

### Введение

Современные церковные лотки пестрят книжками для новоначальных по духовной жизни.

Сначала это были св. отцы. Потом отечники, составленные другими отцами. Потом конспекты этих отечников, составленные современными авторами. И так далее.

Но сейчас хочется обратить речь не к новоначальным христианам, а к тем, кто в церкви уже давно, кто давно уже прочел Лествицу и авву Дорофея. К тем, кто давно уже влюблялся в сочинения Феофана Затворника и Игнатия (Брянчанинова), кто зачитывался дневником Иоанна Кронштадтского. К тем, кто пытался и свою духовную жизнь построить «по классике», но дело не заладилось.

Именно такому читателю предлагаемый ниже подход может оказаться полезным. Потому что автор давно уже не неопит и работал многие годы с воцерковленными людьми, причем весьма разными. Тут уж поневоле наберешься таких впечатлений и такого опыта, который не описывается в аскетических букварях.

Новоначальному христианину я и сейчас, прежде всего, порекомендую всю перечисленную выше классику, пусть читает и примеряет ее к своей жизни. Это совершенно нормальный подход. Вспомните, как ребенка учат писать. Веками эта школа не меняется: палочки, кружочки, галочки, элементы букв, сами буквы, соединения между букв, - ничего веками не подвергается пересмотру. Но ни один взрослый сам по таким прописям не пишет. Большинство взрослых уже и вовсе не умеют писать по прописям, - кроме педагогов начальных классов. Пишут иначе – быстрее, легче. И это все нормальный порядок дел.

Остается только приложить его и к духовной жизни. Нам необходимо ввести поправку, во-первых, на то, что читатель наш мирянин, а не монах, а во-вторых, на те практические плоды, что нам известны к настоящему моменту.

Если сказать прямо, то придется сразу сообщить общеизвестный факт, никогда не отражавшийся в классике. Среди пытающихся жить практической духовной жизнью имеется достаточно немало людей с поставленными психиатрическими диагнозами. Еще больше тех братьев и сестер, кто не обращался к психологам и психиатрам, и, соответственно, не получил диагноза только по этой причине. Духовная жизнь, призванная исцелять душу, давно и плотно сосуществует бок о бок с психиатрическими проблемами. Парадокс?

Повторим, что речь идет о людях, пытавшихся жить именно практической духовной жизнью и ориентироваться не на что-нибудь, а на святоотеческую аскетическую классику. К сожалению, не только на нее. И «ориентироваться» здесь не означает «выполнить». Важно пока другое. Речь идет о людях, не случайных в церковной среде, а именно активных в духовном делании. И тем не менее...

Разумеется, большинство таких диагнозов зародились раньше, чем человек обратился к Богу. И во многом человек потому и обращается к Богу, что чувствует за собою проблемы в своей душе-психе. Но в церкви заболевания порой усиливаются, а не ослабевают. Кроме того, я несколько не считаю таких психически больных людей безнадежными для Царства Божия. Полагаю, что они могут быть ближе к Богу, чем религиозные лицемеры, маловерующие, полуверующие плотские люди, никогда не помышляющие ни о чем небесном, но при этом психически здоровые. Психиатрический диагноз не следует считать приговором, но все-таки нужно стараться его избегать. Для этого, как мне кажется, вся наша духовная жизнь должна быть подправлена в сторону большего позитива. Это касается буквально всех ее сторон. Как конкретно это сделать в разных областях, - об этом и будет весь наш дальнейший разговор.

Добавим, что речь у нас пойдет о том, что в XIX веке называлось опытом. «Аскетические опыты», - так назвал свт. Игнатий свои труды. То есть, это не всеобъемлющее систематическое учение с каким-то общепринятым авторитетом, а практически отработанное пособие, которое может кому-то помочь и оказаться полезным. А другим оно

не поможет, но может пригодиться для расширения кругозора. Люди все разные и духовная жизнь тоже весьма разнообразна. Единого общего рецепта для всех предложить невозможно. Общеприняты лишь некоторые общие идеи, внятно высказанные в классике, которые мы не пытаемся оспаривать. А вокруг них строится огромное поле частных опытов, которые и могут иметь лишь ограниченное применение.

## Смирение и покаяние

С этого обыкновенно и принято начинать разговор. Но мы надеемся, что нашему читателю это давно знакомо. Самый путь его ко Христу и в церковь начинался именно отсюда: через угрызания совести, покаяние, понижение своей нравственной самооценки, через осознание своих немощей не только душевных, но именно нравственных. Долго останавливаться на этом мы не станем. Уточним лишь одно важное положение.

Смирение и покаяние не составляют всего существа, всего содержания духовной жизни. Если не покажется вульгарным такое сравнение, то это лишь соус, пропитывающий весь салат. Или, лучше сказать: красивая ленточка, перевязывающая весь букет христианских добродетелей. Но только ни в коем случае не все их содержание. Сводить всю вообще духовную жизнь к приобретению смирения и покаяния было бы ошибкой. Это был бы как раз отход от отеческой классики, который нередко совершается в наши дни. В классике описывается целая лестница добродетелей, состоящая отнюдь не из двух ступенек. И апостол учит нас о плодах духа: любовь, мир, долготерпение, милосердие, кротость, воздержание. Смирение и покаяние у него туда вообще не включены. Поэтому сводить сюда всю вообще духовную жизнь – это и неправильно, и опасно.

Чем это опасно?

Это опасно перекосом душевного самоопределения в сторону негатива. Смирение и покаяние – это отрицательные качества. Не в смысле «плохие», а в том смысле, что они отрицают отрицательное, они убирают злое, но пока что ничего еще не ставят на место убранного зла. Да, мы должны отложить свои грехи, отложить свою гордыню. Да, мы должны помнить об этом до гроба. Но на этом чисто санитарном действии: отложении зла, - само по себе ничего позитивного не возникнет без целенаправленных усилий в нужном направлении.

Хуже того: может возникнуть и нечто дурное. Подавленный, безвольный человек, не способный к самостоятельным решениям в своей жизни, неизбежно становящийся паразитом для окружающих. Может вырасти такой Акакий Акакиевич из смиренного и кающегося человека? – Конечно, может. И ничего хорошего в этом не будет. Особенно, когда речь идет не о монастырских послушниках. Гоголь наверняка слышал про преп. Акакия иже в Лествице, с него же и дал своему герою это имя и отчество. Напомним, что тот несчастный послушник Акакий был всецело покорен своему жестокому старцу и погиб, до смерти замученный своим наставником. В монастыре такое устройство духа еще может ввести в рай, но в мирской жизни оно может привести только в сумасшедший дом, или же на иждивение родственникам, вынужденным поддерживать бытие такого лжесвятого.

В чем же должно состоять само смирение? Не первым даю такой ответ, но на опыте проверив его ценность. На пути к достижению смирения нужно постараться поменьше оценивать себя вообще и не сравнивать себя с другими – в особенности. На планете много живет миллиардов людей и по любому качеству человека всегда найдется много тех, кто нас превосходит. Станем это постоянно помнить. Дадим право на Божие благословение всем другим людям, станем поменьше смотреть на свою роль и место – и этим мы двинемся в верном направлении.

При этом важно, что одно дело – поменьше смотреть на себя, и совсем другое – быть внимательным к своим грехам. Одно другому на самом деле не мешает. Оценить свои слова, мысли и поступки можно достаточно критично, при этом отказавшись оценивать свою персону в целом. Если так удастся настроиться, то дальнейшее воспитание в нас смирения можно будет предоставить Господу. Он найдет способ смирить нас. И можно

быть заранее уверенным, что этот Его способ нам не понравится. Но это уже другой разговор.

Пока же удовольствуемся формулой кого-то из святых: смирение не в том, чтобы думать о себе **хуже**, а в том, чтобы думать о себе **меньше**.

Подвизаться в стяжании пониженной самооценки оправдано лишь в том случае, когда окружающие люди дают понять, что твоя самооценка действительно и явно завышена. Тут на конкретных примерах человек познает свою реальную ценность и может скорректировать мнение о себе в сторону понижения, - если способен прислушаться к окружающим. Но если жизнь течет спокойно и размеренно, человек находится на своем месте и никому на нем не мешает, упреков в гордости или тщеславии ни от кого не получает, то нарочитое упражнение в занижении самооценки полезным не будет. Оно не приблизит к смирению. Наоборот, человек свое **я** все равно поставит в центр своего внимания. Это бесполезно, даже и в порывах самобичевания. Не стоит забывать, что психические расстройства свойственны и людям с нарочито низкой самооценкой, и таких людей в церкви больше, чем свихнувшихся от гордости. Заниженная самооценка человека парадоксальным образом может сочетаться с порядочным эгоизмом. Человек свою оценку занижает (научился по книжкам!), но при этом саму свою персону ощущает в центре. Внимание все равно концентрирует на себе. Ему, такому дурному и убогому, требуется постоянное внимание со стороны окружающих. И он ухитряется его к себе вызывать, порою прямо-таки эксплуатируя окружающих, закручивая эти планеты вокруг солнышка своего **я**.

