

№ 111: МІЖ КАРНАВАЛОМ І ПОСТОМ

Не журіться, отже, завтрашнім днем

МИКОЛА ЛУЧОК

31 СІЧНЯ 2024

Фрагмент із книжки «У пошуках істини» («Кайрос, 2021»).

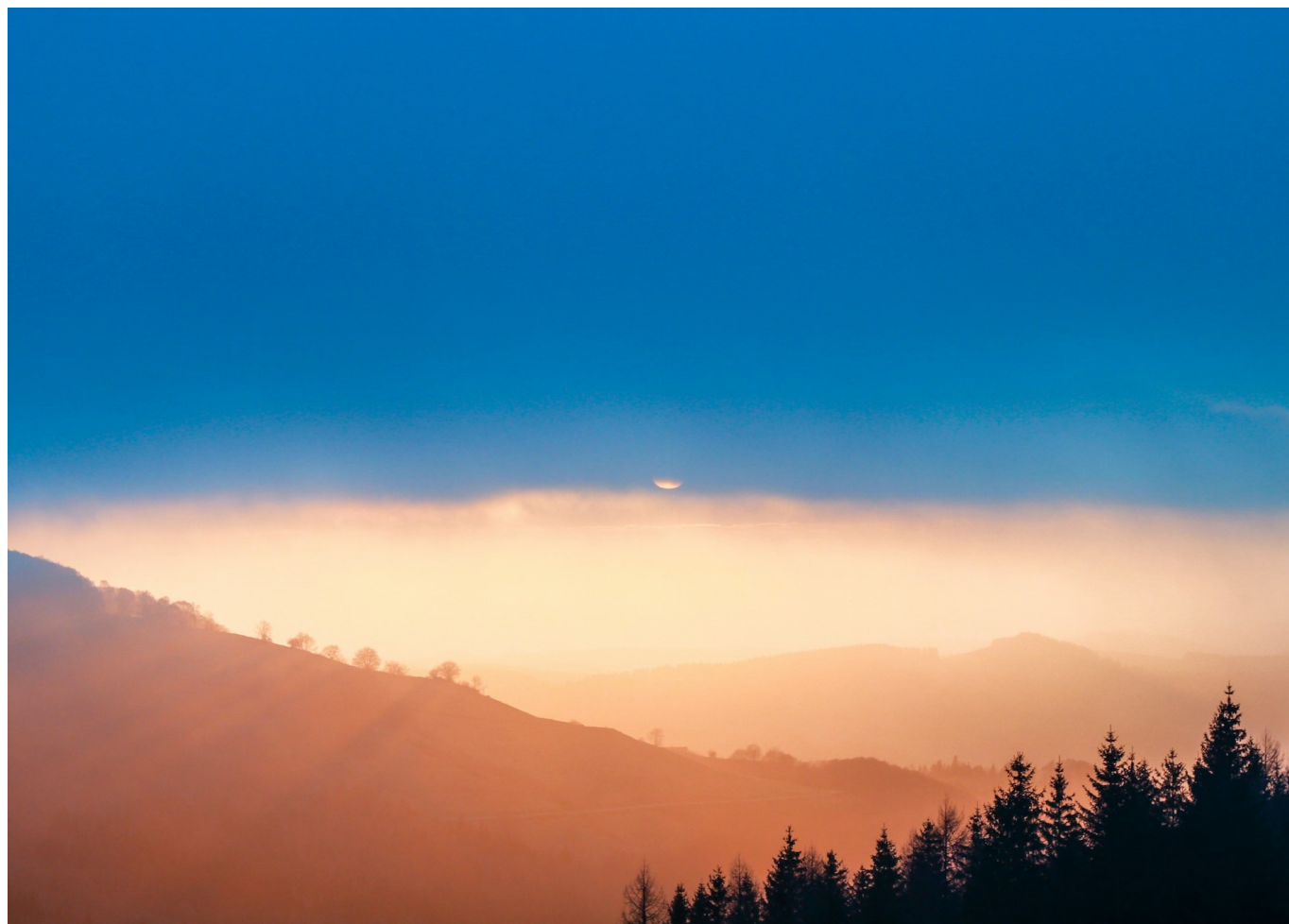


Фото: DDP

Мистецтво духовного життя й життя загалом полягає в умінні жити в сьогоднішньому дні, тут і

тепер.

Мій знайомий побував у реабілітаційному центрі для алкозалежних і приніс звідти дуже цікавий текст «Оазис спокою», який пропонують читати щоранку. Ось його фрагмент:

У кожному тижні є два дні, про які нам не треба турбуватися. Два дні, які мають залишитися вільними від напруги і побоювань.

Один із цих днів — це ВЧОРА, з усіма його помилками і побоюваннями, зі всіма психічними й духовними стражданнями. Учорашній день перебуває поза нашим контролем. Навіть за всі гроші, які існують у світі, не можна повернути вчорашнього дня. Ми не зможемо відмінити жодного зробленого вчинку, ми не зможемо взяти назад промовлених слів.

ВЧОРА ВЖЕ МИНУЛО.

Другий день, про який нам не треба турбуватися, це ЗАВТРА, зі всіма своїми небезпеками і труднощами, великими обіцянками й незначними досягненнями.

