

ФРЕДЕРИКА  
ДЕ ГРААФ

# ОТКРЫТОСТЬ СЕРДЦА

ВСТРЕЧА:  
«СКВОЗЬ СЕБЯ»  
К БОГУ И ЧЕЛОВЕКУ

Фредерика Грааф

**Открытость сердца. Встреча:  
«сквозь себя» к Богу и человеку**

«Никея»

2021

УДК 37.0  
ББК 86.37

**Грааф Ф. д.**

Открытость сердца. Встреча: «сквозь себя» к Богу и человеку /  
Ф. д. Грааф — «Никея», 2021

ISBN 978-5-907457-40-9

Автор книги Фредерика де Грааф — человек с многолетним опытом служения в Первом Московском хосписе, духовная дочь митрополита Антония Сурожского — помогает найти ответы на вопросы о том, как обрести свое подлинное «я» и найти в себе силы для оказания помощи и поддержки ближним. Путь встречи с собой, Богом и ближними — путь, на котором мы открываем свое сердце и находим в нем неиссякаемый источник радости и благодарения. Многочисленные примеры из конкретных жизненных ситуаций и духовные советы владыки Антония в сочетании с глубиной и искренностью автора станут для читателя настоящим подспорьем на этом пути. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 37.0

ББК 86.37

ISBN 978-5-907457-40-9

© Грааф Ф. д., 2021

© Никея, 2021

## Содержание

Фредерика де Грааф	6
Митрополит Антоний Сурожский	8
Предисловие	10
Вступление	12
1. Встреча с собой	14
Личность и индивидуум	14
Доступная нам святость	17
Что значит поверить в себя	21
О внутреннем пребывании	23
Выгорание	25
Научиться быть	27
О молчании	29
Итоги	32
Беседа со слушателями	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Фредерика де Грааф**  
**Открытость сердца. Встреча:**  
**«сквозь себя» к Богу и человеку**

*Допущено к распространению Издательским советом Русской Православной Церкви ИС  
Р21-134-3465*

© ООО ТД «Никея», 2021

© Грааф Ф. де, 2021

© Metropolitan Anthony of Sourozh Foundation, 2021

© Инина Н.В., предисловие, 2021

## **Фредерика де Грааф**



Фредерика де Грааф по происхождению голландка, уже 20 лет живет и работает в России.

После окончания филологического факультета (кафедра славистики) Университета Гронингена в Нидерландах стажировалась в 1976 году в Московском государственном университете им. М. В. Ломоносова. В 1977 году крестилась в Москве с именем Мария. Затем переехала жить в Лондон и более 20 лет была прихожанкой лондонского собора Успения Божией Матери и Всех Святых, где служил митрополит Антоний Сурожский.

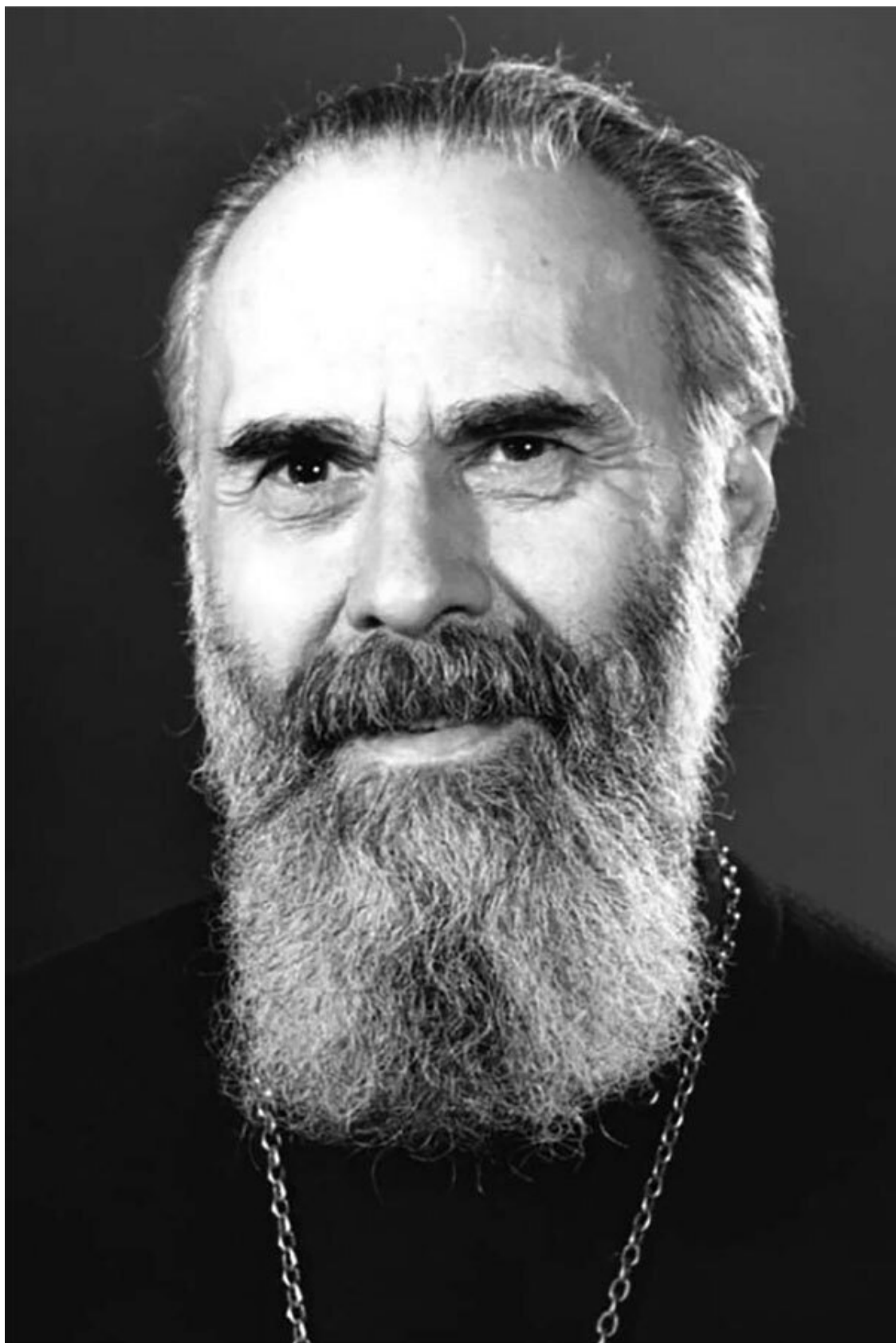
В это же время Фредерика получила медицинское образование, после чего четыре года училась в Международном медицинском университете по специальности «акупунктура». Окончив учебу, 12 лет работала в собственной клинике в Лондоне, где лечила взрослых и детей с самыми разными заболеваниями, а также обучала студентов акупунктуре.

В Москве на факультете психологии МГППУ получила второе высшее образование под руководством профессора Федора Ефимовича Василюка. В 2001 году по благословению митрополита Антония Сурожского Фредерика переехала в Москву. Владыка Антоний благословил ее работать в Московском хосписе № 1. С тех пор она там и работает в качестве волонтера, облегчая страдания людей и их родственников как рефлексотерапевт и психолог.

Помимо работы в хосписе Фредерика участвует в многочисленных конференциях в разных странах, читает лекции для медиков, психологов и священников по всем вопросам, связанным с ситуациями, в которых человек и его близкие переживают серьезный кризис, страдание и смерть. Она – частая гостья на радио и телевидении.

Фредерика де Грааф – автор книги «Разлуки не будет. Как пережить смерть и страдание близких» (М.: Никея, 2019), в которой она рассказывает о том, что испытывают близкие тяжело больного или умирающего человека, как им помочь и как способствовать тому, чтобы они поняли своего страдающего ближнего и смогли быть с ним вместе в словах и молчании. А еще о том, как донести до близких весть, что они могут встретиться с дорогим им человеком в Боге, ибо он жив во Христе.

## **Митрополит Антоний Сурожский**





Митрополит Антоний Сурожский, в миру Андрей Борисович Блум (1914–2003) – епископ Русской православной церкви, ее выдающийся пастырь, проповедник милостью Божьей. Автор многочисленных книг и статей о христианстве, Православии и духовной жизни. Его труды до сих пор привлекают сердца и умы не только православных, но и приверженцев других конфессий и религий, и даже неверующих людей.

Слово владыки Антония оказало благотворное влияние на очень многих людей, направив их на путь спасительный. И хотя сам он не считал себя богословом, но вся его жизнь и деяния свидетельствуют об обратном, заставляя вспомнить его собственные слова: «Богослов – это тот, кто знает Бога, а не тот, кто о нем имеет сведения». Очень верно сказал о нем митрополит Минский и Белорусский Филарет: «Владыка и отец, брат и сослужитель, мудрый наставник и пастырь-душепопечитель».

После средней школы будущий епископ окончил биологический и медицинский факультеты Сорбонны. В 1931 году был посвящен в стихарь для служения в храме Трехсвятительского подворья, единственном тогда храме Московского Патриархата в Париже.

Осенью 1939 года, перед уходом на фронт хирургом французской армии тайно принес монашеские обеты; в мантию с именем Антоний (в честь преп. Антония Киево-Печерского) был пострижен 16 апреля 1943 года.

Во время немецкой оккупации Франции был врачом в антифашистском подполье. После войны продолжал медицинскую практику до 1948 года, когда был призван к священству, рукоположен и направлен на пастырское служение в Англию – духовным руководителем Православно-англиканского содружества святого Албания и преподобного Сергия. С сентября 1950 года стал настоятелем храмов Святого апостола Филиппа и Преподобного Сергия в Лондоне. В 1957 году был хиротонисан во епископа Сергиевского, викария Экзарха Патриарха Московского в Западной Европе, а в 1962 году назначен на вновь образованную на Британских островах Сурожскую епархию (в составе Западно-Европейского Экзархата). В 1966 году возведен в сан митрополита и утвержден в должности Экзарха в Западной Европе.

За годы служения владыки Антония в Великобритании единственный небольшой приход, объединивший эмигрантов из России, превратился в многонациональную епархию, канонически организованную, со своим уставом и многообразной деятельностью.

И до сих пор живой голос митрополита Антония звучит со страниц его и сегодня переиздаваемых большими тиражами книг, из аудио- и видеозаписей, помогая людям найти себя и Бога, обрести смысл и спасительную цель в нашем сложном, часто погибельном мире. Благое влияние владыки доходит до нас через его духовных детей.

Вот и читая книгу «Открытость сердца», написанную духовной дочерью митрополита Антония Фредерикой де Грааф, вы вскоре поймете: автор у этой книги не один. Беседу с читателем ведет не только Фредерика, но и ее духовный отец, наставник, друг – владыка Антоний.

## Предисловие

Книга, которую вы, дорогой читатель, держите в руках, написана замечательным человеком.