Любой священник встречал на исповеди таких людей и не мог бы не заметить, что в этой нарочитости их смиреннословия всегда присутствует элемент актерства.

Вообще, принимая исповедь разных людей в продолжении тридцати лет, могу констатировать, что это средство врачевания наших душ в общем и в целом имеет достаточно ограниченные возможности. Человек может исповедоваться регулярно, и при этом многие годы не видеть или не признавать настоящих недугов своей души, никогда не откидывая верблюда, но тщательно оцеживая всех комаров. Это не редкость. Не исключено, что такое свойственно любому из нас. Может статься, Богу в нас кое-что может и не нравиться, но мы сами пока этого не признаем. И понятно, что в таких условиях даже регулярная исповедь, сопряженная с настоящим вниманием к своей душе, тем не менее, годами не приносит человеку никакой пользы. И сказать ему при этом ничего не получается: человек не приемлет твоего обличения.

Пример не сложен. Случается, что исповедующийся человек просто разыгрывает перед священником спектакль о том, насколько он внимателен к своей душе. С какого-то раза (года) священник уже не может не замечать, как перед ним прыгают с сачком, отлавливая всех нравственных комаров. Это, разумеется, наводит на подозрение, о гниющем на донышке верблюде. Дальнейшее предсказать не сложно. Если искомый верблюд будет найден пастырем и представлен тонкому и духовному человеку на обозрение, то разрыв пастыря с таковым пасомым практически неизбежен.

Бывает и другая ситуация бесполезной и вредной исповеди. Это когда человек рассматривает покаяние, как единственную форму своей духовной творческой деятельности. Подчеркнем: единственную. Он может при этом принять обличения, он не актерствует, он критичен к себе. Но свою записку-простынку с перечнем грехов воспринимает именно как средство духовного самовыражения, как единственную возможность духовного творчества. Таким стоит понимать, что исповедь это не духовная трапеза, а скорее, духовный туалет – извиняюсь за сравнение. Дело нужное, приносящее облегчение, как и туалет обычный. Но облегчение это не есть ни радость, ни насыщение, ни место творческих исканий.

Так нужно отнестись не только к исповеди, но и к покаянию вообще. Категорически не соглашусь, будто покаяние есть единственное или даже основное аскетическое делание христианина. Каждый из нас призван к лучшему и большему. Хотя начинается все, конечно же, только с покаяния. При этом стоит помнить, что настоящее и необходимое нам покаяние может застичь нас само в какой-то иной обстановке – и при этом быть

совершенно не связанным с исповедью. А на исповеди мы, даже вспоминая ту бурю мыслей и чувств, которая пронеслась над нами совсем недавно, остаемся какими-то тупыми и бесчувственными. И это нормальный порядок вещей, по такому поводу не стоит сокрушаться. Вообще, на исповеди вполне достаточно быть сухим и кратким. Заодно и помнящим о тех, кто стоит в очереди на исповедь за тобою, а также и о духовнике, вынужденном пропускать через уши и душу весь этот огромный поток, который обрушивает на него исповедь. Думаю, большая часть этого потока – пустое и суетное.

### О грехе осуждения

Тесно связано со смирением и такое качество, как оценка других. Наверное, вообще каждый христианин на исповеди регулярно кается в грехе осуждения. Действительно, грех распространенный, совершаемый всякий раз прежде осознания, порой глубоко заполняющий все поры нашего сознания и мозга. Мы осуждаем всегда прежде, чем рассуждаем: а стоило ли осуждать. Все это так, и все это в классике расписано подробно.

Но и здесь есть одна особенность. Все-таки осуждение происходит от слова суд. Суд вершится над личностью. Не надо прежде Божьего суда осуждать человека, как личность – это верно, потому что наш суд пристрастен и не объективен, ибо мы не все знаем о человеке, даже о близком. Но вместе с тем невозможно не рассуждать о человеческих поступках, мыслях, ошибках и грехах. Если мы все поступки окружающих будем оценивать одинаково бесстрастно, то мы просто сотрем нравственные ориентиры, потеряем различие между добром и злом. Есть деяния, есть умонастроения, которые подлежат осуждению. И даже такие есть, которые не подлежат оправданию.

Правильный баланс находится где-то примерно около той «формулы смирения», что мы привели выше: не в том, чтобы думать о себе **хуже**, но чтобы думать о себе **меньше**. Аналогично и тут: борьба с осуждением не в том, чтобы оправдывать зло или быть равнодушным к греху, а в том, что поменьше обращать внимания на чужие грехи.

Если же человек не может «сменить пластинку» относительно чужих грехов, а так и мечется в замкнутом круге от осуждения других - к осуждению себя за их осуждение, то это бесплодное и бесперспективное метание. Вообще, заикливать мысли и гонять их по кругу из одного-двух предметов – это штука опасная. Как минимум, это первое приближение к диагнозу. Мыслям здорового человека естественно двигаться широко, охватывая разные предметы. И сами предметы большей частью должны быть позитивными, созидательными. Ни свои грехи, ни чужие в эту категорию точно не включаются.

И, конечно, ужасным лицемерием и двоедушием веет от человека, который кается в том, что осудил пьяного соседа, издевающегося над всей семьей и всем подъездом, и при этом совершенно неспособного пересмотреть свое осуждение соседу-баптисту, которого сознательно исключил из числа христиан и наследников Царствия Божия. Хорошо бы, если наша борьба против греха осуждения началась вот с этого пункта. Для начала не нужно всех христиан, которые не ходят в нашу церковь, вычеркивать из книги вечной жизни. Не стоит восхищаться для начала последний и самый решительный суд Божий. Если мы откажемся от осуждения такого максимального калибра, то нам проще будет справиться и с осуждением ближних по всяким мелочам.

### Молитва

Важнейшую часть духовной жизни, а также важнейший предмет святоотеческих наставлений составляет молитва. Вновь повторим: классику здесь прочитать нужно и попробовать молиться так, как там написано, нужно.

Постараемся ответить на вопрос: что делать, если у мирянина это не получается?

Первое, что нужно понять, это адресация отеческих наставлений. Они рождены в монашеской среде и обращены к монашеской среде. Особенности монашеской жизни все-таки очень серьезны. Общаясь с этими людьми, рано или поздно понимаешь, что мы на

них в чем-то важном не похожи, у них какой-то совершенно особый путь, не подходящий для мирян.

Миряне, в отличие от монахов, люди семейные и социальные. В их жизни характерна постоянная цепочка принятия личных ответственных решений. В какой-то мере мирянин тоже живет в системе послушания (семья, работа), но совершенно не в такой, как живет монах. Должно ли это сказаться на молитвенном делании человека? Опыт показывает, что должно.

Первая и важнейшая жалоба православного человека на свою молитвенную жизнь – это исчезающее внимание в молитве. Рассеянность и холодность, рожденные привычностью молитвенного правила. И при этом почти все боятся в этом правиле что-то поменять. Боятся нарушить закон, который нести сами же не в силах. Это вызывает озабоченность и дискомфорт. Человек на молитве превращается в попугая, устает быть таким попугаем, понимает, что это неправильно и Богу не нужна молитва попугая, - но ничего не может изменить.

Всегда предлагаю здесь достаточно радикальное, но при этом вполне святоотеческое решение. Кто читал св. Игнатия (Брянчанинова), встречал эту формулу не раз:

***Келья устава не имеет.***

В своем домашнем правиле, собственно, правила нет. Не ты для правила, а правило для тебя. Молитвенник – твой помощник, а не господин-наездник. Он делится с тобою молитвами святых предшественников, но он тебе ничего не навязывает. Он обучает молиться, но не принуждает к какому-то полицейскому порядку в молитве.

Вот все это осознать и согласиться с этим - означает сделать первый и важный шаг вперед.

В классике отцы призывают нас быть в своей молитве, прежде всего, внимательными. Мы должны понимать, что мы говорим Богу. Слышать самих себя, слова своей молитвы, - и этим отличаться от попугая.

Кстати, говорящие попугайчики выучивают и молитвы. Я сам видал одного такого. Он знал молитву Трисвятого, но почти всякий раз ленился договорить ее до конца, ограничиваясь лишь словами: *Святый Боже, Святый Крепкий*. И все. Вообще, это полезная штука: посмотреть на молящегося попугая. Хорошо подумать, что попугай тоже молится, то ли по-своему, то ли по-нашему. Посмотреть, подумать, чтобы никогда ему не подражать.

