

opusdei.org

Искусство молитвы

Молитва: сердечный и откровенный диалог между человеком и Богом, отношения, в которые человек с каждым разом может вкладывать все больше и больше. Об этом мы и будем говорить.

03.05.2020

Как сказал Иоанн Павел II, «если христианство в наше время должно отличаться прежде всего "искусством молитвы", то как можно не ощущать вновь

потребность пребывать подолгу перед Христом, присутствующим в Пресвятых Дарах, погрузившись в духовную беседу, молчаливое поклонение, чувство искренней любви к Нему? Сколько раз, возлюбленные братья и сестры, я переживал это на собственном опыте и черпал в Нем силы, утешение и поддержку!» [1].

Всем сердцем

Мы хотим любить Бога-Отца всеми силами своей души, вкладывая в молитву сердце и силу, разум и волю, память, воображение и чувства.

Последовательно или одновременно Господь использует их как каналы связи для диалога с нами.

Не бывает двух одинаковых моментов в молитве. Святой Дух – источник непрерывного обновления – берет инициативу,

действует и ждет. Иногда он ждет «бесполезной» борьбы, когда нам кажется, что нет никакого ответа, а потом замечаешь еще более спокойные и упорные усилия воли совершать акты веры и любви, общаться с Ним, обращая наши мысли и воображение к Священному Писанию, текстам литургии или духовных авторов, говоря с Ним или просто глядя на Него. Позиция поиска – это уже диалог, который всё меняет, преобразует, хотя иногда кажется, что он не находит отклика.

А иной раз вдруг нахлынут мысли или чувства, которые придают необычайную лёгкость нашей молитве и помогают ощутить присутствие Бога. И в тех и в других случаях – с переживаниями, мыслями, с желанием или без – речь идет о том, чтобы мы отдали себя в руки Святого Духа. Мы принадлежим

Ему, как Он сказал: *«Разве я не властен в своем делать, что хочу?»* [2]. Молитвенное размышление – это диалог с Богом от сердца к сердцу, в котором участвует вся душа: ум, воля, память и способность воображения. Медитация, придающая сверхъестественную ценность нашей бедной земной жизни, нашей обыденности и повседневности[3].

Единственное правило, которое Бог хотел бы соблюсти и которое Он вложил в свободные творения Его, – это ожидание нашего сыновнего содействия. При подготовке к молитве мы должны делать это как дети, изо всех сил стараясь удерживать внимание на Отце, Который хочет поговорить с нами. В конце концов, легкость мысли во время молитвы или сердечный огонь – это не в нашей воле. Важно то, что происходит по

нашей воле, – это желание и стремление поддерживать открытость к диалогу, не позволяя рутине или унынию разрушить это желание.

Молитва и ее наполнение

Молитва – это прежде всего умение слушать и отвечать. Бог говорит по-разному. Он говорит через Писание, литургию, духовным и мирским образом, через жизненные обстоятельства на работе, в ежедневных делах или в отношениях с другими.

Чтобы познать этот божественный язык, необходимо выделять время, чтобы побыть наедине с Богом.

Говорить с Богом – значит отвести Ему центральное место в нашем существовании. Размышления о жизни Христа позволяют понять историю нашей собственной жизни, раскрыть ее для благодати.

Мы хотим, чтобы Он вошел и превратил нашу жизнь в веру, отражающую Его жизнь. Бог-Отец **предопределил быть подобными образу Сына Своего** [4] и хочет видеть в нас Христа [5], чтобы мы могли воскликнуть: «**И уже не я живу, но живет во мне Христос!**» [6].

Особенно в Новом Завете, лучшей книге для размышлений, мы созерцаем тайны Христа: переживаем Рождество в Вифлееме, скрытую жизнь в Назарете, муки Страстей... Это сближение с Сыном плодотворно проводится Святым Духом; но это не механический процесс, в котором крещеному отводится роль изумленного зрителя: мы можем по-сыновнему участвовать с Ним в божьих делах, выражая волю, применяя воображение и разум, давая место хорошим чувствам.

