогает распознавать то, что может причинить вред самому человеку и окружающим. Поэтому мудрость заключается не только в исправлении ошибок. Она заключается в способности предупреждать их. Человек, научившийся видеть первые движения души, постепенно обретает искусство управления собой. А тот, кто научился управлять собой, становится способным ответственно участвовать в управлении своей семьёй, своим делом, обществом и своей жизнью. Так рождается подлинная свобода. Не свобода делать всё, что хочется. А свобода выбирать то, что ведёт к добру.

Одиннадцатая практика. Научись признавать свои ошибки. После очередной встречи один из участников сказал:— Мне кажется, что одна из самых трудных вещей для человека — признать, что он был неправ. Даже когда внутри понимаешь свою ошибку, очень трудно сказать: «Прости». Почему это так сложно? Философ ответил:— Потому что человек часто путает признание ошибки с потерей достоинства. Но происходит обратное. Именно способность увидеть свою неправоту делает человека зрелым. Почему мы защищаем свои ошибки? Психолог сказал:— Человек иногда защищает не сам поступок. Он защищает образ самого себя. Ему трудно принять мысль: «Я мог ошибиться». Потому что тогда рушится привычное представление о себе как о правильном, разумном, справедливом человеке. Философ продолжил:— Но настоящая зрелость начинается там, где человек перестаёт бояться правды о себе. Не для того, чтобы унижать себя. А для того, чтобы становиться лучше. Гордыня закрывает путь к изменению. Священник сказал:— Самая большая преграда для внутреннего развития — это не сама ошибка. Ошибаются все. Главная опасность — нежелание увидеть её. Когда человек говорит: «Я всегда прав». «Все виноваты, кроме меня». «Мне не за что просить прощения». Он закрывает дверь для роста. Философ добавил:— Ошибка может стать учителем. Но только тогда, когда человек готов её услышать. Совесть как внутренний наставник. Один из молодых участников спросил:— Но если человек постоянно видит свои ошибки, не приведёт ли это к чувству вины? Философ ответил:— Есть разница между виной и совестью. Вина может разрушать человека. Совесть помогает ему изменяться. Совесть не говорит: «Ты плохой человек». Она говорит: «В этом месте ты поступил неправильно. Исправь это». Она не уничтожает личность. Она помогает личности стать лучше. Искусство сказать «прости». Учительница рассказала:— Однажды я заметила, что дети часто ссорятся из-за мелочей. Но самое интересное произошло после того, как мы стали учить их не просто говорить «извини», а понимать, за что они просят прощения. Не формальное слово. А настоящее признание: «Я понимаю, что причинил тебе боль». «Я хочу исправить это». Философ сказал:— Взрослым людям этому иногда приходится учиться заново. Потому что настоящее прощение начинается не со слова. Оно начинается с изменения сердца. Ошибка как возможность роста. Предприниматель поделился:— В бизнесе я заметил одну закономерность. Лучшие специалисты отличаются не тем, что никогда не ошибаются. Они отличаются тем, что быстро признают ошибку и исправляют её. Философ улыбнулся:— То же самое происходит и в жизни. Человек, который скрывает ошибку, увеличивает её последствия. Человек, который признаёт её, получает возможность исправить. Поэтому способность исправлять ошибки является одним из признаков мудрости. Практика вечернего примирения. Философ предложил участникам простую практику. Перед завершением дня спросить себя: Кого я сегодня мог обидеть? Где я был несправедлив? Какие слова были лишними? Что я могу исправить? Если возможно — исправьте сразу. Если нет — примите внутреннее решение сделать это при первой возможности. Не оставляйте маленькие трещины без внимания. Потому что со временем они могут превратиться в стены разделения. Человек будущего. В завершение встречи философ сказал:— Будущая культура будет нуждаться не в людях, которые никогда не ошибаются. Таких людей не существует. Она будет нуждаться в людях, которые умеют быстро возвращаться к истине. Человек будущего — это не тот, кто считает себя безупречным. Это человек, который постоянно учится. Он способен услышать другого. Признать свою неправоту. Исправить последствия. Стать лучше. Именно такие люди способны создавать доверие в семье, коллективе и обществе. Философская мастерская. После встречи мы записали: Признание ошибки является проявлением не слабости, а внутренней свободы. Тот, кто связан гордыней, вынужден постоянно защищать себя. Тот, кто свободен внутри, способен искать истину даже тогда, когда она требует изменить собственное мнение. Ошибки неизбежны. Но отношение к ним определяет путь человека. Можно превратить ошибку в источник ожесточения. А можно превратить её в ступень внутреннего роста. Внутреннее делание учит второму пути. Потому что главная задача человека — не сохранить иллюзию собственной правоты. Главная задача — стать

лучше. И каждый день становится ближе к тому образу человека, каким он призван быть. Следующая, двенадцатая практика, логично завершит первый цикл практик внутреннего делания и может быть посвящена теме: «Учись терпению. Искусство принимать время созревания». Она соединит несколько предыдущих тем: формирование добрых привычек; преодоление зависимостей; борьбу с быстрыми реакциями; внутреннюю свободу; подготовку к жизненным испытаниям. Главная мысль главы: Внутреннее преображение невозможно ускорить силой воли. Как дерево растёт постепенно, так и человек становится другим через ежедневную верность маленьким добрым действиям. Двенадцатая практика - завершение первого круга практик, посвящённых созданию внутреннего основания человека. До этого человек учился: начинать день с правильного внутреннего настроя; останавливаться перед реакцией; формировать добрые привычки; наблюдать за сердцем; благодарить; делать добро; сохранять мир; замечать первые движения души; признавать ошибки. Теперь необходимо показать закон, без которого всё это невозможно: закон терпеливого роста. Внутреннее делание не является мгновенным изменением. Это путь. Человек не становится зрелым за один день, но каждый день может становиться немного ближе к зрелости.

Двенадцатая практика. Учись терпению. Искусство созревания души. После очередной встречи клуба один молодой человек сказал: — Мне становится понятно, что нужно работать над собой. Но возникает вопрос. Почему изменения происходят так медленно? Иногда кажется, что стараешься, стараешься, а потом снова возвращаются старые привычки. Неужели человек так трудно меняется? Философ ответил: — Человек меняется не трудно. Человек меняется глубоко. А всё глубокое требует времени. Закон роста. Биолог, участвовавший в разговоре, сказал: — В природе есть удивительный закон. Нельзя заставить дерево вырасти быстрее, если тянуть его за ветви. Можно только создать условия: дать свет, воду, питание, защитить от разрушения. И тогда рост произойдёт сам. Философ продолжил: — То же самое происходит с человеком. Мы не можем приказывать своей душе мгновенно стать мудрой. Но можем каждый день создавать условия для роста. Добрая мысль. Добрый поступок. Правильное решение. Искренняя молитва. Честный разговор с совестью. Каждое такое действие становится частью внутреннего созревания. Почему человек возвращается к старым привычкам? Один участник спросил: — Но почему после успехов иногда снова появляются старые слабости? Философ ответил: — Потому что старые привычки формировались годами. Нельзя ожидать, что они исчезнут за несколько дней. Представьте тропинку в лесу. Если много лет по ней ходили, она стала заметной дорогой. Чтобы появилась новая дорога, нужно много раз пройти другим путём. Так формируются новые привычки. Не одним решением. А постоянством. Маленькие победы. Врач сказал: — В лечении болезней часто бывает так же. Человек ждёт большого перелома. Но настоящее выздоровление складывается из маленьких ежедневных шагов. Правильный режим. Спокойствие. Терпение. Вера. Последовательность. Философ добавил: — Внутренняя жизнь развивается по тому же закону. Человек становится сильнее не тогда, когда один раз совершил большой подвиг. А тогда, когда каждый день остаётся верным добру. Терпение к самому себе. Учительница спросила: — А как человеку относиться к своим неудачам? Философ ответил: — Так же, как хороший учитель относится к ученику. Не оправдывая ошибку. Но и не уничтожая надежду. Иногда люди требуют от себя невозможного. Они хотят стать другими немедленно. А потом, не достигнув этого, впадают в отчаяние. Но отчаяние тоже является препятствием. Человек должен быть строгим к своим поступкам и милосердным к самому себе. Практика верности малому. Философ предложил участникам правило: Не спрашивайте каждый день: «Стал ли я совершенным?» Спросите: «Сделал ли я сегодня хотя бы один шаг к добру?» Сохранил ли мир? Сказал ли доброе слово? Преодолевал ли хотя бы одну неправильную реакцию? Помог ли кому-то? Поблагодарил ли? Именно из этих маленьких шагов складывается новая личность. Внутреннее делание и время испытаний. Один пожилой участник сказал: — Наверное, именно поэтому человеку трудно переносить старость, болезни и потери. Он привык измерять себя внешним. Силой. Должностью. Успе-

хом. Внешним признанием. А когда это уходит, оказывается, что внутри мало опоры. Философ ответил: — Именно поэтому внутреннее богатство необходимо формировать заранее. Человек, развивший в себе духовное начало, не становится непобедимым потому, что ему не встречаются трудности. Он становится непобедимым потому, что трудности не могут уничтожить его внутреннее основание. Философская мастерская. После встречи мы записали: Терпение является одной из главных добродетелей внутреннего делания. Оно позволяет человеку продолжать путь даже тогда, когда результат ещё не виден. Внутреннее преобразование имеет накопительный характер. Каждая добрая мысль. Каждое правильное решение. Каждая победа над собой. Каждый отказ от разрушительного действия. Всё это постепенно формирует новое качество личности. Человек становится другим не в один момент. Он становится другим через верность малому. Так формируется внутренняя сила. Так развивается мудрость. Так человек обретает свободу. Не свободу от самой жизни. А свободу жить достойно при любых обстоятельствах.

Когда участники уже собирались завершить встречу, один из них сказал: — Получается, мы начали с простых ежедневных практик. Но постепенно пришли к самым главным вопросам. Как человеку сохранять себя в болезни? Как не потерять смысл в старости? Как пережить утраты? Как противостоять зависимостям? Как сохранить любовь, когда жизнь становится трудной? Философ ответил: — Именно об этом будет следующий разговор. Потому что настоящее внутреннее делание проверяется не только в спокойные времена. Оно раскрывает свою силу тогда, когда человек сталкивается с испытаниями. И тогда становится видно, насколько велико внутреннее богатство, которое он успел накопить. Человек становится свободным не тогда, когда в его жизни исчезают трудности, а тогда, когда внешние обстоятельства перестают полностью управлять его внутренним состоянием.

