

## Від ілюзії до молитви

### Нікудишне дерево

Тесля та його учень ішли разом через густий ліс. Коли ж дійшли до високого, кремезного, покрученого, старого чудового дерева, тесля запитав учня: «Ти знаєш, чому це дерево таке високе, таке кремезне, таке покручене, таке старе й таке чудове?» Учень подивився на майстра і відповів: «Ні, не знаю... А чому?» «Тому, що воно нікудишне, – сказав тесля. – Якби воно на щось годилось, то його вже давно зрубали б і пустили на столи та стільці. Але воно ні на що не годиться й тому змогло вирости таким високим і гарним, що тепер ми можемо сісти й відпочити в його затінку».

— *Адаптовано з трактату Чжуан-цзи<sup>1</sup>*

**Д**уховне формування – це заклик стати учнем, заклик рішуче йти услід за Ісусом і стати Йому справжнім братом чи сестрою, а отже, Божим сином чи донькою. Коли ми належимо Ісусу, то разом із Ним належимо і Його небесному Отцю, а також одне одному. Відшукавши свою справжню оселю в Бозі, ми можемо жити у світі, не піддаю-

чись властивим йому нав'язливим ідеям, потягам і звичкам.

Проте учнівство закликає до дисципліни. Англійські слова *discipleship* («учнівство») і *discipline* («дисципліна») – спільнокореневі (від слова *discere*, що означає «вчитися від»), й розділяти їх не слід. Дисципліна без учнівства веде до жорсткого формалізму, тоді як учнівство без дисципліни закінчується сентиментальним романтизмом. Щоб перебувати у світі з його численними вимогами і при цьому тримати свої серце й розум міцно закоріненими в Господі, потрібні неймовірні людські зусилля. Різноманітні дисципліни або ж практики духовного життя покликані дарувати свободу й творять у нашому житті корисні межі, в яких ми можемо чути голос Божий, відчувати Божу присутність і настанови. Без таких меж, які створюють простір для Бога, життя швидко звужується; ми чуємо й бачимо все менше та менше, стаємо духовно недужими, одновимірними людьми, які часто обманюють себе ілюзіями. Єдиними ліками проти цього є цілеспрямована практика молитви й розважання.

### ЩО ТАКЕ МОЛИТВА?

---

Практика молитви – це наполеглива, зосереджена й регулярна спроба створити простір для Бога. Все і всі довкола нас прагнуть заповнити кожен шматочок простору в нашому житті й зробити нас не просто заклопотаними, а й зосередженими на цій заклопотаності понад усіляку міру. Якщо ми дозволяємо світові заповнювати наш розум і серце незліченними речами, які треба переглянути, послухати та прочитати, й силою-силенною

## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

людей – а треба їх відвідати, їм написати, з ними поговорити, вони змушують нас хвилюватися, – то як же нам зосередитися? Якщо в нашому житті відбуваються сотні подій, які викликають радість чи смуток, то як же нам зберегти в собі простір для Того, хто каже: «Шукайте перше Царство Боже та його справедливість, а все те вам докадеться ... Завтрішній день турбуватиметься сам про себе» (Матей 6:33-34)?

Життя без спокійного осередку легко стає ілюзорним. Хапаючись за результати своїх дій як за єдиний спосіб самоідентифікації, ми стаємо власницькими, настороженими й залежними від фальшивих ідентичностей. Коли ж молимося на самоті, то поволі усвідомлюємо ілюзорність своїх залежностей і власницького інстинкту й усім еством пізнаємо, що ми – це не те, що нам під силу контролювати чи завоювати, а те, що дається нам згори для того, щоб передавати іншим. Під час усамітненої молитви розуміємо, що наша ідентичність не залежить від того, чого ми досягнули або чим володіємо, що наша продуктивність не визначає нас і що наша цінність – не те ж саме, що наша корисність.

