# *«Господи, научи нас молиться…» (Лк 11,1)*

**ВХОЖДЕНИЕ В МОЛИТВУ**

**Осознание Божьего присутствия**

Если бы вас попросили назвать синоним слова ‘Бог’, вы могли бы сказать: ‘Присутствие’. Ведь Бог – это и есть Присутствие. Когда Моисей спросил у Ягве, каково Его имя, Он ответил: ”Я – Тот, Который Есть”, а это значит: ”Я присутствую, Я здесь”. Бог действительно хочет сказать нам: ”Я буду с вами”. Бог внутренне присутствует во всем, и особенно в нас.В Библии Иисус назван именем Эммануил, что значит ‘С нами Бог’. Евангелие от Матфея заканчивается чудесными словами: *Я с вами во все дни до скончания века.*

**Упражнение для тела**

Сядьте на стул прямо, но удобно, опершись на спинку. Расслабьтесь, но не сутультесь. Ноги поставьте на пол перед собой. Руки положите на колени – ладонями вниз или соединив их вместе.

Закройте глаза или смотрите в одну точку перед собой. Теперь сосредоточьте все свое внимание на ощущениях в вашем теле. Можете начать со ступней и постепенно двигаться вверх, задерживаясь хотя бы по несколько секунд на каждой части тела, которую вы чувствуете, переключая внимание с одной части на другую. Чем дольше вы будете задерживаться на каждой, тем лучше. Помните, что ваше внимание должно быть сосредоточено на самих ощущениях, а не на мыслях о них. Если вы почувствуете дискомфорт или зуд или захотите изменить положение тела, просто осознайте это неудобство, убедите себя в том, что все в порядке и, не двигаясь, продолжайте упражнение.

Наше сознание обычно недолго позволяет нам спокойно совершать это или подобное упражнение и начинает донимать нас вопросами и комментариями, такими как например: «*Я теряю драгоценное время. Это не имеет ничего общего с молитвой. Это что, индуизм? Какой в этом смысл?»* Поступайте с этими помехами так же, как поступали с зудом: признавайте их, а затем возвращайтесь к ощущениям в своем теле.

Если хотите, можете перейти к более явной молитве, повторяя, например, фразу св. Павла: «*В Тебе* *живу, движусь и существую».*

**Упражнение для дыхания**

Это упражнение заключается в том, чтобы сосредоточить все свое внимание на физическом ощущении вдохов и выдохов, не меняя нарочно их ритма.

Сосредоточьте все внимание на том, как через ваши ноздри проходит холодный воздух при вдохе и теплый при выдохе. Может случиться, что от осознания собственного дыхания вам поначалу станет не по себе и дыхание сделается неровным, но обычно это быстро проходит. Если это продлится долго и вы станете задыхаться, то это упражнение пока не для вас.

У большинства людей во время этого упражнения дыхание меняется, становится глубже и ровнее и на них находит сонливость. Само по себе это упражнение очень хорошо подходит для релаксации, но если вы хотите использовать его для молитвы, тогда попробуйте во вдохе выразить все, чего жаждете в жизни, каким бы неосуществимым это ни казалось, а в выдохе перепоручить все Богу: всю свою жизнь с ее заботами, прегрешениями, чувством вины и сожалениями.

Очень важно делать это, никак себя ни оценивая: ни отрицательно, ни положительно. Сосредоточьтесь на желании отдать Богу всю тревогу о себе самом и не держитесь за нее, словно за великую ценность.

**Упражнение для слуха**

Сядьте на стул прямо, но удобно, опершись о спинку.

Теперь просто отмечайте звуки, которые слышите – звуки вдалеке. Просто услышьте их, не старайтесь их даже назвать…

Отметьте более слабые звуки, потом те, что раздаются ближе. Просто слушайте, осознавайте их…

И биение вашего сердца – еле уловимое, но это ритм вашей жизни…

И звук тишины там, где вы молитесь, звук тишины внутри вас…

Вслушивайтесь так несколько минут.

**\*\*\***

**МОЛИТВА СО СЛОВОМ БОЖЬИМ**

**Слушая Слово**

Медленно прочитайте отрывок из Святого Писания несколько раз и обратите внимание, нет ли в нем какого-нибудь слова или фразы, которые производят на вас особенное впечатление. Задержитесь на этом слове или фразе так долго, как пожелаете, прежде чем перейдете к другой.

