

МЕЖДУНАРОДНАЯ МОНАШЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СВЯТООТЕЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ В СВЕТЕ АФОНСКИХ ТРАДИЦИЙ:
ДУХОВНОЕ РУКОВОДСТВО
Екатеринбург, 27–29 мая 2016 года

СХИАРХИМАНДРИТ АВРААМ,
духовник Александро-Невского
Ново-Тихвинского монастыря, г.Екатеринбург

Евангельское учение о непрестанной молитве

Ваши Высокопреосвященства, Ваши Высокопреподобия, дорогие отцы и братья, позвольте предложить вашему вниманию свое скромное рассуждение на тему двух притч Господа нашего Иисуса Христа. В предыдущем слове Его Высокопреосвященство митрополит Афанасий приводил слова апостола Павла: «Всегда радуйтесь, непрестанно молитесь, за все благодарите». Владыка говорил, что каждый из нас должен всегда пребывать с Господом. А самым простым, самым прямым путем к этому является непрестанная молитва. Вот о ней я и хочу, опираясь на Евангелие, сказать несколько слов.

Господь *сказал притчу о том, что должно всегда молиться и не унывать (Лк. 18, 1-8)*. Уже в первых словах содержится самая главная мысль, которая будет раскрываться на протяжении всей притчи, причем доказательством служит апелляция к здравому смыслу. Для притч Спасителя это обычно. Итак, мы должны всегда молиться и не унывать. Зачем всегда молиться? Чтобы всегда пребывать с Господом, постоянно получать помощь Божию. А не унывать – значит не оставлять молитву из-за того, что по видимости мы не получаем просимое.

В одном городе был судья, который Бога не боялся и людей не стыдился. Мы нередко воспринимаем Бога совершенно безразличным к нашим нуждам, считаем Его жестоким судьей, совершенно ничего не стыдящимся и не боящимся. Конечно, Господь на самом деле не таков. Но часто именно так люди относятся ко Христу, переживая какие-либо духовные брани, и именно с таким расположением обращаются к Нему.

В том же городе была одна вдова, и она, приходя к нему, говорила: «Защити меня от соперника моего». Вдова – это символ души человека. Как вдова – существо беззащитное, так и душа сама по себе, без помощи Божией, слаба и немощна. *Защити меня от соперника моего.* Кто этот соперник? Можно дать два ответа: это либо диавол, либо грех. Поскольку святые отцы говорят, что страсти суть демоны, противоречия между этими двумя толкованиями нет.

Но он долгое время не хотел, а после сказал сам в себе: «Хотя я и Бога не боюсь и людей не стыжусь...». Под судьей приточно мы понимаем Бога, а Он, конечно же, Самого Себя бояться не может. И людей не стыдится Господь, потому что совершает наше спасение так, как считает нужным, невзирая на человеческое мнение.

«...Но так как эта вдова не дает мне покоя, защищу ее, чтобы она не приходила больше докучать мне». Так поступает неправедный судья. Тем более Господь милосердный подаст нам помощь, как и говорится дальше в притче: *И сказал Господь: «Слышите, что говорит судья неправедный. Бог ли не защитит*

избранных Своих, вопиющих к Нему день и ночь?». Мы считаем, что Бог медлит помочь, но на самом деле так проявляется Его долготерпение: Он хочет закалить нас в борьбе, научить молитве. В конце концов, человек получает помощь, защиту от нападения диавола.

Но Сын Человеческий, придя, найдет ли веру на земле? Найдутся ли ко времени Второго Пришествия люди, верующие, что Господь им обязательно поможет, невзирая на их немощи, страсти, положение в Церкви? Монах ты или мирянин – не имеет значения, главное – иметь веру, не просто, как говорят некоторые богословы, догматическую, а веру живую, сердечную.

Сказал также к некоторым, которые уверены были о себе, что они праведны, и уничижали других, следующую притчу (Лк. 18:9-14). Здесь снова в самом начале приоткрывается смысл притчи. Кому она адресована? Тем, кто уверен в себе и уничижает прочих. Значит, в молитве, как и в любом деле, необходимо избегать мнения, будто ты праведный человек, а другие ниже тебя, и их можно унижать.

Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Господь Иисус Христос оставил нам молитву «Отче наш». Она – образец того, как нам нужно обращаться к Богу. Но Господь показал нам и то, какая молитва является неправильной. Не обязательно молиться теми самыми словами, какие произносил фарисей: мы можем читать «Отче наш», какой-нибудь канон или даже Иисусову молитву, но при этом иметь мысли фарисея. От этой ошибки и хочет уберечь нас Спаситель.

Два человека вошли в храм помолиться: один фарисей, а другой мытарь. Фарисей, став, молился сам в себе так: «Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как прочие люди: грабители, обидчики, прелюбодеи, или как этот мытарь. Поощрь два раза в неделю, даю десятую часть из всего, что приобретаю». Вот молитва такая, какой она не должна быть: в ней есть презрение к людям. Мы должны остерегаться этого. Конечно, прощения грехов мы при такой молитве не получим, хотя бы по той причине, что грешниками себя не считаем и о прощении не просим, а желаем только каким-то образом выделиться среди людей своей мнимой праведностью. По-настоящему же, в христианском смысле праведный человек видит прежде всего свои страсти, как сказали некоторые древние отцы: «Начало душевного здоровья – это видеть грехи свои, подобные песку морскому».

Мытарь же, стоя вдали, не смел даже поднять глаз на небо, но, ударяя себя в грудь, говорил: «Боже, будь милостив ко мне, грешнику». Вот эта молитва правильная: покаяние должно присутствовать всегда, даже благодарение надо совмещать с сознанием того, что ты грешник.

Сказываю вам, что сей пошел в дом свой оправданным более, нежели тот, ибо всякий возвышающий сам себя унижен будет, а унижающий себя возвысится. Тот, кто почитает себя грешником и просит о прощении грехов, действительно уходит помилованным, а того, кто сам себя оправдывает, Господь смиряет и удаляет от Себя. *Смиряющий же себя вознесется*. Покаяние – это способ достичь смирения.

Если к этим притчам мы присоединим еще изречение Спасителя из Его прощальной беседы с учениками: *И если чего попросите у Отца во имя Мое, то сделаю, да прославится Отец в Сыне (Ин. 14:13)*, то получим учение о непрестанной Иисусовой молитве.

Эта заповедь – Евангельская, и мы должны понимать, что Иисусова молитва – это дело не только одних монахов. Ею должны заниматься все. Святой блаженный Симеон Солунский говорит, что все христиане (любых сословий, любого возраста, даже дети!) должны призывать имя Христово, стараться делать это и в течение дня, и хотя бы час времени уделять специально этому деланию.

В заключение хочу рассказать случай из своего священнического опыта. Как-то Промысел Божий свел меня с одной женщиной. Она была очень простой, до пенсии работала шахтером. Жила обычной жизнью: замужем, не одинокая. И она имела дар непрестанной молитвы. Не знаю, кто ее научил молиться, но Господь так устроил, что в сердце ее постоянно совершалась Иисусова молитва. Она не прекращалась и в церкви, и даже мешала ей читать обычное утреннее и вечернее правило, потому что как бы вытесняла всё другое из ума и сердца. Подобное состояние описано в книге «Откровенные рассказы странника».

Видите, Бог нелицеприятен. Чистая совесть, а не тот или иной образ жизни – монашеский или мирской – дает человеку благодать Божию. У апостола Павла есть такие слова: «Брак честен, ложе непорочно (Евр. 13:4)». Миряне не должны говорить: «Молитва – это удел только монахов, а мы будем лишь в случае нужды просить их молитвенной помощи». Конечно, каждый из нас должен сам обращаться к Богу, в особенности хранить Иисусову молитву, которая, по словам свт. Игнатия Брянчанинова, есть школа молитвы. Кто научится внимательно призывать имя Христово, тот будет без рассеянности читать каноны, сможет благоговейно присутствовать за богослужениями и сохранит тот вождеденный благодатный мир, который дарует нам Христос.

