

## ОКОШКО К БОГУ

### Зачем нужна ежедневная молитва и как творить ее правильно?



*Негромкая тайна православной молитвы состоит в том, что она, как праща, отправляет человека к Богу, утверждал схиархимандрит Эмилиан (Вафидис). Как не промахнуться мимо цели? Как правильно совершать молитвенное служение? Как по-разному можно молиться и почему это надо делать? На эти вопросы отвечает протоиерей Павел Великанов.*

#### **Все начинается с молитвы**

**— Что такое молитва, в чем ее роль для человека и в церковном обиходе?**

— Молитва — это неотъемлемая часть любой религиозной культуры. Но к этому можно подойти с разных сторон. Мне больше всего нравится определение архимандрита Эмилиана, игумена монастыря Симонопетра на Афоне. В одной из проповедей он говорит, что молитва — это вытягивание ума к Богу, а через это

и вытягивание всего человека. Это такое делание, целью которого является переустройство внутреннего мира человека. Эмилиан сравнивает молитву с пращой. В молитве человеческий ум натягивается и выстреливает прямо к Богу. И в этом выстреле человек становится другим. Происходят глубокие изменения в отношении человеческого «я» к миру, к самому себе, к Богу. Это наиболее сильный инструмент переориентирования человека.

**— Что значит переориентирование?**

— В обычном состоянии мы заняты собою, своими проблемами и переживаниями. Когда человек начинает молиться, неизбежно появляется объект молитвы, которым он сам не является. И это уже очень много. Это выводит человека за пределы его огромного «я», которое заполнило собой все мироздание. В этот момент человек подсознательно понимает, что Бог — это не я, а некто, объективно сущий вне моего сознания. Это что-то такое, что я не могу положить в карман и сказать, что это моя собственность. С настоящей молитвы к Богу начинается разворачивание человеческой личности в ее нормальное состояние из состояния эгоистического магнетизма, когда все, что человек ни делает, неизбежно возвращается к нему самому. Именно поэтому молиться всегда трудно. Даже святые до конца своих дней принуждали себя к молитве. Для многих кажется странным призыв Церкви трудиться в молитве, но это неизбежно. Точно так же, как спортсмен должен заставлять себя трудиться во время тренировок, иначе какой он спортсмен, христианин прилагает труд к тому, чтобы себя вкручивать штопором в молитву, даже когда не хочется. И это совершенно нормально. Если этого нет, всего остального тоже не будет.

— **Нужно ли принуждать себя к молитве?**

— Конечно. Молитва — это то, что вызывает естественный бунт падшего человеческого естества, потому что нечто претендует на разрушение абсолютной диктатуры самодостаточности человека.

### **Какие бывают молитвы**

— Молитва есть общение человека с Богом. Она не обязательно должна быть словесной. Она может быть умной, может быть молитвой-состоянием, может быть деланием. Если говорить о том опыте молитвы, который существует среди монашествующих, об исихазме и его родоначальнике, преподобном Григории Синаите, который подвизался на Святой горе Афон на рубеже XII-XIII веков, то это совершенно определенное явление. Это молитвенное служение связано с Иисусовой молитвой, которая в монашеской практике совершается постоянно, по четкам. Она представляет собой очень краткую формулу — всего 5 слов. По-гречески это звучит так: «Кирие Иису Христе элейсон ме». Русский вариант молитвы длиннее: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго». Эта молитва творится устно и очень быстро. Когда человек регулярно ее произносит, она читается на вдохе и выдохе и связана с дыханием. Постепенно эта молитва переходит в категорию умной молитвы, когда она звучит внутри независимо от того, чем человек занимается.

Это совершенно особенная практика, обязательно требующая общения с опытным духовником. Представьте, что в пространстве вашего внутреннего мира идет некий постоянный процесс, который становится доминантой внутренней жизни. Это можно сравнить с окошком, которое человек старается держать открытым. Молитва — это окошко из нашей

самодостаточности, из этой душевной комнатки. Если держать окно открытым, туда проходит свежий воздух Божественной силы и есть чем дышать.

**— Есть ли другие разновидности молитвы?**

— Видов молитвы, конечно, множество. Есть такое понятие — предстояние человека перед Богом, когда ум настолько увлечен Богом, настолько влюблен в Божественное, что все остальное ему как-то мало интересно. И даже когда человек занимается совершенно другими вещами, основной фокус его внимания все равно остается в глубине этого предстояния. Это хорошо понимают люди, которые были сильно влюблены. Сам факт, что ты любишь, уже является мощным источником вдохновения. И чем бы человек ни занимался, он все равно согревает свой внутренний мир этим огонечком. То же самое касается непрестанной молитвы. Цель всякой молитвы — это именно согревание сердца. Не получение экстатического удовольствия путем изменения сознания, а радость от того, что ты живешь правильно и праведно.

