

### **Молитва как основа духовной жизни**

In this presentation I would like to address the theme of prayer as the foundation of our spiritual life both as individuals and as members of ecclesial community. Every Christian is called to the life of prayer, to the constant dialogue with God Almighty, with Jesus Christ, with the whole community of Christians, both living and departed. It is through experience of prayer that we can fulfil our Christian vocation.

How is this experience understood in the Orthodox tradition? What are the main features of the theory and practice of prayer in the Orthodox Church?

#### *Молитва-встреча*

Молитва — это встреча с Богом Живым. Христианство дает человеку непосредственный доступ к Богу, Который слышит человека, помогает ему, любит его. В этом коренное отличие христианства, например, от буддизма, где во время медитации молящийся имеет дело с неким безличным сверхбытием, в которое он погружается и в котором растворяется, но Бога как живую Личность он не чувствует. В христианской молитве человек ощущает присутствие Бога Живого.

В христианстве нам раскрывается Бог, ставший Человеком. Когда мы стоим перед иконой Иисуса Христа, мы созерцаем Бога Воплотившегося. Мы знаем, что Бога невозможно представить, описать, изобразить на иконе или картине. Но можно изобразить Бога, ставшего Человеком, - такого, каким Он явился людям.

Через молитву мы узнаем, что Бог участвует во всем, что происходит в нашей жизни. Поэтому беседа с Богом должна быть не фоном нашей жизни, но ее главным содержанием. Между человеком и Богом существует множество барьеров, которые преодолеваются только с помощью молитвы.

Часто спрашивают: зачем нужно молиться, просить у Бога что-либо, если Бог и так знает, что нам нужно? На это я бы ответил так. Мы молимся не для того, чтобы у Бога что-то выпросить. Да, в каких-то случаях мы просим у Него конкретной помощи в тех или иных житейских обстоятельствах. Но главным содержанием молитвы должно быть не это.

Бог не может быть лишь «вспомогательным средством» в наших земных делах. Главным содержанием молитвы должно всегда оставаться само предстояние Богу, сама встреча с Ним. Молиться нужно для того, чтобы побыть с Богом, соприкоснуться с Богом, ощутить присутствие Бога.

Однако встреча с Богом в молитве происходит не всегда. Ведь даже встречаясь с человеком, мы далеко не всегда можем преодолеть разделяющие нас барьеры, сойти в глубины, часто наше общение с людьми ограничивается лишь поверхностным уровнем. Так и в молитве. Порой мы чувствуем, что между нами и Богом — словно глухая стена, что Бог нас не слышит. Но надо понимать, что этот барьер поставлен не Богом: мы сами своими грехами воздвигаем его. По словам Мейстера Экхарта, Бог всегда рядом с нами, но мы бываем далеки от Него, Бог всегда слышит нас, но мы не слышим Его, Бог всегда внутри нас, но мы — снаружи, Бог в нас дома, но мы в Нем чужие.

#### *Молитва-диалог*

Молитва — это диалог. Она включает в себя не только наше обращение к Богу, но и ответ Самого Бога. Как и во всяком диалоге, в молитве важно не только высказаться, выговориться, но и услышать ответ. Не всегда ответ Бога приходит непосредственно в минуты молитвы, иногда это происходит несколько позже. Бывает, например, что мы просим у Бога немедленной помощи, а она приходит лишь через несколько часов или дней. Но мы понимаем, что это произошло именно потому, что мы в молитве испросили помощи у Бога.

Через молитву мы можем многое узнать о Боге. Молясь, очень важно быть готовым к тому, что Бог нам откроется, но Он может оказаться иным, чем мы Его себе представляли. Часто мы совершаем ошибку, приступая к Богу с собственными представлениями о Нем, и эти представления заслоняют от нас реальный образ Бога Живого, который Сам Бог может нам открыть. Нередко люди в своем сознании создают некоего идола и этому идолу молятся. Этот мертвый, искусственно созданный идол становится препятствием, барьером между Богом Живым и нами, людьми.

