

ПРОТОИЕРЕЙ

Александр Мень



ПРАКТИЧЕСКОЕ

РУКОВОДСТВО

К МОЛИТВЕ



Фонд имени Александра Менья

Annotation

По благословению Высокопреосвященнейшего митрополита Крутицкого и Коломенского Ювеналия
Фонд имени Александра Меня
Москва, 1995
Объем 223 с.

- [Мень Александр](#)
 -
 - [От издателя](#)
 - [О внутреннем шаге](#)
 - [Памятка православного христианина](#)
 - [Введение](#)
 - [I. Что следует знать православному христианину.](#)
 - [II. Как держать себя в храме](#)
 - [III. Об исповеди](#)
 - [IV. О причащении](#)
 - [V. Поминование и просфоры. Панихида и молебен](#)
 - [VI. Правила, касающиеся отношения мирянина к своему духовнику.](#)
 - [VII. Важнейшие праздники года](#)
 - [VIII. Посты](#)
 - [IX. Домашняя молитва и духовное чтение](#)
 - [Практическое руководство к молитве](#)
 - [Введение](#)
 - [I. Молитва и молитвословие](#)
 -
 - [1. Молитвословие](#)
 - [2. Подготовка к молитвословию](#)
 - [3. Время и место](#)
 - [4. Начало молитвы](#)
 - [5. Во время молитвословия](#)
 - [6. Конец молитвословия](#)
 - [II. Тело и молитва. Аскеза](#)

- - [1. Положение тела и молитвенные жесты](#)
 - [2. Дыхание](#)
 - [3. Аскеза](#)
- [III. Затруднения в молитве](#)
- [IV. Молитвенные размышления](#)
- [V. Молитва в повседневности](#)
- [VI. Высшие ступени молитвы](#)
 -
 - [1. Молитва в безмолвии](#)
 - [2. Непрестанная молитва](#)
 - [3. Молитва Иисусова](#)
- [О проведении Великого Поста](#)
 -
 - [Общие правила](#)
 - [Недели Поста](#)
- [О молитве](#)
- [«Да исправится молитва моя...»](#)
 - [Покаяние](#)
 - [Об избавлении от грехов](#)
 - [Об Иисусовой молитве](#)
 - [О прощении ближних](#)
 - [О молитве св. Ефрема Сирина](#)
 - [Благодарение](#)
 - [Об утренней молитве](#)
 - [О Евхаристии](#)
 - [О бескорыстной молитве](#)
 - [Прошение](#)
 - [О внутренней тишине](#)
 - [О ниспослании Святого Духа](#)
 - [Молитва Богородице](#)
 - [Молитвы святым](#)
 - [О подражании Христу.](#)
 - [О жизни для других](#)
 - [Об исполнении своего долга](#)
 - [О духовном просвещении](#)
 - [О ближних](#)

- [О равнодушии](#)
 - [Из молитвенного опыта отца Александра](#)
 - [Библиографический указатель](#)
-

Мень Александр
Практическое руководство к молитве



фото Софьи Руковой

От издателя

Минуло пять лет со дня гибели о. Александра. Как и следовало ожидать, убийцы не найдены — впрочем, сам он в своем посмертии вряд ли хочет возмездия и уж, конечно, простил тех, кто пытался отнять его у нас — и не смог.

Важно другое. Он жив в своих учениках и в душах тех, кто, не успев испытать на себе притяжение его незаурядной личности и могучего духа, узнал его — через книги и благодаря им пришел ко Христу. Многие сделано последователями о. Александра в память о нем, много издано его трудов, хотя его пастырское наследие далеко не исчерпано.

Предпринимая переиздание этой книги, мы исходили из того, что первый ее тираж мгновенно разошелся, а потребность в пособиях такого рода возрастает, поскольку все больше людей вливается в Православную Церковь.

Мы сочли уместным дополнить первое издание необходимой для новокрещеных или невоцерковленных людей «Памяткой православного христианина» и памяткой «О проведении Великого Поста», ходившими при жизни о. Александра в многочисленных машинописных копиях. Они содержат в чрезвычайно сжатой форме те основы христианского вероучения, без знания которых молитва не может обрести полноту.

В книгу вошли также беседа «О внутреннем шаге» и лекция «О молитве». Особый раздел составляют отрывки из проповедей и лекций; тематическое расположение их соответствует трем видам молитвы, о которых говорил о. Александр в названной выше беседе: покаяние, благодарение, прошение.

Завершают книгу несколько молитв, составленных о. Александром. Они особенно дороги его ученикам: в них слышен его голос, его неповторимая интонация, в них дышит его живая и горячая вера.

«Практическое руководство» не было подготовлено к печати самим автором. В текст внесены поправки, сделанные им в машинописном экземпляре, хранящемся в его архиве; это позволило

устранить опечатки, искажения и пропуски, допущенные в первом издании. Ссылки на цитируемые источники, сделанные о. Александром в рабочем порядке, «для себя», вынесены в отдельный библиографический указатель. Авторские ссылки на Священное Писание даны в круглых скобках. Там, где эти ссылки отсутствовали, они приводятся в квадратных скобках. Цитаты из Св. Писания даются по брюссельскому изданию Библии («Жизнь с Богом», 1973); отсюда же — двойная нумерация Псалмов. Цитаты из дореволюционных изданий даются в современной орфографии, но с сохранением пунктуации оригинала.

Конечно, эта маленькая книжка не могла вместить все, что говорил и писал о. Александр о молитве. Тем не менее мы надеемся, что она станет настольной в каждой христианской семье, потому что, говоря словами о. Александра, «каждый из нас своей молитвой, любовью, верой вносит свой маленький вклад в построение единого Храма — Церкви Христовой, храма веры, который нельзя разрушить».

О внутреннем шаге

У каждого из вас есть свои причины — внешние и внутренние — накопившейся усталости. Надежды на то, что ситуация какими-то способами — когда наступит наш отпуск, скажем, — радикально изменится, напрасны, потому что мы уже не раз были в отпуске и, столь же согбенны, ковыляли дальше.

Мы все молоды — вы, во всяком случае. Наш век — удивительный, по-своему счастливый, я не жалею, что живу в этот век, но все-таки он для homo sapiens — тяжелое испытание. Тем более что мы живем в большом городе. Значит, на нас лежит, как камень, напряжение. Ну что тут делать?

Есть всякие рекомендации — аутотренинг и прочее. Я изучал их и практически, и теоретически. Я выяснил, что только тот, кто располагает избытком свободного времени, может этими вещами заниматься — в сущности, весьма неплохими. Факторы, которые на нас действуют, могут быть нам неизвестны. Мы знаем, каков процент врожденной наследственности, каков процент бесконечных столкновений на работе и дома, — в общем, трудно. И для нас естественные пути регенерации, возрождения работают слабо или почти не работают. Поэтому я просто хочу вам напомнить — о чем вы знаете и без меня отлично, — что есть *сверхъестественные* пути. Только через рычаг духа можно, в конце концов, получить дополнительную силу, можно преодолеть душевную вялость, душевную слабость.

Для этого не нужно, как в аутотренинге, особых методов концентрации, какого-то продолжительного времени, а нужно — я просто напоминаю общеизвестные вещи — не меньше 6—10 минут в день (я беру сейчас все по минимуму) для молитвословия: в любом состоянии — просто читаешь, читаешь; не меньше времени — для Евангелия и вообще Священного Писания; нужны также Евхаристия и молитвенное общение. Четыре вещи. Это не теория, это проверено на практике.

Очень многие люди, приходя ко мне с такой немощью — нашей общей, — потом говорят: «А я этого не делал». Я не знаю в этот

момент, что им сказать. Это происходит подобно тому, как если бы врач человеку сказал: «У тебя больная печень, ты не должен есть жирное, соленое» — и прочее; а он приходит и говорит: «Доктор, я каждый день наворачиваю сало и ем каждый день селедку». Доктор разводит руками...

Существуют определенные методы, они дают определенные результаты. Это — практика, причем вековая, тысячелетняя, двухтысячелетняя и дальше. Но главное — держать все четыре момента. [...] Тем не менее, мы должны себе напоминать, что дар Божий, и благодать, и благословение Божие не есть панацея или лекарство какое-то, потому что в таком случае наш эгоцентризм, наше требование к Богу будет на первом месте стоять. Мы не хотим быть чем-то для Него, а хотим, чтобы Он стал чем-то для нас, — служебным чем-то. Итак, с этой установкой получается плохо. Здесь необходим огромный *внутренний шаг*.

В одной трагедии у Байрона описывается потоп. Стоит человек на скале и говорит монолог. Он так доверяет Богу, что пусть даже все потонет, он все равно умрет с полным упованием. Это хорошо сказано. Если вы почувствуете, что у нас нет точных сведений о бессмертии, но есть воля Божья, которая направляет все (как — мы не знаем), и что мы оттого лишь имеем смысл, что *она* направляет это все, и что мы имеем в этом потопе значение постольку, поскольку *к Нему* мы причастны, — то значит, Его тайна на первом месте, она — главная. А не то что: у меня болит голова, и я хочу помолиться, чтобы голова прошла. Бывает так, что и проходит. Но все-таки такая установка — неверная.

Я начал с того, насколько это нужно, глубоко нужно, но хочу это скорректировать: такой эгоцентрический, потребительский подход не может быть всецело правильным. Здесь нужно что-то еще принять, искать не только для себя. Но это уже дальнейший шаг.

Еще одно. У нас есть три главных молитвы: *прошение* (самая наша любимая молитва), *покаяние и благодарение*. Прощение благословенно и заповедано. И в «Отче наш» есть прошение. Но заметьте, что начинается молитва «Отче наш» не с прошения, а с другого — с принятия, согласия: «Да будет воля Твоя, да приидет Царствие Твое», а уж потом сказано: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь». Понимаете, в этом есть раскрепощение внутреннее. Мы

несвободны, и мы должны начинать с того, чтобы освободиться от всего, расправить свои душевные «плечи», которые сгорблены под бременем. Не помню, кто сказал, что если соблюдать хотя бы наполовину Нагорную проповедь, то все комплексы проходят. Это в самом деле так. Нас все время грызет что-то. Все время грызет. Причем превращается уже в невроз: это надо делать, то надо делать — все надо делать. И потом становится не помощью, а помехой, потому что обращается в навязчивую идею, в тяжелый фон озабоченности. И вот тут вспомните, что мы смертные, и что жизнь коротка, и что Господь сказал: не заботьтесь о том, что есть завтра, что пить [см. Мф 6, 25; Лк 12, 22]. Он сказал именно в таком смысле: глаза страшатся, руки делают. Сегодня делают. Даже если мы составляем планы на будущее, они должны быть свободным эскизом, а не давящей какой-то вещью, которая тебя делает рабом.

Мы свободные и мы счастливые, несмотря на те немощи, которые нас сгибают, потому что мы причастны тайне благодати Божией, нам открывается много удивительного и замечательного. Кроме того, у нас есть братья и сестры, они есть здесь, они есть в храме, они есть по всему городу, они есть по всей земле. Мы включены в вечное Божественное.

И еще одна удивительная вещь. Мы можем через Божественную призму рассматривать все — научные формулы, любые феномены. Я сегодня утром включил телевизор, увидел там осьминога. Божественное зрелище, просто божественное зрелище! И эти несколько секунд — фильм, к сожалению, быстро кончился — привели меня в состояние полного восторга. И любая вещь может вызывать в нас восхищение. Мы должны не терять способности свежо посмотреть на вещи, на своих близких, на окружающий мир и стараться быть легкими на поворотах, легче жить: уметь отодвинуть от себя, когда нужно, удручающие нас обстоятельства, подняться над ними и быть вольными странниками. Мы же странники. Мы вообще здесь гости, пришельцы. Апостол Павел говорит: все мы на земле только странники, только гости и пришельцы [см. Евр 11, 13—14]. В одном апокрифическом Евангелии Господь Иисус говорит, что мир — это мост; по мосту ведь переходят.

Мы говорим об Отце, Который на небесах. А что такое «Отец»? Это наше родство, это Тот, Кто нам родствен больше всего. И что

значит «на небесах»? В ином измерении бытия — наше отечество. «Отечество» я имею в виду не в смысле земного рождения или какой-то душевной привязанности, тут другое дело совсем. Душевная привязанность может быть к твоей улице, к твоему дому, к твоему языку, к твоему городу, к твоей стране. Это естественное свойство человека. А есть иное, что мы называем отечеством. Трудно это передать, но Лермонтов пытался — в известном стихотворении про душу, которую ангел нес на землю, когда она должна была родиться, и в ней навсегда остались звуки пения ангела. Это в данном случае только образ, но образ очень глубокий, потому что у нас есть другая родина. Нас связывает нечто с миром духа — поэтому мы гости, поэтому нам иногда бывает неуютно в этом мире; и частично это правильно, потому что мир полон грубой материи, мир «во зле лежит» [ср. 1 Ин 5, 19], мы с ним сталкиваемся, и он нас ранит. Тем более нам важно — понимаете? — призвать Дух. А Дух приходит, особенно когда мы вместе. Поэтому мы собираемся в храме, поэтому молимся вместе, как можем.

И вот приближаются к концу пасхальные дни, это время кончается, и мы как бы снова все переживаем. И вновь воскресший Господь приходит к нам, как в Эммаус, когда Он пришел к ученикам. Он говорит: «Мир вам» [Лк 24, 36; Ин 20, 19]. «Мир вам» — не просто древнееврейское приветствие. Конечно, Он и поздоровался с ними, но Он в это вкладывал еще нечто очень глубокое. На древнееврейском языке слово «шалом» («мир») означает не только «без войны», а особое состояние благословения, особое состояние мира души, близости к Богу — и вот этот мир мы и просим у Него. Мир с Богом, мир между собой. И будем так молиться, чтобы понять, что Он и сейчас с нами. И Слово Божие будет с нами, и мы его понесем домой, и оно будет в нас жить, и, в конце концов, давайте жить светло и в уповании. Мы — счастливы, которые своим счастьем не пользуются, и богачи, которые своим сокровищем не располагают и не употребляют для себя. Поэтому сегодня все смоем — наши обиды, наши огорчения, наши тревоги и ожидания, наши грехи, наши тяготы. И будем просить, чтобы Господь нас укрепил. В этом — самое главное. А сейчас помолимся...

Господи Иисусе Христе!
В этот вечерний час, в этом городе,
где почило Твое благословение,
среди всех страданий, и грехов, и бед
Ты, страдавший и принявший на Себя
язвы человеческого рода,
потому что возлюбил нас,
Ты, пришедший сюда, будь с нами.

Господи, Ты нес Крест.
Научи нас нести ради близких
страдания и труд.

Господи Иисусе Христе,
Ты видишь наши язвы и наши немощи.
Влей в нас силу,
сделай нас твердыми, мужественными,
достойными свидетелями
Твоего Божественного Евангелия.

Господи Иисусе Христе,
дай нам в те дни,
которые Ты нам отпустил,
пронести, как знамя, Твой Крест.

Господи Иисусе Христе, помоги нам.
Благодарим Тебя за все чудесное,
что Ты даешь нам в природе, в храме,
в Таинстве, в Твоем Священном Писании,
в том, что написали люди,
вдохновленные Тобой,
в наших близких, в наших любимых,
во всем том, что нас увлекает,
волнует, удивляет.
За все благодарим Тебя, Господи.
Дай нам быть истинными носителями
Твоего Имени.

АМИНЬ.

Памятка православного христианина О некоторых основах и правилах церковной жизни

Введение

Христианство — не просто теория, мировоззрение и не только моральное учение, а новая жизнь, которая охватывает все сферы человеческого бытия: умственную, нравственную и духовную. Нельзя быть христианином, если нет внутренней убежденности в истине Христова учения. Нельзя им также быть, если не ставишь своей задачей исполнение нравственных заповедей Евангелия. Но убежденность и мораль являются, скорее, лишь средством для главной цели христианской жизни — духовного Богообщения, стяжания Духа Божия. Здесь от нас требуется непрерывный труд, который не может быть приостановлен вплоть до самого конца нашего земного пути. Подобно тому, как камень, брошенный вверх, если остановится в своем полете, начнет падать, так и душа, если прекращает духовное «делание», не стоит на месте, но двигается вспять. Призыв Христа быть совершенным, как совершенен Отец Небесный [см. Мф 5, 48], означает, что внутренний рост человека не имеет границ и пределов. Церковь основана Богочеловеком на земле для того, чтобы вести людей по этому пути. В догматах она выражает основы христианского учения, через наставление дает нам нравственный ориентир, но основное ее призвание — приобщение человека к благодатной жизни. Этому служат прежде всего таинства, молитва и храмовое действо (богослужение).

Предлагаемые правила являются простейшими, но в то же время необходимыми для каждого, кто хочет жить церковной жизнью.

I. Что следует знать православному христианину

Есть слова Священного Писания и молитвы, которые православному христианину надо знать наизусть или очень близко к

тексту.

1. «Отче наш», молитву Господню.
2. Десять Заповедей Божиих (Исх 20, 1—17).
3. Заповеди блаженства (Мф 5, 3—11).
4. Символ веры («Верую»).
5. Утренние и вечерние молитвы по краткому Молитвослову.

Необходимо также помнить число и значение таинств. Их в Апостольской Церкви семь.

1. Крещение. Символ вступления человека в Церковь и мистического приобщения его к единству во Христе (Телу Христову). Совершается по вере крещаемого человека (взрослого) или по вере родителей младенца. Крестный отец есть лицо, которое обязуется помогать воспитанию новокрещеного в духе Церкви. Это единственное таинство, которое может совершить не только священник, но (в случае нужды) любой мирянин. Крещение совершается водой (символ омовения духа), но при крайней необходимости могут быть взяты снег или песок.

2. Евхаристия, или причащение. Участие в вечно совершающейся Тайной Вечери Христовой. Евхаристия есть воплощение Христа под видом хлеба и вина, принятие которых означает причастие искупительной тайне.

3. Миропомазание. Таинство схождения Духа Божия на новокрещеного члена Церкви. Обычно совершается сразу же после крещения.

4. Священство, или рукоположение. Таинство передачи апостольской благодати от епископа к епископу и права на священнодействие от епископа к священнику. Существует три степени священства: епископ, священник, диакон. Первый совершает все семь таинств, второй — все, кроме рукоположения. Диакон лишь помогает при совершении таинств. Патриарх, митрополит, архиепископ — это не сан, а лишь различные формы епископского служения.

5. Покаяние. Таинство примирения грешника с Богом через исповедь и разрешение, даваемое священником (см. ниже).

6. Брак. Таинство освящения супружеской жизни.

7. Елеосвящение, или соборование. Таинство, совершаемое над больными ради их исцеления.

II. Как держать себя в храме

Храм — это не только дом молитвы. Это место особого присутствия Христа, Который пребывает в Святых Дарах на престоле в алтаре. Поэтому входить в церковь, выходить из нее и стоять в ней следует с благоговением. Входя, мы осеняем себя крестным знаменем. Мужчины входят в храм с непокрытой головой, женщины — с покрытой. Для женщин это правило не носит характера строгой обязательности и не везде соблюдается, однако его следует придерживаться, чтобы не смущать тех, кто привык его соблюдать. (Несоблюдение этого правила зачастую приводит к ненужным разговорам и спорам, нарушающим как наше благоговейное настроение, так и стройность самого богослужения).

Войдя в храм, мы подходим к иконе, стоящей на столике — аналое — посреди храма, вновь осеняем себя крестным знаменем и прикладываемся к иконе. Это так называемая праздничная икона. Она изображает событие из Священной Истории или святого, память которого в этот день совершается. Мы можем, по нашему желанию, ставить свечи к иконе праздника или к любой другой иконе, находящейся в храме. Свечи покупаются за прилавком у самого входа, называемом «свечным ящиком». Это наша «лепта», малая жертва Церкви. Проходя по церкви, мимо церкви, мимо Царских врат, мы останавливаемся и осеняем себя крестным знаменем. Во время службы в православных храмах принято стоять. Но большим и старым делается исключение, и для этой цели в храмах сзади ставятся скамейки.

Стоять в храме следует лицом к алтарю. Исключения бывают во время молебна или отпевания, когда по обстоятельствам нам приходится стоять к алтарю боком.

При словах священника «Мир всем», а также при принятии благословения мы складываем руки ладонями вверх, правую поверх левой, и склоняем голову.

Также следует склонять голову, когда священник или диакон кадит в нашу сторону или когда в храме читается Евангелие. Обычай целовать руку священника после принятия благословения напоминает нам, что эта рука держала Св. Чашу при Евхаристии.

Самая важная служба из всех, совершающихся в храме, — *литургия* (в просторечии — обедня), а самый важный момент в ней — таинство Евхаристии, во время которого совершается пресуществление Святых Даров. Существует благочестивый обычай приходить к литургии натошак, даже если мы в этот день не причащаемся. Если человек опаздывает к обедне или уходит до ее окончания, он проявляет неуважение к таинству.

Разумеется, не грешно простоять не всю обедню в случаях крайней нужды, например когда надо быть при больных, маленьких детях или на работе. В таких случаях можно уйти до конца службы, только не во время *чтения Евангелия, Св. Евхаристии, пения «Отче наш» и причащения*. Если приходится уйти, надо сделать это *раньше* указанных моментов или переждать их.

Евхаристия (по-русски «благодарение») начинается торжественным возгласом «Станем добре, станем со страхом...» и заканчивается причащением. На это время должны прекращаться всякие, даже нужные, разговоры и хождения по храму.

Евхаристия совершается при закрытых Царских вратах: врата открываются только в Святую (Пасхальную) неделю, во время служения епископа и протоиерея, который получил на это право.

Есть обычай класть земные поклоны во время обедни:

1. Когда начинается пение «Тебе поем...»;
2. Когда священник или диакон выносит перед концом обедни Св. Чашу для причащения верующих;
3. Когда Св. Чаша после причащения переносится священником на жертвенник с возгласом: «Всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь!»

По желанию молящийся может класть земные поклоны помимо указанных. Во время Великого Поста еще кладутся земные поклоны при молитве «Господи и Владыко живота моего...»

В пасхальные дни (до праздника Св. Троицы), а также в рождественские (святки) отменяется коленопреклонение. Не принято становиться на колени во время воскресных служб, но в наши дни этот обычай отмирает. После литургии (обедни) все подходят и прикладываются ко кресту, который держит в руках священник.

Выходя из храма, мы снова оборачиваемся лицом к алтарю и осеняем себя крестным знаменем. При желании по окончании

службы (или до ее начала) можно прикладываться к иконам. Во время службы этого делать не следует. Надо стараться во время службы помнить, что в храме мы собраны во имя Божие. Эта память поможет нам удержать в сердце чувство мира и дружелюбия друг к другу. Следует также заботиться о том, чтобы не нарушать молитвенного настроения друг друга в храме. Надо избегать, по возможности, толкать других, когда проходим по храму, стараться в случае тесноты пропустить вперед детей, старых и немощных. Если мы видим, что кто-то ведет себя в храме не так, как следует, не надо делать замечаний во время службы, чтобы не создавать споров и шума, нарушающих мир и благоговение. В случае надобности подобные замечания можно сделать после службы. Не следует тем, кто не понимает слов службы и хочет понять, задавать много вопросов стоящим рядом во время службы. Эти вопросы также можно отложить до конца богослужения, чтобы не нарушать его стройности и тишины.

В субботу и накануне праздников вечером бывает *всенощная*, которая состоит из вечерни и утрени (церковный день начинается накануне вечером).

В субботу после чтения Евангелия поем «Воскресение Христово видевше...» и прикладываемся к Евангелию, которое вынесено на середину храма, а затем подходим под благословение священника. Во время торжественных всенощных и под воскресение совершается помазание елеем. (Не следует смешивать его, как это часто делают, с миропомазанием — таинством, которое совершается вслед за крещением. Елей — растительное масло, освященное священником. Миро — особо приготовленный состав из восточных благовоний, освящаемый епископом.)

III. Об исповеди

Исповедь обычно происходит до начала литургии, в то время, когда в храме читаются *часы* или служитя *утреня*. Если в храме не менее двух священников, исповедь может быть в начале обедни — один служит, другой исповедует. Когда в храме много народа, совершается общая исповедь. Священник перечисляет грехи, а мы мысленно каемся в них перед Богом; если на душе есть какой-либо грех, который священник не назвал, надо подойти после всех, чтобы не

задерживать других, и сказать о своем грехе. Необходимо помнить, что ограничиваться только общими исповедями нельзя. Они *обязательно* должны перемежаться с частными. Когда мы хотим исповедаться, надо прийти в храм пораньше и сразу стать у того клироса, где в этот день будет происходить исповедь (там уже обычно приготовлен аналой), чтобы во время службы не переходить с места на место. Исповедь состоит из следующих частей:

1. Молитв священника;
2. Слова священника к кающимся;
3. Исповедания грехов перед крестом и Евангелием, которые лежат на аналое;
4. Советов и указаний священника или, если он считает нужным, епитимьи;
5. Разрешительной молитвы.

