

## КАК ЖИТЬ С САМИМ СОБОЙ (ОЧЕРК ПРАКТИЧЕСКОГО ПАСТЫРСКОГО БОГОСЛОВИЯ)

МИТРОПОЛИТ АНТОНИЙ СУРОЖСКИЙ

*Митрополит Антоний Сурожский (в миру – Андрей Борисович Блум) родился в 1914 году в семье сотрудника русской дипломатической службы (мать – сестра композитора А.Н.Скрябина). Раннее детство Владыка провел в Персии, где его отец был русским консулом. В 1920 году семья с трудом добралась до Европы и после нескольких лет скитаний осела в Париже. Будущий митрополит окончил здесь среднюю школу, затем биологический и медицинский факультет университета. В 1939 году, перед уходом на фронт хирургом французской армии, тайно произнес монашеские обеты, в 1943 году был пострижен в мантию с именем Антония. В годы немецкой оккупации – врач в антифашистском движении Сопротивления. После войны продолжал медицинскую практику до 1948 года, когда был призван к священству, рукоположен и направлен на пастырское служение в Англию. Епископ с 1957 года, в 1966 году возведен в сан митрополита и утвержден в должности "Патриаршего Экзарха Западной Европы" (обязанности которого исполнял уже с 1963 года). Освобожден от должности по собственному прошению в 1974 году; с тех пор полностью посвятил себя пастырскому окормлению все увеличивающейся паствы своей епархии и всех, кто обращается к нему за советом и помощью. Его книги о молитве, о духовной жизни, вышедшие на английском, переведены на многие языки мира. Митрополит Антоний – почетный доктор богословия Абердинского университета «за проповедь слова Божия и обновление духовной жизни в стране», и Московской Духовной Академии – за совокупность научно-богословских, пастырских и проповеднических трудов.*

*Данный текст представляет собой запись доклада, сделанного на епархиальном съезде 1989г. Впервые на русском языке опубликован в*

«Вестнике Русского Западно-Европейского Патриаршего Экзархата», 1989г., № 117.

Е.Л.Майданович

Я хотел бы пояснить, как я понимаю эту тему. Когда я предложил темой нашего съезда в этом году «Как жить с самим собой», я имел в виду две вещи. Во-первых, многим из нас по большей части почти всегда «неуютно» с самим собой: мы недовольны собой, у нас ощущение острой неудачи, банкротства; а когда вместо недовольства и чувства неудачи мы гордимся собой и чувствуем, что преуспели, то это, может быть, еще хуже.

Во-вторых, есть присловье, что мы можем *дать* – будь то Богу, будь то людям – только то, чем мы обладаем сами. Если мы не владеем собой, если мы не хозяева самих себя, мы *никак* не можем отдать себя: для того чтобы дать себя, надо владеть собой.

И вот я хочу продумать вместе с вами некоторые пути и способы, какими мы можем понять, кто мы есть, и некоторые пути и способы, как, исходя из такого самопознания, нам действовать дальше.

Я хотел бы начать с чего-то, что еще не было затронуто на этом съезде. Когда мы говорим о самопознании, о том, чтобы понять, прозреть, каковы мы есть, мы чаще всего стремимся докопаться до всего, что в нас есть плохого, неладного. По моей привычке говорить примерами, мне такой подход напоминает нечто увиденное в один прекрасный весенний день много лет назад. Воздух был чистый, небо было голубое, деревья были в цвету, птицы пели; и я увидел, как в маленьком дворике перед приходским домом одна старушка нырнула с головой в помойный жбан, разыскивая обрывки бумажек, потому что она помирала от любопытства, *что* приходит в этот дом и *что* из него выходит. Для меня это действительно картина того, как множество людей стараются докопаться до знания самих себя: это попытка с головой нырнуть в зловонный скарб, который накопился за долгую жизнь, тогда как кругом весна, кругом красота, кругом свет. И мне кажется, что это в огромной мере поощряется многими духовными писателями, духовенством и общим подходом верующих, которые считают своим долгом непрерывно охотиться за злом, за грехом, чтобы найти, что есть неправильного, и его исправить. Я не думаю, что такой подход может принести какие-то плоды или пользу.