Мы должны быть готовы к тому, что Бог откроется нам не таким, каким мы Его себе представляем. Поэтому, приступая к молитве, нужно отрешиться от всех образов, которые создает наше воображение, человеческая фантазия.

Ответ Бога может приходиться различным образом, но молитва никогда не бывает безответной. Если мы не слышим ответа, значит, что-то не в порядке в нас самих, значит, мы еще недостаточно настроились на тот лад, который необходим, чтобы встретиться с Богом.

#### *Краткие молитвы*

Часто спрашивают: как нужно молиться, какими словами, на каком языке? Некоторые даже говорят: «Я не молюсь, потому что не умею, не знаю молитв». Для молитвы не нужно никакое специальное умение. С Богом можно просто беседовать. На богослужении в Православной Церкви мы употребляем особый язык — церковнославянский. Но в личной молитве, когда мы остаемся наедине с Богом, нет нужды в каком-то особом языке. Мы можем молиться Богу на том языке, на каком говорим с людьми, на каком думаем.

Молитва может быть очень простой. Преподобный Исаак Сирин говорил: «Вся ткань молитвы твоей да будет немногосложна. Одно слово мытаря спасло его, и одно слово разбойника на кресте сделало его наследником Царства Небесного».

Вспомним притчу о мытаре и фарисее: «Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молился сам в себе так: "Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь; пощусь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю". Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо; но, ударяя себя в грудь, говорил: "Боже! будь милостив ко мне, грешному!"» (Лк. 18:10—13). И эта краткая молитва спасла его. Вспомним и разбойника, который был распят с Иисусом и который сказал Ему: «Помяни меня, Господи, когда приидешь в Царствие Твое» (Лк. 23:42). Одного этого было достаточно, чтобы он вошел в рай.

Молитва может быть предельно краткой. Богу не нужны слова — Ему нужно сердце человека. Слова вторичны, первостепенное же значение имеет то чувство, настроение, с которым мы приступаем к Богу. Приступить к Богу без чувства благоговения или с рассеянностью, когда во время молитвы наш ум

блуждает на стороне, гораздо опаснее, чем сказать в молитве неправильное слово. Рассеянная молитва не имеет ни смысла, ни ценности. Здесь действует простой закон: если слова молитвы не дошли до нашего сердца, они не достигнут и Бога. Как иногда говорят, такая молитва не поднимется выше потолка комнаты, в которой мы молимся, а ведь она должна достичь небес.

Один подвижник говорил, что, если бы мы могли со всей силой чувства, от всего сердца, всей душой сказать одну только молитву «Господи, помилуй», — этого было бы достаточно для спасения. Но проблема заключается в том, что, как правило, мы не можем сказать этого от всего сердца, не можем сказать этого всей нашей жизнью. Поэтому, чтобы быть услышанными Богом, мы бываем многословны.

### *Молитва и жизнь*

Иногда молитва приносит огромную радость, освежает человека, дает ему новые силы и новые возможности. Но очень часто бывает, что человек не расположен к молитве, ему не хочется молиться. Молитва не должна зависеть от нашего настроения. Молитва — это труд. Преподобный Силуан Афонский говорил, «Молиться - это кровь проливать». Как и во всяком труде, со стороны человека требуется усилие, подчас огромное, чтобы даже в те минуты, когда молиться не хочется, принудить себя к этому.

Но почему нам порой не хочется молиться? Я думаю, главная причина здесь заключается в том, что наша жизнь не соответствует молитве, не настроена на нее. В детстве, когда я занимался в музыкальной школе, у меня был прекрасный учитель по классу скрипки: его уроки бывали иногда очень интересными, а иногда очень трудными, причем зависело это не от его настроения, а от того, насколько хорошо или плохо я подготовился к уроку. Если я много занимался, учил какую-то пьесу и приходил на урок во всеоружии, то и урок проходил на одном дыхании, и учителю было приятно, и мне. Если же я всю неделю проленился и приходил неподготовленным, то и учитель огорчался, и мне было плохо от того, что урок не идет так, как хотелось бы.

