ЗАНЯТИЕ 26

Одиннадцатый шаг

Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли для нас, и о даровании силы исполнить ее

Молитва и размышление.

Формула шага прямо называет путь поиска осознанного контакта с Богом, как мы Его понимаем: «путем молитвы и размышления». Что это такое?

О молитве мы начали говорить в самом начале выздоровления. Теперь вы понимаете, как важно было с самого начала пути просить Бога о выздоровлении и вообще — быть с Ним. Теперь у нас появился некоторый опыт молитвы, и можно кое-что подытожить.

Молитва — это разговор с Богом. Она бывает очень личная и сердечная. Часто, однако, души не хватает, и молитва становится скорее правильным поступком, чем трепетным разговором с близким Богом. Но и тогда она необходима. Ждать, когда этот трепет появится — обычно означает просто перестать молиться. Молитва — это пища для души, и если в этот раз она не очень сердечна — жаль, но молитва должна быть все равно. Иначе душа голодает и слабеет, со всеми печальными последствиями для человека.

Люди молятся очень по-разному. Обычно, вспомнив, что они не первые на этом пути, они ищут опыт других: разговаривают с людьми, читают молитвословы. Молитвы можно читать по тексту, не обязательно знать наизусть. Поскольку практика молитвы ежедневная, и не раз в день, многие молитвы, особенно те, что нравятся, запоминаются сами.

Язык молитв бывает разный, и национальный (для нас — русский), и специальный, как церковно-славянский в Православной Церкви. В последнем случае причина двоякая: церковно-славянский язык был специально создан для молитв, это высокий язык, соответствующий Тому, к Кому на нем обращаются. Вторая причина — те, кто его создавал, принесли Православие и его молитвы из Греции, а на греческом языке многие эти молитвы — стихи. Церковно-славянский язык и сохранил строй этих молитв. Его специально не учат, потому что современный русский язык похож на него, и после некоторой практики и усердия (есть специальные пособия) люди легко молятся и читают на церковно-славянском языке. Но они часто молятся и на современном русском языке, достаточно вспомнить Молитву оптинских старцев. Католики и протестанты молятся на современном русском языке. Мусульмане молятся по-арабски и изучают язык молитвы. Но все они, абсолютно все, молятся и «своими словами», так, как идет от сердца, и ради этого прерывают молитву т.н. «молитвенного правила» и радуются, и плачут, и говорят с Богом на родном языке. И Он их, несомненно, всеми этими способами молящихся — слышит.

Но вслух не отвечает. Никакие «голоса» в молитве слышны быть не должны, это страшный самообман, который, как любой обман, а этот уж особенный, молитвы касающийся, имеет автором «другую духовность» — дьявола, и доведет до страшного зла и отторжения от Бога. Или это просто психоз, и тогда горе-молитвенником должны заняться психиатры.

Бог нам не отвечает вслух — но Он совершает **действие в ответ** на наши молитвы. Бог действительно **так** близко.

Люди молятся всегда. Мы уже обсуждали это в разделе «рамка». Раз Бог близко, с ним надо утром поздороваться и поговорить. В течение всего дня вы будете помнить о том, что Он — близко, и говорить с Ним. Вечером, перед сном вы снова обратитесь к Нему в молитве. **Непрерывность** молитвы, Богообщения – большой труд, и радость, и необходимость одновременно. В идеале это похоже на дыхание: чаще, когда нагрузка; спокойнее и размереннее, когда спокойно, и чуть слышно во сне. Но так молятся святые люди, нам трудно, поэтому наша молитва пунктирна – и все же она пронизывает весь день. Как разговор с человеком, с которым вместе живешь. Скучаешь без него… Молитва может быть очень простой, всего из нескольких слов. Смысл в том именно, чтобы быть в **осознанном контакте с Богом.** Формула Одиннадцатого шага, впрочем, ограничивает, на первый взгляд, предмет наших разговоров с Богом, но мы поговорим об этом позже.

«Размышления», или «медитация», происходит от латинского meditatio = «размышление». Оно в данном случае не имеет ничего общего с восточными религиозными (буддистскими, напр.) медитациями — достаточно познакомиться с книжками таких «размышлений» Ал-Анона или Нар-Анона. Это действительно размышления людей: это опыт выздоровления в Программе и размышления о Боге, как Его понимают авторы текстов. В более широком смысле — это духовная литература, которая может помогать в выздоровлении. Выбор здесь огромен. Разница в том, что в молитве мы обращаемся к Нему — «Ты», а в размышлениях говорим о Нем — «Он». Поэтому здесь мы слышим некоторые ответы, но это ответы в виде опыта других людей.

Мы всегда старались сохранять в себе надежду на лучшее. Интуитивно мы понимали, что это должно быть правильно, и в свете благодарности Богу становится понятно, почему. Оптимизм - это не столько психологический вопрос, это скорее размышление на тему: «За что я сегодня благодарю Бога?». Каждый раз, когда мне плохо или хорошо, я стараюсь подумать об этом, и находится цепочка размышлений, вновь устраивающая мою жизнь на прочном основании. Я начинаю понимать, что то, что мне часто казалось бедой, на деле оказывалось благом для меня. Это и есть мой оптимизм.

Я доверяю Богу, что Он хочет мне добра. У меня было много случаев убедиться, что Он действительно знает, что делает.