Ее автор Фредерика де Грааф родом из Голландии. Еще студенткой университета, она услышала выдающегося богослова и подвижника XX века митрополита Русской православной церкви Антония Сурожского, впоследствии оказавшего на нее огромное влияние. Их первая встреча повернула судьбу Фредерики самым решительным образом. Она переехала в Лондон, получила медицинское образование и много лет работала рефлексотерапевтом в медицинской клинике, одновременно являясь постоянной прихожанкой храма Успения Божией Матери и Всех Святых, настоятелем которого был владыка Антоний.

Впервые Фредерика приехала в Москву в 1976 году, в 1977 году приняла крещение, а в начале 2000-х окончательно переехала в столицу России, получив благословение митрополита Антония Сурожского на оказание помощи хосписному движению.

Вот уже почти два десятилетия Фредерика работает в Московском хосписе № 1 имени В. В. Миллионщиковой, находясь рядом с безнадежно больными людьми и их родными, поддерживая их в страданиях и в горе утраты. Надо обладать не только знаниями в области медицины и психологии, но и особым даром сердца и глубокой верой, чтобы в эпицентре человеческих страданий и скорби не утратить отзывчивости, человечности и доброты.

В чем же феномен этого мужественного и открытого сердца, способного пропускать сквозь себя боль и страдания других людей, излучая при этом неугасимый свет и неисчерпаемую любовь? Ответом на этот вопрос во многом является данная книга. Книга о Жизни, о Боге и о Человеке.

Мы живем в век информации, наш интеллект, оснащенный знаниями, помогает нам выстроить дорогу к успеху и богатству, но он никогда не приведет нас в мир любви и доброты. Компасом, который безошибочно ведет нас в этот «Эдем», может быть только наше сердце. Сердце любит, верит, надеется, творит, радуется, благодарит. Оно плачет, сострадает, горюет, болеет, но преодолевает скорбь силой любви и светом веры. Наше сердце открывается сердцу другого человека, и тогда мы переживаем подлинную встречу, в которой чувствуем дыхание Бога. Именно сердце открывает нам живую суть вещей, трепетную целостность этого мира, в отличие от разума, способного лишь к сухому анализу. Но часто ли мы прислушиваемся к тихому стуку нашего сердца, к его призыву «быть живым»? Увы, нет. На этом пути нам не обойтись без тех проводников, которые обладают даром «живого» сердца, способного пробить наши «защиты» и страхи и помочь осуществиться благословенной встрече с нашим прекрасным и любящим сердцем, в котором живет Бог.

Одним из таких проводников и является Фредерика де Грааф, автор данной книги, в которой она, опираясь на свой уникальный жизненный опыт, бережно и уверенно поведет нас навстречу к самим себе. За каждым словом книги слышен ее живой голос, виден ее уникальный жизненный путь, чувствуется особая интонация, исполненная любви и веры в Бога и в Человека.

Книга написана на основе лекций, организованных факультетом психологии Российского православного университета святого Иоанна Богослова в 2018 году. Но темы, которых касается автор, не могут оставить равнодушным любого ищущего человека.

*Наталья Владимировна Инина,  
христианский психолог и психотерапевт,  
преподаватель факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова,  
факультета психологии РПУ святого Иоанна Богослова,  
Сретенской духовной академии*

## Вступление

Книга, которую вы сейчас держите в руках, появилась после трех лекций, прочитанных мною в мае 2018 года для христианских психологов. Лекции назывались «Открытость сердца», и мы говорили о том, что мешает нам быть открытыми во встрече с самими собой, с Богом и с каждым человеком – особенно со страдающим, болеющим, стоящим на пороге смерти.

Я выбрала эту тему не случайно. Много лет работая в хосписе с больными и их родственниками и встречаясь с разными людьми, я ясно осознаю, насколько необходимо, чтобы наше сердце было открыто для подлинной встречи с другим человеком. В моем опыте ключ к настоящей встрече, к пониманию нужд человека – это то, что мы «излучаем». Иными словами, то, как сердце откликается на глубокую боль, которую мы чувствуем и в себе, и в другом. Иногда кажется: это так просто, лишь бы сердце было открытым! Но очень часто близкие и знакомые тех людей, которые находятся в тяжелых кризисных ситуациях, не знают, как реагировать на их горе и страдание. Часто я слышу: «Что сказать? И как быть?»

Когда сердце открыто, проще понять, как быть рядом с горюющим человеком. Тогда, по моему опыту, будет дано, как поступать, что говорить... Или, может быть, лучше помолчать.

Первая глава – о нас самих. О встрече с собой, об открытости сердца к самому себе. Без встречи с собой мы никогда ничего не сможем дать другому человеку. Владыка Антоний Сурожский подчеркивал, что встреча является главной темой Евангелия, его сердцевиной.

Если у человека нет открытости к себе, к своему глубинному «я», если нет честности, если он не может правдиво признаться себе в том, что в нем на самом деле происходит, он никогда не станет настоящим.

Легко увидеть в себе хорошее. Но осознать зло – то зло и все то неприглядное, что всегда в нас есть, и поставить под вопрос смысл своей жизни и собственную значимость в свете промысла Божия – это трудно, это требует усилия и мужества.

Вторая глава о том, как мы относимся к Богу и какова наша вера. Мне кажется, что многие христиане любят говорить про Бога, но быть с Ним не умеют. В этой главе мы побеседуем о том, как наша вера влияет на нашу повседневную жизнь.

В третьей главе мы обсудим, в чем состоит суть встречи с другим человеком. Мы посмотрим, как опыт встречи с собой и с Богом неизбежно отражается на глубине и подлинности отношений с людьми, с которыми мы встречаемся. И особое внимание уделим встрече с человеком, который находится в кризисе, который серьезно болен и страдает.

В конце каждой беседы слушатели задавали вопросы, делились впечатлениями. Их реплики и комментарии, а также мои ответы помещены в конце каждой главы.

В этой книге часто цитируется митрополит Антоний Сурожский, который сам был врачом, стал священником и пятьдесят лет служил в православном соборе в Лондоне. У него был огромный, глубокий опыт жизни. Встречаясь с разными людьми (часто – по пятнадцать часов в день), он умел в каждом человеке увидеть Самого Христа. Владыка страстно верил в возможность взрастить тот свет, который таинственно живет как образ Божий в душе каждого из нас.

И именно этим он помогал людям поверить в себя и найти смысл жизни.

Еще владыка неоднократно подчеркивал, насколько глубоко и жертвенно верит в человека Бог. Именно благодаря Божией вере в человека и в его высокое призвание владыка Антоний на полном основании просит и нас быть мужественными, честными и решительными в борьбе за то, чтобы во Христе и со Христом стать самими собой, стать теми, кем замыслил нас Бог. Если вы не знакомы с владыкой Антонием, то для вас мы привели краткую биографическую справку о нем в конце книги.

\* \* \*

Хочу от всей души поблагодарить психолога Дарью Зайцеву, которая при обсуждении текста существенно помогла мне своими ценными советами. С ее помощью и стало возможным превратить эти три беседы в книгу.

Также хочу поблагодарить внимательных и отзывчивых слушателей моих лекций, которые задавали мне вопросы. Ответы на них вы прочтете в этой книге.

И далеко не в последнюю очередь я благодарю за размышления и советы митрополита Антония Сурожского, чья жизнь является действенным примером того, как можно приобрести веру во Христа и открыться в Нем себе и каждому человеку.

## 1. Встреча с собой

*«Каждый из нас призван так углубиться в общение с Богом – молитвой, таинствами, верностью Евангельским заповедям, чистотой сердца и ума, охранением тела, слова, чувств и всего в себе, – чтобы все, кто бы нас ни встретили, глядели на нас и задумывались: что я видел сегодня такого, чего еще никогда не встречалось на моем пути? Я видел взор небывалый; я видел черты, в которых сияла неземная любовь; я слышал голос, который звучал, как правда небесная; я встретил свидетеля Живого Бога...»<sup>1</sup>*

*«Есть в нас другой, глубинный слой, который поднимается в нас тогда, когда перед нами встает что-то большое, трагическое: будь то радость, слишком большая, чтобы вместиться в душе, или горе, слишком глубокое, чтобы найти слова или слезы для своего выражения. На этой глубине живет мое настоящее „я“ – то „я“, о котором один писатель говорил: мы должны помнить, что наша настоящая природа не в нас, а выше нас, и мы как бы большие себя самих; что если мы ставим вопрос о том, что же есть я? – то мы должны ответить: образ Божий, икона»<sup>2</sup>.*

## Личность и индивидуум

Вспоминаю, как в первый раз встретила с владыкой Антонием в Лондоне. После Литургии он сказал мне: «Мы с тобой должны поговорить». Я ответила: «Но у меня нет вопросов». А он: «Нет, нет, будем встречаться...» Я приехала к нему и помню, что задала единственный вопрос: «Все у меня хорошо, но как можно найти путь к своему сердцу?» Он, помолчав немножко, посмотрел на меня – он умел очень глубоко смотреть внутрь человека – и сказал: «Ничего, найдем вместе». С тех пор прошло очень много времени. Нашла ли я свое сердце?.. Не знаю. Но что-то, думаю, все-таки во мне изменилось. И мне важно поделиться с вами опытом, который я приобрела в течение многих лет общения с людьми.

Никакая подлинная встреча невозможна без открытости сердца с обеих сторон. Настоящая встреча с другим человеком не может состояться, пока ты не стал самим собой. Мой опыт общения с больными в хосписе показал мне: когда они понимают, что кто-то их по-настоящему видит, принимает их личность, тогда даже потребность в лекарствах может уменьшиться. Когда больные ощущают, что произошла подлинная встреча, у них ослабевает чувство одиночества.

Итак, встреча с самим собой – первое, к чему мы должны стремиться, над чем стоит работать... Но если речь зашла о встрече с собой, то вы, наверное, спросите: «А кто есть „я“?» Владыка говорил о двух типах «я»: об индивидууме и о личности. Это его собственное определение. Индивидуум – это человек, который думает о внешнем, это наша внешняя сторона. Я-индивидуум всегда противопоставляет себя другому человеку, всегда самоутверждается.

Я живу как индивидуум, когда ставлю себя в центр мира: «Я в центре, я не такой или не такая, как вон тот человек. Я-то ведь блондинка. Я-то брюнетка. Я-то толстая. Я-то умная. Я-то

---

<sup>1</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Любовь всепобеждающая. Проповеди, произнесенные в России. Стояние христианское. Слово, произнесенное после акафиста священномученику Макарию митрополиту Киевскому 20 декабря 1973 г. во Владимирском соборе в Киеве. URL: [http://www.mitrast.ru/lubov/lub\\_vse\\_73.htm](http://www.mitrast.ru/lubov/lub_vse_73.htm) (дата обращения: 15.06.2019).

