

Митрополит Иларион  
(Алфеев)

# О МОЛИТВЕ

3-е издание



**ПОЗНАНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

**МОСКВА**  
**2018**

УДК 243+248.3  
ББК 86.372  
И 43

Рекомендовано к публикации  
Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р18-720-0736

**Иларион** (Алфеев), митрополит Волоколамский.  
И 43 О молитве. — М.: Издательский дом «Познание»,  
2018. — 112 с.  
ISBN 978-5-906960-23-8

Эта книга дает простые и ясные ответы на вопросы: что такое молитва? Зачем нужно молиться? Как научиться молитве? Пользуясь доступным языком, митрополит Иларион говорит о молитве как о беседе с Богом, о молитве как преодолении расстояния между Богом и человеком, рассказывает о молитве «Отче наш» и молитве Иисусовой, молитве в храме и дома, за живых и усопших, за близких и за врагов. Автор обращается прежде всего к тем, кто только вступил на путь к Богу и к храму и кто на этом пути делает первые шаги.

УДК 243+248.3  
ББК 86.372

ISBN 978-5-906960-23-8

© Митрополит Иларион (Алфеев), 2018.  
© Издательский дом «Никея», макет, 2018.  
© Издательский дом «Познание», 2018.

## Содержание

Молитва-встреча.....	5
Молитва-диалог .....	8
Когда нужно молиться?.....	12
Краткие молитвы .....	15
Молитва и жизнь.....	19
Православный молитвослов .....	22
Молитвенное правило .....	25
Опасность привыкания.....	29
Положение тела при молитве .....	33
Молитва перед иконами .....	36
Молитва за ближних .....	39
Молитва за усопших.....	42
Молитва за врагов.....	45
Семейная молитва .....	49
Церковная молитва.....	52
Для чего нужно ходить в церковь?....	55
Умиление и слезы.....	59
Борьба с посторонними мыслями.....	63

Иисусова молитва .....	66
Чем хороша молитва Иисусова? .....	69
Практика молитвы Иисусовой.....	72
Книги о молитве Иисусовой .....	75
«Отче наш, иже еси на небесех».....	78
«Да святится имя Твое» .....	82
«Да приидет Царствие Твое» .....	85
«Да будет воля Твоя, яко на небеси, и на земли».....	88
«Хлеб наш насущный даждь нам днесь» .....	91
«И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим» .....	94
«И не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго» .....	98
Молитва Божией Матери .....	101
Молитва святым.....	105
Без молитвы жить невозможно.....	109

## 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 Иисуса Христа как Человека

мы раскрываем для себя Бога. Это раскрытие происходит в молитве, обращенной ко Христу.

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 мы должны понять, что этот барьер поставлен не Богом: *мы* сами своими грехами воздвигаем его. По словам одного западного средневекового богослова, 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.

Будем помнить об этом, когда готовимся к молитве. Будем помнить о том, что всякий раз, вставая на молитву, мы соприкасаемся с Богом Живым.

## 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 пред-



ставления 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. «Создай себе ложный образ Бога и попробуй молиться ему. Создай себе образ Бога немилостивого и жестокого Судии — и попробуй молиться ему с доверием, с любовью», — замечает митрополит Сурожский Антоний. Так вот, 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.

Есть прибор, называемый камертоном, его используют настройщики роялей; этот прибор дает чистый звук «ля». И струны рояля должны быть натянуты так, чтобы звук, который они издают, находился в точном соответствии со звуком камертона. До тех пор пока струна «ля» не натянута должным образом, сколько бы вы ни ударяли по клавишам, камертон будет молчать. Но в тот момент, когда струна достигает необходимой степени натяжения, камертон, этот металлический безжизненный предмет, вдруг начинает звучать. Настроив одну струну «ля», мастер затем настраивает и «ля» в других октавах (в рояле каждая клавиша ударяет по нескольким струнам, это создает особую объемность звучания). Потом он настраивает «си», «до» и т.д., одну октаву за другой, пока, наконец, весь инструмент не будет настроен в соответствии с камертоном.

Так должно происходить и с нами в молитве. Мы должны настраиваться на Бога, настраивать на Него всю свою жизнь, все струны своей души. Когда мы

настроим свою жизнь на Бога, научимся исполнять Его заповеди, когда Евангелие станет нашим нравственным и духовным законом и мы начнем жить в соответствии с заповедями Божьими, тогда мы начнем чувствовать, как душа наша в молитве отзывается на присутствие Божие, подобно камертону, который отзывается на точно натянутую струну.

## Когда нужно молиться?

Когда и как долго следует молиться? Апостол Павел говорит: «Непрестанно молитесь» (1 Фес. 5: 17). Святитель Григорий Богослов пишет: «Вспоминать о Боге нужно чаще, чем дышать». В идеале вся жизнь христианина должна быть пронизана молитвой.

Многие беды, скорби и несчастья происходят именно оттого, что люди забывают о Боге. Есть ведь и среди преступников люди верующие, но в момент совершения преступления они не думают о Боге. Трудно представить себе человека, который пошел бы на убийство или воровство с мыслью о всевидящем Боге, от Которого никакое зло нельзя скрыть. И всякий грех совершается человеком именно тогда, когда он о Боге не помнит.

Большинство людей не способно молиться в течение всего дня, поэтому нуж-

но находить какое-то время, пусть даже краткое, чтобы вспоминать о Боге.

Утром вы просыпаетесь с мыслью о том, что предстоит сделать в этот день. Прежде чем вы начнете работать и погрузитесь в неизбежную суету, посвятите хотя бы несколько минут Богу. Встаньте перед Богом и скажите: «Господи, Ты дал мне этот день, помоги мне провести его без греха, без порока, сохрани меня от всякого зла и несчастья». И призовите благословение Божие на начинающийся день.

В течение всего дня старайтесь почаще вспоминать о Боге. Если вам плохо, обратитесь к Нему с молитвой: «Господи, мне плохо, помоги мне». Если вам хорошо, скажите Богу: «Господи, слава Тебе, благодарю Тебя за эту радость». Если вы волнуетесь о ком-то, скажите Богу: «Господи, я беспокоюсь о нем, мне больно за него, помоги ему». И так в течение всего дня: что бы с вами ни происходило, обращайтесь это в молитву.

Когда день подойдет к концу и вы будете готовиться ко сну, вспомните

прошедший день, поблагодарите Бога за все хорошее, что произошло, и принесите покаяние за все те недостойные поступки и грехи, которые вы в этот день совершили. Попросите у Бога помощи и благословения на предстоящую ночь. Если вы научитесь так молиться в течение каждого дня, вы скоро заметите, насколько более полновесной будет вся ваша жизнь.

Часто люди оправдывают свое нежелание молиться тем, что они слишком заняты, перегружены делами. Да, многие из нас живут в таком ритме, в каком не жили люди древности. Иногда нам приходится в течение дня совершать множество дел. Но в жизни всегда есть какие-то паузы. Например, мы стоим на остановке и ждем трамвая — три-пять минут. Едем в метро — двадцать-тридцать минут, набираем телефонный номер и слышим гудки — еще минута. Используем хотя бы эти паузы для молитвы, пусть они не будут потерянным временем.

## 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 должна быть очень простой. Преподобный Исаак Сирийский 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 фари-  
сее: «...два человека вошли в храм помо-  
литься: один фарисей, а другой мытарь.  
Фарисей, став, молился сам в себе так:  
Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как  
прочие люди, грабители, обидчики, пре-  
любодеи, 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, кото-  
рый был распят с Иисусом и который ска-  
зал 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 крат-  
кой. Если вы только начинаете свой мо-  
литвенный путь, начните с очень ко-  
ротких молитв — таких, на которых вы  
сможете сосредоточиться. Богу не нуж-  
ны слова — Ему нужно сердце челове-  
ка. 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. Поэтому очень важно, чтобы каждое слово молитвы было нами глубоко пережито. Если мы не способны сосредоточиться на длинных молитвах, которые содержатся в книгах Православной Церкви — молитвенниках, попробуем свои силы в молитвах кратких: «Господи, помилуй», «Господи, спаси», «Господи, помоги мне», «Боже, милостив буди мне, грешному».

