

Молиться или вычитывать правило?

Молитва — неотлучная спутница души христианина. Если мы ее отогнали, если предпочли в какой-то момент обойтись без нее — значит, наши дела плохи. С молитвы начинается наш день и молитвой завершается. У большинства из нас дома есть молитвословы — разной толщины и разного, надо сказать, качества. Мы знаем утреннее и вечернее правила... Но знаем ли мы, как молиться? Умеем ли мы это делать? Молитва, молитвенное правило — тема нашей очередной беседы с игуменом Нектарием (Морозовым).



— Едва ли не любой из нас в свое время переболел авторской гордыней: не нужны мне чужие молитвы, я сам знаю, что Богу сказать...

— Да, с этим приходится сталкиваться нередко: люди, впервые приходящие в храм, спрашивают, зачем молиться «чужими словами, когда мне самому есть, что сказать Богу». В отличие от них, человек, уже имеющий опыт церковной жизни, не может не понимать слов апостола Павла, который говорит: мы не можем знать, о чем и как должно молиться, если Дух Святой нас этому не научит (см.: Рим. 8, 26–27). А насколько лично мы способны внимать урокам Святого Духа? Пятидесятники утверждают, что Дух учит каждого из них молиться безотносительно от духовного состояния, от степени духовной чистоты. Но мы-то с вами не пятидесятники, мы сознаем, насколько трудно очистить себя покаянием для того, чтобы ясно слышать голос Духа. А в молитвослове мы находим молитвы тех духовно преуспевших христиан, которые Его голос слышали.

Слышали потому, что сами всю жизнь слушались Его. Это такие отцы и учителя Церкви, как преподобный Макарий Великий, Симеон Новый Богослов, Иоанн Златоуст, Василий Великий, Петр Дамаскин.

— Да, когда мы открываем все же молитвослов, то с удивлением убеждаемся, что в молитвах, сложенных отцами Церкви, уже есть все, что нам нужно, и что сами мы так не сказали бы. Так начинается приобщение к установленному Церковью молитвенному правилу. Но чем оно должно продолжиться? Следует ли человеку сразу браться читать правило полностью или лучше остановиться для начала на одной-двух молитвах, на тех, которые сейчас ближе всего?

— Человеку, которого в храм привела какая-то трудная ситуация, беда, который об одном только избавлении от этой беды, только о своих сиюминутных нуждах и хочет молиться — все вышесказанное бывает непонятно. И, наверное, разумно поступает священник, который говорит: то, о чем ты просишь, скорее исполнится, если, помимо того, о чем ты молишься сейчас, будешь еще вот эти простые молитвы читать: 20–25 минут утром и вечером. Постепенно ты поймешь, что эти молитвы тебе необходимы. Только такое условие: читай их внимательно и вникай в смысл. Когда человек читает молитву внимательно, с ним происходят перемены: он чувствует, что эти слова становятся его словами. Он их начинает воспринимать как родные, из сердца исходящие. И разве это удивительно? Ведь святые просили Бога о том, что насущней всего для человеческой души, той, что по природе своей всегда христианка. Она откликается на эти слова гораздо раньше, чем человек со своим интеллектом, своим рассудком и жизненным опытом.

Нужно ли читать сразу все молитвенное правило? Нельзя заставлять ребенка есть больше, чем его организм может усвоить. Нельзя перегружать человека, только начинающего путь воцерковления. Такому человеку разумней выбрать какую-то часть молитв, которые он мог бы читать каждый день, не тяготясь. Пусть первое время это правило занимает пять-семь минут. Но постепенно оно должно увеличиваться.

— А если человек сам принимает решение — читать молитвенное правило полностью... и затем ловит себя на том, что устает и просто бездумно отбарабанивает текст? Значит, зря столько на себя взял?

