

Лицом к себе

• Бог •
есть Свет

ИГОРЬ
БОНДАРЬ

Игорь Бондарь

*Лицом
к себе*

*Бог
есть Свет*



Москва
Частное издательство
«Золотое сечение»
2014

УДК 248.1
ББК 86.37
Б81

Бондарь, И. Н.

Б81 Лицом к себе. Бог есть Свет / Игорь Бондарь. — Москва : Частное издательство «Золотое сечение», 2014. — 40 с.
ISBN 978-5-904020-70-5

Ещё одна книга серии «Лицом к себе» посвящена раскрытию светлой и радостной стороны нашего духовного пути к Господу. Выражение «Бог есть Свет» давно уже стало привычным для нас. Но как часто именно за этой самой привычностью мы и упускаем что-то очень важное для себя. То, что может нашу жизнь сделать светлее и радостней.

Для широкого круга читателей.

УДК 248.1
ББК 86.37

ISBN 978-5-904020-70-5 © Бондарь И. Н., 2014
© Оформление. Частное издательство «Золотое сечение», 2014

Высота высот

Человеку свойственно искать лучшее. Более красивого и доброго супруга, более верного друга, более одарённого писателя или певца, более талантливого художника или скульптора. Мы все непроизвольно тянемся к высокому и красивому, но...

Как же часто мы упускаем саму основу всей красоты! Ведь весь талант у певца от Бога, Кто и есть самый лучший Певец, а весь талант художника от самого лучшего Художника. Который ещё к тому же и самый верный Друг, и самый любящий Отец. Для тех, кто любит веселье, Он Источник их веселья. А для всех любящих высокую поэзию, Он самый проникновенный Поэт и так далее.

Как же часто мы не видим саму суть всего, чем дорожим в этом мире. Как же часто мы не замечаем Автора всего того, чем привычно пользуемся и чему радуемся каждый день.

Бог есть Любовь

Бог есть Любовь. Это определение Господа стало уже настолько привычно нам, что мы подчас редко задумываемся о его истинном, глубинном смысле. А этот смысл действительно глубок. Непостижимо глубок.

Каждый из нас кого-то любил. И каждый из нас уверен, что он знает, что такое любовь. И, отчасти, это правда. Любовь — это своего рода прекрасная вершина в суете наших дней. И чем более высокую любовь нам довелось испытать в этой жизни, тем на большей вершине мы смогли побывать.

Но есть ли предел у любви? Есть ли предел высоты у этих вершин? Если и есть, то ответ на этот вопрос знает только Бог, Кто и есть Вершина Вершин. Для нас же даже маленькие наши вершинки часто закрыты облаками наших страстей.

Свобода выбора

Господь дал всем нам свободу воли, свободу выбора в этой жизни. И это абсолютно не трудно понять. Лишь выбравший и не потерявший Господа среди всего этого бескрайнего моря соблазнов и искушений,

не потеряет Его в дальнейшем. И лишь такому Своему сыну или дочери Отец на самом деле сможет всегда доверять.

Всеми возможными способами, на протяжении всей жизни Господь подводит нас к пониманию необходимости следования путём любви, добра, прощения. Всё это делается Им исключительно для нас, для того чтобы мы ещё в этой жизни обрели радость, гармонию и счастье.

Но если мы не соглашаемся с Ним, если мы предпочитаем следовать в этой жизни другим путём, то Отец не препятствует нам, уважая наш выбор. Давший нам свободу воли, всегда эту свободу свято хранит.

Душа

Мир сейчас становится всё более современным. Только души наши не могут стать «современнее». Точно так же, как и тысячу лет назад, они получают радость от любви, добрых дел, нашего прощения других людей. И точно так же они становятся несчастными от нашей лжи, плохих поступков, осуждений, разделений. Душа, вложенная в нас Господом, не может стать ещё «современней». Она совершенна, просто мы редко её слушаем.

Никакие современные «игрушки» нашего времени не способны насытить или удовлетворить потребности нашей души, не в состоянии привести нас к счастью. Они могут отвлечь на время, но пищу душе даёт совсем другое.

Ощущениями счастья или несчастья, голосом совести, наша душа всегда даёт нам знать, когда мы поступаем правильно, а когда нет. Так, раз за разом делая правильные поступки, мы постепенно движемся в сторону нашего счастья. И при этом не сильно важно, в каком месте или условиях мы живём. Бог так создал мир, что человек в любой его точке может быть и абсолютно счастлив и глубоко несчастен. Счастье нам даёт не обстоятельства, а душа.

Совершая же плохие дела и осуждая людей, мы можем ввергнуть нашу душу в такую «духоту», что никакие внешние обстоятельства не смогут уже её порадовать.

Вера

Есть хорошее высказывание: «мы есть то, во что мы верим». И в этом есть значительная доля правды. Ведь именно набор всех наших верований и убеждений как

раз и является тем, что мы все привыкли называть своей «личностью».

Очевидно, что вслед за изменением каких-то наших верований меняется и сама наша личность. И эти изменения могут идти в самых разных направлениях и особенно сегодня, — каких только теорий, вер и убеждений сейчас нет!

