

Ярослав Мисак



«Отче наш, Ти, що єси на небесах, нехай святиться Ім'я Твоє, нехай прийде Царство Твоє, нехай буде воля Твоя, як на небі, так і на землі. Хліб наш насущний...». Ой, Господи! Та це ж знову піднялась ціна на хліб; за кого б то віддати свій голос на виборах? а на роботі ще дуже багато недокінчених справ; я ще досі почуваюсь фантастично від зустрічі/фільму; а цікаво, яка завтра буде погода?... – часто під час нашої молитви зауважуємо, що устами промовляємо текст молитви, але думки наші розпорошені по цілому світі, лиш би не в молитві. Тому задамося питаннями: чому з нами так завжди є?, скільки разів маємо з цього сповідатися?, що ж маємо робити, аби такого розсіяння уваги unikнути?

Кожний християнин стикається із такими проблемами. І це природно, бо ми є звичайними людьми, які переживають наслідки гріхопадіння Адама. Тому спочатку спробуймо зрозуміти джерело походження помислів. Святі Отці так навчають про причини виникнення цієї проблеми: «Завжди, як чоловік хоче молитися, ворог старається відволікти його, бо демони знають, що ніщо так не протидіє йому, як молитва до Бога»; «диявол, що від початку не хотів поклонитися Богові всіх, скинений з неба, став непричетний до Божого Царства; тому, бажаючи з нами зробити те саме, він утримує нас від молитви». Отож стає зрозуміло, що рій думок під час молитви – це не просто фізіологічний процес, це щось значно глибше. Це – невидимі духовні процеси.

Хоча самі думки ще не є гріхом, а ним є лише прийняття думок, які навіюють каверзні злі духи, проте слід бути уважними до наших помислів, бо вони є свідченням та ілюстрацією нашого внутрішнього стану. Протиставлення лихим помислам подвижники називають невидимою духовною боротьбою. Спочатку диявол пропонує людині нагоди для уникнення молитви через фальшиві обґрунтування (я не встигаю, та іншим разом, я ще/вже хочу спати). Якщо ж ми себе тут перебороли, то наступною спокусою є молитва «нашвидкуруч», абияк, «для галочки». Якщо ж і тут ми устояли від нападів ворога, то, не полишаючи можливості, він штурмує людину через мільйони думок: негативних,

нейтральних, а інколи навіть позитивних. І тому є так важливо втриматися до кінця, відбиваючи всі атаки супротивника. Тоді цей чистий, цінний дарунок молитви буде приємний Богові, ну і, звісно, Він її вислухає. В протилежному випадку ми занехаємо молитву, зведемо її до машинального перечитування, а згодом і взагалі полишимо діалог з Богом, не розуміючи справжніх причин, «чому Бог мене не вислухав». Ми можемо читати багато релігійних книжок, говорити про любов до Бога, щедро жертвувати, робити безліч діл милосердя, ненавидіти гріх, викривати тих, хто творить неправду, але якщо особисто не зустрінємось з Господом у молитві, – попередніх зусиль буде замало для спасіння нашої душі.

Для того, щоб перемогти розсіяння, до молитви готуються подібно, як до бою, а саме: обирають і продумують виграшну тактику, шукають відповідну зброю. У світських справах, щоб досягти успіху, належить докласти багато зусиль. Тому ми взоруємось на досвід людей, які вже досягли цього успіху. Вони стають для нас орієнтиром та прикладом. Аналогічно і з молитвою. Якщо ми хочемо навчитись молитви, мусимо звернути увагу на тих мужів, які все своє життя посвятили богоспількуванню. Їхні поради є тим ключем, який покроково відкриває нам доступ до справжньої, духовно плідної молитви. Цінним є те, що ці перлини можна застосовувати як у приватній, так і спільнотній молитвах.

Найперше всі Отці духовного життя одногласно твердять про необхідність приготування до молитви: «Коли прийде час молитви, то не відразу, як тільки відірвешся від звичайних справ, починай молитися, а спочатку приготуйся» . Євагрій Понтійський порівнює людину, яка хоче молитись, до Мойсея, який приступав до палаючого куща: «Коли навіть Мойсей не приступав до палаючого куща, поки не скинув сандалі, то чому не повинен і ти спочатку звільнитися від усякої спричиненої пристрастю думки, щоб наблизитися до Того, хто перебуває поза усякими думками та поняттями?» . Оріген, в свою чергу, навчає так: «Той, хто молиться, перш ніж звести руки, повинен піднести свою душу» . Якщо не буде цього приготування, то людська душа, як розстроений музичний інструмент, буде видавати фальшиві й немилі звуки. На святій Літургії часто чуємо заклик священнослужителя «Будьмо уважні!». А наш найперший відгук на такий заклик – це, очевидно, посилити увагу до того, що відбувається всередині нас. Сам Христос вчить нас, як треба молитися: «Ти ж, коли молишся, увійди у свою кімнату, зачини за собою двері й молись Отцеві твоєму» (Мт 6,6). Преподобний Йоан Касіян зауважує, що цю тезу слід розуміти не лише фізично, але й духовно: «Всередині кімнати» молимося тоді, коли своє серце цілковито відвертаємо від усіх думок та турбот .

Приготування передбачає зосередження на Особі нашого співрозмовника. «Згадай, до чого приступаєш і що маєш зробити, хто ти, що маєш молитися, і хто Той, перед ким будеш говорити свої молитви, і що саме повинен ти сказати і як», – навчає Никодим

Святогорець. «Перед початком молитви постав себе в Божу присутність. Постав в серці живу віру, що Бог бачить і чує тебе, і Він готовий виконати твоє прохання, якщо воно для тебе корисне» . Тобто маємо усвідомити, що стоїмо й звертаємось до живого Бога, Який нас чує. Така постава вранці спричинює стійкість душі до поринання у сон і до нападу турбот про майбутні діла дня, а ввечері – до різноманітних вражень, особливо визначних та захоплюючих подій, приємних чи неприємних .