— В идеале это должен быть совместный поиск — прихожанина и священника. Потому что человек подчас себя жалеет, ему кажется, что он может сделать меньше, чем способен на самом деле. Священник, увидев это, скажет: читай правило полностью, тебе это вполне под силу. И тогда уже лучше от правила не отступать, потому что это не просто маленький акт самоотречения, утром и вечером совершаемый, но еще очень важный дисциплинирующий момент: правило правит душу. Оно вправляет, встраивает человека в определенную колею, в которой он потом держится в течение всего дня. Утром человек помолился, прочитал правило — и с этого момента уже более или менее правильно складывается его внутренняя и внешняя жизнь, его деятельность. Не помолился — все идет наперекосяк.

Что касается «отбарабанивания» — думаю, ни вы, ни я не поверим, что это крохотное утреннее правило нельзя прочитать более или менее внимательно. Да, на первых порах человек будет отвлекаться, рассеиваться, но если он будет раз за разом возвращать свой ум в слова молитвы, словно в некую «форму», это принесет свой плод. Кто-то из святых назвал ум человека перелета-

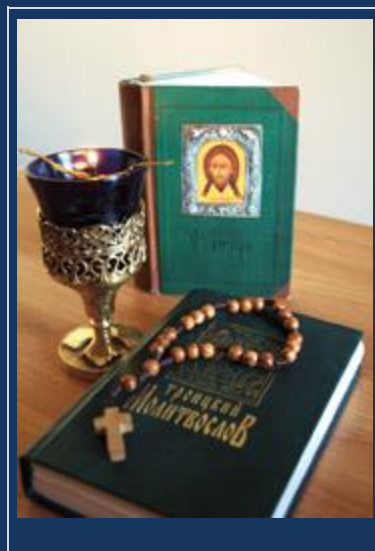
ющей с ветки на ветку птиц, но ум наш таков только пока мы не начали его дисциплинировать. Пока мы его, как непослушного первоклассника, не приучили сидеть на месте и заниматься делом. Для обычного, нормально себя чувствующего человека это вполне посильно, и правило помогает это сделать.

Бывает, однако, так, что человек очень устал в течение дня, буквально валится с ног. В этих случаях можно воспользоваться советом, примером преподобного Симеона Нового Богослова, который был подвижником строжайшим, но получил все же как-то от своего старца такое указание: прочитай Трисвятое, перекрести постель и ложись спать, прося у Бога прощения за то, что правило опустил. Насиловать себя, когда ты уже ни жив, ни мертв, не стоит, от этого не будет духовной пользы.

Бывает, впрочем, и другая мера усталости. Мы просто утомлены, чувствуем оупение ума, расслабление... Но силы еще есть. Как быть здесь? Я в свое время спрашивал отца Кирилла (Павлова): как поступать в таких состояниях — читать ли правило? Он ответил: «Читай». — «А будет ли от этого польза?» — «Будет, хотя бы ты ее не понимал».

Чаще всего мы тогда можем понять пользу правила, когда, на протяжении долгого времени его совершая, потом вдруг перестаем исполнять. Тогда мы сразу видим, насколько наша духовная жизнь меняется к худшему.

— Мне не нравится сочетание «вычитывать правило», но, с другой стороны, в глаголе «вычитывать» есть какой-то смысл, аналогичный смыслу слов «выстоять», «выдержать»...



— Это словосочетание нормально только в том случае, когда человек не ищет в глаголе «вычитывать» оправдания себе в том, что молиться, по сути, не собирается, а готов только «вычитать» (вот уж действительно — отбарабанить) что положено. Если для человека вычитывание правила — это максимум, что он может сделать сейчас, если он делает это честно, тратит на это свое время и силы, старается внимательно это сделать — тогда это словосочетание законно. Если же человек может понудить себя к большему вниманию и сердечному участию, но ограничивает себя вычитыванием — тогда это словосочетание действительно надо воспринимать как негативное.