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.

Будем помнить, что Бог жаждет нашего сердца, а не наших слов. И если мы будем обращаться к Нему от всего сердца, то непременно получим ответ.

## МОЛИТВА И ЖИЗНЬ

Молитва сопряжена не только с радостями и обретениями, которые происходят благодаря ей, но и с кропотливым ежедневным трудом. 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. Так вот, 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. И такой подвиг окупится стократно.

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 ленился и приходил неподготовленным, то и учитель огорчался, и мне было тошно 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.

Не будем смущаться, если нам трудно молиться. Это означает, что Бог ставит перед нами новые задачи, причем решать их мы должны и в молитве, и в жизни. Если мы научимся жить по Евангелию, то научимся и молиться по-евангельски. Тогда и жизнь наша станет полноценной, духовной, истинно христианской.

## ПРАВОСЛАВНЫЙ МОЛИТВОСЛОВ

Молиться можно по-разному, например, своими словами. Такая молитва должна постоянно сопутствовать человеку. Утром и вечером, днем и ночью человек может обращаться к Богу с самыми простыми, идущими из глубины сердца словами.

Но есть также молитвословия, которые еще в древности были составлены святыми, их нужно читать, чтобы учиться молитве. Эти молитвословия содержатся в «Православном молитвослове». Там вы найдете молитвы утренние, вечерние, покаянные, благодарственные, найдете различные каноны, акафисты и многое другое. Купив «Православный молитвослов», не пугайтесь, что в нем так много молитв. Вы не обязаны все их читать.

Если утренние молитвы прочитать быстро, это займет примерно двадцать минут. Но если их читать вдумчиво, внимательно, отзываясь сердцем на каждое сло-

во, то чтение может занять и целый час. Поэтому, если у вас нет времени, не пытайтесь прочитать все утренние молитвы, лучше прочитайте одну-две, но так, чтобы каждое их слово дошло до вашего сердца.

Перед разделом «Молитвы утренние» говорится: «Прежде чем ты начнешь молиться, постой немного до тех пор, пока не утихнут твои чувства, и затем с вниманием и благоговением произнеси: “Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь”. Постой еще немного и только потом начинай молиться». Эта пауза, «минута молчания» перед началом молитвы, очень важна. Молитва должна вырасти из тишины нашего сердца. У людей, которые ежедневно «вычитывают» утренние и вечерние молитвы, постоянно существует соблазн прочитать «правило» как можно скорее, чтобы приступить к повседневным делам. Часто при таком чтении ускользает главное — содержание молитвы.

В молитвослове много прошений, обращенных к Богу, которые повторяются несколько раз. Например, вы можете встретить рекомендацию прочитать «Господи,

помилуй» двенадцать или сорок раз. Некоторые воспринимают это как какую-то формальность и вычитывают эту молитву на большой скорости. Между прочим, по-гречески «Господи, помилуй» звучит как «Кирие, элейсон». В русском языке есть глагол «куролесить», который произошел именно от того, что псаломщики на клиросе очень быстро по много раз повторяли: «Кирие, элейсон», то есть не молились, а «куролесили». Так вот, в молитве не нужно куролесить. Сколько бы раз вы ни читали эту молитву, она должна быть произнесена со вниманием, благоговением и любовью, с полной отдачей.

Лучше посвятите двадцать минут одной молитве «Отче наш», повторяя ее несколько раз, вдумываясь в каждое слово. Важно проникнуться тем духом, которым дышат молитвы Отцов Церкви. Не так-то легко бывает человеку, не привыкшему подолгу молиться, сразу вычитывать большое количество молитв, но к этому и не надо стремиться. Вот главная польза, которую можно извлечь из молитв, содержащихся в «Православном молитвослове».



## МОЛИТВЕННОЕ ПРАВИЛО

Что такое молитвенное правило? 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.

Помню, когда я принял монашеский постриг (мне тогда было двадцать лет), я обратился за советом к опытному духовнику и спросил его, какое у меня должно быть молитвенное правило. Он сказал: «Ты должен ежедневно вычитывать утренние и вечерние молитвы, три канона и один акафист. Что бы ни случилось, даже если ты очень устал, ты обязан их прочитать. И если даже ты вычитаешь их поспешно и невнимательно — не важно, главное — чтобы правило было вычитано». Я попробовал. Дело не пошло. Ежедневное чтение одних и тех же молитв привело к тому, что эти тексты быстро надоедали. К тому же каждый день я много часов проводил в храме на службах, которые меня духовно питали, насыщали, окрыляли. А вычитывание трех канонов и акафиста превращалось в какой-то ненужный «довесок». Я начал искать другой совет, более мне подходящий. И нашел его в творениях святителя Феофана Затворника, замечательного подвижника XIX века. Он 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 того, кто живет 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.

Попробуйте, следуя совету святителя Феофана Затворника, выделить какое-то время для молитвы в течение дня и для ежедневного исполнения молитвенного правила. И вы увидите, что это очень скоро принесет плоды.

## 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 «заклю- чать ум в слова молитвы».

Как этого достичь? Прежде всего, нельзя позволять себе произносить слова, когда и разум, и сердце на них не отвечают. Если вы начали читать молитву, но в середине ее ваше внимание отклонилось, вернитесь к тому месту, где внимание рассеялось, и повторите молитву. Если нужно, повторите ее три раза, пять, десять раз, но добейтесь того, чтобы все ваше существо на нее откликнулось.

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 приелись 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. Вы произносите: “Господи, не лиши мене небесных Твоих благ”. Что

это означает? Или: “Господи, избави мя вечных мук”. В чем опасность этих вечных мук, действительно ли вы боитесь их, действительно ли надеетесь их избежать?» Женщина стала так молиться, и вскоре молитвы ее начали оживать.

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.

Молитва только тогда ценна, когда мы чувствуем, что благодаря ей в нас что-то меняется, что мы начинаем жить по-иному. Молитва должна приносить плоды, и эти плоды должны быть ощутимы.



## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ МОЛИТВЕ

В практике молитвы Древней Церкви использовались разные позы, жесты, положения тела. Молились стоя, на коленях, в так называемой позе пророка Илии, то есть стоя на коленях со склоненной к земле головой, молились лежа на полу с распростертыми руками или 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 знаменем 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. И зайдите в протестантскую церковь. В течение всей службы молящиеся сидят: читаются молитвы, поются духовные песни, но люди просто сидят, не крестятся, не кланяются, а по окончании службы встают и уходят. Сравните

эти два способа молитвы в церкви — православный и протестантский, — и вы почувствуете разницу. Разница эта — в интенсивности молитвы. Люди молятся одному и тому же Богу, но молятся по-разному. И во многом эта разница определяется именно тем, в каком положении находится тело молящегося.

Поклоны очень помогают молитве. Те из вас, у кого есть возможность на молитвенном правиле утром и вечером сделать хотя бы несколько поясных и земных поклонов, несомненно, почувствуют, как это полезно в духовном отношении. Тело становится более собранным, а при собранности тела вполне естественна собранность ума и внимания.

Во время молитвы мы должны время от времени осенять себя крестным знаменем, особенно произнося «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа», а также произнося имя Спасителя. Это необходимо, так как крест — орудие нашего спасения. Когда мы полагаем на себя крестное знамение, сила Божия ощутимым образом присутствует в нас.

## 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.

Нельзя забывать, что некоторые положения тела не всем доступны. Например, многие пожилые люди просто не способны делать земные поклоны. Есть много людей, которые не могут долго стоять. 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».

