

АЗБУКА ВЕРЫ

прот. Г. Бреев

**Иисусова молитва для мирян, с чего
начать, как совершать**

Иисусова молитва для мирян, с чего начать, как совершать

прот. Г. Бреев

*И в Византии, и на Руси Иисусовой молитвой занимались не только монахи-безмолвники, но и епископы, и миряне. Накануне празднующейся 31 марта памяти теоретика и делателя умносердечной молитвы свт. Григория Паламы, протоиерей **Георгий Бреев, духовник московского духовенства**, настоятель храма Рождества Богородицы в Крылатском, рецензент четырехтомного сборника аскетической литературы «Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий», рассказывает, как совершать ее среди сегодняшнего городского шума.*

«Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй меня грешного» — казалось бы, простая молитва. Но духовники призывают своих чад к большой осторожности в ее использовании. На каких же условиях возможно употребление Иисусовой молитвы мирянами?

Необыкновенная сила

Традиция употреблять в молитве слова, обращенные к Господу нашему и Спасителю Иисусу Христу, начинается с евангельских времен, когда люди, встречавшие Христа, обращались к Нему со своими просьбами. Ближайшие ученики Христа — апостолы видели и знали действенность такого обращения. Таким образом, первые христиане начали призывать Имя Христа как в церковной, так и в частной молитве, и эта традиция никогда не уমাлялась. Молитва, которую мы сейчас называем Иисусовой, оформилась в знакомые нам слова позже, когда особенно ревностные подвижники стали уходить от мира в пустыню. Призывание Имени Божьего было для них живой потребностью. Опыт этих древних отцов запечатлен в книгах «Добротолюбия».

Существуют разные мнения о том, кто и как может совершать Иисусову молитву. Некоторые святые считали, что она имеет необыкновенную силу преображать человеческий ум и исцелять душу. При условии, конечно, разумного и ответственного к ней отношения. Они советовали использовать эту молитву не только

пустынникам, но и всем христианам, живущим в мире, даже только начинающим свою духовную жизнь.

Считалось, что если эта молитва, относящаяся к роду покаянных, будет совершаться с сердечным вниманием и постоянно, то принесет пользу и очистит от многих грехов даже людей духовно не очень высоких. Другие отцы, наоборот, считали, что далеко не каждый может пользоваться этой молитвой.

Особенно, если брать ее на вооружение и употреблять постоянно. Потому что как пламя, разгораясь, требует все больше и больше топлива, так и совершаемая постоянно сердечная молитва, набирая силу, требует от человека все более полной отдачи, все новых шагов, посвящения всего себя молитвенному деланию, названному позже умным деланием. И к нему нужно быть особо подготовленным — требуются пост, воздержание от посторонних развлечений и строгое исполнение заповедей Христовых. Без такого фундамента молитва может принести духовный вред.

Из «Добротолюбия» мы знаем, что одна из высших ступеней умной молитвы — созерцание. Это такое особое состояние, о котором святые отцы говорили как о преддверии Царствия Божия. Душа настолько возвышенна и очищена от страстей, что она, таинственно соединенная со Христом благодаря молитве, становится способна видеть Его.

Но для нас это делание слишком высоко. Узнавать об этих состояниях мы можем только из книг. Близкие к нам по времени подвижники говорят, что современный человек, утративший цельность жизни, уже не может притязать на делание таких ступеней умной молитвы. Поэтому, когда некоторые люди — особенно это бывает свойственно неофитам — горячо берутся за призывание в молитве Иисусовой Имени Господа, они могут подвергаться всякого рода опасностям, которые будут не готовы принять.

Пища души

Каждый верующий человек хочет молиться. Святой Григорий Палама говорит: сколько человеческих душ в мире, столько и уровней и образов молитвы. Каждый вносит в молитву свой внутренний опыт, свои переживания. А переживания у всех разные. Один с детства

имеет дух молитвенный, от природы, от благодати Божией — прямо сразу может молиться. Другому нужно большой жизненный путь пройти, и только в середине этого пути он поймет, что молиться надо. И начнет с трудом делать маленькие шаги, постигать азы.

Молитва — это пища. Если человек жив, он нуждается в еде. Все-таки мы не раз в день подкрепляем себя пищей. Так же и духовно — душа тоже нуждается в пище. Но здесь нужно понимание, живая потребность напиться живой воды, а не формальная сторона, не привычка, не обрядность. Живая вода — это слово Божие. Когда есть эта жажда, тогда и начинается правильный строй молитвы. Его сам Бог выстраивает. Потому что сказано, что без действия благодати мы не можем молиться, даже обратиться к Богу «Авва Отче» мы не можем, по апостолу Павлу, без Духа Святого. Дух Святой дает нам в сердце молитву — ставит и обращает к Богу Отцу Небесному, ко Христу.

У людей, любящих молитву, даже внешность меняется, будь то миряне или монашествующие. Конечно, внешность — не очень убедительный фактор, но все равно по человеку обычно видно, если он молитвенник.