Часть вторая. Внутренняя свобода. Как сохранить человека в испытаниях жизни.

Тринадцатая практика. Пойми природу зависимости. Почему человек ищет свободу там, где её нет? После завершения первого цикла практик один из участников клуба сказал: — Мы много говорили о формировании добрых привычек. Но есть и другая сторона жизни. Многие люди понимают, что им что-то вредит. Они хотят изменить свою жизнь. Хотят стать свободными. Но снова возвращаются к тому, что разрушает их. Почему человек делает то, чего сам не хочет? Почему разум говорит одно, а человек поступает иначе? В зале стало тихо. Потому что этот вопрос касался многих. Внешняя свобода и внутренняя свобода. Философ начал: — Мы привыкли считать свободой отсутствие ограничений. Человек думает: «Если мне ничего не запрещают, я свободен». Но опыт жизни показывает другое. Можно иметь внешнюю свободу и оставаться внутренне зависимым. Человек может быть свободен выбирать, но не свободен владеть собой. Он может говорить: «Я делаю, что хочу». Но если его желания управляют им, действительно ли он свободен? Когда желание становится хозяином. Психолог сказал: — Вначале многие зависимости выглядят как свободный выбор. Человек говорит: «Я просто попробую». «Я могу остановиться в любой момент». «Это под моим контролем». Но постепенно происходит незаметная перемена. То, чем человек пользовался, начинает пользоваться человеком. Привычка становится потребностью. Потребность становится требованием. А требование начинает управлять жизнью. Философ добавил: — Рабство часто начинается не с цепей. Оно начинается с маленькой уступки, которую человек перестал замечать. Почему человек ищет утешение во внешнем мире? Один из участников спросил: — Почему люди так часто пытаются заполнить внутреннюю пустоту внешними вещами? Философ ответил: — Потому что человеку необходимо переживание полноты жизни. Если внутри нет опоры, он начинает искать её снаружи. Кто-то ищет забвение. Кто-то — постоянные удовольствия. Кто-то — власть. Кто-то — признание. Кто-то — материальное накопление. Но внешнее может только временно заглушить внутреннюю потребность. Оно не может замкнуть внутреннего мира. Духовная причина внутренней несвободы. Священник сказал: — Во многих духовных традициях есть понимание: человек страдает не только от внешних обстоя-

ятельств. Он страдает от нарушения внутреннего порядка. Когда желания, чувства и разум перестают быть согласованными, человек теряет целостность. Философ продолжил:— Поэтому внутреннее делание начинается не с борьбы с внешними проявлениями. Оно начинается с восстановления внутреннего порядка. Человек должен снова стать хозяином своей души. Не обвинение, а понимание. Один участник спросил:— Но разве человек, попавший в зависимость, сам виноват? Философ ответил:— Вопрос не в обвинении. Вопрос в возвращении ответственности. Если человек считает себя только жертвой обстоятельств, он лишает себя возможности измениться. Но если он понимает: «Во мне есть способность к изменению», тогда появляется надежда. Помощь других людей необходима. Семьи. Врачей. Специалистов. Общества. Но начало освобождения всегда связано с пробуждением внутренней силы человека. Первое упражнение свободы. Философ предложил простую практику. Когда возникает сильное желание сделать то, что причиняет вред, не вступайте сразу в борьбу. Сначала задайте вопрос: «Что на самом деле я сейчас ищу?» Удовольствие? Покой? Утешение? Признание? Избавление от тревоги? Часто человек обнаруживает, что за вредной привычкой скрывается какая-то глубокая потребность. И тогда появляется возможность искать здоровый путь её удовлетворения. Настоящая победа. Врач сказал:— В лечении зависимостей важно не просто убрать вредное действие. Необходимо помочь человеку восстановить смысл жизни. Философ согласился:— Именно так. Пустоту невозможно победить только запретом. Её необходимо наполнить. Добром. Любовью. Творчеством. Служением. Ответственностью. Когда человек открывает более высокий смысл жизни, многие прежние привязанности начинают терять свою власть. Философская мастерская. После встречи мы записали: Зависимость начинается там, где человек теряет способность управлять собой. Внутреннее делание возвращает человеку эту способность. Оно не уничтожает желания. Оно учит их направлять. Оно не делает человека бесчувственным. Оно делает его целостным. Настоящая свобода заключается не в возможности следовать каждому желанию. Настоящая свобода заключается в способности выбирать то, что ведёт к жизни. Человек свободен тогда, когда его разум, совесть и сердце находятся в согласии. Именно это согласие становится основанием внутренней силы.

После встречи один из молодых участников сказал:— Получается, главная борьба человека происходит не с внешним миром. Она происходит за самого себя. Философ ответил:— Да. И следующая наша беседа будет о том, как человеку вернуть утраченную силу. Как после падений снова подниматься. Как не терять надежду. Как формировать в себе способность к преодолению. Потому что человек раскрывает свою глубину не только в победах. Но и в способности снова начать путь.

Тринадцатая практика (дополнение) Возвращение к мере. Внутренняя сборка человека как путь к свободе. После завершения первого цикла практик философского клуба один из участников сказал:— Мы много говорили о добрых привычках, о внимании к себе, о способности останавливаться, прощать, признавать ошибки. Но мне кажется, что за всем этим есть что-то более общее. Человек должен научиться собирать себя. Не только исправлять отдельные недостатки, а постепенно становиться внутренне целостным. Философ посмотрел на него:— Вы сказали очень точное слово. Собирать себя. Наверное, внутреннее делание и есть непрерывный процесс такой внутренней сборки. Что значит быть собранным? Инженер спросил:— Что значит «собрать себя»? Философ ответил:— Это значит постепенно приводить в согласие различные стороны своей жизни. Тело. Чувства. Мысли. Волю. Совесть. Духовные стремления. Человек может быть физически сильным, но внутренне слабым. Может обладать огромными знаниями, но не уметь владеть своими желаниями. Может иметь власть над другими и быть совершенно беспомощным перед собственным гневом. Может обладать богатством и одновременно быть нищим внутренне. Подлинная целостность начинается тогда, когда человек постепенно учится соединять свои силы в одном направлении — в направлении жизни, добра, истины и любви. Мера как условие целостности. Один из участников спросил:— А какое отношение к этому имеет мера?

Философ ответил:— Самое непосредственное. Мера — это не просто умеренность. Мера означает соответствие. Соответствие потребностей человека его природе. Нагрузки — его силам. Желаний — действительным возможностям. Потребления — возможностям организма и окружающего мира. Свободы — ответственности. Отдыха — труда. Молчания — слова. Получения — отдачи. Когда нарушается мера, нарушается внутреннее равновесие. Сначала человек может даже не замечать этого. Но постепенно появляются последствия. Усталость. Раздражение. Зависимость. Потеря концентрации. Ослабление воли. Разрушение здоровья. Нарушение отношений. И в конце концов — потеря способности управлять собственной жизнью. Почему человек выходит за меру? Психолог сказал:— Но почему человеку бывает так трудно остановиться? Философ ответил:— Потому что человек часто принимает увеличение количества за увеличение качества жизни. Больше удовольствий — значит, лучше. Больше денег — значит, лучше. Больше вещей — значит, лучше. Больше информации — значит, лучше. Больше развлечений — значит, лучше. Больше власти — значит, лучше. Но существует предел, после которого увеличение перестаёт быть развитием. Еда, превращённая в излишество, перестаёт поддерживать жизнь. Отдых, превращённый в постоянное бездействие, ослабляет человека. Работа без меры разрушает здоровье. Информация без меры перегружает сознание. Удовольствие без меры превращается в зависимость. Даже стремление к успеху, потеряв меру, способно стать разрушительным. Зависимость начинается там, где потеряна мера. Врач сказал:— Теперь становится понятнее природа многих зависимостей. Зависимость начинается не обязательно с чего-то явно разрушительного. Она может начинаться с утраты способности остановиться. Философ продолжил:— Именно. Человек перестаёт спрашивать: «Сколько мне действительно нужно?» «Что сейчас полезно для меня?» «Что укрепляет мою жизнь?» «Где проходит граница, за которой польза превращается во вред?» И тогда средство постепенно становится целью. То, что должно было служить человеку, начинает им управлять. Мера и внутренняя свобода. Молодой человек спросил:— Значит, свободный человек — это тот, кто умеет остановиться?— Не только остановиться, — ответил философ. Свободный человек способен выбрать меру. Он может сказать себе: «Мне это доступно, но мне это не нужно». «Я могу это сделать, но сейчас не следует». «Я хочу этого, но понимаю, что желание принесёт мне вред». Вот здесь и начинается свобода. Потому что человек перестаёт быть рабом собственного «хочу». Пробуждение стремления к мере. Философ сделал паузу.— Но здесь есть одна тонкость. Нельзя построить внутреннюю свободу только на запретах. Если человеку всё время говорить: «Нельзя», он рано или поздно начнёт воспринимать внутреннюю работу как наказание. Нужно пробудить другое стремление. Стремление к самому состоянию меры. Чтобы человек постепенно почувствовал: «Когда я живу в мере, мне лучше». Я яснее думаю. Я спокойнее реагирую. Я лучше сплю. Мне легче работать. Я лучше слышу близких. Я меньше завишу от чужого мнения. У меня больше сил. Я лучше понимаю, чего хочу на самом деле. Тогда мера перестаёт быть внешним требованием. Она становится внутренней потребностью. Именно здесь начинается настоящее преобразование. Внутренний мир как результат сборки. Священник сказал:— Наверное, поэтому внутренний мир нельзя получить одним усилием. Он постепенно возникает как результат согласования жизни. Философ ответил:— Да. Внутренний мир — это не просто отсутствие тревоги. Это состояние, при котором различные силы человека перестают тянуть его в разные стороны. Тело не протестует против образа жизни. Разум не спорит с совестью. Совесть не противоречит поступкам. Желания не управляют человеком полностью. Человек понимает, ради чего он живёт. И потому способен собирать свои силы в одном направлении. Четыре силы человека. Философ предложил участникам посмотреть на человека как на единство нескольких взаимосвязанных сил. Физическая сила. Здоровье, выносливость, способность трудиться, восстанавливаться, переносить нагрузку. Душевная сила. Способность любить, терпеть, сохранять спокойствие, преодолевать страх, переживать утраты и не разрушаться от обиды. Интеллектуальная сила. Способность учиться, различать истинное и ложное, видеть причины и

