

## *Решать вместе с Богом*



Ты узнаешь плохую новость и начинаешь сходить с ума. Почему такая реакция? Да потому, что ты забываешь о главном: начать день с Богом, посмотреть Ему в глаза, давая и Ему возможность заглянуть в твое сердце.

*Архимандрит Андрей (Конанос)*

### *Здесь и сейчас*

*Архимандрит Андрей (Конанос)*

Бог находится там, где в данный момент находимся мы. Здесь и сейчас. Совершенно точно. Не знаю, чувствуешь ли ты это, а если чувствуешь, то в таком случае что ощущаешь – радость или страх. Впадаешь в отчаяние или, напротив, в тебе появляются силы, надежда и оптимизм. Но я уверен, что если ты – настоящий христианин, если ты любишь Бога, молишься Ему, исповедуешься, сознательно – с подвигом и усилием – подходишь к Святой Чаше, читаешь духовную литературу и работаешь над своей душой, то ты чувствуешь Христа в своей жизни и понимаешь, что самое главное – быть в соприкосновении с Ним.

Проснувшись утром, помолись немного перед началом нового дня. И самое главное здесь – не слова молитв, которые ты произносишь, а душевное расположение. Важно, чтобы душа в этот момент устремилась к Богу. И когда это чувство поселится в твоём сердце, оно перейдет и на всего тебя, на твои дела и отношение к тем, кто вокруг. И твои действия не будут необдуманными и поверхностными.

А когда мы, едва проснувшись, сразу спешим в ванную, затем быстро одеваемся, наспех завтракаем и второпях выбегаем из дома, то через некоторое время появляется ощущение, будто все наши действия совершаются на «автопилоте», механически, и нет времени задуматься над тем, откуда и куда идет наш путь, зачем мы совершаем те или иные поступки.

### ***Открыв глаза***

А как прекрасно, когда день проходит осознанно, то есть когда наши действия носят обдуманный, рассудительный характер!

Ты просыпаешься и, открыв глаза, говоришь себе: «Господь подарил мне еще один день!» И мысль эта так радостна, что чувство благодарности и счастья наполняет душу. И ты говоришь: «Господи, славлю и благодарю Тебя! Благодарю Тебя за то, что Ты даровал мне еще один день, за то, что я проснулся!»

Открыв глаза, ни в коем случае не давай ходу мыслям о заботах и неприятностях, которые ожидают тебя в течение дня. Не думай о работе, расходах, врачах, анализах, экзаменах и прочих стрессовых ситуациях. Все это будет потом. Пусть день начнется не с этих мыслей, а со славословия. Раздвинув шторы, прославь Бога со словами:

**«Слава Тебе, показавшему мне свет! Ты даровал мне еще один день, Господи, и, знаешь – этот день будет самым прекрасным**

**в моей жизни! Сегодня». Начни день так – со славословия Христа.**

Понимаешь, мысли о проблемах, беспокоящие тебя по утрам, – это помыслы, которые направлены на то, чтобы день не задался с самого начала. А ты возьми и объяви этим помыслам бойкот. Создай препятствие, нажми на тормоз, сбрось у стресса скорость и скажи: «Нет! Я не хочу начинать свой день с тревог и беспокойства. Я хочу с самого утра почувствовать любовь Бога и радостно воскликнуть: “Доброе утро, Господи! Благодарю Тебя от всего сердца за то, что любишь меня. И я, Твое возлюбленное создание, начинаю с этой любви свой день!”»

Страшно начинать день в одиночестве, без отца, матери, близких, друзей... А ведь Господь нам и Отец, и Мать, и Брат, и Друг. Но если с самого утра ты чувствуешь себя одиноким, брошенным, потерянным в этом мире, лишенным дружеской поддержки со стороны Христа, то как можно добиться успеха в течение дня? С каким настроением ты отправишься в плавание по бурному житейскому морю? Усталый, грустный, разочарованный, одинокий, слабый и беспомощный. Нет! Не бывать этому. Пусть молитва наполнит твою душу Божественными дарами, которые, в свою очередь, «вольют» в нее ощущение Христовой любви.