<sup>2</sup> Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. Духовный азбуковник. Сияние вечной жизни. М.: Благодетель, 2017. С. 111.

не очень умная...» Владыка же говорил, что в этом как раз и заключается суть греха: противопоставление идет против любви, самоутверждение всегда происходит за счет другого человека. Пока в нас действует я-индивидуум (иными словами, наше эго, «я-сам»), мы не можем сблизиться с другим человеком. Нам еще предстоит борьба. Нам предстоит сражаться против я-индивидуума для того, чтобы приобрести свое другое «я» – я-личность. Борьба против индивидуума за личность! Прочитирую владыку: «Я-индивидуум себя утверждает, себя противопоставляет, отвергает и отрицает другого. Я-индивидуум не хочет видеть всего себя таким, как он есть, потому что стыдится и боится своего безобразия. Я-индивидуум не хочет быть реальным, потому что быть реальным – значит стать перед судом Бога и людей» <sup>3</sup>.

Владыка не раз говорил мне: «Стань самой собой!» Но я тогда еще не понимала, что значит стать «самой собой». А он имел в виду, что стать самим собой человек может только во Христе и со Христом.

«Грех – это отрыв от Бога, потому что Бог является как бы ключом к нашей цельности, нашей целостности. Если мы от Него отрываемся, то теряем саму возможность быть целыми. А отрываемся мы каждый раз, когда по отношению к другому человеку поступаем так, как не поступил бы Спаситель Христос. Он нам показал, что значит быть настоящим человеком: цельным, носящим в себе Божественную тишину и Божественную славу. Он нам показал путь» <sup>4</sup>.

Владыка говорил про образ Божий, который в каждом из нас есть, про личность, а не про индивидуума!

Он был уверен, что «всякий человек в себе чувствует какую-то глубину, какую-то тайнственность, что-то, что превосходит его просто животное существование. Но если ему не открыто благодатью и словом познание о Боге, он свое восприятие облекает в нереальные формы, идола» <sup>5</sup>. Поэтому я думаю, что наша борьба состоит именно в том, чтобы свергнуть я-индивидуума и, войдя в глубь себя, стяжать наше подлинное «я» – то, что называется личностью.

По словам владыки, «личность находит свое удовлетворение, свою полноту и свою радость только в раскрытии своего первообраза...» <sup>6</sup>. Первообраз – это образ Божий. Это печать Божия, которая в каждом из нас есть и которую мы должны найти.

Но задача эта нелегка, потому что увидеть в себе образ Божий нам мешают множество наслоений. «Дело не в том, чтобы видеть себя как личность, – мы ведь этого не можем. Личность, персона – это то, чем мы призваны стать, преодолев индивидуума [эго, ветхого Адама. – *Авт.* ], которого мы можем в себе наблюдать на своем опыте» <sup>7</sup>. Индивидуума наблюдать легко, потому что он, в отличие от нашей личности, во Христе находится на поверхности. «Личность может быть раскрыта только в Том, Кто ее знает, то есть в одном Боге. В нас есть личность, которая есть образ Живого Бога. Извне эта личность представляется под видом индивидуума» <sup>8</sup>.

---

<sup>3</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Уход в глубины. О самопознании. Отношение к Евангелию. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0\\_13](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0_13) (дата обращения: 15.06.2019).

<sup>4</sup> Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. Духовный азбуковник. Сияние вечной жизни. М.: Благодетель, 2017. С. 47.

<sup>5</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Пути Божии. «Я хочу поделиться с вами всем, что накопилось...» Беседы в лондонском приходе. Сентябрь 1998 г. – сентябрь 1999 г. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/puti-bozhii/#note\\_23](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/puti-bozhii/#note_23) (дата обращения: 15.06.2019).

<sup>6</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Уход в глубины. О самопознании. Отношение к Евангелию. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0\\_13](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0_13) (дата обращения: 15.06.2019).

<sup>7</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Уход в глубины. О самопознании. Принятие самого себя. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0\\_12](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0_12) (дата обращения: 15.06.2019).

<sup>8</sup> Там же.

Я думаю, эти слова владыки крайне важны. В третьей главе мы будем говорить о тяжелых, которые как раз, теряя все черты, которые когда-то были для них очень значимы, теряют своего индивидуума. Например, внешний облик: волосы выпадают, грудь отнята, меланхома и распад по всему телу или, например, невозможность разговаривать. Телесный облик – в обыденной жизни он так важен для большинства людей! Для нас обычно крайне ценно то, как мы выглядим, чем занимаемся, чего достигли. Но когда все это – все, что относится к индивидууму, – отпадает из-за тяжелой болезни, что тогда остается?

У нас много лет работала красивая молодая медсестра. Все любовались ее красотой, особенно ее длинными светлыми волосами. Она ярко красилась и всегда была центром внимания из-за своей внешности.

Однажды она обратилась ко мне и в ужасе сказала, что у нее подозревают рак груди. Она заплакала, посмотрела на меня и в отчаянии сказала, что если из-за химиотерапии и облучения она потеряет свои волосы, то покончит с собой!

К счастью, диагноз не подтвердился. Но мне стало грустно, что человек до такой степени живет своей внешностью, что ее внутренний мир, мир души при этом как будто не играет никакой роли.

Ее настоящее «я» было так глубоко спрятано, что только внешность «индивидуума» определяла ее жизнь.

Владыка объясняет, как обнаружить свою я-личность, как найти образ Божий, как увидеть печать Божию, которые в каждого из нас заложены и познаются как жизнь, переливающаяся через край. Он приводит в пример икону или картину: «Вот картина мастера, которая из столетия в столетие подновлялась, пока не стала совершенно неузнаваемой... Когда мы расчистим эту картину слой за слоем, нам удастся вернуться к первообразу, освобожденному от накопившихся искажений... Именно это мы и должны сделать над самими собой»<sup>9</sup>.

Предстоит работать над собой, удалять слой за слоем, убирать все, что мешает нам найти это сокровище, эту жемчужину. Суть не в том, что неделание такой «расчистки» считается грехом, а в том, что, только убирая слой за слоем, мы можем испытать настоящую радость и вдохновение, обрести смысл. Но сделать это нелегко, и прежде всего из-за того, что мы постоянно заняты чем-то другим: мы отвлекаемся на внешнее и почти никогда не живем внутри себя.

Прочитую владыку: «Заботы, тревоги, страхи и желания обступают нас со всех сторон, и такое смятение у нас в душе, что мы почти не живем внутри себя – мы живем вне себя. Мы настолько сбиты с толку и одурманены, что требуется прямое Божие вмешательство или продуманная дисциплина, чтобы мы пришли в себя и пустились в тот путь внутрь, которым мы пройдем сквозь себя к Самому Богу... Все делается, что возможно человеческими силами при содействии темных сил, чтобы искоренить из человеческих душ не только знание о Боге, но саму способность Его воспринимать»<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Там же.

<sup>10</sup> Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. Духовный азбуковник. Сияние вечной жизни. М.: Благодетель, 2017. С. 18.



## Доступная нам святость

Итак, наша задача состоит в том, чтобы найти ту нашу внутреннюю реальность, которая никогда не исчезнет и всегда будет. Даже если живешь плохо, недостойно себя, даже если вдруг стал преступником, все равно Божья печать в тебе пребывает. Владыка Антоний советует читать Евангелие каждый день, ибо только в Евангелии мы можем узнать себя во Христе. Христос – образ совершенного Человека. Если хочешь понять, что значит быть человеком, надо глубоко всматриваться во Христа. Не подражать Христу внешними действиями, а внутренне стать тем, что Он есть, приобщиться Ему всей своей жизнью. Измениться должно сердце человеческое, внутренний человек.

Владыка советует читать Евангелие не «благочестиво», но с таким настроем, как мы читаем обычную книгу. Читать, чтобы познакомиться с героем, не соглашаясь с ним во всем заранее. Читать и быть открытыми, чтобы узнать: «Кто Он – Христос? Что с Ним и вокруг Него происходит? И что значит происходящее и Его слова лично для меня? Какие выводы я должен сделать для себя? Что для Христа дорого? Что для Него важно? Хочу ли я быть с Ним? Хочу ли быть Его другом?»

Владыка продолжает: «Если мы вполне честны, мы скажем: нет, на это я не пойду... У меня есть честная прихожанка. Читал я лекцию о Заповедях блаженства, после которой она подошла ко мне и сказала: Владыко, если вы это называете блаженством, пусть оно вам и будет. Голодным быть, холодным быть, покинутым быть, гонимым быть – нет... Так вот, если у вас есть хоть четвертая часть ее честности, вы отвергнете три четверти Евангелия – и я еще не пессимист»<sup>11</sup>.

Ответ этой прихожанки по крайней мере правдив! Мы смотрим на Христа – гонимого, непонятого, отверженного, Который в конце концов был распят на Кресте. Если точно так будет со мной, можно честно сказать: «Нет, не хочу этого...» Мы должны научиться быть честными, читая Евангелие: кое-что непонятно, кое-что безразлично, а что-то трогает сердце.

Наверняка одна-две мысли или фразы упадут нам в душу, согреют сердце. Наверняка будут места, которые нас глубоко тронут: «Ох, как это красиво! Ох, вот это меня вдохновляет! Хочу научиться жить так!» «Это те места или те фразы, может быть, от которых озаряется ум, освещается, загорается сердце, воля собирается в желании следовать слову... Бороться уже не надо, это наша природа. И достаточно следовать своей природе, но природе подлинной, не ложному образу...»<sup>12</sup>

Живите этими местами, потому что в них мы зачаточно уже едины со Христом, мы уже в гармонии с Ним. Если жить этими начатками гармонии, тогда будет свет, и свет нам покажет, где еще темно, и осветит то зло или то неприглядное, которое в нас еще есть. Владыка советовал никогда не поступать против таких евангельских мест, потому что в них – та живущая в нас святость, которая укоренена в Боге, которая с Ним созвучна. Противиться ей было бы самоубийством! Никто не может обретенную святость у нас отнять, только мы сами. Но отнимать ее у себя – именно самоубийство, потому что мы поступаем против себя самих. Однако если мы, напротив, будем верны этим местам, то начнем бороться радостно и вдохновенно! Как часто я слышу, что люди говорят о своих отношениях с Богом: «Надо делать то... Надо делать это...» Но суть не в том, чтобы постоянно себя принуждать и заставлять, а в том, чтобы

---

<sup>11</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Уход в глубины. О самопознании. Принятие самого себя. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0\\_12](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0_12) (дата обращения: 15.06.2019).

<sup>12</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Уход в глубины. О самопознании. Отношение к Евангелию. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0\\_13](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/uhod-v-glubiny/#0_13) (дата обращения: 15.06.2019).

искренне захотеть познакомиться с Ним ближе, стать Его друзьями: только тогда мы сможем идти по жизни с радостью и ликованием. Христос ищет себе именно друзей!