У отцов встречается часто такое понятие, как сведение ума в сердце. Это особое состояние, когда при постоянном произнесении молитвы вовлекается человеческое сердце как вместилище личности, некая сердцевина нашей жизни. Когда это происходит, человек настраивается на волну богообщения, его состояние допускает глубинное и непосредственное общение с Богом.

**— Иисусова молитва — это монашеский опыт, простому мирянину недоступный?**

— Ничего подобного. Я знаю многих прихожан, которые Иисусову молитву практикуют. Этому ничто не препятствует. Сидит человек в офисе, занимается

работой, не требующей предельного напряжения сил, и тихо про себя творит Иисусову молитву. С. И. Фудель в своей замечательной книге «У стен Церкви» описывает некоего швейцара, который уже в советское время работал в гостинице, стоял в дверях, носил чемоданы, и при этом у него был дар непрестанной молитвы.

### **Как молиться правильно**

— Здесь все очень индивидуально. Очевидно одно — режим должен быть. Человек, который ждет, что настанет время, когда он освободится от житейских попечений, и благословенная харизма непрестанной молитвы посетит его, — такой человек никогда не будет молиться. Поэтому есть определенное правило утренних и вечерних молитв, молитвы, связанной с богослужением. Самое главное, к чему должен приучиться человек, — это к еженедельному посещению храма во время Божественной литургии. Самая правильная молитва — молитва благодарения, созидания Церкви как общности людей вокруг Христа. Это самое тяжелое. Множество людей готовы молиться дома, но вот регулярно ходить в храм — это тяжело. Всех прихожан можно четко разделить на две категории: те, кто еженедельно ходят в храм, и те, кто ходят в храм, когда душа лежит. Это две совершенно разные категории людей по пониманию веры. Когда человек приходит в храм, он поверяет правильность своего внутреннего состояния тем духом, которым живет Церковь. Он как бы опускает себя, как огурец, в рассол и вылезает оттуда малосольным огурчиком с определенным вкусом и запахом. А так он может в холодильнике лежать долго и даже не протухнуть, но в нем не будет этого аромата, этого вкуса. Это первое и самое основное.

Второе — я сторонник, чтобы молитвенное правило у каждого человека было индивидуальное, с учетом обстоятельств его жизни. Одно дело, когда человек нигде не работает. Другое дело, когда человек занят на производстве. Третье — многодетная мать, у которой семеро по лавкам. Четвертое — человек творческой профессии, который делает что хочет и когда хочет. Эти обстоятельства должны обсуждаться с духовником, который и определяет объем молитвенного правила.

Молитвенное правило — это ежедневные гаммы, которые, если не играют, то пальцы атрофируются, и на занятии ты ничего не сыграешь — не говоря уже про концерт.

**— А в чем состоят правила?**

— Во-первых, молитва совершается перед святым образом, перед иконой. Правильно, когда этот образ близок человеку, вызывает определенные переживания. Это своего рода ключ к разговору с Богом. Плохо, когда человеку приходится заставлять себя смотреть на образ, потому что он ему чужой. Образ не должен быть чужим. В отличие от католической мистической духовной практики православие настаивает на отсутствии какого бы то ни было фантазирования во время молитвы. Молитва с закрытыми глазами не приветствуется. Ум не терпит пустоты. Мы вперяем свой взгляд в образ иконы, и это есть то пространство, перед которым мы молимся. Мысль не должна гулять. Надо сфокусировать сознание перед этим образом.

Следующее правило — предельное сосредоточение на словах молитвы. Ум должен уходить от любых воспоминаний, размышлений. Он должен, как схииерарх мандрит Эмилиан пишет, вытягиваться к Богу в

молитве с тем, чтобы только слова молитвы структурировали человеческую душу по направлению к Богу.

Кроме того, желательно и правильно молитву творить вслух. Когда молитва творится вслух, она задействует не только наши речевые рецепторы, но и слух. От такой молитвы сложнее отвлечься, чем когда вы ее творите про себя. Умная молитва творится про себя, но о ней можно говорить, когда у человека есть уже определенный навык и он может продолжительное время быть собранным и никуда глазами не убегать.

