

## ... когда я вспоминаю о Тебе на постеле моей (Пс 63(62):7)

*А.В.Белинский*

Если вы можете вложить в слабый звук вашего голоса, в ту небольшую гармонию, какую вы способны создать между вами и Богом, всю вашу душу целиком, Бог будет рад этому. Если вы просто вежливо обращаетесь к Нему, если вы просто читаете слова, то в ответ на прочитанный псалом Бог может отозваться: «Я это уже слышал – и царь Давид произносил гораздо лучше». [1], с.604

В многих храмах не принято молиться сидя. Старенькие бабушки, которые еле ходят, мучаются, опираясь на клюку. Но не только для них стояние перед иконой даже дома подчас обращается в мучение. С другой стороны, сидя и лежа труднее сосредоточиться.

Эти проблемы новоначального могут довести до отчаяния, поскольку они становятся препятствием в общении с Богом. Ведь очень трудно преодолеть эту навалившуюся к концу дня усталость, когда надо перед сном предстать пред Богом, а сил нет.

Ответ можно попытаюсь найти, положившись на Бога, давая Ему возможность в каждом конкретном случае поступить со мной по Его воле. Определенного рецепта, линии поведения – «алгоритма» – по-видимому, нет. Каждый раз по-новому. И все же есть конкретные тексты Священного Писания и связанные с ним источники, относящиеся к положению тела во время молитвы. Их, а также небольшие собственные наблюдения я и привожу ниже, разумеется, не претендуя на полноту.

**Исх 17:12** «И руки Моисеевы (во время молитвы) отяжелели, и тогда взяли камень и положили под него, и он сел на нем.»

**Втор 6:4-9** «Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть; и люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всей душой твоей и всеми силами твоими. И да будут эти слова, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя по дороге, и ложась и вставая. И навязи их в знак на руку твою, и да будут они повязкой над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих.»

**Молитва Илии о даровании дождя (3Цар 18:42)** «... Илия взошел на верх Кармила и наклонился к земле, и положил лицо свое между коленами своими».

**Неем 8:4-8** «Книжник Ездра стоял на деревянном возвышении, которое для него сделали; а подле него по правую руку его, стояли Маттифия, и Шема, и Анаия, и Урия, и Хелкия, и Маасея, а по левую руку его Федаия, и Мисаил, и Малхия, и Хашум,

и Халибаддана, и Захария, и Мешуллам. И открыл Ездра книгу перед глазами всего народа, потому, что стоял выше всего народа. И когда он открыл ее, весь народ встал. И благословил Ездра Господа, Бога великого. И весь народ отвечал: «аминь, аминь», поднимая вверх руки свои, – и поклонялись и повергались перед Господом лицом до земли. Иисус, Ванаия, Шеревия, Иамин, Аккув, Шавтай, Годия, Маасея, Клита, Азария, Иозавад, Ханан, Фелаия, и левиты поясняли народу закон, между тем как народ стоял на своем месте. И читали из книги, из закона Божия, внятно, и присоединяли толкование, и народ понимал прочитанное.»

**2Езд 9:46** «... и когда он объяснял закон, все стояли прямо;»

**Тов 12:16** «Тогда оба смутились, и пали лицом на землю, потому что были в страхе».

**Иф 9:1** «А Иудифь пала на лице, посыпала голову свою пеплом, и сбросила с себя вретище, в котором была одета; и только что воскурили в Иерусалиме, в доме Господнем, вечерний фимиам, Иудифь громким голосом воззвала к Господу и сказала:...»

Последние цитаты, по-видимому, означают, что молиться можно лежа ничком.

**Пс 4:5** «...размыслите в сердцах ваших, на ложах ваших, и утишитесь».

**Пс 6:7** «Утомлен я воздыханиями моими; каждую ночь омываю ложе мое, слезами моими омочаю постель мою».

**Мф 26:39** «...пал на лице Свое, молился и говорил...»

**Лк 4:16** «...и вошел, по обыкновению своему, в день субботний в синагогу, и встал читать.» И далее, **стих 20** «И закрыв книгу и отдав служителю, сел; ...»