— **Вопрос: «Можно ли молиться своими словами» — получал ответы много раз; но попробуем перевернуть его: необходимо ли дополнять правило своими, от сердца идущими словами? Надо ли понуждать себя также и к этому?**

— Этот совет — обязательно молиться своими словами — есть у святителя Феофана Затворника, у святого праведного Иоанна Кронштадтского, у преподобного Никодима Святогорца в его «Невидимой брани». Речь не о замене молитвенного правила собственными текстами. Речь о другом. Когда мы совершили свое молитвенное правило — после молитвослова, Псалтири, акафистов — можно и нужно попросить Бога непосредственно о том, в чем мы имеем нужду. Попросить прощения за то, в чем мы виноваты. Поблагодарить за то, за что мы Ему сегодня благодар-

ны. Открыть Ему скорбь своего сердца. И свои слова к Богу найти. Это очень важно, потому что мы приобретаем опыт живой, неформальной молитвы. Бывает — об этом пишет святитель Феофан — что у человека рождаются такие молитвенные воздыхания, которые сродни тем, которые он только что читал по молитвослову. Но они его собственные. Если такая молитва в вашем сердце родилась — очень важно потом снова к ней обратиться.

Но в то же время не нужно собственные слова из себя выдавливать. Если их нет — лучше ограничить себя молитвословом.

— **На самом деле, у многих складываются такие вот собственные молитвенные тексты. Это не имеет ничего общего с литературным сочинительством. Но не несет ли это духовной опасности — особенно учитывая, что мы не святые?**

— Я еще раз повторю: сложение молитв не должно быть самоцелью, либо это происходит естественно, либо нет. И критерий непогрешительности — во-первых, то, что человек делает это без самолюбования, без восторга от себя самого и своего «дара», во-вторых, «родство», сходство родившихся в сердце молитв с теми, которые рождались у святых.

— **Обязательно ли каждое утро произносить *Символ веры*? Я не вижу в этом необходимости.**

— Смотря как к нему относиться. Если относиться к нему как к сухому набору истин веры — это одно. А если как к сердечному исповеданию — тогда, наверное, есть у человека необходимость произносить его вслух каждый день. С другой стороны, если у человека нет еще этого чувства, но он понимает, что оно должно быть — иначе как через молитвенное произнесение *Символа веры* это чувство не появится. Когда читаешь *Символ веры* и понимаешь, что вот за это его слово, и за это, и за это умирали тысячи

христиан в свое время, тогда как-то по-другому начинаешь к нему относиться. Тогда чтение или пение *Символа веры* становится ниточкой, соединяющей нас с теми нашими братьями, которые уже предстоят Престолу Божию на Небесах.



— Какими источниками, кроме наших «дежурных» молитвословов, мы можем пользоваться? Я уже не помню где — то ли у преподобного Ефрема Сирина, то ли у преподобного Исаака Сирина — я нашла короткую молитву, которую повторяю каждое утро и каждый вечер много лет: «Царю Небесный, отверзи очи мои сердечные...». Но ее нет в молитвослове.

— В нашей русской церковной практике принято каждый день читать тот набор утренних и вечерних молитв, который есть в наших молитвословах. Но, к примеру, у греков этот набор — иной. Для греков естественно вечером читать малое повечерие, которое никто не читает у нас, и дополнять его чтением молитвы Иисусовой. У нас — вот этот набор молитв. В принципе, он не является каким-то установленным каноном. Святитель Феофан в своих письмах (более подробного разбора вопросов, связанных с молитвенным правилом, не найдешь, пожалуй, нигде) дает человеку очень большую свободу выбора. Кому-то он говорит: возьми эти двадцать четыре молитвы Иоанна Златоуста, которые есть в молитвослове, и читай их в течение какого-то времени, повторяя по нескольку раз. Кому-то он советует занять все время правила исключительно Иисусовой молитвой. Кому-то — взять определенные стихи из Псалмов, которые самому человеку близки, и повторять. Есть священники, которые говорят: если ты чувствуешь, что правило тебе приелось, что душа твоя не отзывается на это правило — на какое-то время отойди от него и читай

что-то другое. Но какой во всем этом минус? Практика показывает: в наше холодное время, если человек перестает читать утреннее и вечернее правило, он вообще перестает молиться. Сегодня это два таких столбика, к которым человек может себя привязать: утреннее правило и вечернее. Если он это делает — он и что-то другое начинает делать. А если он этого не делает — он не делает ничего. Высокоорганизованных и внутренне ответственных людей сейчас очень мало.

