

## Молитва в большом городе



Мы давно привыкли, что рассуждать о молитве — прерогатива священников и монахов. Ну, в крайнем случае, профессоров богословия. Но у кого что болит, тот о том и говорит. А для меня и, рискну утверждать, для подавляющего большинства людей, считающих себя верующими, молитва сегодня — тема больная.

Как-то в воскресенье после Литургии перед выносом креста батюшка, как обычно, говорил проповедь. На этот раз о том, как важно и нужно молиться. Народ вежливо ждал, когда уже можно будет приложиться к кресту и — домой. Особо энтузиазма на лицах не было. Кто-то слонялся по храму, кто-то что-то выбирал у свечного ящика, кто-то, встретив знакомых, мирно беседовал... И только стоявшая рядом со мной женщина внимательно вникала в слова пастыря духовного. Слушала-слушала и вдруг, обернувшись ко мне, ища сочувствия, в сердцах бросила: «Эх, жизни они, наши отцы, не знают...»

Нет, это она зря. Всё они знают. Они же не на облаке живут. А чего не знают, мы им каждый день на исповеди рассказываем. Но что толку копыя ломать? Мне как-то один батюшка сказал: «Чего с тобой разговаривать, если ты все равно не слушаешься?» И ведь прав был. Кончится служба — поце-

луем крест, включим свои айфоны, и понесут нас волны моря житейского к семьям, друзьям, делам, телевизорам, фейсбукам и твиттерам... Как там в песенке, которой нас уже сорок лет потчуют на Новый год? «О сколько нервных и недужных связей, дружб ненужных — во мне уже осата-ненность!» Нет, они все-таки молодцы, эти советские классики, рано мы их списали в утиль. Может, от этой-то осата-ненности и не доходят до нашего сознания слова священников о молитве и покаянии?



### ***«К свету идячу, Христе, веселыми ногами»***

Почему у нас в храмах все больше суровых скорбных лиц? Даже на Литургии. Даже на Пасху! А меня учили: «Держись проще и веселее, христианин вовсе не должен представлять собой какую-то мрачную фигуру, изможденную аскетическими подвигами и служащую укором для других. Даже если у тебя это и искренно — все равно — долго так не прожить, и реакция может пойти как раз в обратную сторону».

Я-то, воспитанная советской школой, всегда была уверена, что человек рожден для счастья, как птица для полета. И Церковь меня в этом только утвердила. Может, потому, что я впервые вошла в нее в Пасхальную ночь?

До этого я никогда не заходила в храм во время службы — там люди молятся, а я что, глазеть на них приду, как в зоопарк? А тут как-то само вышло: подруга затащила, за компанию. Народу битком, все со свечками в руках, свет приглушен, где-то впереди что-то происходит, но из-за головничего не разобрать... Подруга куда-то нырнула, вынырнула с двумя свечами, одну дала мне. И тут, словно по команде, все вдруг затихло, и откуда-то еле слышно донеслось: «Воскресение Твое, Христе Спасе, Ангели поют на небесах...» И побежали по толпе огоньки — от свечки к свечке, и поплыли из глубины на нас хоругви, двинулся крестный ход — и я за ним. Кто-то протянул мне горящую свечку, я зажгла от нее свою и вдруг почувствовала: это мой дом, и никуда я больше из него не уйду. Такого абсолютного счастья я никогда не испытывала. И ни одного сурового лица вокруг. И все поют. Просто от радости.

### **Через неделю я крестилась**

А много лет спустя наткнулась в дневниках отца Александра Шмемана практически на то же переживание: «Некоторые вещи (дни, минуты) я не вспоминаю, а помню, как если бы они сами жили во мне. В эти минуты дана была некая абсолютная радость. Радость ни о чем, радость оттуда, радость Божьего присутствия и прикосновения к душе. И опыт этого прикосновения, этой радости <...> потом определяет ход, направление мысли, отношение к жизни и т. д. Например, та Великая Суббота, когда перед тем как идти в церковь, я вышел на балкон и проезжающий внизу автомобиль ослепляющее сверкнул стеклом, в которое ударило солнце. Все, что я всегда ощущал и узнавал в Великой Субботе, а через нее — в самой сущности христианства, вспыхнуло, озарило, явилось в то мгновение. Вечная жизнь — это не то, что начинается после временной жизни, а вечное присутствие всего в цельности. Все христианство — это благодатная па-

мять, реально побеждающая раздробленность времени, опыт вечности сейчас и здесь».

