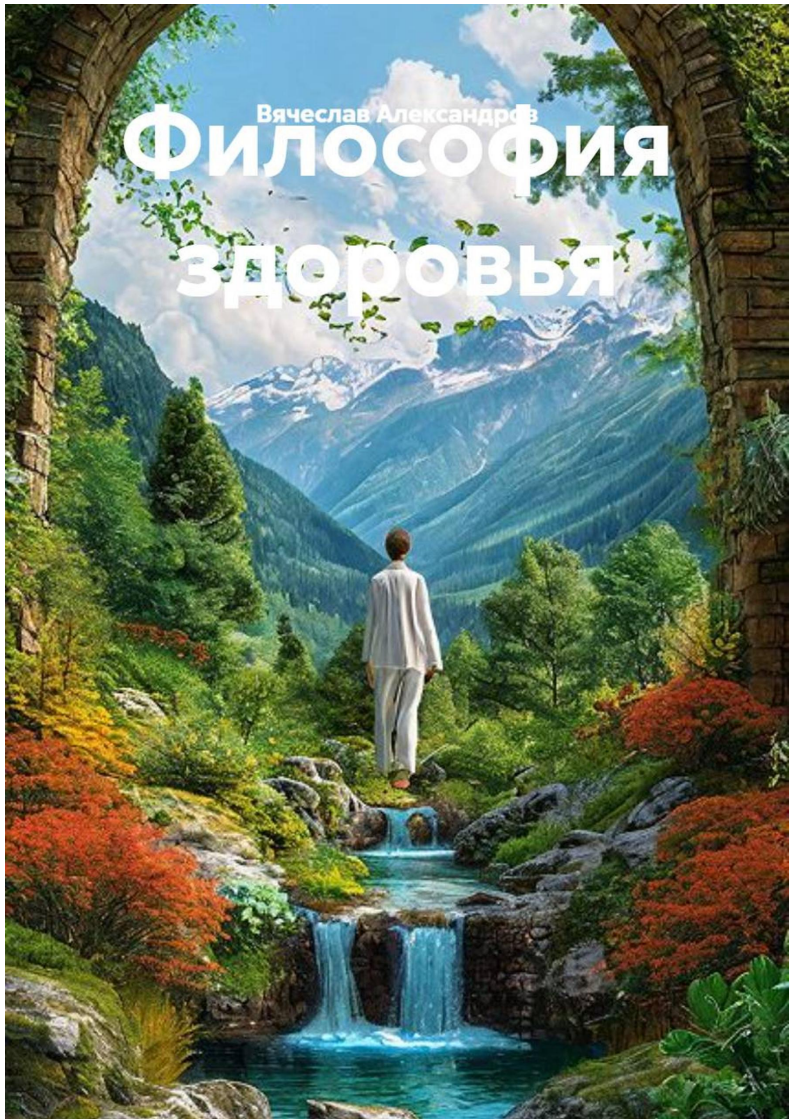


Вячеслав Александров

Философия здоровья



Вячеслав Александров

Философия здоровья

<https://litres.ru/74345352>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Философия здоровья» рассматривает человека как единство тела, души и духа и показывает здоровье как результат их гармоничного взаимодействия. Автор обращает внимание на образ жизни, питание, движение, труд, отдых, отношения, культуру общения и внутреннее состояние человека. Особое значение придаётся ответственности за собственную жизнь, умеренности, духовной гигиене и ежедневному внутреннему деланию. Книга предлагает целостный взгляд на здоровье как путь самосовершенствования, укрепления личности и гармонии человека с собой, семьёй, обществом и природой.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Вячеслав Александров

Философия здоровья

Глава

ФИЛОСОФИЯ СОЗИДАНИЯ ЖИЗНИ. Библиотека философских произведений.

Книга четвёртая

СОДЕРЖАНИЕ Беседы о здоровье «Повседневная жизнь как путь к внутренней гармонии, здоровью семьи и служению обществу»

Человек — единство тела, души и духа _____ Введение

Здоровье как гармония тела, души и духа Здоровье не только как отсутствие болезни. Тело, душа и дух как неделимое единство. Пища для тела, души и духа. Повседневная жизнь как пространство восстановления гармонии. Простое правило: тело движется, душа радуется, дух молится. Внутренняя настройка как источник сил для внешней жизни. _____

ЧАСТЬ
ПЕРВАЯ

ЧЕЛОВЕК. ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ КАК ОСНОВА
ЗДОРОВЬЯ

Глава 1. Человек — дух, душа и тело Учение архиепископа

Луки (Войно-Ясенецкого). Единство и различие тела, души и духа. Человек как целостное существо. Здоровье как состояние внутренней согласованности. Необходимость заботы обо всех трёх составляющих человеческой природы.

Глава 2. Как начинается день Утро как начало внутренней настройки. Гигиена тела и гигиена души. Благодарность за ночь и новый день. Освобождение от тяжёлых ночных переживаний. Утренняя молитва Оптинских старцев. Выход к людям в добром расположении духа.

Глава 3. Утренняя прогулка. Тело движется, душа радуется, дух молится Движение как естественная потребность тела. Красота природы как пища души. Умеренная физическая нагрузка. Музыка, наушники и содержание того, чем человек наполняет душу. Природа как источник восстановления сил. Взаимодействие состояния души и состояния тела.

Глава 4. Внутренняя сила и сила, передаваемая другим. Состояние человека и его влияние на окружающих. Эмоциональное заражение и передача состояния. На чём сосредоточено внимание, туда направляются силы человека. Молитва за другого человека как выражение любви и внимания. Почему внутренний мир одного человека способен менять атмосферу вокруг него.

Глава 5. Вдохновение. Как одухотворить повседневный труд Правильно прожитое утро и качество последующего дня. Вдохновение как внутреннее состояние. Возможность одухотворить даже тяжёлую и нетворческую работу. Труд не

только как профессия. Домашний труд, воспитание, забота о больных и пожилых. Творчество как способность преобразовывать не только окружающий мир, но и самого себя.

Глава 6. Труд как форма служения. Смысл труда. Служение через свои способности. Труд и здоровье. Опасность накопления внутреннего напряжения. Необходимость восстановления сил. Высшая форма творчества — внутреннее преобразование. Работа над чувствами, мыслями и словами в течение обычного дня.

Глава 7. Совесть, мера и здоровье. Чистота совести как условие внутреннего здоровья. Нравственные требования и ответственность за свои поступки. Скромность и умеренность. Мера как средство сохранения сил. Нравственная жизнь не гарантирует отсутствия болезней, но способна предотвращать многие разрушительные состояния. Правильная оценка происходящего и снижение числа ошибок.

Глава 8. Свобода как внутреннее освобождение. Свобода не как возможность удовлетворить любое желание. Освобождение от зависимостей и разрушительных страстей. Преодоление того, что делает сердце злым, а ум — лживым. Умеренность как расширение свободы. Смысл слов Христа: «Иго Моё благо, и бремя Моё легко».

Глава 9. Мера и мир. От умеренности к внутреннему миру. Мера как условие сохранения человека от разрушения. Внутренний мир и здоровье. Ответственность за собственное состояние. «Стяжи дух

мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи». Внутренний мир как сила, распространяющаяся на ближних.

ЧАСТЬ

ВТОРАЯ

СЕМЬЯ. ЗДОРОВЬЕ КАК СОВМЕСТНАЯ ЖИЗНЬ

Глава 1. Если хочешь изменить мир — возвращайся домой. Семья как первый круг ответственности. Почему общественное преобразование начинается с ближайших отношений. Мать Тереза и мысль о возвращении домой. Личное здоровье как основание здоровья семьи. Здоровая семья как основание здорового общества.

Глава 2. Семья как школа внутренней гармонии. Взаимное влияние супругов. Как внутреннее состояние одного человека влияет на другого. Любовь, терпение и мера. Семья как пространство ежедневного внутреннего делания. Сохранение доброго расположения духа.

Глава 3. Семейный труд как служение. Труд дома как полноценный человеческий труд. Воспитание детей. Забота о больных родственниках. Помощь пожилым. Поддержание дома и отношений. Невидимый труд как основа семейной жизни. Служение без саморазрушения.

Глава 4. Ребёнок. Здоровье начинается с воспитания. Ребёнок как продолжение семьи. Воспитание примером. Формирование отношения к телу, труду, мере и свободе. Движение и природа. Красота как пища души. Совесть и ответственность. Ошибка как часть роста. Любовь и разумные гра-

ницы.

Глава 5. Связь поколений. Забота как взаимное движение жизни. Человек как звено между поколениями. Ответственность перед родом. Забота о старших. Старость и человеческое достоинство. Прощение и прекращение передачи разрушительных моделей. Память об ушедших. «У Бога все живы». Ответственность живых перед прошлым и будущим.

ЧАСТЬ

ТРЕТЬЯ

ЧЕЛОВЕК — ОБЩЕСТВО. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, СВОБОДА И СЛУЖЕНИЕ

Глава 1. Ответственность начинается с себя

Личная ответственность за собственное состояние. Ответственность за то, что происходит внутри человека. Ответственность за ближайший круг. Достоинство как результат принятия ответственности. Человек не обязан быть безупречным, но способен отвечать за направление своей жизни.

Глава 2. Достоинство и отношение к другому человеку. Человеческое достоинство и право на милосердие. Почему оценка человека только через его недостатки говорит о состоянии собственной души. Способность видеть в другом прежде всего хорошее. Помощь себе как условие способности помогать другим. Очищение собственной жизни от разрушительных страстей.

Глава 3. Свобода как освобождение. Освобождение от то-

го, что причиняет вред человеку. Свобода и здоровье. Свобода и здоровье семьи. Преодоление зависимости. Внутренняя работа как основа способности созидать общество.

Глава 4. Труд как общественное служение Выход человека из семейного круга в профессиональную жизнь. Труд как создание общественно значимого результата. Профессия и ответственность. Смысл труда. Работа, которая укрепляет человека, и работа, которая разрушает. От заработка к служению.

Глава 5. Культура общения Общение как фактор здоровья. Слово как созидательная или разрушительная сила. «Где двое или трое собраны во имя Моё...» Общение как пространство присутствия благодати. Умение слушать. Критика без унижения. Конфликт без разрушения отношений. Молчание как форма меры. Молитва за другого человека.

Глава 6. Человек и окружающий мир Тело как храм. Ответственность за собственное тело. От ответственности за себя к ответственности за окружающую природу. Природа как пространство жизни. Человек и сохранение среды обитания. Здоровье человека и здоровье окружающего мира.

Глава 7. Человек и его нереализованный потенциал Огромные возможности, заложенные в каждом человеке. Способности как дар. Другой человек как пример преодоления собственных слабостей. Биологическая возможность освоения новых результатов через пример других. Люди с выдающимися способностями как источник вдохновения. Преодоление ограничивающих представлений о себе.

Глава 8. Способность к доброй жизниДобрая жизнь как результат постоянного стремления.Недостижимость идеала и возможность движения к нему.Ошибки и падения.Способность вновь встать.Постепенность внутреннего изменения.Добрая жизнь как задача всей человеческой жизни.Сила, возникающая из постоянного стремления к добру.Глава 9. Обыденная жизнь как практика преобразования

Пища тела, души и духа в повседневной жизни.Обычное как пространство необычного.Синергия простых добрых действий.Почему счастье нельзя постоянно откладывать на завтра.Ежедневная работа над мыслями, чувствами и поступками.Сохранение стремления к мере и миру.Добрые дела как ежедневная практика.