Даже Причащение Святых Христовых Таин будет сознательнее восприниматься человеком, когда он преуспеет в молитве. Христианин тогда как бы некими руками прикоснется к великой Тайне. А если руки его больны, немощны, как он сможет сделать это? Есть такие слова в Божественной литургии, в Херувимской песни: «Яко да Царя всех подыдем». В этот момент службы священнослужители переносят с жертвенника на престол еще не сами Святые Дары, еще не «Царя всех», а только образ – хлеб и вино. Что же тогда значит эта строчка из молитвы? Здесь говорится о самом Причащении. В древности все люди (сейчас так причащаются только священники в алтаре) брали в свои руки Тело и Кровь Христовы и поднимали их. Но и сейчас любой человек, соединяясь со Христом в Евхаристии, поднимает Его духовными руками – своей верой и молитвой. И если мы будем хранить эти добродетели, то тогда сподобимся по-настоящему вкусить благодать Божию, дарованную нам в Церкви через таинства Крещения, Миропомазания, Покаяния, Причащения Святых Христовых Таин.

Вопрос: Когда я читаю акафисты или трехканонник, мне даже плакать хочется, такое сокрушение. А если молюсь Иисусовой молитвой, то ничего не чувствую, много нехороших мыслей. Это значит, что мне лучше Иисусовой молитвой не молиться или я что-то не так делаю?

Ответ: Конечно, богослужебные тексты (как те, которые можно читать дома, так и те, которые мы слушаем в храме) наполнены глубочайшим смыслом. И мы, раскрывая для себя смысл священных гимнов, вникая в него, усваиваем себе мысли святых отцов, и наша душа умиляется. А содержание молитвы Иисусовой

чрезвычайно сжато и просто: исповедание Господа Иисуса Христа Сыном Божиим и покаяние.

Молитва Иисусова – это чистая молитва, в ней элемент познавательный сведен до минимума, она – прекраснейшее средство, чтобы следить за своим вниманием. Читая, например, каноны, мы не замечаем разных помыслов: то какая-то мысль посторонняя пришла, то ум снова вернулся к смыслу читаемого. Мы не видим, что с нами происходит. А когда творим Иисусову молитву, тогда на фоне этого, так сказать, однообразия проявляется все, что в нас на самом деле живет. По изречению древних монахов, именно эта молитва является зеркалом человека. В ней мы видим себя такими, какие мы есть. Потому и кажется сначала, что трудно просто призывать имя Христово. Но если мы не умеем этого делать, то должны признаться себе, что всегда молимся недостаточно внимательно.

Но хочу сделать оговорку. Не нужно думать, что те, кто не творит Иисусовой молитвы, это люди пропащие, погибшие. Конечно, человек может молиться по-разному и сама Церковь предлагает большое разнообразие молитвенных средств. Иисусова молитва является из них только наиболее сильным, но не единственным. Были подвижники, которые непрестанно читали, например, Псалтирь. А другие совершали огромное правило: вычитывали все церковное чинопоследование, а затем еще какие-нибудь молитвы в своей келье. Безусловно, это тоже было молитвой. Мы говорим не о том, что надо отказаться от всего богатства гимнотворчества, я только хочу показать короткий путь, который в особенности удобен для людей, занимающихся разными делами. Не всегда есть возможность читать Библию или каноны, а краткую молитву Иисусову мы можем всегда иметь с собой.

С одной стороны, не стоит смущаться, что при канонах мы чувствуем умиление, а при чтении Иисусовой молитвы – нет. С другой стороны, нужно понимать, что виновата здесь не сама молитва, а наша неопытность.

Вопрос: Обязательно ли молиться Иисусовой молитвой? Можно ли вместо нее мысленно читать псалмы, «Отче наш» или «Богородице Дево, радуйся»?

Ответ: Наверное, многие из вас читали жизнеописание подвижника благочестия, причисленного к лику святых Украинской Православной Церковью, – свт. Зиновия (Мажуги), в схиме Серафима. Он учил своих духовных чад, что кроме Иисусовой молитвы надо много раз в течение дня повторять «Богородице Дево». Вот устанешь творить Иисусову молитву (а он, как глинский монах, считал само собой разумеющимся, что нужно непрестанно творить молитву Иисусову) – обращай к Божией Матери. Свт. Зиновий рассказывал об одном исповеднике веры, которого на допросах жестоко пытали и били, а он постоянно читал про себя «Богородице Дево». Боль чувствовалась, но как бы приглушенно, а потом он терял сознание, и с ним уже ничего не могли сделать. Такие пытки продолжались около месяца, но из него не смогли вытянуть никакого «признания» или склонить его к предательству, благодаря тому, что он молился Богородице.