Лучший способ быть внимательным в молитве – это иметь молитвенные тексты всякий раз разными, чтобы слово молитвы было для нас свежим и, так сказать, информативным. Тогда к нему лучше приковывается внимание.

И вот, в этом отношении мы должны быть свободными. Легко и часто менять свое утреннее и вечернее молитвенное правило.

Прежде всего, можно сообразить, что не всем и не всегда удобно молиться «на койку»: перед тем, как в нее рухнуть, и как только из нее выбрался, продравши глаза. Почему-то молитвенник внушил нам, что обязательны для нас молитвы утренние (*прежде всякого иного дела*, как там указано) и *на сон грядущим*. А кто собственно, установил на все века и для всех людей только такой порядок? Можно сменить место и время молитвы на более удобные для вас. И это даже нужно сделать, если таким образом ваше внимание в молитве усилится. Более того, день от дня вы можете молиться в разное время, в зависимости от своего трудового расписания. Принимайте самостоятельно все такие решения о месте, о времени, объеме и содержании молитвы, имея в виду главную цель – сосредоточенность. Вы не в монастыре – привязка ко времени вам не нужна.

Что же касается содержания молитв, то у нас здесь имеется огромный и практически не используемый резерв – это наши богослужебные тексты. Не какая-то недавняя выдумка, не новодел, а самая настоящая святоотеческая классика – только литургическая. Кто внушил нам, что молитвенное правило мирянина ограничено утренними и вечерними молитвами монахов? Откуда этот наш общий предрассудок? Непонятно.

Кто жалуется мне на рассеяние в молитве, сразу получает в ответ наставление: приобрести и начать ежедневно использовать богослужебные книги. Прежде всего, Часослов и Псалтирь.

В Часослове приводится суточный цикл богослужения. Молитвы на разное время суток. Известно, что еще в IV веке св. Василий Великий заложил эти основы молитвенных правил на всякое время. Так возник наш Часослов.

Поэтому он и помогает нам в любое время суток. Внимательный монах, которому некуда спешить, пусть читает все, от полуношницы до повечерия целиком. А мы прочтем в зависимости от свободного времени. Полуношницу на ночном дежурстве. Утреню поутру, если время выдастся, в течение дня – часы от первого до девятого, в начале вечера – вечерню, на ночь повечерие. Часослов тут служит основой и на первое время его с Псалтирью будет достаточно.

Кто хорошо освоил Часослов, кто уже не чувствует себя новичком и на клиросе, пусть достанет Октоих и Триоди, Постную и Цветную. Там он получает каноны и стихиры - основу богослужения каждого конкретного дня. Каждый день это разное молитвенное правило. По сути, это уже все, что только можно подарить молящемуся ради концентрирования его молитвенного внимания. На этом внешние пособия к стяжанию внимания кончаются, остается только внутреннее напряжение самого христианина.

Вообще, меня сильно удручает следующее глубокое противоречие. С одной стороны, освоив наше православное богослужение и имея возможность сравнить его с аналогичными опытами других конфессий, со всей ответственностью заявляю, что православное богослужение в плане содержания, глубины и красоты литургического слова, безусловно, превосходит все, что мне известно. (Музыкальную составляющую оценивать здесь не берусь). Именно наше богослужение я считаю главным и неоспоримым преимуществом православия. Но с другой стороны, наше богослужение в наименьшей возможной степени известно молящемуся православному народу, который давно привык ничего в нем не знать и не понимать, кроме какого-то общего порядка непонятных песнопений. При этом эти агрессивно невежественные в православном богослужении люди с глубочайшей гордостью считают свое православие единственно истинной и спасительной Церковью, той самой, которую основал Христос – и хвалятся перед инославными богатством церковного предания. Не знаю, смеяться тут или плакать, когда такое велеречие слышишь от человека, ни разу самостоятельно не открывавшего Октоих и не знающего на память даже воскресных тропарей гласа. Чем он сам отличается от жестко критикуемого им протестанта?

Помню, как еще на заре своей христианской юности читал (в «таமிழате») воспоминания будущего архимандрита Киприана (Керна) о будничном православном богослужении, со многими цитатами. Восторг автора мне был тогда уже ясен и близок и навсегда сохранился в сердце. Десятки лет прошли - и я вновь повторил бы от своего лица все, сказанное тогда знаменитым автором Русского Зарубежья. За тридцать лет постоянного прочтения Октоих и Триодь не надоели мне нисколько, как и Псалтирь. Считаю огромным пробелом и огромным неуважением к святым отцам песнописцам то, что их наследие не вызывает интереса у современных православных мирян. Хотя при этом Октоих мог бы быть в каждом православном доме, достать его несложно и недорого.

А после этого еще смеют жаловаться на рассеянность в молитве! Надоел, мол, коротенький молитвенник. Спрашивается: кто же виноват, что вы сами себя подмяли и запихнули в самые узкие и самые жесткие рамки самодельного и неисполняемого правила? Развяжите себя сами и примите наследие своей же Церкви! Лучшее наследие, веками проверенное, принятое во всем православном мире, вошедшее в церковный устав, а не вчера придуманное непонятно кем.

Нет же, вместо этого от скуки долбят акафисты разным святым. Замена, сразу скажем, плохая, очень плохая. Еще до нас подмечено, что акафист молитвой не является и в качестве таковой использоваться не должен бы. Кроме того, сама его подражательная, вычурная форма не дает возможности вложить в него молитвенное слово.

На самом деле, существует на свете только один акафист – первый, уставный, обращенный к Богородице. Читается он в церкви всего лишь один раз в год, в качестве особого благодарственного приношения ко Пресвятой Деве за спасение Царьграда. Его поэтическая красота и совершенство достигают недостижимого. Поэтому все последующие ему подражания явно проигрывают. Не исключая и акафиста Иисусу сладчайшему. Но одно дело ежегодное благодарственное воспоминание, и совсем другое – будничное молитвенное правило мирянина. Акафист в нем – это литургическое дурновкусие, последствие нашего общего незнания своего церковного богослужения и молитвенной традиции православной классики.

А в этой классике не только целые века не было никаких акафистов, кроме Первого, но и никогда не использовались никакие молитвы, обращенные не к Богу. Даже когда каноны святым начали добавляться на утрени, они носили характер скорее воспоминания, чем молитвенного призывания. В кратких же и постоянных молитвенных призываниях древние монахи ни к кому, кроме Бога, не обращались. Все эти богородичные молитвенные правила, пяточисленные молитвы и акафисты святым – это весьма поздние новшества, пришедшие от общей литургической безграмотности и от нежелания молиться по уставным богослужебным книгам.

Итак, если вы все-таки решитесь воспользоваться богослужебными книгами, то получите здесь немалый простор и во времени совершения молитвы, и в ее объеме, и в содержании. Помните: *Павел ли или Аполлос – все ваше, вы же Христовы* (1 Кор. 3, 22). Вы должны быть Христовы – это главное. Тогда, при этом условии, все ваше, не только Павел и Аполлос, но и Октоихи, и богослужебные уставы. Только не ленитесь обращаться к Господу.

Самое простое здесь – читать часы поближе ко времени суток. Поутру – первый и третий, в обед шестой, потом – девятый. Хорошо бы выучить их наизусть, и тогда молитва в продолжение дня всегда с вами. Если у вас есть возможность и желание читать вечерню и утреню – Бог в помощь, беритесь за них в том объеме, какой позволит вам наличие книг. Кто-то от утрени одолеет шестопсалмие, хвалитные псалмы и славословие. Хорошо. Кто-то прибавит и кафизмы, и канон, пусть в сокращенном виде – еще лучше. Не нужно бояться включать сюда и ектении, и молитвы, так называемые тайные. Никакие они не тайные. В вечерне в день пятидесятницы часть из них читается вслух. Выведены они в эту «тайну», в тихое чтение священником, просто по лености духовенства, а до этого они были молитвами всей церкви.

Короче, **келья устава не имеет**; и сама молитва по богослужебным книгам принесет разнообразие и внимание в вашу молитвенную жизнь.

### Псалмопение и молитва

Впрочем, внимательные читатели классики нас поправят. Отцы-аскеты с древности различали псалмопение и молитву, как два разных делания, которые не заменяют друг друга. И богослужебные тексты они отнесли бы к псалмопению, а не к молитве. К молитве же аскеты относят только личную краткую молитву, как правило, молитву Иисусову.