последствия, принимать решения. Духовная сила. Способность жить по совести, искать истину, сохранять достоинство, служить добру и не отказываться от смысла даже в тяжёлых обстоятельствах. — Эти силы не существуют отдельно, — сказал философ. Если человек разрушает здоровье, страдает душа. Если душа постоянно пребывает в страхе и раздражении, труднее ясно мыслить. Если разум перестаёт искать истину, человеку трудно отличать полезное от вредного. Если исчезает духовный смысл, даже физическое благополучие может оказаться недостаточным. Поэтому внутренняя сборка человека означает укрепление всех этих сил одновременно. Каждый день немного сильнее. Учительница спросила: — Но как практически это делать? Философ ответил: — Не пытаться изменить сразу всё. Каждый день задавать себе несколько простых вопросов. Что сегодня укрепило моё тело? Что укрепило мою душу? Чему я научился? Что сегодня стало яснее моему разуму? Какой поступок укрепил мою совесть? И ещё один вопрос: Что сегодня ослабило меня? Так человек начинает видеть собственную жизнь как процесс. Не как набор случайных событий. А как ежедневное накопление сил или их растрату. Внутреннее делание имеет накопительный характер. Философ продолжил: — Мы уже говорили о том, что добрые привычки накапливают силу. Теперь можно увидеть более общий закон. Внутреннее делание имеет накопительный характер. Одна добрая мысль сама по себе может показаться незначительной. Одно спокойное слово. Одна сдержанная реакция. Один отказ от лишнего. Одна молитва. Одна тренировка. Один честно выполненный труд. Один вовремя остановленный конфликт. Один отказ от привычки, которая разрушает здоровье. Но каждый такой поступок оставляет след. Человек постепенно формирует в себе способность поступать так снова. А затем ещё раз. Так возникает новая привычка. Из привычек складывается характер. Из характера — образ жизни. А образ жизни постепенно определяет судьбу человека. Сначала появляется желание стать другим. Молодой участник спросил: — Получается, всё начинается с привычки? — Ещё раньше, — ответил философ. Сначала должно появиться стремление. Человек должен захотеть внутреннего мира. Захотеть ясности. Захотеть здоровья. Захотеть свободы. Захотеть жить в мере. Без этого никакая система правил надолго не поможет. Поэтому одна из главных задач воспитания — не просто сообщать человеку нормы. Нужно помочь ему увидеть, почему эти нормы существуют. Тогда внешнее требование постепенно становится внутренней потребностью. И человек начинает соблюдать меру не потому, что ему приказали. Он начинает хотеть её сам. Техника безопасности жизни. Инженер снова вернулся к своей первоначальной мысли: — Теперь я понимаю, почему Вы раньше называли нравственность техникой безопасности жизни. Философ кивнул. — Именно. Заповеди, нравственные нормы, правила здоровой жизни, культура общения, способность владеть собой — всё это можно воспринимать как систему ограничений. А можно увидеть в них другое. Это знания о том, что разрушает человека, и способы предупреждения разрушения. Если человек понимает, что зависть разрушает его самого, он начинает учиться не завидовать. Если понимает опасность ненависти, учится не носить её в сердце. Если понимает вред избыточного потребления, ищет меру. Если видит, как зависимость от удовольствия лишает свободы, начинает искать более глубокие источники радости. Если замечает, что постоянная спешка разрушает способность мыслить, учится останавливаться. Тогда нравственность становится не внешней системой запретов. Она превращается в искусство сохранения и укрепления жизни. Философская мастерская. После встречи мы записали: Мера — это не уменьшение жизни. Мера — это условие её полноты. Внутреннее делание представляет собой непрерывный процесс внутренней сборки человека. Человек учится приводить в согласие тело, душу, разум, волю и духовное начало. Он постепенно укрепляет физические силы, душевную устойчивость, способность ясно мыслить и духовную опору. Так формируется внутренняя целостность. А из целостности рождается свобода. Не свобода делать всё, что хочется. А свобода выбирать то, что укрепляет жизнь. Поэтому настоящая борьба с зависимостью начинается не только с отказа от вредного. Она начинается с пробуждения стремления к другому образу жизни. К мере. К внутреннему миру. К ясности. К здоровью. К твор-

честву. К любви. К ответственности. К смыслу. Человек постепенно должен почувствовать: мне хорошо быть собранным; мне хорошо жить в мире с собой; мне хорошо быть свободным от того, что меня разрушает. И тогда внутреннее делание перестаёт быть борьбой против себя. Оно становится движением к себе настоящему. Вопрос следующего разговора. Когда встреча уже подходила к концу, один из участников спросил:— А что происходит, если человек уже слишком далеко вышел за пределы меры? Если привычка стала зависимостью. Если здоровье уже подорвано. Если человек понимает, что сам не справляется. Если он много раз пытался начать сначала и снова возвращался к прежней жизни? Философ ответил:— Тогда начинается следующий этап внутреннего делания. Не просто сохранение себя. А восстановление себя. И здесь человеку особенно необходимы другие люди. Семья. Друзья. Врач. Психолог. Наставник. Духовник. Сообщество. Потому что внутреннее делание — путь личный, но человек не должен проходить его в одиночестве. Следующий разговор будет о том, как возвращать утраченную свободу и как человеку начинать жизнь заново.

Четырнадцатая практика. Восстановление. Как возвращать утраченную внутреннюю силу. После предыдущей встречи один из участников клуба сказал:— Мы говорили о мере и внутренней сборке человека. Но что делать, если человек уже потерял эту меру? Если он годами разрушал здоровье. Если зависимость стала сильнее его воли. Если болезнь отняла привычные силы. Если произошла тяжёлая утрата. Если человек потерял работу, положение, семью, общественное признание? Можно ли после этого восстановить себя? Философ ответил:— Можно. Но сначала необходимо понять одну важную вещь. Восстановление не означает возвращение к прошлому. Иногда человек не может вернуть прежнюю жизнь. Но он может обрести новую внутреннюю опору. И порой она оказывается крепче той, которую он имел прежде.

Когда рушится внешнее. Пожилой инженер рассказал:— Я видел, как уходили на пенсию люди, которые десятилетиями были руководителями. Пока они работали, к ним приходили за советом, их уважали, от них многое зависело. А потом однажды всё закончилось. И некоторые словно потеряли себя. Философ спросил:— Почему?— Потому что работа была для них не только занятием. Она была их представлением о самих себе. Философ продолжил:— В этом заключается одна из опасностей жизни. Человек постепенно начинает отождествлять себя со своими внешними обстоятельствами. Я — директор. Я — специалист. Я — известный человек. Я — сильный. Я — молодой. Я — богатый. Я — успешный. Но однажды обстоятельства меняются. И человек обнаруживает, что вместе с должностью, силой, красотой, деньгами или признанием исчезло и привычное ощущение собственной значимости. Поэтому внутреннее делание должно заранее подготовить человека к неизбежным переменам.

Что нельзя потерять. Молодой участник спросил:— Но разве человеку не нужны достижения?— Конечно, нужны, — ответил философ. Человек должен трудиться. Создавать. Строить. Учиться. Развивать способности. Достигать целей. Но необходимо различать то, чем человек обладает, и то, кем он является. Можно потерять имущество и не потерять достоинство. Можно потерять должность и сохранить способность служить. Можно потерять физическую силу и сохранить мудрость. Можно потерять здоровье и сохранить любовь. Можно состариться и продолжать становиться глубже. Можно пережить тяжёлую утрату и не потерять способность любить жизнь. В этом и заключается значение внутреннего богатства.

Восстановление начинается с признания. Психолог сказал:— На практике восстановления самое трудное — признать действительное положение вещей. Человек иногда говорит: «У меня всё нормально». Хотя прекрасно понимает, что это не так. Он скрывает проблему от других. Потом от самого себя. Философ ответил:— Поэтому первым шагом восстановления становится честность. Не самоунижение. Не обвинение себя. А признание: «Да, сейчас я слаб». «Да, я совершил ошибку». «Да, эта привычка управляет мной». «Да, мне необходима помощь». «Да, моя прежняя жизнь больше невозможна». Это не капитуляция. Это начало освобождения от само-

