

Протоиерей Вячеслав Клименок

**Земля,  
текущая молоком  
и медом**

(слово о молитвенном делании)

«Изыдет человек на дело свое,  
и на делание свое до вечера».  
(Пс.103:23)

Чтобы приобрести правильный опыт в жизни, нужно встретить практика - человека, знающего дело. Дело молитвы также нуждается в опытном руководстве, чтобы предупредить ошибки и получить правильный ориентир. Мне посчастливилось встретить делателей, которые знали действие молитвы и умели сказать о ней верно.

Я благодарен Богу за то, что встретил этих людей. Оба по преемственности были моими духовниками. Духовные мужи, шедшие монашеским путём.

Что-то, услышанное от них, я пересказал здесь дословно. Но цель моя – сказать слово о практике молитвы, передать это слово в духе священного предания, как я услышал от отцов моих. Знаю, что у меня не получится говорить об этом без ошибок.

## Цель

Прежде всего, приступающему к высокому творчеству внутреннего делания, нужно определиться в цели.

Весь молитвенный труд совершается для того, чтобы войти в постоянное личное общение с Богом. То есть, ради Богообщения. Это может показаться странным, но не все церковные люди знают, что такое общение возможно. непонимание цели искажает всю жизнь верующего. Правильный мотив молитвы - быть в личном общении, близко с Богом. Главная точка приложения внутренних усилий - удержание внимания в словах молитвы. Неправильная цель приводит к формальной молитве, вычитыванию, к формальным безличным отношениям с Богом, или же к эгоистическому стремлению к высоким состояниям.

### О происхождении краткословной молитвы

Помню, однажды зашёл в келью к отцу Исаии в Покровском монастыре. Он сидит на своей кроватке, смотрит на меня и говорит: «Вот Апостол Павел сказал: «Лучше пять слов скажу умом, чем тысячу – языком». (1Кор.14:19) Затем показывает мне на пальцах правой руки, поочередно загибая их: «Господи – Иисусе – Христе - помилуй – мя», давая тем понять, что отцы считали Иисусову молитву древней практикой.

В Евангелие можно найти места, которые являются основанием краткословной молитвы. Так её можно узнать в молитве нищего: «Иисусе, сыне Давидов, помилуй мя». (Лк. 18:38) Её можно услышать в молитве

кающегося мытаря: «Боже, милостив буди мне, грешному» (Лк. 18:13) и в других местах.

### О формах краткословной молитвы

Отцы практиковали в основном Иисусову молитву. Но допустимы и другие формы краткой молитвы. Например, наш отец, схиархимандрит Исаия, благословлял произносить Троицен вместе с молитвой к Богородице: «Пресвятая Троица, Боже наш, Слава Тебе!» Крестное знамение и малый поясной поклон. И восклоняясь, мысленно: «Пресвятая Богородице, спаси нас!»

Говорят, нет выше молитвы славословия. Славославная молитва - ангельское дело. Так, в первой части Троична мы славословим, во второй части этой краткой молитвы - призываем ходатаицу нашего спасения. Действие Троична такое же, как и молитвы Иисусовой - собирание всего человека в единую личность. Как и Господь заповедывал: «Возлюбиши Господа твоего всем сердцем, всею крепостию, всею мыслью твоею». (Мф. 22:37) Это троическое единство тварных энергий человека: желания, воли и мысли. Краткую молитву Пресвятой Троице практиковали многие отцы: и преподобный Иоанникий Великий, и уже ближе к нам, схииеромонах Михаил Валаамский и другие.

### Внимание

Труд молитвы начинается со внимания. Внимание – это дверь в Царствие и ключ к Богопознанию. Как учит преподобный отец Иоанн Лествичник: «Заключай ум в

слова молитвы». Произнося слова, удерживай внимание в словах молитвы. Это удержание совершается с помощью внутренних усилий. Личное обращение к Богу рождается из внимательной молитвы. Взывать лично - значит из глубины своего умного существа, ипостасно, всем умом, всем сердцем, всею крепостью, то есть, всеми силами. Но во время молитвы мы начинаем понимать, что не можем лично, из глубины обратиться к Богу. Так мы начинаем осознавать свой плен, что всеми своими энергиями мы ещё присутствуем во внешнем мире, и, говоря по-другому, мир держит нас изнутри. Внимание - это точка фокусировки тварной энергии, которая собирает все силы в молитве. Во время внимательной молитвы энергия, рассеянная прежде в пространстве, собирается в одну точку внимания. Таким образом внимание становится точкой соединения энергий. Так создаются внутренние условия для личного обращения к Богу. Удержание внимания в молитве стесняет ум. Это состояние кажется выпадением из жизни: неудобным, неестественным, обусловленным. На самом деле, стесненность ума в молитве - нормальное состояние. Это начало изменения действия ума извне - внутрь. Так надо терпеть. Как Господь учил: «Тесны врата и узок путь, вводяй в живот». (Мф. 7:14) Эти слова можно понимать не только в смысле прохождения жизненных испытаний, но и в отношении к этой стесненности ума в молитве. Проходя через эти тесные врата внимательной молитвы, ум попадает в пространство внутренней жизни и начинает познавать.

Внимание - это вход. И для хорошего, и для плохого. Где внимание, там и все наши энергии, то есть весь человек. Нужно наблюдать, где наше внимание. Это отцы называют «трезвением ума».

Человек, не молящийся или молящийся рассеянно, не имеет возможности понять свою жизнь. Не умеющий наблюдать свою жизнь, не понимает её. Для того чтобы видеть, нужно не спешить, быть внимательным, чтобы разум перестал двигаться под действием внешних мотиваторов. Если разум найдёт точку созерцания своей внутренней жизни, он будет смотреть трезво. Если же он не находит этой точки созерцания, он будет видеть себя лишь во времени, действующим во внешнем мире. Этой точкой созерцания жизни является внимательная молитва.

Устойчивость внимания в молитве – плод многих внутренних усилий. Эта устойчивость становится и стойкостью в искушениях, и мужеством в скорбях. Так, как в одном из богослужебных текстов сказано: «У верных ум подобен горе святой, недвижим прилоги вражьими». Итак, нужно внимательной молитвой стяжать эту устойчивость или неподвижность ума.

Внутреннее усилие направлено на удержание ума от рассеянности и на внимание к словам молитвы. По сути, это два внутренних одновременных действия, но молящимся это воспринимается, как одно усилие. Может показаться, что одно лишь внимание к словам удерживает ум. Но это вопрос распределения энергии. Первое действие требует больше энергии. Потому что до начала молитвы ум был рассеян во внешней жизни. Поэтому всегда трудно начинать молитву и продолжать её первые минуты. Впоследствии, когда ум подтянул всю свою мысленную энергию, его уже не надо удерживать, потому что он сосредоточился в словах молитвы, в одной точке. Далее ум двигается внутрь, в глубину искренности.