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. Созерцая 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 выглядит именно так. Святая Троица — это Бог, Которого человеческое воображение не может представить. И обращаясь к Богу — Святой Троице в молитве, мы должны 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 должны молиться не только за себя, но и за наших ближних. Каждое утро и каждый вечер, а также находясь в церкви, мы должны вспоминать наших родственников, близких, друзей, врагов и обо всех приносить молитву Богу. Это очень важно, потому что люди связаны между собой 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.

Кто-нибудь может сказать: «Ну вот, еще одна история из жизни древних святых. Почему же подобное не происходит сегодня?» Могу вас уверить, что и сегодня происходит. Я знаю немало людей, которые по молитвам близких были спасены от смерти или большой опасности. И в моей жизни было немало случаев, когда я избежал опасности по молитвам матери или других людей, например моих прихожан.

Однажды я попал в автомобильную катастрофу и, можно сказать, чудом остался в живых, потому что машина свалилась в обрыв, несколько раз перевернувшись. От машины ничего не осталось, но мы с водителем были целы и невредимы. Произошло это ранним утром, около пяти часов. Когда я вечером того же дня вернулся в храм, где служил, я обнаружил там нескольких прихожанок, которые просну-



лись в половине пятого утра, почувствовав опасность, и начали за меня молиться. Их первый вопрос был: «Батюшка, что с вами случилось?» Думаю, что по их молитвам и я, и человек, который сидел за рулем, были спасены от беды.

Мы должны молиться 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».

Будем помнить о живой связи между нами и нашими ближними и будем всегда вспоминать друг друга в молитве.

## МОЛИТВА ЗА УСОПШИХ

Мы должны молиться не только за тех наших ближних, которые 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, хоро-

шее 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. Все богатство, которым он владел в жизни, все, что он приобрел, остается здесь. В мир иной уходит только его 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 (прототипом которого был святитель Тихон Задонский) 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 кольми паче пожалеет Он, бесконечно более милосердный... И простит его ради тебя».

## МОЛИТВА ЗА ВРАГОВ

Необходимость молитвы за врагов вытекает из самой сущности нравственного учения Иисуса Христа.

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.

Мы должны 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 дьявола, который стоит за ним».

Нужно учиться отделять человека от греха, который он совершает. Священник очень часто наблюдает во время исповеди, как грех реально отделяется от человека, когда тот в нем раскаивается. Мы должны уметь отрешаться от греховного образа человека и помнить, что все люди, в том числе и враги наши, и ненавидящие нас, созданы по образу Божию,

и именно в этот образ Божий, в те зачатки добра, которые есть в каждом человеке, мы должны всматриваться.

Почему необходимо молиться за врагов? Это нужно не только им, но и нам. Мы должны находить в себе силы примиряться 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: 23–24). 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.



## СЕМЕЙНАЯ МОЛИТВА

До сих пор мы говорили главным образом о личной, индивидуальной молитве человека. Теперь я хотел бы сказать несколько слов о молитве в кругу семьи.

Большинство наших современников живет так, что члены семьи собираются вместе довольно редко, в лучшем случае дважды в день — утром за завтраком и вечером за ужином. В течение дня родители на работе, дети в школе, дома остаются лишь дошкольники и пенсионеры. Очень важно, чтобы в распорядке дня были какие-то минуты, когда все могли бы собраться вместе для молитвы. Если семья собирается на ужин, то почему бы за несколько минут до него не помолиться вместе? Можно и после ужина прочитать молитвы и отрывок из Евангелия.

Совместная молитва укрепляет семью, потому что ее жизнь бывает по-настоящему полноценной и счастливой

лишь тогда, когда членов ее соединяют не только родственные узы, но и духовное родство, общее понимание и мировоззрение. Совместная молитва, кроме того, благотворно влияет на каждого члена семьи, в частности, она очень помогает детям.

В советские времена запрещалось воспитывать детей в религиозном духе. Это мотивировалось тем, что дети должны сначала вырасти, а уже потом самостоятельно выбирать, идти им по религиозному или по безрелигиозному пути. В этом аргументе заключена глубокая ложь. Потому что, прежде чем человек будет иметь возможность выбирать, он должен быть чему-то научен. А лучший возраст для научения — это, конечно, детство. Тому, кто с детства привык жить без молитвы, бывает очень трудно приучить себя молиться. А человек, с детства воспитанный в молитвенном, благодатном духе, с первых лет своей жизни знавший о существовании Бога и о том, что к Богу всегда можно обратиться, даже если потом отходил от Церкви, от Бога,

все-таки сохранял в каких-то глубинах, в душевных тайниках полученные в детстве навыки молитвы, заряд религиозности. И часто бывает, что люди, отошедшие от Церкви, на каком-то этапе своей жизни возвращаются к Богу именно потому, что в детстве они были приучены к молитве.

Еще один момент. Сегодня во многих семьях есть родственники старшего поколения, бабушки и дедушки, которые воспитывались в безрелигиозной среде. Еще лет двадцать-тридцать назад можно было говорить, что церковь — это место для «бабушек». Сейчас же именно бабушки представляют самое безрелигиозное поколение, воспитанное в 30–40-х годах, в эпоху «воинствующего атеизма». Очень важно, чтобы пожилые люди нашли свой путь к храму. Ни для кого не поздно обратиться к Богу, но те из молодых, которые уже этот путь нашли, должны тактично, постепенно, но с постоянством вовлекать в орбиту духовной жизни своих старших родственников. И через ежедневную семейную молитву это можно сделать особенно успешно.

## ЦЕРКОВНАЯ МОЛИТВА

Как говорил известный 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.

Церковная молитва имеет совершенно особое значение и особый смысл. Многие из нас по собственному опыту знают, как порой трудно бывает человеку одному погрузиться в стихию молитвы. Но когда вы приходите в храм, вы

погружаетесь в общую молитву многих людей, и эта молитва уносит вас в какие-то глубины, и ваша 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.

В храме многое способствует молитве, и прежде всего богослужение. Богослужебные тексты, которые употребляются в Православной Церкви, необычайно богаты по содержанию, в них сокрыта великая мудрость. Но есть препятствие, с которым сталкиваются многие приходящие в Церковь, — это церковнославянский язык. Сейчас много спорят о том, сохранять ли славянский язык

в богослужении или переходить на русский. Мне кажется, что, если бы наше богослужение было целиком переведено на русский язык, очень многое в нем было бы утрачено. Церковнославянский язык обладает большой духовной силой, и опыт показывает, что он не так уж и труден, не так уж сильно отличается от русского. Нужно просто приложить некоторое усилие, так же как мы, если это необходимо, прилагаем усилие для усвоения языка той или иной науки, например, математики или физики.

Итак, чтобы научиться молиться в церкви, нужно приложить некоторые усилия, чаще ходить в церковь, может быть, купить основные богослужебные книги и в свободное время изучить их. И тогда все богатство литургического языка и богослужебных текстов раскроется перед вами, и вы увидите, что богослужение — это целая школа, которая учит вас не только молитве, но и духовной жизни.

## Для чего нужно ходить в церковь?

У многих людей, изредка посещающих храм, складывается какое-то потребительское отношение к церкви. Приходят в храм, например, перед долгим путешествием — поставить свечку на всякий случай, чтобы ничего не случилось в дороге. Заходят на две-три минуты, спешно несколько раз крестятся и, поставив свечку, уходят. Некоторые, зайдя в храм, говорят: «Я хочу заплатить деньги, чтобы батюшка помолился о том-то и о том-то», платят деньги и уходят. Священник должен молиться, а сами эти люди в молитве не участвуют.

Это неправильное отношение. Церковь — не автомат для покупки сникерсов: опускаешь монетку — и вываливается конфетка. Церковь — это то место, куда надо приходить, чтобы там жить и учиться. Если вы испытываете какие-то

трудности или кто-то из ваших близких заболел, не ограничивайтесь тем, чтобы зайти и поставить свечку. Придите в церковь на богослужение, погрузитесь в стихию молитвы и вместе со священником и общиной вознесите свою молитву о том, что вас тревожит.