Когда священник читает разрешительную молитву, он накрывает голову кающегося епитрахилью; кающийся низко наклоняет голову, затем прикладывается к Евангелию и кресту. При этом он вспоминает, что в Евангелии написан Закон Божий, который он нарушил, а крестом Христовым изглаживаются грехи кающегося. Разрешая кающегося от грехов, священник делает это не своей властью, а властью Христовой, данной ему в таинстве священства. Труд священника на исповеди Св. Церковь сравнивает с трудом врача — мы приходим в духовную лечебницу, и для того, чтобы не уйти неизлеченными, мы должны учиться точно называть свои грехи, чтобы духовный врач мог назначить нам правильное лечение. Готовиться к исповеди следует заранее, дома, проверяя свою совесть по десяти Заповедям блаженства. Если мы скрываем что-нибудь на исповеди, то мы грешим не против человека-священника, а против Самого Христа. В этом случае и разрешение священника и само причащение — «в суд и осуждение».

Когда, преодолевая стыд и смущение, мы говорим духовнику о своих грехах, мы совершаем тот малый «подвиг», без которого искреннее покаяние будет неполным. Исповедующийся должен остерегаться мысли, будто, рассказывая духовному отцу о своих дурных делах и помыслах, он что-то теряет в его глазах.

Эта искусительная мысль мешает подлинному покаянию. Следует помнить, что благодать священства позволяет духовнику не утрачивать доброго отношения к кающемуся, даже если он совершил великий

грех. Исповедь и беседа со священником вне исповеди — два плана общения; вне исповеди священник может говорить просто как человек, друг, помощник; у креста и Евангелия он — совершитель таинства.

IV. О причащении

Человек, причащающийся лишь изредка, наносит немалый урон своей духовной жизни. Святые Отцы призывали христиан причащаться при каждом посещении литургии (св. Василий Великий. Творения; преп. Максим Исповедник [¹]). Если в наши дни эта практика оставлена, то, тем не менее, приступать к Св. Чаше следует не реже одного раза в 40 дней и непременно — в день своего ангела. Преподобный Серафим завещал нам приобщаться не реже 16 раз в году.

Накануне причащения соблюдают пост и читают «Последование ко Святому Причащению» из Молитвослова. Перед причащением с утра ничего не едят и не пьют до конца литургии (из благоговения к Священной Трапезе). Курящие должны воздерживаться от курения. Подходят к Св. Чаше только после исповеди.

Исповедь и причащение — два отдельных таинства. Практика Русской Православной Церкви ставит их в тесную связь по той причине, что мы не должны приступать к Св. Чаше, не примирившись с Богом через таинство покаяния. Иногда, если человек не готов к причащению, он может подойти только к исповеди.

Причащение происходит в конце обедни, после того, как пропоем «Отче наш» и следующий затем «запричастный» стих. При выносе Чаши мы повторяем про себя за священником молитву: «Верую, Господи, и исповедую...»

Затем в тишине и благоговении подходим к Св. Чаше, сложив руки на груди крестообразно, правую поверх левой (*у Чаши креститься нельзя!*), и называем свое полное имя. Причастившись Святых Тайн, целуем нижний край Чаши и подходим к столику, где запиваем «теплотой» и принимаем часть просфоры. Это — воспоминание братских трапез первых христиан.

Православие признает действительность таинства Евхаристии, совершаемого правильно поставленным инославным священником (католическим или старообрядческим). То, что мы не причащаемся

вместе, не есть знак того, что мы не признаем подлинности другой литургии, а вытекает из понятия о ней как о «трапезе любви». Совместное причащение возможно лишь по достижении единства и прекращении разделений. До тех же пор совместное причащение было бы неискренним и, следовательно, недостойным. Но в случае нужды, как постановил в 1969 г. Св. Синод Русской Православной Церкви, старообрядцы и католики могут исповедываться и приобщаться в православных храмах.

V. Поминование и просфоры. Панихида и молебен

Если мы желаем, чтобы Церковь молилась вместе с нами за дорогих нам близких (живых и умерших), мы пишем их имена на записке с надписью «о здравии» и «об упокоении» и передаем вместе с просфорой, которую покупаем за свечным ящиком, в алтарь. Сделать это нужно до начала литургии; если же служба уже началась, то все разговоры, связанные с покупкой просфор, передачей записок или свечек следует вести шепотом, чтобы не мешать службе. Поданные записки священник читает перед началом литургии (на проскомидии) и во время службы, когда он вынимает из просфор частицы и молится о здравии и об упокоении записанных. В конце литургии эти частицы опускаются в Чашу в знак искупительного действия св. Евхаристии. Священник в это время молится: «Омой их грехи кровию Твоею...»

После обедни просфоры выносятся из алтаря и обычно ставятся на свечном ящике, откуда те, кто подавал с ними записки, их разбирают. Просфору можно по своему желанию либо съесть сразу, либо распределить на несколько дней, либо отдать ее тому, за кого мы ее «вынимали».

Просфоры при желании можно раздавать в храме с просьбой молиться о тех, за кого они вынуты, но это следует делать не во время службы, а после того, как все подойдет ко кресту.

Кроме поминовения за литургией в церкви совершаются и другие виды молитв за живых и усопших:

1. Молитва о живых, или *молебен*, к которому по просьбе верующих может быть добавлено водоосвящение или чтение акафиста. Желаящие служить молебен обращаются за свечной ящик до службы (или, в крайнем случае, после службы).

2. Молитва об усопших называется *панихидой*. Ее служат перед особым столиком для свечей (кануном). Издревле существовал обычай в память усопших устраивать трапезу. В ней принимали участие бедняки, которых просили молиться за умерших. И в наши дни те, кто молится о них, приносят в храм пищу, которую раздают «для поминовения» после панихиды. Это делается и в особые поминальные («родительские») дни.

3. Молитвы, которые поют и читают при погребении, называются *отпеванием*.

По окончании его икона, которая была на груди у покойника, ставится на канун и находится там в течение 40 дней. После этого родные могут ее взять.

Во время литургии молитва совершается только за членов Церкви или готовящихся ко крещению («оглашенных»). Считается, однако, что во время молебна могут быть помянуты и люди некрещеные. Для отпевания католиков, старообрядцев и других инославных существует особый чин.

VI. Правила, касающиеся отношения мирянина к своему духовнику

Духовником называется священник, к которому мы постоянно ходим на исповедь. Как больному лучше лечиться у одного врача, который хорошо знает его организм и болезни, так и духовное врачевание будет проходить успешнее, если человек будет приносить свою исповедь постоянному духовнику. Отношения между этим священником и мирянином должны быть построены на искренности, понимании и доверии. Мирянину следует помнить о следующих пяти правилах:

1. Христианин не предпринимает никакого важного жизненного шага, не получив благословения духовника или, по крайней мере, не посоветовавшись с ним.

2. Христианин принимает от духовника указания о молитвенном правиле, постах и делах служения людям.

3. Христианин должен привести свою жизнь в согласие с нравственными требованиями Церкви в срок, указанный духовником.

4. Частоту исповеди и причащения христианин должен согласовать с духовником и твердо этого придерживаться.

5. В случае расхождения со своим духовником и намерения перейти к другому мирянин должен поставить своего духовника в известность и просить благословения на переход к другому священнику, конкретно указанному (см. 1 Цар 15, 22; Евр 13, 7, 17; Немоканон Иоанна Постника, Стоглав 40; Вопрошание Кирика, 6, 17; Написание митр. Григория, 4; Заповедь к исповедующемуся, 27; Слово Божие о покаянии, 97) [²].

VII. Важнейшие праздники года

Праздничные и воскресные дни надо освободить от работы, которую можно отложить. Церковный годовой круг праздников делится на праздники «переходящие» и «непереходящие», двенадцатые и великие. Непереходящие празднуются каждый год в одно и то же число месяца. Переходящие относятся к Пасхальному циклу и приходятся каждый год на разное время. Приводим список переходящих, непереходящих и великих праздников по «Православному церковному календарю».

Двенадцатые переходящие праздники

Вход Господень в Иерусалим — воскресенье;

Пасха Христова — воскресенье;

Вознесение Господне — четверг;

День Святой Троицы (Пятидесятница) — воскресенье.

Двенадцатые непереходящие праздники

Крещение Господне — 6/19 января;

Сретение Господне — 2/15 февраля;

Благовещение Пресвятой Богородицы — 25 марта/7 апреля;

Преображение Господне — 6/19 августа;

Успение Пресвятой Богородицы — 15/28 августа;

Воздвижение Креста Господня — 14/27 сентября;

Введение во храм Пресвятой Богородицы — 21 ноября/4 декабря;

Рождество Христово — 25 декабря/7 января.

Великие праздники

Обрезание Господне — 1/14 января;

Рождество Иоанна Предтечи — 24 июня/7 июля;

Святых первоверховных апостолов Петра и Павла — 29 июня/12 июля;

Усекновение главы Иоанна Предтечи — 29 августа/11 сентября;

Покров Пресвятой Богородицы — 1/14 октября.

Церковное исчисление ведется по старому стилю. Вторая дата указывает новый стиль.

VIII. Посты

В нашей человеческой природе нарушена гармония между духовным и плотским началом; плоть стремится возобладать над духом. Поэтому человеку, ведущему духовную жизнь, необходимы хотя бы самые простые методы аскезы (самоограничения). К ним относится пост — воздержание от животной пищи, которое имеет двойное значение.

С одной стороны, пост обуздывает стихию плоти, с другой — развивает через послушание Церкви духовную стойкость и волю человека. Пост освящен Самим Христом, Который, постясь, Своим примером указал на необходимость воздержания для Его учеников.

Существуют различной степени посты. Примерно их можно охарактеризовать следующим образом:

I. **Очень строгий пост** — сухоядение. Едят только сырую растительную пищу без масла.

II. **Строгий пост** — едят всякую вареную растительную пищу с растительным маслом.

III. **Обычный пост** — кроме того, что едят в строгий пост, едят еще рыбу.

IV. **Ослабленный пост** (для немощных, находящихся в пути и питающихся в столовых) — едят все, кроме мяса.

Отмена или ослабление поста предусмотрены Церковью для особых случаев (болезнь, нахождение в пути и т.п.). Однако христианин *не должен по собственному усмотрению ослаблять или*

отменять пост (как и, напротив, делать его более строгим), но спрашивать благословения духовника.

Пост — не только время телесного воздержания; он означает и время усиления борьбы с грехом, особенной молитвенной сосредоточенности, более частого причащения.

В году четыре длительных поста. Кроме того, Церковь установила постные дни — среду и пятницу в течение всего года. В память некоторых событий установлены также однодневные посты.

Многодневные посты

Великий Пост — предпасхальный, в общей сложности продолжается семь недель. Пост *строгий*. *Очень строгие недели* — первая, четвертая (Крестопоклонная) и седьмая (Страстная). На Страстной неделе пост прекращается после литургии в Страстную субботу. По обычаю же разговляются только после Пасхальной заутрени, т. е. в ночь на Св. Воскресение.

Великий Пост связан с переходящим кругом праздников и поэтому в разные годы падает на разные числа, в зависимости от дня празднования Пасхи.

Петров пост — перед праздником святых апостолов Петра и Павла. Начинается со Дня всех святых (воскресенье после Троицына дня) и продолжается до 12 июля нового стиля. Этот пост меняет свою продолжительность в разные годы, ибо зависит от дня празднования Пасхи. Этот пост — наименее строгий, *обычный*.

Успенский пост — перед праздником Успения Божией Матери. Он всегда падает на одни и те же числа: 14—28 августа нового стиля. Это — *строгий* пост.

Рождественский (Филиппов) пост — начинается на следующий день после празднования апостола Филиппа, всегда падает на одни и те же дни: 28 ноября — 7 января нового стиля.

Однодневные посты

Среда и пятница — в течение всего года, кроме сплошных седмиц (недель) и святок. Пост *обычный*.

Крещенский сочельник — 5/18 января. Пост *очень строгий* (существует народный обычай в этот день не есть до звезды).

Усекновение главы Иоанна Крестителя — 25 августа/11 сентября. Пост *строгий*.

Воздвижение Креста Господня — 14/27 сентября. Пост *строгий*.

IX. Домашняя молитва и духовное чтение

Молитвы, содержащиеся в Молитвослове, составлены по большей своей части святыми и людьми высокого духовного опыта. Читая эти молитвы, мы приобщаемся к их духовной жизни и учимся сами молиться. Молитва по книге (молитвословие) не исключает молитвы своими словами и молитвенного предстояния Богу в молчании.

[О ежедневном правиле см. "Практическое руководство..."]. Ежедневным «правилом» называется собрание молитв, предназначенных для чтения утром, вечером и в продолжение дня. Опускать это правило не следует даже тогда, когда в душе нет молитвенного настроения. Сами святые слова оказывают воздействие на душу помимо сознания. Однако нужно всегда стремиться побороть рассеянность и вникать в слова молитв. Для случая крайней усталости или особых обстоятельств преп. Серафим дал «малое правило».

Великим Постом к ежедневному правилу добавляется молитва св. Ефрема Сирина «Господи и Владыко живота моего...», а в пасхальный период — тропарь праздника («Христос воскрес из мертвых...»).

Всякое дело мы должны начать молитвой. На эти случаи есть в Молитвослове особые псалмы и молитвы.

Читать Священное Писание следует *ежедневно*. Прежде всего это касается Нового Завета. Его можно читать по частям или главам, на выбор, или в соответствии с церковными чтениями этого дня. К отрывку из Евангелия присоединяем чтение из Посланий. Из Ветхого Завета ежедневно читают псалмы. Остальные книги Библии следует читать с толкованиями, чтобы правильнее и глубже понимать смысл ветхозаветных книг и их соотношение с Новым Заветом.

К чтению Св. Писания рекомендуется добавлять чтение из Св. Отцов или духовных писателей. Лучшими книгами из Отцов для начинающих могут служить: «Псалтирь» св. Ефрема Сирина, «Исповедь» бл. Августина, «Нравственные правила» св. Василия Великого. Из более поздних авторов — творения Тихона Задонского, «Невидимая брань» св. Никодима Святогорца, «Руководство к

благочестивой жизни» Франциска Сальского. Из современных духовных писателей — «Записи» свящ. А. Ельчанинова, книги митрополита Антония Сурожского.

Практическое руководство к молитве

Введение

Вера, то есть живая связь души с Богом, не есть что-то неизменное, обретаемое в готовом виде. Как и всякое *отношение*, она имеет свою динамику, она может слабеть или, напротив, расти и укрепляться. Зарождение веры в человеке связано и с волей его, и с разумом, и с чувством. Возрастание ее неотделимо от трех главных путей приближения к Богу: нравственных усилий, обращенных на добро, борьбы с внутренними врагами человека (аскезы) и, наконец, молитвы, которой и посвящены предлагаемые страницы.

«Начнем дело молитвы, — говорит преподобный Марк Подвижник, — и, преуспевая постепенно, найдем, что не только надежда на Бога, но и твердая вера и нелицемерная любовь, и незлопамятность, и любовь к братии, и воздержание, и терпение, и ведение внутреннейшее, и избавление от искушений, благодатные дарования, сердечное исповедание и усердные слезы — чрез молитву подаются верным» [3]. Из этих слов святого явствует, насколько велико значение молитвы для христианина и как много сторон его жизни она охватывает. Молитва связывает наш дух с самим Источником жизни. Ее не могут заменить ни богословские теории, ни одно лишь служение добру. И то и другое оживотворяется молитвой, которая хранит нашу веру от уклонов в отвлеченность или морализирование.

Старинная пословица гласит: «Молитва — труд нелегкий». Для человека неискушенного это может показаться странным; между тем тот, кто сделал хотя бы самые первые шаги в духовной жизни, знает, как много препятствий стоит перед взыскующим молитвенного дара.

Бог открыт ко всем, но слишком часто лучи Его благодатной силы наталкиваются на глухие ставни и запертые двери нашей души. Как открыть их? Как подготовить себя к встрече с Неисповедимым?

Об этом рассказывали нам святые и подвижники, люди богатого духовного опыта, которые считали необходимым делиться с другими тем, что они познавали на пути молитвенного «делания». Однако наследие их слишком обширно, и к тому же часто писания

подвижников связаны с условиями жизни, далекими от тех, в которых мы живем теперь. Выделить из этих писаний то, что может служить конкретным руководством для современного человека, и составляет цель настоящей книги.

Она предназначена для тех, кто уже прошел первоначальные ступени христианской жизни и стремится углубить ее. «Руководство» предполагает у читателя *знакомство со Священным Писанием и основами церковного вероучения, а также постоянное участие в богослужениях и таинствах.*

О молитве вообще есть немало прекрасных книг, обращенных к нашим современникам (например труды митрополита Антония Сурожского). Мы же здесь остановимся преимущественно на практической стороне молитвенной жизни, на том, что содействует ей, и на том, что ей препятствует. Поэтому «Руководство» не следует рассматривать как «книгу для чтения». Оно предполагает неспешное, внимательное изучение с применением на практике содержащихся в нем указаний. Именно ввиду этого оно написано сжато, конспективно и схематично, т. е. по методу, который более всего способствует усвоению и запоминанию. Построение книги двоякое. С одной стороны, главы расположены по мере возрастания трудности, а с другой — они рассчитаны на то, чтобы читатель постоянно возвращался к прочитанному, так как многие темы параллельны друг другу.

Автор, по существу, не говорит от себя ничего. Почти весь текст книги составлен по творениям Отцов Церкви, подвижников и духовных писателей Востока и Запада. Из последних более всего были использованы труды современного учителя молитвы иеромонаха А. Каффарея. (Каноник Каффарель, живущий ныне во Франции, руководит духовной жизнью многих людей в разных странах. В письме к автору он выразил большую радость по поводу того, что и в России не угасает молитвенный дух и стремление к углубленной молитве. Он предоставил нам свои книги, главная из которых — «Уроки умной молитвы» [4]. Из нее здесь приводится много страниц, но ввиду вольности пересказа мы нигде не ставили кавычек.)

Приношу сердечную благодарность всем, кто помог появиться этой книге.

Да укрепит Бог каждого вступающего на нелегкий, но благословенный путь молитвы.

I. Молитва и молитвословие

У каждого человека бывают мгновения, когда его существо невольно устремляется ввысь в молитвенном порыве. Трагические переломы жизни, трепет души, охваченной творческим подъемом или соприкоснувшейся с красотой, — все это может пробудить ту силу, которая поднимает нас к Богу в мольбе, благодарении, радости. Но здесь мы будем говорить главным образом о молитве *систематической*, которая входит в жизнь как постоянная ее спутница и вдохновительница.

1. Молитвословие

Первоначальной и необходимой формой молитвы является *молитвословие*. Так называют чтение «правила», состоящего из утренних и вечерних молитв, которые произносятся ежедневно. Этот ритм необходим, ибо в противном случае душа легко выпадает из молитвенной жизни, как бы просыпаясь лишь от случая к случаю. В молитве же, как и во всяком большом и трудном деле, одного «вдохновения», «настроения» и импровизации недостаточно.

Подобно тому как человек, смотря на картину или икону, слушая музыку или стихи, приобщается к внутреннему миру их создателей, так и чтение молитв связует нас с их творцами: псалмопевцами и подвижниками. Это помогает нам обрести духовный настрой, родственный их сердечному горению. «О том, чтобы молиться нам "чужими" молитвами, — говорит о. А. Ельчанинов, — (...) пример нам Христос. Его молитвенные вопли на кресте — "цитаты" из псалмов (...) (Пс 21, 2; 30, 6)» [5].

Существует три основных «правила»:

1. **полное** — которое рассчитано на людей, располагающих большим, чем другие, временем; оно содержится в полных иерейских молитвенниках;

2. **краткое правило**, рассчитанное на всех; *утром*: «Царю Небесный», «Трисвятое», «Отче наш», «От сна восстав», «Помилуй мя, Боже», «Верую», «Боже, очисти», «К Тебе, Владыко», «Святой Ангеле», «Пресвятая Владычице», призывание святых, молитва за живых и усопших; *вечером*: «Царю Небесный», «Трисвятое», «Отче наш», «Помилуй нас, Господи», «Боже вечный», «Благого Царя», «Ангеле Христов», от «Взбранной Воеводе» до «Достойно есть». Молитвы эти содержатся в любом молитвослове; и, наконец:

3. **минимальное правило** преподобного Серафима (три раза «Отче наш», три раза «Богородице Дево» и один раз «Верую») — для тех дней и обстоятельств, когда человек находится в крайнем утомлении или не имеет достаточно времени.

Совсем опускать «правило» опасно. Утомление и рассеянность не должны смущать нас (см. об этом гл. III). Даже если «правило» читается без должного внимания, слова молитв, проникая в подсознание, оказывают свое освящающее действие.

2. Подготовка к молитвословию

Основные молитвы хорошо знать *наизусть*, чтобы они глубже проникали в сердце и чтобы их можно было повторять в любых обстоятельствах. Написаны молитвы на церковно-славянском языке, поэтому в содержание молитв нужно вникнуть заранее, найти их перевод или перевести самим, чтобы слова не звучали бессмысленно. «Потрудись, — советует преподобный Никодим Святогорец, — не в молитвенный час, а в другое свободное время обдумать и прочувствовать положенные молитвы. Сделав это, ты во время молитвословия не встретишь никакого труда воспроизвести в себе все содержание читаемой молитвы» [6].

Очень важно, чтобы приступающий к молитвословию изгнал из сердца обиды, раздражение, горечь. «Прежде молитвы, — говорит святитель Тихон Задонский, — требуется (...) ни на кого не гневаться, ни злобиться, но всякую обиду оставить, чтобы и самим Бог оставил грехи» [7].

Без усилий, направленных на борьбу с грехом, на служение людям, на установление контроля над телом и душевной жизнью, молитва не может стать тем, чем она предназначена быть —

внутренним стержнем нашей жизни (см. об аскезе гл. II). Немалую роль в воспитании молитвенного духа играет чтение, особенно чтение Евангелий (см. гл. IV), а также таинства исповеди и Евхаристии.

Причащение Святых Тайн включает всего человека в сокровенный поток благодатной жизни. Редкое причащение наносит нам немалый ущерб, ибо лишает нас благодатной помощи. В прошлом сложилась осуждаемая святыми Отцами практика редкого причащения. «У нас нынче говорят даже, что грех часто причащаться, — писал епископ Феофан, — иные толкуют, что нельзя раньше шести недель причащаться. Может быть, кроме этих есть и другие в этом отношении неправильности. Не обращай внимания на эти толки — причащайся так часто, как потребно будет, ничтоже сумняшеся. Старайтесь только всячески приготавливаться как должно и приступать со страхом и трепетом, с верою и сокрушением и покаянным чувством. Докучающим же речами об этом ответьте: ведь я... ко св. причащению всякий раз имею разрешение духовного отца моего» [8].

3. Время и место

В условиях современной жизни с ее загруженностью и ускоренными темпами нелегко отводить для молитвы определенное время. Однако лучше всего утренние молитвы читать до начала всякого дела. В крайнем случае их можно произносить по дороге из дома. Поздно вечером часто бывает трудно сосредоточиться из-за усталости, поэтому учителя молитвы рекомендуют читать вечерние молитвы в свободные минуты до ужина или еще раньше.

Если есть возможность, во время молитвы хорошо уединиться или встать перед иконой. На вопрос о том, следует ли читать «правило» вместе, всей семьей, или каждому отдельно, невозможно дать однозначный ответ. Это зависит от характера человека и его домашних взаимоотношений. Общая молитва рекомендуется прежде всего в торжественные дни, перед праздничной трапезой и в других подобных случаях. Семейная молитва есть все же разновидность церковной («домашняя церковь») и поэтому не может заменить молитву индивидуальную, а лишь дополняет ее.

4. Начало молитвы

Перед началом молитвословия мы осеняем себя крестным знамением и стараемся, отбросив повседневные заботы, настроиться на внутреннюю беседу с Богом. «Постой молча, дондеже утишатся чувства, поставь себя в присутствие Божие до сознания и чувства Его с благоговейным страхом и восставь в сердце живую веру, что Бог слышит и видит тебя» (из Молитвослова). (О положении тела при молитве см. гл. II.)