Каким нам представляется индивидуум? Индивидуум всегда хочет что-то получить. А вот у личности речь идет совсем о другом. «Дело не в том, чтобы поступать наперекор всему, что вам хочется сделать... а в том, чтобы сказать: вот один, два пункта, в которых я нашел, что есть во мне самого подлинного. Я хочу быть самим собой самым истинным образом»<sup>13</sup>. Владыка приводил интересный пример, связанный с представлениями об индивидууме. Помоему, он жил тогда в Париже. Однажды он увидел пожилую женщину. Была весна, раннее утро, пели птицы, солнце светило, везде красота... А женщина рылась в мусорном баке. Прямо головой в него залезла: хотела узнать по обрывкам бумаг, что происходит в соседних квартирах. Вот такая любопытная! Владыка говорил: это образ того, как мы ныряем в собственную душу. Мы хотим видеть все, что не так, и все, что не то. Он же считал, что это бесполезно: такой способ никогда не принесет плодов.

Владыка советовал прежде всего всматриваться в то светлое, что уже в нас есть, и прямо сейчас начинать жить этим светом. Ведь чтобы узнать, что в нас еще не принадлежит Царствию Божию, чтобы увидеть зло, которое в нас кроется, надо сначала выпустить свет! Что мы делаем, когда в комнате темно? Включаем свет или открываем шторы. Что толку говорить: «Так надо... А так нельзя... А это грех...»? Если речь идет о любви – к человеку или к Богу, – принуждения быть не может, а может быть только искреннее желание увидеть в себе то, что мешает, что несовместимо с дружбой и любовью.

Всегда в каждом человеке владыка возвращал свет! Он не сосредотачивался на греховности, на зле, которое тоже видел в человеке. Незадолго до его смерти я спросила: «Как же ты не видишь зло в человеке?» А он ответил: «Я вижу. Но мне легче возвращать свет, чем останавливаться на зле». И владыка действительно был как садовник, который ухаживает за растением: вместо того чтобы все время что-то у него отсекать и искоренять, он с любовью его выращивал. Он глубоко верил в свет и возможности, которые кроются в душах людей. И верил, что Духом Святым все возможно. Поэтому каждый человек, который с ним встречался, чувствовал: он для владыки единственный. В момент общения митрополит Антоний стопроцентно существовал только для этого человека и был живым свидетельством любви Христа к нему, к нам. «Воплощением Своим Христос нам говорит: в каждого из вас, кто здесь, в каждого из вас, кого здесь нет, кто Мне будто чужд, кто Меня не познал, кто образ Божий как будто потерял, – в каждого Я верю так, что готов всю Свою жизнь истощить и отдать, чтобы он поверил в Божию веру в человека»<sup>14</sup>. «Мера любви Божией к каждому из нас, к последнему грешнику и к самому святому праведнику – это жизнь и смерть Сына Божия, ставшего Сыном Человеческим»<sup>15</sup>.

Однажды я спросила владыку: «Как у тебя хватает сил?...» С ним всегда говорили на «ты», потому что для него все мы – сестры и братья во Христе. «Как у тебя хватает сил принимать людей по пятнадцать часов в день, когда каждый человек приходит со своим горем, со своей печалью?» На что он мне ответил: «Может, ты подумаешь, что это легкий выход, но большую часть этого груза я перекладываю на Христа».

Это значит, что, во-первых, владыка имел живую связь со Христом. А во-вторых, что он глубоко доверял Христу, безусловно верил: Христос помогает и поддерживает. Думаю, таково и наше призвание – так срастись со Христом, чтобы делиться с Ним, как с другом, с братом,

---

<sup>13</sup> Там же.

<sup>14</sup> Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. Духовный азбуковник. Сияние вечной жизни. М.: Благодетель, 2017. С. 31.

<sup>15</sup> Там же. С. 117.

всем, что с нами происходит. Чтобы обсуждать с Ним всё. Мне кажется, об этом стоит думать. К этому стоит стремиться. Иначе невозможно нести боль и горе столь многих людей.

А еще владыка добавил: «Знаешь, если бы я по пятнадцать часов в день говорил с людьми и не общался со Христом, мне было бы ужасно скучно». И он действительно общался со Христом! Общался с Его образом, вживленным в каждого из нас. Владыка говорил с каждым новым человеком – верующим или неверующим – почти с жадностью. Так интересно было ему узнать что-то новое о Христе! Его последние, прочитанные незадолго до смерти лекции <sup>16</sup> – о том, что в нашей жизни есть два пути познания Христа. Первый путь – узнавать Бога напрямую через молчание, созерцание и молитву. Второй путь, более длинный и сложный, – познавать Его через созданный Им мир, где Бог присутствует и действует; через каждого человека и каждую тварь.

Владыка никогда не говорил, что мир целиком погружен во зло, хотя и ужасался злу, которое в мире творится. Он научился смотреть глубже. Он считал, что мир прекрасен, только мы не умеем эту красоту увидеть, уловить.

В подтверждение своего мнения владыка приводил мысль из рождественской проповеди святителя Филарета (Дроздова) (1783–1867), митрополита Московского и Коломенского: «Тот, у кого сердце чистое, глядя на мир, видит почивающую на нем благодать Божию, видит как бы сияние благодати; тот мир, который мы видим тусклым, потухшим, оскверненным, может быть путем к созерцанию через тварь Божия присутствия. Это не чистое созерцание Божественной природы, сущности, но это видение Бога, потому что сияет в твари – именно благодать» <sup>17</sup>.

Представляете – на Рождество весь наш город лежит в сиянии Божиим! А владыка умел узреть Божие сияние в каждом человеке. И искренне, горячо верил в этот сияющий свет. Верил – и обращался именно к нему, к этому свету. Он ясно осознавал зло, но не сосредотачивался на нем. Для нас это – пример. Нам тоже надо научиться не останавливаться на зле в себе или в другом человеке, но верить, что внутри каждого из нас есть что-то более глубокое, более ценное, чем тот психологический слой, в котором мы обычно застреваем. А свет Божий живет именно в глубине. С него-то и надо начинать.

Вместе с тем касательно зла владыка говорил, что надо торопиться. Надо спешить увидеть то зло, которое в нас еще есть. Но смотреть на него – при свете, сквозь призму веры: ведь Бог верит в каждого из нас. Все, что есть в нас свет, – уже принадлежит Царствию Божию. Однажды на исповеди я что-то плохое о себе рассказывала... И владыка ответил: «Радуйся! Радуйся, ведь если ты будешь с этим бороться, ты сама освободишься. И всех твоих предков, у кого, возможно, тоже было это зло, и они не сумели его перебороть – их ты тоже освободишь! Борись не только ради себя!» А еще он сказал, что если я буду бороться и побеждать зло в себе, то уменьшится и космическое зло: ведь когда один человек переборол свое зло, меньше стало зла и тьмы в целом мире.

Я думаю, это очень важная мысль. Она подвигает нас бороться вдохновенно. Не только ради себя, не потому, что «надо», не потому, что «не соответствует морали», и даже не потому, что «это грех»: суть не в этом! Цель – мужественно познать то неприглядное, что в нас еще есть. Но опять-таки, начинать надо со света: быть верным тому свету, который сияет во Христе, и никогда не поступать против этого сокровища! А если мы все-таки против этого света поступили, тогда, по словам владыки, следует нести этот проступок на исповедь: ведь мы согрешили против света – против святости Христа, Который в нас пребывает. Я думаю, что, живя так, мы будем расти совсем по-другому...

---

<sup>16</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Уверенность в вещах невидимых. Последние беседы. М.: Никея, 2015.

<sup>17</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Человек перед Богом. Созерцание и деятельность. Видение Бога в мире. Разные уровни жизни. Человеческий опыт и Божественная эсхатология. URL: [http://www.mitras.ru/pered/pb\\_132.htm](http://www.mitras.ru/pered/pb_132.htm) (дата обращения: 15.06.2019).

Однажды на исповеди владыка мне сказал: «Знаешь, Господь никогда не даст тебе увидеть твое зло, если знает, что у тебя недостаточно веры и любви, чтобы его перенести». Я думаю, психологам важно это осознать. Если человек не обрел еще достаточно веры и любви, не дозрел до них, опасно показывать ему его собственное зло во всей его неприглядности. Ибо он еще не способен разглядеть в себе ту красоту, которую вложил в него Господь. Об этом следует всерьез задуматься. Ведь если раскопать и показать зло без видения глубинной красоты, можно совершенно разрушить человека. Увидев себя вне света Божия, вне Его любви, он может впасть в уныние, потерять себя. Это зрелище может стать для него настолько невыносимым, что он впадет в глубокую депрессию. И изначальной причиной этой катастрофы будет именно недостаток веры в себя (то есть в глубинную свою личность) и в Бога.

Оставить человека в депрессии, которая развилась после того, как он психологическими методами обнаружил в себе зло и ненависть, и не помочь ему – это преступление. Это идет против Христа. Но такое может случиться, когда психолог сам еще не в состоянии увидеть Божию красоту в себе и в другом человеке. Владыка говорил, что к каждому человеку надо относиться с большим трепетом и с осторожностью, так как Христос умер за каждого из нас. «Нам завещал Христос жизнь; Он нас научил тому, что, кроме любви, кроме готовности в своем ближнем видеть самое драгоценное, что есть на земле, – нет ничего. Он нас научил тому, что человеческое достоинство так велико, что Бог может стать человеком, не унизив Себя. Он нас научил тому, что нет ничтожных людей потому, что страдание не может разбить человека, если только он умеет любить. Христос научил нас тому, что в ответ на опустошенность жизни можно ответить, отозвавшись только мольбой к Богу: приди, Господи, и приди скоро!.. Только Бог может Собой заполнить те глубины человеческие, которые зияют пустотой и которые больше ничем не наполнишь. Только Бог может создать гармонию в человеческом обществе; только Бог может превратить страшную пустыню жизни в цветущий сад»<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. Духовный азбуковник. Сияние вечной жизни. М.: Благодетство, 2017. С. 16.

## Что значит поверить в себя

По словам владыки, очень трудно уверовать в себя, уверовать в то, что у тебя есть уникальный смысл в жизни, если нет конкретного человека, который в тебя верит. О себе могу сказать: я начала верить в себя только потому, что владыка верил в меня безусловно – как верил он в каждого человека. И сумел взрастить во мне тот свет, который самой мне не был виден.

«Воплощением своим Христос нам говорит: в каждого из вас, кого здесь нет, кто Мне будет чужд, кто Меня не познал, кто даже образ Божий как будто потерял, – в каждого Я верю так, что готов всю Свою жизнь истощить и отдать, чтобы он поверил в Божию веру в человека... Один современный писатель заметил: сказать другому „я тебя люблю“ – это значит сказать ему „ты никогда не умрешь“... Полюбить и расти в этой любви подвижнически, порой героически, это значит утвердить вечное значение другого человека»<sup>19</sup>.