Если человек начинает верить в Бога, в превосходство любви, доброты, помощи, красоты над всеми другими смыслами в этой жизни, то он в этом случае начинает двигаться в единственно правильном направлении, которое действительно приведёт его к счастью, радости и свету и в этой жизни, да и за её пределами.

Если же человек выбирает себе верить во что-то другое, то все изменения в нём будут настолько удалять его от счастья и радости, насколько он на своём пути будет сам удаляться от заповедей Создателя этого мира.

Господь, словно маяки на верном пути, оставил нам многие тысячи самых разных доказательств существования Его Самого, указал нам правильный путь к Нему. Многие тома книг можно заполнить чудесами, происшедшими с Господом, пророками, многими Его святыми и праведниками начиная с времён древнего Израиля и заканчивая сегодняшними временами. Все эти факты

Господь оставил, что называется «на поверхности» в случае, если мы действительно хотим их видеть.

Если же мы выбираем в этой жизни больше интересоваться чем-то другим, если какая-нибудь новая электронная игрушка занимает нас больше, чем чудеса Господа, чем путь в Царство Небесное, то это уже наш выбор. Хотя, если быть справедливым, даже и та самая игрушка-то тоже от Него...

Свет

Мир нам кажется временами мрачным и унылым. Но это не так, далеко не так. Миром всё также управляет, как и управлял всегда, Господь, который есть Свет. Вся наша беда как раз в том, что мы не смотрим на этот свет, не ищем его. Большую часть времени мы предпочитаем копать в местах, далёких от света. Мы не забываем узнать ни одной негативной новости с экранов телевизоров и страниц газет, а потом долго удивляемся тому, что наша жизнь так безрадостна.

Однако, на самом деле это не так. Света в этом мире больше. Гораздо больше! Посмотрите по сторонам вокруг себя — разве всё уныло и мрачно? Мы просто умудря-

емся каждый день собирать весь мировой негатив, который Господь поделил на семь миллиардов людей для их воспитания, во-едино, и потом удивляемся тому, как его много.

Почему бы нам с таким же энтузиазмом не начать собирать весь свет, весь позитив этого мира? Тогда бы мы и увидели их реальное соотношение. Но негатив нас почему-то тянет больше. Не потому ли, что он ближе нам? Это серьёзный вопрос, над которым всем нам стоит хорошо подумать. Ведь не секрет, что подобное всегда притягивает подобное.

Если же направлять свой взгляд почаще на свет, то его и увидишь. Если искать и видеть добро в этом мире, то им постепенно и питаешься. Красота искомого в этом случае будет постепенно заполнять нашу душу. Точно так же, как и темнота всего негативного постепенно наполнит нас, если мы всегда будем выбирать видеть её.

Свет есть, был и будет и в этом мире, и за его пределами единственной и неизменной реальностью. Это мир Господа и ни чей более. Весь вопрос лишь в том, как часто в этой жизни мы к нему тянемся, как часто мы его выбираем.

Благодарность

Познание Господа — это самое интересное, что может быть. Конечно же наш Отец непостижим. Но к каким-то лучикам Его света и любви мы можем и должны прикасаться. А иначе где мы возьмём и свет, и любовь?

Почему весь ангельский мир славит Господа? Если мы думаем, что так нравится Самому Господу, то глубоко ошибаемся. Тот, Кто нас учит, как избавляться от тщеславия, чужд его абсолютно. Все в Раю славят Господа совсем по другой причине.

Ведь если мы видим в своей жизни хорошего человека, который помогает нам, то мы не можем не быть ему благодарны. Это выше нас, это из сердца.

Что же можно сказать обо всех тех, кто всем обязан Господу и при этом находится рядом с Ним? Кому Он всё время дарит и Свою любовь, и Свою радость, и многое, многое другое. Всё лучшее, что у них есть — от Бога. И они видят это и не могут Его не славить.

Так же и у нас на земле. Всё лучшее, что у нас есть — от Бога. И всё лучшее, что у нас было или будет — тоже от Него. Только мы часто этого не видим и не вспоминаем о Нём.

А Он всё равно дарит, дарит, дарит. Он не может по-другому, Он всё равно всегда и везде будет дарить. А благодарность нужна больше нам. Она наше сердце согреет. Хотя Отец в ответ всегда улыбнётся...

Прощение

Мы иногда не сильно-то любим прощать. Но давайте немножко поучимся у Отца нашего.

На нашей земле сейчас уже несколько миллиардов человек. И вряд ли кому из них удаётся не согрешать вольно или не вольно хотя бы раз в день. Часто мы умудряемся прожить жизнь, не зная о Нём, а часто и сознательно отворачиваемся от Него. Но Господь никогда не помнит обид. За каждого Своего ребёнка Он борется изо всех сил с первого и до последнего дня, с тем, чтобы привести его к его же свету и благу. За каждого из семи миллиардов.

И потому Он Бог и Источник счастья для всех!

Мы же порой не можем простить и одного человека, а потом долго охаем и удивляемся, — почему же мы так несчастны?

