

**№ 12-13**

**Как сохранить душевный мир и живую молитву в условиях современной суеты**

«Проклятье века - эта спешка», - сказал один из современных поэтов. Так вот, эта «спешка» сегодня всех весьма и весьма мучит: дьявол гоняет нас от мысли к мысли, от желания к желанию, от одного дела к другому, - каждого по-своему на его месте.

Помню, какой для меня был наглядный, поучительный пример - отец Виталий.1 Он делал все степенно, медленно, спокойно, мирно, рассудительно и, конечно же, верно. Вот эту мирность всем нам необходимо приобретать, потому что, по словам преподобного Серафима Саровского, «стяжи мир и около тебя спасутся тысячи».

Этот мир нам необходим, как и в Псалтири читаем, что «*в мире место Его*», т.е. Господь пребывает только в мирном сердце. А когда сердце в смятении, возмущении и наполнено не памятью Божией, а памятью суетных забот, попечений и развлечений, - человек теряет Господа. Чтобы не сказать более - изгоняет. Господь удаляется, а человек мятется и попадает в еще большие сети и козни вражии.

Бывают, правда, люди с естественной медлительностью, но это другое дело. Нужна ведь не сама медлительность, а духовная степенность и рассудительность, чтобы наше сердечное око было постоянно обращено к Богу.

Как бы мысленная такая бдительность: «Господи, как в этом деле мне поступить? Господи, а в этом как? Господи, а вот это что? Господи, а здесь что сказать? Господи, как я должен с этим человеком общаться?.. а с этим?» - внутренняя работа, постоянная обращенностъ к Богу.

И хотя этот навык приобретается не сразу, к нему мы должны стремиться, а то ведь многие даже не знают, к чему мы должны стремиться, чем мы должны заниматься внутри себя.

Господь сказал: «*Призови Мя в день скорби твоея и изму тя, и прославиши Мя*» (Пс. 49:15). И когда мы обращаемся во всяком недоумении, во всяком смущении, во всяком деле, даже и в мелочном, к Богу, Господь промышляет и устраивает. Таким образом, мы и в суете не теряем Богообщения.

В наше время всеобщей суетности и многопопечительности это делание, мне кажется, одно из самых нужных и самых спасительных для человека.

***Вопрос:*** Но как быть, если наши повседневные дела все-таки ввергают нас в суету?

***Ответ:*** *Э*то происходит потому, что мы исполняем их неправильно, то есть с **богозабвением**. Любое дело или послушание надо нести **ради Бога, пред Богом и в Боге**.

***Вопрос:*** Как это «ради Бога»?

***Ответ:*** Мы должны молиться внутренне: «Господи, Ты видишь, что это послушание для меня неудобоисполнимо, но ради Тебя, бывшего послушным Отцу даже до смерти крестной, я приступаю к нему, только пошли благодать Твою в помощь мне, ибо без Тебя я буду творить только зло под личиной добра». Ведь если человек подумал: «Я сделаю!» - благодать отступает, и он делает ошибки, портит дело, расстраивается, ропщет на дело, ропщет на начальство, на своих сотрудников, ропщет еще на кого-то или что-то, но только не ропщет на свою самонадеянность, что он подумал: «**Я это сделаю**».

Может быть, только в чувстве сердца движение прошло, человек его и не заметил, но дело оно начинает портить. Оно его уже отягощает, он начинает роптать на всех и вся, он - в раздражении. Если его ругают, что испортил дело, он впадает в уныние, расслабление, апатию, и может дойти до большого расстройства в жизни: «Как мне это уже надоело!.. Надо что-то изменить...» и т.д. А фактически все очень просто - он питает свою страсть, за которой идет целая цепь последующих грехов.

Если поступать благоразумно, то должно прежде всякого дела сказать: «Господи, я такой немощный и грешный, такой ослепленный...» и т.д. Укорить себя истинно пред Господом. «Но хотя я такой грешный, пошли Твою благодать в помощь мне для исполнения этого дела!» Человек смиряется, и Господь подает ему благодать Святаго Духа. И он делает дело тихо, мирно, спокойно. Если даже он и ошибся, испортил что-то, или его укорили, то ему при этом легко смириться, потому что он знает: «Я такой на самом деле».