Очень важно, чтобы посещение церкви было регулярным. Хорошо посещать храм каждое воскресенье. Воскресная Божественная литургия, а также Литургия великих праздников — это то время, когда мы можем, отрешившись на два часа от наших земных дел, погрузиться в стихию молитвы. Хорошо прийти в церковь всей семьей, чтобы исповедаться и причаститься.

Если человек научится жить от воскресенья до воскресенья, в ритме церковных служб, в ритме Божественной литургии, то вся его жизнь изменится кардинальным образом. Прежде всего, это дисциплинирует. Верующий знает, что в ближайшее воскресенье ему придется дать ответ Богу, и он живет по-другому, не допускает многих грехов,



которые мог бы допустить, если бы не посещал церковь. Кроме того, сама Божественная литургия — это возможность принять Святое Причастие, то есть соединиться с Богом не только духовно, но и телесно. И наконец, Божественная литургия — это всеобъемлющая служба, когда и вся церковная община, и каждый ее член могут молиться обо всем, что беспокоит, тревожит или радует. Верующий во время Литургии может молиться и о себе, и о своих ближних, и о своем будущем, приносить покаяние за грехи и просить благословения Божия на дальнейшее служение. Очень важно учиться полноценно участвовать в Литургии.

Кроме Литургии, существуют и другие службы, например, всенощное бдение — подготовительная служба к Литургии. Можно заказать молебен какому-то святому или молебен о здравии того или иного человека. Но никакие так называемые «частные» службы, то есть заказанные человеком для молитвы о каких-то его конкретных нуждах, не могут

заменить участие в Божественной литургии, потому что именно Литургия — это центр церковной молитвы, и именно она должна стать центром духовной жизни каждого христианина и каждой христианской семьи.

## УМИЛЕНИЕ И СЛЕЗЫ

Хотел бы сказать несколько слов о том духовном и эмоциональном состоянии, которое испытывают люди в молитве. Вспомним известное стихотворение Лермонтова:

В минуту жизни трудную,  
Теснится ль в сердце грусть:  
Одну молитву чудную  
Твержу я наизусть.  
Есть сила благодатная  
В созвучье слов живых,  
И дышит непонятная,  
Святая прелесть в них.  
С души как бремя скатится,  
Сомненье далеко –  
И верится, и плачется,  
И так легко, легко...

В этих прекрасных простых словах великий поэт описал то, что очень часто происходит с людьми во время молитвы. Человек повторяет слова молитв, может

быть, знакомые с детства, — и вдруг чувствует, как наступает какое-то просветление, облегчение, появляются слезы. На церковном языке это состояние называется умилением. Это то состояние, которое даруется иногда человеку во время молитвы, когда он острее и сильнее, чем обычно, ощущает присутствие Божие. Это состояние духовное, когда благодать Божия непосредственно касается нашего сердца.

Вспомним отрывок из автобиографической книги Ивана Бунина «Жизнь Арсеньева», где Бунин описывает свои юношеские годы и то, как, будучи еще гимназистом, он посещал богослужения в приходской церкви Воздвижения Господня. Он описывает начало всенощной, в полумраке церкви, когда еще совсем немного людей: «Как все это волнует меня. Я еще мальчик, подросток, но ведь я родился с чувством всего этого. Столько раз слушал я эти возгласы и непременно за ним следующее “аминь”, что все это стало как бы частью моей души, и она теперь, уже заранее угадывающая

каждое слово службы, на все отзывается сугубой родственной готовностью. “Приидите, поклонимся... Благослови душе моя Господа”, — слышу я, и у меня застилает глаза слезами, ибо я уже твердо знаю теперь, что прекраснее и выше всего этого нет и не может быть ничего на земле. И течет, течет святая мистерия, закрываются и открываются Царские врата, озаряются ярче и теплее своды церкви многими свечами». И дальше Бунин пишет о том, что ему приходилось посещать множество западных храмов, где звучал орган, бывать в готических соборах, прекрасных по своей архитектуре, «но нигде и никогда не плакал я так, как в церковке Воздвижения в эти темные и глухие вечера», говорит он.

Не только великие поэты и писатели отзываются на то благодатное воздействие, с которым неизбежно связано посещение церкви. Это может испытать на себе каждый человек. Очень важно, чтобы душа наша была открыта этим чувствам, чтобы, приходя в храм, мы были готовы принять благодать Божию в той

мере, в какой она нам будет дана. Если же состояние благодати нам не дается и умиление не приходит, не нужно этим смущаться. Это означает, что душа наша не созрела до умиления. Но минуты подобного просветления — знак того, что молитва наша небесплодна. Они свидетельствуют о том, что Бог отзывается на нашу молитву и благодать Божия касается нашего сердца.

## БОРЬБА С ПОСТОРОННИМИ МЫСЛЯМИ

Одно из главных препятствий к внимательной молитве — появление посторонних помыслов. Святой Иоанн Кронштадтский, великий подвижник конца XIX — начала XX столетия, описывает в своих дневниках, как во время совершения Божественной литургии, в самые ответственные и священные моменты, перед его мысленным взором вдруг представлялся яблочный пирог или какой-нибудь орден, которым его могут наградить. И он с горечью и сожалением говорит о том, как подобные посторонние образы и помыслы могут разрушить молитвенное состояние. Если такое случалось со святыми, то нет ничего удивительного в том, что это случается и с нами. Чтобы обезопасить себя от этих помыслов и посторонних образов, мы должны учиться, как говорили древние Отцы Церкви, «стоять на страже ума своего».

У аскетических писателей Древней Церкви было детально разработанное учение о том, как посторонний помысел постепенно проникает в человека. Первая стадия этого процесса называется прилогом, то есть внезапным появлением помысла. Этот помысел еще совершенно чужд человеку, он появился где-то на горизонте, но проникновение его внутрь начинается тогда, когда человек останавливает на нем свое внимание, вступает в беседу с ним, рассматривает и анализирует его. Потом наступает то, что Отцы Церкви называли сочетанием — когда ум человека уже как бы сжижается, сливается с помыслом. Наконец, помысел превращается в страсть и охватывает собою всего человека, и тогда уже забыты и молитва, и духовная жизнь.

Чтобы этого ни происходило, очень важно отсекалть посторонние помыслы при первом же их появлении, не позволять им проникнуть в глубь души, сердца и ума. И чтобы этому научиться, нужно много работать над собой. Человек не может не испытывать рассеянности



на молитве, коли не научится бороться с посторонними помыслами.

Одна из болезней современного человека заключается в том, что он не умеет контролировать работу своего мозга. Его мозг автономен, и мысли приходят и уходят непроизвольно. Современный человек, как правило, вообще не следит за тем, что происходит в его уме. Но чтобы научиться настоящей молитве, нужно уметь следить за своими помыслами. И те из них, которые не соответствуют молитвенному настроению, безжалостно отсекают. Преодолению рассеянности и отсечению посторонних помыслов помогают краткие молитвы: «Господи, помилуй», «Боже, милостив буди мне, грешному» и другие, которые не требуют особой сосредоточенности на словах, но располагают к рождению чувства и движению сердца.

## 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, 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 чувствовать 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 непрерывно 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 вообразить 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.

## ЧЕМ ХОРОША МОЛИТВА ИИСУСОВА?

У молитвы Иисусовой есть несколько особых свойств. Прежде всего это, как мы уже говорили, присутствие в ней имени Божия.

