05/11/2020

За умората, възможностите ни и ежедневието



Беседа върху четвъртата Божия заповед
Митрополит Атанасий Лимасолски

Четвъртата Божия заповед гласи:

„Помни съботния ден, за да го светиш; шест дена работи и върши в тях всичките си работи; а седмият ден е събота на Господа, твоя Бог.”

Следното е значението на тази Божия заповед, братя и сестри. Бог е искал да ни осигури начин постоянно да мислим за истинската ни цел на тази земя. Познавайки нашата физиология и психология, е поставил някаква граница на нашите намерения, грижи и импулсивна природа. С тази заповед ни казва, че това, което трябва да правим, трябва да го вършим шест дни, а на седмия да не вършим нищо, никаква работа. Трябва да го посветим на Бога. Като казваме “да посветиш на Бога”, нямаме предвид това буквално – Бог няма нужда да Му се посвещават разни дни. Ще го посветиш на *себе си*, за да подпомогнеш на връзката си с Бога. Тази заповед е за нас, не е за Господ. Разбира се за евреите този ден бил шабатът – и до днес е така, спазват съботния ден. За нас, християните, това е седмият ден – Господният ден

неделя, денят на Възкресението. Тази заповед е особено актуална най-вече днес, когато всички ни измъчва стресът и усилията от това постоянно да вършим хилядите неща, за които ни притискат.

Постоянно бързаме нанякъде, не можем да се спрем, не *искаме* да спираме.

В крайна сметка стигаме до там, че поради цялото това напрежение и бързане, не остава абсолютно никакво време за нас самите. Не става дума дори за връзката ни с Бога, която е най-съществената; загубили сме връзка дори със собствените си деца и съпруг или съпруга, защото сме вечно заети. Постоянно сме уморени и претоварени до такава степен, че не ни остава нито време, нито настроение, нито смелост да се видим с ближния, да говорим с него. Не общуваме с човека отсреща. Изгубихме красотата на живота ни. Всичко това е вследствие на обстоятелствата в момента и обществения натиск, но и заради нас самите, които не само се пренасищаме с материални блага, но и със суета и желание за постигане на успехи и пари. Постоянно търсим начин да убиваме времето, нашето собствено време, да не отделяме време за себе си. На всички ни се е случвало – прибираме се вкъщи пребити от работа, преуморени, и хайде навън. Какво, цял ден вкъщи ли да си стоя? Не можем да останем малко сами вкъщи да се кротнем и да починем. Постоянно искаме да сме в движение. Приличаме на някой, който решава да плати да отиде на почивка. Отива на планина, защото уж иска да отдъхне, но помъква със себе си телевизори, видеа, телефони и петдесет приятели, за да си приготвят скара. Накрая казва, че се е разбил на почивката си, та вместо да си почине, се е изпокарал с всички. Е, в крайна сметка не беше ли тръгнал на почивка? Вместо да си починеш, да подишаш чист въздух и да си отдъхнеш, какво си завлякъл всичко това с тебе? Ето това е човекът – не знае как да се кротне.

А Господ ни призовава да се успокоим, да придобием тишина. Един ден – достатъчен е този свят ден, достатъчен е. Ей го – свърши, продължи си работата утре, Господ ни е дал и другите дни. Правим, правим, правим, бързаме, бързаме, бързаме – погубваме се, погубваме и близките си. Влудяваме себе си, животните, рибите, козичките, целия свят, собствените си деца. Горките деца – нещата са страшни за тях! Взима ги майката от занималнята, хайде в колата и на следващото, хайде свърши и следващото, отиваме на друго. Приключва другото, отиваме на басейн, да плува. И след всичко това, прибираме се вкъщи. Ами детето, няма ли и това дете да има

проблеми? Разбирате ли всичко това? Как въобще издържа, как не полудява? Целия ден на училище, после принудително го разкарват по занималните, плуване, и какво ли още не. Е, какво очаквате от едно такова дете? Ще порасне, ще тръгне да върши лоши неща, а ние ще започнем да издирваме причината.