**Лк 5:3** «...и, сидя, из лодки продолжал учить людей.»

**Лк 10:39** «... Мария, которая села у ног Иисуса и слушала слово Его.» И далее, **стих 42** «...Мария же избрала благую часть...».

**Деян 9:40** «Петр удалил всех из комнаты, встал на колени, помолился и, повернувшись к покойнице, сказал – Тавита, встань!».

**Деян 20:35-36** «... «Радостней давать, чем получать» С этими словами Павел опустился на колени вместе со всеми и помолился».

В лекции о молитве (февраль 1990), опубликованной в журнале «Истина и жизнь» №1, 1995, протоиерей Александр Мень также указывал на важность молитвенного положения тела. Он привел такие примеры (в моем изложении).

1. Как чувствует себя человек, небрежно развалившийся разговаривая с Богом?

2. В недоумении стоящему перед иконой с изображением Распятия девочка шепнула на ухо: «Встань на колени». Он встал и все преобразилось.

[1] **7:11** «На молитве стой с трепетом, как осужденный преступник стоит пред судиею, чтобы тебе и внешним видом и внутренним устройением угасить гнев Праведного Судии: ибо Он не может презреть душу-вдовицу, предстоящую Ему с болезненным чувством и утруждающую Неутруждаемого.»

[1] **28:8** «Если ты предстоял когда-нибудь перед земным судиею, как обвиненный, то не нужно тебе искать другого образа для предстояния на молитве. Если же ты сам не предстоял на суде, и не видал других истязуемых, то по крайней мере научайся молиться из примера больных, как они умоляют врача о пощаде, когда он приготавился резать или жечь их тело.»

[1] **28:23** «Если во время молитвенного предстояния мы не одни, то употребим образ внутренней молитвы. Если же не присутствуют служители похвал, то ко внутренней молитве присоединим и внешний образ моления; ибо в несовершенных ум часто сообразуется с телом.»

[1] **28:25** «Возстав от миролюбия и сластолюбия, отвергни попечения, совлекись помышлений, отрекись тела; ибо молитва есть не иное что, как отчуждение мира видимого и невидимого. *Что бо ми есть на небеси? – Ничтоже. И от Тебе что восхотех на земли? – Ни что иное, как только непрестанно в молитве прилепляться к Тебе. Одни пленяются богатством, другие славою, иные стяжанием: мне же еже прилеплятися Богови вожделено есть и полагати на Него упование моего безстрастия (Пс 72:25,28).*»

[2], с.4 «... христианство начинается с коленопреклонения. «Войди в комнату свою и, затворив дверь, – говорит нам Спаситель в Нагорной проповеди, – обратись с молитвой к Отцу твоему, который втайне» (Мф 6:6). Действительно, именно с нелогичного, ничем не объяснимого желания видеть в Боге не «Его», о котором можно рассуждать, а «Тебя», с которым можно говорить, с потребности в личной встрече с Иисусом начинается наша вера. Не разделять взгляды других православных христиан, а иметь глубокую личную потребность в богообщении – вот что такое быть христианином. Потребность молиться, запереться в пустой комнате, встать на колени и т.д. – именно потребность, но никак не долг и обязанность.»

[3], с.599 «Есть рассказ из жизни французского святого XIX века. Он был приходским священником в маленькой деревушке; там был старик, который часами сидел в церкви. Однажды священник сказал ему: «Дедушка, что ты делаешь тут часами? Губы у тебя не

шевелиются в молитве, четки ты не перебираешь, что ты делаешь?» И старик ответил: «Он глядит на меня, я гляжу на Него, и нам так хорошо вместе». Этого невозможно достичь, пока не отдашь все свои заботы, не поделишься ими. Общение возможно только после этого. Но если подходить так, тогда все в жизни оказывается поводом для молитвы».

