



ГОРКИ ПРАВОСЛАВНЫЕ

«А к чему призваны мы с вами? – Только к одному: Господь призывает нас строить Церковь Христову. Никто другой в мире, кроме епископов, священников и диаконов, не поставлен Богом для этих дел.»

(Митрополит Псковский и Порховский Тихон (Шевкунов))

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ МОСКОВСКАЯ ЕПАРХИЯ
ВНДОВСКОЕ БЛАГОЧИННОЕ ХРАМ ПЕРВОСВЯТИТЕЛЕЙ МОСКОВСКИХ

ПЕРЕСТАНЬ ТАК ХМУРИТЬСЯ

(Архимандрит Андрей (Конанос), Источник: Православие.ru)

Какая связь между моей духовной жизнью и здоровьем тела? Наше душевное и телесное состояние определяются нашей жизнью в Церкви.

Мы говорим, что Христос – Врач наших душ и телес. В одном месте Священного Писания говорится, что Христос обходил землю, совершая благодеяния и исцеления¹. Христос всюду, куда приходил и где проходил, дарил здоровье. Люди прикасались к Нему и получали жизнь. Он смотрел на тебя и снимал усталость, говорил и прощал. Видел парализованного человека и ставил на ноги, слепого – и даровал зрение, страдальца, одержимого нечистым духом, – и исцелял его.

Следовательно, Христос придает большое значение и душе, и телу. Это великое дело. И нам надо понять, что Христос любит нас и почитает и наше тело, и душу. Они существуют вместе, и никто из них не ниже и не выше, потому что мы телом вместе с душой делаем всё: телом и душой молимся, ходим в церковь, причащаемся, постимся, совершаем грехи, и во всем они неразделимы.

Мы совершаем ошибку в духовной жизни, говорит старец Елифаний (Феодоропулос): делим вещи на хорошие и злые, материальные и духовные, телесные и душевные, а они одновременно и то, и другое. И нет в нашей жизни такого пространства, куда Христос не мог бы войти и освятить его. Может ли Христос не зайти к тебе на кухню, не есть с тобой, не быть там, где обнимаешь близкого тебе человека?

Он Бог, любящий нас на всех этапах нашей жизни. Мы люди, у нас есть свои терзания, свои тревоги – может ли Христос быть с нами во всем этом? Может, и есть – достаточно принять Его и позволить Ему войти в нашу жизнь, в нашу душу и плоть.

Что душа и тело действуют вместе, это вы увидите, если скажете ребенку, который учится в начальной школе:

– Дитя мое, подучи математику: завтра учительница задаст вам контрольную!

И, только что радостный, он моментально грустнеет. А утром, когда будет собираться в школу, у него заболит живот, он вдруг начинает корчиться, его рвет, хотя он ничего не ел, и весь его организм страдает оттого, что вы ему сказали. А что это – то, что ты ему сказал? Просто слово. А какое это слово? Оно такое, что входит в его душу. А что создает душа? Мысли, помыслы, и эти помыслы вызывают реакцию во всем его существе – телесном и душевном.

И если скажешь ему:

– Забудь о контрольной! В конце концов выяснилось, что вы ее писать не будете! Объявили, что она откладывается и вы едете на экскурсию! –

то у него тут же начинается счастье и веселье. Тошнота проходит, головокружение и боль тоже – все недуги как рукой снимает!

О чем это говорит? Это говорит о том, что наши помыслы, мысли, духовность, душевная атмосфера и всё наше душевное состояние влияют и на наше тело. Поэтому они имеют большое значение. Спокоен ли ты душевно – и телесно будешь чувствовать себя лучше. Смущен ли – и сердце забьется сильнее, и давление подскочит.

Один человек соблюдал диету и питался только здоровой пищей, а давление у него повышалось. Он не ел ничего, что могло бы поднять давление. Пошел к врачу.

– Что с тобой опять случилось? – спросил врач. – А может, у тебя по жизни какие-нибудь проблемы?

Волнение всегда сказывается на телесном состоянии, потому что душа и тело взаимосвязаны.

Христос часто исцелял сначала душу, потому что с нее начинается вся жизнь тела. Христос не сказал расслабленному: «Да будешь здоров!» – а сказал:

– *Прощаются тебе грехи твои* (Мф. 9: 2).

