

opusdei.org

## **Познать Его, познать себя (VII): Хорошая связь**

У нас есть «Прямая связь с Богом. Он всегда доступен для нас». Новая статья о молитве. Слова, которые святой Хосемария использовал в начале и конце своего духовного размышления, могут также служить руководством для нашей молитвы.

11.10.2022

Многие из нас когда-то слышали историю о «красном телефоне», который соединяет лидеров двух супердержав, которые находятся за тысячи километров друг от друга.

Раньше мысль о возможности разговаривать друг с другом, находясь на дальнем расстоянии, была удивительна и мобильную связь можно было представить с трудом.

Святой Хосемария упоминал в 1972 эту «прямую связь с Богом, который всегда доступен для нас и никогда не заставляет нас ждать»[1].

Наша вера дает нам уверенность в том, что Бог всегда на другом краю связующей нити. И все же, как часто мы встречались с трудностями, пытаюсь услышать Его голос или придерживаться

запланированному для молитвы времени!

Зачастую люди испытывают разочарование, говоря, что не могут «установить связь» с Богом. Этот болезненный опыт может привести к отказу от попыток молиться. Также, несмотря на многолетние молитвы, мы можем почувствовать, что не знаем, как разговаривать с Богом. Хотя мы убеждены, что имеем прямую связь с Ним, нам трудно избежать внутреннего монолога и достичь близости, которую мы так ищем.

Папа Франциск призывает нас «оставаться на связи с Богом, оставаться онлайн» «с Ним... Также как вы пытаетесь не потерять соединение с интернетом, убедитесь, что у вас есть соединение с Богом Не прерывайте диалог, слушайте Его, делитесь с Ним своей жизнью» [ii].

Что мы можем сделать, чтобы наша молитва стала настоящим диалогом? Как нам в течение времени продолжать укреплять связь с Богом?

## **Наблюдения с берега**

После Воскресения ученики пошли в Галилею, где случилось то, что Господь повелел сказать святым женщинам: *Там они увидят Меня* (Мф 28, 10). Наступил рассвет. Пётр и Иоанн в сопровождении пяти других учеников плыли к берегу после неудачной ночной рыбалки. Иисус смотрел на них с берега (Ин 21, 4).

Когда мы начинаем молиться, мы оказываемся в присутствии Иисуса с уверенностью, что Он смотрит на нас. Он наблюдает за нами с берега и хочет выслушать нас. Это может помочь нам в молитве – мысль о Господе,

смотрящем на нас. И мы тоже хотим посмотреть на Него: «Чтобы я мог увидеть Тебя – это цель молитвы!»<sup>[iii]</sup>. Наш диалог с Богом начинается, когда двое любящих смотрят друг на друга.

«Посмотрите на Бога и позвольте, чтобы Бог на вас посмотрел – это смысл молитвы»<sup>[iv]</sup>.

Мы хотим услышать Его слова, ощутить, как сильно Он нас любит и понять, чего Он хочет от нас. Ученики не поймали рыбы, но Иисус поговорил с ними, объяснил, как нужно поступить, чтобы не возвращаться домой с пустыми руками: «закрепите сеть с правой стороны лодки, и вы поймаете рыбу» (Ин 21, 6).

Хорошие беседы часто начинаются с установления гармонии в самом начале. Так и первые минуты молитвы важны, потому что они задают тон всей молитве. Стремление хорошо

начать разговор поможет  
поддержать живой диалог.

До этого вера тех, кто находился в лодке, была слабой. Когда они увидели сети, полные рыбы, они поняли, что их краткий диалог с Иисусом принес больше пользы, чем вся ночь в попытках поймать рыбу. Иоанн сказал Петру: «Господь здесь», с нами, будь мы в Скинии или любом другом месте.

### **Как позволяет ему Дух**

Ученики приплыли на берег с сетями, полными рыбы. Там их ждал костер с неожиданным завтраком из хлеба и рыбы. Сидя вокруг костра, они начали есть в тишине. Никто не осмеливался спросить его: «Кто ты?» Они знали, это был Господь (Ин 21, 12). Нить разговора была в руках Господа, ключ к молитве позволил Богу действовать Самому. Когда однажды у Иоанна Павла II

спросили, как он молится, Папа ответил: *«Нужно бы спросить об этом Святого Духа! Папа молится так, как позволяет ему Дух»*[v]. В молитве Сей Человек, с Которым мы разговариваем, берет инициативу на Себя.