**[4], с.74** «Молитва не должна быть ни лицемерной демонстрацией перед другими, ни тягостным бременем перед Богом.»

**[4], с.102** «Христианство – это (1) прежде всего открытие подлинного образа Бога как любящего Отца, целью которого является не культ и закон, а человек, его полное и окончательное благо, которое на языке Библии называется “спасение”. (2) Открытие истинного образа Бога как любящего Отца и доступ к Нему становятся для нас возможными через личность Иисуса из Назарета. »

«И, наконец, третье, что пришло с христианством и без чего оно осталось бы лишь возвышенным нравственным богословием, – это глубочайшие изменения в личности каждого уверовавшего и обратившегося ко Христу, изменения, которые происходили не за счет человеческих усилий, а являлись результатом благодатного действия Святого Духа, самой Божественной жизни, касающейся нашего человеческого существа в той мере, в какой мы способны и готовы ее принять. С человеческой стороны здесь необходимо лишь усилие веры, которое даже не столько усилие, сколько движение детского доверия Богу, доверия к Его Слову, данному нам в Библии.»

**[4], с.103** «Однако в истории «ветхий» человек всегда стремится отстоять свои собственные позиции, свои собственные представления о Боге и вместить христианство в «ветхие мехи» своей естественной религиозности, превратить его в религию определенных правил и магических действий.

Человек сотворен по образу и подобию Божьему. Но материалом для этого творения послужила биологическая природа наших человекообразных предков, унаследовавшая все темные порывы и инстинкты непреображенной твари. Можно сказать, что на протяжении всей истории самым сильным и пожалуй, самым опасным для человека было искушение поступить наоборот – создать Бога по своему образу и подобию.»

**[4], с.167** «... для обоснования «допустимости» свободной молитвы в Православии можно сослаться на столь безусловный в Православии авторитет, которым является отец Иоанн Сергиев (Кронштадтский). Его знаменитые исцеления, его молитвы о каждой

нужде человеческой были именно свободными молитвами. Вот воспоминание о нем Н.И.Астрова (из книги Н.Зернова «Русское религиозное возрождение XX века»):

«Начался краткий молебен. Он (отец Иоанн) служил скороговоркой. Но вот он опускается на колени и начинает громко молиться.

Что это была за молитва! Что произошло с о. Иоанном и со всеми нами, сказать я не сумею и сейчас, когда с того времени прошло более 35 лет, а я помню, как будто это было вчера. Молитва его была воистину вдохновенна. Это был призыв к Богу, слияние с Ним, просьба о милосердии, помощи и пламенная вера в то, что душе, готовящейся и уже идущей, там уготовано место упокоения, там, куда стремятся все души, совершившие свой жизненный путь.

Я взглянул на отца. Он был весь просветлен, он как-то выпрямился весь. Глаза его широко открылись. Молитва чудная, неслыханная по тону и проникновению, кончилась. Отец Иоанн встал с колен. Благословил отца широким крестным знаменем и уехал».

**[4], с.176** «... не сейчас, когда так мало храмов, а, быть может, со временем, не следует ли в русских православных храмах поставить скамьи, чтобы в какие-то моменты богослужения верующие могли бы сидеть, в какие-то стоять прямо, в какие-то – коленопреклоненно? (Кстати, в костелах скамьи сделаны так, что не составляет никакого труда встать на колени на специальную подставку, сделанную в нижней части предыдущей скамьи, не беспокоя при этом других молящихся). Надо сказать, что в православных храмах на Западе это уже давно введено.

А то ведь нередко получается, по справедливому замечанию отца Сергия Желудкова, что православные «молятся ногами». Недаром в русском языке укоренилось выражение: «отстоял обедню», а не «помолился за литургией».