Видеть людей добрыми

Очень важно для нас научиться видеть в этой жизни людей добрыми. В этом видении заключена огромная радость для нашей души, которую мы тогда сможем черпать везде, где только есть люди. Ведь Господь любит нас всегда и везде, не смотря ни на что. Значит это возможно, и значит, мы тоже должны к этому стремиться.

Бесспорно, что в этом мире в людях можно увидеть много нехорошего. Да зла действительно много, но добра намного больше! Зло подобно навязчивой рекламе — оно всегда крикливо, всегда на поверхности, всегда бросается в глаза. Человека в гневе, к примеру, видно и за сто метров, в то время как тысячу тихих людей вокруг нас мы можем даже и не заметить. Добро тихо, скромно, неброско. Часто оно не суммировано в человеке и хорошо видно лишь близким ему людям. Оно не так явно, поэтому о его существовании мы зачастую можем даже не догадываться.

Нужно научиться правильно направлять свой взгляд на людей. Если мы действительно хотим увидеть добро в том или ином человеке, то Господь всегда нам поможет это сделать. Ведь Он, в отличие от нас, видит его душу!

Мир

Отец дал нам этот мир для радостного пребывания в нём. Моря и горы леса и реки, рыбы и птицы, звери и пресмыкающиеся — всё это наш общий красивый дом и наши ближайшие соседи. Люди на этой земле должны научиться мирно жить между собой и продолжать и дальше красиво обустраивать этот мир для своего и общего блага.

Те заповеди, которые оставил нам Отец, всегда указывают нам путь к обретению истинного счастья и радости на этой земле. Любовь и уважение к людям, помощь и взаимовыручка, забота о слабых и нуждающихся, бережное отношение к природе нас окружающей, честные и справедливые правила и законы для всех жителей.

Соблюдая эти принципы, люди обязательно будут становиться счастливее в любой точке нашей планеты, потому, что тогда с ними будет Сам Бог. И мы уже знаем немало мест на нашей земле, где живущие там люди очень близко подошли к воплощению всех этих правил Господа в жизнь. Эти добрые и миролюбивые страны хорошо известны и многие люди планеты часто любят там бывать.

И наоборот. Чем дальше люди отходят от принципов добрососедства и помощи,

уважения и честности внутри страны и вовне, тем ощутимей становится безрадостность живущих там людей. Нельзя в мире Бога стать счастливыми, живя вдали от Его правил. Это миф, который Господь год за годом и век за веком развеивает в разных частях земли.

Только в любви и объединении, взаимоважении и помощи находится счастливое будущее для всех жителей нашей планеты. Да и за гранью этого мира люди, живущие по этим принципам, не будут забыты Отцом.

Семья

Семья — это тот маленький мир, данный нам Господом, где каждая человеческая душа может и должна обретать счастье и любовь. Однако, не для кого уже не секрет, что семьи сегодня стали гораздо более хрупкими. Современная молодёжь всё меньше верит в прочность долгих и счастливых семейных отношений, а статистика разводов так и просто ошеломляет. Но почему так стали непрочны наши семьи, где они теряют свою устойчивость?

Ответ здесь вполне очевиден, и он опять подводит нас к желаниям нашей души и нашим страстям. Мы и в семейной жизни

часто забываем о них. Так, наши души просят любви, быстрого разрешения всех разногласий в семье, полного прощения наших любимых и абсолютной искренности и честности в отношениях между собой. Мы же часто своей ложью и обидами, ревностью и неуступчивостью день за днём строим между собой и любимым человеком стену недоверия, холодности, отчуждения. Хотя при этом сами зачастую являемся не меньшими, а порой и большими виновниками многих семейных ссор и неурядиц.

Возможно ли пронести настоящую любовь в семье через всю жизнь? Конечно! Но для этого нужно, чтобы каждый супруг этого хотел и берёг бы эту любовь. Помнил бы, что любые обиды и осуждения неизбежно ведут к разделению и холодности, к потере теплоты. Чтобы всегда ставил любовь выше своих сиюминутных обид и упрёков, выше всех разногласий. Нужно, чтобы каждый супруг берёг своего любимого, искренне прощал бы ему все ошибки и грехи и тем всегда возвращал бы первоначальную чистоту отношений. И такой любви не страшно ничего — ни время, ни обстоятельства.

А крепкая и дружная семья, в которой возникает такая любовь, всегда будет неисчерпаемым источником света и радости

на каждый день, будет местом, в котором всегда тепло и уютно.

О единстве и разделении

Господь всегда хочет, чтобы мы были вместе, всегда призывает нас к единению. Любые же страсти в нас, как то осуждение, ложь, обида, жадность и другие всегда ведут нас к разделению. И неминуемо приводят, если мы не начинаем им хоть как-то противостоять.

Человек в одиночестве всегда слабее. Вспомним известное правило всех завоевателей: «разделяй и властвуй». Это потому, что по отдельности мы всегда слабее. Точно так же и в духовных вопросах.

