

Молитва в жизни и для жизни

Есть ли связь между нашей молитвой и нашими поступками и какая? Как отличить «мысленную руду» от «мысленной ерунды» и пробиться к Богу через себя и свое «я»? Что делать, когда «нет времени» молиться? И можно ли читать правило в трамвае?



«Как жизнь? Как молитва?»

Когда мы встречаем близких или просто знакомых нам людей, с которыми какое-то время не виделись, то обычно спрашиваем, как у них дела и как они себя чувствуют. К этому нас побуждает, с одной стороны, элементарная вежливость, а с другой – желание получить краткое представление о том, что является для собеседника важным: все мы прекрасно знаем, что состояние человека очень сильно зависит от состояния его дел и здоровья. Но слыша в повседневной жизни этот вопрос: «Как у вас дела, и как вы себя чувствуете?», я невольно вспоминаю, как приветствовали

друг друга христианские подвижники древности. Встречаясь, они интересовались друг у друга: «Как молитва?»

Состояние нашей молитвы и есть наиболее верный и емкий показатель состояния нашей жизни

Наверное, было бы странно, если бы мы сейчас как-то нарочито решили обмениваться такой приветственной фразой. Но вместе с тем для верующих людей в ней заключается наиболее универсальная возможность в нескольких словах что-то узнать друг о друге, потому что состояние нашей молитвы и есть наиболее верный и емкий показатель состояния нашей жизни. Это такой замечательный чуткий прибор со многими шкалами, на которых отражается и уровень, и градус уклона, и глубина, и напряжение, и сопротивление в жизни человека. Не бывает молитвы в вакууме – молитвы, на которую не оказывало бы влияние всё то, что мы делаем по отношению к другим людям, что мы делаем со своим сердцем и с самими собой.

Мы часто совершаем ошибку, думая, что наша молитва зависит в первую очередь от того, насколько мы прилежно исполняем утреннее и вечернее правило, насколько продолжительны наши молитвословия. И усердие, и внимание, конечно, важны, но если бы молитва зависела только от этого, не было бы людей, которые годами ходят в храм, годами читают правило, Псалтирь, акафисты, изучают богослужение – и при этом ровным счетом ничего в их молитве не меняется, не происходит движения к Богу. Почему? Потому что молитва – это наша беседа с Богом, и это общение может быть настоящим только тогда, когда с нашей стороны в нем присутствуют стопроцентная честность и искренность. А откуда им взяться, если человек и с самим собой не бывает честным до конца, если он плутает по жизни, в чем-то обманываясь сам, в чем-то обманывая других? Порой человеку кажется: да, в

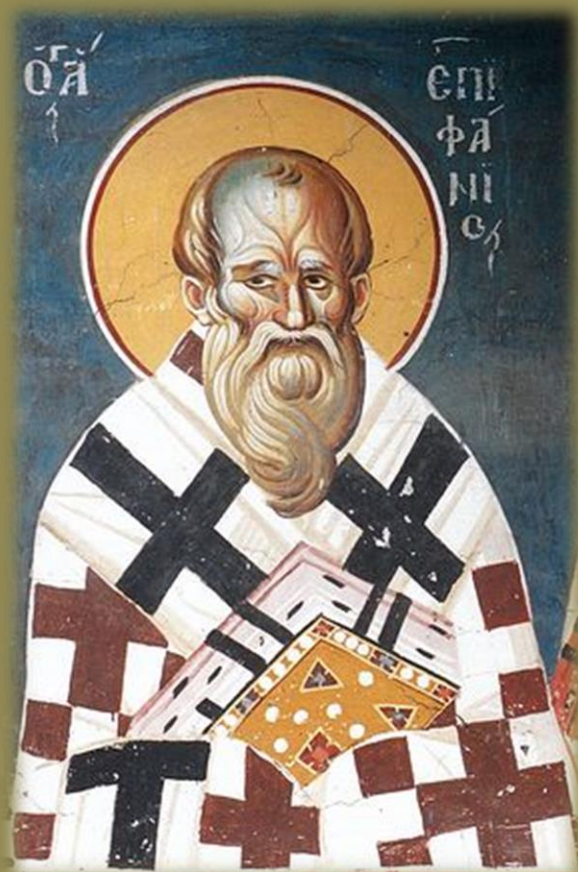
жизни я кого-то могу ввести в заблуждение, но перед Богом никогда не лукавлю. Но дело в том, что обмануть Бога – это отнюдь не только «сообщить» Ему какую-то неправду. Мы пытаемся обмануть Бога в те моменты, когда делаем вид, что забыли, чего Он от нас хочет, чего от нас требует та или иная Его заповедь. Но Господь в каждое мгновение нашей жизни и видит то, что мы делаем, и знает то, о чем мы думаем.