5. Во время молитвословия

Начинающему необходимо произносить молитвы вслух или вполголоса. Это помогает сосредоточиться.

Если во время чтения «правила» прорывается молитва своими словами, то, как говорит преподобный Никодим, «не попускай сему случаю пройти мимолетно, но остановись на нем» [9]. Эту же мысль мы находим у епископа Феофана. «Когда найдет, — говорит он, — сильное молитвенное чувство и разбивает чтение молитв, оставляй это чтение и давай простор этому чувству» [10].

Многим людям кажется, что молитва всегда должна приносить «духовную усладу». Они забывают о «трудническом» ее характере. «Не ищи в молитве наслаждений, — говорит епископ Игнатий Брянчанинов, — они отнюдь не свойственны грешнику. Желание грешника ощутить наслаждение есть уже самообольщение(...) Не ищи преждевременно высоких духовных состояний и молитвенных восторгов» [11]. Заметим, что поиски постоянного духовного наслаждения есть скрытый вид эгоизма и стремления к духовному комфорту. Трудность молитвы — нередко признак ее подлинной действительности.

О затруднениях в молитве мы будем говорить ниже (гл. III).

Молитва за других людей — неотъемлемая часть молитвословия. Предстояние Богу не отдаляет человека от ближних, но связывает его с ними еще более тесными узами. Об этом очень хорошо писал поэт А. К. Толстой: «Просить с верой у Бога, чтобы Он отстранил несчастье от любимого человека — не есть бесплодное дело, как уверяют

некоторые философы, признающие в молитве только способ поклоняться Богу, общаться с Ним и чувствовать Его присутствие. Прежде всего молитва производит прямое и сильное действие на душу человека, о котором молишься, так как чем более вы приближаетесь к Богу, тем более вы становитесь в независимость от вашего тела, и потому ваша *душа менее стеснена* пространством и материей, которые отделяют ее от той души, за которую она молится. Я почти что убежден, что два человека, которые бы молились в одно время с одинаково сильной верой друг за друга, могли бы общаться между собой, без всякой помощи материальной и вопреки отдалению(...) Как можем мы знать, до какой степени предопределены заранее события и в жизни любимого человека? И если они были предоставлены всяким влияниям, какое влияние может быть сильнее, чем влияние души, приближающейся к Богу с горячим желанием, чтобы все обстоятельства содействовали счастью души друга?» [12]

Не следует ограничиваться только молитвой за близких и дорогих нам людей. Молитва за тех, кто причинил нам огорчение, вносит в душу мир, оказывает воздействие на этих людей, и наша молитва делается жертвенной.

6. Конец молитвословия

Хорошо окончить молитвословие благодарением Богу за дарованное общение и сокрушением о своей невнимательности. «Не тотчас кидайся на обычные дела, — учит преподобный Никодим, — и никогда не думай, что, совершив свое молитвенное правило, ты все кончил в отношении к Богу» [13].

Приступая к делам, нужно подумать о том, что предстоит нам говорить, делать, видеть в течение дня, и испросить у Бога благословения и силы для следования Его воле. Иногда хорошо сохранить в гуще трудового дня одно слово или *короткую молитву*, которая поможет и в повседневных делах находить Господа (см. гл. V).

Мы также должны мысленно обращаться к Богу перед началом всякого дела и перед едой.

II. Тело и молитва. Аскеза

Молитва, как и вообще духовная жизнь, не должна оставаться изолированным уголком нашего бытия. Человек призван быть целостным и гармоничным, и поэтому, говоря о молитвенном делании, мы должны иметь в виду участие в нем всех сфер нашего существа. А отсюда — необходимость правильного понимания структуры человека. «Установив здравые понятия о том, как устроен человек, — пишет епископ Феофан, — получим вернейшее указание на то, как ему следует жить» [14].

Состав человека епископ Феофан делит, согласно широко распространенной традиции, на *три* основные сферы: тело, душу и дух. Тело и душа (психика) образуют то, что на библейском языке называется «плотью». Дух же есть богоподобное средоточие личности, в котором проявляются самосознание, воля, свобода, творчество и совесть.

По самой своей природе дух призван господствовать над «плотью». Дух — высшее начало в человеке, отличающее его от всего творения. Однако это не значит, что психофизический уровень есть в нас лишь ненужная, обременительная «оболочка». Этот уровень тесно связан с духом. Как простейшие чувства перерастают в высокие переживания, восходящие в сферу духа, так и элементы мышления (свойственные и животным) поднимаются до духовного уровня, связуя «низший разум» с «разумом высшим». Зона мысли влияет на чувства — и обратно. Чувства же теснейшим образом сплетены с телесной жизнью. Можно сказать, что в лице человека (которого называют «микрокосмом», малым миром) вся природа входит в глубочайшее единение с царством духа. Это пограничное положение человека на рубеже миров делает его олицетворением вселенной, существом, через которое природное бытие восходит к Богу.

Поэтому, когда мы созидаем в себе духовную жизнь, мы должны учитывать свою иерархическую структуру и стремиться включить все наше существо в «хождение перед Богом».

«Тело, — говорит митрополит Антоний, — приметным или неприметным образом участвует в каждом движении души, будь то чувство, отвлеченная мысль, желание или сверхчувственный опыт» [15]. Следовательно, тело играет немаловажную роль и в молитве. Те, кто забывают об этом, неизбежно наталкиваются на многие трудности. Нужно отбросить языческое представление о плоти

как о чем-то заслуживающем лишь презрения, как о «темнице души». Тело человека есть дивное создание Божие, самое совершенное из всего, что есть в природе. Человек не просто «заключен» в нем, но живет им, проявляя через него все свои стремления. Тайна Боговоплощения есть великое свидетельство против тех, кто хотел бы рассматривать тело с точки зрения нехристианского дуализма и спиритуализма. Такие взгляды — наследие древневосточных верований и учения Платона, а отнюдь не что-то присущее Библии, христианству. Однако столь же неверным было бы ставить тело на неподобающее ему место, во всем подчиняясь его требованиям. Все наше существо, несущее на себе печать первородного греха, отмечено нарушением гармонии духа и плоти. Поэтому многие природные инстинкты оказывают сопротивление духовной жизни. (С этим связаны новозаветные и святоотеческие указания на опасности, идущие со стороны плоти; напомним, что под «плотью» Писание понимает всю психофизическую природу человека.) Святой Василий Великий сравнивает тело с конем, которому необходима узда. Как плохо управляемый конь может сбросить всадника, так и плоть, оставленная на произвол, порабощает дух. И напротив, тело, поставленное на свое место, способно *помогать* духовной жизни и молитве (а не только *не препятствовать* им). Пренебрежение телом, так же как и отведение ему слишком большого места, может жестоко отомстить за себя и нарушить жизнь души и духа. Искусство контролировать тело, управлять «плотью» называется аскезой (см. раздел 3 этой главы).

Здоровое или больное, радующееся жизни или страдающее, тело наше должно быть хранилищем души, орудием ее выражения, устремленным к высшей жизни. Поэтому-то апостол Павел называет тело «храмом Духа Святаго» [см. 1 Кор 6, 19], поэтому мощи, останки святых, благоговейно почитаются Церковью. «Прославляйте Бога и в телах ваших», — заповедует апостол (1 Кор 6, 20).

1. Положение тела и молитвенные жесты

«Когда в келии своей, — говорит авва Исаяя, — встанешь, чтоб сотворить молитву свою, не небрежничай в нерадении (...) не прислоняйся к стене и ног своих не распускай, стоя на одной и

поджимая другую, как (делают) неразумные» [16]. Это сказано не случайно. Есть особые психофизические механизмы, которые устанавливают обратную связь между положением тела и состоянием души и духа. Если, с одной стороны, трудно молиться, развалившись в кресле, с другой — есть положения тела и жесты, которые содействуют молитве и помогают внутренней сосредоточенности. Среди этих жестов на первом месте стоит *крестное знамение*, начертание на нашем теле знака Креста Христова. Издревле большое значение придавалось поклонам (земным и поясным). Эти положения тела способствуют укреплению чувств благоговения, смирения, преклонения.

Молитва стоя

1. Это — обычное положение тела при молитве. Оно выражает бодрствование, собранность, готовность внимать.

2. Стоя на молитве, следует стремиться к равновесию, устойчивости и непринужденности позы, а для этого будем следить за правильным положением различных частей тела. *Ступни* должны быть прижаты к земле и одна к другой (или слегка расставлены), не следует напрягать *верхние части ног*. Правильное положение спины тоже необходимо для равновесия и устойчивости. Корпус следует выпрямить, но без напряжения, чтобы не нарушать его естественного изгиба. *Плечи* должны быть опущены и расслаблены. Не следует долго держать голову склоненной или поднятой вверх.

3. Положение *рук* тоже немаловажно. Оно — внешнее выражение нашей внутренней настроенности. По обычаю последних веков, во время богослужения в храме воздевает руки лишь священник. Однако этот древний жест может быть принят в домашней молитве. О нем постоянно говорит Священное Писание (см., например, Плач 3, 41; 1 Тим 2, 8).

4. *Взгляд* не должен блуждать. Необходимо сосредоточить его на иконе или закрыть глаза. В противном случае легко приходит рассеянность.

Молитва на коленях

Можно молиться стоя или сидя на коленях. Это положение выражает покаяние, смирение и мольбу. Однако долго сохранять

устойчивым такое положение трудно. «Лучше, — говорил митрополит Филарет, — сидеть и думать о Боге, чем стоять и думать о ногах» [17].

Молитва сидя

Это положение не рекомендуется при чтении «правил». (Исключение можно делать больным или крайне утомленным людям.) Однако оно вполне подходит для молитвенного размышления и углубленной молитвы (см. гл. IV). В этой позе необходимо следить за естественной прямизной корпуса и естественной посадкой головы. В противном случае тело будет затекать и может начаться головокружение.

Принимая то или иное положение тела, нужно удостовериться:

1. в правильности этой позы;
2. в том, что мускульное и нервное напряжение отсутствует;
3. в правильности дыхания;
4. во внутренней тишине.

На первых порах большинство этих положений требует постоянного упражнения, всегда гибкого, никогда не чрезмерного; их не надо сохранять слишком подолгу. Хорошее самочувствие, устойчивость и непринужденность — признаки того, что поза правильна и удачно выбрана. Если после нескольких опытов поза приводит к плохому самочувствию, следует от нее воздержаться.

Положение тела должно соответствовать той или иной внутренней установке, которая им выражается; в то же время внутренняя установка поддерживает и одушевляет позу.

Никогда не следует резко выходить из позы. Сначала можно потереть руки, открыть и закрыть глаза, пошевелить ногами, распрямить колени, затем принять переходную позу (например, если тело распростерто на земле, то перед тем, как подняться, надо встать на колени).

2. Дыхание

О связи дыхания с молитвой постоянно говорят православные подвижники [18].

Обретая свою естественную и здоровую динамику, дыхание постепенно успокаивает тело, умиротворяет чувства и укрепляет

разум. Тем самым оно prepares всего человека к молитве.

Для упорядочения дыхания существуют специальные упражнения. Если нет возможности проделать все эти упражнения, хорошо перед началом молитвы сделать два-три глубоких вдоха и выдоха, а потом, дав дыханию вернуться к его обычному ритму, забыть о нем.

3. Аскеза

Аскеза (от греческого слова «аскезис» — упражнение) — это то усилие, которое мы должны приложить, чтобы сделать себя открытыми воздействию на нас Духа Божия. Она должна охватывать *всю нашу жизнь*, она необходима, чтобы благодать направила к Богу всю нашу деятельность. Аскеза, таким образом, воплощается в основных наших делах — отдыхе, еде, отношениях с людьми.

В нас живут эгоизм и тяготение к дурному. Необходимо умертвить в себе эгоизм, вытесняя его любовью, стремиться контролировать спонтанные порывы «плоти».

Аскеза подразумевает систематические и продуманные действия. При этом нужно со смирением избегать всякой чрезмерности, следует быть очень осторожным. Насилие может привести к нарушениям в жизни тела, души, а затем и духа.

Критерием для проверки действительности аскезы должно служить *наше отношение к людям*. Если оно не меняется к лучшему, никакие «подвиги» не имеют цены и мы стоим перед опасностью впасть в лжемистику («*прелесть*»).

Аскеза — вовсе не подавление природы человека, а введение ее в подлинно здоровый ритм. Хаос мыслей, чувств и желаний — это аномалия. Против аномалии и борется аскеза.

Пост

С глубокой древности было отмечено, что животная (мясная) пища в известной мере оказывает нежелательное воздействие на человека. Поэтому в восточных религиях был установлен принцип вегетарианства. Библия, снисходя к человеческой немощи, не запрещает животной пищи (Быт 9, 3). Однако Церковь ограничивает ее употребление, вводя посты и постные дни [19]. (См. также "Памятку..."

о Постах.) Цель их троякая: 1) временное устранение животной пищи; 2) упражнение воли через послушание Церкви; 3) связь повседневной трапезы с церковным годом. Разумеется, есть обстоятельства, которые требуют ослабления или отмены поста (пребывание в пути, болезнь, протест членов семьи, особые условия жизни и проч.). В таких случаях воздержание от скоромной пищи может быть заменено любым другим видом воздержания. Следует избегать двух крайностей: делать из поста нечто абсолютное и непререкаемое и пренебрегать им.

Воздержание в пище может быть и вредным для души в том случае, если человек делает из него «культ» и проникается сознанием своего превосходства. «Пост, — говорит преподобный Марк Подвижник, — как приносит пользу тем, которые разумно к нему приступают, так и вредит неразумно его начинающим. Посему заботящиеся о пользе поста, должны беречься вреда его, то есть тщеславия» [20]. «Если кто, соблюдая пост, — говорят преподобные Варсануфий и Иоанн, — примешивает что-либо к нему по своей воле, или постится, ища человеческой славы и приобретения от нее, то пост его бывает мерзок Богу» [21].

Пост состоит не только в телесном воздержании, но является временем усиления борьбы со страстями. «Пост — это прежде всего движение, активность духа, борьба с косностью, ленью, изнеженностью, расслаблением воли и тела. Это борьба за жизнь, за свободу духа от привычного рабства» (митрополит Антоний) [22].

К телесной аскезе относится общая дисциплина быта, забота об уравновешенном образе жизни (работа — разрядка), о правильном сне (избегать ночных разговоров и проч.), об охране нервной системы (не злоупотреблять возбуждающими тонизирующими средствами).

Аскетические ограничения зачастую помогают установить власть над неупорядоченными желаниями тела. Нужно приучать себя к физическому усилию, некоторой физической суровости: излишний комфорт отнюдь не благоприятствует духовной жизни.

Работа над сферой чувств, желаний и мыслей

Чувства, желания и мысли тесно связаны с телом. Поэтому надо следить за этими «окнами души», в частности, подобно Иову, следует заключить «завет с глазами своими» (Иов 31, 1).

Впрочем, есть разница между дурными желаниями, которые совсем не следует удовлетворять, и естественными желаниями, которые хорошо просто ограничивать для того, чтобы научиться управлять ими или удерживать их в нужных пределах. На протяжении дня возникает тысяча возможностей упражняться в управлении своими устремлениями: прийти на помощь ближним, прекратить волнуемое чтение, благодушно принять критику, учиться слушать.

Борьба с «помыслами», которые непременно вторгаются в сознание, должна идти в двух направлениях:

1. постоянное воспитание в себе умственного контроля;
2. спокойное отбрасывание их как чего-то чужеродного и навязанного темными силами. «Усиливающийся отсечь борющиеся его и смущающие помыслы и движения, — говорит преподобный Феодор Эдесский, — пусть побольше ополчит своиинников и споборников и приблизит их к себе на совместное противоборство, — таковы — смирение душевное, труд телесный и всякое другое подвижническое самоумерщвление, и особенно молитва» [23].

Не следует культивировать различные потребности, которые могут овладеть умственной сферой. Надо избегать мечтательности и приучать ум возвращаться к мыслям о Боге, «сводить ум в сердце», как советуют подвижники. Это последнее выражение означает победу над расколотостью человеческого существа, воссоздание его *целостности*, когда и ум, и чувства направлены к *единому Центру* — Богу. Истинный образ «внимания и молитвы (...)» есть следующий: ум (...) да хранит сердце в то время, когда молится, и внутрь его да вращается неотходно, и оттуда, из глубины сердца да воссылает молитвы к Богу» [24].

«Я» должно жить целиком в настоящем моменте: полностью соединиться с волей Божией в этом моменте. Необходимо стараться выполнить как можно лучше дело, которым вы заняты в данную минуту, отменяя заботы о прошлом или будущем.

Ложная направленность духа

Человек должен стремиться овладеть всеми силами своего существа не ради гордого сознания власти над собой, а для подчинения воле Божией.

Дух также может оказаться ложно направленным. Стремление к абсолютному, прекрасному, справедливому может быть эгоистическим. Следует проверять и в случае необходимости выправлять наши намерения.

Высшая цель христианства всегда — Бог, взыскуемый *бескорыстно*. При каждой молитве нужно сознательно направлять свою личность и свою жизнь к Богу. В какой-то момент в духе пробуждается «тоска по Богу» [25] (старец Силуан). Но даже через нее может проникнуть в сердце искушение эгоизма, например, стремление уйти от всех, целиком погрузиться в свой внутренний мир. Мы должны напоминать себе о том, что *служение ближнему есть служение Христу* (см. Мф 25, 40). Однако служение это должно чередоваться с самоуглублением. Надо уметь постоянно возвращаться к своему духу, этому месту обитания Духа Божия, чтобы обретать в нем новые порывы веры, надежды и любви, которые укрепят нашу связь с Богом в ожидании того дня, когда непрестанная молитва заговорит внутри нас.

Не следует приходить в отчаяние и уныние от обилия возникающих при молитве помех. Это неизбежно и в каком-то смысле может даже оказаться полезным для души. Старец Макарий Оптинский учил, что «молитва без развлечения (рассеяния) — есть дело совершенных... А если бы всегда имели молитву чистую без развлечений, то... не избежали бы тщеславных и гордых помыслов, от врага наносимых» [26].

Тем не менее тот же старец указывает на важность постоянной борьбы с искушениями, нарушающими молитву.

III. Затруднения в молитве

Рассеянность

Рассеянность является главным препятствием к молитве.

Нередко причиной рассеянности считают житейские дела. Это справедливо, но лишь отчасти. Рассеянность проистекает, как говорит епископ Феофан, «не от природы житейских дел, а от нашей оплошности, по которой попускаем себе погрязнуть и мыслями, и чувствами, и желаниями, и заботами в одном житейском. А ведь этого

может и не быть. Начинайте все с молитвы, продолжайте с упованием, кончайте благодарением» [27].

Многие виды рассеянности изобличают нежелательную направленность нашей души и ее порабощенность. Следует уяснить истоки наших скрытых стремлений, направлять их в нужное русло или брать под контроль.

Если рассеянность не исчезает, надо суметь отнестись к ней как к испытанию — терпеливо, без раздражения.

Пока рассеянность не завладела нашим «Я», т. е. пока оно сознательно обращено к Богу, а не к тому, что нас рассеивает, молитва еще теплится. Если мы *страдаем* оттого, что появляются посторонние мысли, — это верный признак того, что «Я» не побеждено и оказывает сопротивление рассеянности.

Как бороться против посторонних мыслей? Если эти мысли блудные или кощунственные, следует напомнить себе, что они являются демоническим искушением, посягающим на наш внутренний мир. В других случаях следует осознать, что помыслы суть проявление в нас различных областей нашего существа, и бороться с их бесконтрольными порывами (обуздывать чревоугодие, лень, чувственность, излишнюю игру воображения), укреплять свой дух, устремляя его к Богу.

Следует оказывать рассеянности активное сопротивление, включать в молитвенную сферу все измерения своего существа (взгляд направить на икону, воображение — на евангельские события, мысли — на духовные предметы, которые, в свою очередь, укрепят в нас любовь и благоговение). Если молитву нарушает серьезное беспокойство о чем-то или тревога о ком-то, то пусть эта забота и тревога включатся в самую нашу молитву, чтобы помеха превратилась в фактор, помогающий усилить молитву о тех людях и обстоятельствах, которыми вызвана наша озабоченность.

Сухость сердца

Сухость сердца ощущается особенно остро по контрасту с благодатными моментами. Ее может усиливать физическое или нервное переутомление. В этом случае следует позаботиться о том, чтобы устранить (или ослабить) ее причину.

Сухость может явиться результатом какого-либо греха или ошибки. Тогда нужно обратить на них внимание и принести искреннее покаяние. К сухости же — отнестись как к заслуженному нами испытанию.

Нередко бывает, что невозможно найти грех, который вызвал сухость. Тогда, принеся общее покаяние, следует терпеливо ждать, когда это состояние минует. «Бог, — говорит святой Франциск Сальский, — дает вначале духовные радости для того, чтобы отвлечь человека от земных наслаждений и побудить его стремиться к духовной любви. Иногда Бог потом отнимает эти утешения, чтобы научить нас более твердому благочестию среди испытаний и искушений» [28]. Таким образом, сухость может нам посылаться для упражнения в терпении и для нашего совершенствования. И в самом деле, благодаря ей наша вера очищается («Блаженны не видевшие, но уверовавшие» [ср. Ин 20, 29]). Очищается и любовь, ибо мы должны искать Самого Бога, а не радостей, которые от Него исходят. Укрепляется и надежда, надежда на возвращение Бога в душу, которая томится от сухости.

Итак, какова бы ни была причина сухости и бесплодия духа, в конце концов это трудное состояние косвенно может помочь продвинуться по духовному пути. Не надо в этих случаях отчаиваться, напрягаться — нужно сохранять мир, помня, что Господь не оставит нас даже в периоды бесчувственности и немощи.

Иногда душевное окостенение преодолевается вдумчивым произнесением «Отче наш», двукратным или троекратным чтением одной из молитв или повторением молитвы Иисусовой по четкам (один круг).

Напряжение и состояние покоя

Если мы постоянно напряжены, это отражается и на молитве. Бывает даже, что некоторые люди, не напрягаясь в жизни, молятся в напряжении. Напряжение мешает молитве, а покой ей способствует.

Как всякая другая деятельность, молитва протекает на фоне различных видов напряжения: тела, чувств, ума. Это нередко служит причиной рассеянности. В самом деле, энергия, которую это напряжение концентрирует, стремится захватить сознание и отвлечь внимание от Бога.

У некоторых молитва связывается с нездоровым возбуждением и духовным напряжением, которые прямо противоположны молитве. Такое напряжение невольно увлекает человека к состоянию, вредному для духовной жизни. Мы ничего не можем без благодати. *Молитва — это в гораздо большей степени Божие действие на нас, чем наши собственные усилия.* Духовное напряжение же побуждает нас искать только озарений, желать ощутимых проявлений благодати, достижения определенных душевных состояний; при этом забываем, что Бог — основная первопричина нашей молитвы.

Состояние тишины и покоя — основное условие молитвы. Необходимо успокоиться к началу молитвы, даже если молящийся и не пользуется специальными средствами, помогающими достичь внутренней тишины. К этим средствам относятся слушание соответствующей музыки, медленные движения, молитвенное положение тела (см. гл. II). В противоположность духовному напряжению надо стремиться в молитве только к Богу и для Него отречься от своей воли, стараться не искать в молитве ни познания, ни благодати. Кроме того, нужно духом веры и смирения освящать всю свою жизнь.

И в то же самое время молитва способствует установлению тишины и покоя во всем существе. Конечно, *молитва существует не для достижения этого покоя, а только для славы Божией.* Тем не менее, длительное спокойствие, которое связано с молитвой, обязывая нас к неподвижности и ритмическому дыханию, является основным физическим фактором снятия напряжения.

Таким образом, мы видим, что молитва устраняет и духовное и эмоциональное напряжение. «И мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдает сердца ваши(...) во Христе Иисусе» (Флп 4, 7).

IV. Молитвенные размышления

1. Священное Писание и Церковь призывают нас углублять и совершенствовать молитву, чтобы она все больше приближала дух к Богу и освящала всю нашу жизнь. Молитвословие должно постепенно дополняться углубленной молитвой, которая, в свою очередь, есть преддверие высших ступеней молитвы.