Но это не исключает Иисусовой молитвы. Можно читать наизусть и псалмы. Некоторые древние подвижники произносили непрестанно «Отче наш». Но, повторяю, Иисусова молитва своей краткостью и четкостью смысла, заключенного в ней, – исповеданием Господа Иисуса Христа и покаянием – наиболее удобна, наилучшим образом сосредотачивает наш ум. Некоторые святые отцы говорят, что

в Иисусовой молитве заключены сразу два Завета – Новый и Ветхий. «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий» – это Новый Завет, а «помилуй мя», как начало 50-го псалма, сочиненного богодухновенным пророком Давидом, – это Ветхий Завет. Видите: самое главное взято из Нового и из Ветхого Заветов. И зачем нам пренебрегать этой молитвой, ведь она не мешает нам совершать прочие молитвы, только помогает. Мы обязательно получим пользу от нее, если будем, сколько можем, стараться.

Единственная оговорка. Миряне или новоначальные монахи, как говорит свт. Игнатий, не должны заниматься сведением ума в сердце. Это опасно. А творить Иисусову молитву устно или в уме, понуждая себя к вниманию и покаянию, ничего не ожидая, кроме прощения грехов, вовсе не вредно. Такая молитва не приведет ни к какой прелести, ни к какому заблуждению, а, наоборот, сделает нас, как людей кающихся, неподверженными гордости, самомнению, которые и есть причина прелести.

Вопрос: Пытаюсь думать о смерти во время молитвы. Что посоветуете делать, если от этого начинаю унывать?

Ответ: Дело в том, что надо различать, как отмечает схииерхимандрит Софроний (Сахаров), две вещи – память смертную и страх смерти. Есть животный страх смерти. И сам старец Софроний его испытывал, когда у него сильно болело сердце. А есть память смертная, которая, по словам свт. Игнатия (Брянчанинова), сама собой приходит от усиленного упражнения в Иисусовой молитве. И вот такая память о вечности, как говорит об этом старец Софроний (Сахаров), не может привести человека в уныние, а, наоборот, воодушевляет его, окрыляет, делает усердным молитвенником.

Лучше не сочинять что-то самому и не пугать самого себя, а ждать, когда эта добродетель сама появится от внимательной молитвы. Кроме того, безопасным средством размышления о духовных предметах является чтение святых отцов, пишущих о памяти смертной, например, свт. Игнатия или свт. Тихона Задонского. Мы, будучи немощными, не можем думать о себе, как преподобный Антоний Великий: «Все спасутся, один я погибну», или как преподобный Пимен Великий, говоривший своим ученикам: «Поверьте, мои чада, где диавол, там и я буду», или как современный подвижник, преподобный Силуан Афонский: «Когда я умру, то сойду во ад». Когда мы берем на себя такой непосильный груз, то, естественно, начинаем унывать и спотыкаться. Тогда память смертная превращается для нас в страх смерти. Придет, может, время, и мы начнем испытывать что-то подобное тому, о чем говорят святые отцы. Но всякий подвиг, в том числе и смирение, должен быть соразмерен нашему духовному развитию, поэтому лучше предоставить памяти смертной постепенно развиваться в нас от внимательной молитвы Иисусовой.

Вопрос: Всегда ли помогает молитва Иисусова припадении той или иной страсти? Иногда кажется, что надо что-то еще предпринять, какой-то дополнительный подвиг, одной молитвы недостаточно.

Ответ: Конечно, если человек крепок физически и у него, допустим, блудная брань, то он должен смирять себя разумным постом, может быть, совершать еще какие-то телесные подвиги – делать больше поклонов, ограничивать себя во сне и

так далее. Или, например, молиться тем святым, которые укрепляют в этой брани (преподобному Моисею Угрину или другим подвижникам). Иногда бывает, что мы как будто теряем дерзновение ко Господу. Тогда, как многие знают это по опыту, помогает обращение к Божией Матери.

Все это не мешает Иисусовой молитве, а, напротив, содействует ей. Мы не должны сами себя загонять в какие-то рамки, заострять свое внимание на чем-то одном и отрицать все остальное. Всему свое место, как говорит Екклесиаст. Место молению именем Иисусовым, место и другим молитвословиям, место размышлениям о смерти (в свое время), место и разумному смирению, постепенно в нас развивающемуся. Поэтому что-то дополнительное во время брани предпринимать можно, но при этом понимать, что Иисусова молитва, по словам преподобного Иоанна Лествичника, есть оружие, которого крепче нет ни на небе, ни на земле.