Я вам дам другой пример. Если бы нам подарили древнюю картину или икону, поврежденную временем, обстоятельствами, небрежностью или злой волей людей, мы могли бы отнестись к ней двояко. Либо, разглядев все, что в ней испорчено, плакаться об этом; и тогда это единственное, что мы можем сделать. Либо мы можем всмотреться в то, что осталось от первоначальной красоты изображения; и вглядевшись очень долго, очень внимательно, вобрав в себя *всю* красоту, какую мы можем в ней прозреть, отождествившись – если мы только способны на такой труд – с этой красотой, мы могли бы начать восстанавливать то, что

разрушено, как бы распространяя на поврежденные части ту красоту, которая все еще есть.

Мне кажется, что это очень положительный способ обходиться с тем неладным, что в нас есть, а именно: начать с той красоты, которая *есть* в нас. Потому что *не может* христианину прийти на ум, чтобы образ Божий, запечатленный в нас в акте сотворения, мог бы быть до конца искоренен или уничтожен: он *есть*. Мы – как иконы поврежденные, но все же иконы; мы все равно дороги Богу, мы все равно для Него значительны, и в сотрудничестве с Ним мы можем сделать что-то ради этой красоты. В порядке примера я хотел бы привести еще один образ. Я разговаривал раз с одним скульптором, и он мне сказал: часто люди воображают, что скульптор берет глыбу камня или мрамора или кусок слоновой кости, придумывает, что он мог бы в него спроектировать, и начинает обтачивать, обтесывать, соскабливать все, что не соответствует его видению. Это (сказал он) не так. Настоящий скульптор смотрит на материал и вдруг – или постепенно – обнаруживает красоту, уже заключенную в нем, и тогда начинает расчищать, высвобождать эту красоту от всего, что нам и ему мешает ее видеть. Иными словами, статуя *уже* внутри материала, красота *уже* внутри; и цель работы – освободить ее от того, что закрывает ее от нас. Это как бы перекликается со словами Ефрема Сирина, который в своих писаниях говорит, что, когда Бог призывает человека к бытию, Он вкладывает в самые его глубины все Царство Божие. И цель жизни в том, чтобы копать, копать неустанно, пока мы не доберемся до этого потаенного сокровища и не усвоим его, не отождествимся с ним.

Все это говорит о том, чтобы мы разыскивали красоту, несмотря на изуродованность, которая сначала бросается в глаза. Мы часто склонны задерживаться на видимости и за ней не прозреваем сущность. Когда мы с кем-то встречаемся – или смотрим на самих себя – мы видим или то, что повреждено, или какую-то внешнюю привлекательность. Но нужен большой опыт (я говорю не о его продолжительности, но о внутренней опытности), чтобы за поверхностными слоями мелочей, обыденности или действительного уродства прозреть ту красоту, которую видит Бог. Отец Евграф Ковалевский говорил, что когда Бог смотрит на нас, Он не выискивает наши успехи или неудачи, которые могут быть, а могут и не быть; но в наших глубинах Он видит Свой Лик, запечатленный в нас Свой образ...

Временами нам удается уловить красоту; но и тогда мы умудряемся перетолковать ее или отнести к ней неправильно. Много лет назад пришла ко мне поговорить одна молодая женщина; она села на диван, повесила голову и с горьким, кислым выражением лица сказала загробным голосом: «Я грешница...» Я ей бодро ответил: «Это не новость, ясно, что вы грешница, – мы все грешники!» «Да, – сказала она, – но я особенно гнусная». Я ответил: «Ну, это гордость! Но что же в вас такого особенно гнусного?» - «Когда я смотрю на себя в зеркало, я нахожу себя очень хорошенькой». Я сказал: «Ну, это, во всяком случае, правда; и как

