

ВСЕГДА РАДУЙТЕСЯ



Непрестанно молитесь. За все благодарите: *ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе (1 Фес. 5, 16-18)*

НЕ БОЙСЯ РАДОВАТЬСЯ

Не раздражайся по пустякам!

Сколько лет ты находишься в Церкви? И что ты делаешь столько лет? Преуспеваешь ли? Видишь ли изменения? Созреваешь? Или, может, продолжаешь тревожиться, раздражаться, ссориться со всеми окружающими и остаешься человеком внешним, за которым прячутся беспорядок и ложь? Столько лет со Христом, а достиг ли ты подлинной нравственности и простоты манер? Стал ли ты настоящим человеком?

Здесь мною обозначены характерные черты, которые должны послужить нам признаком того, что наша жизнь соответствует духовной жизни в Церкви. Вслушайся в «глубину сердца», где всё утихает. Насколько часто ты туда стремишься, настолько трудно мирской печали ее взволновать. Слышишь – но не тревожишься. Тебе больно, но ты не сходишь с ума. Ты спокойный и выносливый. Тебя не просто сломить! Никто и ничто не может тебя потревожить! На оскорбления не обижаешься, не впадаешь в печаль. За тобой выбор!

Сохранишь ли ты свою душу вместе с благодатью Христа? Это все пища для размышления. Христос тебе помогает увидеть всё иначе. Ум Христов направляет тебя, наполняет твою обыденную жизнь духовным светом, учит любить и быть любимым, быть близким по духу, человеческим, святым.

Живи

Жизнь без смысла и цели. Так каждый день ты оцениваешь свои прожитые дни. Часами мучаешься, устаешь, скучаешь, состариваешься раньше времени. Довольно себе это внушать. Есть решение, есть выход! Наполни красотой свою жизнь, свое общение, свой дом, свою работу. Изменяйся.

Ищи то, что тебя не удовлетворяет, и улучшай это. Не отступая, не сдаваясь и не ворча. Ты обычно живешь

не своей жизнью, но – жизнью, которую навязывают тебе другие: родители, общество, политики, педагоги, священники. Бессознательно соглашаешься с полученным воспитанием, сам ни капли не потрудившись, живя без усилий, без жертвы. И твое сердце посещает глубокая скорбь. А всё потому, что ты забыл, что самопожертвование – это одно, и совсем иное – самоубийство.

Решение же таково: живи глубинными стремлениями твоей души и твоего сердца. Ты к этому призван, и тебе дан талант это воплотить.

Христос пришел на землю для того, чтобы оживить, воскресить сердца и наши ожидания, но не для того, чтобы нас умертвить. А умертвить он пришел нашу ложь, но не радость нашей жизни. С голосом Христа, звучащим внутри тебя, твоя жизнь украшается, успокаивается, и становится жить радостнее.

Если мучаешься, найди, к чему ты стремишься, и воплощай это в жизнь! Все это: самопознание, искренность, смелость, перемены, покаяние – не бывает без боли. Но ты уже не вернешься в жалкое прошлое, а, напротив, начнешь жить в прекрасном будущем.

Часто мы живем не нашей жизнью. Поэтому томимся, изнуряем себя.

Одна девушка стала парикмахером и была счастлива.

Это было то, о чем она мечтала. А другая учится на врача, но мучается, поскольку у нее отсутствует стремление. Она неправильно подошла к выбранному пути.

А ты не бойся радоваться. Достаточно всё делать с благодарностью Богу. Не бойся благоденствовать. Поэтому ты живешь, поэтому творишь – чтобы радоваться! Привнеси славу и красоту Божию в твой дом, в общение, в работу: всё делай бодро, живи по-настоящему. Ищи пути исправления и перемен. Во всяком случае, не проводи время попусту, но живи восторженно, радостно, с благодарением, прославляя Бога!

Вот мы приняли в себя – причастились – «живой» Крови



Христа, так пусть оживляются и наша собственная кровь, и сердце, и вся наша жизнь! Того желаю и тебе, и себе, и всему миру. Ибо Христос воскрес, сделав нас достойными лучшей жизни, которую мы должны прожить радостно и воодушевленно.

Сила в молитве!

– Молишься?

– Да, молюсь.

– А точнее? Ты молишься Богу или же о своих нуждах?