Мы очень часто поминаем имя Бога как бы по привычке, бездумно. Мы говорим: «Господи, как я устал», «Бог с ним, пусть придет в другой раз», совершенно не задумываясь о той силе, которой обладает имя Божие. А между тем уже в Ветхом Завете была заповедь: «Не произноси имени Господа, Бога твоего напрасно...» (Исх. 20: 7). И древние евреи с чрезвычайным благоговением относились к имени Божию. В эпоху после освобождения из вавилонского плена произносить имя Бога вообще запрещалось. Это право было лишь у первосвященника, раз в году, когда он входил в Святое Святых, главное святилище храма. Когда мы обращаемся с Иисусовой молитвой

ко Христу, то произнесение имени Христа и исповедание Его Сыном Божиим имеет совершенно особое значение. Имя это должно произноситься с величайшим благоговением.

Другое свойство Иисусовой молитвы — ее простота и доступность. Для совершения Иисусовой молитвы не нужны ни специальные книги, ни специально отведенное место или время. В этом ее огромное преимущество перед многими другими молитвами.

Наконец, есть еще одно свойство, отличающее эту молитву, — в ней мы исповедуем свою греховность: «помилуй мя, грешного». 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 ком-

нате 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, грешного», 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.

## ПРАКТИКА МОЛИТВЫ ИИСУСОВОЙ

Поговорим о практических аспектах Иисусовой молитвы. Некоторые ставят перед собой задачу произнести Иисусову молитву в течение дня, допустим, сто, пятьсот или тысячу раз. Чтобы сосчитать, сколько раз молитва прочитана, используются четки, на которых может быть пятьдесят, сто или более шариков. Произнося в уме молитву, человек перебирает четки. Но если вы только начинаете подвиг молитвы Иисусовой, то надо обращать внимание прежде всего на качество, а не на количество. Мне кажется, что начинать надо с очень медленного произнесения вслух слов молитвы Иисусовой, добиваясь того, чтобы сердце участвовало в молитве. Вы произносите: «Господи... Иисусе... Христе...» — и сердце ваше должно, как камертон, отзываться на каждое слово. И не стремитесь сразу прочитать молитву Иисусову много раз.



Пусть вы произнесете ее всего десять раз, но, если сердце ваше отзовется на слова молитвы, этого будет достаточно.

У человека два духовных центра — ум и сердце. С умом связана интеллектуальная активность, воображение, помыслы, а с сердцем — эмоции, чувства, переживания. При произнесении Иисусовой молитвы центром должно быть сердце. Именно поэтому, молясь, не пытайтесь что-то себе представлять в уме, например Иисуса Христа, а старайтесь держать внимание в сердце.

У древнецерковных писателей-аскетов была разработана техника «сведения ума в сердце», при которой молитва Иисусова соединялась с дыханием и на вдохе произносилось: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий» — а на выдохе: «помилуй мя, грешнаго». Внимание человека как бы естественным образом переключалось с головы на сердце. Не думаю, что всем надлежит упражняться в Иисусовой молитве именно таким образом, достаточно с большим вниманием и благоговением произносить слова молитвы.

Начните утро с молитвы Иисусовой. Если днем у вас появилась свободная минута, прочитайте молитву еще несколько раз; вечером, перед сном, повторяйте ее, пока не заснете. Если вы научитесь просыпаться и засыпать с молитвой Иисусовой, это даст вам огромную духовную поддержку. Постепенно, по мере того как сердце ваше будет становиться все более отзывчивым к словам этой молитвы, вы можете прийти к тому, что она станет непрестанной, причем главным содержанием молитвы будет не произнесение слов, но постоянное чувство присутствия Божия в сердце. И если вы начали с того, что произносили молитву вслух, то постепенно придете к тому, что ее будет произносить только сердце, без участия языка или уст. Вы увидите, как молитва преобразит все ваше человеческое естество, всю вашу жизнь. В этом особая сила молитвы Иисусовой.

## КНИГИ О МОЛИТВЕ ИИСУСОВОЙ

«Что бы вы ни делали, чем бы вы ни занимались во всякое время — днем и ночью произносите устами сии Божественные глаголы: “Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго”. Это не трудно: и во время путешествия, по дороге, и во время работы — дрова ли рубишь, или воду несешь, или землю копаешь, или пищу варишь. Ведь во всем этом трудится одно тело, а ум без дела пребывает, так вот и дай ему занятие, свойственное и приличное его невещественной природе — произносить имя Божие». Это отрывок из книги «На горах Кавказа», увидевшей свет впервые в начале XX века и посвященной молитве Иисусовой.

Я хотел бы особо подчеркнуть, что этой молитве нужно учиться, причем желательно с помощью духовного руководителя. В Православной Церкви есть

наставники молитвы — среди монашествующих, пастырей и даже мирян: это люди, которые сами, опытным путем познали силу молитвы. Но если вы не найдете такого наставника — а многие жалеют, что наставника в молитве сейчас найти трудно, — то можно обратиться к таким книгам, как «На горах Кавказа» или «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу». В последней, вышедшей в XIX веке и много раз переиздававшейся, говорится о человеке, который решил научиться непрестанной молитве. Он был странником, ходил из города в город с сумой за плечами и с посохом и учился молиться. Молитву Иисусову он повторял по несколько тысяч раз в день.

Есть и классическое пятитомное собрание произведений Святых Отцов с IV по XIV век — «Добротолюбие». Это богатейшая сокровищница духовного опыта, она содержит многие наставления о молитве Иисусовой и о трезвении — внимании ума. Тот, кто хочет научиться молиться по-настоящему, должен быть знаком с этими книгами.

Я привел отрывок из книги «На горах Кавказа» еще и потому, что много лет назад, когда я был подростком, мне довелось путешествовать в Грузию, в горы Кавказа, недалеко от Сухуми. Там я встречался с отшельниками. Жили они там даже в советское время, вдали от мирской суеты, в пещерах, ущельях и пропастях, и о существовании их никто не знал. Они жили молитвой и передавали из поколения в поколение сокровище молитвенного опыта. Это были люди как бы из другого мира, достигшие большой духовной высоты, глубокого внутреннего покоя. И все это благодаря Иисусовой молитве.

Дай нам Бог научиться через опытных наставников и через книги Святых Отцов этому сокровищу — непрестанному совершению молитвы Иисусовой.

«ОТЧЕ НАШ,  
ИЖЕ ЕСИ НА НЕБЕСЕХ»

Молитва «Отче наш» имеет особую значимость, потому что она дана нам Самим Иисусом Христом. Начинается она словами: «Отче наш, иже еси на небесех» — или по-русски: «Отче наш, сущий на небесах». Эта молитва является всеобъемлющей по характеру: в ней как бы сконцентрировано все то, что нужно человеку и для жизни земной, и для спасения души. Господь дал нам ее, чтобы мы знали, о чем нужно молиться, о чем просить Бога.

Первые слова этой молитвы: «Отче наш, иже еси на небесех» — открывают нам, что Бог — не какое-то далекое абстрактное существо, не какое-то отвлеченное доброе начало, но наш Отец. Сегодня очень многие люди на вопрос, верят ли они в Бога, отвечают утвердительно, но, если спросить их, как они

мыслят себе Бога, что думают о Нем, отвечают примерно так: «Ну, Бог — это добро, это что-то светлое, это какая-то положительная энергия». То есть к Богу относятся как к некоей абстракции, как к чему-то безличному.

Когда же мы начинаем свою молитву словами «Отче наш», то сразу же обращаемся к личному, живому Богу, к Богу как Отцу — тому Отцу, о котором Христос говорил в притче о блудном сыне. Многие помнят сюжет этой притчи из Евангелия от Луки. Сын решил уйти от отца, не дождавшись его смерти. Он получил причитающееся ему наследство, ушел в далекую страну, там это наследство промотал и, когда уже дошел до последнего предела нищеты и истощения, решил вернуться к отцу. Он сказал себе: «...пойду к отцу моему и скажу ему: отче! Я согрешил против неба и пред тобою и уже недостойн называться сыном твоим, но прими меня в число наемников твоих» (Лк. 15: 18–19). И когда он был еще далеко, отец выбежал ему навстречу, бросился ему на шею. Сын не успел даже сказать приготовленные

слова, потому что отец сразу же дал ему перстень, знак сыновнего достоинства, облачил в прежние одежды, то есть полностью восстановил его в достоинстве сына. Именно таково отношение Бога к нам. Мы не наемники, но сыны Божии, и Господь относится к нам как к Своим детям. Поэтому и наше отношение к Богу должно характеризоваться преданностью и благородной сыновней любовью.