Глава 10. Остановки в течение дняНеобходимость перевести дух.Минуты внутренней тишины.Осмысление происходящего.Краткая молитва.Возвращение к внутреннему центру.Как не позволить внешнему кругу поглотить человека.

Глава 11. Вечер. Возвращение к внутреннему мируВечернее снижение активности.Вечерняя прогулка как переход от дневной нагрузки к покою.Физическая и душевная усталость.Вечерние молитвы как практика духовной гигиены.Осмысление прожитого дня.Благодарность.Покаяние.Прощение.Очищение внутреннего пространства перед сном.

Глава 12. Общее дело. Сила соединённых способностейЧеловек не самодостаточен.Взаимозависимость лю-

дей.Способности и дары каждого.Синергия.Доверие.Ответственность.Сотрудничество.Предпринимательство, наука, образование и общественная деятельность как формы общего дела.Общее благо._____ЗА-

КЛЮЧЕНИЕ

Глава первая

ЧЕЛОВЕК. ЕДИНСТВО ТЕЛА, ДУШИ И ДУХА

«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух, и душа, и тело во всей целости да сохранится без порока...» (1 Фес. 5:23).

Вместо предисловия

Когда человек молод, ему кажется, что здоровье будет сопровождать его всегда.Он редко задумывается о том, как бьётся сердце, как работают лёгкие, каким удивительным образом миллиарды клеток каждое мгновение поддерживают жизнь.Но проходят годы.И однажды человек начинает понимать простую истину.Здоровье не возникает случайно.Оно создаётся.Создаётся ежедневно.Каждым нашим поступком.Каждой мыслью.Каждым словом.Каждым выбором.Мы привыкли считать здоровье предметом заботы врачей.Но врач приходит тогда, когда здоровье уже нарушено.Настоящая же забота о здоровье начинается значительно раньше.Она начинается с понимания самого человека.Кто такой человек?На протяжении многих веков философы, богословы, врачи и учёные пытались ответить на этот вопрос.Одни

видели в человеке прежде всего разумное существо. Другие считали главным чувства. Третьи исследовали исключительно тело. Святитель Лука (Войно-Ясенецкий), объединивший опыт великого хирурга и православного богослова, показал удивительную цельность человеческой природы. Человек представляет собой не сумму отдельных частей. Он является единством тела, души и духа. Это не три человека, живущие рядом. Это одна личность. Подобно тому как дерево невозможно разделить на корни, ствол и крону, не уничтожив его, так невозможно разделить человеческую природу. Повреждение одной её стороны неизбежно отражается на других. Поэтому болезнь тела нередко изменяет душевное состояние. Душевные потрясения отражаются на здоровье организма. А духовный кризис постепенно лишает человека жизненных сил. Каждая часть человека имеет свою пищу. Мы ежедневно заботимся о теле. Мы готовим пищу. Пьем воду. Отдыхаем. Одеваемся по погоде. И это правильно. Но столь же необходима пища душе. Она питается красотой природы. Доброй книгой. Честным трудом. Любовью. Дружбой. Музыкой. Творчеством. Благодарностью. Есть пища и у духа. Это молитва. Совесть. Стремление к истине. Милосердие. Покаяние. Участие в церковной жизни. Желание жить не только ради себя. Если долго не кормить тело, наступает истощение. Если долго не питать душу, появляется уныние. Если перестать питать дух, человек постепенно теряет смысл жизни. Вот почему настоящее здоровье невозможно разде-

лить на физическое, душевное и духовное. Оно всегда является здоровьем всего человека.

Три закона здоровья

Первый закон. Всё живое нуждается в правильном питании. Это относится не только к телу.

Второй закон. Всё живое развивается через движение. Двигаются мышцы. Развивается разум. Возрастает любовь. Укрепляется дух.

Третий закон. Всё живое существует благодаря гармонии. Когда тело, душа и дух помогают друг другу, человек обретает внутреннюю цельность. Именно такую цельность мы называем здоровьем.

Самая простая практика. Часто спрашивают: С чего начать? Ответ удивительно прост. Начните с утра. Проснитесь немного раньше. Выйдите на улицу. Идите не спеша. Пусть тело движется. Пусть душа любит красоту пробуждающегося мира. Пусть дух благодарит Бога за новый день.

За одну прогулку человек совершает сразу три важных дела. Он укрепляет тело. Успокаивает душу. Пробуждает дух. Так начинается внутренняя гармония. Она незаметна. Её нельзя измерить прибором. Но именно она становится источником сил на весь день.

Заключение

Эта книга не обещает чудесных способов мгновенно стать здоровым. Таких способов не существует. Мы будем говорить о другом. О небольших ежедневных ша-

гах. Каждый из них кажется незначительным. Но именно из них складывается человеческая жизнь. Мы будем учиться жить так, чтобы каждое наше действие приносило пользу телу. Каждая мысль очищала душу. Каждый поступок укреплял дух. Тогда здоровье перестанет быть случайностью. Оно станет естественным следствием правильной жизни.

Практика первой беседы

Сегодня сделайте три простых дела. Для тела. Совершите спокойную прогулку продолжительностью не менее тридцати минут. Для души. Найдите время полюбоваться красотой природы, послушать хорошую музыку или прочитать несколько страниц книги, делающей человека добрее. Для духа. Поблагодарите Бога за прожитый день, попросите прощения за ошибки и мысленно пожелайте добра тем людям, с которыми встретитесь завтра. Вечером задайте себе всего один вопрос: Удалось ли мне сегодня сохранить единство тела, души и духа? Пусть этот вопрос станет началом вашего пути к настоящему здоровью.

Здоровье как служение

Чем дольше живёшь, тем яснее понимаешь одну простую истину. Здоровье дано человеку не только для него самого. Конечно, каждый радуется, когда ничего не болит, когда легко дышится, когда есть силы работать и отдыхать. Но если задуматься глубже, становится очевидно: здоровье всегда выходит за пределы личности. Здоровая мать может с

любовью воспитывать своих детей. Здоровый отец способен защитить семью, честно трудиться, передать детям опыт и нравственные ориентиры. Здоровые дедушка и бабушка становятся хранителями памяти рода. Здоровый учитель способен вдохновить учеников. Здоровый врач спасает больных. Здоровый крестьянин выращивает хлеб. Здоровый инженер создаёт машины. Здоровый учёный открывает новые знания. Получается, что здоровье одного человека становится благом для многих. Так постепенно открывается ещё одна сторона этой темы. Здоровье является не только личным благополучием, но и общественным достоянием. Если человек сознательно разрушает своё здоровье, страдает не только он сам. Страдают его близкие. Страдают дети. Страдают родители. Иногда страдает целое дело, которому он посвятил жизнь. Но есть и обратная сторона. Каждый шаг к укреплению здоровья становится вкладом в жизнь других людей. Именно поэтому забота о себе не должна превращаться в поклонение собственному телу. Христианство никогда не учило этому. Тело не является ни врагом человека, ни предметом поклонения. Апостол Павел говорит: «Разве не знаете, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа?..» Храм нуждается в заботе. Но заботятся о храме не ради стен. В нём совершается самое главное. Так и человеческое тело. Оно драгоценно потому, что через него человек способен любить, трудиться, творить добро, молиться, воспитывать детей, помогать слабым и исполнять своё призвание.

е. Поэтому вопрос следует поставить иначе. Не «сколько лет я проживу?» А «что доброго я успею сделать за годы, которые даровал мне Бог?» Тогда здоровье перестаёт быть предметом самолюбования. Оно становится средством служения. Человек начинает беречь себя не из страха заболеть. Он бережёт силы потому, что они нужны его семье. Нужны детям. Нужны людям. Нужны Богу. И тогда даже самые простые ежедневные привычки приобретают иной смысл. Утренняя прогулка становится подготовкой к труду. Умеренность в пище помогает сохранить силы. Полноценный сон позволяет быть внимательным к близким. Молитва приносит мир в сердце. Доброе слово укрепляет отношения. Так постепенно здоровье перестаёт быть целью. Оно становится надёжным спутником жизни, посвящённой любви и служению.

Наверное, именно поэтому Господь дал человеку удивительную способность восстанавливать свои силы. Каждое утро похоже на маленькое воскресение. Просыпаясь, человек снова получает возможность начать день с чистого листа. Снова сделать выбор. Снова сделать хотя бы один шаг к добру. И пока продолжается этот путь, продолжается и созидание здоровья. Не только здоровья тела. Но здоровья всей человеческой личности.

Глава вторая

Утро начинается с внутреннего порядка

«Сие есть день, который сотворил Господь; возрадуемся

и возвеселимся в оный» (Пс. 117:24).

Есть простые слова, которые мы произносим почти автоматически: «Доброе утро!» Мы желаем его близким, знакомым, коллегам. Но редко задумываемся: что делает утро действительно добрым? Только ли солнечный свет за окном? Только ли отсутствие трудностей? Только ли хорошее настроение? Настоящее доброе утро начинается значительно глубже. Оно начинается внутри человека. Потому что каждый день мы выходим не только из своего дома. Мы выходим из пространства собственной души. И то, что находится внутри нас, неизбежно становится частью окружающего мира. Если в сердце мир, человек приносит мир. Если в сердце благодарность, он приносит благодарность. Если внутри раздражение, тревога и обида, они незаметно передаются другим. Поэтому первое дело нового дня состоит не только в том, чтобы привести в порядок внешний вид. Первое дело — привести в порядок своё внутреннее состояние. Утро как начало внутреннего делания. В первой беседе мы говорили, что человек является единством тела, души и духа. Каждая часть человеческой природы требует заботы. Тело утром нуждается в пробуждении. Ему необходимы вода, движение, свежий воздух. Душа нуждается в освобождении от тяжести вчерашнего дня. Ей необходимы мир, красота, благодарность. Дух нуждается в обращении к Богу. Ему необходима молитва. Поэтому утро человека, стремящегося к гармоничной жизни, начинается не только с гигиены тела. Оно начинается с гигиены

души. Как мы умываем лицо после сна, так необходимо очистить и внутренний мир от того, что мешает войти в новый день. Иногда ночь оставляет после себя тяжёлые переживания. Тревожные мысли. Неясные страхи. Следы неприятных разговоров. Обида на кого-то. Сожаление о прошлом. Беспокойство о будущем. Если сразу открыть дверь этим переживаниям, они могут стать настроением всего дня. Поэтому мудрый человек утром не позволяет вчерашнему дню управлять сегодняшним. Он благодарит Бога за то, что ночь прошла. За дар жизни. За возможность начать новый день. За людей, которые рядом. За возможность сделать что-то доброе. Благодарность возвращает человеку правильное направление взгляда. Она помогает увидеть не только то, чего ему не хватает, но и то, что ему уже даровано. Утренняя молитва как настройка души. Именно поэтому у людей глубокой веры утро всегда было особым временем. Они понимали: прежде чем встретиться с миром, необходимо встретиться с Богом. Не случайно в православной традиции большое значение имеет утреннее молитвенное правило. Особое место занимает молитва Оптинских старцев. Её сила заключается в простоте и глубине. Человек просит не избавить его от всех трудностей. Он просит научиться правильно пройти через предстоящий день. Сохранить спокойствие. Не осудить. Не причинить зла. С терпением принять обстоятельства. С любовью относиться к людям. Эта молитва является не просто просьбой. Она является внутренней настройкой. Как музыкант пе-

