

Вопрос номера

«Я молюсь
и хожу в храм,
но веры не чувствую.
Что делать?»



Письмо в редакцию:

Здравствуйте! У меня не получается проникнуться верой всей душой. Я стараюсь соблюдать посты, причащаться, читать утреннее и вечернее правило, но ощущение такое, что всё это внешнее, неглубокое. Я просто знаю, что это надо делать, и только. Исповедоваться стараюсь тщательно, но тоже только словами — в момент исповеди ничего не ощущаю. Бывает, конечно, стыдно за свои дела, но не так часто, как надо.

Иногда действительно хочется помолиться и/или сходить на службу, и я по возможности делаю это. Но во время молитвы мой ум бродит где-то, и максимум, что я могу, — это на какое-то время сосредоточиться на словах молитвы, но в сердце я ничего не чувствую.

Ощущаю себя лицемеркой... Горячая молитва бывает очень редко, только в моменты отчаяния (по житейским делам) или, например, когда молюсь об умершем дедушке.

Мне 25 лет, я с детства ходила с родными в храм. Я чувствую потребность в вере, в любви к Богу, в горячей молитве, но совершенно не чувствую себя христианкой. Недавно начала читать духовные книги, от этого тяга к вере возросла, но стало еще тяжелее, потому что не могу себя заставить.

Я понимаю, что в таком состоянии не смогу ни сама быть твердой в вере, ни детей правильно воспитать, если они будут. Как мне проникнуться верой всей душой?

Екатерина



Отвечает
протоиерей Павел Великанов,
настоятель Пятницкого подворья
Свято-Троицкой Сергиевой лавры,
доцент Московской духовной академии,
и. о. завкафедрой пастырского
душепопечения Сретенской духовной
семинарии, главный редактор портала
«Богослов.Ru»

Нередко бывает, что пост, молитва и богослужения не находят отклика в душе. Происходит некий диссонанс между тем, что мы делаем, и тем, что чувствуем. Архимандрит Виктор (Мамонтов) говорил: «Чтобы прийти к вере, надо прийти к самому себе, почувствовать внутри себя тишину, осознать важность своего духа». Главное, что предстоит сделать, — преодолеть сердечное окаменение и наполнить механические действия смыслом.

Для этого —

первое: не пытайтесь определить или измерить чувство веры.

Христианин не тот, кто ощущает себя великим подвижником, а тот, кто жаждет Христа, любит Его и хочет быть на Него похожим. Более того, было бы даже странно, если бы Вы сказали: «Я настоящий христианин, потому что ничем не отличаюсь от Христа». Когда человек ощущает, что уже достиг чего-то в духовном плане и больше не нуждается в духовном росте, о нем говорят, что он впал в прелесть.

Но Бог открывает нам состояние нашей греховности не для того, чтобы мы постоянно чувствовали себя виноватыми и впадали в уныние. Понимание того, как мы далеки от идеала, напротив, должно стать для нас источником движения вперед.

Однако эта девушка, говоря о «вере всей душой», ставит перед собой заранее недостижимую цель. Можно, конечно, требовать от ребенка, который впервые сел рисовать, изобразить картину Ван Гога, но это будет бессмысленно и лишь оттолкнет его от творчества. Хороший преподаватель начнет с чего-то малого, с того, что у ребенка уже получается. Только так можно пробудить у него желание рисовать дальше, и только тогда ученик перейдет от меньшего к большему.

Вот так и с верой в Бога. Нельзя сказать: «Пока я не поверю всей душой, я не стану христианкой». У веры нет «отсекающего порога», исходя из которого мы могли бы определить

веру как настоящую или, напротив, недостаточно сильную — Церковь пока не разработала таблицу оценки духовного состояния верующего, и, надеюсь, этого никогда не произойдет.

Единственный показатель веры, который у нас есть, выражается в завете апостола: «За все благодарите и непрестанно радуйтесь». Когда человек начинает видеть и славить Бога во всем, с чем соприкасается, — он начинает жить по вере. И это главный маркер «веры всей душой».

Второе: научитесь жить в состоянии молитвы.

Если человек верит и ведет правильную духовную жизнь — соблюдает внешние правила и следит за внутренним состоянием (а это состояние — прямо противоположное печали, тревожности, унынию и заикленности человека на самом себе), — внутри будет звучать одно: «Слава Богу за все!».

