

В детстве, отрочестве, да и почти всю жизнь я очень страдала от одиночества. И хотела быть счастливой. И вдруг в какой-то момент я поняла, что освободилась от гнетущего состояния несбывшегося. Я ни на что не претендую, печатая эти строки. Просто хочу поделиться своими размышлениями. Вдруг кому-то поможет.

Я поняла, что счастье и одиночество – иллюзия. Нет ни того, ни другого. Их нет снаружи. Они не приходят извне, чтобы мучить нас. Это – внутри нас. Это наш выбор. И мы ответственны за него. Следовательно, никто не должен прийти, прискакать на коне, протягивая нам корону или надёжную руку....

Вспомнился Карлсон. Малыш был одинок. Малыш был несчастлив. И вдруг – не в дверь, не с улицы, а с неба появился друг. И друг этот – не человек, он иноприроден человеку. Он не был ангелом. Он шалил. Но был добр и приходил всегда во время. Он всем своим иноприродным существом выражал свободу, которой не было у мальчика. Он давал эту свободу, как необходимое условие радости и любви. Есть над чем подумать, по-иному взглянув на знакомую сказку...

4:18. В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви. (Первое Соборное послание св. Ап. Иоанна Богослова)

Ещё надо различать одиночество и чувство одиночества.

Одиночество может быть очень полезно тому, кто хочет видеть себя правдиво. Не случайно ведь люди уходили в пустыню.

Пустыня прекрасна своим уединением и близостью к Богу, как читаем мы в древнем стихотворении:

«Кто бы мне, мне поставил Прекрасную пустыню, Кто бы мне построил Не на жителном, тихом месте, Чтобы мне не слышать Человеческого гласа, Чтобы мне не видеть Прелестного сего мира, Дабы мне не зрети Суету-прелесть света сего,

Дабы мне не желать Человеческия славы. Начал бы горько плакать, Грехов своих тяжких ради. Кому повею грехи своя, Кому объявлю беззакония? Токмо Тебе, Владыко мой, — Ты буди мне избавитель. Подаждь ми, Христе Боже, Злым грехом моим всем прощение. Аминь.

«Стих о пустынном уединении»

Слово «монах» - переводится как «один». Или «наедине с Богом».

Но если пустыня и монашество пока – высший пилотаж, поищем поближе. Иди поглубже – в памяти детства:

«Ты что же, не можешь быть один? Стыдись!» - строго спрашивает Бемби в финале одноименной повести маленького сына. Так сказал когда-то старый мудрый вождь оленей малышу Бемби, когда тот не мог сдержаться крика от страха, оставшись один.

И дальше Бемби произносит такие слова: «Одинокий путник идёт дальше других».

Настоятельница Ново-Тихвинского монастыря игуменья Домни-



«О, одиночество, как твой характер крут...»

ка провела с сёстрами в монастыре беседу о причинах внутреннего одиночества. Приведу выдержки из этой беседы, показавшие мне полезными для наших читателей:

«Одна из серьёзных причин внутреннего одиночества — это привычка осуждать. Можно сказать, что одиночество и осуждение – это сродные недуги души. Осуждающий человек, где бы он ни оказался, всегда недоволен своим окружением. Ему кажется, что его претензии к ближним справедливы и неоспоримы. Но это, конечно, ошибка. Человек, смотрящий на ближнего сквозь призму осуждения, видит его словно в кривом зеркале, совершенно не таким, каков тот на самом деле. Это зеркало даже и достоинства может превратить в недостатки».

«С осуждением важно бороться в самом начале. Если мы ему поддадимся, то наше сердце наполнится неприязнью к ближним. А эта страсть — одна из главных причин одиночества. Многие думают, будто неприязнь возникает естественно, по объективным причинам. Кто-то из наших знакомых, например, некрасив или недостаточно умен, или с дурным характером. Но на самом деле, этот знакомый не виноват в нашей неприязни. Если мы чувствуем неприязнь, значит, что наше сердце болеет».

«Ещё одна из страстей, из-за которой человек может чувствовать себя одиноким, — это обидчивость. Кто-то может сказать: «Ну какая же это страсть! Я же не сержусь и не осуждаю. Меня обижают, и я обижаюсь, — это же естественно!» Но на самом деле обидчивость – это одна из самых серьёзных страстей. Она показывает, что человек удалён от Бога. Ведь когда Бог пребывает в сердце человека, то человек преисполняется внутренней силы и мужества. Он может понести любые немощи ближних, не теряет мира и любви, даже если его оскорбляют. Наоборот, человек, который лишён благодати и удалён от Бога, не имеет внутренней крепости. Он не может стерпеть даже и какое-нибудь мягкое замечание. Он не воспринимает любовь людей, всё толкует неправильно. Всякое, даже доброе, действие ближних он понимает в дурном смысле. И если обидчивый человек не чувствует доброты ближних, то тем более он не понимает их проблем и трудностей. Он чувствует только себя: «Мне сказали неприятную вещь, меня обиде-

ли, меня оскорбили». И никогда он не подумает о том, что у другого болит душа, оттого он и говорит неприятные вещи».