ред исполнением произведения проверяет звучание инструмента, так человек утром настраивает свою душу. После такой настройки он иначе встречает события дня. Проблемы остаются проблемами. Трудности остаются трудностями. Но человек встречает их уже не один. Внутренний сад человека

Внутренний мир человека можно сравнить с садом. Этот образ проходит через всю духовную традицию. В Священном Писании мы встречаем образ сада как места встречи человека с Богом, места труда и преображения. Каждый человек ежедневно возделывает свой внутренний сад. Но есть особенность. Если сад оставить без ухода, в нём сами собой начинают расти сорняки. Их не нужно специально сажать. Так происходит и в душе. Не нужно учиться раздражению. Оно появляется само. Не нужно специально воспитывать тревогу. Она приходит сама. Не нужно трудиться над обидой. Она легко укореняется в сердце. Но добрые качества требуют ухода. Терпение. Смирение. Благодарность. Любовь. Милосердие. Способность прощать. Всё это необходимо ежедневно выращивать. Утро является лучшим временем для такой работы. Пока день ещё не захватил человека потоком дел, он может уделить несколько минут своему внутреннему саду. Удалить сорняки. Полить добрые ростки. Направить сердце к свету. Утро и встреча с людьми

Человек всегда приносит окружающим своё внутреннее состояние. Мы передаём друг другу не только слова. Мы передаём настроение. Отношение. Спокойствие или тревогу. Добро или раздражение. И-

ногда человек ещё ничего не сказал, но рядом с ним становится тяжело. А иногда достаточно нескольких минут общения, чтобы почувствовать облегчение. Почему? Потому что внутренний мир человека имеет силу воздействия. Именно поэтому слова преподобного Серафима Саровского: «Стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи» имеют значение не только для духовной жизни. Они говорят о великой ответственности человека за то пространство, которое он создаёт вокруг себя. Мирный человек приносит мир в семью. На работу. В общество. Он становится источником спокойствия для других. Самая простая утренняя практика Начать можно с малого. Не открывать сразу поток сообщений и новостей. Первые минуты дня посвятить тишине. Поблагодарить Бога за новый день. Произнести молитву. Умыться. Сделать несколько физических упражнений. Выйти на прогулку. И тогда происходит удивительное соединение трёх начал человека. Тело движется. Душа радуется красоте мира. Дух молится.

Эта простая практика становится внутренней настройкой на добрый лад. После неё человек выходит во внешний круг жизни более подготовленным. Он легче общается. Меньше растрчивает силы на пустые конфликты. Более спокойно принимает трудности. Сохраняет энергию для действительно важных дел.

Практика дня

Завтра утром попробуйте прожить первые минуты но-

вого дня осознанно. Спросите себя: Что я сегодня принесу людям? Тревогу или мир? Раздражение или доброжелательность? Недовольство или благодарность? А вечером задайте другой вопрос: Что выросло сегодня в саду моей души? Добрый поступок? Терпение? Прощение? Благодарность? Или, наоборот, появились сорняки, которые нужно завтра удалить? Так постепенно человек учится главному искусству. Искусству управлять своим внутренним состоянием. Потому что настоящее здоровье начинается не только с крепкого тела. Оно начинается с мира в сердце. А мир в сердце рождается тогда, когда человек каждый день заново приводит в гармонию тело, душу и дух.

Глава третья

Утренняя прогулка. Встреча человека с живым миром

«Посмотрите на полевые лилии, как они растут: не трудятся, не прядут...» (Мф. 6:28).

После пробуждения и внутренней настройки наступает время движения. Человек выходит из дома. Начинается прогулка. На первый взгляд это самое простое действие. Несколько шагов. Свежий воздух. Движение мышц. Но если посмотреть глубже, утренняя прогулка является одной из древнейших и самых естественных практик сохранения здоровья. Она соединяет человека с тем, для чего он изначально создан. С движением. С природой. С ритмом жизни. Движение как естественная потребность тела. Наше тело создано для движения. Мышцы укрепляются не от покоя, а от разум-

ной нагрузки. Сердце тренируется благодаря работе. Дыхание становится глубже при движении. Обмен веществ улучшается, когда человек не забывает о естественной активности. Но здесь важно одно слово. Умеренность. Здоровье не рождается из насилия над собой. Иногда человек, стремясь быстро получить результат, превращает заботу о теле в борьбу с собственным организмом. Чрезмерные нагрузки истощают силы. Разумная нагрузка укрепляет. Утренняя прогулка не должна быть соревнованием. Её задача — не победить расстояние. Её задача — привести человека в гармонию. Спокойная ходьба, лёгкая гимнастика, умеренная пробежка, если она подходит человеку по состоянию здоровья, помогают телу пробудиться и войти в новый день. Тишина, в которой говорит мир. Сегодня многие люди выходят на прогулку с наушниками. Они идут, бегут, но при этом остаются отгороженными от окружающего мира. Иногда это бывает полезно: человек может слушать спокойную музыку, образовательные материалы или молитвенные тексты. Но необходимо помнить: всё, что входит через слух, становится частью нашего внутреннего пространства. Особенно утром, когда душа ещё находится в состоянии внутренней восприимчивости. Музыка имеет большое влияние на человека. Её ритм способен успокаивать или возбуждать. Слова способны укреплять или разрушать. Одни песни наполняют человека светлыми чувствами. Другие несут раздражение, агрессию, уныние, культ страстей и постоянного напряжения. Тя-

жёлтые ритмы и слова, наполненные разрушительными образами, могут незаметно воздействовать на душевное состояние. Человек начинает день уже не в тишине и гармонии, а с внутренним напряжением. Поэтому важно иногда оставить наушники дома. Не потому, что музыка плоха. А потому, что существует музыка, которую нельзя услышать ни в одном магазине. Это музыка самого мира. Когда душа встречается с красотой. Выйдя утром на улицу, человек получает возможность увидеть то, что невозможно создать искусственно. Первый свет солнца. Движение облаков. Деревья, меняющиеся каждый день. Росинки на траве. Пение птиц. Тишину утра. Всё это не просто красивые картины. Это источник восстановления души. Современный человек часто живёт среди искусственных звуков, экранов и постоянного потока информации. Его внимание постоянно захватывают чужие события. Но природа возвращает человека к самому себе. Она не требует. Она не торопит. Она просто существует. И в этом её удивительная сила. Созерцание красоты постепенно успокаивает душу. А спокойная душа благотворно влияет на тело. Уменьшается внутреннее напряжение. Выравнивается настроение. Появляется чувство благодарности. Человек возвращается к естественному состоянию. Природа как источник восстановления. Можно сказать, что во время утренней прогулки человек получает три вида пищи. Тело получает движение. Душа получает красоту. Дух получает возможность благодарности и молитвы. Именно поэтому простая прогулка

может стать настоящим духовным и физическим упражнением. Человек идёт по земле, но одновременно возвращается к себе. Он слышит не только шаги. Он слышит жизнь. Он видит не только окружающий пейзаж. Он видит дар бытия. Он чувствует не только воздух. Он ощущает присутствие мира, созданного Богом. Практика дня Попробуйте хотя бы несколько дней начать утро без лишнего информационного шума. Выйдите на прогулку. Первые десять минут проведите в тишине. Не оценивайте. Не спешите. Просто смотрите. Послушайте звуки природы. Обратите внимание на дыхание. Поблагодарите Бога за то, что видите и слышите. Пусть тело движется. Пусть душа принимает красоту. Пусть дух сохраняет благодарность. После возвращения домой спросите себя: Изменилось ли моё внутреннее состояние? Стало ли больше мира и сил? Возможно, вы заметите простую истину: иногда для восстановления сил человеку нужно не искать что-то новое, а вновь научиться видеть то, что всегда рядом.

Мысль

главы Природа не только окружает человека. Она участвует в его восстановлении. Когда человек открывает ей своё внимание, она становится источником тихой силы, которая укрепляет тело, успокаивает душу и направляет дух к благодарности.

Сила внутреннего состояния

Утренняя настройка человека имеет значение не только для него самого. Она меняет пространство вокруг него. Чело-

век не живёт отдельно от других людей. Каждый из нас постоянно находится во взаимодействии с окружающими. Мы передаём не только слова. Мы передаём своё состояние.

Наука давно изучает явления, связанные с эмоциональным заражением, влиянием настроения одного человека на другого, ролью поддержки и доброжелательного общения в состоянии человека. Мы все знаем это из собственного опыта. Иногда несколько минут разговора с человеком, наполненным спокойствием и добротой, возвращают нам силы. А иногда одно раздражённое слово способно испортить настроение на весь день. Почему это происходит? Потому что человек обладает не только внешним поведением. У него есть внутреннее состояние, которое проявляется во взгляде, голосе, интонации, движениях, отношении к людям. Именно поэтому утреннее приведение себя в порядок является не только заботой о себе. Это забота о тех, с кем мы встретимся в течение дня. Если человек утром наполнил своё сердце благодарностью, миром и добрыми мыслями, он принесёт это состояние в свою семью. Его спокойствие почувствуют дети. Его доброжелательность почувствуют близкие. Его уважение почувствуют коллеги. Так один человек может стать источником укрепления для многих. Но существует и обратная сторона. Если человек выходит в мир с раздражением, обидой, тревогой, он может невольно передавать это состояние другим. Поэтому внутреннее делание имеет не только личное, но и общественное значение. Сила молитвы за дру-

того человека. Из этого становится понятнее значение молитвы за ближнего. Иногда можно услышать вопрос: «Разве молитва действительно может помочь другому человеку?» Для человека, который смотрит только на внешнюю сторону жизни, это может казаться непонятным. Но если признать, что человек связан с другими людьми не только словами и действиями, но и глубиной своего внутреннего состояния, молитва приобретает иной смысл. Молитва за другого человека является выражением любви. Когда мы молимся о здравии близкого, мы не просто произносим слова. Мы направляем к нему своё внимание. Мы обращаем к нему свою любовь. Мы желаем ему добра. Мы просим Бога о помощи. Святые отцы говорили, что любовь соединяет людей. И если любовь имеет силу поддерживать человека в обычной жизни, то тем более она имеет силу в молитве. Конечно, молитва не является магическим действием. Она не отменяет необходимости лечения, заботы, труда и ответственности. Но она создаёт то внутреннее пространство любви, в котором человек не остаётся один перед лицом трудностей.