*Практика молитви -  
це наполеглива, зосереджена  
й регулярна спроба  
створити простір для Бога*

### МОЛИТВА – ЦЕ ГАЯННЯ ЧАСУ З БОГОМ

---

Світ попереджає: «Якщо ти не використовуєш свій час ефективно, то ти – нікчема». Ісус же закликає:

«Приходьте і згайте трохи часу зі мною». Доки розглядаємо молитву з погляду її користі – що вона нам дасть, які духовні переваги здобудемо, які прозріння отримаємо, яку божественну присутність відчуємо, – Богові не легко до нас говорити. Та варто нам облишити ідею користі та результатів молитви, і ми зможемо «згаяти» ту дорогоцінну годину з Богом у молитві. Поступово ми усвідомимо, що «згаяний» час змінює нас, і все довкола видасться нам зовсім інакшим.

Молитися означає бути незайнятим із Богом на противагу тому, як ми буваємо зайняті всякими справами. Не бути корисним означає нагадувати собі: якщо під час молитви і станеться щось важливе чи плідне, то цього результату досягне не хто інший як Бог. Тому я щодня живу з переконанням у тому, що це Бог дає плоди моєї праці, і не мушу діяти так, наче все в моїх руках. Мушу наполегливо працювати; мушу виконувати свої завдання; мушу докладати всіх зусиль. Але при цьому можу позбутися ілюзії контролю і свого зв'язку з результатом. І щовечора у молитві промовляти: якщо того дня сталося щось добре – хвала Богові за це.

## МОЛИТВА – УСАМІТНЕННЯ З БОГОМ

---

Усамітнена молитва посідає ключове місце в Ісусовому житті і служінні. Євангеліє свідчить про те, як часто Ісус молиться наодинці та з іншими. Для Ісуса молитва є щоденною звичкою:

Як же настав вечір, по заході сонця, почали приносити до Нього усіх недужих та біснுவатих. Усе місто зібралось

## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

перед дверима. І Він оздоровлював чимало недужих на різні хвороби, а й бісів багато вигнав, але заборонив бісам говорити, вони-бо про Нього знали. *Уранці ж, іще геть за ночі, вставши, вийшов і пішов на самоту й там молився.* Та Симон і ті, що були з Ним, поспішили за Ним, знайшли Його й кажуть до Нього: «Усі тебе шукають». Він же відповів їм: «Ходімо деінде, у сусідні села, щоб і там проповідувати, бо Я на те й прийшов». І Він пішов і проповідував в їхніх синагогах по всій Галилеї, і виганяв бісів (Марко 1:32-39, курсив автора).

Щодня Ісус провадив дуже активне життя: Він зцілював недужих, виганяв демонів, відповідав на запитання нетерплячих учнів, мандрував з одного міста до іншого, проповідував у різних синагогах. І тут раптом посеред цього ми натрапляємо на такі тихі слова: «Уранці ж, іще геть за ночі, вставши, вийшов і пішов на самоту й там молився». Що частіше я перечитую це практично мовчазне речення, затиснуте між галасливими дієсловами, то глибше усвідомлюю, що тайна Ісусового служіння криється у тому самотньому місці, куди Він ходив молитися рано-вранці, коли надворі було ще дуже темно. Посеред напруженої діяльності ми чуємо спокійне дихання. Поміж годинами руху знаходимо мить мовчазної непорушності. В серці активної залученості – слова про відсторонення. В осерді дії – споглядання. А після перебування у натовпі – усамітнення. В самотньому місці Ісус наважується чинити так, як хоче Бог, а не Він сам; говорити словами Божими, а не своїми; виконувати роботу Божу, а не свою. Саме в цьому самотньому місці, де Ісус вступає у близькі взаємини в Отцем, народжується Його служіння.

Під час усамітненої молитви Ісус усвідомлює свою ідентичність та місію. Він відчуває Божу волю й настанови, і переконання в тому, що це Бог Його послав, що це Бог вкладає Йому в уста слова й керує Його вчинками. Ісус ніколи не прагне слави, а завжди прославляє Бога: «Не спроможен я нічого діяти від себе самого. Слова, які проказую до вас, не від себе проказую. Отець, який перебуває в мені, – Він творить діла» (Йоан 5:30, 14:10).