Точно так же и с молитвой. Если наша жизнь не является подготовкой к молитве, то и молиться нам бывает очень трудно. Молитва — это индикатор нашей духовной жизни, своеобразная лакмусовая бумажка. Мы должны выстраивать свою жизнь таким образом, чтобы она соответствовала молитве. Когда, произнося молитву «Отче наш», мы говорим: «Господи, да будет воля Твоя», — это значит, что мы всегда должны быть готовы к тому, чтобы исполнять волю Божию, даже если эта воля противоречит нашей человеческой воле. Когда мы говорим Богу: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим», — мы тем самым берем на себя обязательство прощать людей, оставлять им их долги, потому что, если мы не оставляем долги нашим должникам, то, по логике этой молитвы, и Бог не оставит нам наших долгов.

Итак, одно должно соответствовать другому: жизнь — молитве и молитва — жизни. Без этого соответствия не будет у нас успеха ни в жизни, ни в молитве.

### *Молитвенное правило*

В православной традиции существует понятие «молитвенного правила». Что это такое? Это молитвы, которые человек прочитывает регулярно, ежедневно. Молитвенное правило у всех разное. У одних утреннее или вечернее правило занимает несколько часов, у других — несколько минут. Все зависит от

духовного устройства человека, от степени его укорененности в молитве и от того, каким временем он располагает.

Очень важно, чтобы человек исполнял молитвенное правило, пусть даже самое краткое, чтобы в молитве были регулярность, постоянство. Но правило не должно превращаться в формальность. Опыт многих верующих показывает, что при постоянном вычитывании одних и тех же молитв их слова обесцвечиваются, утрачивают свежесть, и человек, привыкая к ним, перестает на них сосредотачиваться. Эту опасность нужно стараться всеми силами избегать.

Святитель Феофан Затворник, замечательный подвижник XIX века, советовал молитвенное правило исчислять не количеством молитв, а тем временем, которое мы готовы посвятить Богу. Например, мы можем взять себе за правило молиться утром и вечером по полчаса, но эти полчаса должны быть полностью отданы Богу. И не так важно, читаем ли мы в течение этих минут все молитвы или только одну, или, может быть, один вечер мы целиком посвятим чтению Псалтири, Евангелия или молитве своими словами. Главное, чтобы мы были сосредоточены на Боге, чтобы внимание наше не ускользало и чтобы каждое слово доходило до нашего сердца. Этот совет мне подошел. Я, впрочем, не исключаю, что для других более подходящим окажется полученный мною совет духовника. Здесь многое зависит от индивидуальности человека.

Мне кажется, что для человека, живущего в миру, не только пятнадцати, но даже и пяти минут утренней и вечерней молитвы, если, конечно, она произносится с вниманием и с чувством, достаточно, чтобы быть настоящим христианином. Важно только, чтобы мысль всегда соответствовала словам, сердце отвечало на слова молитвы, а вся жизнь соответствовала молитве.

#### *Опасность привыкания*

Каждый верующий сталкивается с опасностью привыкания к словам молитв и рассеянности во время молитвы. Чтобы этого не происходило, человек должен постоянно бороться с собой или, как говорили Святые Отцы, «стоять на страже своего ума», учиться «заключать ум в слова молитвы».

Однажды в храме ко мне обратилась женщина: «Батюшка, я много лет читаю молитвы — и утром, и вечером, но чем больше их читаю, тем меньше они мне нравятся, тем меньше я чувствую себя верующей в Бога. Мне настолько надоели слова этих молитв, что я на них уже не реагирую». Я ей сказал: «А вы не читайте утренние и вечерние молитвы». Она удивилась: «То есть как?» Я повторил: «Бросьте, не читайте их. Если на них ваше сердце не отзывается, вы должны найти другой способ молитвы. Сколько времени занимают у вас утренние молитвы?» — «Двадцать минут». — «Вы готовы каждое утро посвящать двадцать минут Богу?» — «Готова». — «Тогда возьмите одну утреннюю молитву — на выбор - и читайте ее в течение двадцати минут. Прочитайте одну ее фразу, помолчите, подумайте, что она значит, потом прочитайте другую фразу, помолчите, задумайтесь над ее содержанием, повторите ее снова, подумайте, соответствует ли ей ваша жизнь, готовы ли вы жить так, чтобы эта молитва стала реальностью вашей жизни».