Хорошо. Принимаем эту поправку. Но все остается в силе: сначала обучаемся псалмопению. Это тоже вполне соответствует наставлениям отцов. Если человек внимательно прочитал часы и канон Октоиха, то вряд ли кто рискнет заявить, что он совсем не молился. Молитвенных обращений к Богу там много. Прочти внимательно – и плод молитвы будет и от псалмопения.

Что же касается молитвы краткой, то для мирян тут все не так легко, и очень индивидуально. У кого такая молитва идет, кто совершает ее под внимательным руководством, к тому я не дерзаю приставать со своими советами, но подозреваю, что такой человек, как минимум, «одной ногой» уже монах.

Гораздо чаще бывает иное. Миряне пробуют эту краткую молитву по четкам, и напарываются на те трудности и опасности, что раскрыты в той же аскетической классике. Некоторые «загораются» от этой молитвы, чувствуют этаким полет и воспламенение духа.

Прочитав об этом у св. Игнатия, начинают опасаться – и вполне справедливо. Большинство же тяготеет мусолить узелки, потому что внимание очень быстро уходит и теряется, остается просто психологическое успокоение через мелкую моторику. Аналогичный эффект дало бы перебирание в пальцах карандаша или кусочка меха.

Краткая молитва легко вырождается в мантру или в медитацию. В условиях недостаточного внимания к себе, при отсутствии постоянного руководителя-монаха это опасно. Исходя из этого опыта, я бы посоветовал не гнаться за количеством кратких молитв, а возносить их немного – пока есть внимание и понимание.

Молитва, вообще-то напомним, это разговор с Богом. И тем для разговора несколько. Большинство из них краткой молитвой не охватываются, но зато охватываются вполне нашим богослужением. Вот эти важнейшие темы:

- хваление,
- благодарение,
- покаяние,
- прошение (не только за себя),
- и последнее, что часто забывают, - это принятие.

Принятие заключено в Господней молитве: *да будет воля Твоя*. Этот мотив молитвы должен стать печатью всех наших прошений. Просить-то мы просим, но все завершаем принятием всеблаготворной и суверенной воли Божией. Так вот, суть в том, что краткая молитва всех этих обязательных молитвенных тем не выражает. И человек все равно пытается под краткое слово «подсунуть» свой мысленный подтекст. Или не пытается, довольствуясь прямым содержанием. Но если вы просто читаете Иисусову молитву, даже со вниманием, она все равно не сможет вместить ту необходимую совокупность молитвенных мотивов в их взаимном балансе, каковая в молитве необходима.

Что в итоге получится при упорном следовании краткой молитве?

Не смейтесь, но получается прямой аналог пятидесятнической молитвы на языках. Дух загорается, дух вроде молится, а разум при этом совершенно отключается от произносимых слов. Дух молится без слов. Зная отзывы тех и других молитвенных деятелей, провожу это сопоставление совершенно сознательно и ответственно.

Да, такое случается, что дух человека сильно опережает в молитве его же разум и на какое-то время не нуждается в словах. В «малых дозах» это не страшно. Если это случается изредка и произвольно, - это неплохо. Кто этого не боится, кто считает допустимым это состояние культивировать и вызывать его по своему желанию, - даже прочитав отцов-аскетов о прелести, - пожалуйста, ваше дело. Я бы этого не советовал. Лучше послушаться псалмопевца, призывающего петь Богу **разумно**, то есть слыша и понимая самого себя. А заодно и сбалансировано. По образу молитвы Господней:

- *да святится имя Твое* – хвала.
- *да придет Царствие Твое* – участие во всем космическом деле Бога.
- *хлеб наш насущный...* и далее, - прошения, причем без лишней конкретики.
- *да будет воля Твоя* – принятие.

Совершенно разные и почти все основные мотивации молитвы тут есть. Вложить их все в какую-то одну строчку не получится.

В итоге краткая молитва обретает настолько много трудностей и опасностей, что поневоле задумаешься о ее целесообразности для мирян. Хотя и то правда, что мы не прикованы железной цепью к краткой молитве в форме Иисусовой. А почему бы и не так, например, помолиться: *слава Тебе, Господи, слава Тебе?* Или: *благодарю Тебя, Господи, за сей день*. Или: *аллилуйя, аллилуйя, аллилуйя, слава Тебе, Боже*. Можно от одной краткой молитвы перейти к другой, когда сам видишь, что тему молитвы пора поменять.

### Молитвенная обстановка

Впрочем, тут мы невольно подобрались к той обстановке, в которой совершается молитва. Классический монах не руководит трудовым коллективом, никуда особенно не



спешит, кормится рукоделием, а под ним в классике понимается монотонная ручная работа.

Ручная и монотонная. Не требующая особой смекалки по ходу процесса. Это крайне важно. Потому что именно под такую работу монах творит краткую молитву.

Один инок пересказывал как-то опыт старшего собрата, бывшего каменщиком в заключении, таким Иваном Денисовичем. Тот мог молиться прямо в ритме кладки.

- Господи Иисусе Христе... - кидает кельмой раствор.

- ...Сыне Божий... - кладет кирпич.

- ... помилуй мя грешного, - пристукивает рукояткой кельмы сверху по кирпичу.

Кирпичи стали монаху четками.

Определенное искусство требуется и здесь. Но обратим еще раз внимание: такое возможно только при монотонной работе. Например, на конвейере. А если я сам должен все измерить, продумать, рассчитать, и устранять по ходу всякие возникающие проблемы, тем более – командовать какими-то подчиненными или помощниками, то краткая молитва под такую работу не пойдет. А ведь таких работ большинство. Монотонных работ никто не любит, и кроме того, они успешно вытесняются механизмами и автоматами.

Однако помимо работы у нас случаются промежутки праздного времени, когда ум наш освобождается и может по идее, точнее по нашей воле, быть обращенным к Господу. Например, это наше пребывание на природе и в дороге.

Для меня леса, поля, реки и горы – это самые лучшие иконы Творца. Нигде так не тянет вознести ко Господу глас свой, как именно здесь. Это время у нас редко и драгоценно. Надо стремиться его не пропускать, не губить в праздных беседах, в слушании музыки. У природы музыка своя. На природе мы непосредственно предстоим Творцу и полностью свободны в формах своего обращения к Богу. Этим нужно пользоваться в максимально возможной мере.

Те, кто ощутил для себя усиление и улучшение в молитве на природе и в дороге, любят дальние крестные ходы. Любители этого дела есть, хотя их и не слишком много. Крестный ход отличается от простого турпохода только одним: коллективным и непрерывным возношением краткой молитвы (обычно Иисусовой) в ритме шага. Трудно описать, почему оно так, это нужно попробовать самому, но вполне отчетливо можно констатировать, что это очень хороший вид молитвы, приносящий какой-то необыкновенный плод душе. Если, конечно, напрягать внимание к молитве, не отвлекаться на пустую болтовню, на ненужные и пустые впечатления и заботы. Отбивать шаги под пение Иисусовой молитвы. Занятие достойное и полезное, тем более что для этого занятия у нас не так часто выдается время.

Впрочем, такой крестный ход каждый может устроить для себя самого в единственном числе, если выпадает нужда совершать пешие переходы. Например, по лесной тропинке, на которой есть риск встретить таких животных, свидание с которыми вряд ли вас обрадует. Даже если вы вооружены. Вот и пойте громко Иисусову молитву, оденьте какую-нибудь яркую, заметную одежду. Периодически посвистывайте в свисток. Обычно звери понимают это правильно и не выходят вам на дорогу.

### Мотивация к молитве

Еще один важный вопрос, который постоянно возникает у любого духовника, это когда люди жалуются на угасание всякого интереса к молитве. Причиной тому, конечно, служили скука и однообразие, когда кроме утренних и вечерних молитв долгое время ничего не использовали, а богослужение по его содержанию и смыслу слов просто игнорировали, не знали и знать не хотели. Ну вот, приехали к точке, когда молиться просто лень и вроде даже незачем.

Да, мы выше разобрали несколько хороших и действенных способов к тому, как молитву оживить. Это и пользование богослужебными книгами, и снятие оков правила, и осознание тех смысловых составляющих, молитвенных тем, которые перечислили выше. Но человеку требуется еще какой-то толчок, чтобы всем этим заняться, чтобы сделать в этом направлении хотя бы первый шаг.

В качестве такого шага я обычно предлагаю притчу о подсолнухе. Дело в том, что это интересное растение, постоянно вращающее свою круглую головушку, прекрасно чувствует, где именно, за любыми тучами и под любым дождем, находится солнце, - и равняется на него. Подсолнух повернут всегда и всегда в нужном направлении. Он так создан. Он не обижается, если солнышко спряталось за тучами, он не спрашивает, сколько оно там еще пребудет, и когда оно вылезет наружу. Он держит свое равнение. Не может по-другому. Потому что он так создан.