Есть такое святоотеческое присловье: «Как живем, так и молимся...», но оно было бы, безусловно, неполным без второй его части: «...как молимся, так и живем». И здесь речь идет опять-таки не о количестве прочитанных акафистов и даже не только о том, уделяем ли мы молитве время и достаточно ли внимательно вникаем в ее слова. Суть в том, что, когда наша жизнь питает молитву, когда мы не рассматриваем обращение к Богу как что-то отдельно существующее, происходит и обратный процесс – молитва начинает изменять нашу жизнь.

И это с каждым из нас в той или иной мере происходит, даже если молитвенники мы, скажем так, далекие от совершенства. В принципе, чтобы в этом убедиться, можно провести такой эксперимент: перестать на какое-то недолгое время молиться совсем и понаблюдать за теми изменениями, которые будут с нами происходить. Регулярно молящийся человек уже на первые-вторые сутки с большой вероятностью почувствует, как его сердце остывает, как что-то меняется в его реакциях, как что-то во всей его повседневности начинает идти не так. А еще через некоторое время – до этого этапа, конечно, не нужно доходить – человек теряет ощущение молитвы как таковой, она становится для него чем-то внешним, и вместо памятования о Боге возникает недоумение: зачем вообще уделять молитве столько времени и внимания, зачем вообще она нужна? При этом его жизнь, по сравнению с прежней, идет вразнос, но он этого может уже даже не

ощущать. Но если человек всё же опять возвращается к молитвенной жизни, если он просит Бога оживить его душу и постепенно отходит от состояния нечувствия, его жизнь вновь меняется, и он начинает думать: «Да как же я всё это время прожил...» И кажется, что это было сном каким-то, а теперь он наконец вновь очнулся, вернулся к нормальному бытию.

Вылезти из кустов



Святитель Епифаний Кипрский

Когда-то святитель Епифаний Кипрский, посещая монастыри, им учрежденные, и слушая отчеты наместников о том, как проходит жизнь братии, сказал примерно следующее: «Вы говорите, что молитесь, совершая все положенные богослужения. То есть вы молитесь только в то время, которое положено по уставу? Это

огорчительно, потому что это означает, что вы вообще не молитесь».

В этом утверждении кроется одна из важных причин того, почему нам так трудно бывает сосредоточиться на богослужении, почему нам с таким усилием приходится подвигать себя на молитвенное правило. Когда человек творит молитву только лишь в какое-то положенное время, а в «междумолитвенный» период о ней забывается, в это состояние обращенности к Богу бывает очень трудно возвращаться.

Постараемся всё делаемое, всё помышляемое проверять словом Божиим – тотчас же

Молитва «прорастает» в жизнь человека тогда, когда он сознательно ею свою жизнь наполняет. Это наполнение начинается с того, что мы стараемся всё делаемое, помышляемое проверять словом Божиим и, исходя из этого, делать вывод о правильности или неправильности того, что происходит в этот момент в нашей жизни. Тем, кто когда-либо пытался это делать, наверное, хорошо знакомо трудно преодолимое желание в некоторые моменты как бы скрыться от лица Божия. Каждый раз, когда мы этой слабости поддаемся, мы наносим серьезный удар по нашей молитве. Невозможно после каких-то событий дня, на которые мы не захотели взглянуть с евангельской точки зрения, «вылезти из кустов», подобно Адаму, встать на свое вечернее правило и как ни в чем не бывало пребывать в общении с Богом. А этих моментов, когда кусты впереди маячат, может быть рассеяно по каждому нашему дню десятки. И нам нужно как раз в это время Бога просить о помощи, чтобы Он дал нам решимость, дал нам мужество, дал нам способность самих себя не жалеть.