Закон внимания

Существует глубокая закономерность человеческой жизни: На чём сосредотачивается наше внимание, к тому направляются и наши силы. Если человек постоянно сосредоточен на страхе, страх начинает занимать всё больше места в его жизни. Если он постоянно возвращается к обидам, они получают новую силу. Если человек благодарит, замечает доб-

ро, думает о помощи другим, в нём укрепляются мир и любовь. Вниманием является направлением внутренней энергии человека. Поэтому так важно утром правильно выбрать направление. На что будет обращено моё внимание сегодня? На раздражение? На тревогу? На недостатки других людей? Или на возможность сделать добро? Этот выбор человек совершает каждый день. И именно из таких ежедневных выборов постепенно складывается его состояние. Круг света Можно представить человеческую жизнь как круги, расходящиеся от одного центра. В центре находится сердце человека. Если в центре тревога, тревога распространяется наружу. Если в центре мир, мир также начинает распространяться. Сначала на самого человека. Затем на семью. Затем на тех, с кем он встречается. Поэтому утренняя прогулка, молитва, благодарность, созерцание красоты природы имеют значение гораздо большее, чем кажется. Они не просто восстанавливают одного человека. Они помогают создавать вокруг него пространство мира. И тогда становится понятным древнее духовное правило: Изменение мира начинается с изменения собственного сердца. Не потому, что один человек может сразу изменить всё вокруг. А потому, что каждый человек ежедневно влияет на маленький круг людей, который ему дан. И этот круг начинается с самого близкого. С семьи. С друзей.

Мысль главы Полученная утром внутренняя сила не заканчивается внутри человека. Она становится даром для окружающих. Поэтому забота о своём состоянии является

одновременно заботой о тех, кто рядом.

От внутреннего мира к вдохновению Иногда можно услышать: «Мне не хватает вдохновения.» Обычно так говорят художники, писатели, музыканты. Но разве только они нуждаются во вдохновении? Разве врачу не нужно вдохновение? Учителю? Матери, воспитывающей детей? Строителю? Водителю? Рабочему у станка? Крестьянину? Каждому человеку знакомо состояние, когда работа становится тяжёлой не потому, что она сложна, а потому, что исчезло внутреннее желание её выполнять. Руки делают привычные движения. Но сердце молчит. Почему так происходит? Потому что вдохновение рождается не в работе. Оно рождается в самом человеке. Если утро прошло в спешке, раздражении, тревоге, если человек едва проснулся и сразу оказался втянут в поток новостей, телефонных звонков и забот, его внутренние силы начинают расходоваться ещё до начала труда. Он выходит в мир уже уставшим. Но возможен и другой путь. Человек просыпается немного раньше. Благодарит Бога. Молится. Выходит на прогулку. Видит восходящее солнце. Слышит птиц. Дышит прохладным воздухом. Приводит в порядок мысли. Улыбается близким. И только после этого начинает работать. Внешне изменилось совсем немного. Но внутреннее состояние стало иным. Работа остаётся той же. Однако меняется сам человек. А вместе с человеком меняется и отношение к труду. Самая простая работа начинает восприниматься как возможность при-

нести пользу. Самая тяжёлая становится легче, потому что человек перестаёт бороться с ней внутренне. Даже однообразный труд приобретает достоинство, если он совершается с миром в душе. Так появляется вдохновение. Вдохновение не следует понимать только как вспышку творческого озарения. Это более глубокое состояние. Это согласие тела, души и духа. Тело имеет силы трудиться. Душа не ожесточена. Дух знает, ради чего совершается труд. Такой человек работает уже не по принуждению. Он трудится осмысленно. И в этом заключается одна из великих тайн человеческой жизни. Не всякий труд является творчеством. Но почти всякий честный труд может быть одухотворён. Когда человек вкладывает в своё дело внимание, любовь, ответственность и благодарность, его работа перестаёт быть простой последовательностью действий. Она становится служением. Даже самый обыкновенный день перестаёт быть обыкновенным. Каждый приготовленный хлеб. Каждый вылеченный больной. Каждый посаженный саженец. Каждая убранная комната. Каждая написанная страница. Каждая деталь, изготовленная на заводе. Каждый урок, проведённый учителем. Всё это может стать выражением внутреннего мира человека. И тогда работа перестаёт только утомлять. Она начинает возвращать силы. Не потому, что становится легче. А потому, что человек открывает её смысл. Именно поэтому правильно прожитое утро является лучшей подготовкой к труду. Оно рождает не только хорошее настроение. Оно рождает вдохновение. То са-

мое вдохновение, которое помогает человеку прожить день достойно. Не случайно слово «вдохновение» начинается со слова «вдох». В древнерусском языке оно означало не просто прилив творческих сил. Оно напоминало человеку о дыхании жизни, полученном от Бога. Каждое утро, делая первый осознанный вдох нового дня, человек словно заново принимает этот великий дар. И от него зависит, превратится ли этот дар в суету или станет источником любви, труда и созидания.

Заключительная мысль

Настоящее вдохновение приходит не к тому, кто ждёт особого настроения. Оно приходит к тому, кто с самого утра приводит в гармонию тело, душу и дух. Тогда даже самый обычный день становится днём творчества. Потому что человек начинает творить не только вещи. Он начинает творить самого себя. Утро не просто начинает новый день. Оно определяет качество человеческого присутствия в мире. Если утро рождает внутренний мир, внутренний мир рождает вдохновение. Вдохновение преображает труд. А преображённый труд постепенно преображает самого человека и мир вокруг него.

Утро и философия труда

Правильно прожитое утро рождает вдохновение. Но вдохновение необходимо не только художнику, учёному или композитору. Оно необходимо каждому человеку. Мы часто понимаем труд слишком узко. Говори-

м:«Я иду на работу.»Но работа является лишь одной из многочисленных форм человеческого труда.Труд начинается значительно раньше.Молодая мать, проснувшаяся ночью к плачущему ребёнку, трудится.Отец, ремонтирующий вечером домашнюю мебель, трудится.Дочь, ухаживающая за больной матерью, трудится.Сын, поддерживающий престарелого отца, трудится.Бабушка, рассказывающая внукам сказку, тоже трудится.Учитель воспитывает.Врач лечит.Священник утешает.Водитель перевозит людей.Дворник делает чище улицы.Инженер создаёт машины.Крестьянин выращивает хлеб.Но есть труд, который часто остаётся незамеченным.Это труд общения.Выслушать человека до конца.Не перебить.Не ответить грубостью на грубость.Примириться после ссоры.Попросить прощения.Поблагодарить.Поддержать того, кому трудно.Иногда этот труд оказывается тяжелее физической работы.Есть ещё один вид труда.Самый продолжительный.Это труд над самим собой.Научиться владеть раздражением.Преодолеть лень.Отказаться от зависти.Научиться радоваться успехам другого че-

ловека. Сохранить достоинство в испытани-
ях. Не потерять надежду. Этот труд продолжа-
ется всю жизнь. Именно его святые от-
цы называли внутренним деланием. Все эти
виды труда объединяет одно. Они требу-
ют внутренней силы. Если человек просыпает-
ся уже раздражённым, тревожным и внут-
ренне опустошённым, ему трудно выпол-
нять даже привычные обязанности. Но ес-
ли утро началось с благодарности Бо-
гу, молитвы, тишины, прогулки и со-
зерцания красоты мира, внутри рожда-
ется иное состояние. Появляется вдохновени-
е. Не обязательно яркое. Не обязательно по-
хожее на творческий подъём. Это спокой-
ная внутренняя готовность делать добро. О-
на позволяет одухотворить даже самую про-
стую работу. Можно механически приготовить зав-
трак. А можно приготовить его с любо-
вью. Можно формально убрать комнату. А мож-
но сделать её уютнее для близких. Мож-
но молча ухаживать за больным че-
ловеком. А можно каждым своим движе-
нием дать ему почувствовать, что он
не один. Внешне действия будут одинаковы-
ми. Но внутреннее содержание окажется со-

вершенно различным. Именно это внутреннее содержание и делает труд человеческим. Не случайно слово «вдохновение» начинается со слова «вдох». Вдохновение рождается тогда, когда дух человека оживотворяет его повседневные дела. Тогда исчезает разделение на важную и неважную работу. Каждое доброе дело становится значимым. Каждый день приобретает смысл. Каждый человек получает возможность быть творцом. Не обязательно великих произведений. Но обязательно собственной жизни. Труд как служение. Когда человек начинает понимать труд таким образом, меняется его отношение к здоровью. Он уже заботится о своём здоровье не только ради себя. Ему нужны силы, чтобы воспитать детей. Поддержать родителей. Посетить больного. Помочь соседу. Добросовестно выполнить свою работу. Сохранить мир в семье. Научить молодых. Передать опыт. Быть полезным людям. Получается удивительная закономерность. Утро рождает внутренний мир. Внутренний мир рождает вдохновение. Вдохновение преображает труд. Труд становится служением. А служение наполняет жизнь чело-

века глубоким смыслом. Именно тогда здо-
ровье перестаёт быть самоцелью. Оно стано-
вится драгоценным даром, который чело-
век стремится сохранить, чтобы как мож-
но дольше приносить добро ми-
ру. _____ Мысль

главы Трудом является всякое доброе усилие человека, совершаемое ради жизни. Поэтому здоровье необходимо не только для профессиональной деятельности. Оно необходимо для любви, воспитания детей, заботы о родителях, помощи больным, сохранения семьи и внутреннего делания. Чем шире человек понимает смысл труда, тем глубже он понимает и смысл собственного здоровья.

Человек рождается не для потребления, а для созидания. Созидание и есть труд в самом широком смысле этого слова. Поэтому здоровье является не целью жизни, а условием полноценного участия человека в созидании мира, своей семьи, своего внутреннего мира и самого себя.

Здоровье как школа любви и служения

Размышляя о здоровье, мы постепенно приходим к неожиданному выводу. Здоровье не является высшей целью человеческой жизни. Если бы это было так, то самым счастливым человеком был бы тот, кто прожил дольше всех и ни разу не заболел. Но жизнь убеждает нас в обратном. Истинное счастье рождается не только от того, что человек получает. Оно рождается и от того, что человек отдаёт. Чело-

век создан по образу Божию. Это означает, что в самой глубине его природы заложена способность любить, творить, сострадать, заботиться, прощать, созидать. Именно поэтому, когда человек живёт только для себя, он постепенно начинает ощущать внутреннюю пустоту. Он может иметь достаток. Может иметь хорошее здоровье. Может пользоваться уважением окружающих. Но сердце всё равно будет искать более глубокий смысл. Этот смысл открывается через служение. Слово «служение» нередко понимают слишком узко. Между тем служение начинается не с великих подвигов. Оно начинается дома. С умения внимательно выслушать близкого человека. С терпения к пожилым родителям. С заботы о больном родственнике. С воспитания детей. С честно выполненной работы. С доброго слова. С умения разделить чужую боль. Каждый человек получил от Бога свои дары. Один умеет учить. Другой лечить. Третий строить. Четвёртый утешать. Пятый организовывать людей. Шестой создавать красоту. Седьмой умеет внимательно слушать. Эти дары различны. Но цель у них одна. Через них любовь становится видимой. Когда человек начинает использовать свои способности не только ради собственного благополучия, но и ради других людей, происходит удивительное изменение. Он перестаёт жить только своими переживаниями. Его сердце становится шире. Вместе с этим меняется и внутреннее состояние. Появляется глубокое чувство нужности. Укрепляется надежда. Возникает тихая радость. Даже усталость после

доброе дела воспринимается иначе. Она не разрушает человека. Она становится частью созидательной жизни. Можно сказать, что любовь является самым естественным состоянием человеческой души. Когда человек любит, он становится ближе к тому образу, по которому был сотворён. Священное Писание говорит, что человек создан по образу и подобию Божию. Образ дан каждому человеку как великий дар. А к подобию человек призван возрастать всей своей жизнью. Каждый добрый поступок. Каждое проявление милосердия. Каждый шаг навстречу ближнему. Каждая победа над собственным эгоизмом становятся шагами на этом пути. Именно поэтому внутреннее делание не заканчивается молитвой или размышлением. Оно обязательно продолжается делами любви. Святые отцы нередко сравнивали духовную жизнь с источником. Источник существует не для самого себя. Он непрерывно отдаёт воду. И именно поэтому остаётся живым. Так и человеческое сердце. Когда оно открыто Богу и людям, оно не беднеет. Напротив, оно становится способным принимать ещё больше. Так человек постепенно открывается действию благодати Божией. Благодать нельзя заслужить. Её нельзя приобрести человеческими усилиями. Она является даром Божиим. Но человек может открыть своё сердце для этого дара. Любовь. Смирение. Благодарность. Молитва. Милосердие. Служение ближнему. Все они становятся теми дверями, через которые благодать входит в человеческую жизнь. И тогда начинает происходить удивительное. 3-

здоровье перестаёт быть только крепостью тела. Оно становится состоянием всей человеческой личности. Укрепляется тело. Успокаивается душа. Возрастает дух. Человек становится способным переносить испытания с большим мужеством. Любить без ожидания награды. Трудиться без ропота. Помогать без тщеславия. И благодарить Бога не только за радостные, но и за трудные дни. Так постепенно здоровье превращается не просто в отсутствие болезни. Оно становится способностью жить полной жизнью, исполненной любви, труда и служения.