Почему? Он смотрел сначала на душу, потому что она влияет на тело: «Если Я успокою твою душу и ты утихомиришься, если доверишься Мне, возлюбишь Меня, всё это повлияет на тебя и душевно, и духовно, и телесно, и Я смогу с тобой соработничать». Вот поэтому Он сначала обращался к душе, а не потому, будто тело ничего не стоит. Поэтому после исцеления души Он даровал и телесное исцеление.

Наша душа имеет огромное значение. А как у вас с этим дела? Вы в порядке в душевном плане? Спокойны? Потому что в Церкви есть некоторые люди (и к ним я отношу себя самого), которые не совсем в порядке ни психически, ни физически. У нас проблемы. И плохо не то, что у тебя есть проблема, а то, что ты не понимаешь, где эта проблема, и не пытаешься ее решить. А решение в том, чтобы взглянуть на себя: «Как я? Что со мной происходит? Как я себя чувствую с самим собой, с людьми, с моей семьей?» – и потом увидеть, как это всё может повлиять на твоё тело и поведение.

Одна женщина не могла забеременеть, а замужем была уже достаточно долго. Но как ты забеременеешь, когда у тебя столько волнений, нервозность, напряжение в отношениях с родственниками и мужем! Сам Бог, наверное, сказал бы: «Да как в это тело может войти новое создание и остаться там на девять месяцев? Как оно согреется внутри? Там ведь такое напряжение». Поэтому многие женщины, которым не удавалось родить, рожают только когда успокоятся душевно, когда душа их утихнет, когда они помирятся с мужем и по-настоящему полюбят друг друга и забудут о проблеме.

На днях одна дама сказала мне:

– Мы этого даже не ждали, это произошло само по себе! Ведь мы оба не могли иметь детей.

Но к радости в их душе, к молитве и взаимной любви добавился и ребенок.

Душа очень влияет на телесные проявления. Поэтому многие врачи говорят:

– Когда я вижу, что в больнице делают операцию христианину, я уже знаю, что он выздоровеет гораздо быстрее тех, кто не верит в Бога.

Когда тебе делают операцию, но ты любишь Бога и с доверием соработничаешь с врачами и с Богом, ты гораздо быстрее вылечиваешься. Одна женщина сказала мне:

– Я буду исповедоваться, отче. Пойду к своему духовнику, ведь завтра мне будут делать операцию, – у нее были камни в желчном пузыре. – И тогда лягу в больницу с миром и упованием, что Бог даст!

Это один тип мышления, но есть и другой – мышление человека, охваченного паникой и не знающего, что его ждет завтра. Он идет к врачу, трясаясь от страха, чувствуя себя совсем одиноким, беспомощным: «Что со мной будет, как я с этим справлюсь? Буду ли жив или умру? Никто меня не любит, Бог не помогает!»

Вера – это огромный фактор, помогающий человеку жить хорошо и долго на этом свете. Болезни, душевные и телесные, преждевременно старят нас. И некоторые люди седеют, еще не успев состариться.

Поскольку в последние два года со мной бывало всякое, борода у меня побелела. И на днях, на одном рукоположении, меня увидел один человек и говорит:

– Как ты стал таким?

– Да ладно, не говори так, а то мне становится не по себе! Каким я стал?

– Но я знал тебя с черной бородой!

– Но я ведь не весь поседел!

– Да, не весь, ну а вот это что, сбоку?

Спешка и стресс, особенно стресс, сокращают нашу жизнь. От этого седеешь. Волосы выпадают, появляются морщины, ты начинаешь меняться и спрашиваешь себя: «Да как я дошел до этого?» Смотришь на прошлогодние фотографии и говоришь: «Я уже не тот!» – и снова тревога, из-за которой ты опять же чувствуешь себя плохо.

В Ветхом Завете я прочел, что, если хочешь жить долго, надо испытывать веселье. Идешь домой, смотришь на жену, а она на тебя, и вы любите друг друга. Это хорошая, сладкая жизнь, и вы будете жить хорошо и долго. А если идешь домой, а там вы начинаете есть друг друга поедом, ругаетесь и цепляетесь к каждой мелочи, тогда жизнь у вас не будет долгой. Так жить невозможно, ты состаришься прежде времени и изнуришь себя и душевно, и телесно.