Именно так и делал Св. Хосемария, когда понял собственные страдания, размышляя о муках Христа: **«А я, жаждущий исполнить Священную Волю Божию, следуя дорогой Учителя, – смогу ли стиснуть зубы, если страдания будут сопровождать меня в пути? Верным знаком моего богосыновства будет, если Ты поступишь со мной как со Своим Сыном. И тогда, как и Он, я смогу стонать и плакать в одиночестве моей Гефсимании и, распростершись на земле, осознавая ничтожество свое, воззвать ко Господу из глубины души: Отче мой! Авва Отче... Да будет так!»** [7].

Мы говорим с Господом, когда молимся, и слушаем Его, когда читаем Его слово [8]; «Чтение Священного Писания должно

сопровождать молитву, чтобы осознавать диалог Бога с человеком» [9], диалог, в котором Отец говорит о Сыне, чтобы мы могли стать другим Иисусом в том же Христе. Следует прилагать большие усилия, когда речь идет о молитве с Евангелием. «Сперва представь себе тот или иной эпизод – это поможет тебе собраться и задуматься над ним. Потом напряги свой ум и сосредоточься на какой-то одной особенности Учителя... Затем расскажи Ему: что бы ты сделал в подобной ситуации, что ты переживаешь сейчас и что с тобой бывало. Будь внимателен, ибо не исключено, что Он захочет на что-то тебе указать – и тогда на тебя снизойдет вдохновение, появится пронизательность» [10].

В конечном счете, речь идет о молитве нашей жизни, чтобы

жить так, как этого ожидает Бог. Это очень необходимо, особенно для тех, кто стремится освятить себя в работе: **«...чего можно ждать от дел, если ты не приведешь их в порядок в присутствии Божием? Без этой беседы с Богом – как сумеешь ты завершить свой каждодневный труд?..» [11].**

Рассматривая, с одной стороны, тайны Иисуса, а с другой – события нашей жизни, мы учимся молиться как Христос, чья молитва вся была *«в этом любящем согласии сердца человеческого с «тайной воли» Отца (Еф. 1:9)» [12]*; мы учимся молиться как дитя Божье, следуя примеру Св. Хосемарии. **«Моя молитва не менялась, менялся лишь ее тон – в зависимости от обстоятельств. Я говорил: "Господи, Ты поместил меня сюда, Ты доверил мне и то, и это,**

и я бесконечно верю в Тебя. Я знаю, что Ты – мой Отец. Я всегда видел, что дети бесконечно доверяют своим родителям". Опираясь на свой священнический опыт, я могу подтверждать с уверенностью, что предание себя в руки Божии порождает в людях сильное, глубокое и спокойное благочестие, побуждающее их сохранять чистоту намерений во всех своих делах» [13].

Молитва – это исключительное средство для духовного становления. Это неотъемлемая часть процесса, благодаря которому центр тяжести перемещается от себялюбия к любви к Богу и окружающим ради Его имени. Стать зрелой личностью – это значит иметь глубину, последовательность, постоянство, четкие специфические черты,

определяющие манеру поведения, свойственного каждому в отражении Христа.

Зрелый человек как хорошо настроенное пианино. Оно не стремится выразить свою «гениальность» неожиданными или изумляющими звуками. Его «удивительность» заключается в том, чтобы правильно воспроизводить соответствующие ноты, и самое главное, что благодаря своему постоянству оно может исполнять лучшие мелодии: оно надежно, реагирует предсказуемым образом, и поэтому служит. Достижение постоянства и надежности, которые определяют зрелость, является довольно сложной задачей – задачей номер один.