же вы на это реагируете?» – «Тщеславием!» Я сказал: если дело только в этом, то я вас научу, как с этим справиться. Станьте перед зеркалом, взгляните в каждую отдельную черту своего лица, и когда вы находите, что она вам нравится, то говорите: "*Спасибо*, Господи, что Ты создал такую красоту, как мои глаза, мои брови, мой лоб, мой нос, уши..." – что угодно. И каждый раз, как вы найдете у себя что-то красивое, поблагодарите Бога. И постепенно вы обнаружите, что благодарность вытеснила тщеславие. В результате получится, что, как только вы взглянете на себя, вы будете обращаться к Богу с ликующей радостью и благодарностью. Но прибавьте к этому и еще нечто. Вглядевшись хорошенько в кислое выражение вашего лица, скажите: "Прости, Господи! Мой единственный вклад в ту красоту, которую Ты создал, – это противное выражение лица". Это единственное, что в ней действительно ваше.

И вот я думаю, что очень часто мы могли бы это делать по отношению к самим себе; необязательно глядя в зеркало, но размышляя о себе самих, вглядываясь в себя и открывая, *что я такое есть*, когда я не разглядываю только свои провалы и неудачи (и неудачи это или нет – это еще другой вопрос), но смотрю на то, что я есть по существу.

Очень может в этом помочь и отрезвить нас, дать нам возможность понять более правдиво, объективно и трезво, *что мы такое есть*, чтение Евангелия. Когда мы читаем Евангелие, в нем есть места, которые не волнуют нас. В них, несомненно, правда – раз Бог так говорит, то иначе и быть не может, но меня это как-то не трогает, не доходит до меня. Другие места или слишком требовательные, или такие странные, они настолько противоречат нормам окружающей жизни, что нам неуютно делается; и мы должны быть готовы сказать Богу: «Нет, это не для меня! И в первом случае, и во втором – я не сродни Тебе, я не понимаю Тебя, мы с Тобой не заедино».

Но есть места – их может оказаться немного, но они имеют абсолютно решающее значение для того, чтобы нам найти, понять самих себя, не то поверхностное, светское «я», которые видят другие или видим мы сами, но подлинное «я». Это те места, которые, когда мы читаем их или размышляем о них, заставляют нас воскликнуть: «Как это дивно, как это верно! О, какая красота и правда!» Если мы можем сказать это о какой-либо притче, или действии Христовом, или заповеди – о чем угодно, что находим в Евангелии, – это значит, что в этом частном случае (и это может быть маленькая крупица, а может быть и целая область, это обнаружится в дальнейшем) Бог и я заодно, одной мысли, одного сердца, мы в подлинной гармонии друг с другом: я подобен Богу, Он подобен мне, между нами есть подлинное родство! Я нашел что-то от образа Божия во мне, крупицу моего подлинного «я», того «я», которое Бог призвал к бытию, крупицу непотемненную, оставшуюся целой – или уже исцеленную.

Это позволит нам приступить к борьбе за нашу чистоту, цельность, полноту – не с усилием, часто бесплодным, отделаться от того ли вылечить то, что попорчено в нас, но оберегая с радостью, с заботливой нежностью, с благоговением что-то, что в нас уже Божие (у меня на языке было «что уже Бог»), воочию зримое, – свет, который пробивается сквозь тьму и который уже *есть* Сам Бог.

В таком случае, когда мы стараемся преодолеть свое поверхностное, светское, загримированное «я», перед нами стоит конкретная задача: никогда, *никогда* не нарушить и не изменить *этой* красоте, которую мы в себе обнаружили. Это может быть одна, две, три, пять малых крупиц, но *эти* крупицы священны, мы должны оберегать их и защищать, как защищают огонь, не дать им угаснуть, дать ему постепенно затеплить все остальное вокруг, защищая его, действуя в согласии, заодно с ним, становясь все более и более человеком, для которого это его *подлинная* природа, в отличие от других наших склонностей и увлечений.