Когда мы говорим «Слава Богу!», мы вовсе не пытаемся удовлетворить некую «тщеславность» Господа. Эти слова означают, что все

Фото Алены Кузнецовой



Состояние бесчувствия, духовной опустошенности знакомо и мне. В такие моменты я люблю побыть один, погулять, почувствовать тишину. Дело в том, что это не Бог — молчит, на самом деле это мы сами не хотим, не можем Его услышать.

прекрасное, что есть в нашей жизни, — будь то внешний мир, отношения между людьми или общественные процессы, — все это отражение славы Божией. И если человек внутри себя правильно настроен, чем бы он ни занимался — великими подвигами или житейскими делами, — он везде будет считывать отблески Божественной славы.

Когда человек приобретает в этом устойчивый навык, он переходит в состояние непрестанной молитвы. Эта молитва не обязательно должна иметь какую-то определенную форму, она становится предстоянием — человек постоянно ощущает себя в присутствии Божию. В таком состоянии ему легко, приятно и радостно заниматься духовной работой, будь то подвиг поста, молитвы или помощи окружающим.

Ошибочно полагать, что молиться — это просто встать в углу, перекреститься и начать читать правило. В идеале вечернее правило должно являться апогеем, вершиной того молитвенного пути, по которому человек шел в течение дня. А воскресная литургия — это апогей всей недели, всего недельного собирания духовного плода, с которым человек приходит ко Христу.

Так что, если человек в течение дня касается Бога, он к вечерней молитве приходит настроенным на нее. И молитва — по смыслу и настроению — не будет для него чем-то диаметрально противоположным тому, чем он занимался ранее. Наоборот, он захочет молиться и будет видеть в этом не навязанную извне обязанность, а возможность — остаться в тишине, наедине с дорогим сердцу Богом.

Третье: примите как данность — наши чувства могут притупляться.

Естественно, молитвенный подвиг не всегда дается и мы не всегда пребываем в радости. Человек не механическая кукла, одинаково ➤



Единственный показатель веры, выражается в завете апостола: «За все благодарите и непрестанно радуйтесь». Когда человек начинает видеть и славить Бога во всем, с чем соприкасается, — он начинает жить по вере.

реагирующая на одни и те же раздражители. К тому же в однообразном ритме жизни чувства могут притупляться.

Так что, если в какой-то момент вас перестало трогать то, что трогало всегда, не стоит начинать копать в себе и искать изъян, сравнивать чувства свои и других людей. Никто, кроме вас, не может знать, как ваше сердце должно откликаться на те или иные события. Это ваша жизнь, ваша личность и ваш исключительный путь познания Божественного. Этим, наоборот, надо дорожить: быть внимательными к себе и следовать за движением сердца.

Если вы встали на молитву и в этот момент ничего не чувствуете — ваши чувства притупились, но вера не иссякла. Господь принимает вас и в таком состоянии.

Это как в отношениях любящих людей: если один не в духе, другой не будет в этот момент упрекать его или требовать внимания и заботы — это было бы потребительство, проявлением не-любви. Но если люди по-настоящему любят друг друга, они готовы принять и плохое настроение друг друга.

А вот если человек целый месяц пребывает в состоянии бесчувствия, без вдохновения и отклика в душе, — тогда действительно стоит искать способы снова пробудить движение своего сердца.

Четвертое: найдите способы отогреть свое сердце для молитвы.

Когда сердце молчит, можно продолжать молиться механически и надеяться, что сердце

от этого согреется. Возможно, так и будет, ведь в храме человек погружается в особую атмосферу богослужения, отогревающую сердца. Но это происходит далеко не всегда и не со всеми: можно десятилетиями читать молитвенные правила и так и не научиться молиться.

Если же вы во время молитвы по-прежнему не чувствуете отклика в душе, старайтесь преодолеть это бесчувствие.

Во-первых, прежде чем начинать читать правило, вспомните, что согревало ваше сердце и побуждало молиться раньше.

Во-вторых, прочитайте молитвы в переводе на русский язык: чтобы слова не шли мимо, надо понимать их смысл. Поэтому крайне полезно научиться распознавать идеи и образы, заложенные в слова молитв. Только тогда они смогут проникать в сердце, цеплять и приводить в движения сердечные слои, — и когда вы снова откроете текст на церковнославянском, он раскроет перед вами всю красоту своего замечательного и сочного языка.