Или пък прибираме се вкъщи и там също пренасяме работата. Ако например работиш за някоя банка, не само че работиш по цял ден, но ти дават някакви документи да си ги носиш вкъщи, за да работиш и от дома си, да си по-продуктивен. И тази продуктивност те препълва с работа и с всяка следваща такава задача, те изцеждат до последна капка. Това си е диктатура, една страшна диктатура, която се налага върху психологическия свят на човека. Всички тези неща, деца мои, всички тези безумства и глупости унищожават самия човек. Една от най-сериозните причини, поради които на човек му липсва общение с Бога, е липсата на време. В състоянието си на преумора човек впоследствие опитва да почине с неща, които не му помагат. И знайте, деца, умората е най-лошият съветник на човека. Умората. Един от светците на нашата Църква, авва Варсануфий, разговарял с някакъв подвижник и казал следното:

“Внимавай в подвизите си, защото ако се упражняваш в аскеза, която е отвъд възможностите ти, ще изгубиш и това, което си придобил”.

Например, ако решиш да постиш отвъд възможностите си, ще започнеш да се ядосваш и да си го изкарваш на всеки. Но ако хапнеш малко и се заситиш, изведнъж разбираш, че си се успокоил. Или пък отидеш на бдение отвъд възможности ти, започва да ти се вие свят, което оказва влияние на нервната ти система, започваш да обвиняваш хората около теб. Това не се случва, защото има някой виновен или ти си лош човек, а просто защото си под напрежение и си го изкарваш на другите. Затова умората никога не е била добър съветник.

Деца, когато човек е уморен, не може да слуша духовни неща, не може да се моли. И какво да се моли? Той е полужив, преуморен, разпилян. Ако разпилеете ума си, после как да вършите нещо духовно? Ще отидеш да си гледаш телевизия, ще изпиеш едно кафе или кока-кола и ще си следиш това, което ти пуснат по телевизора. Ще си го гледаш, ще си се навърташ около телевизора, всичките ти семейни проблеми ще се разиграват около телевизора. Е, това обаче никога няма да ни помогне да почувстваме радост, отпочиналост, уют. Я си спомнете по-старите хора колко спокойни бяха. Ако

се разходите до някое слабо развито селце, да кажем някъде в средата на Турция, от Кадъкьой натам – ще видите колко са прекрасни хората. Или пък в Грузия, някъде, където няма много технология, гледаш ги бедните хора – радват се на живота си, доволни са от него. Живеят сред една красота. Излъчват една красота, която и ние някога имахме. И на какво се радват? Били са щастливи. Нямали са кой знае какво, но гледаш едно достолепие, наблюдаваш как се сблъсквали с трудностите по един много добър начин. Каквото и да им се е случвало – било то болест, смърт, или пък някое природно бедствие или зло, в един такъв момент тези хора са се изправяли пред всичко това с едно невероятно благородство, преминавали са през тези трудности. Не са се оплаквали, били са достолепни, благородни. Защо не са били уморени? Гледаме днес младеж на двадесет години – вече уморен. Уморен е, няма никаква логика в това. И си почива, ако например си запали цигара с, да кажем – трева. Сещам се за един човек, който прилагаше дословно един от разказите от патерика. Става дума за един наркоман, който четеше често словата на св. Отци. Става дума за следната история: един старец веднъж казал: “храни се с трева, спи на трева и се занимавай с тревата”. Ето – и отците с трева са се занимавали. И така, за тези хора това е единственото решение. Казват – какво друго да сторя? Няма смисъл от нищо друго.

Цялата тази ситуация, братя и сестри, се дължи на това безпрекословно хабене на енергия, която човек хвърля, като постоянно бърза за някъде. Не може да се спре и да върши нещата със спокойствие. Казвал съм ви много пъти, бях ходил в една област в Турция, където хората по нрав са много по-ориенталци от самите турци. Та там има едно огромно летище и помня един ескалатор. Не стига, че са ни направили това удобство, за да не се налага да се качваме – но какво да видя, и по тях тичат. Ама успокой се – то само си се движи. Пак се бърза. Или пък по движещите се пътеки, движеха се с доста добра скорост. И по тях се тичаше и защо? Да мине петстотин метра по-бързо. Не можеш да се спреш ей така, за пет минути, да се насладиш на обстановката. Не става, някаква мания е това. Бързаме и като караме коли. Това бързане – за какво ни е? Да бързаме, докато караме, не си мислете, че това е нещо обикновено. Това е духовен проблем – липсва ни вътрешно спокойствие, липсва ни мирът. Да живеем в такова състояние е несериозно. Хващаме пътя и накъдето ни отвее вятърът. Не бива да е така. Човек, който пребивава в мир, е спокоен докато шофира, спокоен е, докато се храни, спокоен е, докато говори, спокоен е, докато седи, а този, който е неспокоен, постоянно ще му треперят краката, ще се оглежда наляво и надясно, ще му