«Ещё одна причина одиночества — это тщеславие. Тщеславный человек принимает от ближних только похвалу, уважение, внимание, любовь. Когда он находится в центре внимания, когда им занимаются, с ним разговаривают, его слушают, не престанно повторяют ему: «Как ты нам нужен, как у тебя всё хорошо получается!» — тогда он чувствует, что жизнь его полна, насыщена, интересна. Тогда он пребывает в благодушии, всех любит, со всеми в мире.

Но потом обстоятельства меняются, и окружающие временно перестают обращать на него внимание. Например, потому что у них появились очень важные дела, к которым этот человек не имеет отношения, или может быть, потому что кто-то другой в данный момент больше нуждается во внимании и заботе. Что тогда происходит с тщеславным человеком? Настроение у него сразу меняется. Вдруг исчезают и мир и радость; он чувствует себя одиноким, брошенным; он скушает, и все окружающие кажутся ему холодными и равнодушными людьми. И конечно, это нездоровое состояние показывает прежде всего то, что человек забыл о Боге. Его сердце, вместо того чтобы наполняться Богом, заполнено его собственным «я».

«У страсти тщеславия есть ещё такая отрасль, как страсть зависти. Она тоже может привести к одиночеству».

Иногда человек и видит, в какую темницу он себя посадил, но когда он вспоминает о евангельском повелении отдать за ближнего и душу, то у него начинает кружиться голова: «Нет, на такую вершину мне не взойти», — и он поспешно прячется в привычную размеренную жизнь. И страдает от одиночества.

В качестве поучения или духовного совета страдающим приведу замечательные точные слова архиепископа Варлаама (Ряшенцева) (1878-1942), человека, пострадавшего за веру, замученного в Вологодской тюрьме:

Не огорчайся на ближнего, встречая вместо любви холодность с его стороны, иначе огорчишься на нас Дух Божий,

а это великая беда. Чтобы не было огорчений:

1. Не ищи друзей на земле, а имей и ищи другом Господа и святых во главе с Материю Божией.

2. Если случится друг, благодари Господа, давшего его, но сам утешайся не им, но Господом, чтобы чувство одиночества у тебя не пропадало. И ты не будешь одиноким, а с тобой будет Господь,

3. Господа ни на кого не меняй и сердца не разделяй, а отдай его целиком Господу и ближнего люби не самостоятельно, ради его хороше-сти, и не эгоистично, ради своего утешения, а ради Господа, как Его чадо, люби во свете любви Божией, как любим Пасху, чисто и светло.

4. Старайся всем служить, опять во имя Божие, а не по уважению и симпатии друг друга, по возможности люби всех одинаково, по-братски, но ответной любви не жди и не утешайся ею, если она будет, чтобы сердце не потеряло любви к Богу и не променяло небесной радости с Господом на ревнивую муку и досаду с человеком.

5. Обращаясь с людьми, помни, что все люди немощные и могут несправедливо обидеть тебя, не смущайся этим и не соблазняйся; зло отнеси к диаволу, а обиду считай наказанием тебе за какие-либо грехи, особенно за гордость и самоцен, и нисколько не считай себя лучше других, лучше обидчика — он тут ни при чём, он простой передатчик воли Божией.

6. Если ты на кого огорчился, то знай, что ты горд, любишь себя, а не Бога и ближних, и забыл о своих грехах и о том, чтобы смиряться и терпеть. Кайся во всем этом и укоряй себя. «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (1 Пет. 5:5).

7. Скажешь, что это трудно, но с Божией помощью возможно, а главное, станешь другом Господа и, утешаясь этим, станешь и сам тяготиться даже чистой дружбой, так как всё Божие неизреченно сладостно, а человеческое тягостно и смрадно. Итак, не унывай, всех люби и от всех беги, дружбы не ищи, бойся её как «огня поядающего» (Евр. 12:29). Всем служи, но награды жди не от них, но от Господа: Ему дашь полушку, а Он тебе в ответ златницу. Путь любви Божией — частая молитва (удобна краткая молитва Иисусова), молчание, воздержание во всём, духовное чтение и частое говение. Следи за языком и не разглядывай жизни окружающих и не осуждай, но за всех молись. Береги душу от суеты, ищи прежде Царствия Божия, и всё приложится тебе. Возлюби Господа — получишь небо.

Об одиночестве и путях его преодоления размышляла Светлана Завьялова