***Вопрос*:** А что значит «пред Богом»?

***Ответ*:** Если мы верим словам Господним: «*Без Меня не можете творити* ***ничесоже***» (Ин. 15:5), то, творя всякое дело, мы должны чаще обращать око своего сердца к Богу примерно с такой молитвой: «Господи, Ты знаешь, какие последствия будут от этого дела. И поскольку я человек омраченный, то Ты Сам вразуми, научи, помоги мне исполнить это дело, как Тебе угодно».

Таким образом, мы навыкаем памяти Божией. А если ее приобретаем, значит, вступаем в живое Богообщение - чувствуем, что к нам близок Господь, и мы близки к Нему. И тогда наше дело совершается **в Боге**. А это уже - залог спасения.

***Вопрос*:** Откуда возникает суетливость в поведении?

***Ответ*:** Это одна из многих не примечаемых нами страстей, как Апостол сказал: «*Ничего не делают, а суетятся*» (2 Фес. 3:11). Но, как говорит народная пословица, «каждый баран за свои ножки висит».

***Вопрос*:** Что же делать практически, чтобы не впадать в суету во всех наших житейских делах и попечениях?

***Ответ*:** Есть много разных методов, это зависит от образа жизни каждого человека. Но если говорить вообще, один из самых первых - должно иметь веру, что Господь печется о нас и нам, фактически, не о чем заботиться. Нам надо только заботиться о том, чтобы побеждать страсти в каждом случае и исполнять ту или иную заповедь, в совершенных грехах искренне каяться и смиряться пред Богом и пред людьми. И хотя бы раз в день читать сколько-нибудь Святых Отцов и рассуждать о себе, в каком состоянии находимся. Об этом мы должны заботиться, а все остальное нас не должно касаться. Как сказано: «Надеющиеся на Господа, выше всех скорбящих» - и радость, и горесть они принимают с равным помыслом.

Второе - нужно, чтобы мы имели память Божию и обращались к Нему во всяком даже незначительном житейском деле. И когда мы это будем иметь, тогда будем потихоньку остепеняться. Будем сохранять мир души, тогда житейские дела наши будут устраиваться.

Помню такой наглядный пример. Когда я был у отца Виталия, приехали к нему духовные чада матушки. Побыли некоторое время, и вот им уже нужно уезжать. Собираются, батюшка провожает. Его послушница торопит: «Отец Виталий, быстрее, они уже опаздывают на поезд! Осталось двадцать минут!» Но он спокойно продолжает читать молитвы о путешествующих. Она: «Отец Виталий, они уже опаздывают! Ты слышишь?!» Он абсолютно не реагирует, продолжает читать молитвы, оканчивает, дает приложиться к иконе, к кресту. Матушка: «Ну, все! Теперь они точно опоздали!» А за ними должен был приехать один благодетель на машине и отвезти их на вокзал, а его нет. Или опоздал, или забыл, или что-то случилось. Надо на метро бежать. Быстрее-быстрее - побежали...

И вот, когда они уже пошли на метро, минут через десять приезжает этот шофер.

- Ну, где же ваши пассажиры?

Матушка сразу на него:

- Почему ты опоздал? Нас подвел, они уже побежали на метро. Тебя нет, они, может, опоздали на поезд!

- Как опоздали? Сейчас еще столько-то времени!

- Как?! Не может быть!

- Да так! Это ваши часы спешат на сорок минут!

Я подумал: «Ну, отец Виталий! Меня поразило то спокойствие, с которым он реагировал на эти, вполне обоснованные, упреки со стороны матушки: «Опаздывают же, отец Виталий! Ну, что же ты делаешь? Что ты тянешь?» А он так тихо, спокойно молился.