Ни о Православии, ни о Церкви я ничего толком не знала, а уж о молитве вообще понятия не имела.

### **Загадка Евангелия**

Тогда, на Пасху, вернувшись со службы, мы с подружкой до утра проговорили. Первый раз в жизни я взяла в руки молитвослов. Открыла — и зачиталась. Просто оторваться не могла: схватила какую-то школьную тетрадку, начала переписывать... Славянские слова молитв и псалмов сразу и навсегда пробили меня насквозь своей красотой. Как когда-то в юности прекрасные чужие стихи, они запоминались сами, потому что лучше и полнее выражали мои чувства, чем если бы я пыталась сделать это сама.

Но эмоции, даже самые сильные, недолговечны. А что дальше? Я решила: проживу год, стараясь делать все, что положено, а там разберемся. Сказано читать утренние и вечерние молитвы — буду читать, сказано ходить в церковь по субботам и воскресеньям — буду ходить, сказано раз в месяц исповедоваться и причащаться — буду, сказано поститься — буду... Но как же все это оказалось трудно! Церковно-славянского языка я не знала, на службах стояла на одних эмоциях: слова три поймешь — уже хорошо. Это сейчас на любом свечном ящичке можно купить толкования, пояснения, поучения, молитвословы на любой вкус. А тридцать лет назад тоненькую брошюрку «Всенощное бдение и Божественная литургия» я выпросила у знакомых почитать только через несколько месяцев после крещения.

Но труднее всего было с утренними и вечерними молитвами. Мало того, что при всей красоте текстов больше половины слов непонятны, так еще попробуй встрой их чтение в

ежедневную рутину, в которой им ну никак не находится места...

А Евангелие? Не то чтобы я была какая-то особенно тупая, но продиралась я к его пониманию, спотыкаясь на каждом шагу. Нет, в целом-то мне, вроде, все было понятно. Но там же сказано: Чтó вы зовете меня: «Господи! Господи!» и не делаете того, чтó Я говорю? (Лк 6:46). Значит, нужно делать. А для этого мало понять, даже с помощью святых отцов и богословов. Нужно как-то пропустить это все через себя, переварить, сделать своим, неотъемлемым. Помните? И я пошел к Ангелу и сказал ему: дай мне книжку. Он сказал мне: возьми и съешь ее; она будет горька во чреве твоём, но в устах твоих будет сладка, как мед (Откр 10:9).

Как-то в записках Аделаиды Герцык «Подвальные очерки» наткнулась я на слова приговоренного к расстрелу русского дворянина, сказанные им автору в подвале ЧК: «Мне кажутся дикими разговоры о Боге среди обыденной жизни. Евангелие — это сумасшедшая книга. И потому так трудно ее понять. Христос дает ответы вне времени, а спрашивают его люди, которые не могут перейти эту черту. И потому кажется, что они говорят о разных вещах и не понимают друг друга».

Но мне-то предлагается здесь, «во времени», жить по Евангелию. А там, между прочим, сказано: «Непрестанно молитесь». Это как? Я же не в безлюдной пустыне живу, как какой-нибудь древний отшельник, а в Москве. И домашних моих все эти мои христианские упражнения здорово раздражают. А работаю я в советском издательстве, и голова моя там занята чем угодно, только не молитвой...

## Параолимпийские игры



Вообще-то, митрополит Су-рожский Антоний утверждал, что человек молится всегда: «Нам думается, что молитва присутствует лишь тогда, когда мы вежливой, складной речью выражаем свое отношение к Богу и мировым во-

просам... Мы забываем, что молитва вырывается из сердца, и всякий крик нашего существа есть молитва. Разумеется, мы не осознаем, что молимся все время и настойчиво... И, я думаю, очень важно нам осознать, что предмет нашей молитвы и тот, к кому обращена эта молитва, — не всегда Бог... Нам не предлагается выбор — молиться или не молиться; нам предлагается выбор — молиться Богу или с рабской мольбой, с протянутой рукой обратиться к князю мира сего, в надежде на подачку, которая будет обманна, потому что он всегда обманывает».