После того как мы оказываемся в присутствии Бога, мы должны *«соблюдать внутреннюю тишину»* – это требует усилий с нашей стороны. Но тогда будет легче услышать голос Иисуса, который спросит нас: *Дети, вы поймали рыбу?* (Ин 21, 5) и скажет нам с любовью: *Пойдемте за мной* (Ин 21, 19). Катехизис Католической Церкви отмечает необходимость бороться: *«отсоединиться, чтобы потом соединиться»* для разговора с Богом в глубине нашего сердца[vi]. Святые часто повторяли совет: *«Оставь в стороне ненадолго свои дела; спрячь себя на время от*

волнующих мыслей. Сбрось сейчас свои обременительные заботы и отложи свои утомительные дела... Войди во внутренний покой своего разума; отгони все мысли, кроме мыслей о Боге и тех, которые могут помочь в Его поисках; закрой дверь и ищи Его. Говори теперь всем сердцем! Поговори теперь с Богом, повторяя: *Я ищу лицо Твое; лица Твоего, Господи, я буду искать* (Пс 27, 8). Приди же, о Господь мой и Бог, научи мое сердце, где и как оно может искать Тебя, где и как оно может найти Тебя» [vii].

Это не всегда легко, поскольку наши повседневные заботы сильно влияют на нашу память и воображение и могут заполнить наш внутренний мир. Не существует волшебных формул, которые заставят их исчезнуть, и мы неизбежно на них отзовемся. Святой Хосемария советовал нам



сделать их частью разговора с нашим Господом, «спросив Его о том, что заставляет нас отвлекаться, и позволить нашему Господу действовать. Господь всегда черпает то, что Он хочет из каждого цветка»[viii]. Попытаться избежать отвлекающих факторов можно также, выбрав подходящее время и место для нашей молитвы. Хотя мы можем молиться где угодно, не все обстоятельства подходят для установления диалога с Богом или для того, чтобы показать Ему наше искреннее желание молиться.

### **Вступительная молитва: соединяющая**

Чтобы облегчить «соединение» с Богом, святой Хосемария рекомендовал вступительную молитву, которую он сам часто использовал[ix]. Эти слова

помогают нам начать нашу молитву с верой и смиренным сердцем: «Я твердо верую, что Ты здесь»; «воздаю Тебе глубочайшее поклонение». Мы говорим Иисусу: «Я пришел провести с Тобой время. Я хочу поговорить с Тобой, а Ты поговори со мной. Я горячо желаю, чтобы эта встреча помогла мне более полно объединиться с Твоей волей». Говоря: «Я твердо верую», мы выражаем реальность, но также и желание; мы просим нашего Господа укрепить нашу веру, поскольку мы знаем, что «вера – это то, что дает крылья молитве»[х].

Этот акт веры непосредственно ведет нас к поклонению, посредством которого мы признаем величие Бога и отдаемся в Его руки. И это побуждает нас признать свои ошибки и просить у Него прощения и благодати, поскольку «смирение – основа

молитвы»[xi]. Мы осознаем нашу ничтожность по сравнению с Его величием, мы осознаем, насколько нам не хватает силы. Молитва — это безвозмездный дар, о котором нам нужно просить. Как сказал святой Хосемария: «Молитва — это смирение человека, который признавая глубину своего ничтожества и величие Бога, обращается к Нему, поклоняется Ему, ждет от Него всего - и ничего от себя.»[xii].

Верить, любить, просить прощения, просить о помощи: четыре движения нашего сердца, которые открывают нам «хорошую связь». Возможно, нам будет полезно спокойно повторить эту вступительную молитву, смакуя каждое слово. Возможно, было бы хорошо повторить это несколько раз, пока наше внимание не будет

сосредоточено на нашем Господе. Мы также можем составить нашу собственную вступительную молитву и использовать ее, когда наше сердце сухо или рассеянно. Если мы отвлечены или наш ум пуст, медленное повторение голосовой молитвы (Отче наш или другой молитвы, которая волнует наше сердце) часто может сосредоточить наше внимание и успокоить наши мысли: один, два, даже три раза, произнося это медленно, останавливаясь на словах или изменяя одно из них.

### **Разжигая огонь: диалог**

Эта первоначальная связь ведет к сути нашей молитвы: откровенному диалогу с Богом, «от сердца к Сердцу, в котором участвует вся душа: ум, воля, память и способность воображения»[xiii]. Вернемся к той сцене раннего утра, к

ученикам, все еще пораженным чудесным уловом рыбы. Иисус разводит огонь, чтобы приготовить для них завтрак. Мы можем представить, как Он ищет подходящие дрова, чтобы разжечь огонь. Точно так же, если мы представим молитву как небольшой костер, который мы хотим увеличить, нам сначала нужно найти подходящий материал, чтобы «зажечь» его.