Лучший путь для достижения этого – размышление о Человечности Господа. Он

помогает находить и настраивать неисправно работающие клавиши. У одних это воля, которая отказывается воплощать в жизнь то, что Бог от них ожидает; другие могут заметить, что им не хватает человеческого тепла, необходимого для совместного жития и апостольства; кто-то, возможно, слишком энергичен, склонен к спешке и беспорядку, легко поддается чувствам.

Это бесконечный труд. Он включает в себя выявление любой разбалансированности, дисгармоничных нот с позиции смирения и решимости улучшиться – терпеливо, без разочарований, потому что Господь смотрит на нас с огромной любовью и пониманием. Как важно научиться смотреть на нашу жизнь глазами Господа! Разговор с

Ним пробуждает стремление к истине, соприкосновению с ней; исчезает страх узнать, кто мы есть на самом деле, без уловок нашего воображения или искажений гордыни.

Наблюдая действительность как диалог с Богом, мы к тому же учимся смотреть на людей и факты, оценивая их без переменчивых фильтров наших чувств или прямой выгоды. А еще мы учимся восхищаться величием Бога, Который любит нас, ничтожных, созерцая так много тайн, нас превосходящих.

Настоящая молитва

«Люди сии чтут Меня устами своими, сердце же их далеко отстоит от Меня» [14]. Так сокрушается Господь в Писании, потому что знает, что каждая душа должна вложить свое сердце в Него, чтобы достичь счастья.

Поэтому готовность воли в молитве искать, любить и исполнять Божью волю имеет определенное превосходство по отношению к другим способностям нашей души:

«Душепользование заключается не в том, чтобы много думать, а в том, чтобы сильно любить» [15].

Как часто, молясь с любовью, прилагая огромные усилия, мы не получаем очевидного утешения или видимых результатов.

«Молиться не значит: "говорить" или "чувствовать". Молиться – значит любить. А любовь проявляется в том, что ты стараешься сказать что-то Господу, даже если так ничего и не скажешь» [16]. У нас есть сыновняя уверенность в том, что Бог каждому дает те дары, которые нам больше всего необходимы, и именно тогда, когда они больше всего нам

нужны. «Помни, что молитва – это не красивые слова, возвышенные или утешительные фразы... Молитвой иногда становится взгляд на изображение Господа или Его Матери; иногда – словесное прошение; иногда – хорошо сделанная работа или плоды твоей верности, которые ты предлагаешь Богу.

Как солдат, несущий караул, должны мы стоять у врат Бога, нашего Господа: это и есть молитва. Или же как собачка, лежащая у ног хозяина. Скажи Ему: «Господи, вот я, как преданный пес, или, еще лучше, как ослик, который не станет лягать того, кто любит его» [17].

То же происходит и с человеческой дружбой. Иногда, когда мы встречаем других людей, случается так, что мы не знаем,

что сказать, потому что голова не реагирует, несмотря на попытки участвовать в разговоре. Тогда мы ищем какие-то другие средства, чтобы избежать атмосферы холодности: это может быть дружелюбный взгляд, знаки вежливости; проявление внимания к собеседнику, заботливое отношение к каким-то незначительным деталям, вещам. Весь истинно человеческий опыт открывает возможности общения с Иисусом Христом, совершенным Богом и совершенным Человеком.

Поскольку синонимы любви – это верность и настойчивость, мы знаем, как двигаться вперед, даже когда разум, воображение или чувства выходят из-под нашего контроля. В эти моменты любовь находит другие пути распространения. **«Твой разум притуплен, бездействен, – ты делаешь напрасные усилия,**

чтобы привести в порядок твои мысли перед Господом, – истинное оупение! Не напрягайся и не беспокойся. – Слушай меня внимательно: настал час сердца» [18].

Когда вы разговариваете с Богом, даже если голова не отвечает, диалог не прерывается. Даже если мы обнаруживаем, что, несмотря на настоящую борьбу, рассеянны и заторможены, мы всё же уверены в нашем добром обращении к Богу-Отцу, Который с любовью смотрит на все наши усилия.