Нужно сказать, что именно жизненные события, в которых мы – тут же, переживая их в настоящем времени, – к Богу обращаемся,

становятся для нас самой главной практической школой молитвы. Ведь тогда мы действительно молим Бога, а не просто читаем строки молитв, и порой наше слово, произнесенное в такой ситуации с болью, из тесноты сердца, приобретает совершенно особую силу и особую цену.

В этой реальности своей жизни должно пребывать и во время ежедневной домашней молитвы, и на богослужении. Мы многократно повторяем просьбу о том, чтобы Господь нас спас и помиловал. Но чувствуем ли мы при этом, что действительно погибаем, что это не абстракция, не метафора? Как правило, не всегда. Но чем более осознанно человек живет, чем меньше он пребывает в своих фантазиях, тем чаще и эти, и другие слова оказываются наполнены для него конкретным смыслом и содержанием.

Я или не я?

Очень важно бывает, начав день с молитвы, на протяжении всего этого дня не уходить далеко от самих себя. Это, может быть, не просто объяснить в нескольких словах, но многим наверняка знакомо такое ощущение: встаешь вечером на молитву, открываешь молитвослов, начинаешь читать – а в голове неразбериха, в которой потерялся даже ты сам и не можешь себя найти. И тогда, конечно, молитва будет от нашей жизни оторвана, потому что нужно как минимум находиться в чувствовании самого себя, чтобы ощущать, перед Кем ты предстоишь.

Поэтому прежде, чем обратиться к Богу, нужно обратиться к себе. Что это значит? То, что каждый из нас – уникальная личность, которая не исчерпывается именем, характером, родом занятий, обстоятельствами нашей земной жизни, представлением о нас окружающих и тем, что мы думаем о самих себе. Наше «я» – это нечто, что описать словами невозможно. Это то, что по-

настоящему знает только Господь и что только Он может нам самим открыть. И когда человек обращается к своему неповторимому «я» и следующим внутренним движением обращается к Богу, начинается процесс взаимодействия.

Почему это осознание себя так важно? Потому что человек, у которого ощущение своего «я» утрачено, способен на безумие. Он как в запое каком-то находится, он что-то творит, и ему самому толком непонятно, где во всем этом он, а где не он. В тяжелых случаях это вопрос медицинский, но важно понимать, что это и духовный процесс, который может для внутренней жизни человека иметь разрушительные последствия. И опять же, нельзя сказать, что это не касается хотя бы в какой-то степени очень многих из нас. Мы совершаем какие-то поступки, а потом приходим на исповедь и не можем их никоим образом объяснить. Мы кого-то обидели, кому-то чего-то наговорили, и вот мы рассказываем всё это о себе и понимаем, что это не укладывается в рамки здравого смысла, которым мы все же обладаем. И это вновь свидетельствует о том, как важно постоянно в себя приходить и хотя бы каждый раз перед тем, как мы встаем на молитву, себе об этой необходимости напоминать.

«Фотография» помыслов



Есть и еще одна причина того, почему так важна постоянная молитвенная обращенность человека к Богу. Что происходит с нами, когда мы забываем себя к этому памятованию о Боге побуждать? То же, что и с окружающими нас людьми, которые даже не знают о

том, что можно и нужно молиться в каждое мгновение своей жизни: наша голова оказывается занята беспрестанными, протекающими друг в друга размышлениями. И если, опять-таки в качестве эксперимента, взять тетрадь и попытаться в ней запечатлеть откровенно всё то, о чем мы в течение дня думаем, – результат с точки зрения здравого смысла будет ужасен. На самом деле очень у немногих на целый день хватит терпения, потому что два-три часа этого записывания за собой дают человеку такую картину, которая побуждает его без промедления начать свои помыслы упорядочивать.