## О внутренней спешке

Если спешить в молитве, сердце не успевает откликнуться сочувствием на слова молитвы. Рассеянность ума в молитве - свидетельство внутренней спешки. Это бессознательное внутреннее состояние, в котором человек может оставаться много лет, имеет свои причины. Даже если мы удержим внимание в словах молитвы, однако можем одновременно оставаться ещё и в состоянии внутренней спешки. В таком случае обязательно появляется побуждение поскорее закончить молитву. Стеснённый молитвой ум спешит возвратиться в привычное состояние рассеянности, в свободу аналитического мышления. Ум ищет убежать во внешний мир, возвратиться назад. Он ещё не воспринимает молитву, как вход в пространство внутренней жизни. Молитва начинается там, где ум прекращает спешить. А до этого ум лишь наводит фокус внимания.

Невротические люди также склонны спешить в молитве. Но в этом случае спешка вызвана психологическими проблемами. Тревожный человек боится потерять контроль над своей жизнью и спешит возвратиться в знакомое привычное состояние контроля.

Бывает, человек, начиная молитву, тотчас начинает чувствовать побуждение поскорее заканчивать её. Ощущает некое внутреннее сопротивление, которое нужно постоянно преодолевать. Ум рассеивается, теряется фокус внимания, мысленная энергия уходит в это ожидание окончить молитву. Такое искушение может происходить по разным причинам. Одной из них является бессознательное отчаяние. Это зеркальное отражение общего состояния души, её нежелание делать какие-либо усилия.

## О нравственном конфликте жизни

Нравственный конфликт рождается из потери целостности своей личности, из внутренней разделённости. Он проявляется внешне в непоследовательности поведения, а внутренне - в множестве противоречий. Человек живёт одновременно разными мотивами и стремлениями, несовместимыми друг с другом. Выйти из этого состояния разделённости возможно только через борьбу с помышлениями и только при условии внимательной молитвы. В этой борьбе человек нравственно определяется, преодолевает условность своей внутренней жизни, становится целостным. Конечно, это длительный процесс, занимающий много лет жизни. Большинство церковных людей даже не осознают свой внутренний нравственный конфликт. Они оправдывают непоследовательность в поведении, используя рациональное объяснение, а свои внутренние противоречия просто не замечают. Они остаются где-то в слепой зоне нашей души. Эта проблема становится явной только для людей, живущих в трезвении и хранении ума. Какой же знак начала выхода из нравственного конфликта? Человек становится спокойнее. Именно внутреннее спокойствие является таким знаком выхода души из этого сложного состояния. Это ощущение покоя сопровождается чувством искренности в молитве. Человек, живущий в своих нравственных противоречиях, в этой разделённости своих стремлений, всё время испытывает тревогу. И это продолжается до тех пор, пока человек остаётся в своих противоречиях. Такой человек не может быть мирным и искренним.

## О борьбе с помыслами

Борьбу с помыслами не следует понимать в смысле сопротивления им своими силами, уподоблять её двум борцам, схватившимся на ринге. Борьба заключается в игнорировании первого прилога и призывании Имени Божия. Если же человек избирает неправильный способ борьбы, начинает спорить с помыслом, в таком случае помысел становится точкой внимания и поэтому усиливается в своём влиянии на наш разум. Это усиление происходит за счёт энергии нашего внимания, несмотря на кажущееся сопротивление. В мысленном диалоге с помыслом есть самонадеянность. Поэтому спорящие, полагая, что находятся в борьбе, на самом деле беседуют с помыслами. Поэтому и могут склониться к согласию с внушаемой греховной идеей. Такое собеседование с помыслом часто переходит в поиск причин послушать его. Происходит, так называемая, предвосхищающая рационализация, когда человек ищет оправдание, почему он может согрешить. Если заглянуть глубже, спор с помыслом держится на нерешительности и тайном сочувствии ему.

Помню стоим мы у двери кельи, ожидая приёма у отца Исаяи. Вдруг он выходит и, оперевшись на косяк двери, говорит: «Вот Царь Давид сказал: «Гневайтесь и не согрешайте». Затем посмотрел на нас вопросительно. Все молчат. Тогда говорит: «Гневайтесь на помыслы и не согрешайте соизволением к ним». Следуя этому преданию, мы можем понять, что в борьбе с помыслом используется сила естественного гнева. Используя эту энергию для внутреннего противодействия помыслам, мы направляем её в усилие *удерживать внимание в словах молитвы.*

В исихастской практике борьба совершается так. Молящийся удерживает внимание в словах молитвы. В таком случае, возникающие греховные идеи, или как отцы называют «прилоги», не могут сочетаться с умом, потому что он весь вниманием в словах молитвы. Поэтому вражеский прилог не может использовать энергию ума для своего развития. Не получая внимания, помысел не может проникнуть внутрь, стать мотивом поведения и содержанием нашей внутренней жизни. Не отдавая прилогам внимания ума, мы не только лишаем их энергии развития, но и продолжения во времени.

Борьба с помышлениями - это не только нравственный выбор человека, но и решение внутреннего нравственного конфликта. Человек, отвергая помысел, выходит из своих внутренних противоречий, становится искренним, целостной личностью.

Наше сопротивление помыслу может быть выражено и вербально. Как Царь-пророк поет: «И отвечаю поносящим мя слово». (Пс. 118:42) Это не значит, что нужно вступать в полемику с помыслами. Отец схииархимандрит Исаия, следуя преданию глинских старцев, советовал отвечать помыслам: «Не соизволяю!» Так мы выражаем своё несогласие с внушаемой нам греховной идеей и определяемся в своём нравственном выборе. Закон свободы непреложен. Если нет согласия человека, никакой дух не может перейти границу вселенского закона свободной воли.

У помысла есть свои этапы развития. Развитие помысла можно остановить на любом этапе. Наши отцы старались и советовали останавливать развитие помысла на этапе прилога, то есть, в начале, когда он ещё не получил силу для своего развития от внимания нашего ума.

Помните поединок Давида с Голиафом? Нечто подобное происходит между умом и помыслами. Давид взял пять гладких камней из ручья... Так и мы берём пять слов молитвы Иисусовой из ручья святоотеческого предания. Он вложил камень в пращу... А наша духовная праща - это молитва. Раскрутил, метнул и попал в голову исполина. Так и мы раскручиваем пращу, постоянно возобновляя молитву, поражаем в голову исполина (прилог вражий) камнем имени Иисусова. Давид был юн, неопытен в борьбе, не искусен, но надеялся на Бога Израилева и победил. Голиаф же имел силу, исполинский рост и опыт борьбы, но из-за самонадеянности потерпел поражение. Так и дьявол имеет опыт, силу, как дух, но надменен. А мы в состоянии духовной юности, но побеждаем в искушениях призыванием имени Господня. Помысел - это глава исполина. Камень попадает в эту главу. Молитва делает врага обездвиженным, связывает энергию падших духов и отсекает главу вражью, то есть, не позволяет помыслу развиваться до реализации в грехе.