2. Углубленная молитва есть обращенность к Богу в полной сосредоточенности всех внутренних сил, это беседа, созерцание или безмолвное предстояние. Здесь уже мало одного «правила» и мало тех 10—15 минут, которые на него отводятся. Для этой молитвы нужно не менее получаса, а иногда и часа ежедневно. Разумеется, далеко не все имеют такую возможность. Поэтому хорошо начать с одного или двух раз в неделю. Вырастает углубленная молитва из молитвословия, а подготовкой к ней служат *духовные размышления*.

3. В повседневной жизни есть много моментов, когда мы можем обращаться мысленно к Богу (см. гл. V). Отдых, прогулки на природе, чтение, встречи с людьми, даже труд — все это открывает возможности для богомыслия. Нужно стремиться вырабатывать в себе чувство постоянного пребывания перед лицом Отца. Тогда для нас не будет ничего «светского», все станет священо, все будет протекать «в поле Бога». Вне Его — только грех, но даже и он через чувство раскаяния возвращает нас ко Христу.

Все прекрасное, что нас радует, проистекает от Него. Он дал нам «хлеб насущный», красоту мира, радость труда и человеческого общения. Он дал нам само бытие, привел нас в эту трудную и прекрасную жизнь, чтобы мы шли по ней, открывая и созидая Его Царство.

Один из первохристианских писателей, Гермас, изображал Церковь в виде строящейся башни. Камни, из которых она складывается, — души верных. Эта мысль должна господствовать в нашей жизни. Чего ждет от нас Господь, как нам исполнять Его волю? Вот вопрос, от разрешения которого зависит правильное устройство христианской жизни. Прежде всего — не Он для нас, а мы для Него. Ему должны мы отдать и *посвятить* каждый шаг: печаль и радость, познание и труд — все должно стоять под знаком благодарственной молитвы. В минуты скорби, хотя мы и знаем, что Ему ведомо о нас все, мы открываем Ему свое сердце, и о чем бы мы ни просили, конец мольбы должен быть один: «Да будет воля Твоя».

4. Немалую помощь в духовных размышлениях может оказать *чтение*, особенно чтение Писания. Сосредоточенное, молитвенное чтение происходит неспешно. Читаем понемногу, с остановками, во время которых обращаемся ко Христу с молитвой: просим Его просветить наш разум. При этом хорошо перекреститься или встать

перед иконой, а потом вновь вернуться к чтению. Важно сознавать, что слова обращены к каждому из нас как призыв, упрек или одобрение. Тогда чтение незаметно превратится в диалог, молитвенную беседу с Богом. Хорошо, если такое чтение Писания и книг о духовной жизни можно осуществлять ежедневно. Если же это невозможно, выберем для духовного чтения три дня (воскресенье, среду, пятницу) или, в крайнем случае, воскресные или праздничные дни.

5. Ритм человеческой жизни связан с равновесием между общением и уединением. Большая часть нашего времени по необходимости проходит на людях, что должно уравниваться *минутами внутренней тишины*. Ими предваряются размышление и молитва.

Для начала пусть это будут всего 1—2 минуты, но надо стремиться, чтобы в это время все посторонние мысли, помехи, внешние и внутренние, были устранены. Место выбирается любое, где меньше поводов для рассеянности.

В эти минуты мы стараемся «прислушиваться» к своему телу, успокаиваем его, гасим поток посторонних мыслей, «внимаем тишине». А после этого медленно и вдумчиво (про себя) произносим какую-нибудь молитву, лучше всего «Отче наш». Останавливаемся на одном слове. (Для одного раза следует брать лишь одно слово или короткую фразу.) «Отче наш»... Отец, всеобъемлющее Лоно Любви, Создатель и Водитель. Подумаем о том, что когда-то нас не было. Мы существуем по Его воле. Он повсюду и во всем, и все-таки пока Он для нас «на небесах», в мире Духа, в мире света и полноты совершенной. Этот мир, вожделенный и невыразимый, изливается на нас, в нашу жизнь. «Имя» Его есть Любовь. Ее образ — Чаша, сотканная из света, восходящая над горизонтом, как солнце. «Да приидет Царствие Твое»... мы ждем, мы жаждем его, но мы и призваны трудиться для него... И так до конца, каждое слово прочувствуем и продумаем.

Темы для богомыслия могут быть различны. Приведем несколько примеров.

1. **Я — Твое творение.** Ощутить, что каждая клетка тела принадлежит не мне, что все, что я имею, мне дано — и самая жизнь, и Дух. Осознать, что мое бытие в руках Божиих, что я принадлежу Ему всецело.

2. **Благодарим Господа.** Осознать, как приведены в мир из небытия, сколько даров мы получили, благодарить за все, что было доброго в жизни, включая и испытания; благодарить за жизнь, труд, людей, вещи, книги, мир, за все, что нас окружает, питает и радует.

3. **Дух господствует над плотью.** Осознать, что высший дар во мне — Дух, что он от природы призван царствовать, что ему дана такая же власть над телом, какая была дана человеку при сотворении над природой (Быт 1, 26).

4. **Он дал нам от Духа Своего** (1 Ин 4, 13). Думать о той сокровенной связи, которая существует между нами и Сущим. О том, что мы — Его образ и подобие. О том, что Он хочет действовать в нас.

5. **Да будет воля Твоя.** Всецелая отдача «себя и друг друга» Его Провидению. Полное доверие и надежда на помощь.

Можно брать слова из Писания, молитв, песнопений и литургии (например, «Воссия мирови свет Разума»; «Слава Тебе, показавшему нам свет»; «Обращите покой душам вашим»; «Нас ради человек и нашего ради спасения»; «Прииди и вселися в ны»; «Да исправится молитва моя»; «Покаяния отверзи ми двери» и др.). В каждом случае нужно следить, чтобы медитация не превращалась в отвлеченное размышление. Она должна быть тесно связана с конкретной судьбой и личностью данного человека и ощущаться как *предстояние* Богу. Сознание Его присутствия здесь очень важно. Очень важно также, чтобы в эти минуты ничто постороннее не проникло в мысль. Любой начинающий знает, как это трудно. Но трудности не должны пугать нас или расхолаживать.

6. К духовным размышлениям относится также *проверка совести*, которую можно соединять с ежедневным молитвословием или совершать в конце недели. Обязательно это делать накануне исповеди (см. «Таинство, Слово и Образ») [29].

7. Для духовных размышлений можно брать не только молитвы и краткие изречения из Священного Писания, но также какие-то моменты священной истории (например, хождение по водам [см. Мф 14, 25—33; Мк 6, 45—52; Ин 6, 15—21]). Святой Иоанн Златоуст рекомендует при размышлении на евангельские темы конкретно представлять себе обстановку и подробности событий. При этом, однако, нужно помнить, что людей с сильно развитым воображением может подстерегать здесь «мечтательность», т. е. болезненное

возбуждение души, которое неопытный человек принимает за подлинно духовные переживания. Здесь таится *опасность* господства в духовной жизни эмоциональной и даже чувственной стихий, которые искажают внутреннее устройство и ведут к патологии и лжемистике. Поэтому в молитве и духовных размышлениях нужно быть весьма осмотрительным и не злоупотреблять средствами воображения (о самопроверке при особых духовных состояниях см. гл. II, раздел 3). (Большинство восточных подвижников считает недопустимым вообще любой элемент воображения в богомыслии. У западных — этот элемент допускается, а порой и рекомендуется. Происхождение этого разногласия очень древнее. Оно связано с различием психологии людей Востока и Запада. Восток, склонный к умозрениям, фантазии, богатому воображению, должен был получить противоядие в виде запрета давать волю воображению. Запад же, более трезвый и рационалистичный, нуждался в обратном: в оживлении духа с помощью сил души. В наше время это психологическое различие достаточно сгладилось. Поэтому при выборе методов богомыслия больше внимания должно быть уделено индивидуальным особенностям человека.)

V. Молитва в повседневности

Для того чтобы наша жизнь все больше проникалась атмосферой молитвы, мы не должны ограничиваться лишь тем временем, когда стоим в храме, дома перед иконами или сидим, раскрыв Писание. Молитва может постепенно проникнуть во все уголки нашей повседневной жизни. Это достигается нелегко, но тот, кто стремится к частой молитве, получает ощутимую помощь свыше. Какие же существуют виды и способы частой молитвы?

1. Первый способ упражнения в частой молитве — это *мысль о Боге*. Когда какой-то человек покорил нас и внушил любовь к себе, наша мысль постоянно обращается к нему. Точно так же бывает с тем, кто покорен любовью к Богу. Он, по выражению Псалмов, радуется, когда «вспоминает о Боге» [ср. Пс 42 (41), 5; 105 (104), 3—5]. Эта мысль о Боге имеет несколько аспектов.

Мы думаем о нашем отношении к Нему, мы исполняем доверием, благодарностью, покаянным чувством.

Мы думаем о Нем в свете Откровения, размышляя о Его величии, благодати, любви к человеку.

Мы думаем о Нем, когда стоим перед вопросом: что сделать, чтобы исполнить Его волю. По слову Христову: «Не ищу Моей воли, но воли пославшего Меня Отца» (Ин 5, 30).

Этой же цели (напоминанию о Божьем Присутствии) служит и молитва перед едой, открытая или тайная. Известный пастырь XIX века о. Родион Путятин писал: «Когда мы пьем и едим с молитвой и благословением, тогда пьем и едим во славу Божию, а делаемое нами во славу Божию все служит нашей душе во спасение... При молитве и благословении и вино может веселить наше сердце веселием духовным, и телесный хлеб может сделаться спасительным для нашей души... И животные неразумные знают и помнят того, кто поит и кормит их... Как же не знать и не помнить нам Христа?» [30].

Будем учиться смотреть на все вещи в их связи с Богом, открывать духовное значение всего тварного. Находясь, например, в толпе, вспомним, что вокруг нас люди, за которых Христос пролил Свою кровь. Принимая на руки ребенка, нужно помнить, что он уготован стать храмом Св. Духа. Вид леса или реки должен восприниматься как весть Божия, обращенная к нам. Все это — творения Его, в которых мы можем познать *присутствие* Создателя, вызвавшего их к бытию и поддерживающего в них жизнь по сей день.

2. Чистая мысль всегда рискует стать безличной и абстрактной. Мы знаем на опыте (и психология напоминает нам об этом), что, будучи воплощена в речь, наша мысль уточняется и конкретизируется. Слово приводит в действие другие внутренние механизмы, способствуя более глубокому участию человека в молитве. Именно поэтому для нас важна *беседа с Богом*.

Мы можем говорить с Ним обо всем, что нас волнует: о нашем отношении к Нему и к окружающим людям. Станем благодарить Его, просить Его и выражать Ему свою любовь. В нас должна укорениться привычка обращаться к Нему как к Отцу, Сыну и Святому Духу. Тогда наша молитва будет не абстрактной, а приобретет характер беседы «лицом к лицу» [см. Исх 33, 11]. Для чего просить, раз «знает Отец» [см. Мф 6, 8]? Тут — наш сознательный поворот к Богу, смирение,

чувство связи и зависимости, кроме того — важность «выговаривания», «общения» (о. А. Ельчанинов) [31].

Одни люди ежедневно обращаются к разным кратким молитвам из Библии, другие — повторяют одну и ту же в течение целой недели. Можно записывать такие краткие молитвы, можно брать их из Молитвослова. «Молитва Иисусова» является одним из видов такой часто повторяемой краткой молитвы (см. гл. 6). Сосредоточению на одной краткой молитве очень помогает повторение ее по четкам.

3. Кармелитский монах Лаврентий (XVIII в.) стал духовным отцом множества своих современников, наставляя их в практике «погружения в себя». В течение дня он, неся послушание на монастырской кухне, время от времени на несколько секунд погружался в глубину своего духа, где обретал мир и сознание Богоприсутствия.

Мы слишком часто бываем настолько вовлечены во внешнюю деятельность, что она парализует дух. Периодическая отрешенность и самоуглубление могут стать решающим фактором нашей духовной жизни. «Чтобы не парить нам и не рассеиваться, прельщаясь суетностью, — говорит преподобный Иоанн Карпафский (V в.), — хорошо внимать Пророку, который говорит: *идите людие мои, внидите в храмину вашу, — в храмину сердца вашего (...) в оное обиталище без-образное, осияваемое бесстрашием и осенением святой благодати*» [32].

4. Постоянное обращение к Библии, особенно к Евангелиям, должно стать нашей насущной потребностью.

Открывая Священное Писание, мы приостанавливаем поток суетных мыслей и чувств и как бы входим в мир Божественного Слова. Это вхождение *есть уже молитва*.

5. Практика частых молитвенных обращений и самоуглубления не требует слишком большого времени. Успех зависит от частоты таких молитвенных «минут покоя». Надо привыкнуть использовать любую свободную минуту для этого глубокого общения с Богом. Пусть это будет мгновение, когда мы переходим от одного дела к другому, идем

или едем, ложимся или встаем. Нужно уметь прерывать работу для того, чтобы «взглянуть на Бога».

6. Древний мудрец говорил: «День, в который я не оказал помощи кому-либо из людей, — погибший день». Эти слова нужно чаще напоминать себе. Молитва, если она не сопровождается деятельной любовью, рискует выродиться в самообольщение. Служение людям должно быть таким же повседневным делом, как еда и питье. Некоторые из нас имеют для этого возможность постоянно, другие же должны активно искать случаев послужить людям. Нет надобности перечислять здесь все формы служения. Вокруг нас достаточно заблудших, опечаленных, нуждающихся, больных и старых людей, которые ждут помощи. «То, что вы сделали одному из братьев Моих меньших, — сделали Мне», — говорит Господь [ср. Мф 25, 40]. И поэтому взаимослужение есть, по существу, форма богослужения, форма молитвы. Раз и навсегда запомним, что «вера без дел — мертва» [см. Иак 2, 17].

VI. Высшие ступени молитвы

Человек, начинающий молитвенную жизнь, должен опасаться поспешности при переходе к высшим формам молитвы. Органическое и здоровое раскрытие в нас духовных сил должно совершаться с постепенностью. Тот, кто пренебрегает этим из-за нетерпения, может стать жертвой гордыни и болезненных состояний. Поэтому высшие ступени молитвы должны стоять перед нами как желанная цель, к которой может привести нас только Сам Господь. На них Он раскрывается в глубинах нашего духа, мы же можем лишь готовить вспаханную почву для Его священного посева.

Тем не менее и на начальных путях к нам приходят как бы отблески совершенной молитвы. Иногда помимо нашей воли она загорается в сердце, принося весть из обетованной земли Духа.

Здесь мы в самых кратких чертах коснемся трех форм высшей молитвы: безмолвной, непрестанной и Иисусовой, еще и еще раз напоминая, что это — лишь указание на *будущее*, которое зависит от благодатных даров и нашей готовности принять их.

1. Молитва в безмолвии

«Внутреннее безмолвие, — говорит митрополит Антоний, — это отсутствие всякого внутреннего движения мыслей или эмоций, но это состояние полной бдительности, открытости к Богу» [33]. Минуты внутреннего покоя, о которых мы говорили выше (в гл. IV), могут служить как бы преддверием для подготовки души и духа к этому состоянию. После года систематически совершавшегося молитвословия и духовных размышлений можно раз в неделю попытаться выбрать место и время для того, чтобы настроить свой дух на полное *внимание* голосу Божию, звучащему в тишине. Здесь умолкают все просьбы, все слова и остается только благоговейное предстояние. Малейшая вибрация тела, души или духа может стать препятствием для этого безмолвия. Поэтому нужно непрестанно упражняться в умении властвовать своими мыслями и чувствами. Если время от времени подлинное безмолвие станет открываться нам, мы не должны относить это за счет своих «успехов». Будем помнить, что Дух Божий может посетить и неподготовленного, чтобы пробудить в нем стремление ввысь.

Не нужно отчаиваться, если наши усилия будут тщетными, если мы даже потеряем чувство присутствия Божия. Ведь мы должны искать не «восторгов», но любви ко Христу. Желание обрести Его есть в какой-то мере уже Его обретение. Но Он Сам знает, когда нужно нам ощутить Его близость. Поэтому будем ждать терпеливо и в смирении.

Если мы устоим в периоды сухости и духовного бесплодия, Он придет к нам и откроет в нас источник безмолвной молитвы. Она уже не будет зависеть от нас, а потечет как тихая струя благодати.

2. Непрестанная молитва

В нас существует глубинная реальность, которая проявляется в виде непрестанной молитвы. Благодать может обратить ее в сознательное «делание». Любая душа в состоянии благодати погружена в непрерывную молитву.

В глубине своего существа человек испытывает тяготение к Богу. Но, будучи свободной личностью, он может противиться этому

«духовному притяжению», подавить в себе то, что является в нем сокровенной молитвой. Однако если он не препятствует ей, то можно сказать, что он уже находится на верном пути.

Непрестанная молитва соответствует самой природе человека, ибо все, что в нем есть (то, что делает нас людьми), происходит от Бога и влечется к Нему.

Пробудить эту сокровенную сущность в человеке помогает благодать таинств. В крещении дух христианина освящается, он становится причастником Божественного естества (см. 2 Петр 1, 4).

Все освященное естество человека стремится к Творцу. Когда до его сознания доходит это глубинное движение, он должен подчиниться врожденному тяготению к Богу и с радостью отвечать Тому, Кто его призывает. И значение непрестанной молитвы именно в том, чтобы научить человека следовать вложенному в него стремлению к Богу.

Одни и те же поступки могут иметь самые различные мотивы и цели. Один и тот же труд можно совершать только для заработка, только ради семьи, или воодушевляясь желанием исполнять волю Божию. Поэтому недостаточно просто делать добро. Вспомним праведность фарисеев, о которых говорится в Евангелии. Они были благочестивы, но их благочестие питалось не искренней любовью к Богу, а тщеславием. В молитве также должна быть достойная направленность. Не мы, но Бог должен стоять для нас на первом месте. Нужно постоянно проверять свою волевою направленность, очищая ее от плевел (самоуслаждение, духовный комфорт, самолюбование и проч.).

Когда Господь освящает нас благодатными дарами, наша сокровенная молитва становится сознательной и частая молитва переходит в непрерывную. Подобный дар дается нам иногда внезапно, когда мы его не ожидаем, и держит нас на крыльях в течение нескольких дней (иногда дольше) или же более короткого времени. Это есть прямое воздействие Бога на нашу душу. Однако и после этого могут наступить периоды сухости (см. гл. III); они ясно показывают, что благодатный дар исходил от Бога.

3. Молитва Иисусова

Молитва Иисусова — особый вид углубленной молитвы, известной у восточных подвижников с V века. О ее силе свидетельствуют все, кто вводил ее в свою жизнь. «Больше чем какая-либо другая молитва, Иисусова молитва направлена к тому, чтобы поставить нас в Божие присутствие без всякой мысли, кроме сознания того чуда, что мы здесь и Бог с нами» (митрополит Антоний) [34]. Эта молитва требует большого труда и умения сосредотачиваться. Обладая великой силой, она в то же время может стать опасной для того, кто приступает к ней без подготовки. Необходимым для нее условием св. Отцы считают покаяние и смирение. «Смирением же, рождающимся от послушания, по свидетельству святого Иоанна Лествичника и многих св. отцев, возможет он (молящийся) избежать всех прелестей и сетей диавольских, и тихо, безмолвно, без всякого вреда, постоянно упражняться в этом мысленном деле, с великим душевным преуспеянием» (Паисий Величковский) [35].

Формула молитвы: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». Есть и сокращенные формулы: «Господи Иисусе, помилуй мя» или: «Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя». Это призывание требует большой сосредоточенности, чтобы разум «не уклонялся ни в какие сторонние мечтания» (блаженный Диадок) [36].

Повторение молитвы должно быть ограничено определенным числом (чему помогают четки). Преподобный Никодим рекомендует начинать и кончать обычные молитвословия молитвой Иисусовой («по несколько раз»). «Число, сколько раз повторять, в каком случае, сию молитву, — говорит он, — сам себе определи, или с совета духовного отца твоего. Только сначала много не назначай, а потом, по мере услаждения сею молитвой, прибавляй понемногу. Если когда придет желание повторить положенное число, не отказывай себе в этом, не поставляя себе сие в постоянное правило, а только в этом случае» [37].

Отцы предостерегают от того, чтобы спешить в этом молитвенном делании, напрягаться или нетерпеливо искать ощутимого результата. «Ведай, — говорит святой Никодим, — что настоящий успех происходит внутри, незаметно, не выдаваясь, как совершается рост тела(...) Не определяй времени, потребного для успеха в молитве сей. Положи только трудиться и трудиться. Пройдут месяцы и годы, пока покажутся слабые начатки успеха» [38].

Тело и молитва Иисусова. Подвижники рекомендуют для упражняющихся в Иисусовой молитве сидячее положение (см. гл. II). Однако этим не исключается повторение Иисусовой молитвы во время физического труда, в пути, в храме и т. д.

Действие Иисусовой молитвы. Сосредоточенная на имени Христовом, эта молитва «собирает воедино все силы (духовные, душевные, телесные) человека в преклонении и любви. И этим она делает бытие прочным» (митрополит Антоний) [39].

В падшем состоянии природа человека расслоена и раздроблена. Анархические мысли и чувства делают его неспособным сосредоточить ум на Боге. *Целостность* же человека восстанавливается благодаря «нисхождению ума в сердце», т. е. подчинению всех сфер человека духу. Этому «нисхождению» способствует Иисусова молитва.

Восстановление целостности под воздействием этой молитвы проявляется на всех уровнях.

1. Иисусова молитва помогает оздоровить тело, учит управлять дыханием, укрепляет психическую уравновешенность.

2. Жизнь чувств упорядочивается, усиливается контроль над эмоциями и мыслями.

3. Но главный результат Иисусовой молитвы проявляется в области духа. Сосредоточенность на священном имени Христовом пронизывает светом всю духовную жизнь человека. Молитва овладевает всем его существом.

Имя Иисус («Иешуа» по-арамейски) означает «Ягве — спасение». Произносить его — значит предаваться Христу, открываться Ему, соучаствовать в Его жизни, значит подставлять себя под воздействие Его спасающей и возрождающей любви. Имя Его обладает освящающей силой. Если мы грешны, Он нас прощает, если искушаемы — освобождает, если мы благодарны, Он приближает нас к Себе.

Повторяя это имя, мы включаемся в молитву Самого Христа, проникаем в Его отношение к Отцу и силу Святого Духа, Который есть Его Дух, находим сыновний доступ к сердцу Отца.

Произносить имя Иисусово — значит также утверждать, что «Иисус есть Господь», но «никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор 12, 3). Призывая имя Спасителя, мы

облекаемся в Иисусову покорность перед Духом, и оно становится для нас центром, откуда Дух нисходит на нас, а через нас — на наших братьев и на весь мир.

Как мы видим из Деяний (Деян 2, 21; 4, 17; 8, 12), силою этого имени люди обращаются в веру и собирается Церковь.

Соединяя нас с Ним, имя Иисусово не только позволяет нам приумножать Его мистическое Тело — Церковь; оно вводит нас в самую ее сердцевину и тесно связывает с каждым ее членом. Поклоняясь имени Иисусову, мы полнее живем и чувствуем вместе с Церковью и содействуем Ее возрастанию и единству. Трудясь же внутри Церкви, мы получаем возможность действовать и внутри всего творения.

Из Деяний мы знаем, как силою имени Иисусова апостолы совершали исцеления и многие другие чудеса (Деян 3, 16; 4, 10). Оно помогает нам высвободить таящееся в сердце людей устремление к Богу, часто даже без их ведома. Оно дает нам также силу пробудить славословие Отцу, которое дремлет в недрах материального мира, пребывающего «в ожидании» (см. Рим 8, 19). Призывая имя Иисусово на горы и моря, растения и животных, на всю природу, мы осуществляем их немое и бессознательное стремление к Богу. Наконец, долг христианина — призвать от имени всей твари, людей и вещей пришествие Христово затем, чтобы Им все было спасено и с торжеством привлечено к Отцу (ср. 1 Кор 15, 24).

Постоянное чтение Иисусовой молитвы смыкается с последним словом и призывом Апокалипсиса: «Ей, гряди, Господи Иисусе» (Откр 22, 20).

В заключение еще раз необходимо подчеркнуть, что высшие ступени и формы молитвы для большинства из нас — дело будущего. Не следует, минуя начальные этапы, стремиться к самым высоким. Это может привести лишь к печальным последствиям. Будем уповать в смирении, которое есть залог душевного и духовного здоровья. Будем молиться в ожидании пришествия Господа в нашу душу, когда уже не мы сами, а благодать будет созидать в нас молитвенную жизнь.