Поверить в то, что жизнь каждого имеет свой уникальный смысл, что каждый крайне важен для Бога, – задача нелегкая. А ведь Богу важны не столько дела любого человека, сколько то, кем тот является. Богу важно – находится ли он в свете Христовом. Ибо сказано: *... во свете Твоем узрим свет* (Пс. 35: 10). Подумаем: есть ли такая вера в нас? Может быть, да. Может быть, нет. Но когда случится в жизни кризис, этот вопрос встанет особенно остро. Об этом мы будем говорить в следующих главах.

Владыка говорил: когда мы верим в себя, в свое глубинное «я», верим, что в каждом из нас есть образ Божий, что наша личность уникальна, что каждый человек неповторим и не похож ни на кого другого, тогда зависть, ревность, всякое оценочное сравнение становятся напрасными! Помните: нет другого такого, как я; нет другого такого, как ты. Так происходит потому, что для Бога каждый человек имеет свое особое значение. Но, конечно, нам, христианам, крайне необходимо бороться, чтобы не было в нас ни зависти, ни ревности. Это еще и борьба против индивидуума, борьба за нашу «личность во Христе».

Владыка жил со Христом и знал Его как своего друга. Он опытно знал, что в Боге каждый из нас неповторим, уникален, ни на кого не похож: «Каждого из нас Он... из небытия вызывает к существованию; без Его воли не рождается никто, и поэтому с первого момента нашего существования между Богом и нами очень глубокая связь. Он нас позвал – мы встали перед Ним; Он произнес слово, которое оказалось силой, приведшей нас к бытию... В книге Откровения нам сказано, как в конце времен, после Второго пришествия Господня каждый из нас получит имя, которое знают только Бог и тот, кто это имя получает. Не означает ли это имя, не известное больше никому, что каждый из нас для Бога – единственный, неповторимый и что отношения с Богом каждого из нас абсолютно неповторимы, ни с чем не сравнимы?»<sup>20</sup>

Когда видишь, что у Господа такое к нам отношение, тогда возможно начать жить мужественно и вдохновенно. Однако осознать это надо не только умом, но и душой, и сердцем – всем своим нутром. Каждый из нас родился, потому что он значим и желанен для Господа.

И Господь надеется, что мы будем жить с Ним и в Нем, что станем такими, какими Он нас задумал. «Но если такая вера Божия в нас есть, это значит, что каждый человек для Него так важен, что Он распинается за каждого рожденного человека... В одном житии рассказывается, как праведной жизни священник, в ужасе от того, что он видел вокруг себя, как-то в молитве воззвал: „Господи, когда же Ты накажешь этих людей?“ И Христос перед ним стал и сказал: „Молчи! Так – не молись! Если только один-единственный человек был бы грешен,

---

<sup>19</sup> Там же. С. 31–32.

<sup>20</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Пути христианской жизни. Вера Божия в человека. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/puti-hristian-skoj-zhizni/#0\\_7](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/puti-hristian-skoj-zhizni/#0_7) (дата обращения: 15.06.2019).

лишен Бога, отчужден от людей, погибал, Я был бы готов вновь стать человеком и тысячи раз перестрадать то, что перестрадал однажды на Земле“»<sup>21</sup>.

Вот цена, которую Он заплатил и готов вновь заплатить за каждого из нас. Наше призвание – идти навстречу Ему! Но Христос в Своей жертвенной любви так велик, что Он дает нам свободу выбора: быть с Ним – или нет. Каждый волен отвергнуть Его, поступить с Ним, как сам хочет.

Владыка говорил: «Вера Божия нам не может быть понятна... Но эта вера Божия нас обязывает. Если Он в нас верит... то мы должны вырасти в меру Его веры в нас... Если Бог так в нас мог поверить, то мы должны верить в себя, но не в свои человеческие силы, не в свои способности. Мы не должны быть ослеплены теми кажущимися нам драгоценными качествами, которые у нас есть, качествами ума, воли, творчества; мы должны быть внимательны к тому сокровенному сердца человеку, который является тайной нашей»<sup>22</sup>. Найди ключ от собственного сердца – и увидишь, что это ключ от врат в Царствие Божие.

---

<sup>21</sup> Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. Духовный азбуковник. Сияние вечной жизни. М.: Благодетельство, 2017. С. 25.

<sup>22</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Пути христианской жизни. Вера Божия в человека. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/puti-hristian-skoy-zhizni/#0\\_7](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/puti-hristian-skoy-zhizni/#0_7) (дата обращения: 15.06.2019).

## О внутреннем пребывании

Владыка советовал: «Сиди под своей кожей. Ничего другого от тебя не требуется». Но достичь такого состояния крайне трудно, потому что мы привыкли постоянно реагировать на все, что происходит вне нас. Митрополит Антоний приводит в пример осьминога, чьи щупальца простираются во все стороны. В метро тебе наступили на ногу, и ты сразу хочешь на это отреагировать. Но ведь можешь этого и не делать! Человек смотрит на тебя злобно – конечно, трудно ему улыбаться. Другой ест что-то вкусное: ох, а мне-то как хочется! Небольшие примеры, но они показывают: мы все время вне себя и, едва возникает какой-то стимул, сразу на него откликаемся, реагируем.

А владыка был мастер пребывать «под своей кожей» и прекрасно собой владел. Мне казалось, что он мог быть внутри себя почти все время. Когда владыка был уже очень старым и больным, он все-таки продолжал дважды в месяц проводить с нами беседы в храме. Он жил в маленькой квартирке при храме и к нам, сидящим в ожидании беседы, обычно выходил из боковых дверей. До его появления мы разговаривали, общались, были не очень собранны... Но как только он появлялся, на нас, словно одеяло, ложилась тишина: он передавал нам свою внутреннюю тишину и предстояние перед Богом. Чем больше владыка физически уставал, тем сильнее сиял сквозь него свет Христа. Возможно, сам он этого не осознавал, хотя говорил иногда: «Я такой дряхлый!» Но когда у него почти не осталось физических сил, Сам Господь, Его тишина и мир вливались во владыку беспрепятственно, и тогда почти вещественно ощущался Божий свет. Я думаю, что владыка призывает нас к тому же: чтобы мы стали прозрачными, чтобы свет Христов мог переливаться через нас беспрепятственно. Он часто говорил мне: «Когда находишься рядом с человеком, важнее всего (важнее даже, чем любовь) твоя тишина и вера».

«Мы должны искать той чистоты разума, той чистоты сердца, той всецелой чистоты, которую Отцы называют целомудрием, которая позволила бы свету и теплу Божью проливаться через нас так, чтобы мы сами оставались как бы незамеченными – как окно, через которое льется свет. Мы должны научиться творить Божию волю наперекор своей, несмотря на наше непонимание, недоумение – для того чтобы сломилось в нас своеволие, для того чтобы гибкой стала наша воля, для того чтобы Божественный замысел мог осуществиться и через нас»<sup>23</sup>.

Мы не сможем дать другому тишину и веру, если их в нас нет. Мы не сумеем никому существенно помочь, если мы не в себе, то есть если не владем собой: ведь человек в состоянии дать только то, чем владеет. Иначе никак. Поэтому начнем с самих себя! Конечно, можно сделать вид, что что-то даешь, но это всегда будет фальшиво, неубедительно. Когда человек в кризисе, когда очень болен и страдает, он непременно чувствует обман и замыкается в себе. Об этом мы поговорим в третьей главе.

Владыка часто говорил: если у нас есть вера в себя, а именно вера в свою личность, во внутренний свет – в Божий Свет и Жизнь в нас, тогда мы можем жить без страха, без защит. Тогда можем научиться жить и жертвовать собой, рискуя всем. Чаще всего мы живем в страхе, то и дело трусим: а вдруг что-то пойдет не так, а вдруг мне будет трудно, или больно, или опасно! Мы защищаемся, говорил владыка, защищаемся от боли, от страданий – от страданий своих и страданий других людей. В результате мы «сужаемся» и в своей защищенности умиряем...

Может быть, психологам кажется, что это не так... Но когда психологи приходят в хоспис, я отношусь к этому с некоторой опаской: бывает, им кажется, что они все знают: как себя

---

<sup>23</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Пути Божии. День седьмой. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/puti-bozhii/#0\\_2](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/puti-bozhii/#0_2) (дата обращения: 15.06.2019).

вести, что сказать, какой совет дать. Однако владыка был убежден: никто не будет благодарен за советы, данные человеком, у которого нет опыта. Мы не можем подготовить человека к смерти, так как опыта смерти у нас нет! Хорошо бы осознать: на самом деле мы ничего не знаем! Не знаем, что значит тяжело болеть. Да, мы тоже болеем. Возможно, опыт болезни есть и у нас. И это очень хорошо... Но мы совсем не знаем, что значит стоять перед смертью, перед огромным кризисом – кризисом страдания... Если кто-то пришел с уверенностью, что может помочь, – это для меня «красная лампочка», потому что чем дольше я работаю с тяжелобольными людьми, тем глубже осознаю: я ничего не знаю. Но именно в тот самый момент, когда мы осознаём, что ничего не знаем, появляется возможность раскрыться Богу. И уже с распахнутым сердцем, безо всяких защит молча ждать, не зная, что сказать, каким быть, – но просто быть!

Суть не в психологических приемах, а в растущей открытости, незащищенности и гибкости перед лицом Божиим. Владыка говорит об уязвимости, незащищенности, хрупкости, которые позволяют человеку быть прозрачным. Говорит о податливости, которая позволяет Богу действовать через человека. Мы, помогающие, в каком-то смысле стоим ниже страдающего человека, потому что мы многого не знаем. По словам Федора Ефимовича Василю-ка, больной – он профессор, а мы – всего-навсего его ученики. Обучить нас, дать нам что-то может именно больной, а не наоборот.



## Выгорание

Порой я смотрю на наших врачей в хосписе. Большинство из них – хорошие. Но бывает, встречаешь врача, который не желает впускать в сердце боль другого человека и сам честно это признает. Это свидетельствует о мощной защите против боли. Грустно! И так же грустно видеть, что врачи почти никогда не сидят со своими умирающими пациентами. Как будто это «дело», «задача» медсестер или волонтеров, а не врачей: «Это не входит во врачебные обязанности!» «А почему бы и нет?» – спрашиваю я себя. Мне кажется: больной доверил врачу свое тело и открыл ему свое сердце, так неужели, когда он умирает, ты скажешь: «Нет, я не буду с тобой сидеть! У меня слишком много работы с документацией. И вообще, сидеть рядом с умирающими не входит в мои профессиональные обязанности». Мне кажется, это просто-напросто защита от страха, боязнь, что мне будет больно. И вот я превращаю свой белый халат в бронежилет, призванный отразить страдания другого человека, не впустить их в мое сердце.