Наши души, очищенные от страстей, всегда хотят быть вместе, так как начинают тогда произвольно тянуться к единому центру — Богу, Который присутствует в этом мире через любовь и дружбу, честность и искренность, красоту и гармонию, счастье и свет. И мы неизбежно будем тянуться к тем людям, в ком все эти качества начинают открываться.

Убегая же каждый раз от «колкостей» этого мира, от других людей, которые «не понимают» нас, мы на самом деле тем чаще

бежим от честного и искреннего взгляда на самого себя, на свои несовершенства. Но на пути бегства мы никогда не найдём тех ответов, которые на самом деле смогут привести нас к нашему счастью.

Счастье

Счастье всегда внутри нас. Счастливыми и свободными нас делает наша душа, если она очищена от страстей и разного вида зависимостей. И если она открыта Богу при этом, конечно. Тогда Господь сполна наполняет её светом, радостью, любовью.

Этот свет начинает проникать во все сферы нашей жизни и даёт тёплый и радостный тон всему, чем мы занимаемся или с кем общаемся. Всё это так же отлично от серой, рутинной жизни, как и цветная фотография отличается от чёрно-белой.

Конечно, это требует усилий, и подчас значительных. Но разве мы не прилагаем порой огромных усилий по всяким пустякам? А ведь здесь речь идёт о нашей душе и о нашем будущем. Так что лень в данном вопросе просто-напросто неразумна. Жалеть же об упущенной возможности мы впоследствии будем всегда.

Не важно, сколько нам лет, не важно, сколько у нас дел и забот. Всё это не важно! Начать расти духовно можно везде и всегда. Для этого просто нужно стать очень внимательным к себе, к своим поступкам, мыслям, желаниям. Надо стать очень чутким к голосу своей совести — ведь именно через неё Отец помогает нам все события видеть в истинном свете. Нужно стать полностью честным по отношению к себе и другим, понимая при этом, что любая ложь — это уже совсем не Господь. Нужно стараться изо всех сил не осуждать людей, а всегда искать и находить в них хорошее и доброе.

И тогда результаты непременно придут. Господь всегда поддерживает и укрепляет тех, кто выбирает правильный путь в этой жизни. И Он не оставит без Своей помощи ни одно наше доброе желание, ни одну благую мысль.

Совесть

Внутри каждого из нас есть справедливый и неподкупный судья — наша совесть. Совесть дана нам Господом. Это, наш духовный компас от Него, который помогает нам не сбиться с правильного пути в этом непростом мире.

Если мы в чём-то поступаем неправильно, то наша совесть неизбежно будет «пилить» нас до тех пор, пока мы не поступим правильно. И нас не смогут спасти от её голоса никакие самооправдания. В случаях же, когда мы поступаем правильно, совесть всегда молчит. Но это лишь в том случае, если мы не забываем прислушиваться к ней.

Если же мы поступаем вопреки нашей совести, и часто оправдываем себя в неправильных делах, то голос совести будет становиться в нас всё тише и тише, и может затихнуть вообще. И, тогда спустя какое-то время, даже самые страшные грехи могут показаться нам не более чем слабостями человеческой природы. Отец всегда хочет нам помочь, и всегда старается подсказать нам правильное решение. Однако, если мы выбираем действовать вопреки Его совету, то Он нам не препятствует.

В этой жизни каждый может идти к тем целям, которые ему близки. И Господь, даже понимая нашу ошибку и переживая за нас, всё же даёт нам право поступать по-своему. Свобода нашей воли — это знак Его уважения к своим детям и их выбору. Да, мы всегда будем Его детьми. Но станет ли Он для нас любимым Отцом? Это вопрос, на который должен ответить каждый из нас, это тоже наш выбор.

Всё правильно, выбирать мы можем, даже вопреки голосу нашей совести, что угодно в этой жизни. Однако тогда не стоит впоследствии удивляться тому, что это «что угодно» вдруг оказалось «не совсем тем местом», куда мы на самом деле хотели бы прийти.

Наши страсти

Теперь давайте посмотрим более подробно на то, что мешает пробиться нам к свету и радости в этой жизни. Никто не будет отрицать, что на пути движения к Господу нам постоянно приходится преодолевать сопротивление, выбирая между добром и злом, между правдой и ложью, между любовью и осуждением. И часто правильный выбор в данных ситуациях даётся нам ох как нелегко!

Почему так? Какая же сила противостоит естественным желаниям нашей души и уводит нас в сторону, а то и назад? Ответ на этот вопрос давно и хорошо известен. Эта сила — лукавый, который присутствует в нас, если ему удаётся наполнить нас страстями и грехами. Здесь стоит добавить, что все страсти и грехи абсолютно чужды нашей душе, и она может и должна жить без них. Но до тех пор, пока Господь при нашем

желании и практических усилиях не освободил нас от них — они ещё наши.

С чем же эти страсти и грехи можно сравнить? Образно их вполне можно уподобить некой весьма липкой тёмной краске, которой, словно лампочка закрашена наша душа. И чем больше в нас страстей, тем более тусклый свет в нашей душе остаётся. Если же позволить этим страстям заполнять нас всё больше и больше, то этот свет может исчезнуть в нас и совсем.

