

Митрополит Антоний Сурожский Ночные мысли. «Встать лицом к лицу с миром вместе с Богом»[□]

ПЕРВАЯ БЕСЕДА

Мы можем уклониться от ответственности, но мы не можем избежать того, чтобы встретиться лицом к лицу с миром и его ужасами. Можем ли мы сделать это без страха или злобы, дерзновенно, осмысленно? В одиночку – никогда! Но есть ли Бог, которому мы можем доверять?

В такого Бога верил Король Георг VI, обращаясь к своему народу в начале войны со словами:

Я сказал человеку, что стоял у ворот года:

«Дай мне свет — безопасно вступить в неизвестность».

Он ответил: «Иди в темноту и руку вложи в Божью руку.

Для тебя это лучше, чем свет, безопасней известной дорог»*,**

Именно Бог христианского Евангелия говорит: «Не бойся!» и «Когда услышите о войнах и о военных слухах, поднимите головы

[□] © Metropolitan Anthony of Sourozh Foundation; © Г. Гладышев (перевод).

* Перевод стихотворения М.Л. Хаскинс взят из книги: М. Лог и П. Конради, «Король говорит!»: <http://www.litmir.co/br/?b=162685&r=36>. Здесь и далее * отмечены примечания переводчика.

** Владыка цитирует так: В начале войны король Георг VI обратился к британскому народу с цитатой из американской писательницы, которая говорит: «Я стояла у врат нового года и сказала: Господи, дай мне светоч, который озарил бы мне путь... И ангел, который хранил эту дверь, мне ответил: вложи руку твою в руку Божию, и тогда самый темный путь будет для тебя светлее самого яркого ... Вот так нам надо идти, когда вдруг мы оказываемся на грани темноты, мы должны вложить руку нашу в руку Божию и идти, куда бы Он нас ни повел».

ваши!». Он — Князь мира, но Он же и Господь бури, который стоял посреди ее на море Галилейском и повелевал ветрам и бушующим волнам. Ему мы можем доверять и сказать вместе с псалмопевцем: «Господь — Пастырь мой; если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла». Воистину мы можем добавить: «Спокойно ложусь я и сплю».

БЕСЕДА ВТОРАЯ

Наш Бог — это не далекий и недоступный Бог. Он так возлюбил мир, что отдал Сына своего единородного за спасение мира. Наш Бог стал человеком. Он лицом к лицу встретил мир, в котором мы живем, с его опасностями и ужасами. По собственной воле Он стал его частью, приняв ограничения мира, который все еще находится в становлении, который все еще не достиг полноты, который искажен падением. Нет такого состояния, которое Он добровольно не разделил с человеком: да, даже ужас нашей разобщенности с Богом. Его вопль с Креста — самый ужасающий вопль, который когда-либо звучал на земле: «Боже Мой, Боже Мой! Для чего Ты Меня оставил?». Разве не вправду Он повелеть нам встать лицом к лицу с тем миром, в котором и ради которого Он жил и умер и который Он отвоевал своим воскресением?

БЕСЕДА ТРЕТЬЯ

В Библии мы читаем, что по сотворении мира Бог почил в седьмой день. Огненный мир вручен попечению человечества, нашему попечению, нашей ответственности. Седьмой день — день Человека. Он простирается от последнего творческого слова Бога до Дня Господня, дня окончательного суда. Бог любовью привел нас в бытие и не оставил нас на произвол судьбы. От поколения к поколению Он давал узнать себя тем, у кого были глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать, и величие сердца, чтобы отозваться на Его призыв к величию. И когда настало время, Он пришел сам, Бог во плоти, Господь наш Иисус Христос, истинный человек и совершенный Бог — Он лично показал нам, как встать лицом к лицу с миром, и заплатил за это. Он не учит нас ничему, чего не сделал сам. Мы можем доверять Ему и следовать за ним. Своей жизнью, смертью и воскресением Он завоевал право на наше верное служение Ему.

БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ

Чтобы быть людьми в настоящем смысле слова, мы должны, прежде всего, встретить лицом к лицу три вида зла в самих себе. Жадность, страх и ненависть, которые берут начало друг от друга, рождаются от нашей разрушительной пустоты. Не сознавая живущей в нас жадности Божьей жизни, мы вождедем пищи, власти, богатства, развлечений, того, что подменяет настоящую любовь. С наркотиками или без них мы одурманиваем себя. Потом в нас рождается страх, что ничто никогда не насытит нас, и еще более мучительный страх, что мы можем потерять даже то, что имеем, и тогда наш ближний, такой же потерянный, голодный и боязливый, как и мы, становится объектом зависти, страха и ненависти. Каин действует внутри нас! Если мы не победим в битве внутри себя, мы не сможем победить в битве, к которой все мы призваны — сделать этот мир местом гармонии и любви.