И это упорядочивание, это привязывание своих мыслей, как к некоему колышку, к памятованию о Боге, к стихам из псалмов, к просьбе ко Господу спасти и помиловать нас, к молитве своими словами высвобождает в человеке огромную внутреннюю энергию. Ведь мусор в нашей голове – это не просто некий шлак; это то, что забирает наши интеллектуальные силы, оказывает определенное воздействие на наше сердце, то, что рождает в нас совершенно реальную усталость, которая у современного человека так часто переходит в хроническую. В результате у нас нет сил думать о том, о чем думать действительно нужно, мы истощены напрасными, пустопорожними переживаниями и не находим в себе достаточно сочувствия к ближним.

Безусловно, мы не можем выстроить ход своих мыслей совершенно, не можем сказать себе: «Сейчас я десять минут думаю об этом, потом пятнадцать минут об этом» и так далее. Кроме того, порой и из хаотического движения мыслей складывается что-то такое, что заслуживает внимания. Но всё же нужно различать мысленную «руду», из которой что-то может выплавиться, и мысленную «ерунду», из которой ничего хорошего извлечь решительно невозможно. Если человек во все отрезки времени, когда его ум относительно свободен, стремится занять его молит-

вой, этого мусора неким удивительным образом становится всё меньше и меньше, он постепенно отсеивается.

Сеяние на камне



Нужно тянуть ниточку молитвы, чтобы она по возможности обвивала, заключала в себе целиком наши сутки. Каким образом это возможно? Это становится возможным тогда, когда христианин не просто начинает день с молитвы и заканчивает его молитвой, а

когда он сознательно идет к этому вечернему времени, когда он вновь перед Богом встанет и будет подводить итог прожитому дню: вспоминать все свои поступки, свои дневные просьбы ко Господу, просить о прощении того, что в течение этого дня было не так, и вразумления в том, в чем он не смог разобраться. Тогда у человека будет возможность и в ночной период войти с памятью о Боге и с ощущением предстояния перед своим Творцом. Конечно, во сне мы молиться не будем, но утром, встав и прежде всякого дела обратившись к Богу, ощутим, что эта обращенность в нас никуда и не исчезла.

Нужно тянуть ниточку молитвы, чтобы она обвивала собой целиком сутки

Мы знаем, насколько редко это получается и как легко бывает – в дневной спешке, в вечерней усталости – сбиться с этого пути. Но нужно раз за разом находить, что нашей молитве мешает в нас продолжаться, и разбираться с этим.

Здесь можно вспомнить, например, такое утверждение преподобного Исаака Сирина: молитва злопамятного подобна сеянию

на камне. То есть если мы на кого-то обижаемся, сердимся, то уже не сможем помолиться как следует. И хорошо, если человек отдает себе отчет в том, что именно мешает его молитве. А бывает, у человека столько обид на других, что это уже некий неосознаваемый груз, это уже просто постоянный фон его жизни, и почему его молитва оказывается такой сухой, скудной, он, по большому счету, не может понять.

К этому можно добавить, что, как говорил когда-то старец Иероним Эгинский, если ты встаешь на молитву и начинаешь в это время о чем-то, как тебе кажется, очень срочном и важном для себя думать, так что твой ум от молитвы удаляется, то знай: это появились твои враги. Запомни их в лицо, чтобы потом с ними разобраться, и продолжай во что бы то ни стало сосредотачиваться на молитве. Здесь нужно обязательно уточнить, что врагами являются, безусловно, не люди, не вещи, не дела, которые нам во время молитвы вспоминаются, а то, что с этими людьми, вещами и делами в нашем сознании связано и чересчур увлекает наше сердце.

Это может само по себе не являться злом в нашей жизни, но в данный момент это то, чему мы позволяем встать между собой и Богом. Нужно понять, каким образом это для нас приобрело такую значимость и как эту значимость снизить. Здесь можно вспомнить эпизод из жития святого Василия Блаженного, когда тот указал царю Иоанну Грозному на его мысли, в которых царь был не на богослужении, а на Воробьевых горах – выбирал место под строительство своего дворца. У нас это может быть не дворец, а что-то гораздо менее грандиозное, но масштаб тут не первичен. Возможно, в возведении этого условного дворца мы совсем не даем действовать Богу, и нужно найти в себе силы сказать: «Господи, я Тебе это доверяю. Я сам всё, что в моих силах, сделать постараюсь, а Ты избавь меня от попечения об этом и

дай мне возможность сейчас думать только лишь о Тебе и во всей моей жизни только к Тебе стремиться». И тогда, по милости Божией, нас это попечение внутренне отпустит, и мы сможем помолиться о наших нуждах духовных.