Следующее средство - постараться научиться смотреть с точки зрения вечности, взглянуть на себя, на свои дела, постоянные, ежедневные, житейские, обыденные, и малые, и большие, с точки зрения вечности. «А как я буду смотреть на себя, когда я перейду уже в вечность?» В начале, это не будет, конечно, получаться. В начале, хотя бы мы раз-два за день вспоминали, или на первый случай, хотя бы вечером мы просматривали свою жизнь: что произошло за день, как мы смеялись, как мы разговаривали, как мы с кем-то спорили, как мы объедались или спали не вовремя, и прочее. Все наблюдать за собой, все пересматривать. Как на видеомагнитофон сейчас записывают, а потом смотрят. Вот так записанное у нас в памяти мы должны пересматривать перед собой, и тогда мы увидим самих себя. Мы увидим свои грехи, мы увидим наше ничтожество, мы увидим наше окаянство. Действительно, это способствует «поломать нам рога» самодовольства, превозношения и прочей гордости. В том числе, оно будет ломать и нашу суетность, нашу многозаботливость, многостяжание и другие греховные склонности. Это очень действенное средство. Но конечно, стяжевается это весьма-таки непросто. Но мы должны начать своей свободной волей, как сказал Ефрем Сирин, а завершит дело только благодать Святаго Духа. И как Господь сказал: «*Без Мене не можете творити ничесоже*» (Ин. 15:5). Мы предначинаем это дело: «Господи, помоги! Господи, вразуми! Господи, укрепи! Господи. соверши!» И Господь всегда благому делу даст в помощь благодать Святаго Духа. И тогда мы будем чувствоватъ себя пред лицом Божиим, будет у нас и смирение, будет у нас покаяние, будет у нас трезвение, будут у нас и прочие плоды богоугодные. А если мы суетимся, бегаем «как угорелые», тогда...

 Одна женщина бежала на трамвай, но опоздала, а этот трамвай попал в аварию. «Как хорошо, что я туда не вскочила, а то-бы и я там была!»

А одной рабе Божией было свыше открыто: «Вы терпите такие беды, потому что вы спешите и не молитесь, забываете о Боге, а помните только свою суету».

Потому бес во время нашей работы (или путешествия) и имеет над нами власть, что мы, не сделав дело Божие, хотим сделать только свою суету. И враг действует уже как-бы по закону справедливости. В результате мы подпадаем под его влияние, так как слушаем его, а не Господа. Становимся как бы незаметно послушниками дьявола, который внушает нам: «Быстрей, быстрей, быстрей!», хотя в утренних молитвах читаем: «Избави мя от диавольского поспешения». Читаем, но не стараемся применить в своей жизни, потому и страдаем.

Есть еще одно средство, как мы должны поступать в поглощающей нас суетности. Мы ее (эту суету) можем использовать. Каким образом? В каких бы мы условиях не находились, в какой бы степени эта суетность не была, нам можно поступать подобно мельнице. Все знают, что такое водяная мельница, когда крутит вода, или ветряная мельница, когда крутит ветер. Дует поток ветра или течет вода мутная, грязная... но они крутят колесо, которое передает движение на внутреннее колесо, и в конце крутится жернов и мелется мука. И от этого потока мутной воды или ветра получается благое дело, получается нам мука на хлеб - для тела. А здесь от потока суеты и ветра искушений мы точно так же можем получать хлеб - для души.

Вот каким образом: если, скажем, кругом шум, гам, крик... ну, как в житейском, посмеялись мы крепко, но когда опомнились: «Господи, прости меня, что я так нагрешил!» (хоть многие и извиняют себя в этом). Окаеваем мы себя тут же, на месте преступления, как только опомнились. Покаялись – видим, что другой смеется. Мы уже не осуждаем его. «Господи, помоги и ему, и святыми его молитвами и меня, окаянного, помилуй». Уже чувство осуждения заменяется чувством сострадания. Или видим - кто-то говорит не то, что нужно. Тут же начинаем наблюдать за собой и, замечая что-либо греховное, сразу же каемся: «Господи, прости меня и помоги брату моему, и его святыми молитвами и меня, окаянного, помилуй». Опять заменяется чувство осуждения чувством сострадания. Или разгневался он, а мы, помня свой гнев, тоже каемся в своем гневе, прося прощения и себе, и ему. И так -в любой другой страсти, какую мы замечаем.

Таким образом, поток этой «мутной воды»» - житейских искушений, начинает вращать нашу внутреннюю мельницу, с помощью которой мы начинаем извлекать спасительный хлеб для нашей души, то есть молитву, покаяние, смирение, самоосуждение, всепрощение к нашим ближним и прочие плоды, которые каждый уже будет приобретать свои. Но главное то, что это делание начинает нас учить памяти Божией.

Помню, был у меня такой случай. Когда я решил уединиться, мне сказали: «Если хочешь жить уединенно, то и стройся один». Взял я пилу, пошел строиться. Сделал площадку, нужно ставить столбы. А как я один подыму столб в четыре метра длиной? Он же тяжелый. Тогда я не стал валить деревья, решил влезть метра на три от земли и там пилить их.

