



Архимандрит  
Андрей (Конанос)

*Как стать  
счастливым*



Беседы о радости

Андрей Конанос

**Как стать счастливым.  
Беседы о радости**

«Издательство Сретенского Монастыря»

2020

УДК 271.2-1  
ББК 86.372-4

**Конанос А.**

Как стать счастливым. Беседы о радости / А. Конанос —  
«Издательство Сретенского Монастыря», 2020

ISBN 978-5-7533-1583-0

В этой книге собраны беседы известного современного проповедника архимандрита Андрея (Конаноса) о том, как правильно относиться к трудностям в жизни, как научиться из любой ситуации извлекать ценные уроки для себя, о доверии Богу и вере в то, что Он всегда, в любых трудных обстоятельствах, рядом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 271.2-1  
ББК 86.372-4

ISBN 978-5-7533-1583-0

© Конанос А., 2020  
© Издательство Сретенского  
Монастыря, 2020

## Содержание

Не дави на людей. Проблема – в тебе!	6
Перестань так хмуриться	7
Вкладывайте в свой ум светлые мысли	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Архимандрит Андрей (Конанос)

## Как стать счастливым: беседы о радости

Допущено к распространению

Издательским советом Русской Православной Церкви

ИС Р19-916-0629 802-0065



© Андрей (Конанос), архим., текст, 2020

© Сретенский монастырь, 2020

## Не дави на людей. Проблема – в тебе!

Оставь в покое своего ребенка, мужа, жену и всех окружающих. Пусть они сами сделают свой выбор, сами примут решение.

Ни на кого не дави. Не раздражай окружающих. Самая большая твоя проблема именно в этом. Ты просто переносишь ее на других, совсем не пытаешься разобраться с самим собой. Пойми, никто не виноват в том, что ты несчастен.

Никто не виноват в твоей мелочности. Никто не виноват, что в душе твоей – пустота. Ты постоянно твердишь: «Это из-за этого, это из-за того». Невозможно, чтобы все вокруг были виноваты. Виновник – ты!

Я во всем виноват. Проблема во мне. Я – причина мучений.

Разве возможно, чтобы мое личное счастье зависело от того, что делает мой ребенок, или моя жена, или мой муж, или мой сосед? То есть я стану счастливым только при условии, что все люди вокруг меня изменятся? Уверен, что ты понимаешь всю абсурдность подобного требования.

Каждый лично принимает решение и делает свой выбор, развиваясь самостоятельно и в свое время. Старайся сам себя содержать в порядке. Скажи себе: «Не виноват ребенок, не виноват муж, не виновата жена. Я сам виноват, что у меня плохие отношения с собой, со своей душой и с Богом».

С Богом у меня нет нормальных отношений. К тому же я требую от всех измениться, чтобы я чувствовал себя счастливым: «А ну-ка сделай так, чтобы меня порадовать!» Ты будешь счастлив увидеть меня меняющимся, хотя у меня нет никакого желания делать это? Кого ты хочешь рядом с собой? Что для тебя ближний? Погремушка? Игрушка, которую ты переставляешь с места на место, получая от этого удовольствие? Но ребенок и ближний – это не твоя недвижимость. У них есть личность, есть независимая душа, и они хотят своего жизненного пространства. И свободы.

Пойми и реши для себя. Ты их не можешь контролировать. Только не говори мне: «Конечно, у самого-то нет этих обязанностей, поэтому для тебя все так просто». Вовсе не поэтому я так говорю. Говорю потому, что знаю многих семейных людей, супругов, которые живут естественно. Я видел отцов и матерей, которые очень любят своих детей, хотят их исправления, возвращения и изменения. Но они их безгранично уважают. Эти родители поняли, что криками никого нельзя изменить. Пойми и реши: криками и скандалами никого не изменишь. Если даже что-то изменится, то изменится ненадолго, а напряжение затаится внутри, прорвавшись при первой возможности в другом месте. Так изменить мир нельзя.