Домашнее задание

1. Вы уже молитесь довольно давно. Поскольку это путь, которым устанавливается контакт с Богом, как мы Его понимаем, чрезвычайно важно поддерживать и развивать практику молитвы и размышлений. Рассмотрите для этого следующие вопросы:

- Опишите свою сегодняшнюю практику молитвы. Как вы молитесь? Есть ли устойчивое молитвенное правило? Почему оно такое? Есть ли молитва «своими словами»? Сколько времени вы уделяете молитве?
- Как менялась эта практика на протяжении всего времени вашего выздоровления?
- Каково основное содержание ваших молитв сегодня? Присутствуют ли там радость, благодарность, просьбы и сожаление об ошибках?
- Знакомы ли вы с книжками ежедневных размышлений? Читаете ли вы их ежедневно? Видите ли вы в них помощь?
- Есть ли у вас практика обсуждения духовных вопросов с каким-то человеком? Кто он?

- Читаете ли вы основные книги вашего Сообщества? Находите ли вы в них помощь в своем выздоровлении?
- Какие книги духовного содержания вы читали в последние три месяца? Считаете ли вы это чтение хорошим? Достаточным? Каким образом вы находите духовные книги, которые стоит прочесть?
- Какие трудности в молитве и размышлениях вы видите для себя? Что у вас не получается, в чем нужна помощь, какая?

2. Напишите короткий текст, как сегодня работает в Вашей жизни Двенадцатая веха выздоровления «Мы полагаемся все больше на Бога, как мы Его понимаем».

Дополнительный текст:

Искать Бога

Есть люди, которые говорят: «Бог у меня в душе, зачем мне кто-то еще?». Те, кто просто защищается этой фразой от того, чтобы что-то узнать, понять о Боге и изменить свою жизнь в соответствии с этим, кто довольствуется фразой «что-то есть» - не смогут выздоравливать в нашей Программе, потому что она служит именно тому, чтобы изменить жизнь человека путем прихода к Богу. В одиночку так же трудно сохранить крепкую веру, как и одному сохранить устойчивое выздоровление.

Другие люди ищут Бога, в их уме и сердце Бог занимает важное место, но они не вполне понимают, чего Бог хочет от них, и причем здесь Церковь. Они говорят: «Главное – быть порядочным человеком. А молиться Богу можно в любом месте, всякие обряды и ритуалы для этого мне не нужны!» В их словах есть правда: Бог может быть с человеком всюду. Богу не обязательно как-то специально молиться, и Ему, в общем-то, от нас ничего не нужно. Кроме нас самих, потому что Он нас – любит! Как отец любит детей, и хочет, чтобы они были одной семьей, вместе. Это и есть Церковь. Именно там и возможно то удивительное единство с Богом – телом, душой, духом. Да, нецерковные люди могут быть во много раз лучше, праведнее, талантливее, чем члены Церкви (по крайней мере, на внешний человеческий взгляд – как на это смотрит Бог, вопрос особый). Но эти – дома. А те – пока еще сироты, бездомные. Помоги им, Господи, найти свой дом.

Одиннадцатый шаг служит именно тому, чтобы мы могли правильно искать. Бог открывает истину тем, кто ее правильно ищет. Правильно — значит непредубежденно, опираясь на тех, кто искал ее до тебя. Духовность бывает разная, и духовная сфера — тоже. Но только двух видов — злая и добрая. Одна из них сильнее, это Бог. Мы знаем это на собственном опыте выздоровления и зависимости. Знаем мы и огромную силу зла. Поэтому совсем не безразлично, какую духовность мы выберем. «У ада есть свой пленительный цветок и обманчивое сияние[5]».

[5] Вл. Соловьев, великий русский религиозный философ.

Мы работаем над Одиннадцатым шагом для того, чтобы искать истину нашей веры, а это нужно нам, чтобы выздоравливать от зависимости. Причина все та же, и мы не можем считать это личным делом и поэтому не делать.

«Нам надо учиться молиться, но не попрошайничать, а встречать Бога. То есть стать перед Богом вечером, утром или когда угодно и сказать: Господи, я знаю, что Ты вездесущий, Ты везде, Ты и тут, и я — в Твоем присутствии; как это дивно! Можно, я с Тобой немножко посижу, и вместо того, чтобы Тебе речи держать я просто помолчу с Тобой?.. Вы знаете, как бывает иногда: друзья встречаются, сидят у камина; пришел вечер; сначала оживленный разговор, потом разговор делается более тихий, углубленный; а потом даже разговаривать не хочется, потому что так хорошо быть вместе. И друзья сидят, и вместе молчат. Вот этого нам надо искать в молитве. Не того, чтобы Богу сказать что-то для Него новое, — что вы можете нового для Бога сказать после тысячелетий? Но вы можете начать с того, чтобы с Ним поговорить, Ему рассказать: сегодня вот такой был день, меня жизнь бросала в ту или другую сторону, то смущало, это смущало, это было большой радостью, вот как день прошел; а теперь немножко тише посижу с Тобой… Потом будет делаться тихо, в комнате тихо делается, когда я перестану молоть словами или мыслями. И тогда побыть с Богом: я на Него смотрю, Он на меня смотрит, и нам так хорошо друг со другом…"

Митр. Антоний Сурожский