Но не торопись говорить, что молишься «Богу». Потому что эта молитва не как обыденные наши дела. «Молюсь, – говоришь, – прикасаюсь Бога» – Того, Кто есть мир и любовь. Взгляни на доказательства настоящей молитвы: ты меняешься к лучшему, ты счастлив, у тебя сияющее лицо, ты располагаешь к себе, у тебя блаженное состояние.

И все же ты говоришь, что молишься, но подумай, почему твой ребенок не видит изменений в твоей душе, несмотря на то, что ты говоришь о себе как о духовном человеке и ходишь в церковь. Вспомним, какова сила молитвы была у Господа. Когда Христос молился о нас на Иордане – Небеса отверзлись, на Фаворе – просиял Божественный свет, на Елеонской горе – римские воины падали наземь. Вот какая молитва.

Такая молитва подходит и нам. Она нас вырывает из шума повседневной суеты и окружает нас тишиной и спокойствием. Когда ты по-настоящему пребываешь в молитве, то забываешь всё: день, час, место, время, еду, нужды. Ты живешь в другом месте. Как святой Нектарий, который «растворился» в безмятежной молитвы, подобной тиши морской глади.

Молитва – это путешествие в неизведанное место,

путешествие через моря и океаны.

Я молюсь, чтобы стать, как Он, но не для того, чтобы возложить на Бога свое собственное бремя страданий и тревог. Молюсь, чтобы Ты изменил меня, Христе мой, но не для того, чтобы я «изменял» Тебя под себя.

Необходимое условие молитвы: просто поместить ум в сердце. Успокоить его и пребывать в сердечной тишине. Она – дверь туда, где нет проблем.

Но есть причина, по которой я не переношу тишину молитвы. Мой ум занят не прекращающимся потоком мыслей, моя жизнь – суета, и она захватывается благами этого мира.

Некоторые, когда молятся, забывают свои проблемы! Растворяются в благодати божественного прикосновения. Тревога уходит. Душа наполняется надеждой, любовью и уверенностью.

А когда охлаждаешь в молитве, обделяешь самого себя, лишаешься чего-то значительного и фундаментального. Оставляешь себя заброшенным и беспомощным.

Ежедневно молись понемногу. А если не можешь разговаривать с Богом, разговаривай, допустим, с женой, или с мужем, или с детьми. Начинать с малого, старайся умягчить, сделать более чувствительной свою душу к твоим «зримым» ближним, к твоему брату во Христе. Благодаря этому малому в твоей жизни Господь приведет тебя к молитвенному расположению. Это словно начало. И тогда ты становишься «упоенным» молитвой, ты начнешь ее творить и тебя не сможет отвлечь никакая жизненная суета.

Я рассуждаю о молитве легко, но мне трудно ее творить. Слова всегда отважнее дела. Простите.

Архимандрит Андрей (Конанос)

Шпынять маму запрещается

Мать впервые слышит, что она плохая мать, довольно скоро после рождения ребенка. Папу бесит, что ребенок кричит, не спит, что мать берет его на руки, не берет его на руки, кладет с собой спать, уходит спать к нему, что она нервничает из-за каждого чиха и в квартире у нее не убрано. Весь день дома сидела — что делала? Убрать было трудно? Затем подключаются бабушки: кормишь не так, расписания нет, разговаривает он у тебя плохо, занимаешься с ним мало, мало порешь, мало любишь, мало дрючишь — все, все неправильно!

Потом вступают родительницы в песочнице, бабки у подъезда и воспитатели детсадов. Ну и врачи еще, особая статья: о чем вы вообще думаете, вы что — угробить хотите своего ребенка? Да, спасибо, с самого рождения этого и добиваюсь.

К тому моменту, как ребенок пойдет в школу, его мать вздрагивает уже от каждого обращенного к ней слова, сжимается, ожидая удара, готова в любой момент быстро спрятать ребенка за спину, повернуться лицом к опасности и оскалить зубы, как зажатая в угол волчица, которая из последних сил защищает своего волчонка. Потом, правда, когда она прогонит нападающего лаем, воем, клецаньем зубов и угрожающим топорщением шерсти на загривке, она устроит своему волчонку такую трепку, что мало не покажется: как смел меня позорить? Сколько я еще из-за тебя буду краснеть-бледнеть?