Человеческая душа – это такой же Божий подсолнух. Это инструмент прославления Бога. Направление человеческой души установлено, хотя и дана здесь нам свобода самоопределения. Но магистральный путь задан, раз навсегда, задан верно и полезно для самого человека. Что ни происходило бы с нами, мы остаемся частью Божьего создания. И наша обращенность к Нему не обусловлена ничем вообще, кроме самого факта нашего сотворения. Молиться нам должно быть таким же естественным делом, как подсолнуху поворачиваться, а поплавку всплывать. Если с этой мыслью согласиться и усвоить ее, то и желание молиться будет посещать нас чаще, и само содержание молитвы станет выше. Ибо Бог перестанет нами восприниматься в качестве периодически вызываемой золотой рыбки, но станет для нас Господом, которому мы, вообще-то, обязаны всем.

Далее во Христе Иисусе, когда мы принимаем Его искупление, принесенное нам, тогда и Бога мы начинаем воспринимать, как Отца. Тогда «подсолнуховая мотивация» уже заменяется на нечто лучшее, но, тем не менее, не исчезает совсем.

### Позитивный плод молитвы

При правильной постановке молитвенной мотивации мы ощутим и плод молитвы правильно. Вкратце сказать: это душевный мир и приращение жизненной мотивации вообще. Молитва всякий раз призвана помочь нам изменить нашу жизнь к лучшему. Нам должно стать хоть немного легче, а нам самим должно стать бодрее и деятельнее к исполнению евангельских заповедей. Если молитва не приносит человеку жизненного позитива, значит, одно из двух: или она совершается неправильно, или у нас в жизни исключительная, форс-мажорная темная полоса, которая все-таки пройдет.

При этом я полностью разделяю все предостережения св. отцов об опасности прелести. Молитва (тоже за редким исключением) не должна разгорячать кровь, наполнять молящегося какими-то духовными восторгами, тем более видениями. Опасно воображать себя в состоянии особой близости к Богу. Все это так. Мне нет нужды переписывать на свои странички пару томов одного только св. Игнатия на эту тему, с ним я здесь полностью солидарен.

Просто позитивный настрой молитвы от прелестного, кровавого и воспаленного, следует отличать. Приведу поясняющий пример.

Педагогически опасно говорить ребенку: «ты у меня самый лучший». Но полезно и даже необходимо напоминать ему: «папа с мамой тебя любят, даже если ругают». Молитва от прелести аналогична первому из приведенных двух ощущений. Молитва благоплодная должна подарить человеку второй настрой. Я не лучший, я не особо близок к Богу, я не прорвался в центр Божьего внимания, я примерно таков же в этом отношении, как и все другие. Это так, но сейчас важнее то, что Божией милости хватило **и на меня тоже**. И вот это важно, чтобы легкое, чуть заметное такое ощущение у нас было.

Как сытость после обеда. Сытость, не тяжкая, не воспаленная обжорством. Простая, почти незаметная, но все-таки сытость.

Как добрая усталость после физического труда.

Как удовольствие от завершения нужного дела. Не потому, что я вот такой умный и ловкий его сделал, а просто потому что сделать было нужно – и вот оно, наконец, завершено.

Подсолнух посмотрел на солнышко, поговорил с ним – и зарядился. Приточным языком выражаясь.

И все это обязательно будет, если молитва была искренней.

Попугайская молитва плоха тем, что этой-то искренности в ней нет. Человек весьма равнодушен к бубнению зазубренных слов. А слова имели значение, они требуют, чтобы их понимали и с ними были согласны – как минимум. Когда же эти слова отстреливаются пулеметом через зубы, то это и лишает их искренности.

Поэтому и молиться нужно лишь теми молитвами, которые слышишь, понимаешь и разделяешь. Причем в балансе из пяти приведенных выше тем молитвы на первый план все больше выходят благодарение и хвала (с памятованием, впрочем, молитвы фарисея, чтобы не благодарить, как это делал он), и меньшую долю занимают прошения. А эти прошения мы сами всегда должны визировать и припечатывать строкой принятия: *да будет воля Твоя*.

Молящийся так примиряется с реальностью. Реальность начинается с Самого Бога. И продолжается в том, что Он сотворил и поставил на нашей жизненной дороге. Обретаем мир с Богом, принимаем то, что Он посылает, - значит, мы в позитиве. Значит, наша психика подстраховалась. Вокруг нас может быть буря, но мы сами в порядке.

Когда этой примиренности нет, когда жизнь протекает в негативе, когда мы недовольны, когда сердце наше кричит Богу: *да будет воля моя!* – можно твердо сказать, что мы постепенно (а может, и быстро) движемся в известное учреждение за известной справкой. Нас не спасет при этом то обстоятельство, что мы не считаем себя наполеонами, а наша самооценка может быть и занижена. Можно искренне считать себя грешником и мерзавцем, но при этом быть недовольным Богом и всем, что от Него послано. Негатив есть негатив. Душу он успешно разрушает независимо от нашей самооценки.

#### Молитва своими словами и мыслями

Позитивную молитву нужно практиковать и своими собственными словами и мыслями. В общем нашем дневном псалмопении и молитве должно найтись немножко места и для двух слов от себя лично к Отцу Небесному. Это может быть и прошение за ближних, - легче всего начать молитву своими словами именно с этой темы. Но потом и остальные молитвенные темы: хвала, благодарность, покаяние и печать принятия (обязательно!) должны постепенно войти в наши самостоятельные взывания к Богу. Эта молитва может быть достаточно краткой. Если свои слова быстро исчерпались, не нужно их из себя вымучивать. Можно перейти к молитве церковной или к краткой молитве (Иисусовой). Все должно быть естественно и просто.

И все-таки молитва своими словами никогда не должна нами оставляться совсем. Хотя бы понемножку, она должна присутствовать, словно соль придавая вкус прочему нашему молитвенному деланию.

Подводя итог о молитве, скажем, что любому из нас нужно полюбить молитвенное делание. Полюбить что-либо можно только из состояния свободы. К этой свободе мы здесь и осмотрели разные практические шаги. Важно, чтобы псалмопение и молитва совершались нами с удовольствием, чтобы мы ощущали в них потребность. Тогда и в других аскетических сторонах нашей жизни прибавится того же самого необходимого позитива.

#### Воздержание чрева и впечатлений

Этой теме тоже уделено много внимания в классике. Воздержание, по Апостолу, тоже есть один из плодов Святого Духа. Путь к нему требует постоянных усилий, но имеет и свои дольки удовольствия. Тот самый позитив, которого мы ищем.

Обуздать чрево можно ли с удовольствием? Оказывается, да. Питаться нужно по науке, по своей диете – с учетом расписания постов, если это позволяет ваше здоровье. Взрослый человек, прислушиваясь к своему желудку и ограничивая его в одном и другом, научается его понимать: что хорошо для него, а что плохо. Дальше держи только свою диету в балансе с физическими нагрузками, не ешь лишнего – и удовольствие от облегчения своего тела обеспечено. Более того, скоро станешь опасаться обильных и

неконтролируемых праздничных трапез, заранее по прошлому печальному опыту предугадывая их последствия.

Что ни говорите, но питание по уму, когда кормишь чрево, а с головой при этом не ссоришься, даешь уму контролировать весь процесс, - это штука, сопряжена с определенным удовольствием. Приложенные усилия окупаются с лихвой.

Еще важнее регулировать поток новостей и впечатлений, пропускаемых через собственную душу. Этот поток входит через уши и глаза, а выходит через язык (а теперь и клавиатуру). И вот здесь очень важно помнить о позитиве и негативе.

Негатива в реальной жизни достаточно много, чтобы после некоторого опыта начать беречь свою душу от потоков того негатива, который хотя бы не имеет к нам прямого отношения. Это не только медицинское делание по сбережению нервов, это и духовное делание по сбережению своей психики. (Мы же не забыли о том, как психика болеет у верующих).

Человека, берегущего себя от отрицательной информации, которая напрямую его не касается, не следует сразу записывать в эгоисты. Не объевшись негатива сам, этот человек не станет его распространять и вгонять в негатив других. Этим он уже принесет, так сказать, пассивную пользу обществу.

Вообще, душе нашей свойственна эта греховная привычка. Если мы услышали о том, как на свете все плохо делается, нам обязательно надо найти уши, еще не слышавшие эту новость, и перелить в них полученный нами негатив. Мы это делаем с чувством удовольствия и облегчения. Нагрузили чужую психику какой-то очередной новостью-гадостью – и нам полегчало. А человеку потяжелело, но нам того и надо. С юности помню, что в нашей среде школьников и студентов нагрузка собеседника информационным негативом считалась признаком серьезности и взрослости. Если начал умно болтать, о том, какой в стране бардак, - значит, ты человек серьезный.