К сожалению, в некоторых нынешних молитвословах мы встречаем молитвы, написанные в последние 5–10 лет, сугубо утилитарные. Жалко, когда человек заполняет ими все свое молитвенное правило, рассказывая Богу, что и как Бог должен в его жизни сделать. Молитва, о которой говорите вы («Царю небесный, отверзи...»), конечно, не такого характера. И если человек читает Ефрема Сирина или Исаака Сирина, у которого тоже много молитвенных обращений к Богу, если человек оттуда что-то выбрал для своего правила — это можно только приветствовать.

— А Псалтирь? Многим хочется дополнить правило именно ею. И еще необходимо сказать об акафистах.

— Хорошо бы человеку каждый день читать Псалтирь, но не на каждого возложишь такое — ежедневно читать по кафизме. Есть люди, которые и несколько кафизм способны читать, и им это будет в радость. Но тому, кому это не под силу, можно посоветовать читать хотя бы одну славу, или даже меньше — один псалом. Потому что слова псалмов были продиктованы царю Давиду Духом Святым, и нет ничего полезнее, чем произносить эти слова со вниманием, усваивая их своему сердцу.

Что касается акафистов, то они вторичны по отношению к Псалтири. Если хватает сил и времени, можно добавить к утреннему и вечернему правилам акафист Божией Матери («Взбранной Вое-

воде победительная...»), единственный акафист, который имеет богослужбное употребление, либо акафист Спасителю. Наполнять акафистами все свое молитвенное время было бы жалко. Хотя бы уже потому, что поздние акафисты по своим богословским и литературным достоинствам далеки от тех, которые я назвал.

— Протоиерей Александр Шмеман предлагает ежедневно включать в свое правило хотя бы фрагмент из Последования ко Святому Причащению, чтобы таким образом поддерживать себя в постоянном «литургическом напряжении», то есть чтобы каждый день воспринимался как шаг к Чаше. Следовать ли этому совету?

— Я думаю, что этот совет — только совет, он не может носить общеобязательного характера. Кому-то такая практика покажется близкой, принесет душевную пользу, для кого-то окажется лишь формальностью. Старец Ефрем Катунский, на протяжении многих лет ежедневно совершавший литургию, советовал, например, готовясь к Причастию, также ежедневно читать акафист Божией Матери и вообще постоянно просить Ее, чтобы Она сподобила причаститься во спасение, а не в суд и осуждение. Это был его опыт и его душевное устройство... Тут суть, мне кажется, скорее, в другом. Читать отрывок из Последования ко Причащению или обращаться к Божией Матери — это и значит, по выражению древних отцов, «иметь поучение», то есть поучаться в определенном душевном делании, устремлении, настрое. Важно, чтобы такое «поучение» у нас было, а какое именно — решать по расположению сердца и по благословию духовника.

— Наконец, об Иисусовой молитве. Какое место она может и должна занимать в нашей жизни?

— Многие святые отцы обращают на это внимание: человеку необходимо учиться молиться молитвами краткими, потому что при чтении протяженных молитв у человека рассеивается ум. А при чтении Иисусовой молитвы — «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного...» — ум не успевает рассеяться. Почему эту молитву повторяют много раз в течение долгого времени? В древности святые отцы называли ее поучением: они говорили, что необходимо внутренне поучаться все время и в Священном Писании, и в словах молитвы. Иисусова молитва и была таким постоянным поучением — человек произносил ее про себя непрерывно — во время работы, в дороге и так далее. Она составляла непрерывное занятие его ума и сердца. Эти короткие слова могут быть гораздо питательнее для души, чем то изобилие чувств и мыслей, которое содержится в «сложных», больших молитвах.

Как приучить себя к Иисусовой молитве? — Если человек отводит Иисусовой молитве какое-то время каждое утро и каждый вечер, дополняя ею свое молитвенное правило, то ему будет легче молиться ею в течение дня. А как научиться не спешить при ней? — У святителя Феофана есть замечательный совет: дабы избежать спешки, определи себе время по часам, скажем, десять минут — и все эти десять минут молись Иисусовой молитвой, не обращая внимания, сколько раз ты ее при этом произнесешь.