Вот как хочешь, так и крутись. Читаю у отца Серафима (Роуза): «Чтобы успешно противостоять миру, точащему наши души, нужно получать постоянные «впрыскивания» неотмирности. Стоит хоть на день их прервать — и мирское задавит, на два — поглотит совсем. Вскорости заметим, что и мысли у нас уже обмирщенные, и мы все меньше и меньше этому противимся... Нет рецепта богоугодной православной жизни. Всякое ее внешнее проявление может оказаться фальшивым, все зависит от состояния души, трепетно предстоящей Богу...».

И опять все у меня упирается в правило. Все отцы твердят: бессмысленно тупо вычитывать молитвы из молитвослова, нужно сосредоточиться, произносить их от сердца, как свои.

Тридцать лет я бьюсь над этой неразрешимой задачей. Листаю свои дневники. 1985 г.: «Как только начинаю читать правило — в голове сразу калейдоскоп обрывков самых разных мыслей, воспоминаний и впечатлений». 1988-й, 1993-й, 1996-й, 1999-й — все одно и то же...

Тогда зачем это все? Да просто я точно знаю, что больна. Хронически. Практически инвалид детства. И если я не буду заставлять себя каждый день читать утренние и вечерние молитвы (а если сосредоточится не удастся, то и по два-три раза) и главу из Евангелия и хотя бы по воскресеньям ходить в храм — всё, паралич мне обеспечен. Где найти для всего этого время и место? Не знаю, каждый раз — по ситуации. Трудно? Не то слово. А кто сказал, что будет легко? Но куда деваться-то, если болен? Спросите параолимпийцев, трудно ли без ног или с повреждением спинного мозга, на коляске, играть в баскетбол или регби? Играют же, хоть и остаются инвалидами.

Я долго не понимала, почему мне все твердят: подвиг, подвиг, подвиг... Ну почему я должна превратить всю жизнь в какое-то непрерывное преодоление? А мне говорили: «Всякий христианин — подвижник. Человеческая природа так искривлена, что на нее приходится жестоко нажимать, если хочешь выровнять себя по евангельским меркам, и выравнивать приходится каждый день, каждый час».

Выходит, если не тренироваться, так и пролежишь всю жизнь бревном — изнемогая от жалости к себе и злобы на весь мир за такую чудовищную несправедливость? А если через лень и боль все-таки каждый день вытягивать себя на тренировку? Насколько велик шанс в конце концов приобрести азарта и радости наравне со здоровыми?

## Учиться, учиться и учиться...

Моя подруга как-то пожаловалась, что не может читать молитвы из молитвослова — ну не чувствует она их своими, хоть тресни. Мне повезло, у меня такой проблемы не было. Зато была другая: не миновала меня общая участь многих новоначальных: начитавшись святых отцов-аскетов и «заполировав» образовавшийся в голове немислимый коктейль «Откровенными рассказами странника», мало кто не примерял на себя «смирненные ризы исихастов». Слава Богу, что рядом были люди мудрые и опытные, которые умели сдерживать эти безумные порывы.

Как-то, когда я очередной раз пристала к одному из них с вопросом, как же мне «умно» молиться Иисусовой молитвой в моей повседневной московской жизни, он сказал: «Молись, только хоть шепотом, но непременно вслух, а вместо четок перебирай фаланги пальцев». «Батюшка, как же я буду это делать в метро?» — оторопела я. «Ничего, за сумасшедшую будут принимать — зато приставать никто не будет», — был ответ.

После таких обливаний холодной водой на «подвиги» уже не так тянуло. Тем более что утолить жажду духовную было где — десять лет параллельно работе в светском журнале шло вращение в жизнь церковную: попросили помочь — пришлось учиться сначала на чтеца, потом на уставщика, потом петь на клиросе, потом регентовать... Тропари, кондаки, стихирьы, паремии, всенощные, часы, литургии, молебны, панихиды, отпевания — тысячи прекрасных молитвенных слов, многократно пропущенных через твое сознание... А молитва? Спросите тех, кто поет на клиросе, удастся ли им там помолиться.