В итоге к зрелым годам из уст случайных собеседников и попутчиков только и слышишь сплошное и безграничное нытье. Подозреваю здесь некую тайную работу сил тьмы, но, вообще говоря, не забываю, что люди и сами с большими усами. Стоит ли долго разъяснять, что человек, набитый этим нытьем и негативом, никогда не сможет нормально молиться Богу. Из всех вышеперечисленных молитвенных тем у него в самом лучшем случае останутся какие-то прошения. Но только в лучшем случае. А в обычном это будут не прошения, а требования к небесам, подкрепляемый формулой: да будет воля моя. Куда это все может привести – судите сами. Но попробуйте найти среди пациентов известных учреждений тех, кто умеет обрадоваться хоть чему-то в жизни, что не касалось бы напрямую его собственного желудка.

Итак, борьба с информационным негативом в нашем веке становится на уровень аскетического делания. Повторим: обуздание информационных волн – это дело для христианина более важное, чем обуздание собственного чрева. Здесь человек, подобно пылесосу, должен иметь два фильтра на входе информации в себя, и еще, как минимум, один фильтр – на выходе этой информации. Как выражается уголовный мир, надо «фильтровать свой базар», то есть, свои речевые потоки. И это касается не только оскорблений, наглых и ругательных выражений и т.п., но и тематики сообщаемой информации. Не все следует передавать, что услышал, и, конечно, не всем.

Строго говоря, в аскетической классике это все сказано. Там немало написано о празднословии и осуждении. Но отцы древние не видали нашего интернета и телевизора, не слышали всякой пропаганды, и соответственно, правильно понимая саму проблему, не могли вместить весь ее современный масштаб.

В юмористической песне В. Высоцкого «Жертва телевидения» описан тогда еще не реальный сюжет, как человек сходит с ума от одного только неотрывного просмотра телепередач. Песенка оказалась явно «на вырост». Современные потоки информации уже способны на такое вполне.

Мы и предлагаем здесь общий универсальный стержень, пронизывающий все стороны аскетического делания христианина целиком. Но суть подхода открыта задолго до нас.

Перечитаем, например, послание к Филиппийцам (названное в библеистике «посланием радости»):

*Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь* (Флп. 4, 4) и чуть далее:

*Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте* (Флп. 4, 8).

Одним словом, это не я придумал про наполнение своей души позитивом и о трех фильтрах на входе и на выходе. Апостольские и отеческие мысли можно просто чуть-чуть приблизить к нашим баранам, то есть, извиняюсь, к нашим информационным реалиям.

Две приведенные фразы апостола тесно связаны между собой.

Не фильтрующий информацию, не помышляющий о *добродетели и похвале*, а наоборот, варящий в своей душе всякое нытье и осуждение, такой человек никогда не сможет радоваться о Господе. А ведь ему это предстояло бы делать вечно. И научиться этому нужно сейчас, в этой жизни. Пришел туда, где радуются, а сам он этого просто не умеет. И как он там будет?

### Страсти печали и уныния. Кризис жизненной мотивации

Среди восьми главных страстей в классической аскетике поминаются печаль и уныние. Обратим внимание, что и среди этих восьми печаль и уныние причисляются ко «второму этажу», к духовным страстям, наряду с гордостью и тщеславием. То есть, это такие страсти, которые наиболее серьезно покушаются на наше психическое здоровье.

Обычно мы привыкли под тем, что названо у отцов печалью, понимать просто зависть. Это, разумеется, совершенно верно, но, похоже, это еще не все. Печаль – это именно восприятие всей жизни в негативе. Когда человеку не нравится в окружающем его мире буквально ничего. Он, может быть, даже и не завидует ближним, просто все оценивает отрицательно, не исключая и себя, и своей судьбы.

Страсти находят на нас волнообразно, периодическими обострениями. Разумеется, корни всех страстей всегда почивают в сердце грешника, если не исторгаются благодатью Божией по ходу целенаправленного аскетического подвижничества. Но обострения страстей случаются иногда, по ходу жизненных обстоятельств, если те провоцируют такое обострение.

От черных волн печали и уныния не застрахован ни один человек, независимо от уровня его духовного совершенства. Принято считать, что и сами печаль с унынием происходят от гордости, вспалившей в разбитых своих надеждах. Такое, конечно, бывает, но бывает и не только так. Унывают и люди, никогда особой гордости не проявлявшие, люди незаметные и скромные, даже те, кого именуют «затюканными». Они тоже не меньше гордых могут нырнуть в негатив с головой и потерять всякое желание жить.

Собственно говоря, обострение печали и уныния на психологическом языке и называется потерей жизненной мотивации. Человек приближается или входит в группу риска по самоубийствам. Думается, это главные ворота в такую группу, а не какие-то обиды, потрясения, несчастья, которые человеку просто тяжело переносить. Обиды и невзгоды перенести все-таки легче, чем то состояние, когда **незачем жить**, когда человек ощущает себя совершенно лишним.

Не знаю иного способа преодолеть такую полосу, как просто перетерпеть и подождать, пока Бог не подкинет новую мотивацию. Только не сделать непоправимого! Никому не стоит пренебрегать наставлениями духовных наставников и медицинских работников против самоубийства. Лучшее из таких наставлений, что мне попадалось, написал патологоанатом, которому приводилось снимать трупы с крюков, поднимать утопленников со дна и отскребать с асфальта фарш, который до прыжка из окна был человеком. Такая суровая проза, как у него, действует наиболее отрезвляюще. Он очень хорошо показал, что уйти из жизни «красиво» никогда не получается.

Здесь стоит добавить, что наша самовольная смерть всегда больно накажет именно тех, кому мы зла не желаем, и никогда не пробудит к нам сочувствия со стороны тех, от

кого мы его тщетно ждали годами, а теперь надеемся, что «пробьем их совесть» своим уходом. Чего-чего, а уж этого точно не получится! Своим самоубийством никогда не удастся наказать тех, кого вы желали бы, зато тех, кого не желали бы, накажете очень больно. Равнодушные к нам на наше самоубийство ответят просто ненавистью, и провоцировать их на ненависть не нужно. Если бы Господь нас преждевременно забрал сам, то тогда еще, может быть, про нас вспомнили бы с запоздалым теплом. Но самовольный уход точно отсекает всякую такую надежду. Не получивший любви и внимания при жизни своим уходом никогда не вызовет к себе и тени любви. Особенно у тех, кто увидит его останки, пройдет процедуру опознания и так далее.

Как ни странно, но при потере мотивации и при реальной опасности самоубийства все размышления подобного рода действуют гораздо сильнее и лучше, чем какие-либо страхи о посмертной участи. В этом отношении человек все сам себе простит и извинит от имени Бога, и все аргументы на эту тему слушать не станет.

А пока мы еще далеки от группы риска по суициду, то следует помнить, что упражнение себя в негативных помыслах и потоках информации вполне может нас в эту группу привести. Даже если в нашей личной судьбе наступила полоса черная, есть смысл ее переждать. И это проще сделать, если мир вокруг нас не представляется сплошной чернотой. В мире поддерживается какой-то баланс. Как в известном сравнении про оптимистов, полстакана воды всегда налито. Видим ли мы пустую часть стакана или полную – зависит от нашего зрения, куда мы смотрим, на какую часть стакана.

Вот и совет, рожденный практикой общения в церковной среде: взирайте на полную часть стакана. Никогда не мечтайте, что весь стакан станет полным! Он и не должен быть полным. Но половина его нам все-таки налита. Будем пить эту половинку с благодарностью, а не устраивать скандал перед Богом за то, что Он не налил нам стакана полного.

В этом отношении крайне вреден взгляд на духовную историю людей, на близкую перспективу человечества через призму Апокалипсиса и связанных с ним самовольных баек, преданий и измышлений. На этом пути человек ныряет в негативную информацию весьма глубоко, пропитывается ею и очень рискует по части сумасшествия и суицида. В другой работе мы разбирали, что Апокалипсис – книга весьма спорная, давшая целый ряд ложных и не сбывшихся пророчеств, и поэтому не могущая восприниматься в качестве руководства по духовной жизни. Это так, и историю оценки этой книги в разные времена знать нужно, но проблема ушла дальше. Восприятие действительности, только заложенное в своих основах Тайнозрителем, укрепилось и развилось с тех пор многократно.

Между тем отеческая классика по аскетике писалась в церкви восточной, которая до седьмого века не признавала Апокалипсис, не цитировала и не обсуждала его. В это время прошли по земле и преподобные Антоний и Макарий, и аввы Евагрий Дорофей, и Иоанн Лествичник, и Ефрем и Исаак Сирины, и троица великих святителей. Все они вполне без этой книги обходятся, и без нее прекрасно смогли нас научить, что такое страсти, как с ними бороться, как стяжать христианские добродетели.

