****

**О МОЛИТВЕ**

"*К* *Тебе возвожу очи мои, Живущий на Небесах "*

Пс. 122, 1

***Вопрос:***Есть желание упорно заняться Иисусовой молитвой. Что посоветуете?

***Ответ:*** Как это упорно?! Подобает с кротостью, тихостью и смирением припадать к стопам Спасителя. Со страхом и благоговением, с верой в милосердие, в духе покаяния и любви. Тогда и уставать не будем от молитвы, а, наоборот, рассудок отдохнет от мучительства помыслов.

***Вопрос:***Вот от помыслов как раз никакого покоя нет. Как с ними бороться?

***Ответ:*** С помыслами мы боремся и будем бороться столько, сколько живем. Унывать от этого не нужно, а лучше сразу настроиться на такую борьбу. Сопротивляясь помыслам, мы проявляем верность и любовь ко Господу тем, что не соизволяем им, чего бы они не предлагали "заманчивого". Нужно возненавидеть помысел при первом появлении, не дать сердечного сочувствия, оттолкнуть. Решительно сказать: пошел вон! Опытный воин издалека видит приближающийся помысел и не позволяет ему даже быть посеянным в уме. Помыслы - суть начатки — младенцы грехов и страстей. Того зла, тех терний и волчцов, которые производит земля нашего сердца после грехопадений прародителей. Не давая помыслам развиваться, мы сразу пресекаем все дальнейшее возможное зло.

Как в зернышке содержится будущее растение, так и помысел - мысленное зернышко - содержит уже весь грех, если только позволим ему укорениться в душе и разрастись. Хорошая хозяйка пропалывает свои грядки от сорняков, когда те едва проклюнулись, иначе сорняки быстро задавят полезную зелень. А какие у них обычно мощные корни! Если же опоздаешь, то потом поневоле всю грядку разворотишь.

***Вопрос:*** Теперь все понятно. Значит с Божией помощью надо стараться никакие помыслы не принимать?

***Ответ:*** Понятно, да не все. Совсем не принимать помысла невозможно. Мы же не безсловесные животные. Есть помыслы от врага, есть от нас самих, естественно, есть от Бога. Попробуй, например, не принимать помысел "сходить по нужде". Посмотрим, как долго у тебя получится... Мы же не едим все подряд без разбора — хлеб, землю, битое стекло и т.п. Тем более, душу необходимо питать чистой мысленной пищей, а не греховными нечистотами.

Добрые помыслы собирают в сердце как сокровище: "*Мариам же соблюдаше вся глаголы сия* (о Младенце Иисусе), *слагающе в сердце своем"* (Лк. 2, 19). Посему естественными помыслами не надо увлекаться сверх меры, злые и мнимо-добрые — сразу отвергать. Когда, сохраняя внутренне внимание, мы проходим это делание опытно во время молитвы, нам помогает Ангел. Помогает усмотреть обольстительные помыслы, под благовидным предлогом скрывающие свою суть волков хищных. В таком хранении ума и сердца нам нужно ежедневно упражняться в нашем молитвенном делании.

***Вопрос:***Как не уклониться в прелесть при молитве?

***Ответ:*** *"И глаголя: покайтеся, приближися бо ся Царствие Небесное"* (Мф. 3, 2). Из духа покаяния, обнимавшего всю нашу деятельность, и должно происходить наше умное обращение к Богу. Мы удалились от Бога, в первую очередь именно умом. Следовательно, и начинаем возвращаться к Нему с умного обращения. При этом молитва для нас становится естественной потребностью, необходимым нашим свойством. Бог — мысленное существо: мы умом или приближаемся к Нему и бываем в единении с Ним, или удаляемся от Него и бываем пленяемы сатаной. Так учат нас отцы Церкви. Все начинается с деятельности ума и этому нужно положить основание, чтобы соединиться с Христом Жизнодавцем. А не преследовать цель - выполнить правило в столько-то там молитв. Хвастаться длиной "аудиенции", забыв, что пришли смиренно попросить милостыни. Вот маленькое растение-цветочек на клумбе, состав свой берет (все потребное из почвы) снизу, из земной грязи. Чтобы оно росло, нужны свет и тепло — сила солнца. К нему цветок тянется всем существом. И какую удивительную красоту небесное светило творит из земной персти! Тем паче Бог "мысленное Солнце правды" для человека. Нам это наглядный пример из природы:

Наша душа - это райский цветочек.