А тут еще отцы мои духовные задачки подкидывают: «Помолчи. Мы все: дай, дай, помоги, помилуй — тараторим, та-



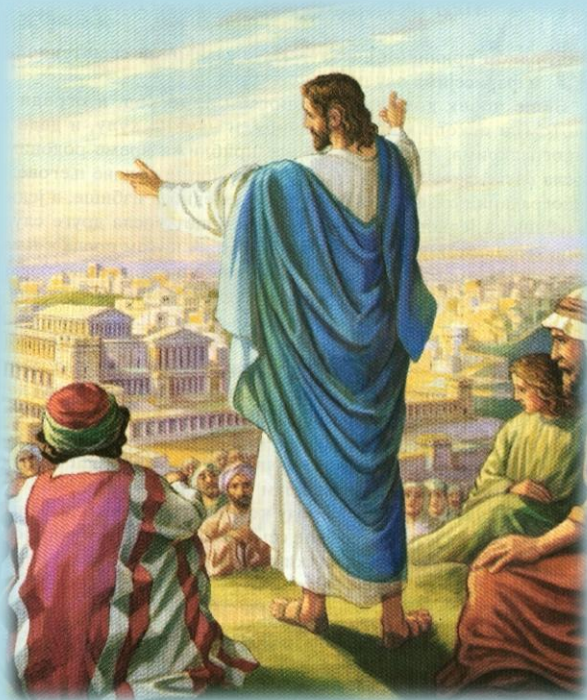
раторим. Где же тут Богу хоть слово вставить, чтобы мы его услышали. Остановись, замолчи перед Ним хоть на минуту, ни о чем не думай, просто умились, глядя на Его образ». «Ты Бога благодаришь? Или все только клянчишь?»

А потом школа кончилась. Выпускным экзаменом стали полгода послушания в монастыре. Когда пришла пора решать, оставаться там или нет, батюшка, который меня туда направил, сказал просто: «Если готова быть всем слугой — иди в монастырь, нет — уходи». Я честно сказала: «Нет, не готова». И получила благословение идти работать... на радио, в английскую службу Иновещания, там у батюшки были чада духовные.

Как же меня ломало! Как наркомана. Пытка шумом физическим. Пытка шумом информационным. Попробуйте помолитесь, когда вы по двенадцать часов в день переводите политические новости. И, главное, зачем? Кому все это нужно?

Это я поняла только несколько лет спустя, когда родители мои стали болеть и сдавать, а наша бесплатная медицина окончательно превратилась в денежный пылесос. Но ведь помощь близким в их немощи, да еще если их каждодневная нужда в нас растягивается на долгие годы, без молитвы — ноша неподъемная. Иначе жизнь превращается в нескончаемую муку и для помогающего, и для принимающих помощь. А как втиснуть все это в те же неизменные 24 часа?

## Я тебя люблю



Впрочем, молиться за других у меня всегда получалось как раз лучше всего. Особенно, когда молишься о ком-то, кого любишь. Тут откуда что берется: и сердце открыто, и внимание сосредоточено, и все твое существо устремлено к Богу! Но не ради Него, не от ощущения Его присутствия, веры в Него, тоски по Нему, стремления почувствовать и исполнить Его волю, а потому

что душа твоя болит о ком-то. Но не о Боге. Проходит время, боль стихает, и снова рассеиваешься и охлаждаешься — до следующего испытания.

Смотрю на влюбленных и завидую — они по сто раз на дню обмениваются эсэмэсками, весь смысл которых, по сути, сводится к одному: «Я тебя люблю». И не надоедает! А если любимый не отвечает? Пишешь ему, пишешь, а в ответ — тишина? Места же себе не находишь, пока не выяснится, что это просто мобильник «завис» или у оператора сбой. А тут, когда без молитвы в «мобильнике» моей души садится аккумулятор и я уже просто не в состоянии услышать Бога, я этого даже не замечаю.

Когда-то мне говорили: «Голод по Богу иногда так же важен, как молитва. Если дела житейские мешают тебе побыть с Ним, пообщаться с Ним, просто помолчать в Его присутствии, а тебе больше всего на свете хочется именно этого — это твое стремление уже и есть твоя молитва». И

еще: «Если тебе в кои-то веки удалось сосредоточиться и начать молиться со вниманием, и в этот самый момент к тебе кто-то придет или позвонит и попросит помощи, брось все и иди, помогай. Потому что молитва твоя — это твое частное дело, а помощь ближнему — дело Божие».

Ну, с помощью, вроде, все понятно, об этом еще Иоанн Лествичник писал. А вот с молитвой-то как быть? Как молиться, да еще постоянно, человеку, живущему сегодня в мегаполисе? Студенту, врачу, программисту, менеджеру, журналисту, официанту, водителю, лавирующему в бесконечных пробках? Начинает казаться, что внутреннее пространство для молитвы осталось разве что у таджиков-дворников.