В школе, ясное дело, маме ничего утешительного не скажут, кроме того, что с ребенком надо заниматься, что с ним надо делать домашнюю работу, что надо ему объяснять, как себя вести, и потребуют, чтобы она наладила его поведение в классе, как если бы у нее был пульт дистанционного управления ребенком. К концу школы мать уже будет знать, что ее ребенок никчем, ЕГЭ не сдаст, в дворники не возьмут, короче, полное педагогическое фиаско. Дома отец убежден, что мать испортила ребенка своей мягкостью, а бабушки уверены, что она его и не кормит даже.

Россия — страна недружелюбная к детям. На отдыхе, в транспорте, в дороге, на улице на мать обращены бдительные взоры сограждан, готовых по любому поводу испустить дидактическое замечание. Не легче и в храме, где бесчинствующих детей не особенно любят — и мать ребенка, который устал, капризничает или отправился топтать по храму во время чтения Евангелия, чего только не наслушается.

Хотя я знаю один храм, где детей, способных стоять на службе, а не висеть на маме, всегда приглашают стоять впереди. Там они видят не чужие спины, а богослужение: как поют, кто читает, много ли осталось, что делает батюшка... кто устал — отвлекается, поправляет свечи в подсвечниках, может присесть даже на скамеечку. За спинами мамы и бабушки, которые вовремя напомнят,

когда встать, когда петь, когда перекреститься.

Знаю бабушек, которые, видя, как изнылся ребенок во время долгого чтения молитв перед причастием, могут предложить маме поддержать его на руках, а то и вовсе погулять с ним в церковном дворе, чтобы мама сама пришла в себя и помолилась перед причастием.

Знаю учительницу, которая на собрании два часа рассказывала родителям — вместе, а потом порознь, — какой у них прекрасный класс, какие в нем отличные талантливые дети и как с ними здорово работать. Родители ушли домой настолько озадаченные, что некоторые по дороге даже купили торт к чаю.

Я видела женщину, которая в самолете просто забрала у замотанной мамы ноющую четырехлетку и всю дорогу рисовала с ней в тетрадке, читала с ней Маршака и Чуковского, занималась пальчиковыми играми — и даже позволила маме немного поспать, а соседям — лететь в тишине.

Видела другую, которая, когда ее кресло сзади пинал ногами чужой ребенок, обернулась и вместо сакраментального «Мамаша, успокойте своего ребенка» сказала: «Малыш, ты пинаешь меня в спину, это очень неприятно, пожалуйста, не делай этого».

Однажды я ехала домой в маршрутке с перчаточной куклой-медведем в сумке. Напротив сидела девочка лет пяти, которой было скучно. Она ерзала, болтала ногами, донимала маму вопросами, пихала

соседей. Когда медведь помахал ей лапой из сумки, она чуть не свалилась с сиденья от изумления. Мы всю дорогу играли с медведем, а мама смотрела с недоверчивым ужасом, готовая в любой момент отнять ребенка, отобрать медведя, всучить его мне обратно, рывкнуть, чтобы дочь сидела смиренно и неподвижно, и загрызть любого, кто посмеет что-то сказать. Это уже условный рефлекс, это застарелая привычка не ждать от окружающих ничего хорошего.

Я помню, как бабушка или дедушка забирали у меня ночью вопящего младенца, сказав просто «поспи», хотя им завтра на работу; как муж, не давая алгебре доест нас с ребенком, быстро и весело заканчивал с ним уроки, как меня подстраховывали, подхватывали и помогали — домашние, подруги, коллеги.

Я помню попутчицу, которая терпела ночные крики моей трехлетней дочери в поезде, и продавщицу, которая подарила ей банан, когда наш рейс задержали на 18 часов и ошалевший ребенок пулей носился по аэропорту. Помню с благодарностью тех, кто помогал поднять перевернувшуюся коляску, пропускал без очереди в общественный туалет, протягивал платочки, когда у сына на улице шла из носа кровь, дарил просто так шарики, смешил плачущего ребенка. И мне всегда кажется, что я обязана вернуть это все другим людям.

Всякой маме трудно. Она не все знает и не все умеет, она не всегда еще сама достигла той степени

психической зрелости, взрослости, доброжелательности, уверенности в себе, которая позволяет ей в любой кризисной ситуации сохранять присутствие духа и принимать правильные решения. Мама делает ошибки, занимаясь самым главным делом и самым дорогим человеком в жизни. Она видит это и не знает, как их исправить. Ей и так кажется, что она все делает не так и неправильно; она в душе перфекционистка и хочет все сделать идеально, но идеально не может и ждет, съездившись, что ей сейчас опять поставят двойку. Не надо добивать ее.