## ***Призывать Бога за повседневными делами***

Вернемся к тому, о чем я говорил в самом начале. Важно не просто встать с утра на молитву со словами «Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа», быстро всё прочитать и убежать. Если молиться с такой скоростью, то наши заботы и тревоги проникнут и в молитву. То есть вместо того, чтобы избавиться от стресса с помощью молитвы, мы, наоборот, усиленно заталкиваем его туда. «Отче наш!» Если произнести эти слова невнимательно, поспешно, они нам ничего не дадут, никак нас не успокоят. Но когда мы произносим их действительно как обращение к Отцу – «Господи, Отец наш!» – то берем Бога за руку и уже ничего не боимся. Потому что как я могу бояться, держась за руку Отца, Который любит меня и всегда со мной, что бы ни случилось?

Именно в этот момент появляется такая уверенность. С самого утра, когда произносятся слова молитвы, мы чувствуем, ощущаем их смысл. И тогда сердце успокаивается. «Но где мне взять время на все это? – спросишь ты. – С утра столько дел, нужно успеть одно, другое, приготовить завтрак, накормить детей...» Но на это не нужно много времени. То, о чем я говорю, происходит постепенно.

Можно призывать Бога и за повседневными делами, и тогда почувствуешь, что Он действует твоими руками, руководит всеми движениями твоего тела; что Он дает тебе здоровье и укрепляет тебя; дает силы встать и идти; дышать. Помни об этом, начиная день – когда умываешься и одеваешься. Внешне ты будешь делать все то же самое, но очень важно чувствовать при этом любовь Господа и благодарить Его, а не жаловаться на свое одиночество и неполноценность. Ведь, по сути, наши мысли – всегда о будущем: что мне делать? чего не хватает? как жить дальше? По-

стоянный ропот, негодование, и вид у нас не довольный, а огорченный, озабоченный и жалкий.

Нет, это не нормальное начало дня. Понимаешь? И когда после этого возникает какая-то проблема, она сбивает тебя с ног. Ты узнаешь плохую новость и начинаешь сходить с ума. Почему такая реакция? Да потому, что ты забываешь о главном: начать день с Богом, посмотреть Ему в глаза, давая и Ему возможность заглянуть в твое сердце. Забываешь обратиться к Господу от всего сердца, читая молитву по четкам или просто молясь своими словами. Да, ты держишь четки, но сердце тревожно бьется и вот-вот выскочит из груди от беспокойства, страха и растерянности.

### ***Решать вместе с Богом***

Пусть слова молитвы впитаются в нашу жизнь! Ведь самая большая наша проблема – это то, что в храме, на Литургии, мы относимся к текстам богослужения поверхностно, не чувствуя их. Для нас важно количество: сколько раз повторяется молитва, сколько страниц еще осталось... Наша душа не устремлена к Богу с доверием и детской простотой. В сердце не проснулась любовь, нет этого сладостного трепета.

Разве можно произносить слова: «Господи, Ты – моя крепость, моя радость и сила!» – с холодным, ожесточенным и безразличным сердцем, в спешке и суете? Ведь эти слова такие пламенные!

**И главная цель этой молитвы – растопить душу, чтобы человек выдохнул и доверчиво предал себя в руки Господа, в Его объятия. И успокоился. А после этого, что бы ни произошло, ты защищен Божественным светом, освещающим каждый твой шаг.**

В руках Божиих ты согрет Божественной благодатью, и что бы ни случилось, ты сразу понимаешь, что нужно делать: «Господи, помоги мне! Подскажи, как поступить! Подумай вместе со мной! Просвети меня, Господи!» И чувство одиночества, обособленности моментально уходит. Нет, я не сам буду решать, как мне жить! Я буду делать это вместе с Богом, потому что, имея ограниченный ум, не смогу быть по-настоящему дальновидным. Но если Господь просвещает меня, мне нечего бояться.

*Перевод Елизаветы Терентьевой для портала «Православие и мир»*

*Архимандрит Андрей (Конанос)*