Когда мне впервые довелось побывать за богослужением в католическом храме в одном литовском селе, у меня за мессой появилось удивительное ощущение мира и покоя еще, быть может, и потому, что в этом, почти пустом, храме я не стоял, как обычно, а сидел. Помню, тогда у меня появилась мысль – быть может Бог хочет, чтобы мы в Его доме отдыхали не только душой, но и телом? Кстати сказать, мне много раз приходилось слышать от разных людей, что они гораздо чаще ходили бы в храм, если бы там можно было не стоять, а сидеть. Думаю, что это не просто лень, а в первую очередь желание побыть в доме Божиим, но без нашего обычного “напряга”, действительно в мире и тишине. Думаю, что в

открывшихся для нашей Церкви новых условиях это вполне представимо.»

**[5], с.29** «Молитва – это сложный акт. Весь человек принимает в нем участие: его тело и душа, интеллект, сердце, вся его свобода. Но нужно ясно различать самое главное, то, что будучи, упущено, лишает молитву всей ее ценности.

Относится ли это к телу? – Очевидно, нет. Иначе пришлось бы сказать, что парализованный, не способный принять молитвенную позу, не может молиться. Но это абсурд.»

**[5], с.33** «Передо мной встает одна картина, давнее воспоминание из той поры, когда я был молод; я занимался тогда бегом, и я вспомнил, как мы стояли на старте, наклонившись вперед, напрягая все мускулы, готовые сорваться с места. Так же, как для бега, это верно и для молитвы: очень важно хорошо принять старт. Если этого не будет, может случиться, что через пять минут тот факт, что вы находитесь в молитвенной позе, явится для вас сюрпризом: вы и забыли уже, что собирались молиться; пока тело принимало положение для молитвы, мысли оставались заняты своим собственным течением.

Поэтому я настоятельно вас призываю внимательно следить за жестами и настроением в начале молитвы. Хорошо совершенное коленопреклонение, с участием души в не меньшей степени, чем тела; ясное и бодрое физическое состояние человека, сознающего свое положение и присутствие Божие; крестное знамение, неторопливое, исполненное смысла. Неторопливость и спокойствие имеют большое значение для того, чтобы прервать суетливый и напряженный ритм жизни, столь преисполненной делами и насыщенной, как ваша. Может быть, очень хорошо еще произнести какую-либо устную молитву, очень медленно, вполголоса.

А затем осознайте – я не говорю: присутствие Бога, но: Бога присутствующего, Великого Живого, Который здесь, Который ждет Вас, Который вас любит. У Него есть собственное представление об этой молитве, которой предстоит сейчас начаться, и Он требует от вас слепого согласия на то, чего Он от нее хочет.

Наблюдайте за внутренним состоянием еще больше, чем за внешним. Основное расположение человека перед лицом Бога: зависимость и покаяние.

*Зависимость*: не некая неопределенная зависимость, когда порой отказываются от каких-либо собственных планов, чтобы исполнить волю Божию, но зависимость более радикальная, такая, как у потока (который непременно пересохнет, если отсекут от его истоков), как у виноградной ветви (которая засохнет и погибнет, если ее отделить от лозы), как у человеческого тела (которое вовсе

уже не тело, но труп, когда прерывается связь, соединяющая его с душой).

*Покаяние:* это острое ощущение нашего глубинного недостойнства в присутствии Святости Божией. Как св. Петр, стремительно павший ниц перед Христом: «*Выйди от меня, Господи, ибо я человек грешный*» (Лк 5:8).

Эти два состояния души существенны для того, чтобы приготовить путь Господу, прямыми сделать стези Ему (Мк 1.3).

Настроив душу таким образом, испрашивайте благодать молитвы, ибо, как я вам уже говорил, молитва – это прежде всего дар Божий, а затем уже человеческие усилия. Призывайте смиренно Духа Святого, Он есть наш Учитель молитвы.

Теперь вы можете позволить телу принять положение, наиболее благоприятное для душевной свободы. В те часы и дни, когда тело грозит заразить душу своей расслабленностью или бесчувствием, держите его бодрым и настороженным. Другой раз, когда, усталое или напряженное, оно не отзывается на ваши усилия, представьте ему положение отдыха и покоя.»