Борьбу с помыслами нельзя путать со сдерживанием. При сдерживании психика реагирует вытеснением помысла внутрь. Это бессознательный защитный механизм психики. Нельзя считать эту рефлексию борьбой. Борьба - это осознанный процесс, когда человек делает сознательный нравственный выбор, отвергает мысли или чувства с греховным содержанием. В таком случае, его жизненная энергия не сосредотачивается на этих помыслах или чувствах. При вытеснении же, человек сам хочет реализовать возникшие идеи, развивает их, сочувствует им. Но, или из-за того, что это противоречит его христианским идеалам, или из-за общественной морали, или по

обстоятельствам из-за невозможности их реализовать, он вынужден сдерживать себя. Поэтому энергия, не находя реализации, рефлексивно вытесняется внутрь, остаётся там в виде скрытой мотивации, становится внутренним содержанием жизни нашей личности. Сдерживание не является борьбой. Человек согрешает, но согрешает соизволением. Это скрывается внутри.

### Темп и количество.

Молитву нужно произносить не спеша, в среднем темпе. Мнение, что молитву нужно произносить быстро, одну за другой, ошибочно. В таком случае развивается формализм. Без неспешного обращения к Богу ум не успевает собраться в слова молитвы.

В последние годы появилась практика пропевания Иисусовой молитвы в определённом ритме. Ошибка такой практики состоит в том, что внимание поющих сосредотачивается на ритме. Поэтому обращение к Богу становится ритмичным и безличным. Всё-таки эту молитву нужно делать, произносить, а не пропевать.

Помню, однажды спросил у отца Исаии: «Сколько четок делать?» Он промолчал. Я спросил ещё раз. Он снова промолчал. Мне не объяснили почему. Я воспринял это, как намёк на то, что не нужно связывать себя количеством. Конечно, количество имеет значение, при условии внимания. Но если связать себя количеством, тогда в случае, когда не успеваешь сделать, чувствуешь себя должником, смущаешься. Я полагаю, правильный подход - делать понемногу, произвольно прибавляя, но оставаясь свободным. Когда становишься уставшим или слишком занятым, в таком случае можно убавить.

## О рассудочности

Рассудок - это познающая сила нашего ума. Он анализирует информацию, поступающую из окружающего мира через чувства. Но аналитически мыслящий ум слепой в отношении духовного мира. Познавая окружающий мир, он не видит самого себя, в своих движениях, реакциях, глубоких стремлениях. Во время внимательной молитвы прекращается аналитическое мышление, рассудок замолкает. Но разум, в инерции своего обычного действия, продолжает попытки познавать внутренний мир таким привычным для себя образом, через анализ, рассудочно, но не может. Потому что сам себя связал вниманием в молитве. В таком случае рассудок воспринимается уже как стена, некое препятствие к познанию. Но как ум может познавать без рассудка и есть ли что-то за этой стеной молчания рассудка? Когда во время внимательной молитвы рассудок замолкает, ум становится беспомощным, не имея возможности познавать бытие через анализирование. Тогда человеку кажется, что он оказался в пустоте, вне мира и самой жизни. Молящийся человек по инерции хочет использовать своё привычное аналитическое мышление, которое отцы называют «плотским мудрованием». Но в молитве рассудок не находит ничего для анализа. Внимательно молящийся человек сначала не может узнать ничего, кроме слов произносимой молитвы. Потому что в молитве для рассудка нет привычного объекта познания, того, что он обычно видит во внешнем мире. Многие молящиеся попадая в эту пустоту внимательной молитвы, возвращаются умом вовне, в объективную действительность вещественного мира, то есть рассеиваются. Потом уже не хотят возвращаться, как бы в

никуда. Пространство молитвы воспринимается неопытным человеком, как небытие. На самом же деле это ощущение пустого пространства всего лишь остановка аналитического мышления, тупик рассудка. И это обязательно должно произойти. Надо войти в это состояние того самого слепца, сидящего при пути и зовущего: «Иисусе, сыне Давидов, помилуй мя!» В этой тьме разума, в этой мысленной пустоте, и находит нас Бог. В молитве ум начинает познавать по-другому, без посредства рассудка и анализа. Со временем у молящегося открывается скрытая доселе новая возможность познавать - созерцательная способность ума. В таком случае ум познаёт без поиска, непосредственно, просто видит, созерцает бытие. Сначала свою внутреннюю жизнь, потом все движения всех мысленных энергий в пространстве, все прилоги, приближающиеся к разуму. Такое познание даётся ему. Ум не ищет ответ, но сразу знает его, потому что созерцает и видит. Ум не только познаёт мысленную реальность жизни, но и Бога в Его действии в молитве. Это самое важное познание, которое даётся молчащему уму.

### Созерцательная способность ума

Большинство людей живут в инерции своих мыслей, травмируются собственным мышлением, допускают ошибки, под влиянием демонских идей делают неправильный нравственный выбор. В православной традиции существует метод, позволяющий управлять мыслительной деятельностью ума. Этот метод называется трезвение или хранение ума. Используя этот метод, человек становится иным. Эта духовная практика

имеет много целей и приносит много плодов. Кроме всего прочего, она развивает созерцательную способность ума. Внимательно молящийся ум прекращает анализировать и начинает созерцать, то есть познавать бытие непосредственно, без размышления. Созерцающий ум безобразно видит свою внутреннюю и внешнюю жизнь. Не социальную деятельность, а свои реакции, мысленные действия, глубокие бессознательные стремления. В том числе, разум зрит все мысленные искушения внешнего мира, видит появляющиеся в мысленном пространстве прилоги демонических идей. Познавая мысленную реальность своей жизни, ум приобретает опыт. Поэтому отцы называли внутреннее делание тайным поучением. Для созерцания внутренней реальности жизни уму нужно найти точку созерцания. Этой точкой является краткая внимательная молитва. Когда ум стоит пред Богом, то есть, не движется мысленно во внешний мир, тогда видит все происходящие в мысленном пространстве движения. Так ум находит независимую позицию и может действовать избирательно, управлять мыслями и созидать свою жизнь согласно заповедям. Это даёт возможность исключить рефлекссию - всякое бессознательное реагирование на влияние извне.

### Молитва и время

Удерживая внимание в словах молитвы, мы освобождаем ум от движения в потоке линейного времени. Таким образом, ум прекращает движение назад - в прошлое, и вперёд - в будущее. То есть, перестаёт находиться в состояниях воспоминания или ожидания. Стоит пред Богом. Так ум переходит из

состояния инерции в активное – состояние внимания - осознанное управление своей мысленной энергией.

Так, внимательно молящийся человек, оставаясь локально во времени, умом выходит за пределы линейного времени. Внутри него энергия времени замедляется. Именно поэтому он может наблюдать, как во внешнем мире и в его личном мысленном пространстве движутся тварные энергии в различных образах и идеях. Это похоже на фантастический фильм, где время останавливалось, а человек двигался в этом пространстве свободно.