Молитве надо учиться. Нужно работать над собой, нельзя позволять себе, стоя перед иконой, произносить пустые слова.

На качестве молитвы сказывается и то, что ей предшествует и что за ней следует. Невозможно сосредоточенно молиться в состоянии раздражения, если, например, мы перед началом молитвы с кем-то поссорились, на кого-то

накричали. Значит, в то время, которое предшествует молитве, мы должны внутренне к ней готовиться, освобождаясь от того, что мешает нам молиться, настраиваясь на молитвенный лад. Тогда и молиться нам будет легче. Но, конечно, и после молитвы не следует сразу же погружаться в суету. Окончив молитву, дайте себе еще какое-то время, чтобы услышать ответ Бога, чтобы что-то в вас прозвучало, откликнулось на присутствие Божие.

#### *Положение тела при молитве*

В практике молитвы Древней Церкви использовались разные позы, жесты, положения тела. Молились стоя, на коленях, молились лежа на полу с распростертыми руками, молились стоя с воздетыми руками. При молитве употреблялись поклоны - земные и поясные, а также крестное знамение. Из всего многообразия традиционных положений тела во время молитвы в современной практике осталось несколько. Это прежде всего молитва стоя и молитва на коленях, сопровождаемые крестным знамением и поклонами.

Почему вообще важно, чтобы тело участвовало в молитве? Почему нельзя просто молиться духом лежа в кровати, сидя в кресле? В принципе, можно молиться и лежа, и сидя: в особых случаях, при болезни, например, или в путешествии мы так и делаем. Но в обычных обстоятельствах необходимо при молитве использовать те положения тела, которые сохранились в предании Православной Церкви. Дело в том, что тело и дух в человеке связаны неразрывно, и дух не может быть совершенно автономным от тела. Не случайно древние Отцы говорили: «Если тело не потрудилось в молитве, то молитва останется бесплодной».

Зайдите в православный храм на великопостное богослужение и вы увидите, как время от времени все прихожане одновременно падают на колени, потом встают, снова падают и снова встают. И так в течение всей службы. И вы почувствуете, что в этой службе есть особая интенсивность, что люди не просто молятся, они трудятся в молитве, несут подвиг молитвы.

В то же время, есть люди, которые неспособны делать поклоны или стоять в течение долгого времени. Мне приходилось слышать от пожилых людей: «Я не хожу в храм на службу, потому что не могу стоять», — или: «Я не молюсь Богу, потому что у меня болят ноги». Богу нужны не ноги, а сердце. Не можете молиться стоя — молитесь сидя, не можете молиться сидя — молитесь лежа. Как говорил один подвижник, «лучше сидя думать о Боге, чем стоя думать о ногах».

#### *Молитва перед иконами*

В молитве внешнее не должно подменять внутреннее. Внешнее может способствовать внутреннему, но может и препятствовать. Традиционные положения тела во время молитвы, несомненно, способствуют молитвенному состоянию, но никоим образом не могут подменить собой главное содержание молитвы.

Вспомогательные средства важны, но они не могут подменить собой содержание. Одно из важных вспомогательных средств при молитве - иконы. Православные христиане, как правило, молятся перед иконами Спасителя, Божией Матери, святых, перед изображением Святого Креста. А протестанты молятся без икон. И можно видеть разницу между молитвой протестантской и православной. В православной традиции молитва более конкретна. Созерцающая

икону Христову, мы как бы смотрим в окно, которое раскрывает нам мир иной, и за этой иконой стоит Тот, Кому мы молимся.

Но очень важно, чтобы икона не подменяла собой объект молитвы, чтобы мы не обращались в молитве к иконе и не пытались вообразить себе того, кто изображен на иконе. Икона — это только напоминание, только некий символ той реальности, которая за ней стоит. Как говорили Отцы Церкви, «честь, воздаваемая образу, восходит к первообразу». Когда мы подходим к иконе Спасителя или Божией Матери и прикладываемся к ней, то есть целуем ее, мы тем самым выражаем нашу любовь к Спасителю или к Божией Матери.