Наступне, на що слід звернути увагу, є спосіб промовляння тексту. Наприклад, Псалтир подає таку примітку: читати не поспішаючи, без лінивства, з умилінням і розкаяним серцем. Говорити слід тихо та зрозуміло, уважно й без поспіху, щоб усвідомлювати все, що говориш . Якщо під час цитування молитви молільник збився зі шляху, то не біда. Святі Отці тут радять повернути свої думки всередину та починати знову молитися з того місця, де увага відхилилась. А святий Теофан Затворник доповнює: «Знову відбіжить – знову поверни. Так щоразу. Всякий раз те, що буде прочитано під час блукання думки і, отже, без уваги і почуття, не забувай перечитувати. І хоч би твоя думка кілька разів відбігала на одному місці, стільки ж разів читай його, поки не прочитаєш з розумінням і почуттям. Здолаєш одного разу це ускладнення – в інший раз, може бути, воно не повториться, чи не повториться вже з такою силою» . Внутрішній сенс цих повторень полягає в тому, щоб створити можливість для глибшої молитви, тобто для переходу від зовнішньої тілесної молитви до молитви ума . Це ділання ума приводить до того, що слова молитви все повніше промовляють до нас.

Окрім того немаловажливу роль відіграє наше заглиблення у зміст молитов, котрі промовляємо. Адже вони не написані у якомусь кабінеті за столом, це не праця науковців, а досвід святих, який вони пережили і передали цей досвід словами . Тому важливо вчитуватися у слова молитви. Таким способом ми залучаємо наш розум до висловлюваних слів. Жодне слово тоді не буде вимовлене, не будучи охопленим увагою.

У вільний час для кращого розуміння текстів молитов, їх обдумування й пережиття можна послуговуватися широким асортиментом духовної літератури, де є пояснення молитов: чи це молитовник, чи катехизм, чи тлумачення святих Отців.

І наостанок найважливіше. Центром людської особи є її серце. Тому не є дивним, що Господь найперше вислуховує наше серце, а тоді слова. Те, як ми молимося, є важливішим за те, що про ми молимося. Бо частенько трапляється, що начебто устами шануємо Бога, а серце наше є далеким від Нього (пор. Мт 15,8). Часто устами звертаємось до Бога, а в серці присутні невисповідані гріхи, всіляка злоба до кривдників. Натомість молитва має легко здійматися до Бога. Вона потребує очищення від усіх

земних пороків, звільнення від усякого тягаря мирських пристрастей, аби, не обтяжуючись жодним ярмом, легко здіймалася до Бога. Тоді уста будуть видавати те, що діється в серці (пор. Мт 12,34), а молитва здаватиметься твоєю власною, яка в тобі народжується і наскрізь пронизує твої душу і тіло.

Отож не вважаймо молитву чимось неважливим, тим, що не вимагає нашої уваги, віддаляючи її на маргінес, асоціюючи її з купівлею здоров'я-щастя. Молитва – це щось значно сокровенніше – це глибинний зв'язок Любові з Богом. Цю гармонію наполегливо намагається зруйнувати диявол. Зважаючи на це, нам слід бути уважними і витривалими у невидимій боротьбі за молитву; а щоб здобути у ній перемогу, треба часу. Враховуючи це, помилково вважати молитву як знання, які за один раз опановують. Молитва передбачає невинний розвиток. У ній ми завжди учні, бо не знаємо, як треба молитись; через це постійно починаємо наново, вочевидь із поміччю Святого Духа. То Він – істинний Вчитель молитви, тому мусимо завжди запрошувати Його на початку молитви .

### **5 порад для ефективнішої молитви:**

1. Поки ти навчишся концентруватись, спробуй молитися коротше. Або спершу молись про те, що для тебе найважливіше. Спробуй вибрати ті молитви, які хочеш сказати Богові. Бо Він не потребує їх, а ти їх потребуєш. Результат часто полягає в якості, а не в кількості. Кількість же буває похвальною тоді, коли призводить до якості.
2. Відволікання становить нагоду до молитви. Ти сам найкраще зумієш перетворити будь-яку відволікаючу думку на молитву. Наприклад, маєш труднощі на роботі, то подякуй, що ти її маєш; не слухаються діти, то подякуй за дар материнства чи батьківства, а в труднощах довірся Богові.
3. Молися там, де ти є, таким, який ти є. Не завжди будуть створені умови для молитви, але це не має бути причиною її відсутності. Автобус, черга в супермаркеті, чи будь-де протягом дня, використай цю можливість. Аналогічно до настрою. Чи ти радісний, знервований, змучений, сповнений тривоги: прослав, подякуй, перепроси чи попроси.
4. Проекспериментуй і спробуй скористатися текстами молитов іншими зрозумілими мовами – англійською, німецькою чи, можливо, церковнослов'янською.
5. Коли маєш бажання молитися, шукаєш нагоди або ж прикро через те, що не можеш добре молитися – то це означає, що ти вже молишся.

### **Молитва від розсіяння**

Розсіяний розум мій збери, Господи, і застигле серце моє очисти; як Петру і Павлу дай покаяння й покуту, як митареві – взивання, як блудниці – сльози, щоб голосно взивати до Тебе: Боже, спаси, зціли і відроди мене до спілкування й нового життя – з Тобою та Твоїм проводом і допомогою, бо Ти – Єдиний, Милосердний і Чоловіколюбний. Амінь.

Ярослав МИСАК, Отче, я знову був розсіяний на молитві // СЛОВО №1 (77),  
березень-травень 2019