Молитва — это путь, который приводит человека к Богу. И, если человек остановится на половине пути, он может потерять и то, что уже приобрел. Молитва воспитывает высокое, тонкое благородство. Душа становится разумной, отступает от грубых страстей, прозревает, укрепляется в вере. Дух Святой действует и в молитве, и в Священном Писании. Человек начинает прозревать дивную гармонию Божественного Слова, Писания. Потому что молитва подготавливает сердце человека, как сосуд, который потом вмещает в себя все дары благодати Святого Духа. Без молитвы невозможно этого достичь.

Добрый плод молитвы — умирение сердца, когда сердце становится чистым. А чистым сердцем человек узрит Бога. Человек начинает в себе видеть действие страстей и действие благодати Божией, начинает различать, что идет к нему от падших духов. Потом, если человек действительно трудится не вотще, он начинает прозревать суть вещей. Если христианин проходит молитвенный путь с ревностью и со смирением, ему будут сопутствовать духовные плоды.

Вдумчиво и осторожно

Я думаю, что мирянам братья за Иисусову молитву можно. Но делать это нужно по силам, немного и постоянно. Святитель Игнатий Брянчанинов и последние оптинские старцы учили, что современный человек должен подходить к Иисусовой молитве очень вдумчиво, очень осторожно и просто.

Не стремиться сразу достичь каких-то состояний — просвещения души, ума. Совершать молитву нужно в простоте сердца. За время моего пастырского служения было уже несколько случаев, когда по рекомендации молодого священника люди начинали совершать непрестанную молитву и в результате приходили к крайне бедственному положению, к психическому расстройству, к состоянию, из которого сами они уже не могли выйти. Были даже случаи, когда люди кончали собой только по причине того, что ревностно взялись за это умное делание, к которому не были готовы.

Для начала нужно обрести молитвенный опыт вообще и только потом постепенно переходить к Иисусовой молитве. Но ставить перед собой высокие цели крайне неразумно. Даже подражать в молитвенном делании святым будет пагубно для нас.

Еще в VI веке святой Иоанн Лествичник предупреждал о том, что читать и назидаться высоким духом святых нам необходимо, но подражать им в молитве — верх безумия. Потому что в человеке должно быть не свое личное желание, а побуждение Духом Божиим. Поэтому я всегда предостерегаю: если есть желание и ревность, то прежде нужно научиться тому, чего требует молитва, — внимательности, сосредоточенности, воздержанности и рассудительности.

Ведь мы не достойны тех слов, которые читаем в молитве. Я не достоин даже обратиться к Богу. Господи, как я могу сейчас предстать перед Тобою? А это предстояние и есть молитва. На всяком месте владычество Его, благослови душе моя Господа. Место «владычества Его» — это то место, где я молюсь.

Как не пресытиться?

Научиться сначала нужно искренней, простой, чистой молитве.

Потому что многие, начиная читать утреннее и вечернее правило, быстро устают от него. Говорят, что уже приелось, что ничего не чувствуют. Просят разрешения молиться своими словами. Ну, молитесь своими словами. Но молитвенное слово должно истинствовать, должно славословить.

Кто-то из святых говорил, что в молитве человек должен соединяться со словом так же, как душа соединяется с телом. Видите, какой глубокий образ. Если этого единства нет, то молитва нам приедается. Она кажется формальной, холодной, и слова не идут в душу.

И все только потому, что человек не выработал правильный подход к молитве. Не пережил, не почувствовал молитвы в себе. Даже если ты и пережил когда-то какой-то молитвенный образ, он забывается. И очень легко уйти в механизм, совершать одну обрядовую сторону — произносить, говорить, читать, но не молиться.

Для молитвы нужны интерес, внимание, жажда молитвы и истинность. Молитва — это живая потребность. Мне необходимо в данный день, в данный момент выразить себя в молитве, встать перед Богом и сказать: «Господи, вот я перед Тобой стою, день у меня прошел в суете, я где-то потерял свою внутреннюю свободу, где-то ненужным помыслам, заботам отдался, неприятности у меня были и так далее». Какие мы есть, такими мы и должны обращаться к Богу.

Сама жизнь нас учит молитве, Бог нас учит, Церковь нас учит. Эти уроки не должны пройти мимо. Тогда только мы и начнем действительно понимать, что такое Иисусова молитва. «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного» — это будет уже вопль. Это фактически вся моя природа, сконцентрированная в живом Господе, это поток моих внутренних энергий рвется наружу. Вот тогда, пожалуйста, молись Иисусовой молитвой хоть день и ночь. Тогда Иисусова молитва начнет действовать.

Искушения

Когда человек действительно полюбит молитву, когда его дух возгорится, тогда, по учению святителя Игнатия, Иисусова молитва начнет переходить из словесной формы в сердечную. А сердечная молитва, если будет приноситься со вниманием, начнет захватывать и умные сферы души. Таким только образом умно-сердечная молитва

может стать доступной для современных христиан, целиком посвятивших себя Богу. Священники, монахи, благочестивые миряне, которые удалены от повседневных забот и печалей, могут взять этот Божественный дар и с пользой для души совершать умно-сердечную молитву.

