

# Путь к Свету

## Православный альманах

### Шаг восьмой

#### О необходимости молиться Богу

Помыслы в сердце человека — глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их (Притч. 20:5). Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе (Флп. 4:6–7). Знает Отец ваш, в чем вы имеете нужду, прежде вашего прошения у Него (Мф. 6:8). Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно (Мф. 6:6). Посему говорю вам: все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам (Мк. 11:24). Много может усиленная молитва праведного (Иак. 5:16). Очи Господни обращены к праведным, и слух Его — к молитве их (Пс. 33:16). Возлюбленные! Если сердце наше не осуждает нас, то мы имеем дерзновение к Богу и, чего ни попросим, получим от Него (1 Ин. 3:21–22). Просите, и дано будет вам (Мф. 7:7). Вот какое дерзновение мы имеем к Нему, что, когда просим чего по воле Его, Он слушает нас (1 Ин. 5:14). Не имеете, потому что не просите. Просите и не получаете, потому что просите не на добро, а чтобы употребить для ваших вожделений (Иак. 4:2–3). Рука Господа не сократилась на то, чтобы спасать. Но беззакония ваши произвели разделение между вами и Богом вашим, и грехи ваши отвращают лицо Его от вас, чтобы не слышать (Ис. 59:1–2). Кто отклоняет ухо свое от слушания закона, того и молитва — мерзость (Притч. 28:9). Богу нельзя грозить, как человеку, нельзя и указывать Ему, как сыну человеческому. Посему, ожидая от Него спасения, будем призывать Его к себе на помощь, и Он услышит голос наш, если это Ему будет угодно (Иудифь. 8:16–17). Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением (Кол. 4:2). Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна (Мк. 14:38). Мы не знаем, о чем молиться, как должно, но Сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными (Рим. 8:26).

## Отрывки из романа В. Н. Елсукова «Принцесса и принц»

— Если хочешь совершить добрую молитву, сбрось с себя мирские пристрастия и заботы, отрешись от всех мечтаний, очисти сердце от скверных желаний, свяжи свою волю, отвергни мудрости человеческие — и вознесись всеми силами к Богу. Ибо молитва — это забвение временного земного мира и всего, что есть в нем. Невозможно чисто молиться, если думаешь о делах дольних и волнуешься о мирских попечениях. Молитва требует отложения суетных помыслов. Совершая то или иное обыденное дело, люди погружаются в него умом и размышляют лишь о нем — так надо приступать и к молитве. Не делай ничего противного ей, чтобы Бог помогал тебе. Ты сама храм Божий. «Земля не выносит стопы Его, а чистое сердце носит Его в себе; небо мало для пяди Его, а сердце твое — обитель для Него; где ни призовешь Его — слышит. Войди же в себя умом, пребывай в своем сердце, там Бог». Ум твой может двигаться по прямой, а может — по кругу. В первом случае человек осмысляет внешние предметы и размышляет о них. Во втором — углубляется в себя и направляет умственные силы окрест, что придает уму устойчивость, отвращает его от внешнего влияния. Лишь в этом круге душа может объединиться с неповторимой воссоединяющей мощью — благодатью Божьей. Иначе человек умом опять выходит вовне и блуждает там, и нет тогда в его душе попечения о Боге. Запомни: только направленному к Господу, движущемуся по окружности человеческому уму невозможно впасть в какое-либо блуждание. В отличие от нас, ангелов, человеческий, пусть даже и сосредоточенный, ум постоянно скачет. Приходится снова и снова возвращать его на круг молитвы, но он все равно ускользает у неопытных людей, которые еще не знают, что нет ничего более трудноуловимого и летучего, чем их собственное размышление. Внимай себе и молись! От этой брани внимания и молитвы с греховными мыслями зависит, будешь ли ты вечно жить или погибнешь. Смертный человеческий род удостоен благоволения Божьего, и чтобы перестать быть смертными и временными, вам необходимо часто беседовать с Создателем. По естеству вы смертны, через общение же с Богом приходите к вечной жизни. Нельзя тем, кто говорит с Господом, иметь смертные души, ибо смерть души порождает бесчестие и беззаконную жизнь, и наоборот, жизнь души есть служение Богу и житие, с этим связанное. Кто из вас, людей, не молится и не имеет желаний наслаждаться частыми беседами с Богом, тот мертв, бездушен и не причастен разуму. От ума вашего требуется сила, которую он для молитвы получил от Господа. Если стоишь на молитве рассеянной, когда могла бы собрать свое внимание,