### Память смертная – память воскресения

Помимо молитвы классические отцы обучают нас и богомыслию. Не только молиться, но и просто иногда вспоминать о Боге, Его заповедях и обетованиях. Среди тем для богомысленных рассуждений центральное место занимает т.н. память смертная.

Тема неплохая, но нуждающаяся в корректировке.

Если саму аскетику мы редактируем под знаком позитива, то и память смертную мы должны заменить на память воскресения.

То, что мы смертны, это слишком тривиально. Это не секрет ни для кого. О смерти и язычники знают и помнят. И сам по себе факт смерти нам не дает ничего позитивного. Мы же, как христиане, должны помнить дар Божий, дарованный нам во Христе Иисусе: это дар воскресения.

И для начала нам будет очень полезно просто узнать в подробностях всю историю, как мысль о посмертных воздаяниях вообще и о воскресении мертвых в особенности пробивала себе узкую тропинку в человеческом сознании в ветхозаветные времена. Как встал этот вопрос незадолго до пришествия Христова. Как Сам Христос своим воскресением этот вопрос разрешил. На каком теперь основании стоит эта самая главная христианская надежда. Об этом всем надо знать. А узнав, вспоминать почаще. Мысль о воскресении, о победе Христа над смертью, с одной стороны, примиряет нас с мыслью о расставании с этой жизнью, а с другой – каким-то непостижимым образом подает нам и заряд жизненной мотивации в этой земной жизни. Не могу этого объяснить, но так получается. Верующий в воскресение и помнящий о нем и за жизнь земную не станет цепляться, и одновременно как-то находит, для чего ему жить на земле. Одно с другим как-то сочетается.

Необходимо очень серьезно осознать тот факт, что нас ждут по разлучении с телом две встречи: с силами тьмы (будь ли то антихрист еще при жизни, или бесы на мытарствах, не столь важно), а затем с Самим Господом. Так вот, вторая из этих встреч и важнее, и страшнее для нас. По крайней мере, Спаситель на земле призвал не бояться служителей тьмы, даже убивающих тело, но бояться Господа, *могущего и душу и тело погубить в геенне* (ср. Лк. 12, 4-5). Мы должны ждать именно встречи с Господом в первую очередь, а не бегать от одного страха перед антихристом к другому подобному же страху. В отличие от бесовских страхов, страх Божий позитивен и созидателен. Он ведет и к покаянию, и к молитве, и к каким-то реальным делам для Царства и в конечном итоге – все-таки к миру души, к восстановлению гармонии с Богом, к объятиям Отца.

Крайне полезно вспоминать не только о своем последнем часе на планете, но о даре воскресения, который прямо предназначен нам, то есть, лично мне, как и всякому верующему. Небрежение об этом даре, забвение о нем, заслон дара сего всякими бесовско-антихристовыми страхами, - это грех неблагодарности перед Богом, это саморазрушительное для человека состояние.

### Корпоративные гордость и жадность

Позитивному устроению христианской души мешает еще некая нравственная раздвоенность, сопровождающая присущий православным повышенный конфессионализм. Проще сказать, у нас принято за всю полноту Христовой Церкви почитать только православие, причем еще и правильное с нашей точки зрения, а прочим христианам мы разрешаем подбирать крохи под трапезою православной благодати, аки псам смердящим. Ровно так же воспринимают себя в мире иудеи, поставившие себя *светом во откровение языков*, и именно за это отверженные Господом Иисусом Христом. Нам привычна некая изрядная доля антисемитизма, мы осуждаем иудаизм именно за кичливость своей избранностью, но каким-то парадоксальным образом совершенно не замечаем за собою точное повторение их греха. Мы сами настроены точно так же, как иудеи, но только уже в отношении не каких-то язычников, а христиан, принимающих наш символ веры, но не принадлежащих к нашей церковной иерархической организации. Не напарываемся ли мы таким путем на такое же осуждение, какое дано иудеям, только в еще большей мере?

Грехом это устроение души не считается. Хуже того: оно почитается необходимой добродетелью, приравнивается к верности своей церкви, а верность церкви по умолчанию приравнена у нас к верности Самому Господу Христу. На самом же деле это отвратительная гордость, столь же вредная, как и личное превозношение, но более опасная. А опасна она тем, что пользуется благовидным прикрытием. В итоге получается так, что одно и то же качество – гордость, мы почитаем грехом в его индивидуальном выражении, когда гордится один человек, и ту же самую гордость мы почитаем добродетелью, когда выше всего человечества и выше всех прочих христиан почитает себя коллектив «истинной церкви» (будь ли она большая или маленькая). Притом, что все мы прекрасно знаем, что эта наша единственно святая Церковь, освященная святыней

Самого Господа, сплошь состоит из грешных людей, которым еще предстоит только получить освящение (в таинствах). Как эта структура *грешников*, соединенных вполне формальными, административными, каноническими узами, может узурпировать распоряжение благодатью Господней (не спрашивая уже Его воли на это!) – загадка. Если вы грешники и пациенты в больнице – значит, не директора и не администраторы этой больницы. Как-то надо определить здесь свое место. Если мы всего лишь пациенты, а Врач только один, то запрещать Врачу лечить других – это с нашей стороны полное безумие. Причем еще безумнее становится оно на фоне самых заезженных проповедей о грехе осуждения, паче же об осуждении своего священноначалия. Которое успешно, прямо или косвенно, поддерживает веру в то, что вся Церковь Христова собрана именно вокруг него самого.

Но безумие это в нашей православной среде общепринято, освящено, авторитетно зафиксировано. И, конечно же, оно сказывается на нравственном состоянии и в том числе, выводит нас из позитивного взгляда на жизнь. Мы рисуем себе вокруг массу лжебратьев, мир вокруг нас содержит все менее и менее «Божиих элементов», вокруг нашей церкви сгущается непролазная тьма ересей, расколов и всякого ложного христианства. Прибавляется, разумеется, и апокалиптическая тематика. После всего этого не приходится удивляться нашим диагнозам.

Шаг из этой ловушки навстречу позитиву и свету очень прост: разрешить Богу распоряжаться своею благодатью, не спрашивая разрешения у священноначалия нашей церкви. Пусть свою Церковь Господь сформирует Сам. Нам Он поручил свидетельство о Его Благой Вести, о Его смерти и воскресении. И это наше свидетельство становится нашим вкладом в строение Его Церкви. Но Он не поручал нам проводить ее границы, вышвыривать из нее всех, кто не похож на нас. Эту роль: включать и выключать, - Он оставил себе.

Необходимо осознать, что некая страсть, например гордость, став явлением корпоративным, вместо личного, сути своей не теряет. Она остается тем, чем и была, то есть, греховной страстью. И с нею в таком качестве необходимо бороться. Отложив или отодвинув греховное расположение, мы на его место впускаем свет и даем простор действовать Богу. Так происходит и здесь: отложение корпоративной гордости дает человеку существенный прилив духовных сил и благодати.

Гордость не единственная страсть, облекающаяся в неприступную крепость корпоративного согласия. Подобна ей и корпоративная жадность. Это когда люди, вроде бы способные лично жить достаточно скромно, вдруг становятся хищными вымогателями и стяжателями не для себя, а на благо своей церкви. И такую корпоративную жадность не только извиняют себе и другим, но и почитают добродетелью. Если что-то отняли у кого-то в пользу церкви, то считают это добрым делом, почти что равным личному пожертвованию на храм.

Конечно, эта страсть напрямую касается только церковных функционеров, которые совершают дела, вытекающие из этой страсти. Для простых мирян это все выражается в одобрении и соучастии. Здесь тоже следует исправить образующуюся нравственную раздвоенность.

Приведем пример. Я не стану слишком критиковать роскошь церковного убранства, она существует не в каждом храме, и иногда может быть вполне оправдана в неких храмах-памятниках. Хотя и здесь чувство меры не помешает. Но когда церковь пытается отобрать какое-то знаковое место для строительства храма и притом против мнения местных жителей, как это было недавно в Екатеринбурге, - то это весьма некрасивое действие и поддерживать его и простым мирянам совершенно ни к чему.

Мне самому еще во времена перестройки довелось видеть, как возвращали церкви здание храма, давно уже перестроенное под фабрику. Я не стал участвовать в такой «реституции», жертвами которой должны были стать 150 работников, подлежащих увольнению, а что это значило в начале 1990-х годов, думаю, разъяснять не требуется. И сейчас считаю, что церкви не нужно никакое движимое или недвижимое имущество, если оно добывается вот таким путем.