Делайте это так, как будто рассасываете во рту леденец. Не пытайтесь анализировать слова – ведь вы обычно не разламываете леденец, перед тем как положить его в рот, и не подвергаете его химическому анализу.

Часто какая-нибудь фраза привлечет внимание нашего подсознания задолго до того, как наш разум осознает причину нашего интереса к ней. Поэтому так важно задерживаться на фразе как можно дольше, не пытаясь ее анализировать.

Вполне вероятно, что у меня в голове появится множество посторонних мыслей, но некоторые из них вовсе не должны быть расценены как назойливые помехи и могут стать предметом моей молитвы. Слово из Писания – как будто путеводный свет, играющий в потоке моего сознания – мыслей, воспоминаний, размышлений, надежд, мечтаний, устремлений, опасений – и моя молитва рождается в этом сплетении Божьего Слова и моих собственных чувств и мыслей.

**Как поступать с посторонними мыслями**

Когда мы попытаемся так молиться, в голове у нас может появиться множество вопросов и явно посторонних мыслей: *“Как я могу быть уверен, что не обманываю самого себя? Откуда мне знать, что эти слова истинны, что Бог действительно обращается ко мне? Верю ли я по-настоящему в Бога?”* Все эти вопросы правомерны**,** но пока отложим их в сторону. Когда ночью ребенок пугается, приходит мама, берет его на руки и говорит: «Все хорошо», – и ребенок постепенно успокаивается. Но если на руках у мамы вундеркинд, который отвечает: «Мама, но каковы эпистемологические и метафизические предпосылки твоего утверждения и какие эмпирические доказательства ты можешь привести в подтверждение своей точки зрения?», – мама наверняка окажется в большом затруднении. Мы ведем себя как этот невыносимый ребенок, если во время молитвы отказываемся слушать Бога до тех пор, пока Он не ответит тем критериям, которые нам вздумается Ему предложить. Мы общаемся с Ним прежде всего сердцем, а оно не глупо, у него есть свои мотивы – более глубокие, чем может показаться нашему сознанию.

Допустим, я отложил в сторону эти вопросы, но как поступить с другими посторонними мыслями, наводняющими мой разум? Вы можете начать беспокоиться, выключили ли вы газ, или вдруг вспомнить о письме, которое забыли выслать электронной почтой. Если это что-то срочное, как, например, газ, лучше всего, конечно, пойти и проверить. Дела же, которые могут подождать, лучше просто записать, чтобы вернуться к ним позже.

Все прочее, что приходит вам в голову, может стать вовсе не помехой, но предметом молитвы.

**Святое Писание как путеводный свет**

Первый стих Библии: *«Земля же была безвидна и пуста, и тьма над бездною; и Дух Божий носился над водою»* – описывает не события прошлого, а существующий порядок вещей, и когда я молюсь со Святым Писанием, я позволяю Божьему Духу носиться над хаосом и тьмой моего бытия.

Когда я позволяю Слову Бога парить над моими заботами, может произойти что угодно, ибо Он – Бог неожиданностей. Важно не прятать свой внутренний беспорядок от Бога и от себя самого. Многих из нас приучили думать,что допускать какие-либо негативные чувства в молитве – неправильно, особенно негативные чувства по отношению к Богу. Нам нужно избавиться от этого предрассудкаи свободно выражать свои чувства и мысли перед Богом, веря, что Он настолько велик, что способен спокойно воспринимать наши детские приступы гнева. Притворяться перед Богом не имеет смысла, ведь Он знает нас лучше, чем мы знаем самих себя.

Нет такой мысли, чувства или желания, которые не могли бы стать предметом вашей молитвы в свете Слова Божьего, если вспомнить, что Бог любит тот беспорядок, который вы собой представляете, и что Его Дух, действующий внутри вас, может совершить бесконечно больше, чем вы можете себе представить.