Як і нам, молитва допомагає Ісусові стверджуватися в тому, що роблячи щось корисне – навчаючи, зцілюючи, організовуючи, реформуючи, працюючи заради до-

*Молитва – це пізнання  
того, що Бог є джерелом  
усього, що ми називаємо  
своїм*

бра, – ми в жодному разі не можемо вважати це власним досягненням. Можемо, натомість, визнати це даром Божим, плоди

якого – в Божих руках. Молитва – це пізнання того, що Бог є джерелом усього, що ми називаємо своїм. Молитися означає повторювати слідом за Ісусом: «Не моя воля, а Твоя. Не мої слова, а Твої. Не мій здобуток, а Твій. Не моя слава, а Твоя. Не в моє ім'я, а у Твоє».

Ми здогадуємося, що без самотнього місця наше життя – у небезпеці. Здогадуємося, що без тиші слова втрачають свій сенс; що коли не слухати, то сказане більше не зцілює; що близькість не спроможна зцілити без відстані. Здогадуємося, що без самотнього місця наші дії швидко перетворюються на порожні жести. Виважений баланс між тишею і словами, відстороненням і залучені-

## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

стю, відстанню та близькістю, усамітненням і спільною формою основи духовного життя, а відтак вимагає нашої якнайпильнішої уваги.

### МОЛИТВА – ЦЕ СХОДЖЕННЯ ВІД РОЗУМУ ДО СЕРЦЯ

---

Феофан Самітник, російський містик ХІХ століття, про якого згадується у вступі, підсумовує суть ісихастської традиції внутрішньої молитви<sup>2</sup>, коли каже: «Молитися значить сходити від розуму до серця й поставати там перед обличчям Господа, повсякчас присутнього, який бачить усе, перебуваючи всередині вас»<sup>3</sup>. Коли наш розум сповнився Господом, а серце порожнє, можна зійти

від розуму до серця – до тієї частини нашого єства, де немає поділів і відмінностей, де ми є одним цілим. Щоб зійти від розуму до серця або ж перейти «від неустанних роздумів до неустанної молитви», треба прийняти усамітнен-

ня і тишу, а тоді відшукати Бога в центрі свого єства. Там, у своєму серці, ми вчимося уважно слухати Того, хто називає нас «своїми улюбленими»<sup>4</sup>.

Якщо богословські розважання – це відкритість розуму до Божої правди й мудрості, то духовне формуван-

*Якщо богословські  
розважання – це  
відкритість розуму до  
Божої правди й мудрості,  
то духовне формування –  
це відкритість серця  
у вдячності до Бога  
і Божих людей*

ня – це відкритість серця у вдячності до Бога і Божих людей. І те, й те вимагає крайньої сприйнятливості до великого Божого дару життя і постійної духовної практики, щоб створити простір, у якому може об'явитися Бог. Саме в убогості розуму й серця ми можемо з вдячністю приймати життя Святого Духа.

Але як на практиці перейти від розуму до серця? Коли я лежу в ліжку й не можу заснути, бо в моїй голові крутиться сила-силенна слів і турбот; коли хвилююся через усе те, що маю зробити, або усвідомлюючи,

*Коли молитва зійде  
від розуму до осердя вашого  
єства, ви відгукете її  
цілющу силу*

що щось може піти не так; коли не можу перестати турбуватися про свого нужденного приятеля чи знайомого, який перебуває

при смерті, – що тоді робити? Молитися? Гаразд, але як?