Но здесь может быть другой момент, который в корне отличается от того, о чем я сказал только что. Бывает, что мы во время молитвы вспоминаем человека, который нам причинил какую-то боль, а возможно, что и мы ему причинили боль тоже. И мы с чем-то другим хотим к Богу обратиться, а у нас всё это стоит перед глазами. В этом случае нужно, наоборот, не пытаться освободиться от этих помыслов, а сделать содержанием своей молитвы молитву об этом человеке. И это соединит нашу молитву с жизнью: если бы наши переживания и душевная мука в этот момент были бы об одном, а молились бы мы о другом, это было бы искусственно, а так наша молитва будет цельной и правдивой. Мне представляется очень важной мысль святых подвижников о том, что всё, касающееся нас в этой жизни, касается и Бога, – и поэтому не надо ничего, что нас тревожит и что касается наших ближних и нашего спасения, мимо Бога проносить. Обо всем нужно молиться, и обо всем нужно с Господом говорить.

Правило в трамвае



сосредоточиться во время правила, как отгонять посторонние

На этом, наверное, можно было бы и закончить, если бы... Если бы не вопросы, которые можно услышать порой от прихожан после бесед на эти темы. «Батюшка, я со всем согласна, что вы говорите: как нужно

помышления. Но на практике я, чтобы собраться, отправить детей в школу, доехать вовремя до работы, встаю в полшестого утра, и для меня единственная возможность прочитать правило – в трамвае...»

Пусть для сосредоточенной молитвы находится только пять-десять минут – но они обязательно должны быть!

Это не редкость. И я не могу сказать прихожанам, которые и так спят по пять-шесть часов в сутки, чтобы они вставали еще на полчаса раньше и успевали помолиться дома. Кто-то молится утром в транспорте, кто-то по дороге вечернее правило читает, возвращаясь поздно с работы, потому что понимает: потом просто от усталости отключится. Но это тоже – жизнь, и наша молитва, как я уже говорил выше, – часть этой жизни со всеми ее непростыми обстоятельствами.

По аналогии можно сказать, что кто-то может позволить себе разнообразную, здоровую пищу, а для кого-то основой рациона становятся дешевые макароны. И точно так же, как у человека, не имеющего денег на что-то большее, не возникает вопроса сварить себе макароны или остаться вообще без пищи, у нас не должно возникать дилеммы, помолиться по дороге на работу или просто констатировать, что исполнять правило по утрам мы не можем. Но при этом так же, как человек, живущий в скудости, стремится при любой возможности насытиться, человеку, имеющему мало возможностей для полноценной уединенной молитвы, должно быть свойственно стремление устраивать себе хотя бы время от времени полноценную духовную трапезу.

Нужно постараться, чтобы в любых обстоятельствах хотя бы какое-то время для молитвы в уединении, молитвы сосредоточенной в нашей жизни присутствовало. Если это не может быть полчаса, значит, это должно быть хотя бы пять-десять минут: можно

начать таким образом свое утреннее правило, а продолжить его уже в пути. Так же и вечером: можно прочитать в дороге молитвы до «Владыко Человеколюбче, неужели мне одр сей гроб будет...», а заканчивать свою молитву уже в тишине, когда ничто нас не отвлекает от предстояния перед Богом.

Возможно, в какой-то момент мы скажем Богу всего лишь несколько слов, прося у Него прощения за то, что молимся так, то на ходу, то в полусне, прося Его укрепить нас в жизненных трудностях, – и в этих словах будет сконцентрировано то, что не родилось бы в нас даже за много лет при идеальных условиях для молитвы. И если бы мы всё это время не пытались молиться, несмотря ни на что, то этого опять же не было бы. Ведь на самом деле суть молитвы заключается в покаянном, просительном, благодарственном обращении человека к Богу, происходящем непосредственно из его жизни. А всё остальное – лишь некие внешние вариации.

Игумен Нектарий (Морозов)