то такая молитва вменится тебе в грех. Если же ты стараешься, но молиться без развлечения не получается, то принуждай себя, сколько хватает сил. Бог простит тебя, потому что не из-за пренебрежения, но по немощи не смогла ты стать перед Ним как должно. Тот, Кто силен все утвердить, может и уму твоему дать постоянство; где Создатель духа вашего, там нет ничего непокорного Ему. Ум не нуждается в разнообразных молитвенных словах. Повторяй, например, по кругу в сердце своем: «Господи, помилуй меня, грешную!» — или другую молитву, которая дает тебе сокрушение сердечное, благоговение и слезы. Пусть она прилепится к твоему дыханию. Когда же молишься, не придавай Божеству какого-либо облика и не попускай, чтобы в уме твоём был запечатлен некий образ Его, но невещественно приступай к Невещественному — и войдешь в общение с Ним. Уразумела?

— Не знаю. Так много сразу всего.

— Начни с малого. От тебя подвигов не требуется. Вставай каждый день пораньше, склоняй голову перед Царем Небесным, находи умом свое сердце и говори: «Господи, помилуй!» — сколько сможешь. А я буду молиться рядом с тобой.

— Попробую. <http://www.princess-and-prince.com>

### **Выдержки из писаний святых отцов Православной Церкви**

Постоянно предающийся молитве совершает наиглавнейшее дело и должен принять на себя особый подвиг, прилагая многий труд и непрестанное усердие, потому что зло полагает много препятствий на пути постоянной молитвы, как-то: сонливость, уныние, отяжеление тела, блуждание помыслов, смятение ума, нерадение, нетерпение, расслабленность и остальное. Затем следуют скорби и восстания самих лукавых духов, сражающихся с душой и противоборствующих ей вплоть до крови, когда она начинает истинно и непрестанно взыскивать Бога, ибо они стремятся воспрепятствовать ей приблизиться к Нему. Поэтому постоянно пребывающий в молитве должен мужаться со всем трезвением и усердием, телесно и душевно подвизаясь со всяким терпением, как действительно несущий на себе крест. Кто хочет получить дар истинной и подлинно непрестанной молитвы, тот должен жить, не привязываясь ни к чему из человеческого, кроме совершенно необходимого, а среди человеческих потребностей по мере сил не отступать от памяти Божией и стараться, по Василию Великому, носить в душе мысль о Боге как нестираемую печать. Во всю меру наших сил надо творить непрестанную молитву и делом, и словом, и помышле-

ниями, пока не получим этого дара, потому что, говорит этот богослов, «если ты еще не принял благословенного молитвенного дара, упорствуй и примешь». Святой Дух, согласно говорящему в полноте Духа святому Нилу, «сострадавая нашему бессилию, посещает нас даже нечистых и, если найдет хотя бы только ум правдолюбиво молящимся Ему, входит в него и разгоняет все окружающее его воинство помышлений и умствований». Как, делая плотское дело, ты весь погружаешься в него умом, и мыслью, и телом, так же надо приступать к молитве, как бы надеясь совершить духовное дело, а Бог твой ум видит и за мыслями следит.

Старайся всегда сосредоточиться на своем деле — на искании Бога и на стремлении к Нему. Мужество стяжи всяческое и будешь Бога иметь учителем в молитве. Тому, чтоб видеть глазами, нельзя научиться со слов, это приходит естественно. И красоту молитвы нельзя узреть по истолкованию другого — она сама в себе имеет наставником Бога, Который научает человека разуму, дает молитву молящемуся и благословляет лета праведных. Мужество стяжи, то есть великое тщание и прилежание к молитве, и сподобишься иметь Бога наставником. Молящийся в духе и истине не от тварей заимствует мысли к величанию Творца, но из Него Самого черпает созерцания к воспеванию. Когда ум твой, пламенея желанием к Богу, мало-помалу, как бы отрешается от плоти и отвращается от всех помышлений, исходящих от чувственных впечатлений или из памяти, будучи вместе с тем полон благоговения и радости, тогда заключаешь, что он приблизился к пределам молитвы. Нашему уму дана, с одной стороны, сила мышления, благодаря которой он рассматривает умопостигаемые вещи, а с другой — превосходящее природу мысли единение, благодаря которому ум сочетается с запредельным, он и ищет это высшее из всего в нас, единственное совершенное, цельное и нераздробленное бытие, как бы образ образов. Все бестелесные разумные существа знают Господа, хотя не все молятся, потому что противник Бога будет и противником молитвы, и кто бежит от Его красоты, бежит и от молитвы к Богу (дьявол и демоны его). Наоборот, телесные разумные существа (люди) Бога знают не все, но почти все молятся сообразно своему представлению о Боге.