У молящегося человека появляется особое ощущение времени. Оно может травмировать. Это то, что называют «памятью смертной». Ощущение времени вызывает чувство обусловленности жизни, напоминает о её конечности. Ощущение и понимание времени у верующих и неверующих людей разное. У молящихся людей течение времени изменяется в молитве из линейного в точечное. Поэтому, когда человек выходит из молитвы, то снова чувствует текучесть времени, потому что возвращается умом в энергийный поток линейного времени, движущегося из прошлого в будущее, по линии. Это непонятно для не молящихся людей. Трудно привыкнуть к ощущению течения времени, или, говоря по-другому, к обусловленности временной жизни. С другой стороны, человек в молитве получает новый опыт вне временного бытия.

## Гнев

Делание молитвы совершается в синергии энергий. Тварной энергией внутреннего делания является естественный гнев. Обычно мы воспринимаем гнев, как

проявление страстности, агрессии. Но энергия естественного гнева может действовать и страстно, и безстрастно. Как усилие. Усилие, направленное на удержание внимания в молитве. Именно энергия естественного гнева направляет разум и удерживает мысленную энергию в одной точке. Понимание значения кротости происходит из понимания действия энергии гнева.

Если эта энергия связана борьбой с людьми, у молящегося не будет силы, внутреннего ресурса для борьбы с помыслами и удержания внимания в молитве. Поэтому делателю молитвы важно выйти из борьбы с кровью и плотью, из состояния агрессии и сопротивления людям.



Таким образом освобождается и перенаправляется естественная энергия гнева. Это происходит во время

молитвы во внутреннем усилии при удержании внимания в словах молитвы. В таком случае, даже неотрагированная страстная энергия гнева сублимируется в усилия в молитве, но движется уже не страстно, а конструктивно, созидательно, устремляясь к новой цели. Когда энергия гнева соберёт мысленную энергию, вместе с нею синергично начинает действовать энергия сердца, то есть естественное желание. Это наблюдается в сочувствии сердца словам молитвы. Такое соединение энергии происходит долго и медленно. Всякая правильно совершаемая молитва соединяет тварные энергии в один поток, в одно течение энергии. Так личность человека становится целостной, а молитва искренней, личным обращением к Богу.

### Связанный гнев

Во многих христианах энергия гнева связана борьбой с другими людьми. В таком случае, человек живёт в сопротивлении окружающим его людям. Это выражается в мысленном диалоге или в мысленной борьбе с людьми. Агрессия имеет свойство накапливаться.

Неотрагированная агрессия также провоцирует враждебное отношение к людям. К тому же, если человек враждебен, он бессознательно переносит эту агрессию на окружающих. Ему кажется, что все вокруг враждебны ему. Эта защитная проекция психики усиливает конфликт с социумом. Таким образом энергия естественного гнева связывается. Тогда у человека не будет сил для внутреннего делания и внимательной молитвы. Поэтому апостол Павел предупреждает христиан, говоря: «Несть наша брань против крови и плоти, но к духам злобы». (Еф.

6:12) А духи злобы вовлекают нас в конфликт с людьми, создают ситуации, где мы начинаем сопротивляться другим людям. Таким образом, они лишают нас возможности направлять силу естественного гнева для созидания своей жизни. Чтобы выйти из конфликтных отношений, нужно прежде всего прекратить, прервать внутренний диалог с людьми, общение с которыми нас травмирует.

### О поиске сердца

Многие делатели неправильно восприняли слова отцов о сердечном месте. Это привело к тому, что вместо поиска личного общения с Богом, люди занялись поиском телесной локации сердца. Это не только подмена цели, но и дерзкая попытка преждевременного соединения тварных энергий, насилие над собой. Когда ни сердце, ни ум не способны ещё соединиться в своих энергиях, их силой тянут друг к другу. Отец Исаия говорил: «Сердце не ищи. Заклучай ум в слова молитвы и ум сам найдёт сердце». Нельзя спешить, сокращая время внутреннего труда. Когда ум будет готов, возделан, он, при содействии благодати, возвратится в сердце, этот энергетический центр нашей личности. Используя так называемые «технические приёмы», соединяющие молитву с дыханием или сосредотачивающиеся вниманием в области сердца, рискуют повредить лёгкие и сердце. Да, когда-то в древности, некоторые монахи - исихасты использовали эти технические приёмы под наблюдением опытного руководителя. Но эта практика была лишь вспомогательной и никогда не считалась обязательной. Без руководства и смирения она является самонадеянной попыткой своими собственными усилиями войти умом в сердце. Вломившись туда,

взломав сердце, человек не найдёт там чертог Царствия Божия, а лишь запущенную тесную клеть. Сердце может открыться только для благодати, когда ум весь всей своей энергией в Боге. Преждевременные самонадеянные желания поскорее соединить тварные энергии всегда приводят к прелести. Это великое дело не делается быстро. Его нельзя совершить одними своими силами. Соединение личности - это длительный процесс и происходит в своё время при содействии благодати Господней.

Путь ума к сердцу – это возвращение к личному общению с Богом. Какие уж тут вдохи и выдохи, и «левые сосцы?»»

### О дыхании в молитве

Неестественно контролировать дыхание в молитве. К тому же, это отвлекает. Дыхание молящегося человека может изменяться *соответственно действию молитвы*. У искренне молящегося человека оно может стать очень глубоким. Это не бывает внешне выражено. Глубина вдоха соответствует произнесению слов молитвы из глубины искренности. Когда дыхание изменяется от действия молитвы, человек дышит одновременно и этим атмосферным воздухом, и воздухом горнего мира, благодатью. Освобождаются *прежде связанные внутренние энергии*, поэтому изменяется дыхание. Это особое дыхание молитвы. Оно происходит *само собой*, без ожидания, без контроля. От действия молитвы. Когда молитва вызывает сочувствие сердца и становится личным обращением к Богу, тогда и появляется этот свободный и глубокий вдох. От искреннего стремления ума к Богу, порождённого

всецелым вниманием, происходят слёзы, которые соединяются с молитвенными тихими вздохами.

Второе изменение дыхания в молитве - это замирание. Кажется, что совсем не дышишь. Это происходит, когда ум созерцает внутреннюю реальность жизни или восхищен постижением духовных смыслов. Такое изменение дыхания связано с изменением внутреннего времени, то есть изменением течения естественных энергий человека.

### Причины уклонения от молитвы

Есть разные причины избегания молитвы. Рассмотрим их. При неправильном отношении к молитве может сформироваться внутренний запрет на молитву. Этот внутренний барьер появляется из-за непонимания цели молитвы. Если молящийся не понимает, что целью является личное общение с Богом и совершает молитву формально, с рассеянностью ума, в таком случае человек начинает чувствовать себя *вынужденно* во время молитвы. Когда это чувство вынужденности повторяется регулярно, со временем человеку уже не хочется возвращаться к молитве. Здесь ошибка состоит в том, что когда человек принуждает себя к усилию в молитве, это внутреннее усилие не направлено на удержание внимания, а лишь *на формальное продолжение молитвы*. Это и создаёт чувство вынужденности и внутреннее сопротивление молитве. Следует заметить, что чувство вынужденности из-за формального совершения молитвы и чувство стеснённости ума во время внимательной молитвы - это разные чувства, вызванные разными внутренними состояниями.