обмана. _____ Не всё можно преодолеть в одиночку. Врач заметил:— Здесь важно сказать ещё об одном. Есть ситуации, когда внутреннего усилия недостаточно. Тяжёлые зависимости требуют профессиональной помощи. Болезни требуют лечения. Психологические травмы требуют соответствующей работы. Философ кивнул:— Конечно. Внутреннее делание не заменяет медицину, психологию, социальную поддержку или помощь близких. Оно помогает человеку принять участие в собственном восстановлении. Врач лечит тело. Психолог помогает восстановить душевное равновесие. Близкие дают поддержку. Наставник помогает увидеть направление. Но человек сам должен постепенно вернуть себе способность хотеть жизни. _____ Восстановление начинается с малого. Один из участников спросил:— С чего начинать, если сил почти нет? Философ ответил:— С малого. Не нужно в первый день менять всю жизнь. Иногда восстановление начинается с того, что человек: встаёт вовремя; приводит себя в порядок; выходит на прогулку; делает необходимую работу; не отвечает грубостью на грубость; звонит человеку, которого давно избегал; просит прощения; обращается за помощью; отказывается от одного разрушительного действия; ложится спать вовремя; утром снова начинает день. Это может казаться слишком простым. Но именно из простого постепенно возвращается способность управлять собой. _____ Возвращение ритма. Биолог сказал:— Организм любит ритм. Сон и бодрствование. Нагрузка и восстановление. Питание и отдых. Деятельность и покой. Философ продолжил:— Душа тоже нуждается в ритме. Работа и тишина. Общение и уединение. Размышление и действие. Напряжение и освобождение от напряжения. Поэтому практика внутреннего делания должна включать в себя регулярные остановки. Утром — привести себя в доброе расположение духа. В течение дня — несколько раз остановиться, снять накопившееся напряжение, посмотреть, что происходит внутри. Вечером — освободить душу от накопившегося раздражения, признать ошибки, поблагодарить за доброе, попросить прощения и восстановить внутренний мир. Для верующего человека здесь естественным образом появляется молитва. Есть гигиена тела. Но существует и гигиена души. _____ Восстановление сил. Философ написал на доске четыре слова: Тело. Душа. Разум. Дух.— Восстановление должно происходить одновременно на нескольких уровнях. Тело Сон, движение, питание, лечение, физический труд и отдых. Душа Отношения, любовь, способность говорить о переживаниях, прощать, принимать поддержку. Разум Чтение, обучение, размышление, восстановление способности концентрироваться и принимать решения. Дух Совесть, смысл, вера, молитва, благодарность, служение, способность видеть свою жизнь как часть чего-то большего.— Нельзя долго укреплять только одну сторону, — сказал философ. Если человек развивает тело, но разрушает душу, целостности не возникает. Если много знает, но не умеет владеть собой, знания не делают его свободным. Если заботится о материальном, но теряет смысл жизни, богатство не спасает от внутренней пустоты. Человек должен собирать себя целиком. _____ Почему восстановление требует времени. Один из молодых участников спросил:— Но если человек хочет измениться сейчас, почему нельзя сделать это сразу? Философ ответил:— Потому что разрушение тоже происходило постепенно. Годы неправильного образа жизни нельзя отменить одним решением. Но решение может стать началом нового накопления. Как прежде постепенно накапливалась усталость, так теперь постепенно накапливаются силы. Как формировалась вредная привычка, так постепенно формируется добрая. Как человек долго терял доверие близких, так постепенно он может его восстановить. Как он долго разрушал здоровье, так теперь день за днём может помогать организму восстановиться. Поэтому нельзя требовать от себя мгновенного результата. Нужно сохранять верность пути. _____ Не возвращение, а новое рождение. Священник сказал:— Иногда человек после тяжёлого испытания становится глубже, чем был до него. Философ ответил:— Потому что испытание заставляет его открыть

в себе то, чего раньше он не замечал. Человек, который никогда не страдал, может не знать глубины сострадания. Тот, кто никогда не терял, может не понимать ценности близкого. Тот, кто никогда не был слабым, может не знать, что значит принять помощь. Тот, кто никогда не падал, может не знать силы возвращения. Поэтому испытание само по себе не является добром. Но человек способен преобразить пережитое в источник мудрости. И тогда восстановление становится не возвращением к прежнему состоянию. Оно становится новым этапом жизни.

Опора на внутреннее богатство. Философ снова обратился к теме, с которой начинался разговор:— Мы говорили о внутренней сборке. Теперь можно увидеть её практический смысл. Человек должен заранее накапливать внутреннее богатство. Не только деньги. Не только знания. Не только профессиональные навыки. Но и: способность любить; способность прощать; способность терпеть; способность благодарить; способность сохранять мир; способность мыслить; способность служить; способность молиться; способность начинать сначала. Это богатство невозможно отнять одним внешним ударом. Именно оно становится резервом человека в старости, болезни, одиночестве, утрате и любых других испытаниях.

Человек, который способен восстановиться. Молодой архитектор спросил:— Значит, сила человека определяется не тем, сколько раз он не падал?— Конечно, — ответил философ. Сила определяется ещё и тем, сколько раз он способен подняться. Но есть ещё более важное. Сильный человек со временем учится замечать начало падения. Он начинает понимать: «Я снова выхожу за меру». «Я снова теряю внутренний мир». «Я снова становлюсь зависимым от внешнего». «Я снова позволяю раздражению управлять мной». И он останавливается раньше. В этом и заключается зрелость. Не ждать разрушения, чтобы начать восстановление. А постоянно поддерживать себя в состоянии внутренней собранности.

Практика восстановления. Философ предложил участникам простое упражнение. Если человек чувствует, что теряет внутреннюю силу, вечером записать четыре ответа: 1. Что сегодня укрепило меня? 2. Что сегодня ослабило меня? 3. Что я должен прекратить или изменить? 4. Какой один шаг я сделаю завтра? Не десять. Не двадцать. Один. Но обязательно сделать его. Через неделю посмотреть, что изменилось. Через месяц — снова посмотреть. Через год человек может обнаружить, что его жизнь изменилась гораздо сильнее, чем он предполагал. Потому что внутреннее делание действует накопительно.

Философская мастерская. После встречи мы записали: Восстановление начинается тогда, когда человек перестаёт ждать, что жизнь сама вернёт ему утраченное. Он начинает участвовать в собственном восстановлении. Иногда с помощью врача. Иногда с помощью психолога. Иногда с помощью семьи. Иногда с помощью друзей и сообщества. Для верующего человека — с помощью молитвы и духовной жизни. Но всегда необходимо внутреннее решение: я буду возвращаться к жизни. Не обязательно прежней. Возможно, новой. Более осознанной. Более зрелой. Более целостной. Внутреннее делание помогает человеку постепенно восстановить четыре взаимосвязанные силы: физическую, душевную, интеллектуальную и духовную. Их соединение создаёт внутреннюю опору. А внутренняя опора позволяет человеку не разрушиться, когда рухнет внешнее. Поэтому истинная свобода состоит не в том, чтобы никогда не испытывать слабости. Она состоит в способности возвращать себе силу. Не один раз. А снова и снова. Пока это не становится привычкой души.

Вопрос следующего разговора. Когда встреча уже завершалась, один из участников долго молчал, а затем сказал:— А если человек действительно хочет восстановиться, но у него уже нет прежних сил? Болезнь. Старость. Инвалидность. Тяжёлая зависимость. Потеря близкого. Одиночество. Что тогда остаётся человеку? Философ ответил:— Остаётся главное. Не всё, что может быть отнято у человека, является им самим. Мы ещё поговорим о теле, которое стареет. О болезни, которая ограничивает возможности. О потере близких. О смерти. Но прежде нам необходимо понять, где находится та часть человека, которую внешние обстоятельства не могут полностью раз-

рушить. И тогда мы подойдём к следующему вопросу: что значит быть внутренне свободным, когда невозможно изменить обстоятельства?

Пятнадцатая практика. Внутренняя свобода. Что остаётся человеку, когда он не может изменить обстоятельства? На следующем заседании философского клуба разговор начался неожиданно. Один из участников сказал: — Я понимаю всё, о чём мы говорили раньше. Можно изменить привычки. Можно научиться владеть собой. Можно восстановить здоровье настолько, насколько это возможно. Можно изменить отношение к собственным ошибкам. Но есть обстоятельства, которые человек изменить не может. Он может заболеть. Со стариться. Потерять близкого. Потерять работу. Столкнуться с несправедливостью. Оказаться в ситуации, которую не выбирал. Что тогда означает внутренняя свобода? Философ ответил: — Вот теперь мы подошли к одному из самых трудных вопросов. Потому что свободу легко обсуждать, пока человек может выбирать. Но настоящая глубина свободы обнаруживается тогда, когда выбор ограничен. _____ Не всякая свобода зависит от обстоятельств. Философ написал на доске: Обстоятельства. И ниже: Ответ человека. — Между этими двумя вещами существует пространство, которое человек часто не замечает. Обстоятельства могут быть очень тяжёлыми. Но между тем, что произошло, и тем, как человек на это отвечает, остаётся возможность внутреннего выбора. Не всегда большая. Иногда совсем маленькая. Но она существует. Человек может не выбирать болезнь. Но может выбирать, обращаться ли за помощью. Он не выбирает старение. Но может выбирать, как проживать этот период. Он не выбирает смерть близкого. Но может постепенно учиться хранить любовь, не разрушаясь от горя. Он не всегда может изменить несправедливость. Но способен решить, станет ли сам частью этой несправедливости. Именно здесь начинается внутренняя свобода. _____ Это не означает «смириться со всем». Один молодой человек возразил: — Но тогда не получится ли, что внутреннее делание учит человека просто терпеть всё, что с ним происходит? — Нет, — ответил философ. Это было бы слишком простым и даже опасным пониманием. Если человек может изменить обстоятельства, он должен их менять. Если необходимо лечиться, нужно лечиться. Если нужно защищать семью, её необходимо защищать. Если совершается несправедливость, необходимо искать способы её остановить. Если можно исправить ошибку, её следует исправлять. Внутренняя свобода не означает пассивность. Она означает способность действовать без внутреннего рабства обстоятельствам. Можно бороться с трудностью и при этом не позволять ненависти разрушить себя. Можно защищаться и не становиться жестоким. Можно стремиться изменить несправедливый порядок и не потерять совесть. Можно переживать тяжёлое время и продолжать строить жизнь. _____ Где проходит граница власти обстоятельств? Психолог спросил: — Но разве не бывает ситуаций, когда обстоятельства действительно подавляют человека? — Бывает, — ответил философ. Поэтому нельзя превращать разговор о внутренней свободе в красивую формулу. Есть болезни, которые резко ограничивают возможности человека. Есть потери, после которых требуется много времени для восстановления. Есть травмы, которые нельзя преодолеть одним усилием воли. Есть зависимости, при которых необходима профессиональная помощь. Есть социальные обстоятельства, которые человек самостоятельно изменить не может. Мы должны видеть реальность такой, какая она есть. Но даже тогда остаётся вопрос: что я могу сделать с тем, что мне дано? Иногда ответ очень мал. Но даже маленькая возможность выбора может стать началом восстановления свободы. _____ Свобода начинается с внутренней паузы. Философ вернулся к практике, которую клуб уже обсуждал раньше. — Мы говорили о привычке не отвечать мгновенно на то, что показалось обидным. Теперь можно увидеть её более глубокий смысл. Когда человек мгновенно реагирует, он отдаёт управление собой первому возникшему импульсу. Оскорбили — ответил. Разозлили — закричал. Испугали — убежал. Похвалили — возгордился. Унизили — решил отомстить. Желание возникло