Икона не должна превращаться в идола. И не должно быть иллюзии, что Бог именно таков, каким Его изображают на иконе. Существует, например, икона Святой Троицы, которая называется «Новозаветная Троица»: она неканоническая, то есть не соответствует церковным правилам, но в некоторых храмах ее можно увидеть. На этой иконе Бог Отец изображен в виде седовласого старца, Иисус Христос в виде молодого человека, а Святой Дух в виде голубя. Ни в коем случае нельзя поддаваться соблазну вообразить себе, что Святая Троица выгладит именно так. Святая Троица - это Бог, Которого человеческое изображение не может представить. И, обращаясь к Богу — Святой Троице в молитве, надо отрешаться от всякого рода фантазии. Наше воображение должно быть свободным от образов, ум - кристально чистым, а сердце - готовым вместить Бога Живого.

#### *Молитва за ближних*

Мы молимся не только за себя, но и за наших ближних. Каждое утро и каждый вечер, а также находясь в церкви, мы вспоминаем наших родственников, близких, друзей, врагов и обо всех приносим молитву Богу. Это очень важно, потому что люди связаны между собою неразрывными узами, и часто молитва одного человека за другого спасает другого от большой опасности.

В жизни святого Григория Богослова был такой случай. Когда он был еще молодым человеком, некрещеным, он пересекал Средиземное море на корабле. Вдруг начался сильный шторм, который продолжался много дней, и ни у кого уже не оставалось надежды на спасение, корабль был почти затоплен. Григорий молился Богу и во время молитвы увидел свою мать, которая в это время находилась на берегу, но, как потом выяснилось, чувствовала опасность и напряженно молилась за сына. Корабль, вопреки всем ожиданиям, благополучно достиг берега. Григорий всегда помнил, что своим избавлением был обязан молитвам матери.

Мы молимся за своих ближних не потому, что Бог не знает, как их спасти, но потому, что Он хочет, чтобы мы участвовали в спасении друг друга. Конечно, Он Сам знает, что нужно каждому человеку — и нам, и нашим ближним. Когда мы молимся за ближних, это вовсе не значит, что мы хотим быть более милосердными, чем Бог. Но это значит, что мы хотим участвовать в их спасении. И мы не должны в молитве забывать о людях, с которыми свела нас жизнь, и о том, что они молятся за нас. Каждый из нас вечером, ложась спать, может сказать Богу: «Господи, по молитвам всех любящих меня, спаси меня».

#### *Молитва за усопших*

Православные христиане молятся не только за тех ближних, которые еще живы, но и за тех, кто уже отошел в мир иной.

Молитва за усопших необходима прежде всего нам, потому что, когда уходит близкий человек, у нас возникает естественное чувство утраты, и от этого мы глубоко страдаем. Но тот человек продолжает жить, только он живет в другом измерении, потому что перешел в иной мир. Чтобы связь между нами и человеком, ушедшим от нас, не разорвалась, мы должны о нем молиться. Тогда мы будем чувствовать его присутствие, ощущать, что он не ушел от нас, что наша живая связь с ним сохраняется.

Но молитва об усопшем, конечно, нужна и ему, потому что человек, когда умирает, переходит в иную жизнь, чтобы встретиться там с Богом и ответить за все, что он сделал в земной жизни, хорошее и плохое. Очень важно, чтобы человеку на этом его пути сопутствовали молитвы близких — тех, кто остался здесь, на земле, кто хранит память о нем. Человек, который уходит из этого мира, лишается всего, что давал ему этот мир, остается только его душа. Все богатство, которым он владел в жизни, все, что он приобрел, остается здесь. В мир иной уходит только душа. И душа бывает судима Богом по закону милосердия и справедливости. Если человек в жизни совершил что-то злое, ему приходится нести за это наказание. Но мы, оставшиеся в живых, можем просить Бога о том, чтобы Он облегчил участь этого человека. И Церковь верует, что посмертная участь умершего облегчается по молитвам тех, кто молится за него здесь, на земле.