**[5], с.47** «Чтобы хорошо молиться, необходимо верить в этот взгляд любви, устремленный на нас.

«Он взглянул на него и полюбил его».»

**[5], с.56** «Осознайте – и это будет для вас великим утешением, – что наш Бог не менее «человечен» по отношению к вам, когда вам случается задремать во время молитвы вечером под конец тяжелого трудового дня. Я знаю, что вы увидите в этих словах не поощрение к небрежности, но совет довериться Тому, Кто любит вас более горячо, чем человек свою возлюбленную, и кто окружает вас Своей бесконечной заботой.»

**[6], с.23** «В своих наставлениях относительно внешней практики Иисусовой молитвы Ксанфопулы, по большей части, следуют Никифору Исихасту и Григорию Синаиту. Призывание имени должно произносить «в спокойной и темной келье» сидя на циновке. Григорий, скорее, говорит об «одноместной скамье», то есть низком табурете примерно девяти дюймов высотой. Ксанфопулы утверждают, что исихаст должен молиться тихим голосом, слышным только ему самому. Хотя специально не оговаривается, что молитву следует произносить с закрытыми глазами, упоминание о темноте предполагает, что это нередко могло быть именно так.»

**[7],с.254** «Как же нам научиться молитве? Раньше всего, нам надо помнить, что не только в те моменты надо молиться, когда молитва бьет ключом из наших сердец. Так молился один мальчик, который мне раз сказал: «Имею ли я право, когда я так счастлив, что

Бог меня любит, прыгать, танцевать и кричать: я Тебя люблю, я Тебя люблю, я так Тебя люблю!»? Да, он был прав, и как было бы замечательно, если бы и взрослые могли так же непосредственно и живо молиться...

Но есть моменты, когда молитва нам не дается так легко. Тогда надо молиться из глубины своих убеждений; потому что не всегда мы можем чувствовать живо, но мы от этого не меняемся. Иногда усталость одолевает нас, иногда мы ничего не чувствуем, кроме боли в теле и усталости душевной. Но мы можем Господу сказать, глубже этой усталости, за пределом бесчувствия:

«Я знаю Тебя, я люблю Тебя! О Боже, Отче, Ты – моя надежда. О Господи Иисусе, Ты – моя защита. Душе Святой, – Ты моя помощь. Троице Святая, Боже мой, благословен еси во веки!»  
Аминь.»

**[7],с.272** «Если вообще никакого отзвука в душе нет или в уме, тогда можно сказать: Господи, какой ужас! Ты говоришь, а я стою и всем нутром каменный. А уж если бы непременно надо было Тебе ответить, я бы сказал: «И не говори, – я Тебя не слушаю, я Тебя не понимаю, не теряй времени, не трать много времени напрасно». Мы редко находим в себе мужество, честно так отозваться. Но я помню, раз у меня был случай в нашем храме, когда после чтения Евангелия у меня было чувство, что – да, Господь говорил, и до меня ничего не дошло: ни сердце не согрелось и не дрогнуло, ни умом я не ухватил то, что Он говорил, а просто отозвался совершенным окаменением, даже не безразличием, потому что безразличие само по себе уже какое-то чувство, какое-то отношение. А проповедь-то надо было говорить; и я вышел и сказал: «Вот что случилось. Христос говорил, а я только и мог Ему ответить, что Он напрасно это делает, что у меня нет ни чувства, ни мысли, – ничего нет для Него; какой ужас! Подумайте о себе...» Я не сказал ничего больше, ну, может быть, немножко подробнее. И я думаю, что если это случится с нами, когда мы на молитву становимся, мы можем честно так и сказать.

Какой выход из этого? Быть честным по отношению к Богу – это уже выход и достижение, потому что это значит, что между нами и Богом только правда, никакой лжи, ни обмана, ни красования, а просто голая, печальная правда.