Следующим препятствием в молитве является так называемая «прокрастинация», когда человек откладывает молитву. А откладывая, никак не начнёт её. В этом состоянии всё, требующее усилия, откладывается на «не сейчас». В состоянии прокрастинации человек хочет оставаться в зоне комфорта, избежать необходимости делать усилия.

Зоной комфорта может быть, что угодно: плохая привычка, общение, праздность, игра, мобильный телефон.

Ещё одна причина, мешающая делать усилия в молитве, это потеря энергии, психическая слабость. Когда человек чувствует, что у него нет сил начать и продолжать молитву. Это бывает из-за рассеянности мысленной энергии во внешнем мире. Следует заметить, что это не рассеянность мысли во время молитвы. Это общая рассеянность, растрата, расточение жизненной энергии, недостаток внутренних сил.

Попытка контролировать всю свою жизнь самому, решать одновременно много сложных задач, рождает большое напряжение психики. Это не только значительно ослабляет силы, но и мешает молитве. Здесь возникает два препятствия. Из-за того, что человек не может отказаться от контроля своей жизни, он всё время рассеивается в молитве. Эта неспособность удерживать внимание не что иное, как попытка восстановить контроль над своей внешней жизнью. Также, чрезмерный контроль вызывает блокировку чувств, когда молитва, совершаемая в таком напряжении, не может коснуться сердца из-за зажатости. Это похоже на то, как прижатая часть тела немеет и становится нечувствительной.

Во время внимательной молитвы отключается внешний контроль, уходит напряжение психики, человек молится в состоянии внутреннего спокойствия, полной преданности и доверия Богу.

### О действии молитвы

Внимательная молитва - это лишь поиск общения с Богом. Долгое время она может оставаться лишь поиском. Но когда Господь отвечает нам своим действием, тогда молитва становится общением в полном смысле этого слова. Отцы из опыта знают, что во время внимательной молитвы ум, стремящийся к Богу, выходит за пределы слов, *не оставляя слов*. Слова нужны, чтобы приблизиться, для поиска общения. Общение мы понимаем не в смысле диалога, а как Богопознание. Бог, который невидимо и неосязаемо всегда здесь и сейчас, движется вне времени навстречу нам, побуждая к поиску. Нам может казаться, что это мы сами хотим искать его. На самом деле, это Он влечёт нас. Как в Песне песней царя Соломона невеста (душа) поёт жениху (Христу): «Влеки меня, и мы побежим за тобою». (Песн.1:3) Бог хочет приблизиться к нам, оставаясь невидимым. Он даёт ощутить себя *в своём действии в молитве*. Этот опыт близости к Богу создаёт сильную мотивацию к продолжению поиска общения. Как царь и пророк Давид поет: «Прильпе душа моя по Тебе, мене же прият десница Твоя». (Пс. 62:9) Прильнула, прижалась душа моя к Тебе, как ребёнок к матери. И Ты обнял меня десницею твоею. Десница Божия - это образ действия благодати. Это то, что мы ищем.

Искренность ума в молитве отражается в чувстве покоя, который является свидетельством выхода души из

сложного состояния. Тревожное состояние души, как следствие жизни во внутренних противоречиях, всё время присутствует, ощущается, как внутреннее напряжение. Искренняя молитва выводит ум из всех нравственных противоречий. Вот тогда человек узнаёт этот глубокий внутренний покой души.

Бог открывается человеку, как любовь. Человек ищет общения с Богом, потом познаёт Его в его действии, затем снова ищет, и снова неожиданно Бог открывает себя в молитве. Как мы выше отметили, нам кажется, что это мы сами иницилируем общение, *потому что прилагаем усилия*. На самом деле, это Он побуждает нас искать и сам даёт узнать Себя в своём действии в молитве.

Откуда приходит желание молиться? Оно исходит прямо из сердца, является следствием опыта личного общения с Богом. Эта мотивация желания молитвы может усилиться, если человек, из-за занятости или в силу других причин, не получает возможности быть наедине с Богом, а так хочется побыть. Это, так называемое, скучание за Богом. Но так бывает у тех, кто знает действие молитвы.

Даже если у человека нет внутреннего стремления к молитве, оно может появиться во время самой молитвы от действия молитвы. Знаете, как говорят: «Аппетит приходит во время еды». «Даяй молитву молящемуся». (1Цар.2:9) Человек начинает молиться и во время самой молитвы становится вдохновлённым. Ему хочется продолжать, потому что Бог даёт молитву.

Одним из действий молитвы является прояснение или отрезвление ума во время молитвы. Это связано с внимательностью, которая способствует очищению ума от помыслов. Человек начинает осознавать молитву, как

личное обращение к Богу, становится искренним, произносит слова осмысленно, чисто.

### О слезах в молитве

Слёзы, вызванные молитвой, всегда неожиданны. Ребёнок рождается, когда отходят воды, а новый человек - когда плачет в молитве. Эти слёзы омывают прошлое, очищают разум, оживляют сердце. Сила молитвы в искренности, а признаком искренности являются слёзы. Слёзы текут, потому что сердце плачет.

Слёзы, вызванные молитвой, имеют разное значение. Бывает, благодать слёз даётся для утешения, тогда плач тихий умилённый, недолгий.

Если слёз много и плач продолжительный, это может быть извещением о грядущих больших испытаниях. Если слёзы приходят в ответ на нашу просьбу к Богу, это знак того, что молитва услышана. Если мы плачем молясь о другом человеке, это значит, что с ним милость Господня и всё будет хорошо.

Следует помнить, что нельзя заставлять себя плакать, вызывать слёзы специально. Такие "актёрские" слезы будут вынужденными. В них не будет искреннего чувства.

### О синергии

Молитвенный труд всегда синергичен. Человек действует – Бог содействует. Хороший пример синергии можно видеть в чудесной ловле рыб. До тех пор, пока ученики действовали своими силами, тогда «об ночь всю труждшеса, ни яша ничесоже». (Лк.5:5) То есть, всю ночь

трудились и ничего не поймали. Когда же Господь сказал: «Забросьте сеть одесную страну корабля и обрящете», Пётр ответил: «По глаголу Твоему ввержу мрежу...» И далее мы видим, как действует Бог в этой ловле. «И се сотворше, яша множество рыб, протерзашеся же мрежа их» (Лк.5:6). Так, здесь показано, как сначала человек истощает свои силы (об ночь труждшеся), чтобы смириться и перестать надеяться только на себя. Затем он действует вместе с содействующим Богом. Вот тогда и наполняется сеть, то есть приобретается новый опыт жизни. Таким образом, делая усилия, мы учимся уповать на благодать. Именно поэтому Господь видя в нас самонадеянность, спешку, преждевременное ожидание, допускает нам утомляться в молитве, не ощущая действие молитвы до тех пор, пока мы не смиримся. По мере истощения в молитвенном труде, уходит упование на свои силы, человек понимает, что его усилия всегда будут недостаточны. Так мы узнаём, когда действуем только своими силами и когда наша молитва становится синергичной. В итоге человек приобретает двойное знание: своей немощи и действия божественной силы, которая совершается в его молитве.