Герой романа Достоевского «Братья Карамазовы» старец Зосима так говорит о молитве за усопших: «На каждый день и когда можешь, тверди про себя: "Господи, помилуй всех днесь пред Тобою представших". Ибо в каждый час и каждое мгновение тысячи людей покидают жизнь свою на сей земле, и души их становятся пред Господом — и сколь многие из них расстались с землею отъединенно, никому не ведомые, в грусти и тоске, и никто-то не пожалеет о них... И вот, может быть, с другого конца земли вознесется ко Господу за упокой его и твоя молитва, хотя бы ты не знал его вовсе, а он - тебя. Сколь умирительно душе его, ставшей в страхе пред Господом, почувствовать в тот миг, что есть и за него молитвенник, что осталось на земле человеческое существо и его любящее. Да и Бог милостивее воззрит на обоих вас, ибо если уже ты столь пожалел его, то колями паче пожалеет Он, бесконечно более милосердный... И простит его ради тебя».

#### *Молитва за врагов*

В дохристианскую эпоху существовало правило: «Люби ближнего твоего, и ненавидь врага твоего» (Мф. 5:43). Именно в соответствии с этим правилом живет большинство людей до сих пор. Нам естественно любить ближних, тех, кто делает нам добро, и относиться с неприязнью, а то и с ненавистью к тем, от кого исходит зло. Но Христос говорит, что отношение должно быть совершенно другим: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих и гонящих вас» (Мф. 5:44). Сам Христос в течение Своей земной жизни неоднократно подавал пример и любви к врагам, и молитвы за врагов. Когда Господь был на кресте и воины пригвождали Его, Он испытывал страшные муки, невероятную боль, но Он молился: «Отче! прости им, ибо они не знают, что делают» (Лк. 23:34). Он думал в тот момент не о Себе, не о том, что эти

солдаты причиняют Ему боль, но об их спасении, ибо, совершая зло, они прежде всего наносили вред самим себе.

Надо помнить, что люди, которые делают нам зло или относятся к нам с неприязнью, не плохи сами по себе. Плох тот грех, которым они заражены. Ненавидеть надо грех, а не его носителя - человека. Как говорил святой Иоанн Златоуст, «когда ты видишь, что кто-то делает тебе зло, ненавидь не его, но диавола, который стоит за ним».

Почему необходимо молиться за врагов? Это нужно не только им, но и нам. Надо находить в себе силы примириться с людьми. Архимандрит Софроний в своей книге о преподобном Силуане Афонском говорит: «Ненавидящие и отвергающие брата ущербны в своем бытии, они не могут найти путь к Богу, любящему всех». Это справедливо. Когда в нашем сердце поселяется ненависть к человеку, мы бываем не способны приблизиться к Богу. И до тех пор, пока это чувство в нас сохраняется, путь к Богу нам прегражден. Вот почему необходимо молиться за врагов.

Каждый раз, приступая к Богу Живому, мы должны быть абсолютно примиренными со всеми, кого воспринимаем как своих врагов. Вспомним, что говорит Господь: «Если принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя... пойдя, прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5:23). И другое слово Господа: «Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним» (Мф. 5:25). «На пути с ним» — значит «в этой, земной жизни». Ибо если мы не успеем примириться здесь с ненавидящими и обидящими нас, с врагами нашими, то в будущую жизнь уйдем непримиренными. А там наверстать то, что упущено здесь, будет уже невозможно.

#### *Церковная молитва*

Как говорил известный православный богослов XX века протоиерей Георгий Флоровский, христианин никогда не молится в одиночестве: даже если он обращается к Богу в своей комнате, закрыв за собой дверь, он все равно молится как член церковной общины. Мы не изолированные индивидуумы, мы члены Церкви, члены единого тела. И спасаемся мы не в одиночку, а вместе с другими — с нашими братьями и сестрами. И потому очень важно, чтобы у каждого человека был опыт не только молитвы индивидуальной, но и молитвы церковной, вместе с другими людьми.