— **Домашняя молитва** — она, как правило, коленопреклоненная... Или это необязательно? В храме-то ведь мы преклоняем колени только в некоторые особые моменты. И еще: когда надлежит осенять себя крестным знаменем? Некоторые, молясь, крестятся непрерывно. Другие — только при упоминании имен Бога и Богоматери. Имеет ли это вообще значение?

— Не существует никакого определенного правила относительно преклонения колен во время домашней молитвы. Обычно молитвы читают, стоя перед иконами, а если у человека возникает внутренняя потребность положить земной поклон или опуститься на колени, то это и есть — именно потребность. Другое дело, что в правило может входить определенное количество земных или поясных поклонов с молитвой Иисусовой или, скажем, молитвой мытаря — «Боже, милостив буди мне, грешному». Но на эти поклоны хорошо бы спросить благословения у священника, у которого человек исповедуется, и не возлагать на себя бремени слишком тяжелого, поскольку, как говорит преподобный Исаак Сирин, «неумеренному деланию последует исступление и оставление правила, а правилу умеренному цены нет».

Креститься непрерывно, конечно, не надо. Можно сопровождать крестным знаменем и поклоном окончание молитвы, в котором звучит славословие Святой Троицы. Креститься принято во время чтения Трисвятого, слов «Аллилуия, аллилуия, аллилуия, слава Тебе, Боже», «Придите, поклонимся...», в начале молитвенного правила и при его окончании.

— Видимо, здесь нужно сказать еще и о таком печальном явлении, как чисто магическое восприятие молитвы. Например, о практике, когда листочки с записанными на них молитвенными текстами (подчас сомнительного содержания и происхождения) используются как талисманы: их носят на себе в каких-то медальонах либо заклеивают под обои и считают, что таким образом «освятили» квартиру.



— А мне кажется, что об этом и нужды нет говорить, поскольку такое отношение к молитве вообще никакого отношения не имеет к христианству, к вере как таковой. Молитва — это сознательное обращение человека к Богу, в котором участвует если еще не сердце, то, по крайней мере, ум.

— Мы молимся не только Богу-Троице, не только Богоматери, но и святым. Лично для меня разница здесь такова: святые — это изначально обычные люди. У каждого из нас богатый эмоциональный опыт общения с разными людьми; а вот говорить об опыте общения с Богом было бы с нашей стороны преждевременно. Вследствие этого перед человеком нам гораздо скорее станет стыдно, чем перед Творцом; и в некоторых случаях это ускорение нам необходимо.

— Прежде всего о том, как молиться святым. Те молитвы святым, которые читаются на молебнах, как правило, составлялись для церковного употребления, для молебных пений в храме. А когда мы обращаемся к святым дома, мы чаще всего молимся им по какой-то внутренней нужде, по особой потребности. И это именно тот случай, когда лучше молиться своими словами. Самыми простыми: моли Бога обо мне, помоги мне. В простых словах будет заключаться гораздо больше сердечного участия, искренности, чем в длинной молитве или акафисте. Хотя ничто не мешает прочитать сначала акафист или молитву из молитвослова, а уже потом обратиться к святому со своим словом.

Когда мы молимся святым, мы углубляем наши личные с ними отношения. Мы начинаем чувствовать их — так же, как чувствуем своих близких, друзей, хорошо известных нам людей. К человеку, которого чувствуешь, всегда легче обратиться. Хотя порой это обращение происходит через боль, через слезы и стыд. Потому что ты знаешь этого святого, и он тебя знает. Он все про тебя знает —

насколько ты грешен, сколько всего натворил. А ты обращаешься к нему — и тебе перед ним стыдно.

И все-таки, что касается более живой душевной реакции на обращение к святому, нежели на обращение к Богу— это действительно вопрос духовного опыта. Со временем Бог становится для человека гораздо большей духовной и просто жизненной реальностью, нежели святые или даже те люди, которые нас окружают. С годами приходит глубокое понимание того, насколько мало мы на самом деле зависим от людей и насколько — всецело — от Бога.

Православие и мир