И когда мы обнаружили в себе такой элемент Божия образа, одновременно обнаруживаются и те вещи, которые находятся в противоречии с ним, которые с ним несовместимы, которые должны *уйти*, потому что они кощунственны, потому что они уродуют образ Божий, потому что они загрязняют что-то священное и святое в нас. Но тогда труд становится конкретным, труд становится захватывающим и вдохновляющим, потому что мы не гонимся за каким-то надуманным совершенством; это совершенство, которое мы воочию увидели, которое уже есть и которое мы станем стараться защитить и дать ему расти. Знаете, как бывает, когда вы пытаетесь разжечь костер из сырых веток: вы отыщете сначала несколько сухих сучков, дадите им разгореться и, пока они горят, они высушивают несколько веток вокруг, которые в свою очередь разгораются и высушивают дрова дальше. И если вы будете оберегать этот разгорающийся огонь, постепенно разгорится и весь костер. И тогда в категориях, в измерениях Священного Писания огонь, который вы начали с одной спички и одной веточки, может стать *купиной неопалимой*, горящей в пустыне.

Конечно, мы не можем остановиться только на этом; нам надо додуматься и до других вещей в нас самих, с которыми мы можем бороться в порядке общей нашей борьбы за цельность, за исцеленность, за восстановление образа Божия в нас. Мы все знаем о каких-то своих слабостях и недостатках, и нет никого из здесь присутствующих или во всем мире, кто бы не видел в себе чего-либо неладного. Возвращаясь к примеру той женщины, о которой я говорил выше: наряду с ее ложным смирением, было у нее и тщеславие, была гордость, был страх, была неопытность в духовной жизни, и умственная путаница, и борьба. Каждый из нас может посмотреть на самого – или на самую – себя и поставить себе вопрос: что во мне неладно? Что есть такого, что я сам, я сама вижу как внутреннюю дисгармонию?

Все мы делаем это периодически; все мы идем к исповеди время от времени; все мы приносим на исповедь те или иные свойства, которые нам самим представляются уродливыми. И эти свойства выходят наружу в разных обстоятельствах. Они проявляются, выходят наружу в нашем отношении к людям вокруг нас; они выходят наружу в нашем отношении к самим себе; они выходят наружу, когда мы осознаем, как мы относимся к Богу. Например, пришло время молиться, а у нас нет желания встречи с Богом. Мы можем заставить себя прочитать молитвы и, если мы их знаем наизусть, можем сделать это на большой скорости, полагая, что Богу нравятся псалмы и, значит, Ему будет приятно услышать еще один псалом. Или же мы можем читать их, понимая, как красивы эти молитвы: они, как пламя, вырвались, как кровь, хлынули из сердца великих святых; если я вычитаю их Богу, Ему, вероятно, будет приятно, – так же как аудитории нравится слушать чтение поэзии или исполнение шекспировской драмы. На самом деле это вовсе не так. Но когда мы поймем, что это не так, мы можем повернуться к Богу и сказать: какой позор! В ответ на реальную, личную, глубокую любовь, которую Ты явил мне в жизни, учении, смерти Господа Иисуса Христа и через них – в ответ на все это я говорю: «Ох! Только не сегодня! У меня сейчас что-то такое увлекательное – книжку надо дочитать». Или: «Надо же отдохнуть!» Или просто я как-то не расположен к встрече, – «нельзя ли отложить, пока у меня будет более подходящее настроение? Ты же вечен, Ты можешь подождать!..»

Затем мы можем себе ставить вопросы (мы это делаем и перед исповедью). Как мы относимся к людям вокруг нас? Одновременно, и в том и в другом случае, как дополнительное упражнение, мы можем ставить вопрос о себе самом: как я отношусь, как я обращаюсь с самим собой? Как я обращаюсь со своим умом, со своим телом, со своим сердцем, со своей волей в моем поведении и поступках, и в моих отношениях с окружающими людьми? И это будет уже *очень* много; потому что если мы честны, то все это даст нам печальный и богатый материал о том, *что* в нас есть неладного или даже прямо злого.