— немедленно его удовлетворил. Но если между воздействием и ответом появляется хотя бы несколько секунд внутренней паузы, возникает возможность выбора. Именно поэтому одна из самых простых практик внутреннего делания имеет огромное значение: остановись. Не отвечай сразу. Не принимай решение в состоянии сильного раздражения. Не отправляй сообщение, написанное в гневе. Не принимай важного решения в состоянии паники. Сначала верни себе себя. А потом отвечай. _____ Внутренняя свобода начинается с управления собой. Один из участников сказал:— Получается, свобода начинается не с управления обстоятельствами, а с управления собой?— Именно, — ответил философ. Человек может мечтать управлять государством, коллективом, экономикой, большими процессами. Но если он не умеет управлять собственной раздражительностью, страхом, завистью, жадностью и обидой, то его внешняя власть может стать опасной и для него самого, и для окружающих. Поэтому внутреннее делание является школой ответственности. Сначала человек учится владеть собой. Затем — строить отношения. Потом — вести общее дело. И только после этого получает право претендовать на более широкую ответственность. _____ Болезнь и внутренняя свобода. Врач, присутствовавший на встрече, сказал:— Здесь важно поговорить о болезни. Когда человек заболевает, особенно тяжело, он часто переживает не только физическую боль. Он чувствует, что прежняя жизнь рушится. Он больше не может делать то, что делал раньше. Иногда перестаёт работать. Иногда нуждается в помощи. Иногда становится зависимым от других. И это может быть очень тяжело для человека, привыкшего быть сильным. Философ ответил:— Поэтому болезнь может стать испытанием не только тела, но и человеческого достоинства. Человек должен научиться принимать помощь, не считая себя от этого менее значимым. Это тоже часть внутренней зрелости. Сегодня я помогаю другому. Завтра помощь может понадобиться мне. Человеческая жизнь устроена не как постоянная демонстрация силы. В ней есть периоды, когда мы несём других, и периоды, когда нас несут. _____ Старение как школа внутренней свободы. Пожилой участник клуба сказал:— Наверное, особенно трудно это понять человеку в старости. Он постепенно теряет то, что раньше считал собой. Силу. Скорость. Внешнюю привлекательность. Профессиональный статус. Возможность делать многое самостоятельно. Философ ответил:— Именно поэтому внутреннее богатство необходимо формировать задолго до старости. Старость не должна быть первым временем, когда человек начинает задаваться вопросом: «Кто я, если я больше не могу делать то, что делал раньше?» Этот вопрос необходимо задавать гораздо раньше. Кто я без должности? Кто я без денег? Кто я без общественного признания? Кто я без физической силы? Кто я, если мои прежние достижения перестали производить впечатление? Ответ на эти вопросы постепенно освобождает человека от зависимости от внешнего. _____ Переход от профессии к служению. Учитель сказал:— Здесь есть ещё одна проблема. Человек сорок лет отдавал себя профессии. А потом наступает день, когда он должен уйти. Что делать? Философ ответил:— Нужно заранее понять разницу между профессией и служением. Профессия может закончиться. Служение не обязано заканчиваться вместе с должностью. Врач может перестать принимать пациентов, но может передавать опыт молодым. Инженер может оставить производство, но продолжать учить. Учитель может уйти из школы, но продолжать воспитывать. Руководитель может оставить должность, но сохранить способность организовывать людей и служить общему делу. Человек может перестать работать в прежнем качестве, но не обязан переставать быть полезным. Это один из важнейших переходов зрелого возраста: от деятельности ради статуса к деятельности ради смысла. _____ Утрата и способность продолжать любить. Разговор постепенно стал тише. Один из участников спросил:— А как быть с утратой близкого человека? Здесь нельзя дать простого рецепта. Философ долго молчал.— Никакая философия не должна пытаться отменить человеческое горе. Утрата

должна быть прожита. Боль нельзя просто приказать себе прекратить. Но постепенно человек может открыть другое. Любовь не обязательно заканчивается вместе с физическим присутствием человека. Память может стать не только источником боли, но и продолжением любви. Добрые дела, совершённые в память о человеке, способны превращать пережитую утрату в созидание. И тогда человек не забывает ушедшего. Он учится нести его любовь дальше.

Несправедливость. Один из молодых участников спросил:— А как сохранить внутренний мир, когда сталкиваешься с откровенной несправедливостью? Философ ответил:— Здесь особенно важно не перепутать внутренний мир с безразличием. Внутренний мир не означает: «Мне всё равно». Он означает: «Я не позволю злу определить, каким человеком я стану». Это очень трудно. Но именно здесь проверяется внутренняя свобода. Можно бороться с несправедливостью и не становиться несправедливым. Можно говорить правду, не превращая правду в оружие унижения. Можно защищать себя, не превращаясь в мстителя. Можно не соглашаться, не переставая видеть в другом человеке человека.

Что остаётся человеку? Философ снова подошёл к доске.— Давайте попробуем ответить на первоначальный вопрос. Что остаётся человеку, когда он не может изменить обстоятельства? Остаётся возможность: выбрать отношение; выбрать следующий поступок; выбрать, обратиться ли за помощью; выбрать, сохранить ли достоинство; выбрать, продолжать ли любить; выбрать, чему посвятить оставшиеся силы; выбрать, кем стать под воздействием испытания. Не всегда всё. Иногда только один следующий шаг. Но этот шаг принадлежит человеку. Внутренняя свобода и мера. Один из участников неожиданно вернулся к предыдущей теме:— Теперь я понимаю, почему мы сначала говорили о мере. Если человек внутренне собран, он может пережить изменение внешнего. Если всё его существование держится только на одном основании, любое разрушение этого основания разрушает и его самого. Философ кивнул.— Именно. Поэтому внутреннее богатство должно быть многомерным. Человек должен развивать тело, но не только тело. Разум, но не только разум. Профессиональные способности, но не только профессию. Материальное благополучие, но не только имущество. Ему необходимо развивать способность любить, мыслить, служить, верить, благодарить, прощать, творить. Тогда жизненный путь становится не одной опорой, а целой системой опор. И если одна из них рушится, человек не рушится целиком.

Непобедимость человека. Молодой человек спросил:— Можно ли тогда назвать такого человека непобедимым? Философ ответил:— Нужно осторожно понимать это слово. Непобедимый человек не тот, кому невозможно причинить боль. Не тот, кто никогда не болеет. Не тот, кто не стареет. Не тот, кто никогда не теряет. Человеческая жизнь подвержена ограничениям. Непобедим тот, кого испытание не лишает способности оставаться человеком. Вот где находится настоящая сила. Можно отнять имущество, но не способность любить. Можно отнять должность, но не достоинство. Можно ограничить физические возможности, но не обязательно уничтожить духовную жизнь. Можно лишить человека привычного положения, но не обязательно лишить его смысла. Можно причинить боль, но не заставить отвечать злом. И тогда человек сохраняет самое главное.

Внутренняя свобода как результат ежедневной работы. Философ сказал:— Но мы должны помнить: такая свобода не возникает в момент испытания. Она формируется заранее. Когда человек каждое утро учится приводить себя в доброе расположение духа. Когда несколько раз в течение дня останавливается и восстанавливает внутренний порядок. Когда вечером очищает душу от накопившегося раздражения. Когда учится не отвечать мгновенно. Когда прощает. Когда признаёт ошибки. Когда живёт в мере. Когда укрепляет тело. Когда развивает разум. Когда заботится о душе. Когда молится. Когда делает добро. Когда служит другим. Все эти маленькие практики постепенно создают внутренний резерв. И когда приходит испытание, человек обнаруживает, что внутри него есть на что опереться.

Фило-

софская мастерская. После встречи мы записали: Внутренняя свобода не отменяет внешних ограничений. Она позволяет человеку не отдавать им всю власть над своей личностью. Мы не выбираем всего, что происходит с нами. Но мы можем постепенно учиться выбирать свой ответ. Не всякая болезнь преодолима. Не всякая утрата восполнима. Не всякая несправедливость может быть немедленно устранена. Не всякая внешняя потеря обратима. Но даже тогда остаётся пространство внутреннего действия. В нём человек может сохранять достоинство. Любовь. Совесть. Смысл. Способность творить. Способность служить. Способность продолжать жизнь. Поэтому внутренняя свобода — не состояние, которое однажды приобретается навсегда. Это постоянная практика. Человек снова и снова собирает себя. Снова возвращает меру. Снова очищает душу. Снова проясняет разум. Снова укрепляет волю. Снова обращается к смыслу. Именно поэтому внутреннее делание является не отдельным упражнением, а образом жизни.

Вопрос следующего разговора. Когда участники уже начали расходиться, врач остановился у двери: — Мы много говорили о том, что человек может сделать сам. Но есть ситуации, когда человек уже не способен справиться самостоятельно. Тяжёлая зависимость. Депрессия. Болезнь. Потеря смысла. Одиночество. Человек говорит: «Я хочу изменить свою жизнь», но у него не получается. Что тогда может сделать семья? Что могут сделать друзья? Как помочь человеку не унижая его? Как поддержать, не превращая поддержку в контроль? И где проходит граница между помощью и вмешательством в чужую свободу? Философ ответил: — Вот теперь мы подошли к другой стороне внутреннего делания. Человек становится свободным не в одиночестве. Мы начинали наши разговоры с того, что человек нуждается в других. Теперь необходимо понять, как внутреннее делание одного человека соединяется с внутренним деланием другого. Потому что иногда человеку недостаточно собственной силы. Иногда ему необходимо, чтобы рядом оказался тот, кто скажет: «Я рядом. Давай попробуем ещё раз». Важно сделать тонкое различие: верующий человек не застрахован от одиночества, боли, болезни и утраты. Но он не остаётся один в экзистенциальном смысле, потому что его жизнь укоренена в Боге как Любви, а вера выражается не только в убеждении, но в постоянном внутреннем делании, молитве и добрых делах.