Пусть он подвял, да и пахнет не очень,

Чуть заболел, потерял лепесточки.

Жалко смотреть, хоть красивый горшочек.

Но Добрый Садовник Своею рукою

Землю заменит, срежет больное,

К свету подвинет с любовью большою

Цвет, и закончится злое.

Утром покроет росою Небесной,

Благоухает цветочек чудесно.

И в райский сад Свой его заберет

В день нескончаемый тот.

Неизв. поэт XXI в.

Чем же цветочку гордиться? Разве только нарцисс какой-нибудь самовлюбленный. Другие ли мы или подобны нарциссу?..

***Вопрос:***Подскажите, как не терять молитву во время беседы?

***Ответ:*** Не только Иисусова или иная молитва, но и просто памятование о Боге соединяет нас с Ним. За это делание Енох первым был взят на небо: "*И угоди Енох Богу,* *и не обреташася, зане преложи его Бог"* (Быт. 5, 24).

Мы говорим: «Христос посреди нас". Это значит, что мы должны общаться между собою не напрямую, а "вверх" — к Богу и через Него к собеседнику: "Господи, помоги нам, вразуми, что сказать!" Так вообще мы должны относиться ко всему происходящему в мире, к любой позиции, к любой ситуации, которую переживаем - обратившись мыслию к Богу: "Господи, вразуми, просвети, научи, как мне правильно отреагировать на это событие, на это обстоятельство, на всё, что меня окружает". Это и будет являться памятью Божией и молитвой, и мы будем совершать меньше ошибок.

***Вопрос:***Молиться в уединении легче. Но научиться молиться среди людей кажется более ценным. Что же лучше выбрать?

***Ответ:***Авва Дорофей советует половину времени проводить в келье, а половину — посещать братию. Пребывая в келии, мы должны внимать своему внутреннему человеку, прилежать молитве и покаянию. А посещая братию, мы видим свою немощь, рассеянность и другие страсти. Возвращаемся в келию, каемся, в чем согрешили при общении. Так что бояться людей нечего, они нам помогают увидеть себя. В суете, в окружении, в противодействиях, когда мы стараемся

сохранять молитвенное делание, оно прививается душе. Душа как бы сливается с молитвой. Так можно относиться к суетным послушаниям и обстоятельствам, в которые мы попадаем на путях Промысла Божия. Один опытный монах на вопрос "Кто твой наставник?" — отвечал: "Бесы меня научили". Если даже бесы "учат" разумного монаха, то среда тем более способствует преуспеянию при правильном подходе.

***Вопрос:***Как же быть с мнением, что для молитвенного преуспеяния нужно максимально избегать суеты? А лучше вообще полное внешнее спокойствие...

***Ответ:*** Для начала можно создать себе искусственные условия, как в закрытой больнице. Чтобы сдвинуться с места, немного прийти в себя. И уже в дальнейшем стараться благодушно переносить все "тяготы и лишения военной службы", то, что Господь посылает Своим Промыслом. Милиционер в спортзале отрабатывает приемы, учится красиво "колотить" боксерскую грушу. Но его профессиональная пригодность определится на улице, в схватке с преступником. Настоящую цену ему даст практика. Именно за нее дают боевые медали и наградное оружие. Чтобы нам не остаться с одним пустым значком "За выслугу монашеских лет"! Нил Мироточивый научает, что является сокровищем монашеской жизни: "монах да видит и не видит, слышит и не слышит, да разговаривает и не разговаривает, да будет соблазняем и не соблазняется, да будет непоколебим". Вот сие "да будет непоколебим" и есть плод монашеской жизни. Во всех обстоятельствах мы должны приобретать эту непоколебимость, пребывать всегда как бы наедине с самим собой, а сердцем, душою — с Богом.

***Вопрос:***Когда проходил упомянутую "практику", и одолевала суета, то иногда вспоминался первый псалом: "Блажен муж, иже не идет на совет нечестивых... но в законе Господнем воля его... и вся елика творит, успеет" (Пс. 1, 1-3) Как понимаю, это говорится про ум, не оставляющий Иисусову молитву. И действительно, если внимательно молился, то успевал, хотя бы и куча дел была. Все как-то управлялось. А если переживал, то по-человечески пытался справиться больше своими силами, обычно заканчивалось все искушениями.