Но если этого недостаточно, то мы можем спросить себя дальше: а что думают обо мне люди? Этот вопрос мы себе ставить не любим; а если и ставим его, то обычно считаем, что те, которые хвалят нас, – люди глубокие и пронизательные; а те, которые не хвалят, которые критикуют или не любят, те, наверное, упустили из виду что-то существенное: они, наверное, слепы или уж очень злы – ведь «блаженны чистые сердцем»! Так вот, очень полезно взглядеться и спросить себя: а что люди думают обо мне? И когда у вас получится список того, что вам *известно* о мнении людей (а вы не знаете и половины того, что они думают, и того, что говорят за вашей спиной, но ограничьтесь хотя бы тем, что доходит до вас), нужно задать дальнейший вопрос, который очень, очень важен, а именно: справедлива ли похвала тех, которые хвалят нас? Или они ошибаются просто потому, что любят меня, или обманываются, потому

что я лицемерен и достаточно хитер и умею показать им такое лицо, которое вводит их в заблуждение? С другой стороны, в чем-то похвала может быть и справедливой, и тогда это можно прибавить к списку тех блесков образа Божия, которые я нашел через чтение Евангелия: еще одна частица правды, которая принадлежит «подлиннику» – моему если и не до конца, то более подлинному «я». Другие люди меня критикуют – правы ли они? Ошибаются ли они? Иногда люди критикуют, потому что они прямолинейны, потому что они правдивы, потому что у них есть и пронизательность, и резкость; иногда же они критикуют других потому, что сами лицемерны, скользки и т.д. Так вот, спросите себя: что люди думают обо мне, что они говорят мне в лицо и что – за моей спиной? А сплетни доходят до нас очень легко! До меня столько доходит мнений разных людей, которые вовсе не собирались сообщать мне, что они обо мне думают!

Это тоже дополняет картину того, чем вы являетесь. И когда вы соберете итог всему этому знанию, вы можете начать бороться с тем, что в вас есть неправда, и закреплять то, что в вас *правда*. Укрепление правды начинается, собственно, с того, чтобы заслонить, защитить, как бы руками оградить огонь, чтобы ветер не задул его. Дальше укреплять можно тем, чтобы заботливо обхаживать, окапывать и поливать зерно или росток, как это делает садовник. Борьба же против неправды начинается с того, чтобы себя спросить: *сколько* я могу сделать, чтобы воспротивиться ей? Я помню свою первую исповедь у отца Афанасия. Я пошел к нему, монаху-подвижнику, и думал: вот, я поисповедуюсь, и он мне точно скажет, что надо сделать, чтобы стать святым, – это путь самый прямой и самый быстрый... Когда я кончил исповедь, он мне сказал: «Вот что *надо было* сделать, а теперь постой, подумай, а потом скажи: сколько из этого ты *готов* сделать и *способен* сделать?» И я был разочарован. А потом я обнаружил, что он был прав, потому что со *всей* задачей я бы не справился, но тут я мог начать, как мышь, натачивать зубы на краях, чтобы убрать с пути меньшие элементы, которые были мне под силу, пока я не наберусь больше сил и не смогу взяться за большее.

И так – обнаруживая свое подлинное (или относительно подлинное) «я» и вслед за этим уродующие его элементы, мешающие нам быть тем, что мы есть по существу – мы можем постепенно получить видение и понимание того, что мы есть на данный момент, и из него потом двигаться в следующий момент.