Один простий спосіб – повільно і якомога уважніше повторювати якусь усталену молитву. Що частіше ми це практикуватимемо, то легше нам буде зосереджено промовляти молитву – спочатку просто подумки, а потім у серці. Якщо ви знаєте напам'ять «Отче наш», «Слава і нині» чи «Трисвяте» – це вже добрий початок. Просто почніть молитися, повторюючи текст котроїсь із них. Можете вивчити напам'ять 22-й псалом («Господь – мій пастир...»), слова апостола Павла про любов, з якими він звернувся до Коринтян, чи молитву св. Франциска («Господи, вчини з мене знаряддя Твого миру...»). Коли лежите в ліжку, керуєте автомобілем, чекаєте на



## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

автобус чи вигулюєте пса, дозвольте якійсь із цих молитов поволі проходити крізь ваші думки і сходити до серця, дослухаючись при цьому всім своїм єством до слів, що їх повторюєте. клопоти відволікатимуть вас, та коли ви наполегливо повертатиметеся до слів молитви, то з часом побачите, що ваші турботи стануть не такими нав'язливими, ви краще зосередитеся і, промовляючи молитву, відчуватимете справжню насолоду. Коли молитва зійде від розуму до осердя вашого єства, ви відчуєте її цілющу силу.

### МОЛИТВА – ЦЕ ПРАКТИКА ТЕПЕРІШНЬОГО МОМЕНТУ

---

Молитва – дисципліна серця – це духовна практика теперішнього моменту. Жан-П'єр де Коссад у своїй класичній духовній праці «Таїнство теперішнього моменту», написаній триста років тому, запевняє, що Бог звертається до нас щомиті кожного дня:

Якщо ми зрозуміємо, що в кожному моменті бачимо той чи той вияв Божої волі, то збагнемо, що в ньому ж міститься все, чого можуть прагнути наші серця... Теперішнє наповнене безмежним багатством, воно містить більше, ніж ви здатні вмістити. Віра – це міра.

Повірте, і відповідно воздасться вам.

Коли ми віддаємося Богові у молитві, кожна мить стає таїнством радості, вдячності і сповненого любові прийняття Божої волі, що її явлено цієї миті. Коли охоче приймаємо теперішній момент споглядання і щиро

й відверто постаємо самі перед собою під час молитви, Бог задовольнить прагнення нашого серця: чим сильніше серце любить, тим більшого бажає; а чим більшого бажає, тим більше отримає. Щомиті Божа воля постає перед нами як величезний, невичерпний океан, що його не здатне вмістити людське серце; але ніхто не може отримати з нього більше, ніж сам може вмістити, – тому треба збільшувати місткість свого серця вірою, впевненістю та любов'ю<sup>5</sup>.

Практика Божої присутності в теперішньому моменті – це також дар, що його брат Лоренс дав нам своїм прикладом неустанної молитви у процесі звичайної, повсякденної діяльності. Кухар у чернечій громаді в Парижі наприкінці XVII століття, брат Лоренс чудово і просто по-

*Молитися означає  
уважно слухати Того,  
хто звертається до нас  
тут і тепер*

яснює, як «молитися неустанно» – не розумом, а серцем. У своїй книжечці «Практика Божої присутності» Лоренс пише, що

звичка розділяти час молитви й час для всіх інших справ – велика омана. Натомість треба молитися, усвідомлюючи присутність Бога в кожну мить і в кожному місці. Брат Лоренс не бачив різниці між визначеними годинами для молитви й годинами праці<sup>6</sup>. Тож кожен, хто прагне пізнати Божий мир і присутність, незалежно від віку та обставин, може практикувати – будь-де й будь-коли – таїнство теперішнього моменту<sup>7</sup>.

Під час молитви ми входимо в присутність Бога,

## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

якого звати Еммануїл – «Бог, який з нами». Молитися означає уважно слухати Того, хто звертається до нас тут і тепер. Коли ми наважимося й повіримо, що ми ніколи не самотні, що Бог завжди з нами, завжди дбає про нас і завжди до нас звертається, то поступово звільнимся від голосів, які змушують нас почуватися винними чи стривоженими, і приймемо теперішній момент. Якщо ми – принаймні кілька хвилин на день – зможемо просто бути цілковито присутніми там, де ми є, то, безперечно, з'ясуємо, що ми не самі і що Той, хто з нами у серці, хоче лише дати потрібну нам любов і силу любити інших.

### ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ, КОЛИ ЗНАХОДИМО ЧАС ДЛЯ МОЛИТВИ?

---

Ми маємо чітко визначені години, коли їмо, працюємо, розважаємося і спимо, – молитися треба так само регулярно. Чому б не прокинутися раніше, щоб провести принаймні півгодини з Богом, а тоді побути у спокої з тими, з ким ми живемо? Найкраще молитися рано-вранці, адже тоді молитва допомагає нам прожити решту дня з думкою про Бога. Та якщо це неможливо, виділіть трохи часу посеред дня, щоб повністю присвятити його Богові. Навіть півгодини на день краще, ніж узагалі ні хвилини.

Виділивши час для молитви, треба ще й знайти відповідне місце. Добра молитва потребує спокійної, тихої місцини. Ісус радив: «Ти ж, коли молишся, увійди у свою кімнату, зачини за собою двері й молись Отцеві твоєму, що перебуває в тайні» (Матей 6:6). Ісус відверто каже про те, що практика молитви вимагає не лише часу, а

й простору. Найкраще за змоги виділити для молитви окрему кімнату у своїй оселі. Якщо ця кімната буде прикрашена зображеннями, що нагадуватимуть про Бога, якщо там можна буде запалити свічку чи ладан, вам ще більше захочеться в ній молитися. І що частіше ви молитиметеся в такому місці, то більше воно наповнюватиметься енергією молитви.

Якщо у вас немає вільного приміщення для молитви, виділіть для неї куток у якійсь кімнаті. Якщо й це неможливо, підіть до церкви чи каплички, де ви почуваетесь в безпеці й куди вам хочеться повертатися. Місце, куди ви щоденно навідуєтеся, щоб помолитися, невдовзі стане дружнім місцем, лагідно закликатиме вас до молитви й вітатиме з розкритими обіймами щоразу, коли ви туди заходитимете.

Що ж робити, коли ви вже знайшли час і місце, щоб побути наодинці з Богом? Відповідь проста: просто бути з Ісусом. Дозвольте Йому на вас подивитися, торкнутися вас і до вас звернутися; і подивіться самі, торкніться Його й зверніться до Нього так, як прагне ваше серце.

Без практики молитви світ залишається ілюзорним. Коли ми не проводимо годину у спільній молитві, півгодини в молитві на самоті чи десять хвилин у спокійній медитації, коли не промовляємо коротеньку молитву вдячності перед їжею чи після неї, то з часом уже й не згадуємо, що Бог присутній у світі й у нашому житті. Коли ж не забуваємо помолитися вранці, усвідомлюємо теперішній момент, святкуємо день святий у суботу чи неділю – в особливий день тижня, присвячений Богові, тоді все

## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

наше життя, всюди й повсякчас, і всі люди, з якими ми бачимося, змінюються під впливом Божого світла. Щоб більше ми молимося – себто ведемо молитовне життя, – то дужче прагнемо бути з Богом у молитві. Молитва породжує голод і спрагу бути з Тим, чие світло пробивається до нас крізь природу, моменти життя, людей та події.

Звернувши свої серця до Бога під час молитви, ми не лише переконаємося, що Бог нас любить, а й побачимо інших людей у світлі великої Божої любові. Боже серце – то місце, в якому ми знаходимо не тільки своє справжнє «я», а й чоловіків, жінок і дітей звідусіль і з усіх часів, і переконуємося, що вони теж наші брати й сестри, такі ж улюблені, як і ми. У серці Божому ми знаходимо правдиву радість від того, що належимо до людського роду. Там відчуваємо справжній зв'язок не тільки з Богом, а й із самими собою та одне з одним. Так молитва стає тим, «що одне потрібне» (Лука 10:42).