Главное правило

Есть простое правило, которое полезно вспоминать каждое утро. Не спрашивай прежде всего, что сегодня жизнь даст тебе. Спроси себя: какое добро ты сможешь сегодня принести людям теми дарами, которые доверил тебе Бог? И тогда новый день перестанет быть обычной последовательностью дел. Он станет ещё одной возможностью возрастить в любви. А где возрастает любовь, там укрепляется и человек. Там становится крепче семья. Там рождается доверие между людьми. Там легче переносится болезнь. Там появляется надежда. Именно поэтому путь к настоящему здоровью проходит через любовь, а любовь естественно раскрывается в служении. Человек укрепляет своё здоровье не только правильным питанием, движением и отдыхом. Он укрепляет его всякий раз, когда приводит в гармонию тело, душу и дух, открывает сердце Богу и с любовью служит людям. Тогда здо-

ровье становится не целью жизни, а естественным плодом жизни, проживаемой в согласии с тем образом Божиим, который заложен в каждом человеке. Нравственная жизнь не гарантирует отсутствия болезней, но создаёт наиболее благоприятные условия для сохранения здоровья, принятия правильных решений и достойного преодоления испытаний.

Глава четвёртая

Чистая совесть как источник внутренней силы

«Больше всего хранимого храни сердце твоё, потому что из него источники жизни» (Притч. 4:23).

После утренней молитвы, прогулки и внутренней настройки человек входит в обычную жизнь. Каждый день ему приходится принимать десятки решений. Одни из них кажутся незначительными. Другие определяют судьбу семьи, здоровье, отношения с людьми. От чего зависит правильность этих решений? Только ли от образования? Только ли от жизненного опыта? Безусловно, и знания, и опыт имеют огромное значение. Но существует ещё один источник человеческой мудрости. Это совесть. Совесть как внутренний компас. Мореплаватели прошлых веков ориентировались по звёздам. Путешественники пользовались компасом. Современный человек имеет спутниковую навигацию. Но существует путь, который невозможно пройти ни с помощью карты, ни с помощью прибора. Это путь человеческой жизни. Здесь главным ориентиром становится совесть. Совесть не освобождает человека от необходимости думать. Она помо-

гает разуму видеть нравственную сторону происходящего. Она напоминает не только о том, что выгодно. Она напоминает о том, что правильно. Поэтому стремление жить по совести является не ограничением свободы. Оно защищает человека от множества ошибок. Почему нравственная жизнь помогает сохранить здоровье. Иногда спрашивают: «Разве нравственность может влиять на здоровье?» Прямой и простой зависимости здесь нет. Добрый человек тоже может заболеть. Честный человек не получает пожизненной гарантии от болезней. История знает множество святых, которые переносили тяжёлые страдания. Поэтому было бы неверно утверждать, что болезнь всегда является следствием нравственных ошибок. Но верно и другое. Очень многие болезни человек помогает создать собственным образом жизни. Постоянная вражда разрушает душевный мир. Неумеренность истощает организм. Злоупотребления подрывают силы тела. Зависть лишает покоя. Гнев заставляет жить в непрерывном напряжении. Страх отнимает внутренние силы. Нравственная жизнь помогает избежать многих из этих разрушительных состояний. Она не отменяет всех болезней. Но нередко предотвращает те, которые возникают вследствие беспорядочной жизни, хронического внутреннего напряжения или саморазрушительного поведения. А если болезнь всё же приходит, чистая совесть становится источником мужества и терпения. Она помогает человеку не сломаться. Скромность и умеренность. Современная культура часто убеждает человека, что

счастье зависит от количества приобретённого. Но человеческий организм живёт по другим законам. Ему необходима мера. Умеренность в пище сохраняет здоровье. Умеренность в отдыхе не превращает жизнь в праздность. Умеренность в труде защищает от истощения. Умеренность в словах сохраняет отношения. Скромность освобождает человека от постоянного желания сравнивать себя с другими. Она возвращает внимание к собственной жизни. Человек перестаёт расходовать силы на бесконечное соревнование. Появляется внутренний покой. А покой становится союзником здоровья. Чистая совесть и ясный разум. Есть ещё одна закономерность, которую люди замечали во все времена. Когда человек сознательно поступает против совести, ему всё труднее видеть происходящее объективно. Он начинает оправдывать свои ошибки. Ищет виноватых. Не замечает очевидного. Разум постепенно становится пленником самолюбия. Но когда человек стремится жить честно, происходит обратное. Совесть не заменяет разум. Она очищает его. Освобождает от самообмана. Учит видеть последствия собственных поступков. Так постепенно расширяются возможности человеческого мышления. Человек начинает замечать связи, которые раньше ускользали от его внимания. Он становится осторожнее в решениях. Точнее оценивает людей и обстоятельства. Реже совершает поступки, которые приносят вред ему самому и окружающим. Это не делает его безошибочным. Но число ошибок действительно становится мень-

ше. И вместе с этим уменьшается количество страданий, которых можно было избежать. Нравственная жизнь как школа здоровья. Каждый день предоставляет человеку возможность сделать выбор. Промолчать или обидеть. Помочь или пройти мимо. Сказать правду или солгать. Проявить умеренность или поддаться минутному желанию. Попросить прощения или сохранить гордость. Эти решения кажутся небольшими. Но именно из них складывается характер. А характер постепенно становится образом жизни. Образ жизни влияет на здоровье. Поэтому забота о совести является одновременно заботой о будущем. Не потому, что она избавляет человека от всех испытаний. А потому, что делает его внутренне крепче.

Практика дня Вечером, перед сном, уделите несколько минут спокойному размышлению. Спросите себя: Где сегодня моя совесть была спокойна? Где она предупреждала меня? Кого я огорчил? Перед кем мне следует попросить прощения? За что я могу поблагодарить Бога? Не осуждайте себя. Но и не оправдывайте. Постарайтесь увидеть прожитый день честно. Так постепенно рождается навык внутренней трезвости. А вместе с ним укрепляется способность жить в мире с Богом, с людьми и с собственной совестью.

Мысль главы

Чистая совесть не освобождает человека от болезней и жизненных испытаний. Но она помогает сохранить внутреннюю цельность, принимать более мудрые решения, избегать многих разрушительных ошибок и находить силы достойно

переносить то, что невозможно изменить. Именно поэтому нравственная жизнь становится одной из важнейших опор человеческого здоровья.

Совесть и мудрость

Есть удивительная особенность человеческой природы. Разум и совесть не существуют отдельно друг от друга. Они постоянно взаимодействуют. Когда человек сознательно поступает против своей совести, ему приходится оправдывать собственный поступок. Так рождается самообман. Сначала небольшой. Потом всё более глубокий. Человек начинает видеть происходящее не таким, каким оно является, а таким, каким ему легче его объяснить. Это опасное состояние. Ошибки становятся привычными. Предупреждения окружающих перестают восприниматься. Даже очевидные последствия своих поступков человек объясняет случайностью или чужой виной. Так постепенно сужается поле зрения разума. Но происходит и обратное. Когда человек старается жить по совести, он учится быть честным прежде всего перед самим собой. Он не боится признать ошибку. Не стыдится попросить прощения. Не ищет виноватых там, где сам поступил неправильно. Такое внутреннее мужество делает разум свободнее. Он начинает видеть причины и следствия значительно яснее. Можно сказать, что совесть очищает разум от тумана самолюбия. Именно поэтому нравственная жизнь помогает человеку принимать более взвешенные решения. Он становится осторожнее. Меньше рис-

кует без необходимости. Не поддаётся каждому внезапному желанию. Лучше понимает последствия своих поступков. А это уже имеет прямое отношение к здоровью. Сколько бед происходит из-за одного необдуманного решения. Сколько болезней становятся следствием многолетней неумеренности. Сколько трагедий рождается из вспышки гнева, гордыни или желания любой ценой доказать свою правоту. Чистая совесть не делает человека всеведущим. Но она делает его более внимательным. Более трезвым. Более способным учиться. Именно поэтому в православной традиции так высоко ценится добродетель трезвения. Трезвение означает не только отказ от того, что омрачает сознание. Это постоянное внимание к своему внутреннему состоянию. Умение замечать зарождение дурной мысли прежде, чем она превратится в слово. Умение остановить раздражение прежде, чем оно станет поступком. Умение вовремя увидеть собственную ошибку. Так человек постепенно становится хозяином самого себя. А человек, умеющий управлять собой, значительно реже становится жертвой собственных страстей.

Нравственность как путь к свободе

Иногда нравственные требования воспринимаются как ограничения. Но опыт говорит об обратном. Берега ограничивают реку. Именно поэтому вода не разливается по равнине, а получает силу вращать мельницы, двигать турбины, нести корабли. Так и нравственные законы. Они не уничтожают свободу. Они направляют её. Человек, умеющий вла-

деть собой, свободнее того, кто не способен отказаться ни от одной своей прихоти. Человек, умеющий хранить верность, свободнее того, кто становится пленником каждого нового желания. Человек, умеющий прощать, свободнее того, кто годами носит в себе обиду. Такая свобода приносит удивительный плод. Она сохраняет внутренние силы. Освобождает человека от множества напрасных переживаний. Помогает жить проще. Спокойнее. Мудрее. И всё это постепенно становится частью здоровья. Не только здоровья тела. Но здоровья всей человеческой личности.

Мысль главы

Совесть не ограничивает разум. Она помогает ему освободиться от самообмана. А освобождённый разум принимает более мудрые решения. Именно поэтому нравственная жизнь становится одним из важнейших условий сохранения здоровья, внутренней свободы и человеческого достоинства.

Глава пятая

Благодарность как источник жизненной силы

«За всё благодарите: ибо такова о вас воля Божия...» (1 Фес. 5:18).