Нет, это вовсе не значит, что наша душа — частичка Господа, исчезла. Нет, это невозможно. Просто мы сами, сознательно выбрали жить без неё. Стоит ли удивляться после этого тому, что истинная любовь, счастье и радость нами в этом случае уже практически не ощущается.

Должно признать, что эта «краска» не только очень стойкая, но ещё и весьма хитрая. Ох, как не просто её смыть! Нужна настойчивость, время и твёрдость на выбранном пути. Но и результаты этой работы, если она ведётся правильно, тоже всегда очевидны. Не заметить увеличивающуюся яркость света нашей «лампочки», после наших настойчивых усилий, невозможно.

*Виды страстей**

Теперь чуть более подробно о разновидностях той «краски», которой мы закрываем нашу душу. Это знание очень полезно, так как помогает нам быстрее и надёжнее её отмывать. Конечно же, от страстей нас избавляет только Господь, но хотеть от них избавиться и тереть щёткой свою душу, смывая с неё слои «краски», стремиться к внутренней чистоте должны мы. Только так, в результате этой нашей совместной работы, свет нашей души будет становиться всё ярче день ото дня.

А сейчас более подробно о самих страстях. Начнём со страсти осуждения. При всей кажущейся безобидности и даже популярности в наше время, это одна из самых тёмных «красок», которой бывает закрашена наша душа. Не зря Господь в Нагорной проповеди девять раз говорит о ней, в то время, как о других страстях всего по одному или двум. У Господа случайностей не бывает.

И дело здесь вот в чём. Осуждение — это противоположность любви. Невозможно кого-то осудить и, при этом, не закрыть

* Более подробно о видах страстей и пути борьбы с ними читайте в первой книге серии «Лицом к себе. Как побеждаются страсти»

свое сердце от него. Где растёт осуждение, там тает любовь, а где есть настоящая любовь, там нет осуждения. У истинно любящего человека совсем другие чувства в случае неправильного поведения другого человека — прощение, сострадание ему, желание как-то помочь и укрепить его. И потому в сердце у него всегда свет.

Есть также и другие страсти, которые тоже закрывают наши сердца друг от друга, например ложь или ревность.

Любая ложь всегда разделяет нас и лишает наши сердца любви и искренности. После лжи сердца людей уже не могут биться на одной волне, как раньше. И чем больше лжи между людьми возникает, тем дальше их сердца отделяются друг от друга. Сломать же в дальнейшем эту стену лжи между ними может лишь искреннее признание во лжи одного человека и искреннее прощение его другим. Господь всегда приходит к нам на помощь, если мы раскаиваемся или кого-то прощаем. По-другому же последствия лжи для наших сердец устранить нельзя. Ведь даже если ложь давно забыта головой, то нашим сердцем она не забыта, потому, что всегда грузом лежит на нём.

Теперь о ревности. Чувство собственности является основой для появления в нас ядовитой ревности и недоверия. Однако

сердца людей удерживаются вместе только нитями любви. Все остальные «нити» не прочные. Точно так же, как нам не нравится быть чьей-то собственностью, так это не нравится и другим. У этих двух чувств — любви и желания собственности — совсем разные хозяева. И все наши страдания в любви бывают лишь из-за утраты этой самой нашей «собственности», которую мы создали только в своей голове. Истинно любящее сердце никогда не страдает.

Любовь от Господа, и она живёт лишь по законам доверия, самоотдачи, прощения. Поэтому всем желающим покрепче «привязать» к себе любимого человека нужно просто по-настоящему любить его такого, какой он есть. Давайте позволим себе быть собой, а другим — другими. В наших различиях есть очень много интересного.

Кроме названных, есть ещё немало различных страстей или зависимостей. Например, уныние, гордость, тщеславие, жадность и так далее. Господь всегда нам подскажет и покажет, какие именно страсти мешают нам быть счастливыми. Со всеми ними мы тоже должны всегда бороться в меру наших сил и с помощью Господа.

Что ещё важно понять, так это то, что угашая свои страсти, мы не угашаем своей

природы и индивидуальности. Мы остаёмся такими же живыми и пылкими, но мы уничтожаем в себе греховность.

Зависимости

Зависимости — это, наверное, одна из самых серьёзных проблем в духовной работе сегодняшнего времени. Чего только не предлагается и не продаётся сейчас вокруг нас! И часто следуя за своими неумеренными желаниями, мы можем «обрасти» очень большим количеством ненужных вещей и занятий, которые впоследствии будут сильно отнимать наше время.

После этого мы можем пробовать казаться себе лёгкими и свободными. Однако на самом деле в некоторых случаях мы по своей «свободе» скорее напоминаем мотылька в центре паутины. Причём, в данном случае, нами же и сотканной.

Зависимости всегда лишают нас свободы в той или иной степени. Суть же зависимостей не в самих вещах, которые мы имеем, хотя при чрезмерном их количестве лёгкость сложно не потерять. Суть зависимостей лишь в нашем отношении к этим вещам и разным делам. И тут всё просто. Если мы имеем, к примеру, вещь и не зависим от неё, — то мы обладаем ею,

и легко можем с ней расстаться. Если же этой лёгкости нет, то в той или иной степени зависимость в нас уже есть, и та вещь начинает обладать нами.