Как у одержимых чувственными наслаждениями сила душевного желания вся целиком направлена в плоть, из-за чего они полностью становятся «плотью, и Божий Дух», по Писанию, не может жить в них (см.: Быт. 6:3), так у восходящих к Богу и привязавшихся душой к Божией любви даже плоть, преобразившись, тоже возвышается и тоже вкушает общение с Богом, сама делаясь Божьим владением и место-

жительством, не имея уже ни затаенной вражды к Богу, ни противного Его Духу желания. И потом, какое место удобнее для нападающего на нас злого духа, плоть или ум? Разве не плоть, о которой и апостол говорил, что до вселения закона жизни «в ней не живет никакого добра?» (см.: Рим. 7:18). Значит, ее тем более никогда нельзя оставлять без внимания. Как она подчинится нам, как отразить подступающего к ней духа злобы, особенно когда мы еще не умеем духовно отражать силы зла, если не научимся быть внимательными к внешней форме тела и его положению во время молитвы? Что говорить о начинающих, если даже совершенные мужи не только после Христа, но и прежде Его пришествия к нам придавали телу особую внешнюю форму во время молитвы и были услышаны Богом. Совершеннейшей боговидец Илья разрешил молитвой многолетнюю засуху, «прислонив голову к коленям» и таким образом прилежно введя свой ум вовнутрь сердца и в Бога (см.: 3 Цар. 18:42).

Неужели человеку, который старается возратить свой ум вовнутрь себя и хочет, чтобы он двигался не прямым, а круговым не блуждающим движением, не пригодится привычка не блуждать взором то туда, то сюда, но словно на каком-нибудь упоре останавливать ум на своей груди (в области сердца). Свертываясь внешне по мере возможности как бы в круг, то есть уподобляясь желаемому внутреннему движению ума, тогда он и силу ума, изливающуюся из глаз, благодаря такой форме тела тоже введет внутрь сердца. В мысленном служении тело не остается без труда, даже если оно весьма немошно, так как труд разума иссушает и изнуряет тело, делая его подобным сухому дереву. Ибо достаточно для него жара, происходящего от того пламени радости, которым тело постоянно охвачено во время благодатной молитвы. Ведь это связанное с нами тело связано с нами, вернее подчинено нам Богом, для содействия душе, стало быть, распущенное тело мы должны отвергнуть, но действующее как должно — принять. Слух и зрение чище и осмысленнее осязания, но зато они вообще не воспринимают ничего и не скорбят сами по себе, если не встретят вонне какого-нибудь безобразного вида или неприятного звука; наоборот, тело скорбит в чувстве осязания больше всего, особенно когда мы упражняемся в посте, не доставляя ему пищи извне.

А что осязательная скорбь как нельзя лучше служит умной молитве, знают все хоть немного причастные к усилиям поста, бодрствования и трезвения. Им, узнавшим это на опыте, всего меньше нужны рассуждения. Если в истинно умном молении надо не впадать в страстные состояния ума и прекратить привязанность даже к безраз-

личным вещам, потому что только так можно достичь неотягченной и чистой молитвы, то еще не достигшие этой ступени, но стремящиеся к ней должны сначала подняться умом над наслаждениями и совершенно избавиться от страстной телесной одержимости. Им надо, с одной стороны, умертвить склонность тела к греху, что и значит избавиться от страстной телесной одержимости, а с другой — поставить ум над лукавыми страстями, вращающимися в мысленном мире, что и значит подняться умом над наслаждениями. Если все это так, а это именно так, и если пока нами владеет страсть, мы, как говорится, даже краешком губ не сможем испробовать умной молитвы, но, стремясь к этой молитве, мы непременно нуждаемся в осязательной скорби, которая идет от поста, бодрствования, плотского воздержания и тому подобного. Только так умерщвляется греховная склонность тела и становятся более умеренными и бессильными помыслы, возбуждающие животные страсти. Убивает молитву бесчувствие, которое отцы называют окаменением, а вовсе не осязаемая скорбь. В той молитве, в которой душа в чувстве сокрушения и умиления, воистину соприсущ Сам Бог, Он и сообщает ей действенную силу. Не зря некоторые отцы называли пост как бы материей молитвы. «Голод, — говорили они, — это пища молитвы». Другие назвали это «качеством» молитвы, зная, что молитва без скорбного уязвления не имеет никакого качества. И зачем-то ведь говорится, что жажда и бессонница стеснили сердце, а теснимое сердце излилось слезами, и еще: «Молитва — мать, и она же дочь слез»! Видишь, что осязаемая скорбь не только не мешает молитве, но даже необычайно содействует ей? Всякая молитва, которую совершаем ночью, да будет в очах твоих досточестнее всех дневных деланий. Не обременяй чрева своего, чтобы не помутился ум твой и не быть тебе в смятении от парения мысли, когда встанешь ночью на молитву, и не расслабили члены твои.