И вот стоишь на лестнице и пилишь это дерево... и сейчас перед твоим носом оно будет ломаться. А оно 30-40 сантиметров толщины и метров 20 длины, и не знаешь, куда ствол упадет и что сейчас с тобой будет: останешься ты живой или тебя уже сейчас не будет? В таком состоянии молишь: «Господи, только Ты можешь меня сохранить, не знаю, что сейчас будет... а пилить-то надо!»

Деревья кое-как спилил, они упали, все благополучно. Потом посмотрел - выше площадки нужно убрать огромный чинар, около метра толщиной. Он гниловатый в корнях и при сильном ветре может упасть. А если упадет, то прямо на келью. И если такой «хряпнет», то ничего не останется, и мне в той келье гроб будет. Надо его спилить. И умудриться при этом, чтобы он упал в сторону от строительной площадки, потому что его ветки наклонены к ней. Пилю: «Господи, помоги мне! ну, кто мне поможет? Ангел-Хранитель, ты чуть-чуть сдвинь его... что тебе стоит? толкни, и оно полетит! А мне так трудно!» Был Успенский пост, и я думаю: «Господи, прости, что приходится суетиться в пост!» Раньше старец советовал в пост сокращать суету, а здесь уже вижу, что до зимы не успею перейти, нужно побыстрее заканчивать. И уже работаю, и так: «Ну, Господи! Помоги мне! Видишь: кто мне поможет? Никого нет кроме Тебя. Ты помоги мне!» И так молюсь, и такая живая обращенность к Богу, что чувствую: я пред Богом, и Господь зрит на меня. И мне радостно, я работаю много и не чувствую суеты. Тогда я понял, что можно работать и не суетиться, можно работать и молиться, работать и иметь память Божию - все зависит только от нас.

Ведь, если разобраться глубже - для чего мы молимся? Для чего заповедано нам читать непрестанную молитву? Для того, чтобы иметь память Божию (которая потом открывает путь к Богообщению). А здесь, фактически, при этом делании (о котором я упомянул), если мы бдим внутри, если наша внутренняя шестеренка работает, то она дает нам память Божию - приводит к ней при нашем старании и при помощи благодати Святаго Духа. Вынужденные внешние обстоятельства заставляют нас обращаться к Богу. Только беда наша в том, что мы нерадим об этом. А надо бы, если изнемог, устал - «Помоги, Господи!»; раздражился - «Прости, Господи!»; запутался в чем-то - «Вразуми, Господи!»; осудил кого-то - «Прости, Господи, его и меня, помилуй нас и помоги нам исправиться!» И, таким образом, мы начинаем нашу живую молитву и через это приобретаем память Божию. А, приобретая память Божию, мы приближаемся к той цели, к которой стремимся, ради чего мы и читаем молитву. И хотя мы не молимся непрестанно, но уже приобретаем память Божию, и она нас учит, ведет непосредственно к Богообщению. Конечно, не сразу, не на первых ступенях. Но это - один и тот же путь. Только одни навыкают памяти Божией посредством внимания, без развлечения помыслов. А другие, находящиеся в миру, среди искушений, могут приобретать это чрез живую молитву о всем свершающемся пред ними, постоянно исповедуя пред Богом свою немощь, что тем более подталкивает к действию и укоренению памяти Божией и Богообщению.

Это очень важно. Этому деланию учил еще праведный Иоанн Кронштадтский. А мы знаем, что отец Иоанн Кронштадтский - это знамение нашего времени, его образ спасения дан нам как образец для нашего спасения. Он находился постоянно среди людей, находился постоянно в толпе, но молитву не прекращал. Как засвидетельствовал о нем старец Силуан: «Он никогда не терял благодати Святаго Духа». Другие подвижники теряли, находясь даже в пустыне или в затворе. Он же, сказано, никогда не терял благодати Святаго Духа, а все время приращивал и умножал ее. Почему? Потому что у него было именно **это делание**: он смотрел на скорби людей, смотрел на страдания, болезни, и они подвигали его к усердной молитве об этих людях. Они его учили живому Богообщению, непрестанной молитве. Он вопиял ко Господу от всего сердца, о том, что говорила сама душа. И вот он в такой суете, в такое страшное предреволюционное время сохранил благодать Святаго Духа и явился одним из величайших святых нашего века.

Так что мы должны этому учиться. И это должна быть не просто теория, а практическая, повседневная жизнь.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 1 Схиархимандрит Виталий, Глинский старец, блаженно почивший в 1992 году в Тбилиси.