Материалом, разжигающим огонь нашей молитвы, обычно являются задачи, которые у нас есть, и наши личные обстоятельства. Наши радости, печали и заботы – лучшее обобщение того, что мы храним в своем сердце. Говоря простыми словами, нить нашего разговора тесно связана с событиями нашей повседневной жизни; как мы можем представить, это было и в тот пасхальный завтрак. Нередко нам

нужно будет начать со слов:  
«Господи, я не умею  
молиться!»[xiv]. Но молитва  
христианина не ограничивается  
открытием своей интимной  
жизни Богу, так как мы  
поддерживаем огонь, особым  
образом связывая его с жизнью  
Христа. Наш разговор с Богом  
также касается Его, Его жизни на  
земле, Его стремлению к  
искуплению. Более того,  
поскольку мы понимаем, что  
несем ответственность за всех  
наших братьев и сестер,  
«христианин не оставляет мир за  
дверью своей комнаты, но  
переносит людей и ситуации,  
проблемы, многие вещи в свое  
сердце, все это включая в  
молитву»[xv].

С этой отправной точки каждый  
человек будет искать наиболее  
эффективный для себя способ  
молитвы. Нет никаких

фиксированных правил. Но наличие установленного метода может помочь нам знать, что делать, пока мы не почувствуем, что инициативу берет на себя Бог. Так, например, некоторым людям будет полезно иметь фиксированный план молитвы на всю неделю. Иногда много преимуществ дает запись нашей молитвы – это помогает сосредоточиться. Наша молитва будет идти одним путем во время напряженной работы и другим, когда все спокойно. Можно найти вдохновение в установленном в Церкви литургическом времени. Для нас открыты многие пути: погрузиться в созерцание святой человечности нашего Господа в Евангелиях или размышлять над темой с помощью хорошей книги, понимая, что чтение может помочь нам в испытании совести. В некоторые дни нам легче испытывать прощение,

благодарение или поклонение. Спокойное повторение коротких молитвенных воззваний – хороший путь для минут внутреннего смятения; в других случаях мы будем молчать, чувствуя, что Христос и Дева Мария смотрят на нас с любовью. В конце концов, каким бы путем ни вел нас Святой Дух, все придет к «познанию Его и познанию себя»[xvi].

## **Ветер и отсыревший мусор**

Помимо хорошего «материала для растопки» нам также необходимо осознавать препятствия, с которыми мы можем столкнуться, поддерживая огонь: сильный «ветер» нашего воображения, который может потушить слабое первоначальное пламя, и «отсыревший мусор» мелких разочарований, который мы пытаемся сжечь.



Конечно, наше воображение играет важную роль в нашем диалоге с Богом. Нам особенно нужно полагаться на него, когда мы размышляем о жизни нашего Господа. Но, как сказала святая Тереза Авильская, это также «городской сумасшедший», который может попытаться создать мир фантазий в нашем сознании. Слишком свободное и бесконтрольное воображение делает нас рассеянными. Следовательно, нам нужно противостоять сильному ветру, который может потушить огонь, но поощрять легкий ветерок, который зажигает его. Одна деталь обращает на себя внимание во встрече Воскресшего Господа с Его учениками на берегу Галилейского моря. Только тот, кто присутствовал на Голгофе – святой Иоанн – признает нашего Господа. Его контакт с Крестом очистил его зрение, сделав его

более восприимчивым и более быстрым для понимания истины. Боль прокладывает путь для молитвы, внутреннее умерщвление побуждает воображение раздувать огонь, не давая ему превратиться в неконтролируемый шквал, который задушит его.

Наконец, нам нужно помнить об «отсыревшем мусоре». Внутри нас скрывается целый «дополнительный мир» плохих воспоминаний, мелких обид, уязвимых мест, зависти, сравнений с другими, чувственности и желания выделиться, которые сосредотачивают наше внимание на самих себе. Наша молитва должна вести нас прямо в противоположном направлении: забыть о собственном эго и сосредоточиться на Нем. Нам нужно «вентилировать» эти

влияющие на нас недостатки в нашей молитве, выставляя эту сырость свету, солнцу очищающего тепла Бога, и сказать Ему: «Взгляни на это и это; вот такая беда! Я кладу это сюда, перед Тобой, чтобы Ты мог это очистить». И мы попросим Его помочь нам научиться прощать, забывать, радоваться добру других людей; видеть положительную сторону вещей, отвергать соблазны и быть благодарными за унижения. Тогда солнце испарит влагу, которая может помешать нашему разговору с Богом.