Есть чувства, которые делают человека сильнее. Есть чувства, которые постепенно лишают его сил. Это легко заметить в повседневной жизни. После долгой зависти человек чувствует внутреннее опустошение. После вспышки гнева приходит усталость. После длительной обиды исчезает душевный покой. Но существует чувство, которое действует

совершенно иначе. Это благодарность. Благодарность возвращает человеку зрение. Человек редко замечает то, что имеет. Он быстро привыкает к добру. К здоровью. К семье. К миру. К возможности ходить, видеть, слышать, работать, любить. Мы начинаем особенно ценить всё это лишь тогда, когда временно теряем. Благодарность возвращает человеку способность видеть полученные дары ещё до того, как они исчезнут. Она словно снимает пелену привычки. И тогда оказывается, что жизнь гораздо богаче, чем казалось вчера. Благодарность укрепляет душу. Это не означает, что благодарный человек не испытывает боли. Испытывает. Не означает, что он никогда не болеет. Болеет. Не означает, что его обходят стороной испытания. Испытания приходят ко всем. Но благодарность помогает человеку не стать пленником своих страданий. Она не отрицает трудностей. Она напоминает, что рядом с ними продолжают существовать любовь, дружба, красота, вера и надежда. Поэтому благодарный человек быстрее восстанавливает душевное равновесие. Он меньше расходует силы на бесплодный ропот. У него остаётся больше сил для преодоления трудностей. Благодарность и здоровье. Современная медицина всё больше обращает внимание на влияние внутреннего состояния человека на качество жизни. Спокойствие, поддержка близких, чувство смысла и надежды способны благотворно влиять на общее самочувствие и помогают человеку легче переносить лечение и восстановление. Благодарность занимает среди этих состоя-

ний особое место. Она не заменяет врача. Не отменяет лекарства. Но помогает человеку сохранить внутреннюю устойчивость. А внутренняя устойчивость становится союзником выздоровления. Поэтому благодарность является не только духовной добродетелью. Она становится мудрым образом жизни. Благодарность рождает радость труда. Есть удивительная закономерность. Неблагодарный человек редко радуется своему труду. Ему всегда кажется, что он делает слишком много, а получает слишком мало. Благодарный человек видит саму возможность трудиться как дар. Он понимает, что может приносить пользу. Может заботиться о близких. Может создавать. И тогда даже повседневные обязанности перестают казаться бессмысленными. Они становятся выражением любви. Благодарность и доверие Богу. Высшая форма благодарности рождается тогда, когда человек благодарит Бога не только за понятные радости. Но и за те обстоятельства, смысл которых откроется лишь спустя годы. Это совсем не означает благодарить за зло как таковое. Зло остаётся злом. Болезнь остаётся болезнью. Потеря остаётся потерей. Но даже среди испытаний человек может сохранить доверие Богу. Он может сказать: «Господи, я не понимаю всего происходящего, но не хочу потерять доверия к Тебе. Помоги мне пройти этот путь достойно». Именно такая благодарность становится выражением зрелой веры. Она приносит человеку удивительный внутренний мир. Практика благодарности. Попробуйте каждый вечер вспоминать не только трудности про-

шедшего дня. Вспомните хотя бы три дара, которые вы получили. Доброе слово. Улыбку ребёнка. Помощь друга. Красоту вечернего неба. Возможность работать. Силы подняться утром. Прожитый день. Поблагодарите за них Бога. Не торопитесь. Со временем вы заметите, что жизнь постепенно начинает открываться с новой стороны. Вы будете видеть не только то, чего ещё нет. Вы всё чаще будете замечать то, что уже подарено. А вместе с этим станет крепче надежда. Появится больше душевного мира. И прибавится сил жить дальше. Мысль главы Благодарность не изменяет прошлое и не изменяет испытаний. Она изменяет самого человека. А изменившийся человек получает больше внутренних сил, чтобы достойно прожить каждый новый день.

Глава шестая

Свобода начинается с умеренности

«Ибо иго Моё благо, и бремя Моё легко» (Мф. 11:30).

Современный человек очень дорожит свободой. Но далеко не всегда задаётся вопросом: Что такое настоящая свобода? Для многих свобода означает возможность делать всё, что хочется. Не иметь ограничений. Не зависеть от правил. Не отказывать себе ни в одном желании. На первый взгляд это кажется естественным. Но достаточно внимательно посмотреть на жизнь. Человек начинает курить, считая, что в любой момент сможет отказаться. Через несколько лет отказаться уже трудно. Другой привыкает к алкоголю. Третий становится пленником азартных игр. Четвёртый не может оторвать-

ся от бесконечного потока информации и социальных сетей. Пятый оказывается во власти собственного раздражения. Шестой годами носит в сердце обиду. Каждый из них когда-то говорил: «Я свободен.» Но постепенно свобода незаметно превращалась в зависимость. Так обнаруживается простая истина. Не всякое желание делает человека свободнее. Есть желания, которые постепенно начинают управлять самим человеком. Умеренность освобождает. Поэтому умеренность нельзя понимать как запрет на радость. Она является искусством сохранять свободу. Человек, умеющий остановиться вовремя, остаётся хозяином своих поступков. Он может отказаться от того, что приносит вред. Он способен сказать «нет» собственной страсти. Он не становится рабом привычки. Именно в этом заключается глубокий смысл умеренности. Она ничего не отнимает у человека. Она сохраняет его способность выбирать. А возможность свободно выбирать добро и есть одна из величайших человеческих ценностей. Нравственный закон как защита человека. То же относится и к нравственным заповедям. Иногда их воспринимают как множество ограничений. Но если внимательно посмотреть на каждую из них, становится очевидно, что все они защищают человека. Заповедь против лжи сохраняет доверие. Заповедь против воровства сохраняет справедливость. Заповедь против распутства сохраняет семью. Заповедь против зависти сохраняет мир души. Заповедь против убийства сохраняет саму жизнь. Получается удивительная зако-

номерность. Нравственный закон не сужает жизнь. Он защищает её. Подобно тому как русло направляет реку и позволяет ей нести воду, нравственные ориентиры направляют человеческую свободу и помогают ей приносить добрые плоды. Освобождение от внутренних болезней. Есть болезни тела. Их лечит медицина. Но существуют и болезни внутренней жизни. Гордыня. Жадность. Зависть. Гнев. Уныние. Страх. Они незаметно подчиняют себе человека. Лишают покоя. Разрушают отношения. Истощают силы. Преодоление этих состояний является настоящим освобождением. И начинается оно не с внешнего принуждения. Оно начинается с внутреннего согласия жить по совести. Каждая победа над собственной страстью возвращает человеку часть утраченной свободы. Каждое доброе решение делает его сильнее. Каждый шаг к умеренности укрепляет его достоинство. Поэтому духовная жизнь является не отказом от полноты жизни. Она является возвращением к ней. Почему Христос назвал Своё иго лёгким? На первый взгляд слова Спасителя кажутся необычными. Как может быть лёгким иго? Разве следовать заповедям просто? Разве прощать легко? Разве любить врагов легко? Разве бороться со своими страстями легко? Нет. Само по себе это трудно. Но Христос говорит не о тяжести отдельных усилий. Он говорит о другом. Когда человек живёт вопреки своей совести, ему приходится постоянно нести множество тяжёлых грузов. Груз страха. Груз вины. Груз постоянного самооправдания. Груз за-

зависимостей. Груз внутренних противоречий. Все эти грузы незаметно делают жизнь очень тяжёлой. Жизнь по Евангелию тоже требует усилий. Но это усилия, которые освобождают. Каждая победа над собой снимает часть прежнего груза. Каждое прощение освобождает сердце. Каждый честный поступок возвращает уважение к самому себе. Каждая победа над зависимостью возвращает свободу. Поэтому слова Христа открывают глубокую истину. Его путь не избавляет человека от труда. Но освобождает его от того, что разрушает душу. И потому этот путь становится благим. Свобода и здоровье. Когда человек освобождается от власти страстей, меняется вся его жизнь. Он спокойнее принимает решения. Реже совершает поступки, о которых потом приходится сожалеть. Учится жить в мере. Беречь силы. Уважать своё тело. Беречь отношения с близкими. Это не означает, что болезни исчезают. Но уменьшается множество причин, которые человек сам создавал своим образом жизни. А если болезнь всё же приходит, свободный внутренне человек переносит её с большим мужеством. Он не становится рабом отчаяния. Не позволяет страху полностью овладеть собой. Он сохраняет главное. Свободу любить. Свободу надеяться. Свободу благодарить. Именно такую свободу никто не может отнять. Практика дня. Сегодня попробуйте задать себе один вопрос: Что управляет мною? Любовь? Совесть? Разум? Или привычка, без которой, как мне кажется, я уже не могу жить? Если вы обнаружите такую зависимость, не впа-

дайте в уныние. Начните с малого. Один небольшой шаг к свободе сегодня лучше, чем множество обещаний, которые так и останутся обещаниями. Каждая маленькая победа над собой укрепляет человека. И постепенно открывает путь к той внутренней свободе, о которой говорил Христос.

Мысль главы

Умеренность и нравственная жизнь не лишают человека радостей. Они освобождают его от всего, что превращает радость в зависимость, а свободу в рабство. Поэтому путь Евангелия является не путём запретов, а путём освобождения человеческой личности для любви, созидания и полноты жизни.

Настоящая свобода состоит не в возможности делать всё, что хочется, а в способности не делать того, что разрушает человека. Именно такую свободу приносит жизнь по совести. Она освобождает тело от многих вредных привычек, душу от власти страстей, а дух открывает для общения с Богом. В этом и заключается глубокий смысл слов Спасителя: «Иго Моё благо, и бремя Моё легко». Это не отмена жизненных трудностей, а дар внутренней силы, позволяющей нести их без потери любви, достоинства и надежды.

Мера ; Мир ; Семья. Это не просто игра слов. Это внутренняя логика духовной жизни. Мера рождает внутренний порядок. Внутренний порядок рождает мир. Мир, живущий в одном человеке, начинает распространяться на окружающих. Первым пространством, где этот мир должен проявить-

ся, является семья.