По части корпоративной жадности многим из нас, похоже, полезна будет переоценка в духе Апостола. Не только один человек вместе с ним может сказать за себя: *почему бы мне лучше не остаться обиженным и не терпеть лишения, чем обижать и отнимать, и притом у братьев* (ср. 1 Кор. 6, 7-8). Так должна бы говорить и каждая церковная община, и вся церковь в целом.

Корпоративные гордость и жадность, как ничто иное, наносят самый ощутимый урон церковной проповеди. Ведь само благовестие Церкви в мире касается не в последнюю очередь смирения и нестяжательства, - а тут в реальном поведении подается прямо противоположный пример. Кто же нас будет после этого слушать дальше?

### Милостыня – царица добродетелей для мирян

Дальнейший путь для мирянина в мир позитива и света проходит через милостыню. В широком смысле этого слова. Речь о любом служении нуждающимся, ближним и дальним, знакомым и незнакомым, любящим нас и не очень...

Для живущих уединенно это, быть может, не всегда актуально. Для отказавшихся от собственности это вообще трудно исполнимо, но речь теперь не о них. У них свое духовное руководство и в нашем совете они менее всего нуждаются.

Но для людей, социально вписанных, имеющих такие средства, о которых они могут сказать: «мое», - для нас именно милостыня – это самое прямое, самое эффективное, самое евангельски обоснованное действие по формированию всего доброго в своей душе.

Конечно, милостыня должна быть растворена рассуждением и благоразумием. Не всякому просящему можно дать именно просимое им. А кое-каким просящим приходится пригрозить дать... в ухо. Например, убийце, просящему ножик. Это все так, это давно известно. Но все-таки наша жизнь наполнена множеством способов помочь ближнему и дальнему *во благо и к созиданию* (см.: Рим. 15, 2), как учит Апостол. Одних только благотворительных фондов, занимающихся сбором средств на дорогостоящее лечение тяжело больных детей, немало. И это достаточно надежные фонды, отчитывающиеся о реальных деяниях. То есть, не какие-то жулики.

Да и рядом с нами полно нуждающихся и не только в материальной помощи. Очень желательно не пропускать подобные случаи. Ибо милостыня с добрым сердцем подает человеку самое важное из земных благ – поддерживает жизненную мотивацию.

Милостыня дружит с воздержанием, то есть, с добровольным самоограничением в части жизненных своих потребностей. Сэкономьте на своем желудке ради милостыни – пользу получит и душа, и желудок, причем не только ваш!

Конечно, святые отцы много и справедливо предостерегают нас от тщеславия, которое умеет обокрасть и то самое наше богатство, которое воры не подкопают и тля не растлит. А тщеславие может дотянуться и в небесную нашу копилку. Это правильно. Но на отражение этого тщеславия существует один очень важный и конкретный факт, совершенно для него убийственный. Который имеет место в нашей стране, сейчас и здесь.

Состоит он в том, что наша благотворительная медицина умеет за короткие сроки собирать очень значительные средства на очень дорогостоящие операции и другие лечебные действия. Вывешивается объявление: страна, вот маленький человечек, который встанет на ножки за несколько миллионов рубликов. А через два месяца там же вывеска: да, вы сделали это, деньги собраны, операция сделана, дитя будет жить и ходить. Всем спасибо.

И это совершается постоянно. Ни один меценат-миллиардер в одиночку этого не потянет. Это делают тысячи и тысячи совершенно анонимных, неизвестных нам людей, большинство из которых, быть может, вообще не верующие. Они сострадают, жертвуют, поднимают. Огромная армия жертвователей. Все взяли, подошли к проблеме, напряглись – и вот, результат есть. Это подобно тому, как вы подойдете к бетонному столбу, попытаетесь дотронуться и охнете. А потом нас подходит двадцать человек, напрягаемся, берем руками по команде – и ставим. А тут тоже самое, только двадцать тысяч или двадцать миллионов. Подошли, напряглись, скинулись – и сделали.

Вот вы это прочитали, осознали. Подумали. А теперь тщеславьтесь, если сможете. Какое уж тут тщеславие милостынею, когда вокруг нас полно неведомых нам людей, постоянно и лучше нас незаметно исполняющих эту заповедь! Нам бы догнать их и присоединиться к ним!

На самом деле, это глубоко радостно сознавать себя одним из множества таких людей. Маленьким, но столь же нужным, как и остальные. Сознавая себя одним из многих, - учил Клайв Льюис, - и ты имеешь шанс стать одним из лучших.

Да что там, лучших! На это не станем замахиваться. Наш замах скромнее: прожить жизнь земную в вере, не наделать ничего ужасного и не сойти с ума. Если настроиться только на одно это, не на что-то большее, - уже придется побороться со своим эгоизмом, ленью, жадностью, гордостью и т.д. настолько, что, глядишь, в итоге оно вполне потянет и на спасение души. По милости и благодати Божией.

Не за нашу же милостыню нас спасут! Господь спасет нас по своей милости. А Его милость побольше нашей будет, правда?

Хотя помилованы будут именно милостивые.

### Сострадание и сорадование

А душою милости служит сострадание. Это когда чужая боль не проходит мимо, а хотя бы как-то касается нас. Хотя бы иногда. Хотя бы по касательной, но все же касается.

Само наше спасение совершено состраданием Христовым. Наше ответное сострадание преодолевает наш эгоизм и самозамкнутость, дает нам искомый позитив и мотивацию.

Это все важно и нужно. И читателям, конечно, знакомо. Обсуждать тут особо нечего. Об этом в классике написано.

Христиане умеют плакать с плачущими. И это хорошо. Учить тут нечему.

Но подобно тому, как веру и надежду мы положим на пороге вечности, взяв с собою из трех только одну любовь, так и сострадание мы положим на этом же пороге. В вечности, где не страдают, сострадание уже не нужно, как не нужны ни вера, ни надежда.

Но зато с собою мы возьмем туда более интересную вещь – сорадование. Она пригодится и там. А обучаться ей можно и здесь, если повод будет. Плакать с плачущими мы, быть может, умеем. А вот радоваться с радующимися – это посложнее. Хотя оба таких аскетических делания завещает нам апостол в одной фразе (см.: Рим. 12, 15 ).

Но если мы преодолеем корпоративную гордость и жадность, о которой говорили выше, то поводы к радости с радующимися у нас появятся. Это проверено опытом. Нам представится случай порадоваться за спасаемых братьев и сестер. Особенно если при этом не забывается милостыня.

Сорадование – лучшее лекарство от зависти. Лучшее, чем сострадание. И лучшее, чем сострадание, мотивирующее лекарство. Большая, необходимейшая доза жизненного позитива. Однако следует о ней вспоминать почаще, то есть, не пропускать при всяком удобном случае.

### Печать опыта (вместо заключения)

Подытожу все сказанное самым ответственным заявлением, что кроме прямых цитат, все сказанное здесь рождено реальным опытом, личным и пастырским. Ни одного слова здесь нет из области спекулятивных рассуждений или списанного из учебников психологии. Говоря об аскетике, я ничего не написал о блудной страсти, например, да и о других тоже, просто потому, что не нахожу, чего бы мог добавить к сказанному в классике.

Но зато то, что добавил, - это уж проверено. Это слово не праздное, глубоко практическое, весьма актуальное.

Мой опыт может быть отрицательным, особенно пастырский. Я на себе знаю и по другим видел, что такое жизнь в негативе и потеря жизненной мотивации, как выглядят психические расстройства верующих. Но и негативный опыт в слове о позитиве и негативе

крайне важен. Что такое негатив и как с ним бороться, - это нужно испытать на себе и посмотреть на других.

Полагаю, что существует немало православных братьев и сестер, которых опыт вполне созвучен моему, приведенному здесь, и которые просто не могли пока сформулировать решения возникающих проблем. Может быть, им что-то поможет из сказанного выше.

Под старость люди начинают больше заботиться о здоровье. Болезни нас начинают пока еще только щекотать, а мы уже принимаем профилактические меры.

Рядом с нашими болезнями и надвигающимися годами обостряются и приходят проблемы сохранения психики и сохранения жизненной мотивации. Эти проблемы требуют столь же направленных сосредоточенных и постоянных усилий и самоконтроля. Хотя бы на том уровне, как человек привыкает к лечебным гимнастикам и процедурам, соответствующим его надвигающимся болезням. Наша душа-психея требует столь же регулярного внимания, как и начинающее разрушаться тело. Да, вообще-то, она поважнее тела, тем хотя бы, что его переживет.

Очень надеюсь, что какой-то общий ключик, общий универсальный принцип духовной жизни мне удалось наконец понять на тридцатом году своего священства.