О проведении Великого Поста

Время Великого Поста специально дается Церковью, чтобы мы могли собраться, сосредоточиться и подготовиться к встрече Пасхальных дней.

Великим Постом нужно постараться наверстать упущенное, заполнить пробелы в нашей духовной жизни, которая так пострадала от жизненных неурядиц, рассеянности, лени и прочего.

Общие правила

1. Воздержание от мясной пищи обязательно. Относительно всего прочего следует уточнить с духовником. Кроме того, хорошо избрать какую-нибудь житейскую вещь и отказаться от нее на эти дни, сохраняя воздержание до Пасхи.

2. За время Поста нужно прочесть все четыре Евангелия.

3. Необходимо отказаться от всех лишних встреч, дел — всего, что рассеивает. Отдых, разумеется, не отменяется, но виды его нужно избрать такие, которые не нарушали бы мир души (например прогулки, поездки за город и т. д.).

4. Ежедневно надо читать молитву св. Ефрема Сирина, желательно медитативно, т. е. сосредотачиваясь мыслью на словах. Размышлять нужно преимущественно над одной частью (например, фраза «Господи, Владыко живота моего»; тема: Христос как альфа и омега моей жизни, ее смысл, любовь и цель. Ощутить это хотя бы на короткое мгновение).

5. Кроме чтения молитвы св. Ефрема Сирина необходимо посвящать ежедневно 10 минут (это минимум, а вообще-то желательно полчаса) — 5 минут утром и 5 минут вечером — молитвенным размышлениям. Главное — не пропустить ни одного дня в течение Великого Поста.

Рекомендуется во время молитвы выбирать удобное место, удобное положение тела, но при невозможности этого отступить не следует. Размышлять можно и на ходу, и на работе, и вечером, когда все уснут, и утром — одним словом, приноравливаясь к

обстоятельствам. Весьма важно, чтобы ничто не «наседало», не волновала необходимость срочно что-то сделать, не угнетала слишком сильная усталость. Перед началом молитвенного размышления нужно перекреститься (если это происходит дома) или мысленно призвать имя Божие; понудить себя отрешиться от забот (это самое трудное), усилием воли поставить себя перед лицом Божиим; осознать, что, где бы мы ни были, мы всегда с Ним и перед Его лицом. После этого обращаем взгляд к иконе или к кресту (если мы не дома, полузакрываем глаза и вызываем образ креста). Нужно, чтобы все тело пришло в состояние покоя, дыхание не было учащенным, движений не нужно (кроме крестного знамения). После этого мысленно произносим фразу из молитвы или Евангелия (можно из литании, акафиста, литургии — по выбору) и стараемся как можно дольше удержать ее в сознании, обдумывая ее, погружаясь в глубину, ощущая ее многогранную связь со своей жизнью. Сначала это будет получаться с трудом. Возможно, только на третьей неделе дело пойдет лучше. Главное — не надо отступать. И так каждый день весь Пост, по пять минут утром и пять — вечером. В крайнем случае время можно менять, но лучше избрать одно и то же. Не нужно удивляться и огорчаться, ловя себя на рассеянности, на неумении сосредоточиться: полезно считать себя учеником новоначальным, впервые приступающим к таким размышлениям. Список молитвенных речений для них хорошо составить заранее на неделю. Надо стараться на протяжении дня в свободные от работы мгновения возвращаться мысленно к теме размышлений, как бы готовясь к встрече. Основное условие успеха — установление внутренней тишины; это самое трудное в наш шумный век.

6. После пятиминутного размышления необходимо посидеть или просто постоять молча и сосредоточенно, как бы прислушиваясь к тишине, и потом с этой тишиной в сердце приступать к делам, стараясь сохранить ее «звук» как можно дольше.

7. Все воскресные дни во время Великого Поста обязательно посещать литургию, не опаздывая к службе. Перед службой во время «часов» хорошо прочесть молитву:

Верую, Господи, но Ты утверди веру мою.
Уповаю, Господи,

но Ты укрепи надежду мою.
Я возлюбил Тебя, Господи,
но Ты очисти любовь мою
и воспламени ее.

Сокрушаюсь, Господи, но Ты сделай,
да приумножу покаяние мое.
Чту, Господи, Тебя, Творца моего,
воздыхаю о Тебе, призываю Тебя.
Ты же направь меня мудростью Твоею,
защити и укрепи.

Предаю Тебе, Боже мой, помышления мои,
да исходят они от Тебя.
Дела мои да будут во имя Твое,
и желания мои да будут в воле Твоей.
Освети ум мой, укрепи волю,
очисти тело, освяти душу.
Да узрю мои прегрешения,
да не прельщусь гордостью,
помоги мне побеждать искушения.
Да славлю Тебя во все дни жизни,
которую Ты даровал мне.
Аминь.

Частота причащения устанавливается вместе с духовником, но заранее нужно готовиться к общему причащению в Великий Четверг, день Тайной Вечери.

8. В дни Поста особенно важно усилить молитву за других. Не пропуская ни одного случая, когда кто-то болен, находится в унынии, испытывает трудности, надо немедленно за него помолиться, сколько хватает сил и времени.

9. Нужно составить список особо чтимых святых и в течение Поста чаще обращаться к ним, как к живым, как к помощникам и друзьям, ставить им свечи, молиться перед их иконами.

10. Надо остерегаться неравномерности: взлетов и срывов. Именно от этого будут предохранять спокойные и систематические молитвенные размышления. Следует одергивать себя при проявлениях излишнего духовного восторга, помня, как часто в нем участвует не дух, а страсть. Это помогает уберечься и от провалов.

Недели Поста

Первая седмица (неделя)

Проводим следующий цикл молитвенных размышлений:

1-й день. День Екклесиаста

Размышление о тщете всего земного: человек на вершине славы, многого добился, а умрет, как все, порой — тяжелее. К чему все это было? Одни шли по трупам, другие убивали свою душу, а в итоге — ничто. Прочтем: «Кая житейская сладость...» (в чине отпевания). Почет, любовь, слава, здоровье — как все это (без духовной жизни) ничтожно и пусто! Все ниспадает, как водопад, в смерть. На всем печать несовершенства. Все, за чем мы бежим, за что мы цепляемся — дым и пыль. Все — бессмыслица, и бессмыслица страшная, зловещая (Камю, Кафка).

2-й день. «Из глубины воззвах»: Пс 130 (129)

Как много я послужил разным идолам, как много иллюзий и суетности в моей жизни. Как страстно я прилагаю сердце к вещам, которые не могу удержать. Я не отдавал себе отчета в своем честолюбии, тщеславии, суетности, а теперь вижу, какие низкие мотивы двигали мной, как глубоко я погрузился в яму. Я бессилен что-либо с собой сделать. Я обречен уже при жизни быть в аду — в аду несбывшихся желаний, в рабстве стихии плоти и греха гордыни. Я — полное ничтожество. И это не «уничтожение паче гордости», а честный взгляд на себя. Вспомним наши сны, говорящие нередко о таящихся в нас диких желаниях, на которые мы закрываем глаза. Признаем, что мы не можем управлять собственной стихией.

3-й день. Благая Весть

Но выход есть и спасение есть, оно открыто для меня, если я еще раз совершу обращение ко Христу... Христос есть наша Благая Весть, Он родился для меня, чтобы я мог ожить и исцелиться. Он учил меня,

Он открыл в Себе Бога для меня, Бога-Спасителя. Только с Его помощью я могу подняться на ноги.

4-й день. Исцеление

Христос дает мне исцеление Своей смертью. Его Крест и Кровь были для меня, для всех нас, кто не в силах выйти на верный путь, хотя видит его. Он указал нам Путь (Нагорная проповедь), Истину (Бог идет навстречу нам) и Жизнь (жизнь с Ним).

5-й день. Благодарение

Я постепенно оживаю. Я бесконечно благодарю Его за то, что Он протягивает мне руку. И теперь нет конца моему благодарению за все: за жизнь, за спасение, за радость, за испытания, за людей, за мир, за каждую мелочь — все от Бога. Я открываю двери дома, ожидая, что Он войдет под кров моей души...

6-й день. Проверка совести

Но я должен подготовить свой дом, осмотреть его, ожидая приходя Гостя. Я беру в руки светильник Его заповедей и освещаю темные углы. Всюду пыль, грязь, хлам — чем больше освещаю, тем мрачнее картина. Но не буду отчаиваться, начну терпеливую уборку. Проверю совесть по Десяти Заповедям, по Нагорной проповеди, последовательно и не торопясь. Это моя подготовка к исповеди. В воскресенье много народу в храме, поэтому исповедь будет общей. Надо, следовательно, обдумать все заранее, чтобы в Церкви принести лишь общее покаяние.

7-й день. Причащение

День сугубого благодарения. Приносим Богу обет исполнить нечто во имя Его, в знак нашей благодарности.

Вторая седмица

Неделя Торжества Православия

В эту неделю кроме общих духовных упражнений обязуюсь сделать что-нибудь для церкви (уборка, пение, свечи, дело духовного просвещения или что-нибудь другое).

Третья седмица

Неделя св. Григория Паламы

Эта неделя посвящается святому-исихасту (молчальнику). Даю обещание в эту неделю не произносить ни одного лишнего слова. В

христианских семьях здесь должен быть уговор. Кто одинок — пусть постарается осуществить это как может. Никаких бесед, даже хороших, не говоря о ненужных. Только то, что необходимо в быту. Говорят, что, когда наступает минута молчания, то «пролетает ангел». Так вот, наша задача — не отпускать его в эту неделю. Некоторым молчание будет трудно, но это преимущественно оттого, что мы все слишком говорливы. Кому очень тяжело будет, пусть примет его как крест и епитимью.

Четвертая седмица

Неделя Крестопоклонная

Посвящается размышлениям о Кресте и значении нашего крестоношения. Всякая тягота, если она встречается с нашей стороны отчаянный протест, не является крестом. Крестом она становится тогда, когда мы стараемся нести ее «с согласием», если не добровольно.

Пятая седмица

Неделя св. Иоанна Лествичника

На духовной лестнице самое опасное — это оглядываться и проверять, далеко ли поднялся. Никакое «подведение итогов» здесь недопустимо. Ибо, если преуспел, то немедленно появляется самодовольство, которое тут же сводит на нет все усилия. Надо считать себя всегда на первой ступени: Бог в любой момент может перенести на десятую. Симптомами полной неудачи являются постоянно подавленное настроение или резкие колебания от экстазов к упадку.

Шестая седмица

Неделя св. Марии Египетской

Св. Мария Египетская являет нам образ покаяния. Постараемся собраться и написать покаяние за всю жизнь. Будем строги к себе, ничего не пропустим, заглянем повсюду. Лазареву субботу хорошо посвятить размышлению о смерти, провести подготовку к смерти по св. Франциску Сальскому.

Страстная седмица

Все эти дни читаем соответствующие части Евангелия. Если есть, хорошо читать главы из книг Иннокентия Херсонского, Фаррара, Гейки и других. В Великий Четверг — общая исповедь и причащение. Следует помнить, что это есть особое участие в Тайной Вечери. В Великую Пятницу мысленно следуем за Христом; в Западной Церкви читаются 14 молитв перед изображением Страстей Господних. Эти изображения (Крестный Путь) специально помещаются на стенах храма. Вместо них можно брать иконы или просто мысленно следовать за Христом. Тексты размышлений обычно даются в западных молитвенниках.

С Богом! Желаю в добрых трудах провести Великий Пост и в радости встретить

О молитве (лекция)

Итак, поговорим о церковной практике, о том, что осуществляется в повседневной христианской жизни. Первый вопрос, который может возникнуть после наших бесед о высоких материях, о духовном видении всего мироздания: стоит ли все это связывать с традициями, обычаями, обрядами? Может быть, действительно, все это пережитки и дань минувшим временам? И вообще, что это за слово такое — «богослужение»? Как человек может служить Богу? Разве Он в чем-то нуждается?

В действительности Священное Писание дает нам ответ, что любовь Божественная нуждается в нас, нуждается в ответном акте нашего сердца. «Сыне, даждь ми сердце твое», — так говорит Господь [Притч 23, 26]. Значит, наша ответная любовь — это и есть наше служение. Ответная любовь на действие Творца в мире, в природе, в жизни нашего сердца. Но может ли она быть отвлеченной, только внутренней, субъективной? Нет, конечно. Потому что мы — живые существа, мы из плоти и крови, и поэтому все наши чувства и состояния неразрывно связаны с нашей душевной и телесной жизнью.

Человек состоит, говоря упрощенно, из трех уровней — это всегда надо помнить: духовного (высшего), душевного (психического) и телесного. И все они переплетаются между собой. От того, в каком состоянии находится тело, часто зависит и состояние души, а следовательно, и духа. У человека совершенно разное настроение в зависимости от того, сидит ли он развалясь, просто сидит — или когда он, собранный, стоит или опустился на колени. Положение тела само по себе влияет на состояние души.

Приведу вам только один пример. Почти тридцать лет назад в Сибири я пришел на баптистское собрание. Там проповедовал человек, который в нашем институте был бухгалтером, и он рассказал историю, которая, казалось бы, не подходит для баптистской практики, так как в ней отрицаются иконы. Пришел один человек, встал перед замечательной иконой старинного мастера, изображающей Распятие, и говорит: «Ну, что тут хорошего? Может быть, действительно краски

тут прекрасные, мастерство у художника, но я не чувствую духовной силы». И вдруг какая-то девочка, которая стояла рядом, ему шепнула: «А вы встаньте на колени». И так это его поразило, что он встал на колени перед этим изображением. И вдруг — все преобразилось, вдруг ему открылось нечто такое, чего он до этого момента не чувствовал.

И еще. Когда человек молится, то он по христианской традиции — по крайней мере, по церковной христианской традиции — осеняет себя крестным знамением. И этот жест в конце концов в нашем сердце, в нашем организме даже, в нашем теле, в памяти нашего тела тесно связывается с молитвенной сосредоточенностью и [молитвенным] состоянием. Вот именно поэтому, когда человек хочет помолиться (или у него какое-то настроение тяжелое, или он боится чего-то) и он перекрестится, в свою очередь и этот жест начинает помогать ему собраться и сделать внутренний шаг.

Еще одно пояснение. Все, что связано с нашей жизнью, должно проявляться вовне. Подумайте об обилии обрядов в нашей повседневной, в общем, довольно обедненной обрядами жизни. Что у нас осталось? Военская честь — это обряд, рукопожатие — это обряд. Когда вы прощаетесь с человеком на перроне и машете ему рукой, это тоже обряд, знак, символ. Когда вы аплодируете — это тоже обряд. Множество символов сохранилось. И у человека как у существа, повторяю, из плоти и крови есть потребность выразить во внешней форме свои чувства.

Вот почему Церковь заповедует обряды. И Христос Спаситель сохранил их, хотя всегда предостерегал, что они чреватые обрядоверием: когда начинаем придавать обрядам чрезмерное значение, забывая, что они — только форма для духовного содержания.

Есть самые простые обряды, как например крестное знамение. Оно связано с личной, индивидуальной молитвой. Христианская жизнь без молитвы развиваться не может. Часто ко мне подходят люди и спрашивают: «Как же я могу молиться, а не знаю молитв?» Это, друзья мои, ошибка. Это ошибка. Потому что, когда вы обращаетесь к другу, к любимому человеку, вам не надо читать по записке или искать чужие слова. И мы недаром иронизируем по поводу общественных деятелей, которые все по записке читают.

Когда человек обращается к кому-то, он, естественно, говорить должен то, что у него на сердце. И молитвы, написанные в молитвеннике, — это лишь помощники наши. Это не заклинания, это не какие-то языческие формулы, которые должны вызвать духа, а это — беседа человека с Богом, встреча, таинственная, оживляющая, дающая смысл и полноту жизни, дающая такую радость, которая ни с чем не сравнима, — встреча души со своим единственным возлюбленным, единственным Спасителем. И для этого у человека должны быть свои слова.

Но вам легко понять, что из-за нашей духовной непросветленности, непросвещенности, косности, из-за того, что очень часто мы так суедемся, что уже не можем собраться, сосредоточиться, Церковь и дает нам те молитвенные слова и те молитвенные формулы, которые складывались веками в практике ее подвижников. Заучивая наизусть эти тексты, мы совершаем молитвословие. Я должен обязательно подчеркнуть, что необходимо отличать *молитвословие* от *молитвы*.

Молитва — это полет сердца к Богу, молитвословие — это произнесение текста молитвы. Молитвословие произносится по «Молитвослову», молитвеннику. В каждом храме сейчас можно купить «Молитвослов», который содержит утренние, вечерние и другие молитвы.

Один мой друг, баптист, говорил: «Может, не нужны вам эти старые чужие молитвы? Обращайтесь к Богу своими словами». Был ли он прав? Да, конечно, конечно. Ему, Создателю нашему, более всего дорого, как Он Сам говорит, то, что идет непосредственно от сердца. И когда Христос дал молитву «Отче наш» ученикам, Он ведь не дал только какой-то стандартный текст, который люди должны обязательно повторять. А Он говорил, что не надо молиться многочисленными какими-то формулами — только язычники так молятся [см. Мф 6, 7]. Почему язычники? А потому, что язычник был убежден: заклинанием можно вызвать дождь или, наоборот, прекратить его — заставить божество работать на тебя. В заклинании было что-то похожее на соперничество с Богом, похожее на попытку овладеть Им и использовать в своих целях. Поэтому Христос и говорил: не будьте многоречивыми в молитве, а молитесь просто.

Вы должны все помнить эту молитву: Отец наш Небесный... Отец, Который на небе, да святится имя Твое. Молитва начинается не с просьбы, начинается не с «дай нам что-то». Некоторые люди думают, что молитва — это все время просьба о чем-то. Любовь не такова. Если бы дети ваши, любящие вас, приходили к вам только для того, чтобы получить от вас деньги, вы бы поняли, что они любят не вас, а именно эти деньги.

Истинная вера — это обращение к Богу, а уж во вторую очередь — к Его дарам.

Так вот, молитва «Отче наш» сначала говорит о Нем: «Да святится имя Твое», то есть: Ты будешь нашей святыней. Пусть Ты всегда будешь нашей святыней. «Имя» на языке Библии — это значит «Ты Сам». Это священное обозначение Самого Бога — имя Божие. Когда-то говорилось, что Его имя пребывает там-то и там-то — значит, Его сила там пребывает. А «да святится» — это значит: пусть оно всегда будет для нас святыней, всегда — самым драгоценным и возлюбленным.

«Да приидет Царствие Твое» — это та цель, которую Бог начертал в мироздании. «Да будет воля Твоя» — это великие слова, те самые слова, которые Христос произнес в молитве Гефсиманской перед смертью, ночью, когда грехи каждого из нас были на Него, как камень, обрушены и когда Он сказал: «Но не Моя будет воля, но Твоя» [ср. Лк 22, 42]. В Нем скрестились и столкнулись воля человеческая, живущая в Нем, и воля Божественная, живущая в Нем. Столкнулись — и победила Любовь: «Да будет воля Твоя».

Как счастлив человек, как он тверд, как он мужественен, как он свободен, когда он умеет глубоко-глубоко почувствовать, пропустить через свое сердце эти слова: «Да будет воля Твоя»! Но на самом деле мы постоянно вращаемся вокруг формулы совершенно противоположной: да будет воля моя. Пусть каждый из вас об этом вспомнит. Да, может быть, Бог хочет того-то, но вот мне хочется этого.

Я знал молодую женщину, которая хотела добиться одной цели и просила благословить это. Священник сказал: нет, ни в коем случае. Она не растерялась, пошла к другому знакомому священнику и тоже его просила. И он сказал, что это ни в коем случае нельзя. Но она не успокоилась. Поскольку мы все-таки не на Северном полюсе и еще есть у нас храмы и священники, она обошла всех, пока не нашла

такого, который сказал, что, пожалуй, это ничего. И потом она написала радостное письмо о том, что отец такой-то ее благословил сделать так вот...

Конечно, я был несколько изумлен, и потом, когда узнал историю ее походов, я понял, что она ведь хотела получить заранее определенный ответ. И это был не вопрос, не просьба. Когда ты спрашиваешь и заранее хочешь получить определенный ответ, то лучше не спрашивать, потому что в сердце у тебя стоит: «Да будет воля моя — не мытьем, так катаньем».

А спрашивается: тогда для чего же она обходила этих священников? Да просто для самоуспокоения, чтобы потом сказать, что получила на это благословение. Так что вышло, что у нее как бы двойной выигрыш: она и по-своему поступила, и еще якобы и санкцию имела какую-то. Это самообман невинный, когда речь идет о мелких вещах, но он может стать довольно крупным, когда речь идет о вещах серьезных. А главное — это ложная установка.

Конечно, вы можете у меня спросить: а как же узнать волю Божию? Если честно, то это, как правило, вопрос лукавый и праздный. В большинстве случаев, если мы серьезно посмотрим на проблему, если мы знаем Слово Божие достаточно глубоко, если, наконец, мы, помолвившись, просили Его, то у нас не будет загадки — в чем воля Божия? Разумеется, бывают особые, экстремальные случаи, когда трудно это решить, но исключения только подтверждают правило. На самом деле (я часто проверял) в тех случаях, когда человек говорил: «Не знаю, в чем воля Божия», — потом, когда мы с ним разбирались, выяснялось, что... он знал, только «темнил»...

И еще Христос добавляет тут: «Да будет воля Твоя — как на небеси и на земле». То есть мы не должны думать, что воля Творца — это что-то потустороннее, что это осуществится где-то в иных мирах, в отдаленном будущем. Нет, Царство Божие уже пришло, и оно уже живет в мире, и оно может войти к каждому из нас. Оно может стать реальностью жизни каждого из нас — значит, Господь хочет, чтобы оно было здесь.

Не надо искажать смысл слов Христа: «Царство Мое не от мира сего» [Ин 18, 36]. Дело в том, что наше расхожее выражение «не от мира сего» обозначает некую мечтательность, какую-то отвлеченность, какое-то фантазирование. Когда говорят «человек не от мира сего» —

это в лучшем случае человек, который совершенно далек от всего житейского. А ведь Христос имел в виду совсем другое: что Его Царствие приходит в мир из другого измерения, высшего, но приходит оно в наш мир, в нашу повседневность, в нашу жизнь, в подробности и изгибы нашей жизни. И поэтому он [человек] говорит: пусть будет Твоя воля и на небе, и на земле — в нашей жизни, и даже в социальной жизни.

Иначе невозможно, потому что человек — общественное существо. Когда социальная жизнь несправедлива, это значит, что воля Божия попирается, отбрасывается. Мы не должны смешивать высший Божественный замысел, Царство Божие с разными политическими утопиями, как иногда это делалось в 20-е годы. Когда сюда приезжал настоятель Кентерберийского собора В. Джонсон — «красный священник», как его называли, — он говорил, что у христианства и коммунизма одна цель — счастье человеческое. Он говорил и в своей стране писал по этому поводу, что Христос провозгласил нравственные заповеди, а Сталин их реализовал... Это очень поверхностное суждение, оно не имеет ничего общего с действительностью.

Так вот, целью Царства Божия не является какой-то совершенный политический порядок. Но когда в мире царят несправедливость и зло, это является вызовом воле Божией. Конечно, цель христианства более глубокая и объемлющая все бытие, нежели просто политическая перестройка в том или ином плане. И если уж говорить о социальной жизни, то здесь есть такое сравнение: нельзя построить хорошего, прочного дома из камней плохих — разрушающихся, ломающихся кирпичей. Так же никакое общество нельзя построить на самых лучших законах, если члены этого общества — люди — находятся в состоянии морального упадка.

Воля Христова на земле — это и социальная, и личная наша жизнь: самая интимная глубина ее. И после того как человек говорит: «Да будет воля Твоя, Твое Царство, Твоя святыня», — потом он уже начинает обращаться со своей просьбой: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь...» Что это означает? Это значит: дай нам то, что необходимо для нашей жизни, — насущное, то есть необходимое. Почему только это? Потому что человек склонен к излишеству, и это никогда не остановится. Я думаю, не надо это объяснять. Если человек ставит

себе целью излишества, то это — бездонный колодец. Нам кажется, что, вот если у нас будет что-то там еще, мы чем-то будем владеть, мы будем тогда счастливы. Между тем, мы приобретаем эту вещь — ну, скажем, кто-то мечтает о машине или о видео; — вот он купил, потом оказывается: этого мало, это — не счастье. Что-то еще нужно, и еще, еще — и так без конца. Значит, главное в жизни — это то, что необходимо. И человек, свободный от алчности, всегда будет чувствовать себя легче.