Оставь своего ребенка в покое. Учи его правильному. Разумному. Скажи один раз, скажи два, скажи три. Потом? Что будешь делать? «Я хочу, чтобы он изменился сейчас же!» Но это нужно тебе. Согласись, это тебе нужно, чтобы мир стал таким, каким хочешь его видеть ты. Значит, проблема в тебе!

*(Пер. с новогреч. К. Митина)*

## Перестань так хмуриться

Какая связь между моей духовной жизнью и здоровьем тела? Наше душевное и телесное состояние определяется 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 исцеления<sup>1</sup>. 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 Епифаний (Феодоропулос)<sup>2</sup>: 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 от того, что вы ему сказали. А 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 все 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?

---

<sup>1</sup> *И ходил Иисус по всей Галилее, уча в синагогах их и проповедуя Евангелие Царствия, и исцеляя всякую болезнь и всякую немощь в людях (Мф. 4, 23).*

<sup>2</sup> На русском языке можно почитать книгу архимандрита Епифания «Заветы жизни».

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, все 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 все 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, трясась 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 зацикливаешься 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 все 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, нервотрепки, 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 нервотрепки. 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 твои 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.

*(Пер. с болг. Станки Косовой)*

## Вкладывайте в свой ум светлые мысли

Церковь дает нам такие средства, которые, если использовать их должным образом, помогут нам оставаться здоровыми и душевно, и телесно.

Это *пост*. Кто постится, тот получает великую помощь для тела: оно очищается. Конечно, это зависит от того, как ты постишься, потому что одна дама сказала мне, что за Великий пост прибавила 6 килограммов. Она сказала:

– Ну что это за пост такой? Пощусь и полнею!

– Смотри, – сказал я ей, – тут виноват не пост, а то, что ты много ешь. Ведь ты выбираешь всякие сорта хлеба, необычные напитки, ешь пирожные со шпинатом по пять штук сразу, а то и по шесть. Сама готовишь их, и так вкусно! Ты питаешься не в меру. А ведь недостаточно поститься и в то же время есть всё на свете: булочки с кунжутным маслом, рис – во всем этом нужна мера и сбалансированность. Когда постишься правильно, ты ощущаешь свежесть, бодрость, тело у тебя очищается от токсинов, содержащихся в мясе, от тяжелой пищи, консервантов. Ты вносишь в свою жизнь меру и баланс, ценишь то, что дарит тебе Бог, и благодарить за это.

Я видел людей, которые постятся, не особо веря в Бога. Один человек сказал мне:

– Я в церковь не хожу так часто, не делаю в этом направлении больших усилий, но все же соблюдаю легкий пост.

– А точнее, что ты собираешься делать? – спросил я его.

– Этим Великим постом откажусь только от мяса.

– Молодец! – сказал я ему. – Что можешь, то и делаешь.

Потом он рассказал мне:

– Я увидел результат: ощутил в себе силу, которая придавала мне радость, и я просто летал. Просыпался и несся на работу!

Итак, наше питание оказывает большое влияние на нас: когда делаешь это ради Бога, это влияет и на тело, и на все наше душевное состояние.

*Молитва* – еще одно средство, которое дает нам Церковь. Когда человек молится правильно, он успокаивается, молитва расслабляет его и утешает. Некоторые люди засыпают на молитве, и это не значит, что они плохие, просто они очень успокоились, стали подобны младенцам. Когда люди причащаются, они потом спят. Причастишь их, и они, еще не успев доехать до дому, похищаются сном.

Если совершаешь молитву правильно и полагаешься на Бога, душа твоя вся утихает. Это отражается и на теле. Если увидите монахов Святой Афонской Горы после службы, то заметите, что у них на лице и во всем облике есть что-то очень свежее, очень хорошее, очень живое, радостное. Они говорят с тобой, и ты видишь людей, которым не тяжело из-за того, что они живут, – у них есть желание жить.

## **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.