Начать я рекомендую так: отстраниться от обычной суеты — от радио, телевизора, уединиться в спокойном месте, где можно молитвенно настроиться. Если со временем у вас начнется серьезное занятие Иисусовой молитвой, необходимо искать тех людей, которые опытно прошли этот путь, и с ними обсуждать все свои состояния.

Начинающему нужен помощник. Потому что активность духа воздействует и на душу, и на психическое состояние, и на нервную систему. Она пробуждает в душе много таких движений, которых, может быть, и не было раньше. Когда человек постоянно творит умную молитву, в нем начинает пробуждаться сокровенное, с чем человек в своей практике, возможно, и не сталкивался.

Есть такой закон в физическом мире — чем мощнее и чем больше какое-то энергетическое движение, тем больше в него вовлекаются окружающие сферы. Так же и молитва Иисусова. Если делать ее с каким-то усилием, с каким-то напряжением, то она может пробудить очень много из чувственного мира и из мира воображения, особенно если мы не имеем покаянного чувства. Весь негатив, который пока сокрыт, придет в движение и может пагубно повлиять на душевное состояние человека.

Определить, правильным ли путем идет человек в своем молитвенном делании, можно по плодам. Плодом неправильной молитвы может стать гордыня ума. Человек начинает делать все напоказ, старается всем показать, что он долго молится, что он умеет творить Иисусову молитву.

В Евангелии сказано: если хочешь Богу принести сердечную молитву, «...вниди в клеть твою, и затворив двери твоя, помолись Отцу твоему, иже в тайне: и Отец твой, видяй в тайне, воздаст тебе яве» (Мф.6:6). Если человек не войдет в свою внутреннюю клеть со смирением, с глубокой верою, с покаянным чувством, со вниманием, то это занятие выльется у него или в фарисейство, или в гордое самоутверждение.

Часто в такой ситуации у людей начинается нервное расстройство, заметное со стороны, — нервные резкие движения, возбудимость, желание что-то доказать, поспорить. Это тоже показывает, что человек неправильно творит молитву.

Нельзя вступать в духовный мир без рассуждения. Каждый шаг должен быть проверен и духом Евангелия, и духом заповедей Господних, традицией и учением Церкви, мыслями святых отцов. У человека должно быть ясное состояние разума, чтобы он видел правильные и ложные пути.

Самодвижное делание

В молитве происходит единение всех наших способностей. Иногда у человека активизируется воображение, и ему кажется, что это духовное парение. На самом деле оно может быть не духовное, а только мечтательное. Духовники, делатели Иисусовой молитвы, всегда предостерегали от этого соблазна.

Я считаю, что в творении Иисусовой молитвы пользоваться четками необходимо и очень важно. Когда пальцы держат четки и ты произносишь молитву словесно — это помогает все силы направить на молитву, не рассеиваться. Сердечное внимание, словесное произношение молитвы, перебирание четок — все это вместе помогает вовлечь в молитвенное обращение все силы души. Даже когда мысль готова отстраниться, ты чувствуешь, что четочка тебе не дает. Ты ее крепко держишь, и она через это ощущение порядка следования молитвы помогает даже мысли не рассеиваться.

Если при чтении молитвы сливаются в словесную массу и перестаешь ее понимать — такую молитву нужно прекращать. Как только при чтении молитвы возникает разброд мысли, невнимание или какая-то апатия — вроде мне не хочется читать, не могу — все, надо тут же прекращать. Лучше прочитать пятьдесят молитв и успокоиться, чем прочитать триста на уровне механического движения.

Иногда можно читать Иисусову молитву на службе. Те, кто занимается молитвой, могут прийти на такой уровень — когда спишь, просыпаешься, а молитва продолжается. Ты даже не знаешь, заканчивалась ли она или не прекращалась и идет сама. И вот когда человек достигает такого состояния, он может даже стоять за

литургией, внимательно слушать слова литургических молитв, а в сердце сами звучат слова: «Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя грешного». Это самодвижная молитва. К ней приходят от внимательного, благоговейного призывания Имени Божьего, когда молитва захватывает все уровни подсознания.

Молиться — наша обязанность. Святые отцы говорят, если тебе дается благодать — молиться легко, ты прямо на крыльях летаешь. Если благодать отнимается — молиться трудно. Даже может быть дух противления молитве. Ну что же, терпи. Говори: «Господи, я недостойн молитвенного обращения. Я прогневал Благодать Твою». Если дух противления сильно взойдет на тебя — смиряйся, и он отступит. Потому что глубокая молитва всегда вызывает искушения. Как если свечу поставить — сильный ветер может ее задуть. Так и молитвенные огоньки демоны сдувают. Но нужно этот огонек в себе снова воспламенить. Хоть маленький, но он должен теплиться в душе постоянно. Лампадка горит в глубине сердца — и этого довольно.

подготовила Екатерина Степанова

["Нескучный сад"](#)