Молитва в Церкви имеет особое значение и особый смысл. Многие из нас по собственному опыту знают, как порой трудно бывает человеку одному погрузиться в стихию молитвы. Но когда мы приходим в храм, мы погружаемся в общую молитву многих людей, и эта молитва уносит нас в какие-то глубины, и наша молитва сливается с молитвой других.

Жизнь человеческая подобна плаванию через море или океан. Есть, конечно, смельчаки, которые в одиночестве, преодолевая бури и штормы, на яхте пересекают морские пространства. Но, как правило, люди, чтобы пересечь океан, собираются вместе и на корабле движутся от одного берега к другому. Церковь - это корабль, в котором христиане вместе движутся по пути к спасению. И совместная молитва — одно из самых сильных средств для продвижения на этом пути.

#### *Иисусова молитва*

Апостол Павел говорит: «Непрестанно молитесь» (1 Фес. 5:17). Часто спрашивают: как же можно молиться непрестанно, если мы работаем, читаем, говорим, едим, спим, и т. д., то есть делаем то, что, казалось бы, несовместимо с молитвой? Ответом на этот вопрос в православной традиции является Иисусова молитва. Верующие, практикующие Иисусову молитву, достигают непрестанной молитвы, то есть непрестанного предстояния перед Богом. Каким образом это происходит?

Молитва Иисусова звучит так: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго». Есть и более краткая ее форма: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Но можно свести молитву и к двум словам: «Господи, помилуй». Человек, который совершает Иисусову молитву, повторяет ее не только во время богослужения или на домашней молитве, но и в пути, во время еды и отходя ко сну. Если даже человек говорит с кем-то или слушает другого, то, не утрачивая интенсивности восприятия, он, тем не менее, продолжает где-то в глубинах своего сердца повторять эту молитву.

Смысл Иисусовой молитвы заключается, конечно, не в механическом ее повторении, но в том, чтобы всегда ощущать живое присутствие Христа. Это присутствие ощущается нами прежде всего потому, что, произнося молитву Иисусову, мы произносим имя Спасителя.

Имя есть символ своего носителя, в имени как бы присутствует тот, кому оно принадлежит. Когда юноша влюблен в девушку и думает о ней, он непрестанно повторяет ее имя, потому что она словно бы присутствует в своем имени. И поскольку любовь наполняет все его существо, он чувствует необходимость повторять это имя вновь и вновь. Точно так же христианин, который любит Господа, повторяет имя Иисуса Христа, потому что все его сердце и существо обращено ко Христу.

Очень важно при совершении Иисусовой молитвы не пытаться воображать Христа, представляя себе Его как человека в какой-либо жизненной ситуации или, например, висящим на кресте. Молитва Иисусова не должна быть сопряжена с образами, которые могут возникнуть в нашей фантазии, потому что тогда происходит подмена реального воображаемым. Молитва Иисусова должна сопровождаться только внутренним ощущением присутствия Христа и чувством предстояния Богу Живому. Никакие внешние образы здесь не уместны.

Молитва Иисусова проста и доступна. Для ее совершения не нужны ни специальные книги, ни специально отведенное место или время. В этом ее огромное преимущество перед многими другими молитвами.

В молитве Иисусовой мы исповедуем свою греховность: «Помилуй мя, грешнаго». Этот момент очень важен, потому что многие современные люди абсолютно не ощущают своей греховности. Даже на исповеди нередко можно слышать: «Я не знаю, в чем мне каяться, я живу, как все, не убиваю, не краду», — и т. д. А между тем, именно наши грехи являются, как правило, причинами наших главных бед и горестей. Человек не замечает свои грехи потому, что далек от Бога, подобно тому, как в темной комнате мы не видим ни пыли, ни грязи, но стоит распахнуть окно, как обнаружится, что комната давно нуждается в уборке.

Душа человека, далекого от Бога, подобна темной комнате. Но чем ближе человек к Богу, чем больше становится света в его душе, тем острее он чувствует собственную греховность. И происходит это не благодаря тому, что он сравнивает себя с другими людьми, но благодаря тому, что он предстоит

перед Богом. Когда мы говорим: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешнаго», мы как бы ставим себя перед лицом Христа, сравниваем свою жизнь с Его жизнью. И тогда мы действительно ощущаем себя грешниками и можем из глубины сердца принести покаяние.