### КОЛИ ЩОСЬ ВІДВОЛІКАЄ УВАГУ

---

Цікаво, що коли ми проводимо час із Богом у молитві, то помічаємо, що страшенно втомлені й стривожені. Якщо ми тут-таки не засинаємо, то зауважуємо, що наша голова переповнена клопотами, турботами й повсякденними справами. Намагаючись бути з Богом, ми водночас напружено думаємо про свої плани. Сотні думок нападають на нас так, наче ми – бананове дерево, що його обсіли метушливі мавпи. Опинившись на самоті, ми тут же усвідомлюємо, яким хаотичним стає наш внутрішній світ. Зненацька на поверхню виринає

сила-силенна думок, почуттів і фантазій, які відволікають нашу увагу, і вже за мить ми ловимо себе на тому, що думаємо про давні прикросі й радощі, домовленості, які порушили, й листи, які забули написати, про людей, яких сподіваємося побачити, й тих, кого не хочемо бачити більше ніколи, про майбутню відпустку, сподіване підвищення чи наближення пенсії. Замість того щоб налаштуватися на молитовний лад, ми не можемо знайти собі місця й дочекатися, коли ж ті півгодини закінчаться.

Не дивуйтеся. Не можна так просто взяти й зачинити двері будинку, який завжди був відчинений навстіж для незнайомців, і сподіватися, що ніхто до вас більше не постукає. Незліченні думки, які вас відволікають, не зникнуть отак відразу, та врешті-решт це таки станеться, особливо коли вони побачать, що ви відмовляєтеся відчинити їм двері щонайменше на півгодини. Якщо ми регулярно, кожнісінького дня, у визначений час молитимемося, то думок, які нас відволікають, поменшає, і наш розум і тіло підлаштуються під ритм щоденної молитви.

Нам усім потрібна допомога, щоб зосередитись. Не можна просто сидіти мовчки й нічого не робити – принаймні спочатку. Необхідно на чомусь сфокусуватися. Всі духовні традиції та практики сходяться на одному: щоб дати відсіч думкам, які відволікають, треба зосередитися на чомусь одному. Позбутися думок, які відволікають увагу, можна лише одним способом: не виштовхувати їх на узбіччя, а на чомусь зосередитися. Так, наче довго дивитися на свічку. Сконцентрувавшись, ви поволі відчуєте, як заспокоюєтесь, а все, що відволікало увагу, зникає.

## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

Щоб краще зосередитися, виберіть якийсь священний текст: уривок із Євангелія на певний день, «Отче наш», заповіді блаженства, молитву св. Франциска чи будь-які слова, що йдуть від Бога й промовляють до вашого серця. Лагідно зосередьте свої помисли на священних словах, що їх ви обрали. Коли у вашу молитву втрутиться якась стороння думка, усміхніться, дозвольте їй проминути й повертайтеся до того, над чим зосередилися. Врешті-решт слова, які ви промовлятимете устами чи мовчки у своєму серці, стануть для вас такими привабливими, що ви вважатимете їх набагато важливішими за ті численні «варто» й «треба», які намагатимуться проникнути до вашої духовної свідомості та створити там хаос. Слова, що йдуть від Бога, мають силу докорінно змінювати ваш внутрішній світ і творити там домівку, де охоче оселиться Бог.

При цьому не забувайте і про своє тіло. Дайте йому час відпочити і спокійне місце, щоб помолитися. Дозвольте йому посидіти, постояти, схилити коліна чи розпростертися у присутності Бога. Навіть якщо ваше серце не готове цілковито присвятити себе молитві, коли тіло перебуватиме в шанобливій, благоговійній позі, то й воно теж із часом переконається, що йому не треба десь блукати, що можна повернутися додому, туди, де перебуває тіло, й разом із ним радісно ввійти у Божу присутність. Коли розум, серце й тіло возз'єднаються у молитві, ціле ваше життя стане єдиним проявом подяки і хвали. Тоді, коли відведений для молитви час закінчиться й доведеться покинути те особливе місце, ви й надалі будете сповнені молитвою всюди й повсякчас, а також

повнитиметесь Божою присутністю. Я ставлю перед вами мету не легкодосяжну, а таку, яка відповідає вашим найглибшим прагненням і яку ви здатні досягнути.

## ВИСНОВОК

---

Рух від ілюзії до молитви вимагає неослабної дисципліни і щоденної практики.