Когда мы произносим «Отче наш» — это означает, что мы молимся не изолированно, как отдельные личности, у каждой из которых свой Отец, но как члены единой человеческой семьи, единой Церкви, единого Тела Христова. Иначе говоря, называя Бога Отцом, мы тем самым подразумеваем, что все остальные люди — наши братья. Более того, когда Христос учит нас в молитве обращаться к Богу «Отче наш», Он ставит Себя как бы на один уровень с нами. Преподобный Симеон Новый Богослов говорил, что через веру во Христа мы становимся братьями Христа, потому что у нас с Ним общий Отец — Отец наш Небесный.



Что же касается слов «иже еси на небесех», то они указывают не на физическое небо, а на то, что Бог живет в совершенно ином измерении, чем мы, что Он абсолютно трансцендентен нам. Но через молитву, через Церковь мы к этому небу, то есть к иному миру, имеем возможность приобщиться.

## «ДА СЯТИТСЯ ИМЯ ТВОЕ»

Что означают слова «да святится имя Твое»? Имя Божие свято само по себе, оно несет в себе заряд святости, духовной силы и присутствия Божия. Почему же нужно молиться именно этими словами? Разве имя Божие не останется святым, даже если мы не произнесем «да святится имя Твое»?

Когда мы говорим «да святится имя Твое», мы прежде всего имеем в виду, что имя Божие должно святиться, то есть быть явлено как святое через нас, христиан, через нашу духовную жизнь. Апостол Павел, обращаясь к недостойным христианам своего времени, говорил: «...ради вас... имя Божие хулится у язычников» (Рим. 2: 24). Это очень важные слова. Они говорят о нашем несоответствии той духовно-нравственной норме, которая содержится в Евангелии и по которой мы, христиане, обязаны жить.

И это несоответствие, может быть, — одна из главных трагедий и нас как христиан, и всей Церкви христианской.

Церковь обладает святостью, потому что построена на имени Божием, которое свято само по себе. Члены же Церкви далеко не всегда соответствуют тем нормам, которые Церковь выдвигает. Часто приходится слышать упреки, причем совершенно справедливые, в адрес христиан: «Чем вы можете доказать существование Бога, если сами живете не лучше, а иногда и хуже язычников и атеистов? Как совмещается вера в Бога с недостойными поступками?» Итак, каждый из нас должен ежедневно задавать себе вопрос: «Соответствую ли я как христианин евангельскому идеалу? Святится имя Божие через меня или хулится? Являю ли я пример истинного христианства, которое заключается в любви, смирении, кротости и милосердии, или же являю пример, противоположный этим добродетелям?»

Нередко люди обращаются к священнику с вопросом: «Что мне сделать, чтобы привести в церковь сына (дочь, мужа,

мать, отца)? Я им говорю о Боге, а они и слушать не хотят». Проблема заключается в том, что недостаточно просто *говорить* о Боге. Когда человек, став верующим, пытается обратить в свою веру других, особенно своих близких, с помощью слов, уговоров, а иногда и через принуждение, настаивая, чтобы они молились или ходили в церковь, то это часто дает обратный результат — у его близких возникает отторжение всего церковного и духовного. Приблизить же людей к Церкви мы сможем лишь тогда, когда сами станем настоящими христианами, когда они, глядя на нас, скажут: «Да, теперь я понимаю, что может сделать христианская вера с человеком, как может его преобразить, изменить; я начинаю верить в Бога, потому что вижу, как христиане отличаются от нехристиан».

## «ДА ПРИИДЕТ ЦАРСТВИЕ ТВОЕ»

Что означают эти слова? Ведь Царство Божие неизбежно придет, будет конец мира, и человечество перейдет в иное измерение. Очевидно, что молимся мы не о том, чтобы наступил конец мира, а о том, чтобы Царство Божие пришло *к нам*, то есть чтобы оно стало реальностью *нашей* жизни, чтобы наша сегодняшняя — будничная, серая, а подчас и темная, трагическая — земная жизнь была пронизана присутствием Царствия Божия.

Что же такое Царствие Божие? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно обратиться к Евангелию и вспомнить, что проповедь Иисуса Христа началась со слов: «...покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное» (Мф. 4: 17). Потом Христос многократно говорил людям о Своем Царстве, Он не возражал, когда Его называли Царем — например, когда входил

в Иерусалим и Его приветствовали как Царя Иудейского. Даже стоя на суде, поруганный, оболганный, оклеветанный, на вопрос Пилата, заданный, видимо, с иронией: «Ты Царь Иудейский?» — Господь ответил: «Царство Мое не от мира сего...» (Ин. 18: 33–36). В этих словах Спасителя и заключается ответ на вопрос о том, что такое Царство Божие. И когда мы обращаемся к Богу «да приидет Царствие Твое», мы просим о том, чтобы это неотмирное, духовное, Христово Царство стало реальностью нашей жизни, чтобы в нашей жизни появилось то духовное измерение, о котором много говорят, но которое так немногим известно по опыту.

Когда Господь Иисус Христос говорил ученикам о том, что ждет Его в Иерусалиме — муки, страдания и крестная смерть, — мать двух из них сказала Ему: «...скажи, чтобы сии два сына мои сели у Тебя один по правую сторону, а другой по левую в Царствии Твоем» (Мф. 20: 21). Он говорил о том, что Ему надлежит пострадать и умереть, а она представляла себе Человека на царском троне и хотела,

чтобы ее сыновья были рядом с Ним. Но, как мы помним, Царство Божие было сначала явлено на кресте — Христос был распят, истекал кровью, а над Ним висела табличка: «Царь иудейский». И только потом уже Царство Божие было явлено в славном и спасительном Воскресении Христовом. Именно это Царство нам обещано — Царство, которое дается большими усилиями и скорбями. Путь к Царству Божию лежит через Гефсиманию и Голгофу — через те испытания, искушения, скорби и страдания, которые выпадают на долю каждого из нас. Об этом мы должны помнить, когда произносим в молитве: «Да приидет Царствие Твое».

«ДА БУДЕТ ВОЛЯ ТВОЯ,  
ЯКО НА НЕБЕСИ, И НА ЗЕМЛИ»

Мы с такой легкостью произносим эти слова! И очень редко осознаем, что наша воля может не совпадать с волей Божией. Ведь иногда Бог посылает нам страдания, а мы оказываемся не в силах принять их как посланные Богом, ропщем, негодуем. Как часто люди, приходя к священнику, говорят: «Я не могу согласиться с тем-то и тем-то, я понимаю, что это воля Божия, но смириться не могу». Что можно сказать такому человеку? Не говорить же ему, что, видимо, ему в молитве Господней нужно заменить слова «да будет воля Твоя», на «да будет воля моя»!

Каждому из нас нужно бороться за то, чтобы наша воля совпала с благой волей Бога. Мы говорим: «Да будет воля Твоя, яко на небеси, и на земли». То есть воля Божия, которая уже совершается



на небе, в мире духовном, должна совершаться и здесь, на земле, и прежде всего в нашей жизни. И мы должны быть готовы во всем следовать голосу Божию. Нужно находить в себе силы отказываться от собственной воли ради исполнения воли Божией. Часто, молясь, мы просим чего-либо у Бога, но не получаем. И тогда нам кажется, что молитва не была услышана. Нужно найти в себе силы принять этот «отказ» со стороны Бога как Его волю.