### О влиянии отчаяния

Наша жизнь между отчаянием и надеждой. Отчаявшийся не верит в то, что он может измениться, и поэтому избегает делать усилия. Энергия отчаяния имеет подавляющее действие. Святые научили нас использовать даже эту тяжёлую энергию отчаяния для пользы души. Странно прозвучит фраза «отчаивайся, но надейся». Это кажется несовместимым, но в нашей душе может иметь место много сложных чувств, кажущимися

противоречащими друг другу и несовместимыми. Оказывается, в реальной жизни, это вполне возможно. Как же использовать энергию отчаяния? Обычно, если посмотреть на прожитую жизнь, отчаяние связано с неудачами, пережитыми сложностями, то есть, имеет предпосылки в психологических травмах нашей жизни, когда энергия была подавлена страхом, унижением или болью. Таким образом, отчаяние - это подавленная нереализованная энергия. Но где же взяться надежде, если собственных сил не хватает. В молитве мы обращаемся к иному источнику энергии, к Богу. Так появляется место надежде. Если мы отчаялись в сложной ситуации, нужно перестать направлять туда наши усилия, потому что все они усилят состояние отчаяния. Их надо перенаправить в молитву. Тогда эта подавленная энергия, вызывающая чувство отчаяния, начнёт освобождаться и трансформируется из разрушительной в конструктивную. Когда усилия будут направлены не вовне, а внутрь, тогда аккумулируется тварная энергия и человек становится сильнее, устойчивее. То есть, молитва в отчаянии помогает нам выйти из состояния фрустрации, оторваться умом от сложностей внешней жизни и привлечь благодать. В таком случае совершается даже то, что не получалось раньше своими силами. Итак, отчаяние – это, как тяжёлое, очень ядовитое ракетное топливо, которое, однако, помогает ракете нашей жизни выйти на правильную орбиту.

Делать внутренние усилия, чтобы начать и продолжать молитву в состоянии отчаяния, очень трудно. Срабатывает механизм психологической защиты, когда отчаяние бессознательно переносится на всё. Человеку кажется, что всё безнадежно, и даже, что Бога не существует. По мере усилий внутреннее состояние

меняется. Когда Бог становится ближе, чем проблемный мир, тогда чувство безнадежности отступает.

В молитве трансформируется не только энергия отчаяния, но и другие деструктивные энергии, например, энергия агрессии. Когда вся неотреагированная агрессия переходит в усилие в молитве. Потому что, как мы уже сказали выше, агрессия является неправильно направленной энергией естественного гнева. В общем, в молитве наши энергии перенаправляются, трансформируются и освящаются нетварной энергией Бога.

Отчаяние вызывает чувство удалённости от Бога, потерянности в пространстве вселенной, одиночество. Но это же чувство может и помочь. Если человек начинает звать Бога, как потерявшийся ребёнок, это усиливает внутренний поиск общения.

### О трансформации и перенаправлении тварных энергий

Делателю молитвы важно понимать, что тварные (естественные) энергии можно направлять и перенаправлять. Это значит, что можно использовать и энергию страстей. Это также тварная энергия, которая *неправильно направлена*. И всю практику внутреннего делания святые отцы считали перенаправлением энергии. Так, можно перенаправить гнев, который теряет своё агрессивное содержание и становится усилием, начинает действовать созидательно. Также перенаправляется и мысленная энергия, энергия желания. В процессе такой сублимации энергий и происходят все позитивные изменения в человеке. Нельзя прикасаться лишь к грубым телесным энергиям,

которые непластичны. Это энергии, которые управляют телом, внутренними органами, движением крови, дыханием и другим функциями тела. Те, кто пробует влиять на дыхание, задерживать его или управлять им, могут повредить эти телесные энергии и причинить вред своему здоровью. Мы очень негативно относимся к практике соединения молитвы с дыханием.

Точка нашего внимания и является точкой направления всех наших мысленных энергий. Если Имя Господне в молитве становится точкой внимания, все наши силы направляются туда. Это-то и значит: «Возлюби Господа твоего всем сердцем твоим, всею крепостию твою, всем помышлением твоим». (Мф. 22:37) То есть, всеми силами.

### О внутренней тьме

Господь сказал: «Если свет, который в тебе тьма, то какая же тьма?» (Мф. 6:23) Свет, который тьма, это разум, помрачённый помыслами. Так Христос напоминает иудеям псаломский стих. Как Давид поет: «Ты, Господи, просветиши светильник мой, просветиши тьму мою». (Пс. 17:29)

Светильник - помрачённый разум. Ну а что же, эта вторая тьма, о которой говорит Господь? Это глубины души, бессознательное, резервуар подавленной энергии, мыслей, чувств, которые в силу определённых причин не могли быть реализованными. Путём бессознательного вытеснения попали во внутрь и стали невидимыми для сознания, то есть тьмой. Эта тьма тьмы может сгущаться. Этот потенциал неотрагированной энергии всегда находится в активном движении к реализации, что проявляется в навязчивых мотивах, которые, однако, как

глубокие, мы не всегда осознаём, и они остаются в слепой зоне сознания. Каждый раз, когда греховные мотивы вытесняются внутрь, не имея возможности быть реализованными во внешнем поведении, внутренняя тьма сгущается. В этой тьме скрывается древний змей, входящий с помыслами лестчий дух. Он использует весь этот потенциал внутренней тьмы, чтобы искушать человека изнутри. Эта скрытая сила действует, как слепой мотив, который, однако, вызывает устойчивое бессознательное стремление ко греху.

Те помыслы, которые попадают внутрь нас через мысленное соизволение, становятся внутренним содержанием нашей жизни. Затем они опускаются ниже, в эту внутреннюю тьму бессознательного, путём рефлекторного вытеснения. Этот потенциал греховной информации и энергии может накапливаться и храниться там многие годы, оставаясь непроницаемым для нашего сознания. Заметьте, эта энергия, вытесненная внутрь, будет искать отреагирования. Как это происходит? Когда духи внушают нам новые греховные идеи, воспринимаемые нами, как прилоги, мы можем чувствовать интерес к ним. Этот интерес происходит от неотреагированной энергии греха, накопленной нами внутри. Как же очистить этот резервуар? Это внутреннее содержимое состоит из информации, в виде образов, и энергии этих греховных идей. Но, если мы прилагаем усилия в молитве, вся эта неотреагированная энергия трансформируется, направляется в усилие в молитве. Подчёркиваем, ведь это наша тварная энергия. Тогда в бессознательной области души все, вытесненные ранее, помыслы, ставшие тайными глубокими мотивами, лишаются содержащейся в них энергии. То есть, теряют возможность для реализации, теряют свои мысленные

формы. Так очищается внутренняя тьма. Не только очищается, но и просвещается нетварным светом Христовым.