Еще один важный принцип: «Остави нам долги наши, якоже и мы оставляем должникам нашим». Если мы просим у Бога понимания и прощения нашей несчастной души и верим, что Он видит нас и молитвы наши до дна, то ведь мы должны, подобно Ему, так же относиться к другим людям.

«И не введи нас во искушение». Я знал одного человека, который очень долго порывался совершить героический поступок, а друг его останавливал. Это было в годы застоя и напоминало старую поговорку: «Мученичество своевольное не увенчивается». Когда я учился в Духовной академии, на экзамене преподаватель спросил меня: «Как вы думаете, почему апостол Петр отрекся?» Я стал говорить ему разные предположения. И он сказал, что главная причина в том, что Петр первый заявил: я за Тобой пойду и на смерть, и в тюрьму, и всюду; он был уверен в себе, он готов был поставить себя в положение искушения — и провалился. Значит, человек не должен стремиться искушать судьбу, искушать Господа Бога.

Такую простую, но ясную молитву, которую мы называем «Отче наш», или «Молитва Господня», оставил Иисус Христос. И еще Он говорил: «Если хочешь молиться, зайди в свою комнату, и закрой свою дверь, и обратись к Отцу, Который втайне» [ср. Мф 6, 6]. И вот тут баптист был прав: тут надо говорить все, что лежит на сердце, своими словами. Когда собрались друзья, молятся вместе, тоже можно молиться своими словами, но это вовсе не значит, что формулы священные, молитвословие Иисус Христос отвергал.

Я напомню вам только один важный и трагический момент. Почему солдаты сказали, что когда Он умирал на кресте, то Он звал Илию пророка? Потому что Он молился, произнося слова псалма. А слова эти — «Эли, Эли, лама савахфани» («Боже Мой, Боже Мой, почему Ты Меня оставил?») [ср. Мф 27, 46]) — это не слова Христа,

как иногда ошибочно думают, это начало молитвы, начало псалма библейского, который начинается воплем страдающего человека и кончается торжеством Божьей помощи [см. Пс 22 (21), 1]. «Эли»... на древнееврейском языке имя «Илия» звучит как «Элия», и поэтому [услышав] издалека, с креста, они могли слово это спутать с именем Илии.

Значит, умирая, Господь Иисус произносил слова молитвы. Более того, когда, согласно евангелисту Луке, Он произнес уже при последнем издыхании: «Предаю в Твои руки Свой дух» [ср. Лк 23, 46], — это тоже слова молитвы. Эту молитву произносили люди в Ветхом Завете, идя ко сну, засыпая [см. Пс 31 (30), 6]. Он произносил ее с детства. Эта молитва сохранилась и в западной литургии, и во многих христианских традициях — вечерняя молитва, последние слова перед сном: «В руки Твои предаю дух мой». Уже одно это должно нам показать, что формулы не безразличны.

И еще одно. Знаменитый медик нашего времени Каррель, лауреат Нобелевской премии, который стал христианином в зрелом возрасте, был свидетелем чудесного исцеления, которое произошло у него на глазах. Это был процесс, который он сам видел. Я читал его описание. Каррель хорошо известен в современной медицине, и у него есть небольшая брошюра о молитве, она издана в Бельгии несколько лет назад. Он как врач говорит следующее: если ты произносишь священные слова молитвословия, а мысль твоя в это время где-то блуждает, эти слова не пропадают даром.

Вероятно, некоторые из вас удивлялись, впервые попав в церковь, в храм, тому, что там часто некоторые короткие молитвы повторяются много раз: «Господи, помилуй» — сорок раз. Повторяются много раз одни и те же прошения. Для чего это? Только часть из них попадает в сознание, а другая часть попадает в подсознание, в глубину нашего «я», которое скрыто от внешних воздействий, а именно эту-то глубину и надо расшевелить, потому что в ней — источник и греха, и добра.

Не все, что действует на сознание, влияет на человека. Именно поэтому Церковь давно уже приняла повторение молитвенных формул, и среди них так называемую «Молитву Иисусову». «Молитва Иисусова» коротка, всего несколько слов: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». Эта молитва повторяется пятьдесят раз по четкам, сто раз и более.

При ее произнесении включаются мощные психофизические факторы. Поэтому опытные учителя молитвы запрещали начинать ее практиковать без наблюдения, без руководства. Особенно опасно это было, когда человек переставал считать — вот для этого и четки нужны: прочел пятьдесят раз, еще пятьдесят — и сто раз. А те, кто читает без четок, сколько угодно, попадают вдруг во власть каких-то неуправляемых психических состояний. Поэтому Отцы Церкви говорили, что это опасная, хотя и великая молитва, и требует обязательно наставника, живого учителя.

Целью молитвенного состояния человека Отцы называли непрестанную молитву. Это может вам показаться странным: да что это за человек, который постоянно молится? Это или сумасшедший, или больной, или фанатик. Но на самом деле непрестанная молитва — это вещь нормальная и является целью христианской жизни. Это вовсе не значит, что человек должен все время повторять молитвы, а это значит, что он всегда находится перед Божиим лицом: смеется ли он или плачет, устал или бодрствует, в печали или в радости — он всегда краем глаза видит Божие присутствие. И, значит, всегда на Него ориентируется — с благодарностью, с мольбой, с покаянием [...]: вот Ты здесь, рядом со мной. Такое состояние делает душу твердой, крепкой, просветленной. Но для того чтобы этого добиться, мы должны начинать с молитвословия.

То, что я говорил вам, — это высокие ступени молитвы, а первые ступени — это молитвенник, утренние и вечерние молитвы. Их необходимо читать утром и вечером, просто по молитвеннику, выучивать наизусть по одной. Необычайно важно знать их наизусть, потому что, когда вы повторяете их наизусть, они входят в глубину вашей души, и вы побеждаете силы тьмы, которые вас окружают.

Вот вы испуганы, вот вы в тревоге, вы в растерянности, вот вы в дурном настроении — но вы начинаете произносить святые слова, и постепенно, как будто Орфей, который умел успокаивать диких зверей, эти слова наводят порядок в вашей душе. Если не помогает про себя, вы произносите это вслух — это проверено, это на опыте так.

Молитва дает человеку глубокую силу, потому что она связывает его с Богом. Есть молитва созерцания. Один подвижник XVIII века рассказывал, что когда он выходил из храма, то замечал одного крестьянина, который оставался подолгу сидеть там. Это было во

Франции, где алтарь открыт, и на престоле стоит дарохранительница, и там Святые Дары находятся всегда. Святыня — здесь, и этот человек сидел и смотрел неподвижно в эту точку. И священник его спросил: «Что ты здесь делаешь, какие переживаешь моменты?» А тот говорит: «Я простой человек, не знаю, как вам сказать, отец, но я вот сижу перед Ним, и мне хорошо с Ним и, наверное, Ему со мной».

И вот это чувство Божиего присутствия было пережито апостолами, когда совершалась тайна Преображения, когда они спали на горе. И когда трое апостолов проснулись и увидели Христа сияющим, они не знали, что говорить. И Петр сказал: «Хорошо нам здесь быть» [Мк 9, 5]. Это вершина молитвенного пребывания внутреннего.

Митрополит Антоний [Блюм], один из наших современных богословов и учителей молитвы, рассказывал про одну женщину, которая никак не могла почувствовать силу молитвы. Она говорит: «Бог молчит, когда я молюсь». А он ей сказал: «Но ведь, мадам, вы же не даете Ему вставить слова... что-то такое у вас в голове шумит. Как вы можете услышать Его тихий голос, когда вы все время о чем-то Ему сообщаете?..» Митрополит всегда рассказывал и писал об этом, конечно, с оттенком иронии.

Но в этом заключен глубокий смысл: мы не умеем побыть во внутренней тишине даже нескольких мгновений, поэтому нам не открывается глубина жизни. Не открывается, а только в этой глубине мы и встречаем Бога, мы находим источник счастья, источник силы, источник полноты и красоты жизни. Значит, кроме молитвословия мы должны учиться и минутам уединения. Говорю «минутам», потому что мы все занятые люди, мы все куда-то спешим, мы все имеем свои дела, обязанности. Все-таки вырывать эти минуты надо.

И когда иной из вас скажет, что это невозможно, ответ ясный и простой: как бы ни торопился человек, но пить и есть ему нужно. Иногда в порыве рабочем он может забыть о еде и питье, но, спрашивается, надолго ли? Нет, он все равно должен будет подкреплять себя. Но разве дух наш не требует подкрепления так же? Только его страдания мы не ощущаем так ясно, как страдания желудка, но последствия могут быть более губительными.

Именно поэтому Церковь вводит для нас правило, почти закон, чтобы каждый день начинать с молитвословия и заканчивать

молитвословием. Если молитвословие вызовет в вас молитвенное состояние внутреннее — это победа, это счастье, это, говоря упрощенно, удача: значит, получилось.

А если нет? Все равно это лучше, чем если вы начали день с того, что просто умылись, подогрели завтрак, побежали туда-сюда и потом пошли, зачумленные, на работу.

Опять-таки, тут есть житейские, практические проблемы. Иные люди, возвращаясь домой, так устают, что уже не могут прочесть вечерних молитв. И это разрешимо: семь минут где-то перед сном, до вечера, всегда можно выкроить, постараться найти. Это в наших интересах, это должно быть, это должно стать, если хотите, привычкой. И я скажу вам с полной ответственностью: если эту практику вы будете вводить в свою жизнь, она уже через месяц начнет давать результат. Как только вы начнете молиться «по настроению»: сегодня хочется, завтра нет, — духовное состояние ваше будет снижаться.

Вот вам пример из обыденной жизни. Человек, занимаясь любой работой: творчеством, музыкой, рисованием, спортом, — должен быть «в форме», и если он долго не играл, не садился за инструмент или долго не занимался упражнениями, он из формы выпадает. Точно так же выпадает из формы наш дух, который долго не занимался элементарными духовными упражнениями: размышлением над Священным Писанием и молитвой.

Еще один момент для личного, духовного — это то, что я назвал размышлением над Священным Писанием. Теперь у вас почти у всех есть Евангелие или даже полная Библия. Опять-таки не нужно думать, что надо читать ее как-то большими блоками; но понемножку, и систематически, и каждый день — тогда она начнет входить в вас. И если вы за месяц — за месяц! — выучите наизусть одно важное библейское изречение, считайте, что вы сделали большой шаг, потому что оно будет с вами всегда уже, понимаете? Вам не нужно будет лихорадочно листать странички — оно будет с вами, и оно придет к вам как живое Слово Божие в тот момент, когда это необходимо, — как поддержка, как предостережение, как указание.

Размышление над Словом Божиим открывает особенные миры. Вы, уходя утром на работу, уносите с собой это слово, и оно с вами, и вы о нем думаете. Как вьюн обвивается вокруг ствола дерева, так и

ваша душа оббивается вокруг этого изречения. Вы едете в метро, вы идете среди людей, грубых, толкающихся, неприятных, — вы ограждены. Вы идете, огражденные духовной стеной. Вы начинаете строить то, что Антуан де Сент-Экзюпери называл внутренней цитаделью.

Это не значит, что вы становитесь толстокожими и равнодушными, нет; но вы укрепляетесь. Ваши реакции перестают быть слишком бурными. Вы перестаете быть так ранимы и уязвимы, как были раньше, потому что вы находитесь с Ним и через эту призму смотрите на мир. И сразу открывается в мире совсем другое измерение, другая глубина, и люди, которых вы видите, по-другому воспринимаются вами. У вас возникают по отношению к ним доброжелательство, сострадание, человечность, почти любовь, и вам не неприятно ехать по эскалатору и смотреть на унылые физиономии; вы смотрите на них совсем по-другому, жизнь начинает меняться, повседневная жизнь.

Я говорю о простых, бытовых вещах. Вы перестаете быть несчастным человеком, которому все противно, которому оглянуться вокруг — тошно, который кажется себе погруженным в какую-то грязь. Да, конечно, у нас жизнь не сахар. Впрочем, когда она была сахар и где? Но важно, чтобы человек, укрепляемый Богом, сумел в ней сохранить себя, и не только сохранить, но и развить. Поэтому размышление над Священным Писанием, молитвословие являются частью христианской жизни.

Это я условно называю — «две ножки стола».

А вот третья «ножка стола» — это воскресный день. Мне всегда приятно было, когда спортсмены зарубежные, хоккеисты там или еще кто-то, приезжают и говорят: «В воскресенье мы не играем». Формализм? Обрядоверие? Нет. Верность древнему принципу. Три тысячи с лишним лет тому назад Господь сказал: «Береги седьмой день» [ср. Быт 2, 3; Исх 23, 12]. Нам сейчас это привычно, у нас выходной день — седьмой, даже и шестой.

Но на самом деле он был дан изначально, чтобы человек выбрался из непрерывного бега суеты, и одумался, и пришел в себя. Дел все равно всех не переделаешь, вы все это прекрасно знаете: это бездонная бочка. А вот силу приобрести для того, чтобы жить, — для этого стоит остановиться. Тогда и дела пойдут лучше.

Рассказывали про одного немецкого башмачника, который, как его ни звал пастырь идти в кирху, говорил: «Нет; я, конечно, чту нашего Господа Бога, но у меня семья, я должен и в воскресенье производить обувь, чтобы ее кормить». Тогда пастырь провел такой эксперимент. Он сказал: «Ну, сколько ты зарабатываешь в воскресенье? Давай я в течение трех месяцев буду тебе платить, а ты все-таки приходи в воскресенье в храм». Так и сделали. И потом башмачник за эти три месяца умудрился наверстать пропущенные дни, и воскресный день стал для него источником праздника жизни.

Что такое жизнь без праздника? Это просто серая слякоть какая-то. И вот воскресенье должно быть нашим праздником. Мы это утратили. Мы этим пренебрегали, а вспомните — теперь уже приходится [вспоминать] не по рассказам отцов и дедов, а по литературе — вспомните, что в воскресный день даже одевались по-праздничному. Любили этот день, воскресный: пирог и еще что-то... Для нас это звучит сегодня дико, у нас все смешалось: воскресный день — это постирать и все такое... Так вот, это третий элемент — священный день воскресный.

И конечно, центральное место занимает наша общая молитва, общественная молитва. Вы спросите, как же можно к Богу обращаться всем вместе? Да, Христос сказал: «Молитесь наедине». Но Он же сказал: «Где двое или трое собраны во имя Мое, там Я среди них...» (ср. Мф 18, 20) Значит, мы отдаем Ему свое сердце, значит, мы вместе служим Ему, значит, это и есть богослужение...

Лекция прочитана 3 февраля 1990 г. в клубе «Красная Пресня»

«Да исправится молитва моя...» (из проповедей)

Покаяние

Об избавлении от грехов

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Вот снова запели всеми нами любимое песнопение, которое начинается словами: «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче», — приближается время Великого Поста. Как после долгой дороги путник чувствует близость воды, ощущает свежесть реки, так и мы с вами приближаемся к великому очистительному времени. И каждый пост мы должны встречать так, как будто он последний в нашей жизни [...]

Но что же может сделать человек? Какие усилия воли, какие старания могут избавить нас от греховности? Мы с вами уже не дети и хорошо понимаем, что они чаще всего бывают бесполезны. Мы обычно возвращаемся все к тем же мелким, нудным, повседневным грехам, и все так же нас пожирают раздражительность, уныние, мрачность, зависть, суетность, озлобленность. Кто же нас выведет из тупика, вытащит из болота, в котором душа наша погрязает и погибает? Нет у нас иной помощи и иного спасения, кроме Господа Иисуса Христа, кроме Его любви — второй любви. Потому что первая нас создала, первая дала нам жизнь и мир; а вторая любовь Его, видя, что мы не способны этими дарами воспользоваться, что мы все доброе обращаем во зло и живем во зле, вторая Его любовь нам протягивает руку и говорит: «Встань, спящий, пробудись, пробудись! Я, Господь, к тебе пришел. Я умер, хотя бессмертен, Я все испытал твое, кроме греха, чтобы быть с тобой рядом и тебя очистить и оживотворить. Вот перед твоими глазами Мой Крест, на котором Я принимаю твои страдания и твои грехи, чтобы ты очистился Моею благодатью».

Кто верует Христу — тот спасен, кто призывает имя Иисусово — тот спасен, кто идет за Господом — тот спасен. Но для этого надо пойти за Ним, а для того, чтобы пойти, надо увидеть, что мы

недостойны, что мы не можем сами себя спасти — а для этого надо постичь покаяние, то есть увидеть себя правдиво и честно. Поэтому мы молимся этой молитвой — «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче», — ибо мы уже привыкли ко всему, и двери покаяния для нас закрыты. Нам кажется, что мы живем обычно, как и все, иногда, подобно фарисею из притчи [см. Лк 18, 9—14], гордимся перед другими и превозносимся — но чем мы гордимся? И сегодня через евангельскую притчу Церковь призывает нас: «Встань, как мытарь, не думай о своих заслугах, о своей силе, о своих добродетелях, а только встань, как он, и повтори: “Боже, милостив буди мне, грешному”». *Аминь.*

*Из проповеди «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче».
Пасхальный цикл*

Об Иисусовой молитве

[...] Между Творцом и тварью лежит бездна — как между абсолютным и условным; ее нельзя перепрыгнуть ни логически, ни бытийственно.

Но есть *мост*, который перекинут над этой бездной. И почувствовал этот мост [...] Павел. Потому что он увидел Христа и внутренне с Ним соединился, бесконечной любовью был к Нему прикован — так, что ему казалось, что он носит раны Христовы на себе, что он с Ним вместе на кресте умирал и с Ним воскрес. Он так и говорит: «Уже не я живу, но живет во мне Христос... Вместе с Ним я умер и вместе с Ним я восстаю к жизни» [см. Гал 2, 20; Рим 6, 8]. Если с Богом нельзя слиться, то с Богочеловеком можно, ибо Он принадлежит одновременно двум мирам: нашему и запредельному.

И на этом построен весь путь христианских мистиков, от Павла до сегодняшнего дня.

Путь к Отцу — только через Сына.

«Аз есмь дверь», — говорит Христос [ср. Ин 10, 9]. Я есть дверь, врата в небо.

Повторяя различные молитвы, христианские подвижники могут быть уподоблены восточным, индийским, которые повторяют разные мантры. Здесь есть сходство и параллель. Но одна из главных молитв христианского подвижничества называется «Иисусовой молитвой», где

повторяется постоянно имя Родившегося, Жившего на земле, Распятого и Воскресшего.

И вот эта христоцентричность главной христианской молитвы радикально отличает ее от всех остальных медитаций и мантр, потому что здесь происходит встреча: не просто концентрация мысли, не просто сосредоточение, не просто погружение в некий океан или бездну-духовность, а встреча личности с Лицом Иисуса Христа, Который стоит над миром и в мире.

Мне вспоминается стихотворение в прозе, написанное Тургеневым, — когда он стоял в деревенском храме и вдруг почувствовал, что Христос стоит рядом. Повернувшись, он увидел обычного человека. И потом, когда отвернулся, он опять почувствовал, что Он здесь.

Это правда, оно так и есть. И Церковь Христова потому и существует и развивается, что Он стоит внутри нее [...]

Из лекции «Христианство», прочитанной 8 сентября 1990 г. в московском Доме техники

О прощении ближних

[...] Сегодня нам напоминают о падении Адамовом, о нашей общей греховности, ибо Адам — это есть все мы с вами. Все мы отпали от Бога, все мы пошли своими путями. Все мы находимся в непослушании, в самовольном блуждании, и все мы стоим перед лицом Божественного милосердия. Как бы ни был грешен и слаб человек, если он захочет изменить свою жизнь, Господь пошлет ему для этого силы.

[...] Наша подготовка — в наших руках. Господь Иисус говорит: «Если вы хотите, чтобы вас простил Отец Небесный, то и вы должны прощать тем, кто виноват перед вами» [ср. Мф 6, 14]. В самом деле, как это понятно, как это просто и логично! Можем ли мы говорить: «Господи, забудь, изгладь, вычеркни», когда у нас в сердце сидит злоба, оберегается и охраняется злопамятство? Нет, конечно. Поэтому сегодня Церковь призывает нас к прощению. Мы не можем жить друг с другом без прощения, ибо каждый человек всегда виноват перед другими: муж перед женой, дети перед родителями, родители перед детьми, соседи перед соседями. Мы люди, живые люди, и если бы не

умели прощать друг друга, то весь мир превратился бы в ад, хаос злобы.

И давайте начнем сегодня. Давайте вспомним все то злое, что есть в нашей жизни, и оставим это за порогом Великого Поста. Я, конечно, знаю, что это трудно, но ведь это дело Божие, это призыв Христов, ради этого стоит поступиться собой. «Се время благоприятное», — говорит нам Церковь [ср. Пс 32 (31), 5—6], а мы взываем устами Псалмопевца: «Покаяния отверзи ми двери, Жизнодавче». И научи меня каяться, научи меня видеть свои грехи, и не оставь меня тогда, когда я в отчаянии увижу, как велик их сонм, как велика их сила, как неодолима сила греха. Чтобы в тот момент, когда я скажу себе, что нет мне спасения, нет мне прощения, нет мне исцеления — чтобы тогда я узнал, что оно есть. Оно есть и даруется нам Духом Христовым, Христом Спасителем, невидимо присутствующим здесь, живущим среди нас, пришедшим в этот мир, чтобы ни один человек не погиб, но имел жизнь вечную [см. Ин 3, 15]. *Аминь.*

Из проповеди на Прощеное воскресенье. Пасхальный цикл

О молитве св. Ефрема Сирина

[...] Каждый день Великого Поста, кроме субботы и воскресенья, читается молитва: «Господи и Владыко живота моего». Молитва эта написана, по преданию, в IV веке в Сирии [...] подвижником Мар-Афремом, или, как мы привыкли его называть, Ефремом Сирином — сирианином. Это был [...] монах, поэт, богослов, [...] один из славных сынов сирийской Церкви, вошедший в мировую литературу как знаменитый писатель [...]

Слова молитвы, довольно точно переданные стихами Александра Сергеевича [Пушкина], в переводе с сирийского звучат так на церковно-славянском: «Господи и Владыко живота моего», то есть: Властелин моей жизни, Тот, Кто дал мне жизнь, Тот, Кто является центром и средоточием моей жизни. «Не дай мне дух праздности», то есть лени, которая, по старинной поговорке, — мать всех пороков. Невинная вроде вещь — лень, но она порождает очень много темного, черного.

«Уныние»... Христианство — радостное учение, радостное, и тот, кто унывает — тот от него отходит. Преподобный Серафим Саровский,

великий русский святой начала XIX века, говорил: «Нет нам дороги унывать, ибо Христос всех спас».

«Любоначалие» — это значит властолюбие. Это есть у каждого; не думайте, что такие вещи, как культ личности, — это только в политике: это может быть и в семье, и в любом малом сообществе. Каждый человек несет в себе зерна вот этих стремлений: подавить волю другого, задушить ее, подчинить себе.

«Празднословие» [...] я исключаю детей: дети имеют право болтать, но до 15—16 лет. Когда дети болтают, они учатся общению, они упражняют свой язык; но когда этим «детям» уже больше двадцати, а иногда — больше сорока... Это значит: быть беспощадным к своей жизни. Подумайте (давайте будем честными перед собой): сколько нам осталось жить всем? Совсем немного. Поэтому, я повторяю, мы должны ценить жизнь, любить тот дар, который Бог дал нам, и помнить, что в вечность мы унесем только то, что у нас будет в сердце. А празднословие, болтовня — это страшное слово, это значит убивать время [...]

Далее в молитве сказано: «Дух же целомудрия... терпения и любви даруй мне, рабу твоему». Целомудрие — это чистота отношений к миру и людям, цельность души, без раздвоенности, без того, чтобы страсти тобою овладели.

«Смиреномудрие» — это значит мудрость здорового человека. Смирение здесь, в данном случае [...] — это знать, чего ты стоишь на фоне вечности. Не раздувать себя, как лягушка в басне Крылова, — она же лопнула. Не надо раздувать, а надо знать свою цену. Мудрость скромности — она необычайна, она прекрасна. Мудрость скромности — это не унижение паче гордости, а это здравость души. Вот вам пример. Когда человек начинает воображать о себе то, чего в нем нет, несколько движений вперед — и уже мания величия. Мания величия — это патологическое состояние гордыни. Только один человек заявляет, что он председатель Совета министров или что он Наполеон, и его кладут в психиатрическую больницу, а другой так не заявляет, поэтому он не в больнице, но в душе-то думает, что он выше всех.