шават очите. Гледаш – деца на по петнадесет години – тропа с единия крак. Спира с него, почва с другия. Ако имахме нервни проблеми, сигурно щяхме да изпаднем в шок. Как се издържа да гледаш някой, който постоянно блъска с крака? То и затова музиката, която слушат, изразява именно това тяхно излъчване. Слушаш тази музика и ти иде да се хванеш за главата. Те само така откриват себе си. Трябва да се крещи в музиката им. Прилича на човек, който го боли главата и вместо да вземе едно хапче, ще вземе петдесет наведнъж, за да се освести. Не му стигат едно, или да кажем – две.

Тази господня заповед, деца мои, ни е дадена от Бога, за да ни помогне да се съберем, да опознаем възможностите си, да научим, че за всичко си има граници. Всички ние имаме граници, братя и сестри. Всеки един от нас. Никога не насилвайте себе си отвъд вашите възможности. В Светото писание се казва, че ако се насилваме, вместо мляко, ще пуснем кръв. Например, ако отидеш да издоиш едно животно – доиш, доиш, доиш, свършва млякото, накрая ще потече кръв. Същото е и в отношенията между родителите и децата. Понеже родителите са болни, и децата се разболяват. Притискат го постоянно – защо си изкарал 4, а не 5? Ако пък е изкарало 5, защо не било 6. И така постоянно се изнудва това дете. Накрая какво ще стане с него? Не осъзнаваме, че е невъзможно за човек да върши неща отвъд възможностите си. Има си граници. До тук може – ами не става повече. Защо да продължаваме? Уморява се човек, не може повече. Това е смирение, деца, да познава човек възможностите си. Да може да каже – до тук мога, повече не. Да умее да приема себе си, възможностите си и това, че не може да върши всичко, нито пък може да бъде навсякъде. Ами не мога да стана лекар например, не ми достигат знания, или пък не го искам; или решавам, че няма да се справя с това да изчета един камион с книги. Е, има хора, които имат капацитета да го направят. Аз обаче не мога, не искам – просто не мога.

Лошо е човек да започне да си задава въпроса “защо” – защо да го правя, защо да не го правя. В един такъв момент човек спира да бъде спокоен, прекратява общението със себе си и започва да се самоотхвърля. Голямо усилие е да се приемеш такъв, какъвто си. Защо започваш да си задаваш тези въпроси от рода на „Защо ми е да го правя?“, „Защо ми е да не го правя?“. Какъв си ти – някакъв ангел ли? Какво си? Човек си. Кое му е страннното? Кое му е странното на един човек да не може да прави дадено нещо, да допуска грешки. Започнем ли с въпросите “защо сега, защо така”, стигаме до депресия, отчаяние, самота, разочарование и губим възможността да научим за себе си. Нито пък достигаме до състояние на вътрешен мир.

Този човек също не може да даде мир и на ближния. Ще се превърне в маниак. Перфекционизмът е съвсем различно нещо от чувството за съвършенство, което са търсили светците. Светиите са искали да станат съвършени, както ни е казал Христос “ *И тъй, бъдете съвършени, както е съвършен и Небесният ваш Отец.*” (Мат. 5:48). Нашите светци обаче не са били перфекционисти, защото, ако бяха такива, нямаше да ходят в Рая, а някъде другаде. Приемали са себе си и са се борили със смирение, приемали са грешките си, приемали са слабостите на природата си и са запълвали липсващото чрез покаянието, осланяйки се на Божията милост. Поради това са били и спокойни хора. Не са имали психологични проблеми, нито пък някакви вътрешни сблъсъци. Приемали са греховната си природа по един много естествен начин, много хубав начин, нека така го кажем. Познавали са болестта на природата си, предавали са слабостите си на Бога и са чакали от Него Божествената Му енергия и милост. Правили са това без никакво затруднение – по абсолютно същия начин, по който едно здраво дете има здрава връзка с родителите си. Ако човек не проумее това, то той започва да страда и от най-малкото.