Заключение первой части

От меры к миру

«Стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи». Преподобный Серафим Саровский

На протяжении предыдущих бесед мы постепенно открывали простую истину. Человек не становится здоровым случайно. Здоровье рождается из правильного образа жизни. Но настоящий образ жизни начинается значительно глубже привычек. Он начинается с внутреннего устройства человека. Когда тело получает необходимое движение. Когда душа питается красотой, благодарностью и добрыми чувствами. Когда дух обращается к Богу. Тогда постепенно возникает гармония. Эта гармония проявляется в умеренности. Умеренность освобождает человека от власти страстей. Помогает сохранять меру в пище. В труде. В отдыхе. В словах. В чувствах. В желаниях. Но мера никогда не является конечной целью. Она нужна человеку для большего. Мера постепенно рождает мир. Не внешний. А внутренний. Тот мир, который невозможно купить. Невозможно получить вместе с высоким положением. Невозможно заменить комфортом. Этот мир рождается тогда, когда человек перестаёт воевать с собственной совестью. Когда перестаёт быть рабом своих страстей. Когда учится благодарить. Прощать. Любить. Именно поэтому преподобный Серафим Саровский не сказал: «Стяжи знания.» Не сказал: «Стяжи богатство.» Не сказал: «Стя-

жи здоровье.»Он сказал:«Стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи.»В этих словах открывается один из важнейших законов человеческой жизни.Внутренний мир никогда не остаётся только личным достоянием человека.Он неизбежно передаётся другим.Так же как тревога рождает тревогу.Раздражение рождает раздражение.Страх рождает страх.Так и внутренний мир рождает мир.Он проявляется в голосе.Во взгляде.В терпении.В способности слушать.В умении прощать.В готовности помочь.И постепенно становится частью жизни окружающих людей.Можно сказать, что каждый человек ежедневно создаёт вокруг себя особое пространство.Одни создают пространство напряжения.Другие создают пространство доверия.Одни несут с собой беспокойство.Другие приносят надежду.Одни разрушают отношения.Другие помогают им укрепляться.Поэтому сохранение собственного внутреннего мира перестаёт быть исключительно заботой о себе.Это становится служением ближним.Человек хранит мир в своём сердце уже не только ради собственного благополучия.Он делает это ради тех, кого любит.Ради детей.Ради родителей.Ради друзей.Ради коллег.Ради каждого человека, которого Господь пошлёт ему навстречу.Именно здесь становится понятен глубокий смысл здоровья.Мы укрепляем своё тело не только ради долголетия.Мы воспитываем душу не только ради собственного спокойствия.Мы обращаемся к Богу не только ради личного спасения.Мы делаем всё это для того, чтобы стать источником мира

для других людей. И первый круг, в котором этот мир должен проявиться, начинается не в обществе. Не на работе. Не в государственных учреждениях. Он начинается дома. В семье. Именно семья становится первой школой любви. Первой школой терпения. Первой школой служения. Первой школой прощения. Первой школой здоровья. Здесь ребёнок впервые узнаёт, что такое доверие. Что такое забота. Что такое доброе слово. Что такое молитва. Что такое благодарность. Что такое любовь. Именно поэтому разговор о здоровье человека был бы неполным без разговора о здоровье семьи. Ведь человек рождается в семье. Учится жить в семье. Получает первые нравственные уроки в семье. Именно семья становится тем садом, в котором вырастают будущие поколения. Если этот сад наполнен миром, дети естественно учатся миру. Если в нём царят любовь и уважение, они становятся для ребёнка такой же естественной средой, как воздух и солнечный свет. Поэтому путь к здоровому обществу начинается значительно раньше государственных программ. Он начинается с сердца одного человека. Продолжается в семье. И только потом становится достоянием народа.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СЕМЬЯ. ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ РОЖДАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ

Глава первая

Семья как пространство жизни «Нехорошо быть человеку одному» (Быт. 2:18).

Когда мы говорили о здоровье человека, мы постепенно пришли к пониманию, что человек не является замкнутым существом. Он живёт не только внутри собственного тела. Он живёт в отношениях. Он получает силы через любовь. Он развивается через общение. Он раскрывает свои лучшие качества тогда, когда становится способным отдавать себя другим. Поэтому разговор о здоровье человека неизбежно приводит нас к разговору о семье. Семья является тем первым пространством, где человек учится быть человеком. До того как ребёнок узнаёт правила общества, законы государства, нормы поведения, он узнаёт гораздо более важное. Он узнаёт, что его любят. Или, если этого опыта не произошло, он сталкивается с первым внутренним испытанием. Именно поэтому значение семьи невозможно заменить никакими внешними институтами.

Семья как первая школа любви

Человек рождается не только для того, чтобы существовать. Он рождается для любви. Но любовь не появляется в человеке автоматически как готовое качество. Она раскрывается постепенно. Ребёнок учится любить, потому что сначала сам получает любовь. Он учится заботиться, потому что о нём заботились. Учится прощать, потому что его самого прощали. Учится благодарности, потому что видел благодарность родителей. Семья является первой школой, где человек получает самые важные жизненные уроки. Здесь он впервые встречается с радостью другого человека. Впервые учит-

ся терпению. Впервые понимает, что не всё в жизни происходит только по его желанию. Именно в семье человек делает первые шаги от жизни для себя к жизни для других. Этот переход является одним из самых важных событий человеческого развития. Потому что зрелость определяется не только возрастом. Она определяется способностью любить и служить. Семья как пространство внутреннего делания. В первой части книги мы говорили о внутреннем делании. О работе человека над собой. О стремлении привести в гармонию тело, душу и дух. Но настоящее внутреннее делание всегда проявляется в отношениях. Человек не может сказать: «Я научился любви», если рядом с ним людям трудно. Невозможно говорить о внутреннем мире, если дома постоянно царят раздражение и вражда. Именно семья становится тем местом, где проверяется настоящее состояние человека. Наедине с собой можно представить себя терпеливым. Но терпение проверяется тогда, когда кто-то рядом устал, ошибся или нуждается в помощи. Можно говорить о доброте. Но доброта проверяется ежедневными маленькими поступками. Можно говорить о любви. Но любовь проявляется не только в чувствах. Она проявляется в способности заботиться. Ждать. Прощать. Принимать ответственность. Поэтому семья является особой школой духовного роста. Здесь человек ежедневно получает возможность становиться лучше. Здоровье семьи и здоровье человека. Мы привыкли думать о здоровье как о состоянии отдельного че-

ловека. Но существует и здоровье семьи. Оно проявляется в атмосфере дома. В том, какие слова звучат между близкими. В том, умеют ли люди поддерживать друг друга. В том, есть ли место благодарности и прощению. Иногда человек может быть физически здоров, но жить в постоянном напряжении из-за разрушенных отношений. И наоборот. Даже при жизненных трудностях семья, наполненная любовью, становится источником огромной поддержки. Она помогает человеку сохранять силы. Переживать болезни. Преодолевать испытания. Не терять надежду. Поэтому семья является одним из важнейших условий сохранения здоровья человека. Не потому, что она избавляет от всех проблем. А потому, что она даёт человеку главное. Ощущение, что он не один. Дом как место возвращения. В течение дня человек встречается с множеством людей. Он выполняет обязанности. Решает проблемы. Преодолевает трудности. Но ему необходимо место, где он может восстановиться. Таким местом должен быть дом. Дом в глубоком смысле этого слова. Не просто помещение. А пространство доверия. Место, где можно быть настоящим. Где тебя принимают не только за успехи. Где тебя поддерживают не только тогда, когда ты силен. Где любовь не зависит от обстоятельств. Именно такой дом становится источником здоровья. После трудного дня человеку нужны не только отдых и сон. Ему нужно человеческое тепло. Доброе слово. Внимательный взгляд. Простое присутствие близкого человека. Иногда именно это возвращает силы быстрее, чем

многие внешние средства. Семья как сад будущего Семья похожа на сад. Сад требует постоянного ухода. Его нельзя посадить однажды и забыть. Ему нужны внимание, терпение и забота. Так же и семья. Её нельзя сохранить только внешними правилами. Она требует ежедневного труда сердца. Доброе слово сегодня может укрепить отношения на годы. Небрежность сегодня может стать причиной глубокого отчуждения завтра. Каждое поколение получает от предыдущего не только имущество. Оно получает образ жизни. Способ общения. Отношение к труду. Отношение к старшим. Отношение к детям. Отношение к Богу. Поэтому семья является местом, где формируется будущее человека и общества. То, что сегодня происходит в доме, завтра проявится в мире. Практика главы В течение недели попробуйте обратить внимание не на то, что делают для вас близкие люди, а на то, что вы сами приносите в отношения. Приносите ли вы мир? Приносите ли благодарность? Есть ли у вас время внимательно выслушать? Есть ли слова поддержки? Есть ли готовность помочь без ожидания благодарности? Пусть это станет маленьким упражнением любви. Потому что семья укрепляется не большими обещаниями. Она укрепляется ежедневными маленькими делами.

Главная мысль главы

Семья является первым пространством, где человек учится любить, служить и становиться самим собой. Именно здесь внутренний мир одного человека становится общим

достоянием. Поэтому здоровье семьи начинается с внутреннего состояния каждого её члена. Стяжание мира в сердце одного человека становится источником мира для всего дома.

Глава вторая

Любовь как труд и служение в семье

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится...» (1 Кор. 13:4).

Когда люди говорят о семье, чаще всего они говорят о любви. Но любовь нередко понимается только как чувство. Как состояние душевного подъёма. Как радость от близости другого человека. Безусловно, в любви есть чувство. Есть радость. Есть тепло. Но если любовь ограничивается только чувствами, она оказывается слишком хрупкой. Потому что чувства меняются. Сегодня человек испытывает радость. Завтра усталость. Сегодня ему легко проявлять внимание. Завтра его захватывают собственные проблемы. Настоящая любовь начинается там, где человек способен делать добро не только тогда, когда ему легко. Именно поэтому любовь является не только даром сердца. Она является трудом. Любовь проверяется в повседневности. Большие слова о любви произнести нетрудно. Гораздо труднее ежедневно проявлять её в простых делах. Встать ночью к ребёнку. Выслушать уставшего человека. Помочь заболевшему. Потерпеть раздражение близкого. Сделать домашнее дело, хотя никто не заметит. Отложить собственное желание ради дру-

ного. Эти поступки редко выглядят значительными. Но именно из них строится семья. Любовь живёт не только в особенных событиях. Она живёт в обычном дне. В приготовленном завтраке. В чашке чая, поданной без просьбы. В вопросе: «Как ты себя чувствуешь?» В готовности остановиться и услышать другого. В умении сказать: «Прости». В способности сказать: «Спасибо». Именно такие маленькие проявления любви создают атмосферу дома. Любовь как служение

В первой части книги мы говорили, что человек укрепляет себя через служение. Теперь становится понятно, где начинается это служение. Оно начинается среди самых близких людей. Семья является первой школой, где человек учится отдавать. Ребёнок учится заботиться о младших. Взрослые учатся заботиться друг о друге. Старшие учат младших мудрости и терпению. Младшие возвращают старшим радость и ощущение нужности. Каждый член семьи получает возможность не только принимать любовь, но и становиться её носителем. В этом заключается удивительная особенность любви. Когда человек отдаёт любовь, он не становится беднее. Напротив. Его сердце становится способным любить ещё больше. Любовь требует внутренней свободы. Почему иногда людям трудно любить даже самых близких? Потому что любовь требует преодоления собственного эгоизма. Человеку естественно думать прежде всего о себе. О своих желаниях. О своём удобстве. Но семья постепенно учит выходить за пределы собственного «я». Ребёнок учится делиться. Супру-

ги учатся учитывать друг друга. Родители учатся жить ради будущего детей. Это не потеря свободы. Это приобретение большей свободы. Потому что человек становится свободным от замкнутости на себе. Он открывает радость жизни для другого. Терпение как форма любви. Одним из главных качеств семейной жизни является терпение. Но терпение не означает безразличное перенесение трудностей. Настоящее терпение — это способность сохранять любовь, несмотря на несовершенство другого человека. Все люди имеют слабости. Все ошибаются. В каждой семье бывают моменты непонимания. Но вопрос не в том, возникают ли трудности. Они возникают у всех. Вопрос в том, что человек делает после этого. Можно ответить раздражением. А можно попытаться понять. Можно сохранить обиду. А можно простить. Можно отдалиться. А можно сделать шаг навстречу. Каждый такой выбор либо укрепляет семью, либо ослабляет её. Любовь и здоровье семьи. Когда в семье есть любовь, человек получает особый источник жизненной силы. Он знает, что его ждут. Что он нужен. Что его труд имеет смысл. Что в трудный момент рядом будут близкие. Это укрепляет человека. Помогает переносить болезни. Даёт силы преодолевать испытания. Но и обратное также верно. Постоянные конфликты, отсутствие уважения, грубость и равнодушие становятся источниками глубокого внутреннего напряжения. Человек может находиться в красивом доме, но не чувствовать себя дома. Поэтому забота о здоровье семьи начинается прежде все-

го с заботы о любви. Любовь как путь к подобию Божию. Христианское понимание человека открывает ещё более глубокий смысл семьи. Человек создан по образу Божию. А Бог есть любовь. Поэтому всякий раз, когда человек учится любить, он раскрывает в себе этот образ. Когда супруги сохраняют верность. Когда родители с терпением воспитывают детей. Когда дети заботятся о старших. Когда человек прощает и помогает. Всё это становится движением к подобию Божию. Семья становится не только местом совместной жизни. Она становится школой духовного роста. Здесь человек учится главному качеству вечности — любви.