[...] «Терпения и любви». Что такое терпение? Формулирую кратко, чтобы вы запомнили. Терпение — это вовсе не состояние скота, который все терпит. Это не унижение человека — совсем нет.

Это не компромисс со злом — ни в коем случае. Терпение — это есть умение сохранять невозмутимость духа в тех обстоятельствах, которые этой невозмутимости препятствуют. Терпение — это есть умение идти к цели, когда встречаются на пути различные преграды. Терпение — это умение сохранять радостный дух, когда слишком много печали. Терпение есть победа и преодоление, терпение есть форма мужества — вот что такое настоящее терпение.

И, наконец, любовь. Любовь — это высшее счастье человека, это способность нашей души быть открытой, имманентной, как говорят философы, внутренне открытой для другого человека. Когда вы едете в метро по эскалатору, проверьте себя, способны вы любить или нет. Когда вы смотрите на тех, кто едет по другую сторону, и вам противно смотреть на эти физиономии [...] — значит, все поры вашей души забиты и чувство любви у вас находится в эмбриональном состоянии [...]

Но сила благодати Христовой способна человека перестраивать таким образом, чтобы он видел людей совершенно иначе, чтобы у него первой реакцией была доброжелательность, чтобы он сразу видел красивое — в красивой женщине или мужчине, одухотворенное — даже там, где другие не замечают; чтобы, видя страдающее лицо, он чувствовал сострадание, чтобы он был открыт. Вот такой человек счастлив всегда, потому что он в единстве с людьми, он живет любовью.

[...] И в конце молитвы сказано: «Ей, Господи Царю (в переводе — Да, Господь мой и Царь), даруй мне зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего». Это вам понятно. Великое исцеление от осуждения — это уметь критиковать самого себя. Мы часто исключительно внимательны, я бы сказал, наблюдательны, и я бы еще сказал — психологически изощренны, когда речь идет о грехах соседа, о грехах другого человека. Здесь мы проявляем максимальное знание всех моральных заповедей и всех тонкостей. Но мы выступаем здесь в виде строгого судьи, не имея на то права, ибо то, в чем мы других людей осуждаем, — в том виноваты и мы.

[...] Вы меня спросите: а может, в этом есть примиренчество, компромисс со злом? Ни в коем случае, никогда. Мы всегда должны называть зло своим именем. Но человеку, впавшему в этот грех, мы должны сострадать [...]

[...] Вот суть этой молитвы, которая читается каждодневно Великим Постом с земными поклонами. [...]

Из лекции «Великий Пост», прочитанной 1 апреля 1989 г. в клубе «Красная Пресня»

Благодарение

Об утренней молитве

[...] Утром, найдя хотя бы одну минуту среди обычных, повседневных дел и встав перед Его ликом, ты почувствуешь, как Он на тебя взирает с любовью и призывает тебя к труду. Благословение Божие с тобой в труде, каждую минуту жизни. Царство Божие, которое приходит в силу, водворяется в сердце, ибо Христос сказал: «Царство Божие внутри нас есть — возьми, пойд и пей живую воду Царства Божия» [ср. Лк 17, 21; Ин 4, 10—14]. А мы стоим, как древние израильтяне, у этого источника, и вода нам кажется горькой, ибо нет у нас силы веры, которая бы превратила эту воду из горькой в живую. Горькая вода унылой, однообразной, полной монотонных трудов жизни течет и уходит в песок, и нет надежды, и нет проблеска, и нет спасения — уныние, болезни, немощи, огорчения, ожесточение, холодность сердца, бессмысленность жизни — вот «мерра», горькая вода нашего бытия без Креста Христова.

Но если есть у нас Крест и если есть у нас вера, тогда все меняется, тогда каждый миг мы перед лицом Его, и Он касается нашего сердца. Только тогда зазвучит молитва, безмолвная или словесная — любая; она рвется из сердца благодарением, восхищением любовью Божией, потому что с нами Господь. Он к нам пришел и нас наполнил Своею благодатью — нас, непригодных, немощных и недостойных, посетил.

Живая вода Слова Божия, Креста Христова течет к нам, чтобы нас восстановить, нас оживотворить и дать нам силы идти в дальнейший путь. *Аминь.*

Из проповеди на Крестопоклонную неделю. Пасхальный цикл

О Евхаристии

[...] Мы называем главное наше богослужение Евхаристией, благодарением. Благодарение — святое слово. И каждый человек с благородной душой не может не чувствовать это. Один французский писатель, атеист, незадолго до смерти говорил: «Я прожил прекрасную жизнь, я не знаю, кого благодарить, но я благодарю от всей души». [...]

Для нас, христиан, это есть благодарение Богу. Это самая благородная, самая возвышенная молитва, когда человек исполнен высоких чувств и понимает, насколько незаслуженно он получил удивительный дар жизни, любви, дружбы, красоты, труда, разума — всего того, что делает жизнь насыщенной и великолепной. Даже (дар) испытаний, даже трудностей, которые есть в жизни, потому что они закаляют подлинно крепкую душу. Помните, у Пушкина: «Так тяжкий млат, дробя стекло, кует булат»? Так вот, благодарение — за все, а прежде всего — за то, что вечное, непостижимое, безмерное вошло в нашу жизнь. [...]

Из лекции «Храмовое действие как синтез искусств», прочитанной 19 декабря 1989 г. в клубе «Красная Пресня»

О бескорыстной молитве

[...] Каждый из вас знает, что, когда у нас нет особой нужды, когда у нас все спокойно, молитва наша начинает охладевать, она еле теплится, нам надо понуждать себя встать на молитву. И наоборот: в отчаянных обстоятельствах, в болезнях, в трудностях, в испытаниях — вот тут-то, когда гром грянул, мужик и перекрестится. Значит, нас только нужда, как оказывается, побуждает к молитве. Значит, если бы у нас было все благополучно, если бы Господь дал нам все дары, о которых обычно мечтают люди: здоровье, успех, благополучие в семейной жизни, в работе — мы, может быть, тогда и молиться бы не стали? Мы бы, поблагодарив Его холодно, рассеянно, быстро бы забыли об этом? Да, так бывает, и все мы знаем это по своему горькому опыту. Так бывает...

Но вот в псалме 26-м, который часто повторяем — «Господь просвещение и Спаситель мой: кого убоюсь я?» [ср. Пс 27 (26), 1] — сказано о людях, которые искали Самого Господа, потому что им уже ничего не нужно на земле. Вот самое главное — возлюбить Господа Бога всем сердцем своим, всем помышлением своим, всею крепостию

своею. «Взыщите лица Моего», — говорит Господь через Псалмопевца [ср. Пс 27 (26), 8]. Значит, «взыщите не только даров Моих, которые Я даю вам, а взыщите Самого Меня». Любовь ко Христу есть основа нашей духовной жизни. Если этого не будет, мы будем, как язычники, которые приходят получить у своих богов то, что им сегодня нужно.

Наша молитва должна очиститься от корысти. То, что мы просим, как дитя просит у матери, — так и нужно делать, но ведь дитя любит свою мать. Оно же не только тянется к руке, которая дает подарок или что-нибудь нужное. Дитя тянется к самой матери, потому что она любит его и потому что у него есть любовь к той, которая его родила и носила на руках.

И наша молитва должна быть именно такой! Не только дающую руку Господню видеть и тянуться к ней, но и Самого Господа видеть, Который всегда должен быть перед нами, — как бы распятый перед нашим лицом. *Аминь.*

*Из проповеди на неделю преподобной Марии Египетской.
Пасхальный цикл*

Прощение

О внутренней тишине

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Второе воскресенье Великого Поста Церковь посвящает памяти святителя Григория Паламы, покровителя христианских молчальников и молитвенников, которых называли в старину безмолвниками, подвижниками. Они старались сохранять тишину в сердце, скрываясь в далеких обителях на горе Афон, отрезанные от всего мира морем, скалами. В пещерах, где они жили, многие живут и до сих пор. Почему же именно этого святого, покровителя молчальников, мы прославляем во дни Великого Поста? Потому, что именно в это время нам важно узнать и напомнить себе о молчании и безмолвии.

Какова наша жизнь? Она проходит в бесконечном шуме и суете. Весь быт современного человека сопровождается массой звуков окружающей жизни. Человек, особенно живущий в городе, постоянно слышит шум: режут автомобили, идут толпы... Врачи говорят, что это

разрушает здоровье. Но мы с вами будем говорить о другом. Это прежде всего рассеивает наше душевное сосредоточение. Многие из нас, оказавшись на мгновение в тишине, уже чувствуют себя неловко и беспокойно: мы уже отвыкли от тишины, и вместе мы не можем спокойно помолчать. А сколько лишних слов!.. И вся эта сумятица и суэта, пожирающая нашу жизнь, не дает человеку обратиться к себе, вспомнить самое главное. И это продолжается до последнего нашего издыхания...

Иногда, когда болезнь жестко остановит наш бег, прикует к постели и мы вдруг окажемся оторванными от всеобщего бега, нам удастся побыть наедине с собой. В такие минуты мы начинаем думать: «А для чего же мы жили? Куда бежали, чего ради торопились? [...]»

[...] Голос Божий звучит всегда в тишине. Если вы хотите его услышать, постарайтесь вырвать из суток хотя бы несколько мгновений. Для этого нам Церковь дает правило: несколько минут почитать молитвы, прийти в себя и подумать, каков был мой прошедший день, каков будет мой следующий день. Это важно, так важно...

Кто хочет узнать волю Божию, ищите тишины. Кто хочет собрать свои мысли и чувства, ищите тишины, потому что наши мысли и чувства разбегаются, не подчиняются нам. Мы живем всегда в рассеянности, но истинная духовная жизнь человека происходит только в собранности, внутреннем уединении. Надо собрать свои мысли и чувства в тихий очаг в глубине сердца, чтобы там наступило молчание, в котором Бог произносит Свое слово, обращенное к тебе. Если мы не будем заставлять, принуждать себя к молчанию, если мы останемся подвластными житейскому шуму, бесконечному бегу, то у нас вся жизнь пройдет на поверхности, без глубины, без духовности, без настоящей встречи с Господом.

Вот для чего нам сегодня напоминают о молчальниках, вот почему сегодня Церковь призывает нас бороться с пустословием, празднословием, напрасной болтовней, употреблением дара языка во зло себе. «Положи, Господи, хранение устам моим, и дверь ограждения о устах моих», — говорит нам Священное Писание [ср. Пс 141(140), 3]. Вот об этом мы молимся, мы просим Господа, а Он ждет от нас, чтобы и мы поучаствовали, чтобы захотели этого, чтобы мы получили дар Божий — молчание в тишине Его благословения. *Аминь.*

*Из проповеди на неделю святителя Григория Паламы.
Пасхальный цикл*

О ниспослании Святого Духа

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

«Восстань, спящий, и воскресни из мертвых, и воскресит тебя Христос!» [ср. Еф 5, 14]. Так пели христиане с первых дней существования Церкви. Этот призыв обращен и к нам, потому что душа наша спит глубоким тяжким сном: сном лени, косности, греха. И говорит нам Церковь: «Да воскресит тебя Христос!» Значит, не своей силой встань, а силой Христовой.

Великий Пост есть то самое время, когда нужно услышать это слово, проснуться наконец. Может быть, целый год мы спали — день за днем идут так быстро[...], и мы не замечаем проходящего времени. Почему не замечаем? Потому что дремлем, плывем по течению, потому что мы ослабели. Но Церковь говорит нам: «Восстань, спящий, и воскресни из мертвых!» И душа наша, изъеденная грехами, мертвая, должна воскреснуть.

Бывает, идешь по полю, видишь — стоит человек и машет руками. Подходишь ближе — а это, оказывается, пугало: его поставили, чтобы отгонять птиц от посева. Мертвая вещь — шапка, рубаха и палка. Вот и наша душа, кажется, вроде живет, а присмотришься поближе — жизни нет: ни мыслей ясных, ни веры живой, ни чувств добрых — все оцепенело, все покрылось льдом. Чудесно, что Великий Пост совпадает со временем весны, когда как бы мертвые деревья начинают оживать, земля, покрытая снегом, вот-вот откроется, и слово Церкви звучит нам: «Встань, спящий, и воскресни из мертвых, и воскресит тебя Христос».

И вот тут-то мы постигаем самое главное о вере нашей. Я спросил как-то одну женщину: «Ты верующая? Православная?» «Да, — она говорит, — я хожу поминать своих покойников». Так разве в этом наша вера? Конечно, надо поминать усопших. Но ведь их поминуют и язычники, и даже совсем неверующие люди. Когда наступает воскресный или субботний день, часто на кладбище приходят толпы. Но все ли они пришли туда помолиться? Значит, не это главное в нашей вере. А что же главное? У кого спросить? Кто даст нам ответ? А

ответ ясный, единственный, исходящий из уст Христовых, другого ответа нет, все остальное — ложь, человеческие заблуждения, человеческие предания. Что же говорит нам Господь? В чем суть веры нашей, которая может нас поднять, пробудить и воскресить?

Когда книжник по имени Никодим захотел узнать, в чем суть веры Христовой, он пришел к Самому Господу. Никодим стеснялся товарищей, боялся людских пересудов и потому пришел к Нему ночью и спросил: «Как же жить?» И Господь ему ответил: «Чтобы войти в Царство Божие, надо родиться свыше — вновь родиться». Никодим сказал: «Как же я могу родиться? Я старый человек». Тогда Господь ему ответил, что родиться нужно от воды и Духа. Вода — это крещение, вступление в Церковь, а Дух — это вера наша, которая принимает силу Господа [см. Ин 3, 3—8].

Каждый из нас должен молиться о том, чтобы Господь дал нам этот Дух, чтобы дал нам это рождение. «Кто не родится свыше, — говорит Господь, — тот не войдет в Царство Божие» [ср. Ин 3, 3]. Кто не почувствует на себе Его руку, так и будет мертвым стоять в храме до конца своих дней и не услышит голоса Божия: «Встань, пробудись, восстань, спящий!» Значит, дать нам жизнь может только один наш Господь Спаситель — силой Своего Духа. Но кому же Он эту силу пошлет? Тем, кто хочет, тем, кто просит, тем, кто молится, тем, кто взывает. Поэтому всех вас Церковь призывает: «Молитесь, просите» [см. Мф 7, 7; Мк 11, 24; Лк 11, 13; Ин 15, 7; 1 Ин 5, 15].

Мы повторяем каждый день: «Прииди и вселися в ны, и очисти ны от всякия скверны». Это мы просим, чтобы Господь к нам пришел, и в нас вошел, и очистил нас от зла. Вот это и есть жизнь христианская, о которой говорит преподобный Серафим: «Цель нашей жизни — обрести силу Духа Божия в сердце». Мы слабые? Да. Плохие? Да. Немощные? Да. Косные, спящие, мертвые? Да! Но придет Господь, пробудит спящего и воскресит умершего. *Аминь.*

Из проповеди «Восстань, спящий...». Пасхальный цикл

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Пасхальные дни кончились, но ничего не изменилось, и если бы мы с вами оказались в то время около дома, в котором собирались ученики Христовы, что бы мы увидели? Мы увидели бы запертые двери и людей, которые за ними скрылись. Они еще не избавились от

страха, и о них еще никто не слышал. Между собой они делят радости веры. Внутри их дома как бы горит огонек, а снаружи свет его не виден. К людям, к ученикам Его пришло радостное известие.

[...] Для нас с вами и их слабость — тоже утешение, потому что мы видим, как Господь из этой глины, из этого праха сделал Своих служителей. Коснувшись, как волшебным жезлом, Он превратил их в апостолов в день Святой Пятидесятницы, который мы ныне празднуем.

Закрыты двери, спрятались ученики. Вдруг шум, подобный шуму грома, бури, грозы, распахивает окна, и все падают на колени, и видение огненных языков разверзается над ними. И над каждым в отдельности пламя почило. И вот эти слабые, испуганные люди, упав на землю, встают апостолами Христовыми [см. Деян 2, 1—4]. И в этот день, когда множество народа собралось в Иерусалиме, они поднимаются на кровлю и начинают оттуда бесстрашно возвещать Слово Божие. [...]

Забыто все: и страх, и немощь. Мало того, такая сила была в их словах, что тысячи людей поверили этому свидетельству [см. Деян 2, 41]. Такая сила была, что она пошла дальше и дошла до нас с вами. Ведь вы подумайте: если бы не был тогда послан Дух Христов, Дух Божий, Дух, исходящий от Отца, если бы Он не был послан в эту комнату, в которой собрались ученики, то они бы не пошли и не понесли нам Слово Божие и Слово Евангельское — мы были бы во тьме.

[...] Но Господь посылает и нам Свой Дух, и, если мы захотим Его принять, мы увидим, какими были мы раньше и что делали в жизни. Тогда в сердце должен произойти переворот.

Надо оставить сон духовный. Дух Божий касается нас, но мы этого не чувствуем. Толстые стены нашего дома не пускают этот свет, толстые стены нашего сердца не пропускают лучи благодати, и мы ковыляем вновь, как и раньше, как будто бы Дух Божий нас не касался, и тащим в Царство Божие вереницу своих грехов, целый ворох своих страстей, повозки своих немощей. И ничего в нас нет такого, что было бы рождено Духом Божиим. Вот как надо проверять себя, есть ли в нас этот Дух. Но если в нас Его нет, то мы не настоящие христиане.

Апостол Павел рассказывает, как он приходил в общины верующих и говорил: «Вы знаете, что такое Дух Божий?» Они говорили: «Не знаем, мы и не слышали» [ср. Деян 19, 2]. А мы с вами

можем сказать, что мы слышали, но мы не знаем, мы читали, но мы не знаем. Может быть, мы умом знаем, но на самом деле Он нас не коснулся, потому что мы сами того не захотели. Надо сделать шаг навстречу, и тогда Господь скажет то, что Он сказал ученикам [...]: «Я посылаю вас, посылаю вас всех — всех верующих, как Отец послал Меня; Я посылаю двенадцать, Я посылаю семьдесят учеников, Я посылаю пятьсот, и тысячи, и всех. Я посылаю вас — свидетельствуйте о правде Моей во всем мире, потому что Я хочу, чтобы каждый человек спасся» [ср. Мф 10, 5—7; Мк 3, 14; Лк 9, 2; 10, 1; Ин 20, 21].

А мы говорим: «Господи, как можешь Ты нас послать, годимся ли мы свидетельствовать о Тебе? Ведь мы можем только позорить Твое учение и имя христианина». Но Господь говорит: «Да, Я это знаю и вижу, но тем не менее Я посылаю вас, чтобы вы не думали, что все совершается вашей силой. Через немощные и скудельные сосуды, через ваше недостойнство скажется Дух Мой» [см. Рим 8, 26; 2 Кор 12, 9; Гал 4, 13—14]. Будьте готовы принять Его. Неустанно, денно и ночью старайтесь очищать свое сердце, потому что оно должно быть храмом Духа.

Храм должен быть украшен. Мы с вами сегодня украшали храм зелеными ветвями в честь праздника. Надо украсить и сердце, чтобы туда сошел огонь Духа Божия. Если будет не готов храм, не придет Господь; если он не будет украшен, не придет Дух, а если Он не придет, то будет наш дом оставлен пуст. Поэтому в день Святой Пятидесятницы мы будем говорить не только: «Душе Святой, прииди и вселися в ны, прииди к нам», мы будем говорить также: «Мы хотим быть готовыми принять Тебя, мы хотим, чтобы храм нашей души был к этому готов. Мы не знаем, не можем, но мы хотим. Научи нас и дай нам силу встретить Тебя и быть готовыми к Твоему огненному крещению, которого мы еще не сподобились». *Аминь.*

Из проповеди на Пятидесятницу. День Святой Троицы

[...] Те из вас, кто ходит в храм, кто знает молитвы, должен помнить то молитвословие, которое мы все повторяем каждое утро, то молитвословие, которое поется в день Пятидесятницы: «Царю Небесный, Утешителю, Душе истины...» Почему Он называется Утешителем? Потому что Христос сказал: когда Меня не будет с

вами — видимо, зримо, на земле, — Я дам вам иного Заступника — Параклетос [ср. Ин 14, 26]. Это слово можно переводить как Утешитель, Тот, Кто будет ходатайствовать за Церковь, Тот, Кто будет укреплять ее. По существу, Дух Божий становится вместе с Христом присутствием — священным божественным присутствием в Церкви и в мире.

[...] Он Животворящий... В псалме 103-м говорится, что всякое создание, если Бог отнимает у него Дух, приходит в смятение и превращается в прах, то есть в ничто [см. Пс 104 (103), 29]. Оказывается, Бог творит мир и сегодня, и каждую минуту, и Дух Божий присутствует в мироздании. Он присутствует в каждой травинке, в каждой капле воды, в каждой звезде и, конечно, в человеке.

[...] Как узнать нам о том, коснулся ли нас Дух Божий? Об этом есть слово апостола Павла, который говорит, что Дух познается по плоду [см. Гал 5, 22—23]. Проверьте каждый сам себя, найдите это место сами, я не хочу вам его зачитывать, повторять, сами для себя найдите эти слова — надо к Библии относиться активно. Плод же духа: любовь, верность, кротость, долготерпение, воздержание... Апостол Павел говорит, что если человек не имеет любви, то он «медь звенящая» [см. 1 Кор 13, 1]. Эта любовь дается Духом Божиим.

[...] Когда совершается Божественная литургия, священник повторяет слова от лица всех молящихся. В самый важный момент литургии мы говорим такие слова: «Господи, иже Пресвятого Духа Твоего в третий час апостолам Твоим ниспославый, Того, Благий, не отыми от нас, но обнови нас, молящихся Ти». Это значит: «Господи, Ты, Который послал Твоего Святого Духа в третий час апостолам (третий час — час молитвы), не отыми Его от нас, молящихся Тебе». И призыванием Духа Божия совершается тайна Божественной литургии. Можно прийти в храм, стоять уныло и рассеянно, стоять, как гость, как случайно забредший чужак; можно стоять, как эстет, с удовольствием слушая хорошую музыку или с удовольствием глядя на красивые архитектурные формы или на старинные иконы, — но это все вторично.

Первично иное: когда совершается литургия, каждый, кто считает себя христианином, должен совершать ее в своем сердце, потому что мы призываем Духа Божия от лица всех верующих. Вот ответ вам на вопрос, который мучил людей еще в эпоху средних веков: совершается

ли литургия, если совершает ее человек недостойный? И Церковь отвечала: «Совершается». Потому что совершает литургию весь народ. Дух Божий, Который приходит, — Он приходит к народу, и призывает Его народ Божий; священник — только *уста*, уста этого народа Божия, а не какой-то волшебник, который совершает своей силой это таинство.

Но важно для нас, чтобы мы действительно в этом участвовали. И те из вас, кто еще не крещен или кто еще не воцерковлен, кто еще не вошел в жизнь Церкви достаточно глубоко, должны сейчас это понять и хорошо знать каждое слово освящения Святых Даров — Евхаристии, чтобы в это время быть не наблюдателем посторонним, а соучастником: мы все совершаем призывание Духа Божия в Его приходе.

[...] Значит, в литургии — Дух Божий, в Библии — Дух Божий, в жизни, окружающей нас, — Дух Божий и, наконец, в Церкви самой — Дух Божий, Его торжествующая, поющая сила, огонь, который когда-то гремел с Синая, огонь, который превращает нашу жизнь из жалкого прозябания, из угасания наших сил [...] в гимн восхождения. Духом Божиим укрепляется и животворится человек, и Духом Божиим создается Церковь [...]

Из беседы четвертой на «Символ веры», проведенной 14 ноября 1989 г. в Доме культуры фабрики «Дукат»

Молитва Богородице

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Праздник Сретения считается праздником Христовым и одновременно праздником Девы Марии, Пречистой Матери Божией. Потому что в этот день Младенец Иисус как бы встречается с Ветхим Заветом — со старцем, который, уходя из этой жизни, прощается с ней, благодарит Бога и говорит: «Ныне отпускаеши раба Твоего, Владыко, по глаголу Твоему с миром» [ср. Лк 2, 29]. Древность уходит, начинается новое.

И в то же время Матерь Господа слышит странные слова, которые ни Она, ни Иосиф сначала не поняли, даже как бы смутились. Старец взял на руки Младенца и сказал: «Вот лежит Это Дитя на падение и на восстание многих в Израиле (то есть через Него многие люди

споткнутся и упадут, а многие восстанут, поднимутся, оживут), а Тебе Самой оружие пройдет душу» [ср. Лк 2, 34—35]. Значит, и в сердце Матери Божией будут испытания через Ее Сына. Этим он предрек Ее страдания с первых дней. [...]