Не оставаться одному. Сила веры, любви и поддержки в восстановлении человека. На следующем заседании философского клуба разговор продолжился с того места, на котором мы остановились. Врач повторил свой вопрос: — Что делать, если человеку уже не хватает собственной силы? Если он тяжело болен? Если попал в зависимость? Если переживает утрату? Если потерял смысл? Если ему кажется, что никто его не понимает? Философ ответил: — Тогда особенно важно понять одну вещь. Человек не предназначен для того, чтобы проходить жизненный путь в одиночестве. Но здесь необходимо сделать ещё один шаг. Человек может быть окружён людьми и всё равно оставаться одиноким. И наоборот: он может находиться в тяжелейшем испытании и при этом иметь внутреннюю опору, которая не позволяет ему окончательно потерять себя.

Человек создан для любви. Священник, присутствовавший на встрече, сказал: — Для верующего человека здесь есть основание, которое нельзя заменить никакой психологической теорией. Человек создан по образу Божию. А если Бог есть Любовь, то раскрытие этого образа в человеке невозможно без любви. Философ продолжил: — Именно поэтому внутреннее делание нельзя понимать только как работу человека над самим собой. Человек постепенно преобразует себя не для того, чтобы стать самодостаточным. Напротив. Чем глубже человек входит в своё внутреннее богатство, тем больше он становится способным выйти навстречу другому. Он становится способным любить. Прощать. Сострадать. Помогать. Служить. И принимать помощь.

Образ Божий и подобие. Один из молодых участников спросил: — Но если человек уже создан по образу Божию, почему тогда необходимо ещё становиться подобным Богу? Философ ответил: — Потому что образ — это дар. А подобие — путь. Человек получает способность к разуму, любви, свободе, твор-

честву, совести. Но эти способности ещё необходимо раскрыть. Можно иметь способность любить и жить в ненависти. Можно иметь разум и использовать его для разрушения. Можно иметь свободу и стать рабом страстей. Можно обладать совестью и постоянно заглушать её. Поэтому внутреннее делание можно понимать как путь от данного образа к постепенно обретаемому подобию. И если Бог есть Любовь, то этот путь неизбежно связан с постепенным научением любви.

Вера, которая становится делом. Предприниматель заметил:— Тогда получается, что недостаточно просто назвать себя верующим.— Конечно, — ответил философ. Вера, которая не меняет отношения человека к людям, постепенно превращается в декларацию. Человек может много говорить о духовности и оставаться раздражительным, завистливым, мстительным, равнодушным. А может почти ничего не говорить о себе и каждый день делать то, что поддерживает жизнь другого человека. Поэтому один из самых простых вопросов внутреннего делания звучит так: «Что сегодня стало лучше благодаря тому, что я существую?» Не обязательно произошло что-то большое. Возможно, человек кого-то выслушал. Помог старому человеку. Удержался от резкого ответа. Поддержал заболевшего. Позвонил одинокому родственнику. Помолился о человеке, которому трудно. Просто не прошёл мимо. Из таких поступков постепенно и складывается духовная жизнь.

Почему добрые дела укрепляют самого человека. Психолог сказал:— Здесь есть парадокс. Мы привыкли думать, что, помогая другому, человек отдаёт собственные силы. Но очень часто происходит обратное. Он получает внутреннюю силу. Философ согласился:— Потому что человек перестаёт вращаться вокруг самого себя. Тревога часто замыкает человека на себе: «Что будет со мной?» «Почему это случилось со мной?» «Почему меня не ценят?» «Почему мне не дали?» «Почему меня обидели?» Когда человек начинает видеть другого, пространство души расширяется. Он перестаёт быть пленником собственного «я». Поэтому доброе дело имеет двойное действие. Оно помогает другому. И одновременно освобождает самого делающего добро от чрезмерной власти собственного самолюбия.

Добро начинается ещё до поступка. Один из участников спросил:— Но ведь не всегда я могу кому-то реально помочь.— Именно поэтому помощь начинается раньше действия, — ответил философ. Есть очень простая последовательность. Сначала человек может не пожелать другому зла. Потом — подумать о нём хорошо. Потом — пожалеть. Потом — помолиться. Потом — найти возможность помочь. И если даже непосредственная помощь невозможна, человек всё равно способен сохранить доброе отношение. В духовной традиции эта мысль выражена очень точно. Святитель Николай Сербский говорил: «Можешь помочь человеку — помоги, не можешь — помолись...» В этом есть целая философия человеческого участия. Помощь начинается там, где заканчивается равнодушие.

Добрая мысль тоже действие. Философ написал на доске: Мысль ; чувство ; слово ; поступок ; привычка ; характер.— Мы уже говорили о том, что внутреннее делание имеет накопительный характер. Теперь можем увидеть это с другой стороны. Каждая добрая мысль также является маленьким внутренним действием. Если человек постоянно думает о другом с раздражением, подозрением, презрением, то эти мысли постепенно создают в нём соответствующее состояние. Если же он сознательно учится видеть в другом человеке прежде всего человека, достоинство которого не уничтожается его ошибками, постепенно меняется и его собственный внутренний мир. Поэтому иногда первая помощь другому человеку — перестать мысленно его уничтожать.

Человек не остаётся один. Священник сказал:— Теперь я могу ответить на первоначальный вопрос. Вы спросили: что происходит с верующим человеком перед лицом тяжёлого испытания? Конечно, он может испытывать страх. Может плакать. Может уставать. Может переживать одиночество. Может даже проходить через периоды, когда молитва кажется ему трудной. Вера не превращает человека в бесчувственный камень. Но человек, действительно стремящийся жить

перед Богом, постепенно приобретает другое сознание. Он понимает: моя жизнь не замкнута только на мне. Я не являюсь последней инстанцией собственного существования. Моя жизнь имеет источник. Имеет смысл. Имеет направление. Имеет Того, к Кому можно обратиться. И имеет людей, которым я могу быть нужен.

Бог как последняя опора. Философ сказал: — Здесь проходит граница между просто социальной поддержкой и духовной опорой. Семья может поддержать человека. Друзья могут поддержать. Врач может лечить. Психолог может помочь. Коллектив может не дать человеку оказаться в социальной изоляции. Но верующий человек имеет ещё одну глубину опоры. Он обращается к Богу. Не как к последнему средству, когда уже ничего не осталось. А как к источнику жизни. Поэтому молитва для верующего человека — не только просьба о чём-либо. Это возвращение к источнику внутреннего порядка. Когда человек говорит: «Господи, помоги мне», он одновременно признаёт: я не всемогущ. И в этом признании нет унижения. Наоборот. Оно освобождает человека от необходимости самостоятельно нести весь мир.

Молитва и действие. Один из молодых участников спросил: — Но разве достаточно молиться? — Нет, если молитва становится оправданием бездействия, — ответил священник. Молитва должна постепенно переходить в жизнь. Если я молюсь о больном, но могу помочь ему практически, я должен помочь. Если молюсь о голодном, но могу накормить, необходимо накормить. Если молюсь об одином, но могу позвонить ему, нужно позвонить. Если прошу у Бога мира, я должен хотя бы перестать умножать раздражение вокруг себя. Молитва должна становиться поступком. А поступок, совершённый без внутренней любви, постепенно должен возвращаться к молитве и очищать своё основание. Так возникает круг: молитва — мысль — чувство — дело — благодарность — снова молитва.

Поддержка не унижает. Пожилой инженер сказал: — Я заметил, что многие мужчины особенно тяжело принимают помощь. Они готовы помогать другим. Но признаться, что самим трудно, не хотят. Философ ответил: — Потому что мы часто ошибочно связываем достоинство с независимостью. Но человек не становится менее достойным оттого, что ему нужна помощь. В детстве нас кормят и носят на руках. В зрелости мы сами поддерживаем других. В старости снова можем нуждаться в помощи. Так устроена человеческая жизнь. Принимать помощь — тоже искусство. Иногда человеку необходимо позволить другому сделать добро. И это тоже форма любви.

Семья как пространство восстановления. Разговор естественно перешёл к семье. — Семья, — сказал философ, — должна быть первым пространством, где человек может восстанавливаться. Не местом, где требуют постоянно демонстрировать свою безупречность. А местом, где можно сказать: «Сегодня мне трудно». И услышать: «Мы рядом». Это особенно важно для детей. Ребёнок, который знает, что его любят не только тогда, когда он успешен, получает внутреннюю опору на всю жизнь. Но это важно и для взрослых. Мужу иногда необходимо услышать от жены слова поддержки. Жене — от мужа. Родителям — от детей. Старшему поколению — от младших. А младшим — от старших. Семья становится пространством взаимного восполнения сил.

Но любовь не означает вседозволенность. Один из участников спросил: — А если близкий человек разрушает себя? Например, зависимостью. Разве любовь означает просто принимать его таким, какой он есть? — Нет, — ответил философ. Любовь не равна согласию со злом. Иногда любить человека означает не поддерживать его разрушительную привычку. Не давать денег на то, что разрушает его жизнь. Не оправдывать его поступки. Настойчиво предлагать лечение. Обращаться за помощью специалистов. Устанавливать границы. Но делать это не из презрения. Не «ты плохой», а «я не хочу помогать твоему разрушению». Это очень трудная форма любви. Но именно она часто оказывается настоящей.

Соборность как пространство восстановления. Теперь мы можем вернуться к понятию соборности, которое обсуждали в преды-

душей книге. Соборность — это не просто множество людей. Это пространство, в котором люди способны взаимно укреплять друг друга в добре. Один ослаб. Другой поддержал. Один потерял надежду. Другой напомнил ему о смысле. Один запутался. Другой помог увидеть дорогу. Один заболел. Другие не оставили его. Один пал. Другой не стал добивать его осуждением, а помог подняться. И тогда происходит не простое сложение сил. Возникает то, что можно назвать синергией добра. Добро одного пробуждает добро другого. И постепенно возникает среда, в которой человеку легче становится лучше.