Одна из вещей, которых мы должны избегать, это стремление обнаружить больше, чем сейчас действительно стоит на нашем пути. Есть один замечательный отрывок в сочинениях Иоанна Кронштадтского, где он говорит, что Бог дает нам видеть неправду в нас, лишь когда Он обнаружит в нас достаточно веры и достаточно надежды, чтобы мы были способны на такое лицезрение; прежде мы бы сломались под его тяжестью. Поэтому, если сегодня мы видим себя более уродливыми, чем видели вчера, мы можем быть уверены, что это новое задание, которое Бог

порукает мне, потому что теперь Он мне может доверять больше, чем прежде; до этого я еще был слишком хрупок и неспособен видеть, теперь же Он говорит: ты достаточно силен, чтобы выдержать это, – справляйся!

Все это раскрывает нам постепенно очень многогранную картину о нас самих и позволяет бороться на двух уровнях: с одной стороны, чтобы нам становиться все больше *купиной неопалимой* и, с другой стороны, искоренять все, что стоит на пути к нашей цельности, исцеленности.

Разумеется, все это можно делать только в просвещающем свете Божиим: один только Бог может нам открыть наше родство с Ним, открыть нам, что мы – Его образ, что мы подобны Ему в том или другом; один только Бог может пролить луч *Своего* света, при котором мы увидим темноту или зло в самих себе. И когда мы все это обнаружим, мы можем начать думать о том, чтобы *овладеть* своей душой, бороться властно и побеждать. Конечно, мы не всегда будем победителями, но мы будем на Божией стороне и вместе с Ним. И тогда, если мы осознали всю красоту, какая в нас есть, и все, что в нас есть уродливого, мы можем взять все это и целиком, охалкой *отдать* Богу. Принести Богу то, что прекрасно, что правдиво, что цельно, не составляет проблемы; но как быть с тем, что не красиво, не праведно, не цельно? Те из вас, кто читал «Дневник сельского священника» Жоржа Бернаноса, помнят, может быть, разговор молодого священника с пожилой графиней, полной горечи, полной гордости, полной надменности и разочарования. Он говорит ей, что есть один только выход: отдаться Богу. Она возражает: но мне нечего *дать*, все, что у меня есть, – гордость, горечь, озлобление... И тогда он говорит ей: отдайте *это* Богу, если нечего отдать другого; бросьте Ему в руки все это, и пусть Он поступит с этим по-Своему.

Мы ничего не можем достичь собственным произволением, собственной силой. Христос ясно говорил: *без Меня вы не можете ничего...* Нам нужна не та сила, которая требуется, чтобы справляться с материальными обстоятельствами жизни, потому что *эта* область борьбы – вне такого рода сил. Апостол Павел, который знал о предстоящем ему служении, молил Бога о силе, и Господь ему ответил: *довольно тебе Моей благодати, Моя сила проявляется в немощи...* Какая же это немощь? Это не расслабленность, не лень, не беспечность – нет! Это податливость ребенка, доверчиво отдающего себя в руки матери, хрупкость того, что прозрачно, гибкость того, что может принять силу извне: как парус наполняется силой ветра и несет тяжелый корабль через моря; а парус – самая хрупкая снасть корабля. Перчатка хирурга, казалось бы, самое непрочное, что только можно себе представить, а она может творить чудеса, если ею действует умная, опытная рука. Вот в такой «слабости» Бог может совершить Свою силу. И если мы дадим Ему так действовать, то многое действительно может стать реальностью. Тот же Павел после этих слов Христовых прибавляет: *поэтому ни о чем не буду ликовать, кроме как о слабости моей, так, чтобы все было бы силой Божией...* И в другом месте: *все мне возможно в укрепляющей меня силе Христовой...*



Вот что мне хотелось передать вам. Действительно, нет разделения между физическим, душевным и духовным, хотя каждое из этих начал имеет свою функцию и свое место; но они взаимосвязаны, переплетаются. Но у нас есть власть над их сердцевинной областью в теле, в уме, в чувствах, в эмоциях, в движениях воли, которую сознательным усилием мы можем обнаружить, осознать. И если мы раскроем сознательно это *сердце* действию силы Божией, тогда благодать и сила Божии смогут хлынуть в нас, изменить нас и *поистине* преобразить нас.

*Перевод с англ. Т.М.*