### **Желание, которое продолжается**

Связь, диалог, баланс. Последние моменты нашей молитвы – это возможность «накопить» то, что нам было дано, чтобы мы это запомнили. Это побудило святого Хосе-мария задуматься о «добрых намерениях, чувствах и

вдохновении»[xvii], к которым привела его молитва.

Естественный результат нашего диалога с Богом – желание совершенствоваться, исполнять Его волю. Это желание, сказал святой Августин, уже является хорошей молитвой: «пока вы продолжаете желать, вы будете продолжать молиться»[xviii]. Эти добрые намерения часто приводят к принятию конкретных и практических решений. В любом случае, время молитвы должно помочь нам прожить в Божьем присутствии остаток этого дня. Чувства могли быть большей или меньшей силы; они не всегда важны, но если наши эмоции никогда не участвуют в нашей молитве, мы должны спросить себя, куда мы обычно помещаем свое сердце. Естественно, эмоции не всегда нужны, поскольку чувства могут возникать и из-за беспорядочных желаний нашей

воли, например, когда мы «хотим хотеть».

Вдохновение – это свет от Бога, который полезно записать, поскольку он может очень помочь нам в наших будущих размышлениях. Со временем они могут стать хорошим «материалом для розжига», пробуждающим наше сердце в засушливую погоду, когда мы чувствуем себя вялыми или апатичными. Хотя, когда эти вдохновения впервые поражают наше сердце, мы можем думать, что никогда их не забудем, на самом деле время часто притупляет нашу память. Вот почему их лучше сохранить горячими, когда они написаны с необычайной живостью: Те «слова, пронзившие твою душу во время молитвы... Запомни их, и многократно и медленно повторяй в течение дня»[xix].

Мы никогда не должны забывать о помощи, которую предлагают нам наши союзники на небесах. Когда мы чувствуем слабость, нам следует обратиться к тем, кто ближе всего к Богу. Мы можем делать это как в начале, так и в конце молитвы, а также всякий раз, когда чувствуем, что пламя гаснет. Мы будем уверены в особом присутствии нашей Матери, Ее супруга Иосифа и нашего Ангела-хранителя, которые «озарит святым вдохновением» [xx].

.....

[i] Святой Хосемария, Записки с семейной встречи, 8 ноября 1972.

[ii] Франциск, Ex. ap. *Christus vivit*, № 158.

[iii] Бенедикт XVI, Аудиенция, 4 мая 2011.

[iv] Франциск, Аудиенция, 13 февраля 2019.

[v] Святой Иоанн Павел II, *Переступить порог надежды*, Истина и Жизнь, Москва 1995, ст. 45.

[vi] Ср. *Катехизис Католической Церкви*, № 2725.

[vii] Св. Ансельм, *Proslogion*, гл. 1.

[viii] Святой Хосемария, Записки с семейной встречи, 21 февраля 1971.

[ix] Молитва звучит так: «Господь мой и Бог мой, я твердо верую, что Ты здесь, что Ты меня видишь, меня слышишь. Воздаю Тебе глубочайшее поклонение. Прошу у тебя прощения грехов моих и твоей благодати, чтобы моя молитва не осталась бесплодной. Моя Пренепорочная Мать, Святой Иосиф, Отец мой и

Господин, мой Ангел-Хранитель, ходатайствуйте обо мне».

[x] Св. Иоанн Климако, *Райская лестница*, ступень 28.

[xi] *Катехизис Католической Церкви*, № 2559.

[xii] Св. Хосемария, *Борозда*, № 259.

[xiii] Св. Хосемария, *Христос проходит рядом*, № 119.

[xiv] Св. Хосемария, *Друзья Божии*, № 244.

[xv] Франциск, Аудиенция, 13 февраля 2019.

[xvi] Ср. Св. Хосемария, *Путь*, № 91.

[xvii] Полная заключительная молитва, рекомендованная святым Хосемарией, звучит так: «Благодарю Тебя, мой Боже, за добрые намерения, чувства и вдохновения, которые Ты мне



даровал в этом молитвенном размышлении. Прошу у Тебя благодати, чтобы воплотить в жизнь эти дары. Моя Пренепорочная Матерь, Святой Иосиф, Отец мой и Господин, мой Ангел-Хранитель, ходатайствуйте обо мне».

[xviii] Ср. Св. Августин, *Enarrat. in Ps.*, 37, 14.

[xix] Св. Хосемария, *Путь*, № 103.

[xx] Св. Хосемария, *Путь*, № 567.

*Photo by: Eddy Billard on Unsplash*

Хосе Мануэль Антунья