Внутренняя сила накапливается вместе с добром. Философ вернулся к главной теме нашей книги:— Теперь можно увидеть ещё одну закономерность. Мы уже говорили: внутреннее делание имеет накопительный характер. Каждая добрая мысль. Каждое преодолённое раздражение. Каждое прощение. Каждая молитва. Каждое доброе дело. Каждый отказ от вредной привычки. Каждая попытка сохранить внутренний мир. Всё это постепенно укрепляет человека. Но теперь мы видим, что и добрые отношения обладают накопительным характером. Сегодня я помог другому. Завтра кто-то поможет мне. Сегодня я поддержал. Завтра поддержат меня. Сегодня я сохранил доброе слово. Завтра кто-то сохранит доброе слово для меня. Так постепенно формируется пространство доверия. А доверие становится социальной формой внутреннего делания.

Почему верующий человек не остаётся один. Философ посмотрел на священника:— Значит, теперь мы можем точнее ответить на вопрос, с которого начали. Почему человек, действительно живущий верой, способен не оставаться один даже перед лицом тяжелейших испытаний? Не потому, что ему обещана жизнь без страданий. Не потому, что вокруг него всегда будет множество людей. И не потому, что молитва автоматически устраняет все трудности. А потому, что он постепенно учится жить в отношении любви. Он обращён к Богу. Он способен обращаться к людям. Он способен помогать. Способен принимать помощь. Способен молиться о другом. Способен сохранять доброе отношение даже тогда, когда не может изменить обстоятельства. И самое главное — он постепенно перестаёт строить свою жизнь исключительно вокруг себя.

Человек, который способен всегда делать добро. Один из участников сказал:— Получается странная вещь. Человеку можно отнять очень многое. Но если он сохранил способность делать добро, он всё ещё обладает огромной силой.— Именно, — ответил философ. Можно ограничить его физические возможности. Можно лишить должности. Можно изменить его материальное положение. Можно состарить его тело. Можно лишить привычного круга общения. Но если человек сохранил способность: помолиться, поддержать, поблагодарить, простить, подумать о другом хорошо, сказать доброе слово, передать свой опыт, пожелать добра, создать что-либо полезное, то он по-прежнему способен участвовать в созидании жизни. И потому его духовная жизнь не прекращается.

Внутренняя непобедимость. Философ сказал:— Теперь мы можем вернуться к слову, которое прозвучало на предыдущей встрече: непобедимость. Непобедимый человек — не тот, которого невозможно ранить. И даже не тот, который никогда не падает. Это человек, в котором сохраняется способность вновь обращаться к добру. Пока человек способен любить — его нельзя считать духовно побеждённым. Пока способен прощать — зло не получило над ним окончательной власти. Пока способен молиться — он не замкнулся в собственной ограниченности. Пока способен помогать — он продолжает быть участником жизни. Пока способен благодарить — он видит в мире не только то, что отнято, но и то, что ему дано. И пока он способен делать добро, в нём продолжается созидание.

Практика шестнадцатая. На этот раз философ предложил участникам не сложное упражнение, а очень простое. В течение недели каждый вечер отвечать себе на три вопроса: Кому сегодня я помог? Кто сегодня помог мне? Кому я сегодня мог бы помочь, но не помог? Последний вопрос особенно важен. Он не должен вызывать чувство вины. Он должен пробуждать внимание. Постепенно человек начинает заме-

чать возможности добра, которые прежде проходили мимо него. А затем можно добавить четвёртый вопрос: О ком сегодня я могу просто подумать хорошо? Не обязательно говорить об этом человеку. Не обязательно предпринимать действие. Иногда первое движение любви происходит внутри.

Философская мастерская. После встречи мы записали: Человек не становится сильным оттого, что перестаёт нуждаться в других. Он становится сильным тогда, когда приобретает способность любить, помогать и принимать помощь, не теряя достоинства и свободы. Для верующего человека основанием этого пути является понимание человека как носителя образа Божия и стремление к подобию. Если Бог есть Любовь, то внутреннее делание не может завершиться замыканием человека на самом себе. Оно должно вести его к любви. Любовь становится мыслью. Мысль — отношением. Отношение — словом. Слово — поступком. Поступок — привычкой. Привычка — характером. А характер постепенно становится образом жизни. Поэтому добрые дела не только помогают другим. Они формируют самого человека. И здесь открывается ещё один закон внутреннего делания: Чтобы укрепить в себе добро, необходимо постоянно давать ему возможность становиться действием. Верующий человек не застрахован от одиночества, болезней, старения, утрат и испытаний. Но, укореняясь в Боге как Любви, он постепенно приобретает другую внутреннюю реальность. Он учится быть источником добра даже тогда, когда ему самому трудно. Именно поэтому духовная сила может продолжать расти тогда, когда внешние силы человека уменьшаются. В этом, возможно, и состоит одна из величайших тайн человеческой жизни: тело может слабеть, а способность любить — возрастать. Внешние возможности могут сокращаться, а внутреннее пространство человека — расширяться. Человек может терять многое из того, чем обладал, и одновременно приобретать то, чего невозможно лишить.

Вопрос следующего разговора. После заседания один из отцов задержался у двери. — Теперь я понимаю, почему человеку нужна семья и почему нельзя оставлять его одного в беде. Но возникает ещё более трудный вопрос. А что делать, если тот, кому мы пытаемся помочь, сам не хочет меняться? Если человек знает, что зависимость разрушает его, но снова возвращается к ней? Если он понимает, что губит семью, но продолжает? Если ему предлагают помощь, а он отказывается? Можно ли спасти человека против его воли? И где заканчивается любовь и начинается попытка управлять чужой жизнью? Философ ответил: — Это один из самых трудных вопросов внутреннего делания. Потому что любовь не может отменить свободу другого человека. Мы можем поддержать. Можем предупредить. Можем молиться. Можем поставить границу. Можем не участвовать в разрушении. Но решение о внутреннем изменении всё равно должен принять сам человек.

Семнадцатая практика. Свобода воли. Как помогать человеку, не лишая его ответственности за собственную жизнь. Следующее заседание началось с вопроса, который остался после предыдущего разговора. Отец, участвовавший в нашей встрече, сказал: — Мы много говорили о помощи. Но я столкнулся с ситуацией, когда помощь уже не помогает. Близкий человек понимает, что разрушает себя. Он знает, что зависимость губит его здоровье, отношения, работу. Мы разговариваем. Убеждаем. Просим. Иногда даже пытаемся контролировать. Но всё возвращается. Что делать? Можно ли спасти человека против его воли? В комнате стало тихо. Философ ответил: — Это один из самых трудных вопросов человеческих отношений. Потому что здесь встречаются две великие ценности: любовь и свобода.

Любовь не может жить без свободы. — Если я говорю, что люблю человека, — продолжил философ, — но при этом хочу полностью управлять его решениями, возникает противоречие. Любовь хочет блага другого. Но благо невозможно навязать целиком извне. Можно заставить человека выполнить действие. Можно ограничить его. Можно поставить условие. Можно временно защитить его от разрушительных последствий. Но невозможно приказывать ему: «Люби». «Раскайся». «Стань добрым». «Поверь». «Измени сердце». Внешнее действие можно навязать. Внутреннее изменение нельзя

произвести вместо другого человека. Почему нельзя жить за другого. Один из молодых участников спросил:— Но разве родители не должны отвечать за детей?— Должны, — ответил философ. Особенно пока ребёнок мал и не способен самостоятельно отвечать за свои поступки. Но воспитание имеет конечной целью не вечный контроль. Родитель должен постепенно передавать ребёнку ответственность за самого себя. Сначала: «Я сделаю это за тебя». Потом: «Давай сделаем вместе». Затем: «Попробуй сам». И наконец: «Теперь ты отвечаешь за свой выбор». Так рождается зрелость. Если же взрослому человеку постоянно напоминают, что делать, постоянно контролируют его решения и постоянно исправляют последствия его поступков, он может внешне подчиняться, но внутренне оставаться ребёнком.

Помощь и спасательство. Психолог сказал:— В современной практике есть важное различие между помощью и спасательством. Помощь поддерживает способность человека самому действовать. Спасательство иногда делает человека зависимым от того, кто его спасает. Философ добавил:— Это различие особенно важно в семье. Например, если человек постоянно разрушает свою жизнь, а близкие каждый раз устраняют последствия его поступков, он может не встретиться с реальностью собственного выбора. За него заплатили долг. За него извинились. За него поговорили с начальником. За него объяснили детям. За него снова исправили ошибку. И постепенно человек привыкает: «Кто-нибудь всё равно меня спасёт». Это уже не любовь. Это может стать формой подержания безответственности.

Любовь иногда должна сказать «нет». Один из отцов спросил:— Но если я не помогу, разве это не будет жестокостью?— Не всякое «нет» является отказом от любви, — ответил философ. Иногда именно «нет» становится её трудной формой. Нет — я не буду давать тебе деньги на то, что разрушает тебя. Нет — я не буду прикрывать твою ложь. Нет — я не буду оправдывать насилие. Нет — я не стану помогать тебе избегать последствий твоих поступков. Но вместе с этим: да — я помогу тебе обратиться к специалисту. да — я буду рядом, если ты решишь лечиться. да — я буду говорить с тобой. да — я не перестану видеть в тебе человека. Вот здесь проходит важнейшая граница. Отказ от участия в разрушении человека не является отказом от самого человека.

Не путать человека с его поступком. Философ написал на доске: «Ты совершил зло» и рядом: «Ты — зло». — Это не одно и то же. Человек может совершить тяжёлую ошибку. Может неоднократно поступать неправильно. Может иметь зависимость. Может причинить боль другим. Но если мы окончательно отождествляем человека с его худшим поступком, мы закрываем возможность изменения. Можно осуждать поступок, не уничтожая достоинство личности. Можно сказать: «Это нельзя продолжать». Но не обязательно говорить: «Ты безнадежен». Иногда одна из самых сильных форм помощи человеку заключается в том, чтобы сохранить в нём представление: «Я ещё могу стать другим».

Почему человеку трудно признать свою зависимость. Врач сказал:— При зависимости проблема часто состоит не только в самом веществе или поведении. Человек начинает защищать нечто, что уже разрушает его. Он оправдывает. Отрицает. Скрывает. Перекладывает ответственность. Обещает измениться, но не меняется. И иногда семья совершает ошибку, вступая в бесконечную борьбу. Философ спросил:— А что является первой задачей?— Вернуть человеку способность увидеть реальность. — Именно. Пока человек говорит: «У меня всё под контролем», внутреннее изменение почти невозможно. Поэтому начало восстановления часто связано с очень болезненной фразой: «Я больше не управляю этим сам». И следующая: «Мне нужна помощь».