Вспомним Христа, Который накануне Своей смерти молился Отцу Своему и говорил: «Отче Мой, если возможно, да минует Меня чаша сия». Но ведь эта чаша Его не миновала, значит, ответ на молитву был иной: чашу страданий, скорби и смерти Иисусу Христу надлежало испить. Зная это, Он говорил Отцу: «...но не как Я хочу, а как Ты» (см. Мф. 26: 39–42).

Таким должно быть и наше отношение к Божией воле. Если мы чувствуем, что на нас надвигается какая-то скорбь, что нам предстоит испить чашу, на которую у нас, может быть, не хватает сил, мы можем сказать: «Господи, если возможно,

да минует меня эта чаша скорби, пронеси ее мимо меня». Но, подобно Христу, мы должны закончить молитву словами: «Но не моя воля, а Твоя да будет».

К Богу нужно относиться с доверием. Часто дети чего-то просят у родителей, а те не дают, потому что считают это вредным. Пройдут годы, и человек поймет, насколько правы были родители. Так происходит и с нами. Проходит какое-то время, и мы вдруг понимаем, насколько более благотворным оказалось то, что послал нам Господь, чем то, что мы бы хотели получить по собственной воле.

«ХЛЕБ НАШ НАСУЩНЫЙ  
ДАЖДЬ НАМ ДНЕСЬ»

Мы можем обращаться к Богу с самыми разными прошениями. Можем просить у Него не только чего-то возвышенного и духовного, но и того, что необходимо нам на материальном уровне. «Хлеб насущный» — это то, чем мы живем, наше дневное пропитание. Причем в молитве мы говорим: «Хлеб наш насущный даждь нам *днесь*», то есть сегодня. Иначе говоря, мы не просим Бога обеспечить нас всем необходимым на все последующие дни нашей жизни. Мы просим Его о дневном пропитании, зная, что если Он напитает нас сегодня, то напитает и завтра. Произнося эти слова, мы выражаем свое доверие Богу: мы доверяем Ему свою жизнь сегодня, как доверим ее и завтра.

Слова «хлеб насущный» указывают на то, что необходимо для жизни, а не

на какие-то излишества. Человек может встать на путь стяжательства и, имея необходимое — крышу над головой, кусок хлеба, минимальные материальные блага, начать заниматься накопительством, роскошествовать. Этот путь приводит в тупик, потому что чем больше человек накапливает, чем больше у него денег, тем больше он ощущает пустоту жизни, чувствуя, что есть какие-то другие потребности, которые невозможно удовлетворить материальными благами. Так вот, «хлеб насущный» — это то, что необходимо. Это не лимузины, не роскошные дворцы, не миллионные суммы денег, но это то, без чего не можем жить ни мы, ни наши дети, ни наши сродники.

Некоторые понимают слова «хлеб насущный» и в более возвышенном смысле — как «хлеб надсущностный» или «сверхсущностный». В частности, греческие Отцы Церкви писали, что «хлеб сверхсущностный» — это тот хлеб, который сходит с небес, иначе говоря, это Сам Христос, Которого христиане принимают в таинстве Святого Причащения.

Такое понимание тоже оправданно, потому что, помимо материального хлеба, человеку необходим и хлеб духовный.

Каждый вкладывает в понятие «хлеб насущный» свое содержание. Во время войны один мальчик, молясь, говорил так: «Хлеб наш насушенный даждь нам днесь», потому что основным питанием были сухари. То, что было необходимо мальчику и его семье для поддержания жизни, — это высушенный хлеб. Эта история может показаться смешной или грустной, но она говорит о том, что каждый человек, и старый и малый, просит у Бога именно то, что ему больше всего нужно, без чего он не может прожить ни одного дня.

«И ОСТАВИ НАМ ДОЛГИ НАША,  
ЯКОЖЕ И МЫ ОСТАВЛЯЕМ  
ДОЛЖНИКОМ НАШИМ»

Молитва неразрывно связана с образом жизни человека. Причина трудностей, испытываемых человеком в молитве, заключается в неправильной, недуховной, неевангельской жизни. Это особенно ощущается нами, когда мы произносим молитву «Отче наш». Каждое прошение этой молитвы ставит нас перед некой реальностью, мы как бы оказываемся на суде — на суде собственной совести. И молитва эта, если мы молимся от души и от сердца, если действительно думаем так, как написано в ней, должна заставлять нас постоянно изменять нашу жизнь.

Мы говорим: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим», то есть просим Бога простить нам наши долги, так как мы прощаем

тем, кто в долгу у нас. И вот, произнеся эти слова, спросим себя: а прощаем ли мы своих ближних? Готовы ли мы поставить прощение Богом нас самих в зависимость от того, прощаем ли мы других? Не слишком ли это страшно, не слишком ли большая ответственность?

Опыт показывает, что не так уж трудно *всех* простить, так же как не трудно *всех* любить — всех, в смысле абстрактном. Многие так и говорят: я люблю людей, я только не могу примириться с двумя-тремя людьми — своей соседкой, своим сотрудником, своей тещей, — а всех остальных люблю. Так вот, слова «остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим» как раз и напоминают нам о тех нескольких людях, которых мы не можем простить, которым не можем «оставить долги». И эта молитва нас учит тому, что, пока мы не простим их, мы не можем надеяться, что Господь простит нас.

Жизнь земная дана нам для того, чтобы примириться со всеми. В жизни завязываются многие узлы, и наша задача

заключается в том, чтобы успеть их развязать до того, как эта возможность у нас отнимется. Бывает очень трудно с кем-то примириться, кого-то простить, но, если мы не будем находить в себе силы для этого, мы не можем рассчитывать на то, что Бог простит нас. Если мы называем Бога своим Отцом, а себя христианами, если мы говорим «да святится имя Твое», то есть что имя Божие должно быть свято, а святость имени Божия должна быть явлена через наши дела, то как же мы можем не прощать наших должников — тех, кто нас оскорбил, обидел или унижил?

Жизнь христианская — это подвиг, и мы должны со всей ответственностью подойти к ней, должны заслужить право произносить молитву Господню. И право это дается нам нашими добрыми делами. Ни одно слово, а тем более слово молитвы, не должно быть тщетным, пустым, неоправданным. За каждым словом должна стоять реальность, и за словами молитвы «Отче наш» должны стоять наши поступки. Если мы говорим Богу:



«Да будет воля Твоя», значит, мы должны свою волю подчинять Его, Божией воле. И если мы просим Бога: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим» — это значит, что мы должны научиться прощать всех, кого мы считаем перед собой виноватыми, кого считаем своими должниками.

«И НЕ ВВЕДИ НАС ВО ИСКУШЕНИЕ,  
НО ИЗБАВИ НАС ОТ ЛУКАВАГО»

Что такое искушение и кто такой лукавый?

Искушение — это испытание, которое либо посылается нам от Бога, либо приходит от диавола, но попускается Богом. Каждое искушение для нас — своего рода испытание на прочность. И мы это испытание иногда проходим, а иногда — нет. Прося Бога «не введи нас во искушение», мы как бы говорим Богу: «Не посылай нам испытания выше сил, посылай нам такие, с которыми мы сможем справиться, чтобы те испытания и скорби, которые Ты посылаешь, не сокрушили нас, не убили в нас веру».

Лукавый — это диавол, враг рода человеческого. В отношении диавола нужно избегать двух крайностей. Некоторые склонны вообще отрицать существование диавола и бесов. Эти люди — верую-

щие или неверующие — не осознают реальности присутствия в этом мире злых сил, причем не абстрактных сил, но живых существ, потому что диавол и бесы, как и ангелы, — это реальные живые существа. Есть и другая крайность, особенно распространенная среди людей верующих, церковных, — когда значение диавола преувеличивают, когда человек настолько боится воздействия диавола и злых сил, что живет в каком-то полупарализованном состоянии. Отсюда распространенный среди верующих страх перед сглазом, порчей и т.п. Отсюда такое робкое отношение к жизни, при котором человек всего боится, во всем видит угрозу, не может жить творчески, свободно, полноценно.