**Разговор с Иисусом**

Представьте, что рядом с вами сидит Иисус. Так вы ставите свое воображение на службу вере. Иисуса здесь нет в таком смысле, как вы себе представляете, но все же Он несомненно здесь, и воображение поможет вам осознать это. Теперь побеседуйте с Иисусом…. Если никого рядом нет, говорите потихоньку вслух… Слушайте, что Иисус говорит вам в ответ, или представляйте себе Его ответы… В этом разница между размышлением и молитвой: когда мы думаем, мы обычно разговариваем сами с собой; когда мы молимся, мы разговариваем с Богом.

Св. Игнатий называет такой разговор беседой и поясняет: *«Беседу нужно вести как настоящий разговор – как друг говорит с другом, или как слуга со своим господином, -– то испрашивая какую-либо милость, то обвиняя себя самого в чём-либо дурном, то сообщая свои дела (мысли, сомнения, намерения, состояние своей души), и во всём прося совета… В беседах следует рассуждать и просить сообразно с темой размышления, соответственно тому, находится ли кто в искушении или в утешении; хочет ли иметь ту или иную добродетель; желает ли себя склонить в ту или иную сторону; желает ли обрести печаль или радость, сообразно предмету созерцания; прося единственно того, что наиболее усиленно желает достигнуть».* (Духовные упражнения № 54, 199).

\*\*\*

**ВЕЧЕРНИЙ ПРОСМОТР ДНЯ**

**Что такое Просмотр дня?**

Если Бог в самом деле действует в каждом ***событии*** нашей жизни, как нам научиться видеть Его действие и свои ответы на него?

Часто в конце дня, особенно перед сном, без всякого сознательного усилия с нашей стороны в голове у нас “прокручиваются ” события минувшего дня и настолько живо, что после особо насыщенного дня мы порой не можем уснуть. Мы можем заново разыгрывать какую-нибудь ссору, думая об остротах и колкостях, какие мы могли бы сказать, будь мы понаходчивее, и так далее.

Просмотр дня основан на этом естественном свойстве сознания. С его помощью мы можем яснее увидеть присутствие и действие Бога в нашей повседневной жизни и отчетливее заметить, в каких ситуациях мы взаимодействуем с Божьей благодатью, а в каких отвергаем ее.

**Как совершать Просмотр дня**

Пусть ваше сознание свободно обозревает последние 24 часа вашей жизни. Воздерживайтесь от всякой самооценки, позитивной или негативной. Сначала останавливайтесь только на тех мгновениях дня, за которые вы благодарны Богу, и наслаждайтесь ими. Даже в самом неудачном дне бывают радостные мгновения, если мы только потрудимся их увидеть, – это может быть вид падающей дождевой капли, или осознание того факта, что я вообще могу видеть. Выполняя это упражнение, многие люди бывают удивлены числом и разнообразием радостных моментов прошедшего дня, которые иначе скоро бы забылись, будучи, быть может, омрачены неприятными событиями.

Вспомнив мгновения, за которые вы признательны Богу, благодарите и восхваляйте Его.

После этого вспомните ваши чувства и расположение духа в течение дня, отмечая, если возможно, что было их причиной, но опять же воздерживаясь от какой-либо самооценки. Смотрите на состояние вашей души в присутствии Христа и просите Его указать вам внутренние основания, лежащие у истоков того или иного настроения. Здесь важно не анализировать свои переживания, но созерцать их вместе со Христом и позволить Ему показать нам, где мы дали Ему возможность быть в нас, а где – нет. Благодарите Его за те моменты, когда вы позволили Его славе проявиться в вас, и просите прощения за те случаи, когда не позволили Ему действовать в вас. Бог никогда не отказывает в прощении. Он знает нашу слабость намного лучше, чем мы сами. Все, что нам нужно сделать, – это показать Ему свою слабость, а Он может преобразить ее в силу.

***[молитва]***

Господи, Ты знаешь меня лучше, чем я знаю себя самого.

Твой Дух пронизывает каждое мгновение моей жизни.

Благодарю Тебя за благодать и любовь, которые Ты изливаешь на меня.

Благодарю Тебя за то, что Ты деликатно, но непрестанно призываешь меня впустить Тебя в мою жизнь.

Прости меня за те случаи, когда я отказывался внять Твоему призыву изакрывался от Тебя.

Помоги мне в течение грядущего дня видеть Твое присутствие в моей жизни,

открываться Тебе, позволять Тебе действовать во мне,

ради вящей славы Твоей. Аминь.