В-третьих, вникните в суть молитвы, которую читаете, не скользите по ее поверхности. Порой читая знакомую молитву, мы перестаем обращать внимание на ее смысл. Хотя на самом деле в ее тексте каждый раз можно найти что-то новое.

В-четвертых, своим прихожанам я советую иногда радикальным образом менять саму форму домашнего правила, чтобы оно не становилось формальным. Например, можно в какой-то день читать правило не дома, а пойти погулять 15–20 минут и попробовать вообще ни о чем не думать, а просто почувствовать жизнь, дыхание Божественного Духа, которым пропитано все мироздание. Кому-то это очень помогает, и люди начинают слышать и слушать тишину, ощущать и чувствовать Божественное присутствие в этом мире.

В-пятых, вместо правила можно в течение какого-то времени читать любимую молитву. Так, в монастырях заучивали наизусть Псалтырь — книгу молитв, идущих из глубин души, при чтении которых человеческое сердце не может не откликаться. Как только монах впадал в уныние, он начинал читать псалом, который вселял в него надежду и уверенность, — и ему становилось лучше.

Если вы научитесь читать молитвы с сердечным участием, однажды вам начнет казаться, что эти молитвы написаны вами — настолько они станут близкими, родными, идущими

из глубины души. И объяснение этому очень простое: все мы созданы по образу и подобию Божьему, всех нас вдохновляют или расстраивают очень схожие вещи. Поэтому и поэзия Пушкина стала всеобщей, и слова молитв согревают практически любого благодаря своей глубине. Когда эти слова проникают к нам в сердце и становятся созвучными нашему внутреннему состоянию, начинает появляться настоящая, сердечная, осмысленная молитва.

Пятое: позаботьтесь о внутреннем наполнении.

Чтобы побороть окаменение сердца, надо быть внимательным к его отклику: попробовать фиксировать его, записывать, вести дневник.

Многим людям с дефицитом наполненности помогает справиться искусство. Архитектура, музыка, живопись обращены к чувствам, к прямому воздействию на человеческое сердце. Именно поэтому священник Павел Флоренский называл храмовое действо «синтезом искусств».

Но разогревание сердца происходит не только в храме. Я знаю людей, которые идут в Третьяковскую галерею к одной конкретной картине, возле которой могут стоять часами, чтобы пережить прикосновение Бога к своему сердцу. Кто-то идет на концерт симфонического оркестра, который становится для него точкой входа Божественного в земную жизнь. А кому-то нравится действие, балет, где можно раскрыть красоту человеческого тела, созданную Богом, — и это тоже будет частью молитвы, богопознания.

Состояние бесчувствия, духовной опустошенности знакомо и мне. Но я выработал инструментарий, помогающий мне снова ощутить это внутреннее движение. Это и музыка, и фильмы, которые «встряхивают» меня, и, конечно же, встречи с людьми, общение с которыми меня вдохновляет. Книги, стихи, определенные псалмы и цитаты из Священного Писания — всё это хорошо помогает выйти из состояния «короткого замыкания» на себе самом.

Когда я вижу, что что-то одно не работает, пытаюсь воспользоваться другим. В такие моменты я люблю побыть один, погулять на природе, почувствовать тишину и гармонию мироздания. Дело в том, что Бог в нашем привычном представлении, в нашей слишком человеческой системе координат — молчит, но на самом деле мы сами не хотим Его услышать, впустить. Не хотим именно тогда, когда наша самость настолько раздулась, как воздушный шарик, что заполнила собой всё мироздание. Но — стоит этому «шарику» хотя бы немного сдуться — мир Божий начинает просматриваться, а он — прекрасен!

Так что, если одна дверь закрыта, ищите другую, через которую вы наконец впустите Отца Небесного в свою жизнь. **Ф.**

Подготовила **Анастасия Бавинова**

реклама



ЕЛ
ЕЛИЗАВЕТА
ПРОИЗВОДСТВО ПРАВОСЛАВНЫХ
ЮВЕЛИРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

**АВТОРСКИЕ
РАБОТЫ**

Elizaveta925.ru
ooo-elizaveta@list.ru
Сеть фирменных магазинов:
Санкт-Петербург • Москва
Нижний Новгород • Уфа • Самара
Ярославль • Воронеж