Мы должны понимать, что лукавый, конечно, имеет силу и может оказать негативное, даже разрушительное воздействие на нашу жизнь, но только в том случае, если мы сами допустим его к себе. Диавол бессилен там, куда его не приглашают, где его присутствия не хотят. Если человек ходит в церковь, молится,

носит на себе крест, осеняет себя крестным знамением; если он исполняет заповеди Божии и воздерживается от грехов, то диавол бессилен, ему нет места в таком человеке. Когда диавол обретает силу? Когда человек открывает какие-то шлюзы, форточки в своем доме, когда, например, впадает в какую-то страсть, скажем, наркоманию или алкоголизм. И опасность алкоголизма не в том, что человек выпьет вина больше, чем следовало бы, но в том, что это его обессиливает и открывает доступ диаволу внутрь его души.

Поэтому, когда мы просим Бога: «избави нас от лукаваго», мы просим, чтобы Он помогал нам всегда находить силы воздерживаться от того, что может дать возможность лукавому влиять на нашу жизнь. И если мы этому научимся, то ни диавол, ни другие злые силы, ни сглаз, ни порча, ни что-либо подобное не смогут оказать на нас никакого влияния.

## МОЛИТВА БОЖИЕЙ МАТЕРИ

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 вывод из него делается неправильный. Мы ведь молимся Божией Матери не как некоему среднему звену между нами и Богом, но мы молимся Ей, потому что Она — Божия Мать, потому что Ее невозможно отделить от Ее Божественного Сына.

Когда я учился в Англии, мой профессор, пожилой православный епископ, 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 епископом». Мне кажется, что вполне естественно, общаясь с 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.

Когда Господь был на кресте, рядом с Ней стоял Его любимый ученик, и Он сказал Ей: «Жено! Се, сын Твой», а ученику сказал: «...се, Мать Твоя» (Ин. 19: 26–27). Тем самым Он как бы вручил не только любимого ученика, но и всех Своих учеников Ее покровительству и попечению. С этого момента Она, Мать Своего Сына, стала и Матерью Его последователей, то есть Матерью Церкви. И мы обращаемся к Ней именно как к Матери нашей и к Матери Церкви.

Мы говорим в молитве Божией Матери: «Пресвятая Богородице, спаси нас». Это не значит, что мы считаем Ее Спасительницей. Спаситель — Христос. Но мы исповедуем Ее причастность к тайне спасения, Ее участие в этой тайне. И мы

понимаем, что спасение для нас возможно потому, что Божия Матерь ответила согласием на слово Божие, которое было обращено к Ней. Благодаря этому Ее согласию мы имеем доступ и к Сыну Ее, и к Богу Ее, Отцу нашему Небесному.



## МОЛИТВА СВЯТЫМ

Традиция почитания святых в христианской Церкви очень древняя, она существует с самого момента появления Церкви, с первых лет ее существования. Христианские храмы в древности строились на гробах мучеников. И именно кровь мучеников, по словам одного древнего церковного писателя, была «семенем христианства», то есть христианство распространялось благодаря подвигу мучеников.

Мученики — это люди, которые примером собственной жизни и смерти показали, что подвиг Христа может быть повторен человеком, что человек земной при всей его слабости и немощи может так же пожертвовать собою ради людей и ради Бога, как это сделал Иисус Христос. Человек, который приносил себя в жертву, становился духовным героем в глазах других людей, прежде всего в глазах тех,

кто знал его лично. Почитание этого святого начиналось сразу же после его смерти. До сих пор сохраняется традиция, согласно которой в православном храме должна быть хотя бы маленькая частица мощей какого-то святого. Не положено совершать Божественную литургию на простом столе: она совершается на престоле или на специальном плате, в котором зашита частица мощей святого. Причина этого в том, что 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.

Хотел бы очень кратко сказать об одном негативном явлении, которое связано с почитанием святых. Дело в том, что некоторые воспринимают святых примерно так, как язычники воспринимали

своих богов — по принципу «какой святой от чего помогает». Такие люди заходят в церковь и спрашивают: «Какому святому надо поставить свечку, чтобы получить квартиру?», «Какому святому молиться от зубной боли?» и т.д. Надо помнить, что святые — не какие-то божки, от которых можно что-то получить, причем от каждого свое. Святые не являются специалистами по выдаче квартир, по приостановлению зубной боли или по другим подобным вещам. Есть, конечно, святые, которые при жизни были врачами, и мы обращаемся к ним с просьбой об исцелении, например святой великомученик Пантелеймон. И действительно, по молитвам таких святых происходят многие исцеления. Но ни в коем случае нельзя воспринимать святых как какой-то фетиш; нельзя подменять молитву святому как человеку, которой достиг духовного совершенства и может нам в чем-то помочь, молитвой святому как какому-то идолу, который нужен только потому, что у него можно получить конкретную помощь.

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

Подведем итоги разговору о молитве. Прежде всего молитва — это беседа с Богом, встреча с Ним, это диалог, который предполагает не только наши слова, обращенные к Богу, но и ответ Бога. Поэтому очень важно, чтобы мы умели не только говорить и молчать, чтобы мы умели вслушиваться в те глубины Божии, которые открываются нам через молитву.

В молитве нужно быть абсолютно честным. Здесь не может быть ничего двусмысленного, искусственного. Мы должны предстать перед Богом такими, какие мы есть, и сказать Ему именно то, что мы должны сказать, то, что мы думаем и чувствуем. Поэтому для общения с Богом нет необходимости выдумывать какой-то особый язык, искать особые слова, нет нужды подбирать специальные темы. Мы должны 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.

Мы должны молиться не только о себе, но и о других, не только о наших родственниках и близких, но и о наших врагах. Мы должны молиться Богу не как отдельные индивидуумы, но как люди, которые представляют собой частицу человечества, и обращаться к Богу не только от своего лица, но и от лица единой человеческой семьи, ибо для каждого из нас Бог — это Отец наш Небесный.

Мы молимся не только Богу, но и Божией Матери и святым, потому что они — наши небесные покровители, небесные

заступники. Мы молимся нашему Ангелу-Хранителю для того, чтобы он охранял нас на всех путях.

Мы молимся, не только за живых, но и за усопших, чтобы Господь даровал им мир и упокоение.

Еще раз хотелось бы подчеркнуть: молитва должна стать основой нашей жизни — тем, на что вся жизнь должна быть настроена. Жизнь христианина должна соответствовать молитве. Если человек безуспешен в молитве, это значит, что он плохо живет, что его духовное состояние молитве не соответствует.

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, так же как невозможно жить и спастись без Бога и без Его Церкви.

По вопросам приобретения издания  
просьба обращаться по адресу:  
Издательский дом «Познание»  
115035, г. Москва, ул. Пятницкая, д. 4/2, стр. 5  
Тел.: +7 (495) 721-80-22  
E-mail: [textbook@doctorantura.ru](mailto:textbook@doctorantura.ru)

Иларион (Алфеев),  
митрополит Волоколамский

## **О МОЛИТВЕ**

Издание третье

Директор издательства  
*иеромонах Иоанн (Копейкин)*  
Координатор проекта *И. Парфенов*  
Редакторы  
Корректор  
Художественное оформление  
Компьютерная верстка

В оформлении обложки использован фрагмент фрески  
«Богоматерь Предстоящая», XIV в., (Сербия, Косово,  
монастырь Высокие Дечаны), предоставленный  
Православными мастерскими «Русская Икона»  
<http://www.ruicon.ru/>

Подписано в печать 13.09.2017.  
Формат 75x90/32. Печать офсетная.  
Бумага офсетная. Гарнитура Charter C.  
Объем 3,5 п.л. Тираж  
Заказ

Издательский дом «Познание»