ЗАВТРА також не піддається нашому безпосередньому контролю.

Тож залишається один день — СЬОГОДНІ! Кожна людина в змозі впоратися з проблемами лише одного дня. Ми впадаємо у відчай, тому що тягнемо на собі вагу цих двох вічностей — ВЧОРА і ЗАВТРА.

Далі є пропозиції, на що орієнтуватися, плануючи своє сьогодні. Завершується текст словами: «Сьогодні — це те завтра, про яке ми турбувалися вчора!» Зізнаюся, що кілька років поспіль я читав цей текст щоранку. Він мені дуже допомагав жити, перебуваючи в сьогоденні. Чому ці слова пропонують залежним людям, які проходять реабілітацію? Тому що багато форм залежностей «вирастають» на ґрунті стурбованості, стресу. А коли людина вчиться жити в нинішньому дні та турбуватися про сьогодні, тоді й стрес зменшується. Хтось може подумати, що це пропозиція забути про минуле й не планувати майбутнього, але це не так. Справа в тому, де я зараз перебуваю: чи в минулому, чи в майбутньому, чи в ТЕПЕР.

Моє минуле — частина того, який я нині. Живучи в сьогоденні, я можу запитати себе: «Чи є щось у моєму минулому, чим я тепер маю зайнятися?» Наприклад, десь у шостому класі я так посварився з однокласником, що дійшло до бійки. Тепер, через стільки років, я відчуваю в серці, що ця проблема ще не розв'язана. Раніше я намагався відшукати шкільного товариша, щоб попросити в нього пробачення, проте не знайшов. Запитував однокласників про нього, але вони не знають, де він і де його можна шукати. Будучи в ТЕПЕР, жалкую про ту свою поведінку. Я вже поспівав колись із цього випадку і готовий попросити в однокласника пробачення. Запитую: «Боже, чи я тепер, сьогодні маю щось зробити з цим?» Можу отримати натхнення, що так, що треба зателефонувати до тієї чи іншої однокласниці, яка, можливо, щось

знає про цього хлопця. І тоді варто зробити це сьогодні. Або можу отримати натхнення, щоб помолитися за нього, посилаючи йому Божу любов. Або нічого не почути, крім «Довірся Мені і йди далі!» Тоді зосереджуюся на тому, що маю робити ТЕПЕР за Божою волею, відповідно до того, як її розумію. І так із кожною подією з минулого. Коли вона постає переді мною, запитую: «Чи є щось сьогодні таке, що я маю впорядкувати зі свого минулого?»

Що далі сьогодні я робитиму за волею Божою відповідно до того, як її розумію?

На перший погляд може здатися, що подія, яка відбулася зі мною в шостому класі, — дуже давня. Але якщо я не вирішу цього питання сьогодні, то підсвідомо ховатимуся від особи, яку скривдив. Таким чином, житиму в минулому, боячись жити сьогодні. Тому що минуле обтяжуватиме.

Щодо майбутнього, то все мало би відбуватися схоже. Майбутнім варто перейматися стільки, скільки це потрібно сьогодні. Наприклад, я знаю, що цього року мені треба провести 30 лекцій. Перша лекція — за 11 днів. Я можу почати боятися, якщо думатиму про всі 30 лекцій, адже не маю жодної готової. І це буде тим, що називається «вилетіти з ТУТ і ТЕПЕР». Але є варіант запитати себе: «Чи я щось нині можу зробити з цими лекціями? Чи щось сьогодні мушу зробити з ними?» Можу отримати відповідь, що так. Наприклад, упорядкувати папку з матеріалами. Тоді визначаю, скільки маю на це зараз часу — наприклад, 15 хвилин. Після того, як виконаю роботу, запитую: «Які мої подальші дії найближчими днями?» Наприклад, планую, що за три дні в певний час я зможу присвятити три години підготовці до першої лекції. Записую це в календар і повертаюсь у ТЕПЕР. Тобто припиняю хвилюватися про майбутнє.

Що далі сьогодні я робитиму за волею Божою відповідно до того, як її розумію? Після запису в календарі бачу, що планував пробігтися. Роблю це. А потім — час готувати обід.

Ми маємо присвячувати своєму вчора і завтра стільки часу сьогодні, скільки це реально для нас, зважаючи на всі справи дня. Життя у присутності Бога — це життя ТУТ І ТЕПЕР. Коли я «вилітаю з ТУТ і ТЕПЕР», то входжу у сферу своїх страхів, бо втрачаю довіру до Божого милосердя та Божої опіки. Нам достатньо турбот сьогоднішнього дня. Адже наше реальне життя є саме зараз.

Буває, що я жартую, коли до мене приходять особа, паралізована страхами щодо свого

майбутнього. Кажу їй: «Розслабся! У тебе немає майбутнього!» Усміхаюся, дивлюся на реакцію цієї людини — зазвичай це великі здивовані очі. А потім додаю: «У тебе є тільки сьогодні». «Не журіться, отже, завтрашнім днем; завтрашній день турбуватиметься сам про себе» (Мт 6, 34).

МИКОЛА ЛУЧОК

31 СІЧНЯ 2024

Warning: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in
/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php on line **284**