И еще одно требование молитвы — это отсутствие искусственного подогревания эмоций. Эмоции здесь не являются самоцелью. Никакого экстаза. Мы выполняем свой труд по отношению к Богу. Я вспоминаю эпизод из жизнеописания одного из валаамских подвижников. Когда ему очень хотелось молиться, он откладывал четки, шел во двор, рубил дрова, занимался разными житейскими попечениями. А когда он готов был делать все что угодно, только не молиться, вот тогда он брал свои четки и молился. Он объяснял это так: когда я молюсь и получаю от этого утешение душевное, можно очень легко это утешение принять за Бога и оказаться в состоянии прелести — вместо того, чтобы быть предельно открытым действию Божественной благодати, ты просто захлопываешься. Ты оказываешься самодостаточным — и всё. Это и будет тот самый духовный тупик, о котором многие отцы предупреждали. Почему возгревание какой бы то ни было чувственности в молитве категорическим образом отсекается? Почему в храме читают монотонно? Почему даже партесное пение в храме звучит скромнее, нежели пение оперное? Потому что в молитве нужно открыться не эмоциям, а совершенно

другим переживаниям. Когда я попадаю на греческую службу и там начинают петь, я почти физически чувствую, как меня за шкуру взяли, пинка дали, и вот — я уже лечу. И ты понимаешь, что летишь не потому, что ты такой хороший и крылья у тебя натренированные, а потому, что эта храмовая стихия тебя берет и увлекает. Там нет никакой чувственности. Там есть экзистенция — глубинное переживание предстояния человека перед Богом, а все чувственное наше, оно где-то сбоку идет.

### **В чем польза молитвы**

— Молитва — это событие, не приносящее очевидной пользы. Результат молитвы если и будет, то не скоро, и поначалу кажется, что он не очевиден. Если называть все своими именами, для многих молитва кажется бесполезной тратой времени. Логика здесь понятная: неужели Бог Сам не знает, что мне надо, зачем Богу надоедать просьбами? Что я ему скажу? Господи, давай-ка, решай мои проблемы? И вот здесь мы подходим к очень важной вещи — значимости нашего участия в духовной жизни. Делая что-то, мы сами делаемся. Молитва выступает не просто как некая техника выпрашивания благ. Молитва — это соработничество. Когда Господь говорит «просите и дано будет вам», Он это говорит не потому, что просто так дано не будет. У преподобного Исаака Сирина есть интересные слова о том, что сын у отца своего уже не просит хлеба, но домогается большего и лучшего в доме своего Отца. В Евангелии сказано: не заботьтесь для души вашей, что вам есть, ни для тела, во что одеться... Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам (Мф 6:25–33). Эта установка показывает, что, даже когда мы что-то просим у Бога, мы не ставим себя в положение просителей у

некоего вредного господина. Все с точностью до наоборот.

Бог хочет, чтобы мы научились молиться, потому что в молитве мы становимся соработниками, мы включаемся в процесс сотворчества. Нам дается право своим произволением участвовать в решении Божественных судеб мира.

Нам дается право быть Его консультантами, советниками, кем угодно.

**— Все в руках Божьих, но, если ты просишь, что-то меняется?**

— Самый яркий пример здесь — это история пророка Ионы в Ниневии. Бог отправляет Иону в Ниневию сказать, что скоро она полностью погибнет, ибо таков суд Божий. Приговор уже вынесен, всё. Иона это объявляет. Но неожиданно ниневитяне каются, меняют свою жизнь, и ничего не происходит — Бог отменяет приговор. А Иона выглядит обманщиком: что за пророк, который пророчествует, а ничего не происходит? Тут за одну ночь вырастает над Ионой некая тыква, и он спасается под нею от палящего солнца пустыни. На следующую ночь тыква засыхает, и он оказывается опять под палящим солнцем. И это его просто добивает! В полном непонимании он вопиет к Богу и просит смерти. И тут ему Господь говорит: вот смотри, тебе было жалко эту тыкву, которую не ты сажал, не ты поливал? А Мне ли не пожалеть этих несчастных ниневитян, среди которых более ста двадцати тысяч человек, которые не умеют отличить правой руки от левой? То есть Бог не формальный закон, где все предрешено и наше участие ничего не меняет. Почему христианство всегда категорически против какого бы то ни было фатума, рока? Потому что в

пространстве нашей жизни мы отвечаем за то, куда дальше наша жизнь пойдет. Другое дело, что Бог вне этого пространства, вне этого времени. Он знает, что будет, но Он не предопределяет наш выбор. В своем времени, в своем месте мы действительно свободны, и поэтому ответственны.

**— И молитва тоже оказывается вариантом свободы выбора?**

— Да. И как показывает огромное количество чудес, молитва имеет силу. Она работает.

**— Вы можете привести пример?**

— У меня очень много подобных примеров. Ну вот свежий случай. Мой друг Алексей как-то звонит и говорит: у нас беда, жена беременна вторым ребенком, и при обследовании на УЗИ выяснилось, что у ребенка некий дефект позвоночника. Врачи говорят, что надо делать аборт, ребенок гарантированно родится инвалидом, ни ходить, ни сидеть не сможет. А срок уже большой, шесть или семь месяцев. Во всем мире есть одна единственная клиника в Швейцарии, где делают операции внутриутробно, и там готовы рискнуть ее оперировать. Это, естественно, требует огромных денег. А время-то идет. Есть всего 2 недели, в течение которых операция должна быть проведена. То есть моему другу надо найти 3-4 миллиона рублей в течение недели. Это нереально! Он обычный научный сотрудник Института востоковедения. Я посоветовал ему обратиться в благотворительный фонд «Предание». И вот, представьте себе — за неделю была собрана сумма в полтора раза больше, нежели требовалось. И, конечно, все молились. Он не верил, что это возможно. Но они с женой поступили очень правильно: делай все, что можешь, а остальное

предай в руки Бога. В итоге операция была проведена, ребенок родился совершенно здоровый. Я его крестил неделю тому назад.