Коли наш розум сягне до вічності, коли наші серця сягнуть до Божої любові, а тіла окреслять межі, які не дадуть нам впасти у прірву потягів, нав'язливих думок і залежностей навколишнього світу, ми перестанемо поводитися мов курчата, що визбирують брудні крихти своїх минулих потреб, і станемо натомість орлами, які злітають високо в небо на Божих крилах, вдячні за свою свободу й здатні насолоджуватися невимовною красою свого духовного існування.

## ЗАГЛИБЛЕННЯ: ВПРАВИ ДЛЯ ДУХОВНОГО ФОРМУВАННЯ

Ноуен постійно закликав щодня знаходити священний час і місце, щоб «створити простір для Бога» у своєму естві. Практика усамітнення і тиші, навчав Ноуен, допомагає серцю з'єднатися з Богом у молитві. Як він писав у своїй книжці «Шлях серця», «очищення й зміна, що відбуваються під час усамітненої молитви, виявляються у співчутті»<sup>8</sup>.



РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

ОБМІРКУЙТЕ Й ЗАНОТУЙТЕ  
В ЩОДЕННИКУ

1. *Найяскравішим взірцем співчуття до «найубогіших із убогих» є мати Тереза. Ті, хто добре знайомий із нею, знають, що її співчуття було плодом годин «марної» молитви. Обміркуйте ці добре знані слова матері Терези, сприймаючи їх як запрошення до молитви: «Ісус не закликає мене бути успішною, але закликає бути вірною».*
2. *Обміркуйте такий уривок із книжки де Коссада «Тайнство теперішнього моменту»:*

Немає такої миті, коли Бог не виявляє Себе під покровом болю, який потрібно стерпіти, втіхи, якою можна насолодитися, чи обов'язку, що його треба сповнити. Все, що відбувається всередині нас, довкола нас чи через нас, містить і приховує в собі Божу діяльність. Вона справді там присутня, але присутня невидимо, тому ми завжди дивуємося й не впізнаємо Божих дій, допоки вони не завершаться. Якби ми могли зняти цей покров і були уважними та пильними, Бог постійно об'являвся б перед нами, і ми бачили б Божу діяльність у всьому, що з нами діється, й раділи б із цього приводу. Коли з нами щось трапляється, ми маємо вигукувати: «Це Господь!» – і приймати кожну нову подію як дар Божий<sup>9</sup>.

## **Настанови для усамітненої молитви**

Ось поради Ноуена щодо усамітненої молитви – три прості способи перейти від життєвих ілюзій до серця, щодня наповненого молитвою<sup>10</sup>.

### ***Мовчанка передусім***

Основа споглядальної молитви – усамітнення і тиша. Але мені важко мовчати на самоті, бо відразу з'являється сила-силенна думок, які відволікають. Дуже допомагає мовчати разом із кимось.

### ***Зосередьтеся на Слові Божому***

Під час щоденної практики молитви ми зосереджуємося на Богові і Його словах. Можете прочитати псалом чи коротенький уривок із Євангелія. Просто виберіть певне місце і прочитайте його двічі або тричі, сконцентрувавшись на ньому. Не намагайтеся його аналізувати – просто зверніть увагу на те, що цей уривок вам каже. У тексті може йтися про те, як Ісус когось зцілює чи розмовляє зі своїми учнями. Зосередьтеся над цим образом Христа. Такий спосіб читання зветься *lectio divina*, і це надзвичайно проста та потужна практика молитви. Або ж сконцентруйтеся на конкретному слові чи фразі, що вирізняється в певному вірші. Якщо відволічетесь, просто поверніться до образу чи слова, на якому зосередилися раніше. Прочитавши уривок із Святого Письма, виберіть із тексту якийсь, так би мовити, клаптик. До прикладу, коротеньке речення на кшталт «Господь – мій пастир». Упродовж десятихвилинної медитації нічого не робіть, тільки промовляйте: «Господь – мій пастир, Господь – мій пастир, Господь – мій пастир». Поволі

## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

ця істина стане в нас тілом. Повторивши фразу кілька разів, ми заспокоїмося, а наші думки зйдуть від розуму до серця. Стиха промовлені слова стануть живоплотом довкола саду, де відчутне Господнє пастирство. Там ми перебуваємо з Господом, який стає нашим сповненим любові пастирем і веде нас до тихих і безпечних пасовищ. Це називається *медитативною молитвою*.