Как же нам бороться с зависимостями? Как во всём, так и здесь, нужно выработать спокойный, трезвый взгляд на вещи и почаще вспоминать о тленности и недолговечности этого мира и всего земного. Ведь тут дело не в самих вещах, а лишь в нашем внутреннем настрое к ним, к которому и любит прилипать эта страсть. Поэтому вполне можно быть и абсолютно свободным имея даже многое, а можно быть рабом всего пары каких-нибудь безделушек.

А если мы всё же попадаем в «паутину» своих зависимостей, то какая уж тут духовность? Здесь бы успеть все «ниточки» на ней вовремя перебрать...

Свет и уныние

Все наши мрачные состояния души, такие, как уныние, подавленность, депрессии и т.п. не есть что-то само по себе существующее. Это скорее просто отсутствие. Отсутствие в нашем сердце света, любви, счастья, радости, которые нам может дать только Господь. Также как и тьма, — это всего лишь отсутствие света в данном месте.

И поэтому бороться с унынием и депрессиями любыми другими методами и способами, кроме как поиском счастья, любви и радости в этой жизни, бессмысленно. Статистика постоянного роста депрессий в мире, при обилии самых разных методов борьбы с ними, хорошо это показывает.

Когда мы постоянно кого-то осуждаем, раздражаемся, гневаемся, когда мы лжём и всего боимся, когда мы добровольно опутываем себя множеством нитей ненужных зависимостей, тогда мы отходим от путей света, от путей Господа. Стоит ли удивляться впоследствии тому, что в нас так постепенно исчезает всякий свет и радость, а появляются депрессии и уныние. И вполне очевидно, что для освобождения себя от всех этих тёмных состояний нашей души, мы должны начать двигаться в обратную, правильную сторону. В сторону прощения, честности, свободы от ненужных зависимостей и т. д. И только так мы сможем опять вернуть свет и радость в свою жизнь

Питание

Питание — это ещё одно место, где любят прятаться наши страсти. В том же, что страсти в питании действительно присутствуют,

легко может убедиться каждый из нас. Так, если мы хотим есть и едим, — это нормально, и это заложено в нас Господом. А вот если мы есть не хотим, но увидав что-то, вдруг начинаем хотеть это с большой силой, то это и есть страсть. Которая, кстати, так же быстро в нас и проходит, если мы находим в себе немного мужества отвернуться от внезапного соблазна.

Реклама пищи, запахи, предложения других что-то попробовать — вот те крючки, через которые страсти питания постоянно подбираются к нам. И если мы будем внимательны в этом вопросе и станем следовать лишь за истинными желаниями нашего организма, то эти страсти уйдут.

Когда же мы иногда пробуем волевым усилием отказываться от какой-нибудь пищи, не занимаясь при этом страстями, то мы так ничего не решаем. Страсти просто на время наших усилий «переезжают» на другую свободную территорию, с тем, чтобы потом вернуться назад. Не секрет, что люди в этот период становятся более нервными и раздражительными. Да и вес, после таких диет нередко быстро возвращается назад.

Ведь страсти в нас можно уподобить надутому воздушному шарикю. Если мы зажимаем его в одно месте, то он начинает увеличиваться в другом, а когда мы

отпускаем руку — всё возвращается назад. Этот «шарик» нам нужно сдувать только целиком.

Как преодолеваются страсти

Не секрет, что довольно часто нам приходится сталкиваться с серьёзными нападками наших страстей. Более того, волны осуждения, раздражения или, к примеру, уныния будут ещё долгое время накатываться на нас, даже если мы делаем всё правильно в нашей духовной работе.

Что делать — старые наши «жильцы» не хотят так просто покидать своё тёплое и уютное жилище, коим мы для них являлись долгие годы. Нам ещё не раз придётся им доказывать, что теперь нам с ними не по пути. Конечно же, со временем эти волны начнут сильно ослабевать — особенно, если мы научимся их правильно встречать.

Для начала, мы должны хорошо понимать, что если мы им поддаёмся, и начинаем кого-то действительно осуждать или по какому-то поводу раздражаться, то тем лишь затягиваем процесс их изгнания. Самое лучшее, что в данной ситуации мы можем делать, так это пробовать изо всех сил идти наперекор этим волнам.

Пытаются страсти, к примеру, ввергнуть нас в осуждение кого-либо, а мы должны пробовать наоборот, настраиваться на теплоту к этому человеку, вспоминать что-то хорошее с ним связанное. Это конечно не очень просто в такие моменты. Однако если у нас это получится, то мы узнаем, насколько непродолжительной бывает оборона страстей, если на помощь нам приходит Господь. А Он всегда будет приходить к нам, если мы будем честно и мужественно бороться со своими страстями.

Если же в этот момент не хватает сил подумать о человеке хорошее, — а такое тоже бывает, то нужно изо всех сил стараться, хотя бы, не осуждать его, и сразу обращаться за помощью к Господу. Просить Его помочь увидеть ситуацию в истинном свете, просить помочь справиться с волной осуждения, раздражения. Обязательно просить.