Човек може да се познае по именно малките неща. Например – почистваме с парцала по десет пъти на ден вкъщи и затваряме помещението, за да не влиза никой, че може да изцапа. Е какво да направим? Дайте да не влизаме, да не пипаме нищо, да не мърдаме. И какво ще постигнем с това? Ще заприличаме на Карагьозис (*гръцки народен герой, който до голяма степен прилича на нашия Хитър Петър, бел.прев.*), който застанал на витрината на пекаря, гледал хлябовете и го попитал – твои ли са хлябовете. Отговорил му пекарят – да, мои са, а Карагьозис му отвърнал – тогава защо не си ги ядеш, а ги държиш на витрината. Не е могъл да разбере защо стоят там хлябовете Карагьозис, за него те са, за да се ядат. Толкова му бил умът на Карагьозис, но пък това ни разкрива една народна мъдрост – върши си нещата, радвай се на това, което правиш в рамките на разумното и благодари на Бога. Ето, например – ще сядаме да ядем и преди да започнем, си казваме молитвата. Защо? Защото Бог се интересува от храната ли, или може би дали е добре сготвено или не? Молим се, за да се научим, че това, което имаме на масата, трябва да приемаме с благодарност. И вижте колко прекрасно нещо е това – свършваме да се храним и приключваме с радост. Не зная дали все още обичаят всички членове на семейството да се хранят заедно, се спазва. Някога храненето се е считало за социален акт; да седнеш да се храниш е било равносилно на свещенодействие. Масата се е считала за онова свято място, около което са се събирали майката, бащата, децата да разговарят, да

обсъждат. Това е било един хубав момент на едно прекрасно място. В наши дни отиваме до хладилника, претопляме манджата и ядем. Или пък вика детето от другата стая да му занесат храната, за да се навечеря. Този обичай вече го няма.

В манастира едно нещо ми правеше голямо впечатление. Посещаваха ни младежи, студенти, и всички се възхищаваха, че се храним заедно. Казваха ни, че те не се хранили заедно вкъщи. Попитахме ги кога ядат. Ами всеки яде, когато си иска. Е, къде е семейството после? Сещам се за едно дете, което дойде да се изповядва и ми казва – отче, когато започна да се храня, казвам "Бляк". За първи път чух това "бляк" и го попитах какво е това нещо. Казах му – няма да казваш това, а "Отче наш". След това разбрах от майка му, че "бляк" показвало погнуса, било някакъв израз, който децата научили от Мики Маус. Вижте детето как учи по един простичък начин. Именно по подобен начин нашите предци, в рамките на естествените си възможности, са изричали молитвата си с много благодарност и са се молили. Вижте колко ни е хубава молитвата след хранене: "Благодаря Ти, Христе, Боже наш, че ни насити с Твоите земни блага." Виждате ли? "Благодарим Ти, Христе Боже наш, че ни *насити*…". Даде ни всичките земни блага. Благодарим на Бога за всичко, с което сме се нахранили, каквото и да е било то. Но не се ограничаваме до тук, за да запричаме на идолопоклонници, които благодарят само за земните блага, които преизобилно ни е дал Небесният Отец. След това казваме "Не ни лишавай и от Небесното Си Царство." Човек веднага пренасочва съзнанието си от земното към духовното, визирайки Царството Небесно.

Това, което се опитвам да кажа, деца мои, е, че можем да научим много за един човек от малките неща, които прави – в момента, в който го видим да се храни, по начина, по който си подрежда стаята, по начина, по който се опитва да оползотвори онова, което държи в ръцете си, от момента, в който проумее колко важно е времето му, къщата му, мястото му, отношенията му с другия човек. За да се случи това, душата на човек трябва да е чиста, да е отпочинала. Няма как да бъдем пълноценни хора, ако се преуморяваме и вършим неща отвъд нашите възможности. Пресилването е като една бомба в духовния свят на човека, която руши всичко и тогава, един такъв човек нищо не иска. Нищо не иска да слуша. Помня една случка на Света гора – вървяхме с двама старци, много възрастни монаси, святи хора, хора на Светия Дух, т.е. – изпълнени с даровете на Св. Дух. Наоколо имаше работници, които строяха път на Света гора и понеже не им се оставаше за дълго, не се спираха дасе