А еще я часто слышу от медиков: «Уходя домой, я всех и все оставляю в стенах хосписа». И я спрашиваю себя: «А происходит ли встреча этих врачей и сестер с больными, с которыми они каждый день общаются? И какая она?» И о верующих психологах у меня тот же вопрос. Владыка говорил, что заступничество за людей не заканчивается с окончанием рабочего дня, оно продолжается всегда. Я часто слышу: так работать нельзя – возникнет проблема выгорания. А я думаю, что это неверно. Существует проблема усталости, но не выгорания. Я уверена: выгорание происходит как раз тогда, когда человек не отдает всего себя, все свое сердце. Не отдает себя на сто процентов. А если отдавать наполовину, то как раз и может случиться выгорание.

Кроме того, есть другая причина выгорания – еще не прожиты до конца собственные проблемы. Человеку с непрожитыми, непроработанными проблемами трудно находиться рядом с больным, с его тревогой: у него самого на душе лежит тяжкий груз тревог, страданий и горя. Но корень выгорания, мне кажется, в том, что мы стараемся помочь исключительно своими силами. А по словам владыки, у нас всегда должно быть в уме и в сердце осознание, ощущение того, что без Христа мы ничего не можем.

Мне больно смотреть, как люди помогающих профессий порой прячутся за своими ролями, за своим профессиональным облачением. Причем такое случается довольно часто. Прятаться могут и священник, и врач, и медсестра, и психолог... Обидно, когда священник, придя к страждущему, формально читает молитвы, читает на церковнославянском языке, который человек, скорее всего, мало понимает. Священник вроде бы делает свое дело, но я думаю, что важнее сначала быть с человеком – сесть рядом, узнать про него побольше: какая у него жизнь, кем он работал, чего боится... И открыть ему свое сердце.

То же самое относится и к врачам: некоторые читают историю болезни отстраненно, формально – не более того. Как-то в хоспис уже во второй раз перевели молодую женщину. Мне позвонила ее мама: «Помоги, пожалуйста, положить ее в хоспис, она задыхается». Саркома, метастазы в легких. Я сидела с этой больной, и мне вдруг стало ясно: когда человек задыхается, ему очень страшно! Страшнее любой боли! Боль можно как-то перетерпеть, можно применить обезболивание. А вот существенно облегчить одышку бывает трудно. После укола, после того как поставлен кислород, можно отстраниться от больного и больше к нему не заходить – все сделано! Мне кажется, что такое поведение говорит о защите или просто о безразличии – о закрытости сердца. Ведь человеческое присутствие само по себе помогает другому расслабиться и телом и душой. В присутствии другого уменьшается чувство страха. Благодаря уменьшению страха ослабевает мышечное напряжение, и дышать становится значительно легче. Когда человек задыхается, нельзя уходить, пока ему не станет лучше! Ведь если рядом

никого нет, если больной оставлен наедине с собой, у него от страха сжимаются все мышцы и из-за этого усиливается одышка.

Вообще, когда кому-то плохо – физически или душевно, – нужно побыть рядом, пока ему не станет легче. Поделюсь личным опытом. Однажды после беседы в Лондонском соборе у меня на душе было очень тревожно. Я хотела поскорее уйти. Но владыка как-то уловил мое состояние. Он сказал мне: «Сядь рядом». И стал беседовать со мной о чем-то очень незначительном. Это было ему совсем несвойственно, потому что он никогда не говорил о пустяках. Я совершенно не помню, о чем владыка со мной беседовал, но в какой-то момент он, поглядев на меня, понял, что тревога моя улеглась, и сказал: «Ну, теперь до свидания!» Встал и ушел. Я поехала домой. Я не сразу поняла, что сделал владыка. А он, уловив мою тревогу, чтобы вернуть мне душевный мир, усадил меня рядом с собой и, пока говорил со мной, наверняка молился... И как только увидел, что тревога ушла, сказал: «До свидания».

Для меня это стало огромным уроком: если кому-то плохо – не обязательно физически, а душевно, когда человеку просто не по себе, – надо побыть с ним в молитвенной тишине и не уходить, пока ему не станет лучше.

Владыка говорил: пока у нас есть защита против боли, против страдания, против видения зла в самих себе, мы не готовы пожертвовать собой, мы боимся. «Если у нас нет желания рисковать, то мы не живем, а постепенно умираем. Без риска ничего не приобрести. Трусость, нерешительность относятся не только к материальным вещам, на которых мы, образно выражаясь, сидим», – не раз говорил митрополит Антоний.

И приводил забавный пример: «Мы сидим, как курица на яйцах. Но, в отличие от курицы, ничего не высиживаем. Страх способен отнять в нашей жизни все – вплоть до самой жизни».

Думаю, многие боятся жизни во всей ее полноте и мощи. Но если мы поймем свое призвание и научимся жить во Христе и со Христом, то тогда нам нечего бояться. Ведь что бы ни случилось, жизнь не прекращается. Она продолжается после смерти, ибо Христос воскрес – и мы с Ним. А если нас одолевают страхи, владыка советует просто, честно и четко говорить об этом со Христом и просить Его помощи.

Владыка писал: «Трусость может отнимать все в нашей жизни, самую жизнь. Стремясь пройти по жизни целыми и невредимыми, мы укрываемся в башне из слоновой кости, закрываем ум, подавляем воображение, сердцем делаемся жесткими, как можно более бесчувственными: лишь бы нам не причинили боль, не ранили нас» <sup>24</sup>.

В России я часто слышу: «Не говори мне об этом, у меня и своего горя хватает». Я понимаю, что исторически российское общество много страдало. Но как это жестоко – сказать: «Не говори мне про его страдания, мне хватает своих». Это тоже мощная защита от боли другого человека. Владыка проводит интересное сравнение: «Мы становимся подобны хрупким и легко ранимым морским существам, которые создают вокруг себя твердое покрытие. Оно обеспечивает их безопасность, но держит их, словно в тюрьме, в жестком коралловом панцире, который постепенно их удушает. Защищенность и смерть взаимосвязаны. А с жизнью совместимы только риск и незащищенность» <sup>25</sup>.

Но жить без страха можно лишь тогда, когда есть связь с собой-личностью и через себя-личность – связь со Христом. Тогда мы знаем, что смерть лишь усение, а не конец. Я думаю, что иначе мы всегда будем бояться: «А вдруг я буду страдать? А вдруг мне будет больно? А вдруг я умру?»

---

<sup>24</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Духовное путешествие. (Размышления перед Великим Постом). Притчи о суде. Притча о талантах. URL: [http://www.mitr.ru/soul\\_put/put\\_6.htm](http://www.mitr.ru/soul_put/put_6.htm) (дата обращения: 15.06.2019).

<sup>25</sup> Там же.

## Научиться быть

Перед нами встает проблема, связанная со всем, о чем мы говорили выше: «научиться быть». Именно быть, а не делать. Но на самом деле все не так просто. Я по своим больным вижу, что это крайне сложная проблема (подробнее мы поговорим об этом в третьей главе). С ней тесно связан и вопрос эвтаназии: человек хочет умереть, чтобы не быть обузой. Почему он считает себя обузой? Потому что, серьезно болея, он больше ничего не в состоянии делать.

Чтобы пояснить, что значит быть, приведу большую цитату из митрополита Антония: «Лет тридцать тому назад в больнице очутился человек, как казалось, с легким заболеванием. Его звали Александр. Его обследовали и нашли, что у него неоперабельный, неизлечимый рак. Это сказали его сестре и мне, ему не сказали. Я его навестил. Он лежал в постели, крепкий, сильный, полный жизни, и он мне сказал: „Сколько мне надо еще в жизни сделать, и вот я лежу, и мне даже не могут сказать, сколько это продлится“. Я ему ответил: „Сколько раз вы говорили мне, что мечтаете о возможности остановить время, так, чтобы можно было быть вместо того, чтобы делать. Вы никогда этого не сделали. Бог сделал это за вас. Настало вам время быть“. И перед лицом необходимости быть, в ситуации, которую можно было бы назвать до конца созерцательной, он в недоумении спросил: „Но как это сделать?“

Я указал ему, что болезнь и смерть зависят не только от физических причин, от бактерий и патологии, но также от всего того, что разрушает нашу внутреннюю жизненную силу, от того, что можно назвать отрицательными чувствами и мыслями, от всего, что подрывает в нас внутреннюю силу жизни, не дает жизни свободно изливаться чистым потоком. И я предложил ему разрешить не только внешне, но и внутренне все, что в его взаимоотношениях с людьми, с самим собой, с обстоятельствами жизни было „не то“, начиная с настоящего времени; а когда он выправит все в настоящем, идти дальше и дальше в прошлое, примиряясь со всем и со всеми, развязывая всякий узел, вспоминая все зло, примиряясь – через покаяние, через приятие, с благодарностью – со всем, что было в его жизни; а жизнь-то была очень тяжелая. И так, месяц за месяцем, день за днем мы проходили этот путь. Он примирился со всем в своей жизни. И я помню, в самом конце жизни он лежал в постели, слишком слабый, чтобы самому держать ложку, и он мне сказал с сияющим взором: „Мое тело почти умерло, но я никогда не чувствовал себя так интенсивно живым, как теперь“. Он обнаружил, что жизнь зависит не только от тела, что он – не только тело, хотя тело – это он; обнаружил в себе нечто реальное, чего не могла уничтожить смерть тела.

Это очень важный опыт, который я хотел напомнить вам, потому что так мы должны поступать снова и снова, в течение всей жизни, если хотим ощущать силу вечной жизни в самих себе и не страшиться, что бы ни случилось с временной жизнью, которая тоже принадлежит нам»<sup>26</sup>.

Я привела этот пример, чтобы показать, как человек научился быть, причем быть именно внутри себя. Все свои отрицательные чувства – обиды, страхи, непрощение и прочие – Александр пережил, сбросил. Он освободился от них и нашел свое подлинное «я». Конечно, чтобы научиться быть в нашем мире, от нас требуется многое! Каждый из нас наверняка думает: то, что я делаю – как помогаю людям, как к ним отношусь, – это самое важное, именно в этом и заключается весь смысл жизни со Христом. Нам кажется, что наша ценность, наша значимость измеряется лишь тем, чего мы достигли в жизни. На самом же деле важнее то, кем мы являемся во Христе: то есть обрели ли мы в Нем личность. Суть в том, чтобы мы уступали место Христу

---

<sup>26</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Жизнь, болезнь, смерть. Смерть. Жизнь вечная. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/zhizn-bolezn-smert/2\\_11](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/zhizn-bolezn-smert/2_11) (дата обращения: 15.06.2019).

– не мы действовали по своей воле, а в нас мог действовать Он! Нет ничего важнее, чем найти во Христе свою сокровенную внутреннюю личность, о которой мы говорили в начале главы. Только при этом условии мы перестанем быть рабами жизненных обстоятельств, в том числе серьезных страданий и болезней.