Молитва и поступки

«...если возьму на себя смелость утверждать, что существует множество способов молиться, то, наверняка, не ошибусь. Но я имею в виду нашу подлинную молитву детей Божиих, а не славословия лицемеров, о которых Иисус предрекает в

Нагорной проповеди: не всякий, говорящий Мне: "Господи! Господи!" войдет в Царство Небесное. Пусть же наше "Господи!" будет неразрывно связано с искренним желанием претворить в жизнь те благородные порывы, которые Святой Дух пробуждает в наших сердцах».[19].

И для воплощения порывов, полученных в молитве, в реальность, часто полезно формулировать цели. Завершение размышлений о предначертанном Небесами – это действие, реализация божьих заповедей [20]. Мы не только погружаемся в благочестивые мысли, но и слушаем голос Господа и исполняем Его волю. **«Твоя молитва не должна ограничиваться просто словами. Она должна вести к конкретным**

делам и практическим следствиям» [21].

Молитва детей Божьих должна иметь последствия в апостольстве. Апостольство раскрывает нам в молитве еще одну грань любви. Мы хотим снова и снова научиться молитве, чтобы помогать другим. Именно в молитве мы найдем силу приводить множество людей на путь диалога с Богом.

Мы молимся не в одиночку, потому что мы не живем и не хотим жить в одиночестве. Если мы предоставляем свою жизнь Богу, то обязательно должны говорить о самом для нас главном: о наших братьях по вере, наших родственниках, друзьях и знакомых, о тех, кто нам помогает или тех, кто нас не понимает, заставляет нас страдать. При надлежащей настройке воли, не

боясь усложнить себе жизнь, мы сможем услышать в молитве Его советы: новые апостольские горизонты и творческие способы как помогать другим.

Господь помогает нам из глубины души понимать других, помогает узнать, как привлечь и направить их к Нему; освещает наш ум, помогая видеть души; очищает любовью, помогает любить любовью более сильной и чистой. Наша апостольская жизнь ценна настолько, насколько ценна наша молитва.

К. Руис

[1] Иоанн Павел II, энциклика *Ecclesia de Eucharistia* (о Евхаристии и ее связи с Церковью), 17-IV-2004, п. 25. (См. <https://www.fjp2.com/ru/john-paul-ii/online-library/encyclicals/129->

ecclesia-de-eucharistia (от
17.04.2003).

[2] Матфей 20:15.

[3] Св. Хосемария, *Христос
проходит рядом*, п. 119.

[4] Римлянам 8:29

[5] См. Галатам 4:19

[6] Галатам 2:20

[7] Св. Хосемария, *Крестный путь*,
I, 1.

[8] Св. Амвросий Медиоланский,
De officiis ministrorum, I, 20, 88.

[9] Догматическая конституция
Второго Ватиканского собора
Католической церкви. *Dei Verbum*,
п. 25.

[10] Св. Хосемария, *Друзья Божьи*,
п. 253.

[11] Св. Хосемария, Борозда, п. 448.

[12] Катехизис Католической Церкви, п. 2603.

[13] Св. Хосемария, Друзья Божьи, п. 143.

[14] Исайя 29:13; См. Матфей 15: 8

[15] Святая Тереза Иисуса, Книга Оснований, гл. 5, п. 2.

[16] Св. Хосемария, Борозда, п. 464.

[17] Св. Хосемария, Кузница, п. 73.

[18] Св. Хосемария, Путь, п. 102.

[19] Св. Хосемария, Друзья Божьи, п. 243.

[20] См. Святой Амвросий Медиоланский: Expositio in Psalmum CXVIII, 6, 35.

[21] Св. Хосемария, Кузница, п. 75

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
ru-ru/article/iskusstvo-molitvy/](https://opusdei.org/ru-ru/article/iskusstvo-molitvy/)
(06.03.2026)