Мы как не обучившиеся еще качеству молитвы имеем нужду в количестве ее — то есть во множестве молитвословий. Ибо это множество молитвословий бывает ходатайцею чистой молитвы, потому что молящийся хоть и не чисто, но притрудно и не лениво получает наконец от Бога и чистую молитву, в которой сосредоточивается весь ум и все сердце: ум не парит, и сердце горит. Тому, кто научился молиться как должно, не столько потребно духовное чтение, потому что его душу наполняет Божественным светом и божественно изменяет благодать Святого Духа. Тот же, кто предпочитает больше сидеть за чтением, но не хочет учиться молиться, находится в прелести и сам себя отдаляет от спасения. Не столько можем получить пользы от псалмопения, сколько

от молитвы, ибо смущением расстраивается псалмопение. Никто не должен во время молитвы заниматься рукоделием, и в особенности работою. Ясное наставление об этом преподал ангел великому Антонию. Когда молишься, не вдавайся в рассуждение о чем бы то ни было, ни даже о местах Святого Писания и о других предметах душеполезных, иначе будешь ты губить лучший плод и терять важнейшее. Умозрения о вещах запечатлевают в уме образы их и далеко отводят ум от Бога (страсти как бы не в движении, но ум философствует, не молится: состояние ученых). Пусть ум будет выше умозрений о вещественной природе. Когда, стоя на молитве, будешь выше всякой другой радости, тогда знай, что истинно обрел ты молитву.

Вкусивший молитвы часто одним исторгшимся словом оскверняет ум и, став на молитву, не находит уже, как обыкновенно, вожделенного. Не должны мы без уважительных причин оставлять время молитвы, если же случайно нарушим мы молитвенное правило, не должны мы оставаться без покаяния. Долго пребывая в молитве и не видя плода, не говори: «Я ничего не приобрел». Ибо само пребывание в молитве есть уже приобретение, и какое благо выше этого — прилепиться ко Господу и пребывать непрестанно в соединении с Ним? Не будем ограничивать молитву свою положением тела, но постоянно будем воссылать ее из горящего сердца со всякою тихостью, сокрушением умиленным и слезами. В молитве требуется не столько голос молитвенный, сколько мысль, к Богу обращенная, не столько рук воздеяние, сколько души устремление к вышнему, не столько положение молящегося, сколько настроение сердца молитвенное. Так и делай. Восплачь горько, помяни грехи свои, воззри на небо и скажи в сердце своем: «Помилуй мя, Боже!» И ты совершил молитву. Где бы ты ни был, можешь воздвигнуть алтарь молитвенный, показав только трезвенствующее расположение, место не мешает, не мешает и время, и хоть колен не преклонишь, хоть в грудь себя не будешь ударять, ни рук к небу простирать, а только покажешь теплоту чувства к Богу — ты совершил, как следует, дело молитвы. Итак, убеждаю вас, и в церковь чаще ходите, и дома в тишине молитесь, когда возможно, колена преклоняйте и руки воздевайте, а когда случится быть посреди многих других, то из-за этого не оставляйте молитвы, но тем способом, какой я сейчас указал вам, призывайте Бога. Не молись, да будет по желаниям твоим, ибо мы не во всем бываем согласны с волею Божьею. Но лучше молись, как научен, говоря: «Да будет на мне воля Твоя» (Мф. 6:10). И во всяком деле так проси Его: «Да будет воля Твоя», ибо Он всегда желает доброго и полезного душе твоей, а ты не всегда этого желаешь.

Если Вам понравился этот номер альманаха, вы можете скачать его и  
переслать друзьям и знакомым