## О молчании

Для того чтобы научиться пребывать с людьми, особенно с теми, которые страдают, нужно овладеть искусством молчания. В этом владыка был мастер. Молчать он умел. Он стремился к молчанию и не раз подчеркивал: нам крайне важно научиться этому и в молитве, и в жизни. К сожалению, молчания в нашем мире практически нет, как нет и тишины – не только внешней, но и внутренней. Нас уводят от молчания внешние стимулы: айпады, смартфоны, компьютеры, всевозможные развлечения...

Однажды владыка сказал: «Собираясь молиться, а тем более – молясь, никогда не отвечай ни на телефонный звонок, ни на стук в дверь. Ты в это время стоишь перед живым Богом, перед Царем мира. Встреча с Ним важнее. Остальные могут подождать. Десять минут, полчаса, час – они подождут, ничего не случится». И я могу подтвердить, что это действительно так. Едва я встаю на молитву, вдруг начинается громкий шум у соседей, звонит телефон... Такое происходит очень часто. Поэтому перед молитвой хорошо сказать себе: «Не стану ни на что реагировать и отвлекаться! Буду оставаться сейчас в себе и с собой – перед лицом Божиим».

Если нет молчания, то нет молитвы, и невозможно познать ту сокровенную личность, которая в нас живет. Молиться для владыки не значило читать молитвы, «молитвословить». Целью молитвы для него было стяжание безмолвия: глубокого молчания тела, мыслей, чувств. В этом состоянии все ненужные мысли и чувства утихают, а тело приходит в собранное и очень тихое, мирное состояние. Но важно, чтобы тело не было слишком расслабленным, а стало бы помощником в молитве. Владыка – единственный человек в моей жизни, который настолько высоко ценил тело, подчеркивал его важность. Прочитайте его книгу «Материя и дух» – и вам станет очевидно, что тело столь же важно, как и наша душа, и наш дух <sup>27</sup>.

Тело выражает то, что происходит в душе – невидимое. Владыка мог посмотреть на человека – сидящего, стоящего или ходящего – и увидеть, что с ним происходит на уровне духовном. Тело – не механическая оболочка. Тело – это мы сами, это я. Нам необходимо научиться быть в своем теле и относиться к нему с трепетом и с уважением, так как в нем живет Сам Дух Святой (см. 1 Кор. 6: 19).

Давайте посидим минут пять-десять – молча, закрыв глаза. Прочувствуем сначала, как мы сидим, как ощущаем свое тело. Может быть, чувствуется напряжение в ногах, в коленях? Сильное напряжение в глазах и в лице? Попробуем глубоко-глубоко расслабиться – и наверняка увидим, что есть множество мыслей и чувств, которые мешают нам обрести глубокий внутренний покой. Можно постепенно в молчании в себя, найти себя на глубинном уровне. Возможно, десять минут для этого и маловато, но давайте сейчас помолчим хотя бы столько! Я тоже буду сейчас молчать с вами...

Что вы почувствовали? Внутреннее безмолвие – это отсутствие всякого внутреннего движения, любых мыслей или чувств. Но одновременно это и состояние предельной бдительности, открытости Богу. Постараемся хранить полное безмолвие... Однако никогда не следует допускать, чтобы оно перерождалось в чувство простого покоя и внутренней удовлетворенности...

«Мы очень мало знаем по опыту, что такое глубокое безмолвие тела и души, когда тело наполняет совершенный мир, когда в душе царит совершенная тишина, когда прекращается всякая суета и движение и мы стоим перед Богом до конца открытыми в акте поклонения... Греческие Отцы считали это безмолвие, которое они называли „исихия“, исходным моментом и венцом молитвенной жизни. Безмолвие – это состояние, когда все силы души и тела пребывают в полном мире, спокойствии, собранности, в состоянии совершенной бдительности и в

---

<sup>27</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Материя и дух. М.: Фонд Духовного наследия митрополита Антония Сурожского, 2011.

то же время – свободы от всякой суеты и движения. В творениях многих Отцов мы находим образ пруда: пока на поверхности пруда рябь, ничто не может в нем верно отразиться – ни деревья, ни небо, когда же поверхность его совсем спокойна, в нем совершенно точно отражаются небо и деревья на берегу, и все в этом отражении так же четко, как в действительности... Это сравнение относится к состоянию человеческого сердца. *Блаженны чистые сердцем, ибо они Бога узрят* (Мф. 5: 8)»<sup>28</sup>.

Владыка говорил, что настоящее общение друг с другом начинается только тогда, когда мы обрели молчание. Пока у нас есть потребность говорить, говорить, говорить, мы не сможем общаться друг с другом на глубинном уровне. Сам владыка любил уединение: чтобы были только он и Бог. Но Господь поставил перед ним задачу встречаться ежедневно с очень многими людьми. Владыка признавал, что ему трудно было научиться раскрывать свое сердце, раскрывать свое самое сокровенное. Но он должен был это делать, раз уж решил проповедовать Христа. В течение многих лет он учился раскрывать сердце и душу, избывая последствия своего трудного детства. Для него это было настоящим подвигом, потому что, по его собственным словам, в детстве он выживал, ощущая себя в джунглях с дикими зверями.

Я думаю, мы тоже можем научиться молчанию! Лишь бы не бояться и не убегать от себя! Молчание особенно важно, когда мы предстоим перед лицом Божиим или встречаемся с другим человеком.

Нам часто дается возможность войти внутрь себя. Но мы сознательно решаем оставаться вовне и искать развлечений. Например, ждешь автобус или едешь в метро... У тебя достаточно времени, чтобы в молчании в себя. И так можно тренироваться каждый день, почти каждый час, каждую свободную минутку. Я советую себе и вам так и поступать. А когда появится привычка молчать в течение рабочего дня, тогда и на вечерней молитве не будет столь трудно снова оказаться в тишине перед Богом. И тогда можно будет сразу же войти в себя и находиться перед лицом Божиим.

Поделюсь с вами забавной историей. Я работала в Англии, в одной крупной лондонской больнице. Там было очень много пациентов. Они постоянно чего-то от меня хотели, требовали. В какой-то момент я почувствовала, что теряю себя. Тогда я решила на несколько минут спрятаться в туалете и побыть там, чтобы снова найти себя и почувствовать связь с Богом. Однако уверенности в том, что так можно, у меня не было.

Я решила спросить у митрополита Антония: «Владыка, можно ли молиться Христу в туалете?» Он засмеялся и ответил: «Да, можно». Потом еще что-то добавил (что именно – я, к сожалению, забыла), но благословил молиться даже в туалете. Когда человек теряет себя, молиться можно и нужно где угодно.

По этому поводу владыка приводил пример из собственной жизни. Когда он работал врачом, он иногда говорил больному: «Послушай, пожалуйста, я сейчас теряю себя. Я на три минуты встану на колени и помолюсь своему Богу. Если ты не веришь в Бога, то просто лежи и помолчи, хочешь – послушай, как я говорю со своим Богом. А если веришь, помолись со мной». Вот как он поступал! Владыка знал, насколько важно оставаться внутри себя и не терять это драгоценное и необходимое состояние души, иначе исчезнет связь со Христом. Он понимал, что вне этого состояния никто ничего существенного людям дать не может, ибо не может увидеть и услышать, что происходит с другим человеком.

Это касается и нас: важно научиться молчанию – молчать телом, умом и чувствами. Такое молчание – основа для подлинной встречи с самим собой, с Богом и с человеком.

---

<sup>28</sup> Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. Духовный азбуковник. Сияние вечной жизни. М.: Благодетель, 2017. С. 138.

Мне кажется, что работа над достижением молчания необходима. Она гораздо важнее всяческих психологических знаний, потому что затрагивает совсем другой, более глубокий слой души. Молчание позволяет войти внутрь себя, погрузиться в этот глубинный слой, узнать себя во Христе и через себя – познать Бога.

О внутреннем пребывании владыка говорил так: «Внутри-пребывание, которому нас учит молитвенная жизнь... превосходит психологический уровень. Это не самонаблюдение, не самоуглубление и не обращенность к себе: это внутри-пребывание, углубленное настолько, что оно достигает точки, где мы уходим корнями в тайну присутствия Божия. Это то, что отцы Церкви называют сердцем человека. Сердце – конечный пункт этого искания, последняя глубина, на которой человек обнаруживает свой абсолютный центр и в то же время открывает, что именно здесь он – лицом к лицу с Богом» <sup>29</sup>.

---

<sup>29</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Человек. Внутренняя устойчивость. URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/chelovek/](https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/chelovek/) (дата обращения: 15.06.2019).

## Итоги

Итак, мы с вами обсудили, насколько важна открытость сердца, чтобы состоялась настоящая встреча. Как открыть свое сердце? Для этого нужно:

- Стать самими собой во Христе.
- Через молчание и молитву узнать правду о себе: ведь чтобы найти свое настоящее «я» во Христе, нам предстоит борьба против индивидуума.
- Постепенно двигаться в глубь себя, приблизиться к своей подлинной личности и дать себе шанс отыскать свою личность во Христе и со Христом.
- Познавать свою я-личность через ежедневное чтение Евангелия: найти в нем два-три светлых места – они и станут основой нашего единства, единения со Христом.

Чтение Евангелия столь значимо, что, хотя выше мы о нем достаточно подробно говорили, завершая главу, приведу еще одно высказывание владыки Антония: «С этого каждый из нас может начать – взять Евангелие, прочесть. Читать спокойно, не ища мудрости, не ища ничего. Просто читая открытым умом, открытым сердцем, с желанием просто понять. Читать, как читаем письмо, в котором повествуется о ком-то, как читаем рассказ и вдруг замечаем то или другое.

Так и Евангелие. Если бы мы читали его с такой же открытостью, то минутами наше сердце вдруг согревалось бы, минутами горело бы, минутами нас обдавали бы свет и пламя. Вот эти места нам и надо отмечать. Отмечать непременно и не забывать никогда: Бог напрямую говорил с моей душой и сказал нечто, на что душа была способна отозваться. И душа ответила, ожив радостью. Надо эти места отмечать, потому что они указывают, что в этом как будто малом моя душа и Бог уже соединились: мои мысли – Его мысли, мои чувства – Его чувства, моя воля – Его воля.

Быть послушным Богу в этом отношении не требует от меня полного самоотречения. Достаточно стать самим собой в чем-то одном, в чем я уже похож на Христа. Если мы твердо, с верностью, благоговейно будем так поступать, то постепенно эта искорка разгорится в нас, станет пламенем, которое согреет, растопит наше сердце, озарит светом ум. И жизнь начнет меняться. Мы, конечно, будем грешить – больше или меньше – против всех других заповедей. Мы, вероятно, не всегда будем выполнять и эту заповедь, которая есть закон нашей собственной жизни, явленный Христом. Но мы должны держаться этого»<sup>30</sup>.