Вопрос: Каково значение внутренней молитвы?

Ответ: Внутренняя молитва имеет огромное значение в духовной жизни человека, в особенности, конечно, монашествующего. Но, как в том примере, который я вам привел, она может быть дарована и мирянину, в том числе живущему в браке.

Не всегда внутренняя молитва – это молитва Иисусова. Древние египетские подвижники пользовались другими краткими изречениями, иногда читали псалмы, так же делали наши Киево-Печерские монахи – но все это было внутренней молитвой.

Преподобный Серафим Саровский говорил: «Монахи, которые занимаются только внешней молитвой, а о внутренней нерадят, это не монахи, а черные головешки». Они только имеют вид иноков (носят черное), а на самом деле – потухший уголь, в них нет огня. Поэтому внутренняя молитва имеет громадное значение в духовной жизни человека. Более того, осмелюсь сказать, что такие великие добродетели, как послушание, мы не состоянием совершить своими силами и, только молясь Господу, получая от Него помощь, можем совершенно отречься от своей воли.

А бывает и так. Иногда мы можем не иметь послушания по одной простой причине: рядом с нами нет руководителя. Просто мы разлучились на некоторое время, допустим, несколько месяцев я не вижу своего духовника, и нет возможности высказать ему свои помыслы, получить назидание. А Иисусова молитва со мной. Я могу быть в дороге, в самых тяжелых жизненных ситуациях, но с Иисусовой молитвой я не разлучаюсь. Если я буду усердно пребывать в ней при всех самых неудобных обстоятельствах, то и Господь будет пребывать со мною и всегда будет мне помогать.

Вопрос: А каковы признаки внутренней молитвы?

Ответ: Вопрос задали наши гости из Греции, которых я, наверное, не имею права учить, но раз они спросили, то из послушания скажу свое мнение.

Признаками внутренней молитвы являются, конечно же, добродетели. Что первое? Тишина, мир, радость, снисхождение к другим, укорение себя. Притом укорение себя не гласное, не перед другими людьми, а тайное. Иногда мы вслух говорим: «Мы грешники», а если нам кто-то ответит: «Да, вы грешники», мы

начнем возмущаться. Получается, что мы не для того говорили, чтобы нас обличали, а чтобы все увидели, какие мы смиренные.

Так что признак внутренней молитвы – это исполнение евангельских заповедей. И сама Иисусова молитва – тоже евангельская заповедь.

Есть один признак внутренней молитвы, который должен быть у всех – и у новоначальных, и у совершенных. Если мы чувствуем, что в душе водворяется мир, значит наша молитва настоящая, подлинная, внутренняя. Есть, конечно, и другие признаки, со стороны невидимые. Например, человек испытывает такое упоение, что даже члены его тела слабеют, как рассказывал о себе святитель Игнатий. Но это, конечно, уже высокое преуспеяние в молитве. Такой человек может восхищаться умом к Богу и даже созерцать Христа, Который является ему ради его усердной молитвы. Так было у старца Силуана Афонского, когда он вместо иконы Спасителя вдруг увидел живого Господа Иисуса. Или, например, преподобный Серафим Саровский, еще иеродиаконом, созерцал стоящего на воздухе и благословляющего его Христа, отчего он пришел в такое состояние, что не мог дальше продолжать службу. Его завели в алтарь, и он несколько часов стоял там неподвижно, постоянно меняясь в лице. Это все плоды Иисусовой молитвы.

Но, конечно, едва ли немногие монахи достигают такого состояния, а тем более чего ожидать мирянам? Зачем им совершать Иисусову молитву? Для мирян это также необходимо, потому что все мы должны пребывать в единении с Господом. Мы должны брать благословение у Него и на простые, житейские дела, и в особенности на совершение нашего христианского подвига – исполнение заповедей. Если помощи Божией не будет, то едва ли мы справимся с собой. А молитва Иисусова, даже если мы нарушим заповедь (я имею в виду, конечно, не смертный грех), вновь водворит мир в нашей душе и позволит нам примириться с Господом через покаяние. Как говорит преподобный Иоанн Лествичник, – его речь обращена к монахам, но тем более это относится к мирянам, – «не для всех достижимо бесстрастие, но покаяние необходимо всем».