Что можно делать дальше, поскольку это нас не очень-то удовлетворяет? Если это вечерняя молитва, можно перекреститься, лечь в постель и сказать: «Господи, молитвами тех, кто меня любит, спаси меня!», и потом начать думать – кто же я есть на свете, кто меня достаточно любит, чтобы мне и молиться не нужно было, чтобы я мог, как труп, лежать; и все равно я, как покойник в церкви,



окружен любовью, молитвами людей, которые стоят перед Богом и из глубины души говорят: Спаси же ее, спаси же его, Господи!.. И если так полежать немного, вспомнится имя, поднимется в памяти лицо, и каждый раз, как кто-нибудь так вспомнится, остановись вниманием и скажи: Спасибо тебе за твою любовь!.. А Богу скажи: Господи! Благослови этого человека за его любовь... И так можно вспомнить двух, трех, пятерых – сколько ни случится, пока не уснешь. И это честное, здоровое отношение к Богу в периоды безмолитвенности.»

**[7],с.304** «Амвросий Оптинский говорил кому-то: если у тебя ноги болят – сядь или ляг; Бог не в ноги, а в сердце смотрит... Молитвенное положение несомненно помогает; встать на молитву, собраться физически, класть поклоны, креститься, конечно большая помощь. Но скажем, я был солдатом в течение достаточного времени, нас было сорок человек в помещении и, в общем, было очень неудобно молиться. Неудобно не в том смысле, что я стыдился, а потому что шум, гам и т.д. В таких случаях я бы сказал: почему не лечь? Выучив молитвы наизусть, можно лечь благоговейно, и лежа, как бы стоять перед Богом и читать молитвы или молиться по четкам.»

По последним цитатам Вы, наверное, поняли, что книгу [7] надо читать целиком.

Невозможность сосредоточиться иногда бывает совершенно непреодолимой: однажды я водил пальцем по тексту молитвослова и ничего не мог воспринять из-за потока собственных мыслей, которые меня очень беспокоили. И тогда я обратился к русскому переводу молитв. Это было настолько интересно и непривычно, что посторонние беспокойства ушли. Видимо молитву губит привычка и изменение языка способно ее оживить.

Сюрпризом было простое средство – читать нараспев, даже совсем тихо. Так можно сосредоточиться и в присутствии других людей, и не отвлекаться на их разговоры.

Что касается вечернего правила, то, по крайней мере, некоторые молитвы, наверное, можно читать заранее, пока еще есть силы сосредоточиться и произносить их с любовью.

Последнее радикальное средство – уповая на любовь Отца, Аввы, Папочки, лечь спать с чувством благодарности Богу. «... Бог, наверное с любовью взирает на выбившееся из сил уснувшее на молитве чадо.» [5]. Вот и ап. Павел (2Кор 1:12 [8]) полагался «... не на человеческую мудрость, а на Божью доброту». «Ибо Я милости хочу, а не жертвы» (Ос 6:6).

## **Литература**

1. Преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы, *Лествица*. Сергиев Посад. Типография Св.-Тр. Сергиевой Лавры. 1908.
2. Священник Георгий Чистяков. *Размышления с Евангелием в руках*. М.: Путь. 1997.
3. Митрополит Сурожский Антоний. Разговор о молитве. *Страницы*. 2, вып.4. С.596.
4. Священник Александр Борисов. *Побелевшие нивы*. М.: Путь. 1994.
5. Анри Каффарель. *В присутствии Бога. Сто писем о молитве*. М.: Истина и жизнь. Фонд Александра Меня. 1998.
6. Епископ Диоклийский Каллист. Руководство по исихастской молитве XIV века: «Сотница» св. Каллиста и св. Игнатия Ксанфопулов. *Страницы. Журнал Библейско-богословского института св. апостола Андрея*. 3:1. С. 11-31. 1998.
7. Митрополит Сурожский Антоний. *Может ли еще молиться современный человек?* Клин: Фонд «Христианская жизнь». 1999.
8. *Письма апостола Павла*. М.:1998. Общедоступный православный университет, основанный протоиереем Александром Менем. Фонд Александра Меня. Изд. 2-е, исправленное.