БЕСЕДА ПЯТАЯ

Как встать лицом к противостать жадности, которая поглощает нас, страху, который парализует нас и вместе с тем производит такую ненависть и жестокость, что мы становимся ниже человеческого уровня? Во-первых, осознав, что на самом деле мы жаждем глубины, величия, жаждем Бога, которому мы можем поклоняться, за которым мы можем следовать и который может заполнить до края нашу пустоту. Далее: что, потакавая собственной жадности, мы лишаем принадлежащего им тех, кто действительно находится в нужде: то, что мы тратим или чем обладаем свыше наших настоящих потребностей, мы крадем у голодных, нагих, у тех, кто в отчаянии и муках, потому что ни у них, ни у их детей нет ни настоящего, ни будущего. Мы воры, какими честными мы ни казались бы себе и окружающим. Да, воры! Хотим ли мы такими быть? Если нет, и если мы понимаем это, то пусть наши каменные сердца превратятся в плотяные сердца. Начнем с того, чтобы отдать то, что нам очевидно не нужно. Сделав это, мы обнаружим еще лишние, а возможно и обременительные для нас вещи. Так шаг за шагом мы получим свободу, свободу быть собой, свободу быть исполненными Божьей жизни.

БЕСЕДА ШЕСТАЯ

В прошлый раз я говорил о том, как мы можем начать освобождаться от жадности. Это также освободит нас от многих на-

ших страхов, зависти, ревности, соперничества, непрерывного желания утверждать себя, быть выше. А в результате разрешит нас от многих наших тревог, неприязни и от ненависти, которая разрушает нас больше, чем наших мнимых врагов. Но, в конечном счете, страх преодолевается доверием и дерзновением, доверием к Богу не глупым образом, когда мы говорим друг другу: «Не волнуйся, с тобой ничего не случится!» — хорошо зная, что случиться может. Нет! Доверием к Богу, который говорит: «Когда услышите о войнах и о военных слухах, поднимите головы ваши!» Пришло время, когда нам дана возможность быть истинными учениками Христа, которые посланы в самые темные места, чтобы принести свет; в места, где царит страх — принести мужество; в безнадежность — надежду сверх надежды; там, где распространяется тление — быть солью, которая останавливает тление; там, где умножается неправда — рассеять ее словом истины. Действительно, как овцы среди волков, подобно первым ученикам, посланным в мир, который был ничуть не менее развращенным, испорченным и страшным, чем наш — чтобы всем нашим отношением к жизни явить слово нашего Бога: «Не бойтесь — Я победил мир!».

О созерцании¹

А. А. (архиепископ Антоний): Я думаю, что для созерцания важно *осознание настоящего мгновения*, так же как и для молитвы или для жизни в целом, потому что, если вы хотите получить от созерцания то, что оно может принести в данный момент, вы не должны планировать, не должны ожидать *следующего* мгновения и всего того, что дадут вам выводы из *этого, текущего* мгновения. Нужно быть целиком и полностью в настоящем, всматриваться в него очень внимательно и вдумчиво.

Вопрос: Это так очевидно, но большинство из нас этого не делают. Вы согласны?

А. А.: Да, это очевидно, если только подумать об этом. Но мы так не поступаем, потому что беспокоимся, заботимся, потому что живем отчасти переживанием предшествующего мгновения или

¹ Возможно, беседа журналиста с Владыкой состоялась около 1970 года.

ожиданием следующего. Из-за всего этого и жизнь, и молитва, и размышление так оторваны от действительности. Мы никогда не находимся там, где мы есть: мы либо отстаем от времени, либо опережаем его.

Вопрос: Как можно подготовиться к созерцанию?

А. А.: Я думаю, что созерцание, если определять его с учетом тех свойств, о которых я сказал, предполагает, прежде всего, что вы находитесь целиком в настоящем мгновении и погружены в то, что лежит в его пределах. А это означает, что и тело, и чувства, и мысли должны быть собраны так полно, как только возможно. Существуют способы, как подготовить наше тело, наши чувства, наши мысли. Что касается тела: мы должны научиться быть одновременно и совершенно расслаблены, и предельно бдительны. Можно привести пример, который, я думаю, поймет любой британец: это наблюдение за птицами. В этой ситуации вы абсолютно открыты любому возможному впечатлению, и в то же время — настолько чутки, что ни одно из них не ускользает от вашего внимания. Что касается нашего психологического состояния, нужно научиться тому же: одновременно быть расслабленным и бдительным. Это и есть подготовка, но она может занять больше времени, чем само созерцание.

Вопрос: Нужно ли человеку руководство, чтобы научиться созерцанию?