***Ответ:*** Правильно. Старайся сохранять молитвенное обращение к Богу и посильно трудиться над полученными послушаниями, и Господь поможет, благополучно устроит твои дела. "*И призови Меня в день скорби твоея* *и изму тя и прославиши Мя"* (Пс. 49, 15).

***Вопрос:***Прошу в Иисусовой молитве "Господи помилуй..." - а сам стою как пенек безчувственный. Нет ни тепла в словах, ни любви к Богу, ни сердечной надежды. Что же делать?

***Ответ:*** Вкладывать в слова "помилуй" этот самый смысл: я пустой, безтолковый, мертвый. Дай мне Боже обновление, преобразуй в новую тварь (Гал. 6, 15) о Иисусе Христе! Нужно исходить из своей реальной ситуации, из своего горестного состояния в данный момент, как пишет авва Исаак и другие отцы. А не просто вычитать положенное, отдать долг и уйти. Бывает, между прочим, когда нужно читать Иисусову молитву громко, с болью души: "Господи, спаси меня, погибаю!" Вопиять сердечно, а иногда и гласом. Подобно монахам, вопиющим умиленными гласы в глубоком рве из видения Пахомия Великого («Четьи-Минеи" свт. Дмитрия Ростовского. Май, день 15, "Житие прп. Пахомия"). То есть изо рва грехов, страстей, своей безчувственности взывать молитвенно ко Господу с сердечным плачем души.

**С ЛИНИИ СЕРДЕЧНОГО ФРОНТА...**

"*Сын* *Мой! Отдай сердце твое Мне и* *глаза твои да наблюдают пути Мои"*

Притч. 23, 26

***Вопрос:***Вы говорили, что при первом появлении помысла важно сразу не дать ему сердечного сочувствия. оттолкнуть. Получается*,* при молитве приходится наблюдать за сердцем, за его движениями?

***Ответ:*** Естественно, потому что именно "*из сердца* *бо* *исходят помышления злая, убийства, прелюбодеяния, татьбы, лжесвидетельства, хулы"* (Мф. 15, 19). А зарождаются они в нашем сердце из-за нашего сочувствия тому, к чему оно имеет склонность, расположение. По часто приходящим помыслам можно определить самого себя, узнать, что мы любим — или поесть, или суету, или блудные мечтания... По плодам узнать, какое я дерево: окультуренное или дикое и малоплодное, и нужно обрезать сухие ветви.

***Вопрос:***Такое наблюдение за сердечными склонностями и движениями не является ли "стоянием ума в сердце", как пишут святые отцы о Иисусовой молитве?

***Ответ:*** Нет, стоять умом в сердце можно тогда, когда Господь благодатию соединит ум с сердцем. Человек чувствует изменение внутри себя, что-то в нем произошло, получает некую способность. И он может замечать приближение помысла и несомое им еще издалека, скажем, тщеславие, осуждение или другое что. А может оттолкнуть помысел, еще не различив. Человек понимает чуждость помысла, отвлекающего его от беседы с Чистым. И всякую нечистоту просто отталкивает. О чем идет речь, Господь в свое время дает ощутить практически. Теоретически данное делание не усваивается. Слепому от рождения можно объяснить, что значит видеть глазами, но от знаний он не становится зрячим. Нужно чудо исцеления Богом «слепорожденного" (ср. Ин. 9, 6-7). Да поможет нам Господь сердечно прозреть в свое время!

***Вопрос:***Во время Иисусовой молитвы можно ли оставить произношение, пусть и беззвучное, а умом удерживать сам смысл слов. Не есть ли это так называемая "умная молитва"?

***Ответ:*** При правильной молитве разовьется глубокое сердечное сочувствие смыслу. Это происходит естественным образом, а не как-то искусственно. Одно дополняет другое: смысл вызывает сочувствие, сочувствие укрепляет внимание к словам. Тогда человек молится Богу - и словесно, и умно, и сердечно. *"Идеже бо еста два или трие собрани во имя Мое, ту есмь посреде их"* (Мф. 18, 20). Посмотри, как просто мать молится о своем ребенке: сердце болит за чадо, в словах изливает душу. В покаянии, со вниманием предстоя пред Богом, через чистую молитву мы соединяемся с Ним. В этом вся наша цель. Поэтому оставление молитвы является для монаха и христианина вообще падением, даже точнее, отпадением от Бога.