Этим, вроде бы простым обращением к Господу мы призываем на помощь Его свет. И Он, конечно, приходит к нам, и начинает постепенно рассеивать мрак в нашей душе. А самой лучшей наградой нам за проявленное упорство, и подтверждением правильности всех наших действий будет то состояние тепла и света, которое к нам придёт на смену волне нашего раз-

дражения. И часто, глядя потом на того же человека, которого мы недавно осуждали, мы будем уже думать: «как хорошо, что он есть»!

Что такое грех

Наш грех — это «творение» наших страстей. Любая страсть хочет как-то проявиться в нас и подталкивает для этого на конкретные действия — поступки, слова, мысли. И если ей это удаётся, то в нас появляется грех. И чем больше раз в своей жизни мы уступаем страстям, тем больше грехов мы в ней собираем.

На что же это похоже и чему это можно уподобить? Нам всем хорошо известны примеры с избыточным весом у людей. Ни для кого не секрет, что с появлением лишних килограммов люди начинают терять свою внешнюю привлекательность, лёгкость и нередко здоровье. При этом, чем больше сам лишний вес, тем сильнее все эти качества проявляются.

То же самое и с грехом. Это по сути лишние, абсолютно чуждые нашей душе «избыточные килограммы», которые лишают её лёгкости, радости, света и любви. И, как и в случае с лишним весом людей, точно так же и с нашей душой — чем больше таких

лишних «килограммов» на ней лежит, тем тяжелей становится нашей душе.

Конечно, можно как-то приспособиться жить с этим грузом. Все полные люди тоже как-то живут. Но вы посмотрите, как они радуются, когда им удаётся сбросить свои несколько килограммов! Стоит ли говорить о том, как радуется наша душа, если ей удаётся очиститься от наших старых грехов.

А Господь нам дал очень простой и очень действенный способ очищения нашей души — искреннее покаяние в сделанных нами грехах. Именно глубокое и именно искреннее. Потому, что без искренности в покаянии мы лишь добавляем новые, более хитрые грехи лжи к старым.

Покаяние может быть разным. Где-то надо извиниться перед человеком, а где-то достаточно просто попросить прощения у Господа. Где-то нужно что-то исправить, или сделать что-то ещё. Господь всегда через нашу совесть подскажет нам правильное решение в той или иной ситуации.

Очень хорошо, если у нас возникло желание исповедаться в храме. Чем больше в нас нетерпимость к греху, чем больше желание «понадёжней» от него избавиться — тем лучше.

По-другому же от грехов избавиться нельзя. И даже если мы встали на духовный путь и начали бороться со своими страстями, то

наши старые грехи будут нам очень сильно мешать пробиться к настоящему свету и радости. Ну скажите, разве легко учиться красиво танцевать с гирьками на шее?

Или другой пример. Допустим, мы решили с сегодняшнего дня заботиться о чистоте своей квартиры и стали внимательно следить за тем, чтобы не приносить в неё новый мусор. И это хорошо, но как быть с тем мусором, который мы долго носили в неё раньше? Ведь с ним квартира всё равно не будет чистой. Точно так же и с нашей душой — мы тоже должны убрать из неё старый мусор. И Господь давно уже поставил нам под него в квартире «ведра» с надписью «Покаяние». Но поднять с пола свой старый мусор, и с раскаянием положить его в ведро должны только мы.

Плоды

Любая наша деятельность обычно приносит плоды. Так, плодами нашей работы является заработная плата, плодами учёбы — знания. Наша духовная работа также должна приносить свои плоды. Господь в Своё время очень много говорил об этом.

Духовными плодами для нас являются все те добрые качества нашей души, которые

в ней открываются после изгнания Господом наших страстей. К ним относится любовь, и причём ни к одному-двум самым близким людям, а ко многим. К ним относятся свет и радость, которые начинают тогда в нас пребывать. К ним относится наш постоянный мирный настрой, не зависящий уже от внешних обстоятельств. К ним относятся живая, тёплая вера и любовь к Господу, Который помог нам всё это обрести.

Плоды эти возрастают не быстро. Даже обычную школу никто не закончил за неделю или не взрастил дерево за месяц. Здесь также нужны время, терпение, настойчивость. Тем более, что духовная работа, самая непростая из всех. Однако плоды будут, непременно будут, если мы с верой и терпением, день за днём спокойно будем делать своё дело.

Рай для нас возможен уже здесь, на земле. Истинный рай, который всегда рядом с нами, и который дан нам Господом — это наше чистое от страстей сердце, когда там поселяются свет и любовь.

Радостный путь к Господу

Путь к Господу — это самый радостный из всех путей, потому что ведёт к Вершине всех радостей и света.

Давайте вспомним себя в те моменты, когда мы идём, к примеру, в гости или направляемся в другое место, где нам очень хорошо. Разве сама мысль о предстоящем удовольствии не наполняет нас тогда радостью задолго до начала самого события?