Иногда ее стоит поддержать хорошим словом, заметить у ребенка прогресс, похвалить ее усилия, сказать ей что-то хорошее про ее ребенка, ненавязчиво предложить помощь. И не торопиться осуждать, тыкать пальцем, воспитывать и делать замечания. А если жалуется — слушать, а не поучать. А если плачет — обнять и пожалеть.

Потому что она мама, она делает самую трудную, неблагодарную, полезную работу в мире. Работу, за которую не платят, не хвалят, не повышают по службе, не дают поощрений. Работу, в которой много провалов и падений и слишком редко кажется, что чего-то достигла.

Можно даже не хвалить, наверное. Не помогать, не развлекать чужих детей, не играть с ними, не говорить хороших слов.

Просто не шпынять на каждом шагу. Уже будет огромное облегчение.

Ирина Лукьянова

Я помолюсь!

Редко ли бывает так, что мы даем обещания, а потом, много позже, ломаем голову и всё никак не можем взять в толк, как бы нам половчее их исполнить, чтобы не прослыть (да и не оказаться на самом деле) легкомысленными пустословами и хуже того — обманщиками? Кажется, очень часто. Случается это в основном тогда, когда мы, и правда, относимся к чьей-либо просьбе с изрядной долей легкомыслия и, даже не вслушавшись подчас по-настоящему в то, что от нас требуется или хотя бы ожидается, спешим ответить:

– Конечно! Всё сделаю, и не думайте сомневаться!

Ну а впоследствии, по сказанному выше, ищем способ, как бы нам то, на что мы уже подрядились, реализовать, и далеко не всегда результат размышлений наших оказывается удовлетворительным.

И вот удивительно: нередко подобную же ситуацию можно наблюдать, когда не о чем-то сверхсложном или до крайности необычном идет речь, а когда просят нас о вещи простой и естественной: помолиться.

Просят, и мы тотчас же с готовностью восклицаем:

– Конечно! Обязательно помолюсь!

А потом... А потом человек идет в храм и задает священнику вопрос, ответ на который, казалось бы, очевиден:

– Меня просили помолиться, я пообещал, а как мне это сделать?..

И вот действительно — как? Поминать просившего о молитве утром и вечером, полагать за него поклоны, читать акафисты и каноны, присоединять прошения о нем к чтению Псалтири и Евангелия, подавать записки

на проскомидию, на молебен, заказывать сорокоуст? Наверное, правильно было бы, если бы, пообещав молиться, христианин уже представлял себе, как именно он будет это делать. Но и то правильно, что, затрудняясь, он спрашивает. Было бы хуже, если бы не спрашивал и не молился бы вообще, полагая, что для успокоения сердца просителя достаточно и обещания как такового, – так тоже бывает и не столь редко, как кто-то мог бы подумать.

Мне кажется, что вопрос: как мне в данном случае молиться? – сродни другому вопросу: как определить меру своего участия, когда меня просят о помощи делом или, например, деньгами? И ответ на него складывается из тех же самых составляющих: участвовать (молиться) надо по мере необходимости, по мере своего усердия, по мере возможностей, по степени близости нам человека, о котором идет речь, и, конечно же, по мере любви, которая живет в нашем сердце. И обязательно – с рассуждением.

По внешнему выражению своему и по продолжительности молитва может быть очень разной, главное – она не должна быть формальной, должна идти от сердца и совершаться с пониманием, о ком и о чем мы Господа просим. В остальном же... Есть у преподобного Силуана Афонского такие слова: «Молиться за людей – что кровь проливать». И это не только в том смысле, что молящийся чувствует боль другого человека как свою собственную, сопереживает, сострадает ему.

Молящийся должен быть готов к тому, чтобы взять на себя какую-то часть того груза, который несет другой человек, понести его тяготу, разделить его скорбь: таков закон духовного восприятия, о котором говорит преподобный Марк Подвижник. Он объясняет, что восприятие это бывает двояким – невольным и вольным. Когда мы осуждаем человека, когда причиняем ему зло, то Господь попускает нам принять на себя какую-то часть его искушений и неприятностей. Когда же, напротив, любим человека и молимся о нем, то Бог, усматривая в нас готовность к самопожертвованию ради ближнего, дает нам спострадать с ним. Причем готовность эта, нашедшая свое выражение в молитвенном труде, иногда остается не до конца осознанной нами, и все, с чем сталкиваемся мы в итоге, вследствие молитвы, оказывается для нас совершенно неожиданным.