От нас требуется – никогда не поступать против этого единства со Христом. Ведь такой поступок будет убийством нашего настоящего, светлого, вдохновенного, глубинного «я» во Христе. В том-то и заключается поиск своего «я», путь к своей личности. «И вот на этом пути начинается борьба с грехом, но не со грехом вообще, а конкретная, нам лично необходимая борьба»<sup>31</sup>.

А не найдя себя – мы никогда в себя не поверим. Без этого поиска мы не познаем на собственном опыте, что Господь нас любит, что в нашей жизни есть особый смысл, что для Христа мы ценны, значимы и уникальны и что у каждого из нас есть своя задача. Владыка не раз повторял: Господь каждого из нас создал по любви. Он создал меня, чтобы совершить в жизни то, что дано сделать только мне – не кому-то другому, а именно мне! Осознав все это, мы легче оставим всякую зависть, ревность, стремление быть «хорошим», успешным, заслуживающим любви, ибо христианское призвание – оно намного глубже. Более того: по сути своей оно совсем иное.

---

<sup>30</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Пути Божи. День седьмой. URL: [https://azbyka.ru/otech-nik/Antonij\\_Surozhskij/puti-bozhii/#0\\_2](https://azbyka.ru/otech-nik/Antonij_Surozhskij/puti-bozhii/#0_2) (дата обращения: 15.06.2019).

<sup>31</sup> Там же.



• И, наконец, мы обсудили, как трудно верить в себя: не в поверхностное, мелкое «я», а в «я» глубинное.

Как и в предыдущем пункте (о чтении Евангелия), чтобы подчеркнуть важность такой веры, приведу слова владыки Антония: «Жизнь, воплощение Христово нам говорит вот о чем: человек даже в его падшем состоянии настолько глубок, настолько потенциально свят, что он может вместить в себя присутствие Божие, может быть местом боговселения. Как говорит апостол, вся полнота Божества обитала во Христе телесно (см. Кол. 2: 9). Это значит, что каждый из нас призван и способен вместить в себя Бога. Причем не как сосуд, который остается чуждым тому, что он содержит, не как чаша, которая не делается причастной той влаге, которую в нее вливают, – нет! Мы можем быть пронизаны Им так, что – неслиянно, несмешанно, но реально – мы соединены с Божеством»<sup>32</sup>.

Когда мы верим в себя во Христе, легче отбросить всяческие защиты. Отбросить защиту, которая создает иллюзию всеведения. И защиту против страдания и против горя – своего и других. Мы перестанем бояться риска. Ведь если у нас еще не состоялась личная встреча со Христом и мы всего боимся, то, по словам владыки, мы еще не христиане! Ибо мы не готовы идти за Господом и рисковать до конца, вплоть до смерти. Владыка Антоний часто вспоминал слова: «Жив ты или мертв – неважно. Самым важным для тебя должно быть то, ради чего ты готов жить и умереть».

У нас в хосписе лежит художник и писатель, которому я удивляюсь: ему 88 лет, ум у него уже не очень ясный, он не до конца понимает, что с ним происходит. Однако недавно он искал листочек бумаги, чтобы записать свою мысль. И не нашел. Тогда то, что хотел выразить, он написал карандашом на белом подоконнике: «Любить в человеке Бога, и тогда все образуется». Как удивительно! «Любить в человеке Бога, и тогда все образуется». Точно так жил владыка!

---

<sup>32</sup> Митрополит Антоний Сурожский. Пути Божии. О Воскресении Христовом. URL: [https://azby-ka.ru/otechnik/Antonij\\_Surozhskij/puti-bozhii/#0\\_3](https://azby-ka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/puti-bozhii/#0_3) (дата обращения: 15.06.2019).

## Беседа со слушателями

### Реплика:

– Я за пять минут молчания так хорошо отдохнула!

### Фредерика де Грааф:

– Очень важно осознать свое состояние при погружении в молчание! Однажды в Москве была конференция фонда «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского», где в том числе проходили группы. Одна из групп выбрала своей темой молчание. Мы решили молчать не менее пятнадцати минут. В начале чувствовалось, что людям неловко, не по себе. Но постепенно тишина углублялась. К концу трудно было выйти из этого состояния. Не хотелось. Потом кто-то сказал: «Я словно вернулась в детство! Такой я была тогда!» Другой человек поведал нам: «У меня спина болела – и прошла». Вот доказательство, что наш внутренний мир и тело – едины. Если бы мы научились побольше молчать – не только умом и чувствами, но и телом, – то смогли бы многое дать и себе, и людям. Мы смогли бы пребывать с человеком в полном покое и тишине.

Когда владыка выходил с нами беседовать, поражало его глубокое молчание и собранность его тела, которые изливались на нас. Я уже говорила, что нас словно окутывало одеялом тишины, причем так ощутимо!

Я навсегда запомнила такой случай. У нас в хосписе лежал пожилой человек с болезнью Паркинсона и онкологией. Жена вертелась, суежилась вокруг него, будто курица. Вела себя противоположно тому, о чем говорил владыка: «Наша задача – дать больному человеку свою тишину, свою веру, он нуждается в этом больше всего». Очень часто на больного, который и сам испытывает страх, изливаются еще и наши страхи, защиты, тревоги. Кроме того, если мы не укоренены в себе и в Боге, наша энергия иссякает. Остаться внутри себя трудно, но при желании этому можно научиться. И тогда мы сможем помочь многим людям!

### Вопрос:

– Что значит – в молчаться в себя? Как понять, что ты приближаешься к своему подлинному «я»?

### Фредерика де Грааф:

– Молчание – это только начало длинного пути. Чтобы пройти весь путь целиком, необходимо мужество: придется встретить самое некрасивое, самое неприглядное в самом себе. Тут дело не в том, чтобы себя осудить, но в том, чтобы открыто встретить то зло, которое еще в нас есть, и с ним бороться. Ведь нужно не только познать себя, но увидеть и преодолеть все, что мешает нам раскрыться Христу. А когда в нас становится видно что-то хорошее и светлое – это уже область Божия.

На этом пути можно увидеть и понять: без Христа и вправду ничего нельзя сделать. По своему опыту скажу: от такого понимания может родиться тоска по Господу, а вслед за ней – желание побольше молчать, читать Евангелие и научиться жить с Ним так, как Он надеется, что мы будем жить.

«Только Бог может заполнить Собой те глубины человеческие, которые зияют пустотой и которые ничем больше не заполнить. Только Бог может создать гармонию человеческого общества; только Бог может превратить страшную пустыню жизни в цветущий сад»<sup>33</sup>.

Бог начинает заполнять наши пустоты, когда мы – без психологизации, не анализируя – углубляемся в себя, когда просто пребываем в себе перед лицом Божиим, даже если и не ощу-

---

<sup>33</sup> Цит. по: Митрополит Антоний Сурожский. Духовный азбуковник. Сияние вечной жизни. М.: Благодетель, 2017. С. 16.

щаем Его в этот момент. Помню, как говорил про присутствие Христова владыка: «Если Ты хочешь быть со мной, буду Тебе благодарен... Если нет, тогда тоже буду стоять перед Тобой...»

**Вопрос:**

– Когда в тишине погружаешься в молчание, углубляешься в себя, чтобы встретиться с Богом, как ощущается эта встреча? Как понять, что это не игра ума или что-то другое, не от Него?

**Фредерика де Грааф:**

– Я не знаю. Но думаю так: если произойдет настоящая встреча – это будет ясно. Преподобный Серафим Саровский учил: если на душе стало радостно, если стало мирно, тихо и ты хочешь любить каждого – тогда это от Бога. Если на душе по-другому, а тем более если есть раздражение, тревога, беспокойство, это не от Него! Не принимай это за истинную встречу! Но как именно Господь захочет Себя проявить и захочет ли вообще, зависит от Него.

**Вопрос:**

– Правильно ли я понимаю, что мы можем сделать шаг навстречу всякому своему страху – страху болезни, горя, жизни, – лишь обратившись сначала к Богу? И вообще, если столкнулся с трудностями, надо просить Его: «Помоги мне!»?

**Фредерика де Грааф:**

– Конечно, Бога о помощи нужно и можно просить всегда. Но в первую очередь – о чем мы сегодня много говорили – надо смотреть на себя, в себя. Самое важное – найти свою настоящую личность во Христе. А потом уже обращаться к Нему с просьбой о помощи!

**Вопрос:**

– Почему я боюсь?

**Фредерика де Грааф:**

– Мне кажется, что мы больше всего боимся встречи с собой. Мы боимся через себя встретить Бога. Но думаю, без связи с Ним мы всегда будем бояться. И даже когда связь есть, но мы еще не знаем, что Он рядом – рядом как Друг, – мы тоже будем бояться. Страхи чаще всего появляются, когда чувствуешь: я – один.

**Вопрос:**

– Как быть, если отсутствует ощущение, что во мне есть любовь к Богу? Что делать?

**Фредерика де Грааф:**

– Тогда надо работать над собой и молиться. Чем достигается тот свет, который в вас есть? Молитвой. Молчанием. Но прежде всего – чтением Евангелия. Нужно искать этот свет. Ваш свет! И радоваться этому свету, и жить им. И дальше всматриваться в себя...

Чтение Евангелия крайне важно! К сожалению, мало кто это делает. Как печально! Ведь Евангелие дышит Духом Самого Христа. Читая Евангелие, можно узнать, каков наш Господь и какой Он нам Друг! А что значит «друг»? По жизни мы знаем, что делать, когда хочешь познакомиться с человеком, хочешь, чтобы он стал твоим другом. То же самое можно сказать и о дружбе со Христом.

**Вопрос:**

– Вы кратко затронули проблему выгорания. Раскройте ее подробнее в связи с сегодняшней темой.

**Фредерика де Грааф:**

– Если у нас нет истинной связи с самими собой, если мы не ищем в глубине себя собственную личность, а застреваем на уровне индивидуума, то проблема выгорания встанет

перед нами неизбежно. Причина обычная: мы думаем, что способны помочь людям только своими силами. Напомню, что на мой вопрос, как владыка по пятнадцать часов в день выслушивает истории о людских страданиях и боли, он ответил, что бо́льшую часть груза передает Христу. Владыка по опыту знал: без Божией помощи мы ничего не можем сделать.

Так же и мы: по-настоящему служить и помогать людям можно только вместе со Христом. В каждой конкретной, реальной ситуации – вместе с Ним. Если же мы думаем, что способны служить самостоятельно, только своими силами, то выгорание наступит неизбежно: ведь у нас не хватит любви на стольких людей! Наша цель – раскрыться Христу, дать Ему место внутри себя, чтобы именно Он, Он Сам в нас любил каждого человека.

## **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.