Так как же можно не радоваться тому, что мы идём в самое лучшее место, Хозяин которого ждёт нас, Своих детей с самой большой любовью и теплотой, какую мы только можем себе представить?

Мы часто потому не чувствуем этой радости на этом пути, что слишком мало времени уделяем пониманию и осознанию всего этого. Открытие самых светлых и радостных качеств Отца, видение Его помощи и любви к нам каждый час, каждую минуту превращает нашу серую, часто безрадостную жизнь в прекрасную сказку.

Которая, к слову, не кончается уже никогда...



Лицом к себе

*Ранее
вышли
в серии*



Игорь БОНДАРЬ

Часть I

Как побеждаются страсти

ISBN 978-5-904020-56-9

Книга адресована всем искренним людям, которые стремятся понять и обрести смысл жизни в каждом её мгновении.

Основываясь на речениях Святых и Праведников разных эпох, она подводит читателя к пониманию простых и вечных ценностей человечества, которые остаются неизменны во времени.

Книга подскажет, как можно освободиться от своих страстей и уже в этой жизни обрести настоящие любовь и радость, гармонию и счастье.

www.licomksebe.ru

Лицом к себе

Ранее
вышли
в серии



Часть II *Речения Святых и Праведников*

Сост. И. Бондарь

ISBN 978-5-904020-57-6

Книга содержит замечательные высказывания пятнадцати Святых и Праведников, начиная с апостольских времен и заканчивая нашими днями.

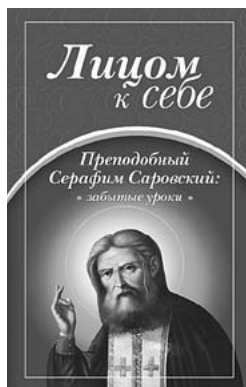
Все они, не смотря подчас на большую разницу во времени с нами, до сих пор неизменно удивляют своей современностью и глубиной.

Эти высказывания очень помогут всем искренним путникам к Господу, еще раз укрепиться в правильности выбранного ими пути, и подскажут ответы на очень многие вопросы.

www.licomksebe.ru

Лицом к себе

Ранее
вышли
в серии



Преподобный Серафим Саровский: забытые уроки

Сост. И. Бондарь

ISBN 978-5-904020-60-6

Третья книга под общим названием «Лицом к себе» основана на речениях, поучениях и жизнеописании Преподобного Серафима Саровского.

О чудесах и исцелениях, им свершённых, написаны уже многие книги.

Но тем более важно не утратить ничего из того бесценного наследия, которое оставил для нас этот великий Угодник Божий.

www.licomksebe.ru

Содержание

Высота высот	3
Бог есть Любовь	4
Свобода выбора	4
Душа	5
Вера	6
Свет	8
Благодарность	10
Прощение	11
Видеть людей добрыми	12
Мир	13
Семья	14
О единстве и разделении	16
Счастье	17
Совесть	18
Наши страсти	20
Виды страстей	22
Зависимости	25
Свет и уныние	26
Питание	27
Как преодолеваются страсти	29
Что такое грех	31
Плоды	33
Радостный путь к Господу	34

Все книги серии «Лицом к себе»
и информация по оптовым закупкам на сайте
www.licomksebe.ru

Бондарь Игорь Николаевич

Лицом к себе

**Бог
есть Свет**



Компьютерная вёрстка *В. Е. Алексеев*
Дизайн обложки *К. А. Кальченко [Blacksugar.com.ua]*
Издатель *В. В. Бебко*

Подписано в печать 20.03.2015. Гарнитура KudrashovС.
Формат 84×108 $\frac{1}{32}$. Объем 2,5 печ. л.
Доп. тираж 2000 экз. Изд. заказ 21-14. Тип. зак. 15041.

Частное издательство «Золотое сечение»
127591, Москва, Керамический пр-д, 77-1-87
Тел.: +7 (495) 485-98-59, (962) 949-83-96
E-mail: info@zs-izdat.ru. <http://www.zs-izdat.ru>

Отпечатано в типографии
ООО «Издательство «Авторская книга».
www.printmoscow.ru, +7 (495) 782-59-82



Человеку свойственно искать лучшее. Более красивого и доброго супруга, более верного друга, более одаренного писателя или певца, более талантливого художника или скульптора. Мы непроизвольно всегда тянемся к самому высокому и красивому, но...

Как же часто мы упускаем саму основу всей красоты! Ведь весь талант у певца от Бога, Кто и есть самый лучший Певец, а весь талант художника от самого лучшего Художника. Который еще к тому же и самый верный Друг, и самый любящий Отец. А для тех, кто любит веселье, Он Источник их веселья. Для всех любящих высокую поэзию, Он самый проникновенный Поэт и так далее.

Как же часто мы не видим саму суть всего, чем дорожим в этом мире. Как же часто мы не замечаем Автора всего того, чем привычно пользуемся и чему радуемся каждый день.

www.licomksebe.ru

ISBN 978-5-904020-70-5



9 785904 020705 >



Частное издательство
«Золотое сечение»

<http://www.zs-izdat.ru>