Кроме потенциала греховной подавленной энергии, внутри есть ещё нечто. Чуждый дух. Умная сила греха. Поэтому, в теме об очищении внутренней тьмы нужно понимать роль благодати. Благодать молитвы изгоняет прячущегося во внутренней тьме лестчего духа, древнего змия, который вошёл туда вместе с помыслами и, таясь, скрывался во внутренней тьме. Свет молитвы освещает это пространство внутренней жизни. Безсознательное становится осознаваемым, явным, видимым. Человек начинает понимать свои глубокие мотивы и стремления. Всё становится явным. Как и Господь говорит: «Нет ничего тайного, что не открылось бы». (Лк.12:2) Да, для делателя молитвы.

### О височной зоне

Височная и лобная зона головы – это телесные локации вражьих атак. Здесь точка взаимодействия ума с внешним миром, связь. В этой зоне рассудка человек находится в мысленном диалоге со всем тварным миром. Поэтому, это точка является мишенью для вражьих атак. В то время, как рассудок занят анализированием поступающей информации, враг примешивает в процесс мышления свои прилоги, ориентируясь на наши страсти.

То, что скажем дальше, возможно будет не совсем понятно. Просто послушайте. Со времени падения человека в Раи, когда Ева послушала ложный совет лестчего духа, и Адам также послушал его через жену, с тех пор этот древний змей (Сатана) имеет доступ к разуму человека. В теле местом искушения является лобная

часть, а если точнее, височная часть головы. Это вход. Одна точка, через которую совершаются атаки врага. Но почему же это одна точка, если виски - это две локации, справа и слева? Знаете, это подобно зрению. Человек видит объект двумя глазами, как одну точку. Так и здесь. Это вход через кровь двух средне-височных артерий в мозг. Иногда, когда духи ломаются в закрытую дверь, человек даже ощущает боль в области висков. Но у большинства людей эта дверь распахнута, открыта. У них нет трезвения ума. Почему же височная часть головы становится мишенью вражеских атак? Сразу за артериями расположены зоны мозга, отвечающие за понимание речи и саму речь. Это точка мысленного диалога с внешним миром. Вот в этот диалог рассудка с внешним миром и вмешивается враг, то есть в процесс аналитического мышления. Вот туда он и вносит своё мысленное слово, свой злой совет, греховную идею. Несмотря на то, что духи могут свободно проходить сквозь материю, мозг человека отличается тем, что он разделён на зоны реагирования. К тому же, в отношении человека для падших духов границей влияния является свобода воли. То есть, духи не могут просто так внести свой совет или войти, как им хочется, в мозг, как они входят в стену. Для них есть эта граница. Поэтому влияние на разум всегда происходит через мозг при соизволении человека. Это и происходит в точке аналитического мышления в лобно-височной части головы.

### О степени влияния помысла

Один помысел может создать сильную мотивацию. Так, что человек потратит своё время, силы и ресурсы, а потом убедится в том, что всё было напрасно. Сила помысла в

его эмоциональном влиянии на нас. Когда человек увлекается ложною мыслью, она порождает множество других, целый сценарий реализации. Так, что человек всем своим умом вовлекается в эту идею, вызвавшую в нём сильное желание. Завершением дьявольского поругания бывает потеря молитвы, времени; усталость и разочарование.

### Об инертности невозделанного ума

У не молящихся людей ум находится в состоянии рассеянности, инерции. Это состояние, когда один помысел порождает другой, третий и целую вереницу, цепочку мыслей, текущих из прошлого в будущее. Ум вспоминает и ожидает, всё время движется. Всё это происходит при отсутствии сознательного нравственного выбора. Ведомый помыслами ум управляется духами и своим бессознательным. В таком состоянии его активность сосредоточена лишь на необходимых делах. Остальные мысли не контролируются, нет нравственной оценки, избирательности в выборе мысленных движений. У внимательно молящихся людей развивается способность управлять своим умом, и управлять искусно. Действия такого человека мотивированы нравственным выбором. Его разум всё время ищет в своих мысленных движениях путь Господень, действуя избирательно, двигаясь согласно заповедям Христовым.

### Потеря чувства реальности жизни

Помыслы разделяют человека внутри, делают его жизнь противоречивой. Из этой противоречивости жизни

рождается чувство обманщика. Это чувство приводит к потере чувства реальности жизни. Это состояние дереализации можно ощутить в молитве. Когда человек разделён внутри в своих мотивах и стремлениях, он со временем так отчуждается от себя самого, что перестаёт понимать, где же он настоящий. Тогда его жизнь кажется ему нереальной, и сам Бог также кажется ему нереальным.

### О проективном сознании

Проекция - это перенос картинки, отражение. При определённых внутренних условиях наше сознание может стать проективным. Это защитная реакция нашей психики. Когда человека травмируют собственные переживания, он бессознательно переносит их вовне. В таком случае, начинает жить как бы в зеркальной комнате. Везде в мире видит отражение самого себя. Например, агрессивному человеку кажется, что все окружающие враждебны по отношению к нему; тревожному, что ему что-то угрожает. Проективное сознание может стать большим препятствием в молитве. Когда человек молится, он не обращён к Богу чистым умом, но, находясь в проективном сознании, видит в мысленном пространстве отражение своего собственного состояния души. Так, отчаявшемуся человеку кажется, что он одинок, Бог оставил его или что Его вообще нет. Чёрствому кажется, что Бог равнодушен, слишком строг. Так получается, что человек молится из своего внутреннего падшего состояния к Богу и видит перед собой мысленное отражение своего внутреннего состояния. Поэтому проективное сознание становится препятствием в молитве.

Внимательно молящийся ум постепенно выходит за пределы всех страстных состояний души!

### Об опасности формализма

Формальным становится тот человек, у которого молитва лишена внутреннего содержания и цели. Когда человек не понимает не только того, что произносит Богу, но и того, зачем он молится. Многие верующие смотрят на молитву, только, как на просьбу. Да, мы просим. И Господь сам заповедал нам: «Просите...». (Мф. 7:7) Нам необходимо просить. Так мы выражаем свою свободу. Но ищущие Богопознания хотят быть в молитве ради одного только общения с Богом. *Общение выше просьбы.* Как же формируется этот новый мотив, быть в общении с Богом. Краткая молитва способствует этому. В такой возобновляемой молитве общение с Богом становится главным мотивом. Мы ищем общения, а не дара. Формализм, безусловно, является прелестью ума. У человека складывается неправильное отношение к молитве. Формальный ум - это не только рассеянный ум. Это соблюдение одной лишь формы. Опасность формализма - в отсутствии личного обращения к Богу. У формалиста формируется неправильное представление об отношениях с Богом. Он считает невозможным личное общение с Ним. Формалисты воспринимают Бога не как личность, а скорее, как идею.