— Нет ли тут соблазна вступить с Богом в товарно-денежные отношения? В 1990-е годы в моем родном городе появились адвентисты, которые очень многих собрали под свои знамена простым тезисом: молись, не пей, не кури — и будет тебе двухкомнатная квартира. Они были так убедительны!

— И как?

— Ну, не всем досталась квартира. Но народ все равно просил.

— Да, соблазн. У меня личное отвращение к такому подходу. В этом есть некий механицизм — если я сделаю то-то и то-то, то Бог неизбежно сделает то-то и то-то. Но в этом отсутствует самое главное — любовь, возможность любви. Если Бог — это такой закон, при соблюдении которого ты с неизбежностью самого закона получишь какой-то результат, — это далеко от христианства. В христианстве акцент делается на то, что между человеком и Богом должны быть личные отношения. Эти отношения предполагают веру как область бесконечных рисков, способность ввериться тому, ответ от которого ты можешь получить не такой, как ты ожидаешь.

— Но Вы говорите о чудесах? Значит, адвентисты правы?

— Я думаю, что в этом есть некое сознательное понижение уровня отношений. Вот представьте, вы приходите к какому-то очень известному литератору, очень состоятельному человеку. У вас есть возможность с ним пообщаться. И вот перед вами два пути. Первый

путь — это рассказать ему, какой вы бедный, несчастный и сколько вы могли бы сделать, если бы у вас появилась двухкомнатная квартира. А второй вариант: вы просто общаетесь с ним и пытаетесь получить то, что несоизмеримо ни с какими квартирами, потому что он великий литератор, глубокий человек, вы можете войти с ним в некий душевный резонанс, и даже качество жизни вашей может измениться просто потому, что этот человек прошел концлагеря, знает, почему фунт лиха и у него такой опыт, какого вы ни в какой книжке не вычитаете. Мне кажется, если общение с Богом низводит до выпрашивания какого-то конкретного житейского блага, это значит обращаться не к тому и не с тем. Бог не запретил нам просить у Него. Но при этом мы должны добавлять: да будет воля Твоя, потому что Бог — это не инструмент нашей собственной жизни, а цель. Само общение с Ним — это наша цель. Если я дружу с человеком, который имеет большие финансовые возможности, я никогда не буду его просить. Почему? Потому что тем самым я покажу, что мне он интересен только как денежный мешок. А это уже — не любовь, а пользование.

**— Говорят, вот зуб болит, надо помолиться такому-то святому. В этом есть смысл?**

— Смысл, конечно, в этом есть, но гораздо меньший, нежели традиционно считается. Все-таки святые для нас — это не альтернативные божества, более доступные, чем огромный, недоступный Бог, как это происходит в язычестве. Нет, святые — это скорее спутники, близкие по времени и обстоятельствам люди, но никоим образом не подмена Бога. К ним человеку проще обращаться, нежели молиться Христу. Но это неправильно, потому что вся жизнь Церкви вращается вокруг Христа. У нас нет никакой альтернативной

святости, кроме Бога. И даже обращаясь к святому, мы все равно обращаемся к Богу, чтобы через этого святого нам была оказана помощь. И вот тут мы возвращаемся к теме соработничества. Церковь верит, что Бог дает святым некую благодать, право выступать ходатаями перед Ним в тех или иных нуждах. Это опять-таки не альтернатива, а соработничество.

**— Чем христианская православная молитва отличается от других духовных практик, медитации, например?**

— Тем, что средоточие христианской молитвы — это Бог. Не наши переживания, не просветление сознания, а именно Бог. Идея преображения человеческого существа в формате молитвы является первичной. Я, конечно, не специалист в глубинах буддийских, но из знакомства с техниками йоги я понял, что все равно речь идет о концентрации человека вокруг его личности. Нет там этого перехода личности в вечность. Задача молитвы какая? Чтобы в человеке восторжествовал Христос. В молитве мы вступаем в глубинный резонанс с волей Божией. Это радость от того, что тебя ведут, что ты согласен с тем, Кто ведет, ты сам за Ним идешь, куда бы Он ни пошел.

*Протоиерей Павел Великанов  
Источник: Фома.Ru*