Ответственность не равна обвинению. Один из участников спросил:— Но разве разговор об ответственности не приводит к обвинению?— Если мы понимаем ответственность правильно, нет. Вина может быть обращена в прошлое: «Ты сделал это». Ответственность обращена в будущее: «Что ты будешь делать теперь?» Это огромная разница. Человеку необходимо научиться видеть последствия

собственных поступков. Но одновременно необходимо показать ему возможность следующего шага. Ты ошибся. Теперь исправь, что можешь. Ты разрушал здоровье. Теперь начни его восстанавливать. Ты причинил боль. Признай это. Попроси прощения. Измени поведение. Ты потерял доверие. Не требуй, чтобы тебе снова доверяли немедленно. Начни снова поступать так, чтобы доверие постепенно вернулось. _____ Свобода начинается с маленького выбора. Философ продолжил:— Человек, который долго жил в зависимости от своих страстей, может быть не способен сразу сделать большой свободный выбор. Поэтому мы должны искать маленькие. Не употребить сегодня. Не ответить грубостью. Не солгать сейчас. Не открыть привычную страницу. Не купить то, что разрушает. Выйти на прогулку. Позвонить человеку, который может поддержать. Прийти на лечение. Признаться близкому: «Мне трудно». Каждый такой поступок укрепляет мышцу свободы. Свобода развивается употреблением. Как тело становится сильнее от упражнения, так воля укрепляется через реальные выборы. _____ Внутреннее делание и воля. Молодой человек спросил:— Значит, волю тоже можно тренировать?— Конечно. Но не приказами. Воля формируется через постоянное соединение понимания и действия. Я понял, что это вредно. И воздержался. Я понял, что это добро. И сделал. Я почувствовал раздражение. И остановился. Я увидел, что человеку нужна помощь. И помог. Я не хочу просить прощения. Но знаю, что должен. И прошу. Так постепенно возникает внутренняя способность действовать не только по первому желанию. Человек начинает становиться хозяином собственного поведения. _____ Почему это особенно важно для отцов. Один из участников, работавший с семьями, сказал:— В школе отцов мы часто сталкиваемся с одной проблемой. Отец хочет защитить ребёнка от всех трудностей. И иногда делает за него слишком много. Философ ответил:— Здесь необходимо помнить: задача отца не в том, чтобы убрать из жизни ребёнка все трудности. Задача отца — помочь ребёнку стать человеком, способным встречать трудности. Это принципиально разные вещи. Если ребёнок никогда не сталкивается с последствиями своих поступков, он не учится ответственности. Если за него постоянно решают проблемы, он не учится решать. Если его никогда не ограничивают, он не учится самоограничению. Если ему постоянно говорят, что он лучший, но не учат исправлять ошибки, он не приобретает зрелости. Поэтому любовь отца должна соединять: тепло и требовательность; защиту и свободу; поддержку и ответственность; прощение и необходимость исправления. _____ Свобода и мера. Философ вернулся к одной из центральных тем наших предыдущих разговоров.— Теперь мы можем понять, почему мера так важна. Свобода без меры может превратиться в произвол. Мера без свободы — в принуждение. Зрелый человек учится соединять их. Он свободен, но способен ограничить себя. Он имеет желания, но не обязан немедленно удовлетворять каждое. Он имеет право на гнев, но не обязан превращать его в агрессию. Он может хотеть богатства, но способен остановиться там, где богатство начинает разрушать его самого или других. Он может стремиться к успеху, но не обязан ради него переступать через совесть. Мера становится формой зрелой свободы. _____ Вера и свобода. Священник сказал:— Для христианина здесь есть ещё более глубокий смысл. Бог не создаёт человека марионеткой. Человеку дана свобода. И потому любовь Бога к человеку не является принуждением. Если человек создан по образу Божию, то его способность свободно отвечать на добро имеет огромное значение. Философ добавил:— Поэтому духовное делание невозможно без свободного участия человека. Можно привести человека в храм. Можно дать ему книгу. Можно рассказать о молитве. Можно показать путь. Но нельзя молиться вместо него всю жизнь. Нельзя покаяться вместо него. Нельзя любить вместо него. Нельзя сделать за него внутренний выбор. Можно только помочь ему увидеть дверь. Войти он должен сам. _____ Можно ли потерять свободу? Один из участников спросил:— Но ведь человек действительно может стать

рабом страсти.— Да. И это одна из главных трагедий человеческой свободы. Человек может использовать свободу так, что постепенно утрачивает способность свободно выбирать. Сначала он говорит: «Я могу это сделать». Потом: «Я хочу это сделать». Потом: «Я должен это сделать». А затем: «Я не могу не делать этого». Так формируется зависимость. Поэтому внутренняя свобода требует постоянного внимания. Человек должен время от времени спрашивать себя: «Что сейчас управляет мной?» Мой разум? Совесть? Любовь? Или страх, обида, зависть, жадность, желание признания, привычка? Ответ на этот вопрос способен многое изменить.

Свобода как способность сказать «нет». Философ предложил ещё одну практику. В течение недели каждый участник должен был заметить хотя бы одну ситуацию, в которой он обычно действует автоматически. И сделать паузу. Задать себе три вопроса: Чего я сейчас хочу? К чему это приведёт? Свободен ли я сказать «нет»? Последний вопрос оказался самым трудным. Потому что человек часто обнаруживает: «Я могу сказать нет». Но не хочет. Или: «Я хочу сказать нет». Но боюсь. Или: «Я уже не умею сказать нет». Вот здесь начинается настоящее исследование собственной свободы.

Ответственность перед другим. Предприниматель сказал: — Но ведь свобода одного человека может причинить вред другому. — Именно поэтому свобода должна быть связана с ответственностью, — ответил философ. Я свободен говорить. Но мои слова могут ранить. Я свободен распоряжаться деньгами. Но у меня есть семья. Я свободен выбирать образ жизни. Но мои поступки могут влиять на детей. Я свободен в своей профессии. Но моя ошибка может стоить другому человеку здоровья. Я свободен распоряжаться природными ресурсами. Но после меня останется Земля. Поэтому зрелая свобода задаёт ещё один вопрос: «Что произойдёт с другими вследствие моего выбора?»

От личной свободы к соборности. Теперь становилось понятно, почему эта тема возвращает нас к соборности. Соборность невозможна без свободных людей. Но свободные люди не могут строить соборность, если каждый понимает свободу как право делать всё, что ему хочется. Настоящее единство начинается там, где человек добровольно ограничивает себя ради сохранения другого. Я могу сказать обидное, но не говорю. Могу воспользоваться слабостью другого, но не пользуюсь. Могу пройти мимо, но останавливаюсь. Могу получить больше, но оставляю часть другому. Могу навязать свою волю, но ищу согласие. Так свобода становится не разрушительной, а созидательной силой.

Внутреннее делание невозможно делегировать. Философ подвёл итог: — Мы можем многое сделать друг для друга. Но есть предел, который необходимо уважать. Нельзя прожить чужую жизнь. Нельзя принять чужое решение. Нельзя заставить другого человека внутренне измениться. Можно любить. Можно поддерживать. Можно предупреждать. Можно ставить границы. Можно молиться. Можно показывать пример. Можно создавать среду, в которой легче измениться. Но последний шаг должен делать сам человек. И именно поэтому внутреннее делание так трудно. Никто не может выполнить его за нас.

Практика семнадцатая. На этот раз мы записали практику в одну строку: «Перед каждым важным поступком спроси: это мой свободный выбор или моя привычка, страсть, страх, обида?» А затем добавить: «Если это привычка, могу ли я сегодня сделать хотя бы один маленький свободный выбор?» Не нужно пытаться изменить всю жизнь за один день. Нужно вернуть себе хотя бы маленький участок свободы. И повторять это ежедневно. Так постепенно возникает внутренняя сила.

Философская мастерская. После встречи мы записали: Помочь человеку — не значит прожить его жизнь вместо него. Настоящая помощь должна возвращать человеку способность самому принимать решения и нести ответственность за них. Любовь не отменяет свободу. Свобода не отменяет ответственности. Ответственность не отменяет милосердия. Милосердие не означает оправдание разрушения. Поэтому зрелое отношение к человеку соединяет четыре начала: любовь — свободу — ответственность —

помощь. Если отсутствует любовь, помощь становится холодным контролем. Если отсутствует свобода, помощь превращается в принуждение. Если отсутствует ответственность, помощь превращается в спасательство. Если отсутствует помощь, ответственность может превратиться в жестокость. И только вместе они образуют пространство восстановления. Для верующего человека эта связь имеет ещё более глубокое основание. Человек создан по образу Божию. Поэтому в нём есть способность к свободе, любви, разуму, творчеству и нравственному выбору. Но образ должен постепенно становиться подобием. А это уже путь. Путь внутреннего делания. Путь, на котором человек учится свободно выбирать добро. Не потому, что его заставили. Не потому, что его контролируют. Не потому, что иначе последует наказание. А потому, что постепенно добро становится его внутренней потребностью. И тогда начинается настоящее преобразование.

Вопрос следующего разговора. После встречи один из участников сказал:— Кажется, теперь мы подошли к самому трудному. Мы говорим человеку: «Ты свободен». Но одновременно говорим: «Ты должен отвечать за свои поступки». Как совместить свободу и необходимость? Почему человек иногда понимает, что поступает неправильно, но всё равно делает это? Почему знание добра ещё не делает человека добрым? Почему мы можем знать, что привычка разрушает нас, и всё равно возвращаться к ней? Философ ответил:— Потому что между знанием добра и способностью жить добром существует целая внутренняя работа. Разум может знать. Но желание сопротивляется. Совесть предупреждает. Но привычка тянет назад. Воля пытается остановить. Но страсть требует своего. Значит, нам предстоит поговорить о том, что происходит внутри человека, когда разные силы его души тянут его в разные стороны. И о том, как постепенно привести их к единству.

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.