Поэтому многие и говорят, что вместе с Господом как бы сердцем была распята и Его Мать. Вся Ее жизнь с того момента, когда Она была призвана стать Матерью Господа, была Крестным Путем. Вот почему сегодня, когда мы вспоминаем пророчество старца Симеона, мы преклоняемся перед Ее ранами сердечными, перед Ее ранами душевными, перед Ее Крестным Путем и взываем:

Матерь Божия!
Молись о нас,
скорбящих, удрученных, грешных,
у которых также выбор стоит:
или будет нам Господь для падения,
или для восстания.

Да будет так! Чтобы молитва Ее нас поднимала; и через все искушения и жестокие испытания чтобы мы сохранили веру, как сохранила ее Она на Голгофе и у могилы Своего Сына.

Мы часто стоим у могилы не только своих родных и близких, но и у могилы своих надежд, своих упований, своих земных человеческих расчетов. Многое приходится нам хоронить, и тогда наступает час уныния, маловерия и отчаяния. Но если мы вспомним о Кресте Богоматери, то снова голос Божий услышим, снова поднимемся, распрявимся и скажем:

Господи!
Как Матерь Твоя,
идя за Тобой в твердости и уповании,
слагала в сердце Своем священные слова,
так и мы эти слова будем слагать,
чтобы они нас в темной ночи жизни
укрепили и дали нам силы.

Аминь.

Из проповеди на Сретение Господне. Цикл «Двенадцатые праздники»

МОЛИТВЫ СВЯТЫМ

О подражании Христу

[...] Когда начались первые гонения на веру Христову, отряд римских воинов вез в столицу человека, обреченного на казнь. Этого человека звали Игнатий, и был он одним из первых епископов Антиохии, города в Сирии. Ученик апостолов, он лично знал Иоанна Богослова, апостола Петра и других первых учеников Христовых.

[...] Мы с вами как бы не удивляемся [...] порыву и светлому мужеству этого человека. Ведь он был святой! Однако давайте подумаем, что он был не только святой, но и человек, с немощами и слабостями человеческими. И что его ожидало? Позорная смерть, смерть на арене цирка! [...]

Конечно, нелегко ему было [...] в те томительные дни и недели. Откуда же бралась в нем сила? Сила объясняется одним только словом — тем прозвищем, которое он имел: Богоносец. Он носил в сердце Христа.

И сегодня, в день его памяти [...] он призывает и нас с вами — каждого из нас — стать в подражание ему Богоносцем. Мы с вами, во Христа крестившись, во Христа облеклись. Мы с вами можем принять Его образ и, подражая Господу, идти по Его стопам. Идти по стопам молитвы и примирения, идти по стопам мужества и терпения, идти по стопам добротворения и воздержания, идти по стопам любви к Богу и к людям. Только тогда, когда будет у нас полностью Христос в сердце, только тогда мы сможем сказать, что мы Его ученики.

Смотрите, вот святитель Игнатий, обреченный уже стать мучеником, говорит: «Я только сейчас становлюсь учеником, я еще не настоящий христианин, только сейчас учусь этому. И молюсь о том, чтобы мне быть достойным этого звания» [40]. Тем более нам с вами надо просить Господа, чтобы Он нам помог стать Его истинными

учениками. Не просто людьми, которые приходят отстоять в храме раз в неделю и идут домой, оставаясь такими же язычниками, а действительными носителями Христа, Богоносцами — в жизни своей, в мыслях своих, в чувствах своих, в делах своих, в вере своей! И будем молиться священномученику Игнатию, чтобы он своим примером нас укрепил и своей молитвой поддержал на пути следования за Христом. *Аминь.*

Из проповеди на Перенесение мощей священномученика Игнатия Богоносца. Цикл «Праздники в честь святых и памятные дни»

О жизни для других

[...] Есть такие святые, которые, не прославив себя при жизни, продолжают молиться за своих братьев, продолжают творить в этом мире дела милосердия.

Почему же это так? Причина заключается в том, какие дела человек делал при жизни, на что уходили его силы, во что он вкладывал всю свою душу.

Вот мы с вами [...] живем для себя, каждый своими заботами... Проходит наша очень короткая жизнь, уносят нас на кладбище, и через одно-два поколения все про нас забывают. И надпись не всегда можно прочесть на могиле: все зарастает... И вот давайте подумаем: пройдет сто лет, двести лет, кладбище это, может быть, будет стоять, но кто через двести лет вспомнит наши могилы? Уходим из этой жизни бесследно. И только молим Господа, чтобы Он нашу жалкую и слабую душу в Своих селениях упокоил. Мы ждем будущего воздействия Его Святого Духа, чтобы Он нас, спящих во гробах, поднял и оживотворил.

Так с нами, но не так с великими святыми. Мы живем для себя, а они жили для других. И настолько жили для других, что, когда кончилось их земное странствие, Господь как бы дал им власть продолжать оставаться на земле, как бы еще до всеобщего воскресения воскресил их.

И именно поэтому память о святых для нас — это не просто воспоминание об их деяниях, подвигах, святости, а их живое воздействие на нас. Когда мы с вами просим Николая Чудотворца о помощи, об исцелении, мы к нему обращаемся так, как будто бы он был живым, среди нас. Такова благодать святых, отдававших себя

людям. И нам с вами остается выбор в этой жизни: если мы хотим идти по пути человеческому, по пути себялюбия и греха, то наш удел — сон, забвение, беспамятная молитва; и только потом Господь нас оживотворит.

Если же мы хотим, чтобы с первого мгновения, как мы умерли, Господь дал нам силы продолжать делать что-то в жизни, мы должны уже сейчас постараться жить по-другому — по-христиански. Что Николай угодник? Он всем известен! Но мы знаем очень многих людей нашего времени, которые умерли, но их жизнь была такова, что Господь и им дал, как и святому Николаю, эту чудесную власть — быть как бы бессмертными еще до всеобщего воскресения. И такие люди молятся за нас, являют массу знамений и чудес, не меньше, чем это было в древние времена.

Итак, еще раз, если мы с вами сейчас просим о молитвах и о помощи Николая Чудотворца, мы должны подумать и о том, чтобы не только просить, но и что-то давать — что-то человеческое, Божие, христианское в своей жизни делать. Тогда мы хотя бы в малой, тысячной, ничтожной степени уподобимся нашим великим братьям — святым, просиявшим и при жизни, и после их телесной кончины.

Аминь.

Из проповеди на день памяти святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца. Цикл «Праздники в честь святых и памятные дни»

Об исполнении своего долга

[...] В истории нашего отечества есть две таких точки, когда тирания, то есть господство безумного и жестокого человека над массами людей, достигала своего предела: это было при царе Иване, которого народ прозвал Грозным, и при Сталине, который любил Ивана Грозного и им восхищался. Он через столетия чувствовал в этом палаче народов родственную себе душу.

[...] Когда Филипп * прибыл в Москву, царь принял его приветливо и ласково, но он [Филипп] прежде всего сказал: «Если ты хочешь, чтобы я потрудился здесь, в Москве, для Церкви, то дай мне право печалования» (печалованием в старину называлось ходатайство о репрессированных). Царь поколебался, но согласился, и только на

этом условии Филипп принял белый куколь Московского митрополита. И началось его служение.

* О. Александр особо любил и почитал этого святого — не только потому, что день памяти свт. Филиппа совпадал с днем рождения о. Александра. В свт. Филиппе он видел пример высокого подвига священнослужителя, отважившегося вступить в единоборство с властью. — *Прим. издателя.*

[...] Когда Филипп стал главой Церкви, он тем самым принял на себя долг свидетельствовать. Собрал митрополит высшее духовенство — Собор — и стал с ними советоваться, как обуздать царские беззакония. Но никто не поддержал Филиппа, ибо все были запуганы, все молчали и боялись.

[...] Есть у нас в Загорске, в Академии, картина художника прошлого века, которая изображает святителя митрополита, стоящего на коленях перед иконой. Поседевший, худой, измученный, он обращается к образу с единой надеждой на Божию правду, а тем временем дверь отворяется, и в своем черном колпаке вваливается в келью Малюта Скуратов: «Благослови на неправое дело!» Но нет! Нельзя было поколебать Филиппа. И тогда Малюта бросился на него и задушил подушкой [...]

Так вот закончилась жизнь митрополита Филиппа, а вскоре умер и Иван Грозный. Умер сравнительно молодым, ему не было 60 лет, умер, убив нечаянно одного из своих сыновей, потеряв многих близких, проиграв войну, находясь в тяжелом одиночестве и горьком отчаянии. И память о нем осталась черной, какой она всегда остается о народных мучителях.

А святитель Филипп был прославлен Церковью как святой. Для нас он и теперь, спустя многие столетия, остается великим образцом и примером твердого исполнения своего долга при любых обстоятельствах, ибо жизнь коротка. Если не выполнять свой долг в этой жизни, стоит ли жить тогда?

Мы все хорошо знаем, что человек слаб, что часто он не чувствует в себе достаточно сил, чтобы выполнить свой долг до конца. Но мы помним о святых и просим их о том, чтобы они молились за нас, — молились, чтобы Единый наш Ходатай, Единый Спаситель Господь

поднял нас из праха и не нашей силой, но силой Своей любви и благодати сделал нас слугами Его правды, Его истины. *Аминь.*

Из проповеди на день памяти святителя Филиппа, митрополита Московского. Цикл «Праздники в честь святых и памятные дни»

О духовном просвещении

Во имя Отца и Сына и Святого Духа!

Сегодня Святая Церковь празднует память великого святителя русского Тихона Задонского. Все те люди, которые любят и ценят духовные книги, книги о христианской жизни, — все они знают имя святителя Тихона Задонского, который оставил нам после себя великие сокровища своих писаний.

В день его памяти полагается читать то место из Евангелия, где Господь призывает всех нас светить миру. Мало того, что Господь Сам сказал о Себе: «Я свет миру» [Ин 8, 12]; Он еще и нам, людям, идущим по Его пути, людям, принявшим Его Крест и уверовавшим в Его Евангелие, говорит: «Вы свет мира» [Мф 5, 14]!

Какая великая ответственность, какое великое призвание каждому из нас! Оказывается, Господь хотел, чтобы мы светили этому миру. Светили добротой и правдой, светили мужеством и служением. Во мраке жизни, в темноте человеческого горя, греха и заблуждений мы, верующие люди, должны сиять, как свеча, стоящая на подсвечнике.

Вот таким светильником был Тихон Задонский.

[...] Старший брат сделал все для того, чтобы юный Тимофей [мирское имя свт. Тихона] встал на ноги, обучился и поступил в семинарию. И там неожиданно он проявил удивительные способности — такие, которые поражали людей, получивших образование с детских лет. Но не только мудрость, не только образование, не только знание множества языков поражали их, а именно свет, который исходил от этого молодого человека, ставшего преподавателем латинского языка и философии.

Только на тридцать четвертом году жизни он постригся в иночество и через некоторое время стал иеромонахом, а потом и епископом. Человек необычайно слабого здоровья, немощный, такой, что ему иногда трудно было даже передвигаться без посторонней помощи, он прослужил на архиерейской кафедре всего четыре года.

Остальное время ему пришлось прожить дома, на покое, почти в затворе. И чтобы не оставлять своего служения, он писал книги.

[...] Все четыре года своего архиерейского служения святитель Тихон Задонский старался искоренять язычество. Он ставил себе это главной задачей. Это может показаться странным: ведь он жил всего двести с лишним лет назад, в восемнадцатом веке. Казалось бы, какое уж там язычество в Задонске, где он был епископом? Все люди крещеные, все, естественно, ходят по воскресеньям и по праздникам в храмы. Однако пристальный глаз святителя Тихона видел, что все это была только оболочка, все это было только внешнее. Он быстро разобрался, что его священники не знают Слова Божия и службу совершают, часто даже не понимая, что делают. Тем более миряне пребывали в страшном и темном невежестве.

И вот Тихон Задонский поставил своей задачей заново проповедовать Евангелие этим людям до тех пор, пока у него хватит сил. Уйдя в затвор, он продолжал это делать с пером в руках. Одна из главных его книг называется «Об истинном христианстве». Смотрите, какие показательные, какие знаменательные слова — «Об истинном христианстве»!

Ибо бывает и ложное, бывает поверхностное, бывает внешнее христианство, внешнее благочестие, которое Господь сравнивал с красивой, покрашенной гробницей, внутри которой лежат сгнившие кости [см. Мф 23, 27]. Вот это внешнее благочестие и было обличаемо Тихоном Задонским. Вслед за пророками Священного Писания, вслед за Самим Господом он призывал своих соотечественников и современников, а также и нас с вами сделать свою веру, свое христианство внутренним, сердечным [...]

[...] И в день его памяти мы все должны просить его (ибо святые продолжают молиться за тех, кого они покинули в этой жизни) о том, чтобы он, ставший в мире светочем, светом, святителем, и нас наставил, укрепил и научил каждого исполнить волю Христа Спасителя, Который сказал: «Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего небесного!» [Мф 5, 16]. *Аминь.*

Из проповеди на день памяти святителя Тихона, епископа Воронежского, Задонского чудотворца. Цикл «Праздники в честь святых и памятные дни»

О ближних

[...] Ежедневная молитва друг за друга не должна быть просто перечислением имен — это мы в церкви перечисляем имена ваши, мы ведь не знаем, за кого вы здесь молитесь. А когда вы молитесь сами за своих близких, друзей, родных, за тех, кто нуждается, — молитесь по-настоящему, с такой же настойчивостью, с какой стремились вот те родственники или друзья расслабленного попасть в дом к Господу [см. Мк 2, 3—5; Лк 5, 18—20].

[...] Только стремление к Господу, желание прикоснуться к исцелителю Христу может победить. Вот сейчас пост, мы стараемся больше молиться, больше воздерживаться. Малое воздержание в пище — это крошечная, микроскопическая жертва Богу. Постараемся собраться с духом и принести Господу молитву, на сей раз — друг за друга: не о себе, не о своем здоровье, успехе, благополучии, спасении, а о своих сестрах и братьях, о тех, кто дорог вашему сердцу, — о них сегодня принесите Господу молитву, как учит нас Евангелие. О них помолитесь, чтобы их путь был благословен, чтобы Господь их поддержал и встретил, — и тогда все мы, как бы держась за руки этой молитвой и любовью, будем подниматься все выше и выше к Господу. Вот главное (а все остальное приложится), вот самое существенное в нашей жизни. И тогда Иисус, видя веру нашу, скажет нам всем — и тем, за которых мы молились, и нам, за которых они молились, — скажет нам всем: «Чадо, пробудись от своего сна и болезни, от расслабленности, от духовного паралича, встань, тебе прощаются твои грехи». *Аминь.*

*Из проповеди на неделю святителя Григория Паламы.
Пасхальный цикл*

О равнодушии

[...] Господь говорит нам: «Мало произносить слова “любовь”, “доброта”, “доброжелательство”. Любовь должна быть действенной, в чем-то проявляться в жизни». Так и апостол Павел говорит, что самое главное в нашей жизни — это вера, движимая любовью [см. Гал 5, 6], вера действующая, неспящая, равнодушная. Наверное, тот

священник и тот левит, церковнослужитель, которые в притче о добром Самарянине шли по дороге и видели лежащего раненого, считали, что верят в Бога, но они были черствыми и немилосердными: посмотрели на человека, который взывал о помощи, и, не повернувшись к нему, прошли мимо [см. Лк 10, 31—32]. И это равнодушие Господь сурово осуждает. А благословляет Он отзывчивость сердца — вот и весь закон Евангелия.

Поэтому будем просить у Господа, чтобы Он дал нам сил, чтобы Он дал нам Свою печать Божественную в сердце, чтобы мы не оставались равнодушными, как вода, как камень, чтобы мы были живыми людьми, отзывающимися на страдания и на нужду тех, кто нас окружает. И еще одно. В притче люди делятся на «черных» и «белых», а чаще всего бывает так, что в нас живет и «черный», и «белый», и равнодушный, и отзывчивый, поэтому иногда разделение и борьба происходят в одном сердце человеческом. Так пусть же победит в нас вот это «белое», светлое, доброе, любовное начало, чтобы мы услышали глас нашего Господа: «Приидите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира» [Мф 25, 34]. *Аминь.*

Из проповеди о Страшном суде. Пасхальный цикл

Из молитвенного опыта отца Александра

Утренняя молитва

Господи, благослови молитву мою.
Помоги мне всей душой и телом
предстать без рассеяния пред Тобою.
Научи меня молиться Тебе.
Утверди меня в вере.
Даруй мне пламенную любовь к Тебе.
Освяти, Господи, все помышления мои,
чувства и дела мои.
Научи меня в каждом событии
распознавать волю Твою
и дай мне силы исполнять ее.
Замкни уста мои

для слова злого и пустого
и удержи руку мою от дурного дела.
Если случится беда,
дай силы принять ее с твердостью
и превратить в жертву Тебе.
Источником добра сделай меня, Господи,
для всех, с кем встречусь сегодня.
Прими молитву мою за тех,
кто не знает Тебя,
и избавь их от неверия.
Благодарю, Господи, за душу,
за все, что окружает меня:
за близких и дальних,
за небо и землю
и превыше всего
за животворящую любовь Твою.
Дай мне, Господи, весь день
помнить и благодарить Тебя.
Аминь.

Молитва о единении

Господи Иисусе Христе!
Ты сказал нам: где двое или трое
собраны во имя Мое,
Я там среди них.
Ты не хотел, чтобы люди
шли одиноко по жизни,
Ты собрал нас, чтобы мы были
единой семьей.
Дай нам исполнить Твою новую заповедь,
чтобы мы любили друг друга,
как Ты возлюбил нас.
Дай нам терпение, снисхождение
и власть над собой,
да будем едины мы,

как Ты един со Отцом и Духом,
по Твоей молитве и заповеди.
Чтобы в этом темном мире
просветился наш свет,
от Тебя идущий,
и люди познали любовь Твою
в любви Отца, в спасении Сына
и в причастии Святого Духа.
Аминь.

Молитва о даре мудрости и любви

Из проповеди в день памяти преп. Андрея Критского

Господи!
Сколько в нас
безумия, глупости
и ограниченности,
а мудрость и любовь
у Тебя!
Дай нам хоть искру
Твоей мудрости и любви,
в слове Твоем запечатленных.

Молитва учеников Христовых

Иисусе Христе, Сыне Божий,
явивший нам Отца Небесного,
да будем мы учениками Твоими.
Ты обещал даровать мир душам нашим.
Но Ты не хочешь рабов нерадивых.
Дай нам силы стоять на страже
и бодрствовать.
Да будем мы верны Тебе и только Тебе.
Научи нас делать все перед лицом Твоим.
Сделай нас детьми Твоими.
Даруй нам силы

исполнять волю Твою и завет Твой.
Научи нас делать добро.
Огради нас от закваски фарисейской.
Научи нас видеть главное в жизни, единое на потребу.
Помоги нам избавиться от греха,
от праздности, от дряблости духа.
Пусть все доброе и прекрасное в мире
напоминает нам о Тебе.
Пусть зло мира
служит нам предостережением.
Да видим мы в грешниках
зеркало наших прегрешений.
Научи нас видеть братьев в тех,
кто мыслит иначе, чем мы,
в иноверцах и неверующих.
Дай нам помнить о краткости жизни,
чтобы память смертная была для нас
силой трудолюбия и служения.
Вложи в нас умение прощать,
любить и отдавать.
Научи нас жить в молитве.
Дай нам ныне быть причастниками
Царства Твоего.
Научи нас ненавидеть грех, а не грешника.
Даруй нам силу
свидетельствовать о Тебе.
Не дай нам быть суетными,
мелочными, пустыми.
Да будешь Ты нам альфой и омегой
в этой жизни и в вечности.
Да будем мы учениками Твоими.
Аминь.

«Люблю Тебя, Господи...»

Люблю Тебя, Господи,
люблю больше всего на свете,
ибо Ты истинная радость, душа моя.
Ради Тебя люблю ближнего,
как самого себя.
Аминь.

Библиографический указатель

1. Василий Великий, свт. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийской. В 3-х т. Т. 3. — Спб., 1911. С. 118. Текст Максима Исповедника найти не удалось.
2. Выходные данные книги найти не удалось.
3. Марк Подвижник, св. Наставления о духовной жизни. — В кн.: Добротолюбие. В 5-ти т. Т. 1. Изд. 4-е. — М., 1905. С. 506.
4. Каффарель А. Уроки умной молитвы. — Выходные данные книги найти не удалось.
5. Ельчанинов А., свящ. Записи. — Изд. 4-е. — Paris, YMCA-PRESS, 1978. С. 74.
6. Никодим Святогорец. Невидимая брань блаженной памяти старца Никодима Святогорца. — Изд. 5-е. — М., 1912. С. 198.
7. Тихон Задонский, свт. Плоть и дух. — В кн.: Творения иже во святых отца нашего Тихона Задонского, епископа Воронежского. Книга 4-я. — Спб., 1907. С. 89.
8. Феофан Затворник, свт. Письма к разным лицам. С. 392. — Выходные данные книги найти не удалось.
9. Никодим Святогорец. Невидимая брань... С. 200.
10. Феофан Затворник, свт. Письма... С. 289.
11. Брянчанинов И., еп. О молитве. — В кн.: Сочинения епископа Игнатия Брянчанинова. В 4-х т. Т. 1. — Спб., 1905. С. 149—150.
- 12]. Толстой А.К. Полное собр. соч. В 4-х т. Т. 4. — Спб., 1908. С. 40—41.
13. Никодим Святогорец. Невидимая брань... С. 200.
14. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? — В кн.: Письма епископа Феофана. Изд. 6-е. — М., 1914. С. 15.
15. Антоний (Блум), митр. Сурожский. — Цитируется без указания на источник.
16. Авва Исаия, преп. Слова к своим ему ученикам. — В кн.: Добротолюбие. Т. 1. С. 290.
17. Филарет (Дроздов?), митр. — Цитируется без указания на источник.

18. См., напр.: Каллист и Игнатий, ин. Наставление для безмолвствующих. — В кн.: Добротолюбие. Т. 5. Изд. 2-е. — М., 1900. С. 335—336.
19. Мень А. В., прот. Православное богослужение. Таинство, Слово и Образ. — М., 1991. С. 168—169.
20. Марк Подвижник, св. Наставления о духовной жизни. С. 514.
21. Варсануфий и Иоанн, свв. Подвижнические наставления. — В кн.: Добротолюбие. Т. 2. Изд. 3-е. — М., 1913. С. 582.
22. Антоний (Блюм), митр. Сурожский. Первая беседа о молитве. — Выходные данные книги найти не удалось.
23. Феодор Эдесский, св. Деятельные главы. — В кн.: Добротолюбие. Т. 3. Изд. 2-е. — М., 1900. С. 336.
24. Симеон Новый Богослов, преп. Слова. — М., 1890. С. 185.
25. См., напр., в кн.: Софроний, иером. Старец Силуан. — Париж, 1952. С. 117, 118 и др.
26. Макарий Оптинский, старец. Письма. С. 396. — Выходные данные книги найти не удалось.
27. Феофан Затворник, свт. Письма... С. 128.
28. Франциск Сальский, св. Руководство к благочестивой жизни. — Брюссель, 1967. С. 138.
29. Мень А.В., прот. Православное богослужение. Таинство, Слово и Образ. С. 140—142.
30. Путятин Р., прот. Собрание поучений. — 1893. С. 99. — Выходные данные книги найти не удалось.
31. Ельчанинов А., свящ. — Цитируется без указания на источник.
32. Иоанн Карпафский, преп. Увещательные главы. — В кн.: Добротолюбие. Т. 3. С. 100—101.
33. Антоний (Блюм), митр. Сурожский. Молитва и жизнь, VIII. — Выходные данные книги найти не удалось.
34. Там же, VI.
35. Величковский П. Об умной или внутренней молитве. — Изд. 4-е. — М., 1912. С. 38.
36. Диадокх, бл. Подвижническое слово. — В кн.: Добротолюбие. Т. 3. С. 38.
37. Никодим Святогорец. Невидимая брань... С. 209—210.
38. Там же. С. 211—212.

39. Антоний (Блюм), митр. Сурожский. — Цитируется без указания на источник.

40. Пастырь Ерма. О святом Игнатии Антиохийском и его посланиях. — В кн.: Писания мужей апостольских. — Спб., 1895. С. 257.