Формализм может иметь глубокие мотивы. Это не только сосредоточенность на внешней церковности. Но и бессознательное убегание от личных отношений с Богом, чтобы гарантировать себе возможность оставаться в нравственной неопределённости и не выходить из противоречивости своих внутренних стремлений.

## Мысли и помыслы

Для делателя молитвы важно понимать разницу между естественными мысленными движениями ума и помыслами, действием нечистых духов на наш разум. То есть, мысль и помысл - разные по своему генезису. Помысл рождается не в разуме человека, а приходит, *как идея извне*. Эта идея - энергия того или иного духа, побуждающего нас сочетаться с ним согласием (соизволением). А мысли - это естественные движения ума. При соизволении греховной идее, естественная энергия ума смешивается с прилогом вражьиим. Так же, как чистая текущая вода смешивается с грязной в одном потоке. Происходит неслиянное соединение тварных энергий: человеческой и демонской. Таким образом, лестчий дух через бесов, транслирующих нам греховные идеи, входит в мозг человека, и дальше в глубину души. Так человеческое мышление наполняется помыслами.

## Как мы видим врага

В церковных уставных богослужебных текстах можно услышать фразу: «И вижду невидимого, тайно борющего мя». Как же я его вижу? Не телесными глазами. Но как тогда? В прилоге. Это и есть тайное невидимое борение с нами. Враг предлагает или советует грех в прилоге. Так мы его можем увидеть. Зрением своего ума. Что же такое «прилог»? Это зерно греха, греховная идея, которая ещё развилась в помысле.

## О связи между краткой и богослужебной молитвой

Важно объяснить связь между краткословной и богослужебной молитвой. Так, если человек, участвуя в богослужении, молится внимательно, через точку его внимания в богослужебное пространство храма входит благодать. Это действие молитвы распространяется вокруг. Внимательная молитва, которую мы совершаем наедине, может способствовать молитве, совершаемой в храме. Потому что, приобретая навык внимания, когда ум становится устойчивым, мы можем и в храме быть внимательными. Если служащие чтецы и певцы рассеяны, не понимают того, что они читают и поют, это тоже создаёт препятствия в служении. Не только их спешка, а само непонимание чтущими и поющими смысла всех этих священных текстов, этих гимнов, это создаёт препятствие для предстоящих.

Если кто-то из стоящих испытывает состояние умиления, сердечного сочувствия в молитве, создаётся волна умиления. Тотчас же она распространяется на всё богослужебное пространство храма. Она прикасается к стоящим по законам эмпатии, эмпатийного восприятия. Поэтому эту волну могут ощущать все стоящие в храме. Это может вызывать умиление и у других стоящих людей.

Если в храме находится человек, имеющий хульную брань, это могут ощутить и другие люди. Каким образом? У них могут неожиданно появляться скверные хульные мысли без всяких оснований. Но в большей мере это проявляется в позовах на смех. Если у человека, молящегося в храме неожиданно появляется позыв на смех, это значит, что среди присутствующих находится какой-то человек, имеющий хульную брань.

Богослужбная молитва объединяет всех стоящих в храме. Все участвующие становятся звеньями служения. Если же в храме находится несколько людей, пребывающих в конфликте друг с другом, в мысленной борьбе, в сопротивлении друг другу, тогда этот конфликт они вносят в общее служение. Это будет мешать всем остальным. Это похоже на лампочки на гирлянде. Здесь и здесь нарушается общая связь, общее единство служения.

Также нужно смотреть за тем, чтобы во время богослужения вести себя тихо и незаметно. Если человек ведёт себя не скромно, привлекает внимание, этим может помешать другим. Так, можно отвлечь людей слишком низким поклоном, громким вздохом, всхлипыванием и т. д. Даже, если человек это делает бессознательно, не намеренно, он обращает на себя внимание. В таком случае он становится точкой внимания для присутствующих в храме и отвлекает молящихся от богослужбной молитвы.

Если люди, стоящие в храме, рассеянны, через их разум богослужбное пространство храма наполняется чуждым содержанием, энергией суетных мыслей. Своей рассеянностью человек вносит внешний мир внутрь служения Богу. Это ответственность всех предстоящих.

Во время совершения богослужения не только можно, но и нужно делать краткословную молитву. Это будет помогать лучше воспринимать само служение. При этом ум не раздваивается, как может показаться на первый взгляд, но воспринимает всё одновременно: и то, что вне, и то, что внутри. Просто нужна практика.

Наше православное богослужение синергично. В нём действуют три энергии. Человеческая, ангельская (потому что богослужение всегда проходит в сослужении

ангельских чинов) и нетварная божественная энергия. Чтобы достигать эффекта синергии в нашем служении, нужно, чтобы люди были внимательны. Человек движется умом к Богу, Бог движется своей энергией к человеку. Так это служение становится синергичным.

В воскресных тропарях, на непорочных поют: «Почто мира с милостивыми слезами, о, ученицы растворяете? Блистаясь во гробе Ангел мироносицам вещаше...» Речь идёт о том, когда мироносицы шли утром ко гробу Господню и плакали, их слёзы, падая, растворялись с миром в открытых сосудах. Это великолепный образ синергии нашего служения. Так мир - это образ внешнего служения, потому что миром помазывали извне. А слёзы исходят изнутри. Это образ внутреннего служения. Так и нам нужно в этом служении Богу - растворить мир со слезами. То есть, соединить внешнее с внутренним, уставное пение – чтение с мысленной, сокровенной беседой с Богом.



Бог сказал Адаму: «В поте лица твоего снеси хлеб твой». (Быт.3:19) Это относится и к духовному труду. И святые говорят нам своей жизнью: «Живущие на земле братья, смотрите на труд наш». Они вещают нам безмолвно с неба: «Красота наша произошла из возделанной земли».

Делайте!  
Успевайте!



## Содержание

Цель	2
О происхождении краткословной молитвы	2
О формах краткословной молитвы	3
Внимание	3
О внутренней спешке	6
О нравственном конфликте жизни	7
О борьбе с помыслами	8
Темп и количество	11
О рассудочности	12
Созерцательная способность ума	13
Молитва и время	14
Гнев	15
Связанный гнев	17
О поиске сердца	18
О дыхании в молитве	19
Причины уклонения от молитвы	20
О действии молитвы	22
О слезах в молитве	24
О синергии	24
О влиянии отчаяния	25
О трансформации и перенаправлении тварных энергий	27
О внутренней тьме	28
О височной зоне	30
О степени влияния помысла	31
Об инертности невоздланного ума	32
Потеря чувства реальности жизни	33
О проективном сознании	34
Об опасности формализма	35
Мысли и помыслы	35
Как мы видим врага	35
О связи между краткой и богослужебной молитвой	36