#### *Молитва Божией Матери и святым*

Православные христиане молятся не только Богу, но и Божией Матери и святым. Этим практика молитвы в Православной Церкви отличается, например, от практики протестантских общин. Протестанты не признают молитву Божией Матери и святым. Они говорят: чтобы прийти к Богу, нам не нужны посредники. Это замечание справедливое, - нам действительно не нужны «посредники», — но только правильный ли из него делается вывод? Мы ведь молимся Божией Матери не как некоему среднему звену между нами и Богом, но мы молимся Ей, потому что Она - Божия Матерь, потому что Ее невозможно отделить от Ее Божественного Сына.

Когда я учился в Англии, мой профессор часто приглашал меня на занятия к себе домой. Я приходил в его дом, и дверь мне открывала его престарелая мать. Представьте себе, если бы я с ней не здоровался, ее не замечал, а проходил бы прямо в дом, говоря: «Мне не нужны посредники, я общаюсь только с профессором». Мне кажется, что вполне естественно, общаясь сыном, общаться и с матерью. Конечно, это аргумент на чисто житейском уровне.

Есть аргументы и более серьезные. И главный из них — это опыт миллионов людей, который показывает, что Божия Матерь слышит молитвы и отвечает на них, что Она помогает людям и, более того, что Она действительно ходатайствует о людях перед Своим Сыном и Богом.

Божия Матерь неотделима от Спасителя, Ее подвиг неотделим от Его подвига. Задумаемся о том, что, когда Ангел Господень сошел с неба, чтобы сказать Ей: «Зачнешь во чреве и родишь Сына» (Лк. 1:31), от Ее согласия или несогласия зависело Боговоплощение. Она могла сказать «нет», но Она сказала «да». Она воспитала Младенца, принесла Его в храм, в жертву Богу, Она прошла со Своим Сыном через всю Его земную жизнь. Когда Христос был распят, Она стояла у креста, потому что не могла отделить Себя от Него. Она была с Ним даже в Его самом страшном страдании, поэтому Она стала участницей Его подвига.

В Православной Церкви молятся не только Богу и Божией Матери, но и святым – мученикам, преподобным, святителям, праведникам.

Мученики и святые — основание, на котором построена христианская Церковь. Мы молимся святым, потому что эти люди, хотя и были такими же, как мы, но благодаря подвигу своей жизни достигли обожения, уподобились Христу. Мы молимся им потому, что они прошли тем путем, по которому мы только пытаемся идти. И опыт многих христиан свидетельствует: святые слышат молитвы и отвечают на них.

Святые — это прежде всего наши небесные друзья, которые могут нам помочь в нашем продвижении на пути ко спасению, на пути к Богу. И лишь во вторую очередь святые — те, кто помогает нам в конкретных житейских вещах.

#### *Без молитвы жить невозможно*

В молитве нужно быть абсолютно честным. Здесь не может быть ничего двусмысленного, искусственного. Надо предстать перед Богом такими, какие

мы есть, и сказать Ему именно то, что нам хочется сказать, то, что мы думаем и чувствуем. Для общения с Богом нет необходимости выдумывать какой-то особый язык, искать особые слова, нет нужды подбирать специальные темы. Надо молиться Богу именно о том, чего просит, жаждет наше сердце.

Молиться нужно постоянно. Недостаточно молиться время от времени, только когда нам что-то нужно от Бога; надо молиться всегда: утром, вечером, в течение всего дня, в течение всей нашей жизни. И центром молитвы должно быть не что-то конкретное, чего мы просим у Бога, но Сам Бог, потому что главным содержанием молитвы является именно встреча с Богом, возможность открыть Его для себя.

Будем учиться молиться, будем работать над тем, чтобы молитва достигала нашего сердца и через сердце восходила в небесные высоты, достигала Бога. Будем работать над собою, чтобы молитва стала стержнем, основой нашей жизни. Будем просить Бога, Божию Матерь и святых, чтобы они научили нас молиться, потому что без молитвы жить невозможно.