### **Молитися неустанно**

Можливо, ви чули славнозвісну «Ісусову молитву»: «Господи Ісусе, Сину Давидів, змилуйся наді мною, грішним!», що навіяна Євангелієм від Луки (18:38). В ісихастській традиції внутрішньої молитви прийнято дуже повільно повторювати ці стародавні біблійні слова, тільки в дещо коротшій формі. Якщо повторювати їх щодня, вони стають частиною нашого дихання, частиною нашого серцебиття, частиною цілого нашого буття. Чудова перевага Ісусової молитви в тому, що її можна промовляти протягом усього дня – коли їдемо за кермом, сідаємо за стіл вчитися, коли працюємо на ногах. «Господи Ісусе Христе, будь милостивий до мене...» або «Господи, будь милостивий...» або «Боже, милостивий...» – повторюючи якусь із цих фраз упродовж дня, ми сповнимо духовну настанову «молитися без перерви» (1 до Солунян 5:17). Це називається *молитвою серця*.

### **Настанови для ранкової та вечірньої молитви**

Ось настанови Ноуена щодо спільної молитви вранці та ввечері<sup>11</sup>:

*Я вважаю, що молитовне життя має бути трохи*

публічним. Звучить начебто всупереч Євангелію, але це не так. Коли я кажу «публічним», то маю на увазі, що немає нічого поганого в тому, щоб інші люди знали, що ви присвятили певний час удень чи вночі молитві – наодинці чи з іншими людьми, кому подобається мовчки перебувати разом із іншими в молитві.

Я маю просту формулу для ранкової молитви, якою може скористатися кожен. Уголос читаю три псалми й уривок із Нового Заповіту, а тоді десять хвилин мовчки медитую. Відтак я промовляю ще один псалом і читаю якийсь із сучасних текстів, знову поринаючи на десять хвилин у тишу. Далі промовляю завершальну молитву й «Отче наш». Це триває менш ніж годину, і такий формат добрий ще й тим, що я завжди можу запросити когось із приятелів: «Ось чим я займаюся вранці. Хочеш приєднатися?»

Під час вечірньої молитви я люблю сидіти в колі друзів і співати псалми. Якщо ви запросили на вечерю гостей, можете просто попередити їх: «О десятій у мене вечірні молитви. Якщо маєте охоту, будь ласка, приєднуйтеся до мене. Якщо ж ні, буду вдячний, якщо ми завершимо до того часу». Люди не нарікатимуть: «Ой, навіщо це?» Скоріше за все, вони позитивно відреагують на ваші слова й оцінять те, що ви дотримуєтеся своєї посвяти.

### **Visio divina: «Нікчемне дерево»**

Якщо ви вчитеся молитись, то уявіть, що ви сидите на лавці в Сен-Ремі-де-Прованс, під високим старим деревом, таким, як те, що його намалював відомий гол-

## РОЗДІЛ II: ВІД ІЛЮЗІЇ ДО МОЛИТВИ

ландський художник Вінсент ван Гог<sup>12</sup> (див. вставку з ілюстраціями). Перечитайте притчу, з якої починається цей розділ, і задумайтесь над цими запитаннями: У чому користь цього дерева? А в чому нікчемність? Як саме воно прославляє Бога своїм гіллям і затінком? Чи може все створене хвалити Бога, просто будучи таким, яким його створено? Обміркуйте ці запитання, а тоді просто порозглядайте малюнок десять хвилин, щоб образ міг до вас промовити. Запишіть свої думки й міркування.

Як старе дерево з притчі, ми молимося не для того, щоб стати продуктивними чи корисними, а щоб бути відкритими і вдячними. У молитві й розважанні ми можемо жити і бути; можемо давати або не давати плоди, можемо вільно старіти, не турбуючись про власну нікчемність. Відданість у молитві – це вже винагорода, бай- дуже, приносить вона відчутний результат чи ні.