А. А.: Я думаю, здесь все как обычно. Если вы сильно этого хотите, непредвзяты, внимательны, если вы сосредоточены не на себе, а на цели, вы можете пройти очень далеко без руководства. И все же есть огромное преимущество в том, чтобы в начале быть под некоторым руководством. Например, трудно научиться расслабляться без помощи со стороны. То же касается эмоционального расслабления, уменьшения напряженности. То же касается покоя, который может обрести наш ум — это своего рода целостность и честность ума, которая приходит от убежденности в том, что единственно важная вещь на свете — это истина. Что нет нужды торопиться обрести ее, что не нужно искажать то небольшое, что известно, так, чтобы оно подходило под схему, которая кажется верной. Так что под руководством можно сделать многое. Кроме того, важно сверять свой опыт, потому что очень часто вы приходите к заключениям, которые кажутся такими очевидными, что вы не пытаетесь поставить их под сомнение. Другой человек может поставить все под сомнение и показать, что наилучшие ваши выводы — лишь ошибка разума

или что вы пришли к ним лишь потому, что изначально желали прийти именно к ним.

Вопрос: Я хотел бы спросить вас, можно ли заниматься созерцанием для достижения конкретной цели?

А. А.: Да, конечно. Когда вы научились быть внимательным, серьезным, цельным, сосредоточенным и так далее, вы сможете использовать это в научном исследовании или просто при обучении в средней школе. И в человеческих отношениях цельность всегда остается цельностью так же, как и внимательность и чуткость.

Вопрос: Если кто-то хочет научиться созерцанию, что ему следует делать?

А. А.: Прежде всего, я думаю, создать такую обстановку, в которой созерцание возможно. То есть: войти в комнату, запереть дверь, точно знать время, которое можно отвести на упражнение, и твердо решить, что ничто не рассеет ваше внимание и не уведет в сторону. Вы закрыли дверь, если в нее постучат, вы не ответите. Если зазвонит телефон или дверной звонок — вы не шелочнетесь. Вы всегда можете сказать себе: если бы меня здесь не было, я бы не ответил, так что нет причины это делать. И поставьте себя перед самим собой или перед Богом. Так или иначе, утвердите себя в настоящем, а затем расслабьтесь физически и эмоционально. Это очень важно. Устройтесь на кресле или на стуле, избавьтесь от всякой напряженности, сохраняйте чуткость — к жизни, к собственному бытию, к вещам вокруг, но в то же время оставайтесь свободны, не связаны, подобно художнику, который рассматривает и исследует тот или иной предмет — смотрите во все глаза, но не связывайте себя чувством, что вам нужно обязательно сделать что-то с тем, что вы видите, или с вашим состоянием и положением. То же самое касается эмоций и мыслей. Вы можете посмотреть на них и сказать: я исследую их, я смотрю на них, в настоящий момент я не даю им увлечь меня. Сделав это, вы будете готовы или более-менее готовы к тому, чтобы заняться предметом созерцания. Вы можете взять фразу из книги, или мысль, или образ — все, что может послужить предметом, и исследовать его со всем вниманием, на которое вы способны, и со всех сторон, которые вам открылись.

Вопрос: С чего, на ваш взгляд, следует начать постигать искусство созерцания?

А. А.: Думаю, что прежде всего необходимо найти подходящее время и заниматься этим регулярно. Когда я говорю о подходящем

времени, то имею в виду, что есть, например, любители встать пораньше, а есть такие, кто ложится спать очень поздно. У каждого свой ритм, и следует выбрать самый подходящий момент. Во-вторых, следует делать это ежедневно, регулярно, не жалея себя, не обращая внимания на настроение, состояние здоровья и что-либо вообще — только так можно утвердить себя в настоящем и действительном. Затем следует посвящать, вначале понемногу, по пять-десять минут, тому, чтобы учиться расслабляться и ощущать свое полное присутствие в настоящем. Затем — постепенно увеличивать это время. А затем придет момент, когда вам понадобится содержательное наполнение. То есть внимание, которое поначалу полностью уходило на то, чтобы достичь расслабления, стать бдительным и так далее, освобождается от этой работы, потому что вы научились этому. Но вы не можете оставить его открытым, пустым, иначе случится то, что, по слову Христа, происходит с комнатой, которую покинул один нечистый дух: видя ее выметенной и хорошо убранной, он приводит с собой семь других духов. Вы должны мгновенно ввести объект созерцания — тот центр, который объединит ваши мысли, чувства и бдительное внимание.

*Перевел с английского Герман Гладышев
под редакцией Елены Майданович*

Ключевые слова: Евангелие, страх, жадность, ненависть, преодоление, созерцание;

Keywords: Gospel, fear, greed, hatred, overcoming, meditation.