трудят – двадесет часа всеки ден, преуморяваха се, само за да могат да приключат по-бързо, че да се приберат по домовете си. Та, вървяхме си ние и ги гледахме как работят и единият от старците отиде при тях и ги попита – “Откъде сте, момчета?”. “Ами от Халкидики”. Попита ги още нещо, но техният ум бе постоянно зает с работата. Старецът после ни каза – ако човек работи по един такъв начин, как може да чуе нещо за Бога? Какви ти неща за Бога, то дори за човека не можеш да му говориш, за нищо не можеш. Спомнете си онзи пример от Стария завет когато фараонът поискал да направи така, че евреите да не почитат Бога. Не им е говорил срещу Него, а направил две неща – дал им е много храна и много работа. Ядене, работа, ядене, работа и хайде, вече не мислим за Бога. По цял ден работили и яли. И така влизаме в един затворен кръг, в който човешкият ум никога не почива, не спира за Бога.

Затова, братя и сестри, трябва да знаете, че духовният живот се основава на знанието, че имаме граници. Нека си знаем възможностите – можем до тук. Оттук насетне ще посветя малко време, може да е минимално – десет минути на ден, за мен, за себе си. Едни десет минути. И какво да правя през тези десет минути? Ще се моля. Казваше светият старец Паисий – една минута на месец. Означава, че в рамките на една година ще имаш 12 минути, след 2 – 24, след 3 – 36 минути. Голямо нещо е това. Виждате ли, една минута на месец, ако я посветим на себе си, колко голямо нещо е това. А знаете ли колко е сложно? Опитайте и ще се убедите. Пробвайте – една минута всяка вечер, по едно и също време – да отидете и да се молите, да казвате например Иисусовата молитва – две минути всяка вечер. Ще ви се наложи да приложите титанични усилия, за да успеете.

Като останем сами, осъзнаваме, че не знаем какво трябва да правим. Ще включим радиото и така ще мине времето. Или пък телевизора. Това е, защото не сме се научили какво да правим, когато сме сами със себе си. В наши дни, деца мои, не общуваме със себе си. Това е големият ни проблем. Не общуваме със себе си, не общуваме с ближния и най-страшното и трагичното, не общуваме със Самия Бог. А след това идва всичко останало – разпиляваме се, губим красотата на живота си. Знаете ли, помня селото ми – когато за първи път прокараха електричество, пред къщата на баба ми сложиха един електрически стълб с лампа, и до днес си стои там. Каква благословия беше тази лампа и този стълб. Събираха се всички клюкарки от селото и сядаха около стълба към 6 следобед и си говореха. Минаваше по някой автомобил веднъж на три часа, а баба ми казваше – я гледайте, този

пък накъде е тръгнал по това време. Ако спреше, веднага казваше – този е еди-кой-си на еди-кой-си. Вижте тези хора – имали са прекрасен живот, наслаждавали са се на нощта. Радвали са се на залеза, на вечерта, на луната, на звездите. Наслаждавали са се на зората. Е, кой от нас днес вижда пълнолунието? Кога за последно сте го видели? Трябва да отидете в планината. Помня, когато живеех по горите и манастирите – когато се смрачаваше, цялото величие на Бога се виждаше, разбираше какво означава да изгрее светлината. Пеем “Слава Тебе, показалия ни светлината” и се радваш на светлината. Днес се будим и светваме лампата и готово, или пък обуваш си обувката и тя сама се светва, или пък правиш нещо с ръцете. Толкова мързеливи сме станали – казваш на телефона “обади се на Митрополията” и той звъни. Не ни се налага даже копчетата да натискаме. Стигаме до там човек да губи и последната си красота. Изчезва и последната следа от красота. Представете си, че решим да заменим цветята и плодовете в една красива градина с пластмасови. Това не са хубави неща, безполезни са, не можеш да ги ядеш например. В естественото има красота, една хубост. И няма как да я забележиш, ако не се спреш на едно място, да проумееш бързината си – ти си човек, можеш да вършиш нещата с определена бързина. Не можеш да търчиш нагоре-надолу постоянно, трябва да вършиш всичко с умереност. Трябва да поседнеш, да се поуспокоиш, да осъзнаеш границите си, да не ги преминаваш, за да успееш да видиш всичко красоти, които Господ е създал около теб.

Превод от гръцки: Асен Андонов

Източник: Лимасолска митрополия

— dobrotoliubie.com