А надо – ожидать. Во-первых, потому что ожидаемое переносится гораздо легче. Во-вторых, потому что именно осознание такой реальности заставляет более трезво относиться к себе самому, правильнее понимать свою меру.

Неслучайно, отвечая на вопрос одного из своих учеников, преподобный Варсонофий Великий говорит, что будет достаточно, если тот, пообещав помолиться о ком-то, скажет однажды: «Господи, помилуй такого-то!» и вздохнет о нем от сердца. А большее, убеждает он этого инока, ему не по силам. Этот же совет можно, наверное, принять на свой счет и практически каждому из нас – и нам по силам немного. Если говорить о чуть большем, то уместно поминать человека с той или иной степенью

регулярности на своей обычной утренней или вечерней молитве – так же кратко, в ряду других людей, о которых мы молимся постоянно.

Но это, безусловно, в большей степени касается ситуаций, когда о молитве просит нас не очень хорошо знакомый нам человек. Другое дело, когда мы говорим о ком-то по-настоящему близком, о том, кого мы любим, с кем нас связывают узы дружбы, особенно если этот дорогой для нас человек попал в беду или тяжело заболел. Тут необходим труд совсем другого порядка: и просто усердная молитва, и акафисты, и каноны, и Евангелие с Псалтирью, и поминовение за богослужением.

Ну и, конечно, то же самое можно сказать и о молитве за тех наших близких, которые погибают, не в силах совладать со своими страстями, которые не могут справиться с алкогольной или наркотической зависимостью, проигрывают где-то последние деньги, живут греховно, распутно. Здесь можно и нужно либо вымолить их, «вытащить» на себе, либо, как выражался один подвижник, хотя бы стертые поклонами колени Господу показать. А искушения, которые придется при этом потерпеть... что ж, они должны быть – мужественное перенесение их делает нашу молитву гораздо сильнее, наше мужество доказывает, что мы, и правда, любим, а молитва, споспешествуемая любовью, творит чудеса.

Впрочем, бывают случаи, когда даже от молитвы за близких приходится отказаться, когда следует, смирившись, с печалью, но отступить. Это случаи, разумеется, особого рода: если наши близкие всерьез увлеклись оккультизмом, если они занимаются экстрасенсорикой или колдовством, не говоря уже о прямом, сознательном служении темной силе, то молитва за них становится по-настоящему опасной. И более того, зачастую она перестает быть богоугодной. Даже такой великий праведник и молитвенник, как афонский старец Ефрем Катунский, ученик старца Иосифа Исихаста, подвизавшийся на Святой горе в XX столетии, признавался, что не мог молиться о своем брате-оккультисте, пока тот был жив, поскольку чувствовал каждый раз, что Господь его молитвы не приемлет, «наказывает» его за нее. Он только тогда возобновил молитвы о брате, когда тот отошел в мир иной и уже не мог творить тех беззаконий, которыми была наполнена его жизнь прежде. Что уж тут о нас говорить...

Конечно, рассуждая о молитве за ближних, я отдаю себе отчет в том, что готовых, раз и навсегда определенных «рецептов» в отношении ее быть не может: жизнь – живая, и любые правила очень часто требуют определенной корректировки. Какой? Это мы понимаем, если и сами, как жизнь, живые: сердце подсказывает, а здравый смысл, рассуждение позволяют в его правоте убедиться. Я просто попытался некие общие принципы проговорить, обозначить, зная по опыту, что нужда в этом насущная есть.

Молиться ведь обязательно надо. И если понимать как, то труд этот и легче подымется, и пользы больше приносит – и ближним, и нам самим.

Игумен Нектарий (Морозов)

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТУ ГАЗЕТУ В ХОЗЯЙСТВЕННЫХ ЦЕЛЯХ. ЕСЛИ ОНА СТАЛА НЕ НУЖНА, ОТДАЙТЕ ЕЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ИЛИ ПРИНЕСИТЕ В ХРАМ.

Печатный орган прихода храма «Преподобных Зосимы, Савватия и Германа Соловецких». Тираж 200. Настоятель прихода священник Алексей Суханов (тел. 8 904 410 8101). Распространяется бесплатно.

www.hram-v-kotlubani.ru