И вдруг на самом бегу пронзит какая-нибудь сушная безделица — алая ветка клена, вспыхнувшая огнем в лучах осеннего солнца, стайка снегирей, неведомо каким ветром занесенная в самый центр города, первый хруст снега под ногой на морозе — радостью жизни, той что за делами, и само рванется из самого сердца: «Слава Тебе, Господи! Слава Тебе!»

Так можно ли молиться в большом городе? Конечно, можно. Не молиться — нельзя. Сколько раз бывало — думаешь: «Да гори оно огнем! Все равно ничего не получается. Буду жить, как все нормальные люди». И какое-то время живешь. Но мелькнет на горизонте отблеск той, пасхальной радости, которой ты когда-то приобщился, и затоскует, заноеет душа, и такими бессмысленными и блеклыми покажутся все другие радости, что, спотыкаясь и падая, снова выбираешься на знакомую дорогу и бредешь.

Прав, видно, митрополит Антоний. «Если то, что ты получил первоначально, для тебя оказалось драгоценностью, тогда стоит искать всю жизнь. Даже если только к концу

жизни найдешь — все равно стоит всю жизнь искать, потому что без этого нельзя жить».

## **О пользе пробок**

Протоиерей Максим Козлов,

настоятель домового храма святой мученицы Татианы при МГУ им. М. В. Ломоносова



Думаю, сама постановка вопроса о сложности молитвы в современном мегаполисе — несколько романтическая. Она предполагает, что раньше в какие-то другие, благословенные времена у людей были необходимые для молитвы тишина и покой, а сегодня мы их лишены. Однако из мемуаров людей, живших, скажем, в позапрошлом веке, хорошо видно что многие из них в своей духовной жизни сталкивались с точно такими же проблемами. Да, у них не было айфонов и айпадов, и шумели тогда на улицах не автомобили, а другие средства транспорта. Но вспомним хотя бы о количестве детей, обыкновенном для того времени, и сразу ста-

нет понятно, что тишины и покоя у огромного количества людей и в прежние времена было столь же немного, как и у нас сегодня. Также нельзя сказать, будто где-то там, за МКАД, в тихой провинции человеку проще молиться. Конечно, люди живут там размереннее и спокойнее, чем в столице, но и у них тоже — свой круговорот неотложных дел.

Поэтому чтобы сегодня духовно настроиться на молитву, нужно как минимум отказаться от этой исключительной оценки нынешнего времени и места, которые будто бы «чрезвычайно затрудняют нашу духовную жизнь».

Любые внешние обстоятельства жизни, лишая нас одного, всегда дают нам что-то другое. Надо только постараться это «что-то» разглядеть и научиться использовать. Например, сегодня в большом городе мы много перемещаемся в пространстве, все время куда-нибудь едем — в метро или в автомобиле, стоим в пробках... Молиться в пути — одна из наилучших возможностей. Тут есть время и для практики умной молитвы, и для чтения выученной части правила. Если даже это затруднительно, у нас есть достижения современной цивилизации — можно поставить диск в машине или включить плеер в метро. И в какой-то степени изолировать себя от окружающего мира, слушая молитву в записи.

Кроме того, можно и нужно молиться еще и своими словами. Нельзя сводить молитву только к вычитыванию или выслушиванию готового текста, написанного не тобой, а другими людьми. Но также нельзя свести молитву и к другой крайности, когда человек говорит себе: ну все, теперь я буду молиться только своими словами. Ибо в итоге это будет значить, что мы:

а) минимизируем молитву — потому что редко кто способен молиться своими словами долго и серьезно;

б) почти у каждого человека в таком случае образуются свои формульные тексты, которые будут пониже и поуже как формой, так и содержанием. Ведь тексты молитв, составленных святыми, основаны на духовном опыте этих святых, стремившихся к единому на потребу (Лк 10:42). В нашей жизни и в наших молитвах этого стремления куда меньше. Поэтому разумнее всего соблюдать некий баланс — и своими словами молиться, когда душа этого просит, и правило ни в коем случае не оставлять.

Общий для всех совет тут один: не разводите руками и не жаловаться на окружающую действительность, а всегда стараться увидеть и максимально использовать те возможности для молитвы, которые Бог дает нам здесь и сейчас.

*Автор: БОРИСОВА Марина,*