Отгони же печаль, перестань так хмуриться. Почему? Потому что печаль многих погубила и от нее никакой пользы. Печаль и чрезмерная тревога ни к чему хорошему не приводят.

Сидишь ты, плачешь и закликаешься на вещах, которые порой и решения не имеют, вместо того чтобы принять всё так, как устроит жизнь. Зачем ты ей сопротивляешься?

– Ну почему мой ребенок сделал это? Почему он ушел из дома, женился и переехал в другую область, в другой город? Почему он делает это?

Эти переживания способны состарить тебя и довести до болезни. Если ребенок счастлив своим выбором, возьми себя в руки и обрати свои волнения в радость; а не можешь в радость, то хотя бы в спокойствие. Добавлю и еще одно слово: «принятие». Прими это: «Так хотел ребенок», – и успокоишься.

Обилие забот и проблем в жизни ведет к преждевременному старению. Тебе, например, 45, а люди думают, что 55. И наоборот, как это замечательно – иметь 60, а выглядеть на 50. Быть старым, а казаться молодым. Такими мы будем, если будем жить в Церкви, так, как того хочет Бог, если будем наслаждаться теми дарами, которые дает нам Христос. Но мы, к сожалению, ими не наслаждаемся.

Мы живем в Церкви, говорит старец Порфирий, едим плоды, которые дает нам Церковь, но витаминов не принимаем. Вы слышали это – питаться, но не принимать витаминов? То есть ты причащаешься, молишься, ходишь в церковь, но только формально, а твое душевное состояние остается всё тем же. Дети говорят это о своих родителях:

– У меня родители ходят в церковь, но какими уходят, такими и возвращаются, а может, и хуже. Мама в Великий пост возвращается с Литургии Преждеосвященных Даров и ругается с папой, а ведь только что причастилась.

В итоге ты ходишь в церковь, но происходит ли преобразование в твоей жизни? Меняешься ли ты, преображаешься ли?

Одна девушка из Афин как-то сказала мне:

– Отче, мама нас замучила.

– Почему?

– Не могу, отче, это выше моих сил... Она слишком церковная.

– А разве это плохо?

– Вообще-то не плохо, но только если делать это по-хорошему. Ну почему мы должны страдать из-за того, что она предъявляет к нам всякие требования и изводит нас? Дома у нас сплошное принуждение, столько криков, нервозности, такая строгость, такое смятение. А самый лучший дома у нас знаешь кто, отче?

– Кто?

– Отец.

– А что он за человек?

– Он ходит в церковь только на Рождество и на Пасху, но очень благочестивый, никого не дергает, услышит о бедных – прослезится и полезет за деньгами, чтобы помочь. Нас не беспокоит и уважает. Я бы, конечно, предпочла, чтобы отец чаще ходил в церковь, но если бы пришлось выбирать из них, я бы предпочла отца, который не устраивает нам ни скандалов, ни нервозности. А с мамой мы постоянно ссоримся и от этого расстраиваемся.

Девушка говорила это и плакала. Слезы ручьем текли у нее из глаз.

Это значит, что ходить в церковь недостаточно, вопрос в том, чтобы ходить в церковь так, чтобы это преобразило твою жизнь, чтобы изменились твоя психология, духовность, тело, гормоны, чтобы кровообращение у тебя стало хорошим, кровяное давление пришло в норму, сахар в крови отрегулировался. Поэтому некоторые говорят: «Вот из-за этого у меня и повысился сахар, начался рак!» То есть от переживаний начинается материализация стресса. Стресс получает телесное выражение. Сколько людей умерло, и о них говорили:

– Ну как тут не сломаешься?! Смерть забрала его через год после того тяжелого случая, который у них произошел. Переживания убили его.

Переживания губят телесно, они проявляются и внешне и сокрушают нас.

Телефон храма: 8-925-353-00-75 Сайт: 1svt.ru Электронная почта: 12016120@mail.ru

БРАТЯ И СЕСТРЫ!

ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЦЕРКОВНЫЙ ЛИСТОК В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ НУЖДАХ.