Практика главы

Сегодня попробуйте сделать для близкого человека что-то доброе, не ожидая благодарности. Не объясняя. Не требуя ответного действия. Просто как проявление любви. Пусть это будет маленький поступок. Но именно из маленьких поступков складывается большая жизнь.

Главная мысль главы

Любовь в семье — это не только чувство, которое человек получает. Это труд сердца, через который человек учится отдавать себя другим. Именно этот труд делает семью пространством здоровья, потому что любовь укрепляет человека, сохраняет отношения и открывает путь к духовному росту.

Глава третья

Мужчина и женщина. Единство через взаимное дополне-

ние

«И сотворил Бог человека по образу Своему... мужчину и женщину сотворил их» (Быт. 1:27).

Когда мы говорим о семье, мы приходим к самому главному её основанию. Семья начинается с встречи мужчины и женщины. Но эта встреча не является случайностью двух людей, решивших просто устроить совместную жизнь. В ней заложена особая тайна человеческой природы. Человек создан не для одиночества. Он создан для общения, любви и единства. И именно через взаимное дополнение мужчины и женщины раскрывается полнота человеческой природы. Различие как дар Современный человек иногда воспринимает различия как проблему. Кажется, что для полного единства люди должны стать одинаковыми. Но жизнь показывает обратное. В природе всё живое развивается через взаимодействие различий. День и ночь. Земля и небо. Солнце и вода. Различные элементы соединяются не потому, что они одинаковы, а потому, что они дополняют друг друга. Так и мужчина и женщина. Они имеют одинаковое человеческое достоинство. Одинаковую ценность перед Богом. Но обладают различными дарами, особенностями восприятия, способами проявления любви и заботы. Эти различия не должны становиться причиной борьбы. Они могут стать источником единства. Мужчина как ответственность и защита Одним из важнейших призваний мужчины является ответственность. Не власть над другими. Не стремление доказать своё

превосходство. А готовность принимать на себя заботу. Защищать. Поддерживать. Трудиться ради семьи. Быть опорой в трудностях. Настоящая сила мужчины проявляется не в жёсткости. Она проявляется в способности служить. В умении взять на себя часть тяжести другого человека. В готовности думать не только о собственном удобстве. Так мужчина становится хранителем мира в семье. Женщина как источник жизни и тепла. Особое призвание женщины связано с даром созидания жизни. Но материнство является лишь одним из проявлений этого дара. Женщина во многом создаёт атмосферу дома. Она приносит в семью тепло. Красоту. Заботу. Внимание к деталям. Способность замечать то, что часто остаётся незаметным. Но это не означает, что женщина ограничена только домашним пространством. Её дары могут проявляться в самых разных сферах жизни. Главное — способность хранить и приумножать жизнь. Создавать пространство, в котором человеку становится легче быть человеком. Единство рождается из служения. Мужчина и женщина могут иметь разные характеры. Разные привычки. Разные взгляды. Даже разные способы выражения чувств. Но единство возникает тогда, когда каждый спрашивает не: «Что я получу?» А: «Что я могу дать?» Именно здесь проявляется зрелость любви. Если каждый ищет только собственного удобства, семья постепенно превращается в место борьбы. Если каждый стремится служить другому, семья становится пространством мира. Это правило действует не только между су-

пругами. Оно относится ко всем отношениям. Любовь растёт там, где человек способен отдавать. Семья как школа смирения. Совместная жизнь неизбежно открывает человеку собственные слабости. До брака человек может считать себя терпеливым. Но семейная жизнь показывает настоящую меру терпения. Можно думать, что умеешь любить. Но только ежедневное общение показывает глубину этой способности. Поэтому семья является школой смирения. Она помогает человеку увидеть себя настоящего. Не для осуждения. А для роста. В семье человек получает возможность каждый день становиться лучше. Учиться просить прощения. Учиться слушать. Учиться уступать. Учиться радоваться не только собственным успехам, но и успехам другого. Единство семьи и здоровье. Когда между мужчиной и женщиной есть уважение и любовь, это создаёт особую среду здоровья. Человек получает эмоциональную поддержку. Чувство безопасности. Уверенность, что он не один. Такое пространство помогает преодолевать трудности. Но когда отношения строятся на постоянном противостоянии, это становится источником глубокого напряжения. Поэтому забота о семье является одновременно заботой о здоровье каждого её члена. Семья как образ единства. В глубоком смысле семья напоминает человеку о главной цели его жизни. Выйти за пределы замкнутости в себе. Научиться единству. Научиться любви. В семье человек ежедневно получает урок: моя жизнь связана с жизнью другого человека. Моё слово может поддержать. Мой посту-

пок может укрепить. Моё равнодушие может ранить. Эта ответственность не является тяжёлым бременем. Она является признаком зрелости. Потому что человек становится счастливым не тогда, когда все служат ему. А тогда, когда он сам становится способным любить. Практика главы

Задайте себе вопрос: В чём сегодня я могу стать опорой для близкого человека? Не ждите идеальных обстоятельств. Семья строится не большими обещаниями. Она строится ежедневными проявлениями заботы.

Главная мысль главы

Мужчина и женщина созданы не для борьбы друг с другом, а для взаимного дополнения. Семья становится здоровой тогда, когда различия превращаются не в причину разделения, а в возможность совместного служения любви. Единство рождается там, где каждый стремится не получить больше, а отдать больше.

Глава четвёртая

Семейный уклад как источник здоровья

«Дом построится и утвердится разумом» (Притч. 24:3).

Семья не создаётся одним решением. Она создаётся ежедневно. Каждый день в семье что-то строится. Или, наоборот, что-то разрушается. Доброе слово укрепляет. Раздражение ослабляет. Совместное дело объединяет. Равнодушие отдаляет. Поэтому здоровье семьи зависит не только от чувств, которые испытывают люди друг к другу. Оно зависит от того образа жизни, который они вместе создают. Этот образ

жизни можно назвать семейным укладом. Уклад как порядок любви. Слово «уклад» часто воспринимается как набор правил. Но в глубоком смысле уклад — это порядок жизни. Это тот ритм, который помогает семье сохранять единство. Природа живёт по законам ритма. Утро сменяется вечером. Смена времён года поддерживает жизнь земли. Человек также нуждается в правильном ритме. Без порядка силы рассеиваются. Семья без доброго уклада постепенно теряет внутреннюю устойчивость. Уклад не должен превращаться в жёсткую систему. Его смысл не в контроле. Его смысл в создании пространства, где каждому человеку легче жить, трудиться, любить и развиваться. Общая трапеза как школа единства. Одной из древнейших семейных традиций является совместная трапеза. Сегодня она часто становится редкостью. Люди могут жить под одной крышей, но почти не встречаются. Каждый занят своими делами. Каждый находится в своём информационном пространстве. Но совместная трапеза имеет глубокий смысл. Это не только приём пищи. Это время встречи. Возможность увидеть друг друга. Узнать, как прошёл день. Выслушать. Поблагодарить. Разделить радость и трудности. Не случайно во всех культурах общая трапеза имела особое значение. Она объединяла людей. В христианской традиции трапеза также имеет глубокий духовный смысл. Она напоминает человеку, что жизнь является даром и что человек живёт не только сам для себя. Общая молитва как источник мира. Для верующей семьи особое значение

имеет совместная молитва. Она соединяет людей не только друг с другом, но и с Богом. Когда семья вместе благодарит за прожитый день. Когда вместе просит помощи в трудностях. Когда молится о близких. Происходит нечто большее, чем произнесение слов. Сердца людей постепенно настраиваются на один лад. Уходит ощущение одиночества. Человек понимает: «Я не один. Есть Бог. Есть люди, которые рядом со мной». Именно поэтому молитва становится источником внутреннего мира семьи. Традиции как память любви. Каждая семья имеет свою историю. И эта история нуждается в сохранении. Семейные праздники. Встречи поколений. Рассказ о предках. Старые фотографии. Память о добрых поступках ушедших родственников. Всё это создаёт связь времён. Человек начинает ощущать, что он не случайный участник жизни. Он продолжает путь, начатый до него. Память рода даёт человеку корни. А дерево без корней не может долго сохранять устойчивость. Старшее поколение как источник мудрости. В современном мире часто происходит разделение поколений. Молодые живут своей жизнью. Старшие остаются в стороне. Но семья теряет многое, когда исчезает связь поколений. Пожилые люди обладают тем, чего невозможно получить только из книг. Они имеют опыт преодоления трудностей. Они хранят память. Они могут передать мудрость терпения. Забота о старших является не только исполнением долга. Это школа любви. Человек учится благодарности. Учится уважению. Учится видеть ценность каждого пе-

риода жизни.Семейный уклад и здоровье человекаПравильный уклад помогает сохранять здоровье не только отношений, но и тела.Регулярный режим дня.Совместное питание.Умеренность.Внимание к состоянию друг друга.Поддержка в болезни.Возможность спокойно поговорить.Всё это создаёт условия для внутреннего равновесия.Но главное здоровье, которое даёт семья, — это ощущение смысла.Человек знает, ради кого он живёт.Ради кого трудится.Ради кого старается стать лучше.А смысл является одной из самых сильных внутренних опор человека.Дом как малая школа служенияВ семье каждый получает возможность ежедневно упражняться в любви.Ребёнок учится помогать.Родители учатся терпению.Супруги учатся взаимности.Старшие учатся принимать помощь.Каждый человек становится одновременно и учеником, и учителем.Именно поэтому семья является особой школой жизни.Здесь человек не только получает.Здесь он отдаёт.А через отдачу раскрывается его человеческое предназначение.Практика главыПопробуйте восстановить хотя бы одну простую семейную традицию.Общий ужин.Совместную прогулку.Вечерний разговор.Благодарность перед сном.Молитву о близких.Важно не количество традиций.Важно их постоянство.Потому что любовь укрепляется не редкими большими событиями.Она укрепляется ежедневными маленькими действиями.Главная мысль главыСемейный уклад является формой воплощённой любви. Он создаёт порядок, в котором человеку легче

сохранять здоровье, внутренний мир и связь с близкими. Там, где есть общая память, благодарность, молитва и забота друг о друге, семья становится источником силы для каждого её члена.

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.