

First published in 2001 by Spring Harvest Publishing Division
and Paternoster Lifestyle

Книга издана при поддержке
Сообщества Студентов-Христиан

Мартинес П.

Молитвенная жизнь / Пер. с англ. О. Лукмановой. — Н. Новгород:
«АГАПЕ», 2005. — 192 с.

Психиатр и пастор Пабло Мартинес объясняет, как наш темперамент и индивидуальность влияют на то, как, почему, когда и о чём мы молимся.

Книга «Молитвенная жизнь» основана на цикле популярных семинаров Пабло Мартинеса, с которыми он в последние несколько лет выступал на конференциях «Спринг Харвест». Теперь этот тщательно обдуманный, практический материал впервые становится доступным читателям в печатном виде.

Copyright © 2001 Pablo Martínez
© оформление, перевод на русский язык
2005 г., изд-во «Центр АГАПЕ»
ISBN 5-88930-034-2

Содержание

Об авторе	4
Предисловие к английскому изданию	5
Введение	7

Часть 1: Психология молитвы

1. Разные молитвы для разных людей: молитва и темперамент	11
2. Преодолевая трудности: эмоциональные проблемы и молитва	51
3. Терапевтическая сила молитвы. Молитва: взаимоотношения, исполненные любви	99
Вопросы и ответы: наиболее часто задаваемые вопросы о молитве	137

Часть 2: Апологетика молитвы

4. Не является ли молитва психологической иллюзией? Мнение психиатра	147
5. Все ли молитвы одинаковы? Христианская молитва и восточная медитация	171

Об авторе

Пабло Мартинес получил медицинское образование врача и психиатра и сейчас работает в христианской больнице в Барселоне. Помимо профессиональной деятельности он широко известен своим служением в качестве учителя, лектора и психолога-консультанта. Ему довелось выступать с лекциями и проповедями в более чем 20 странах Европы. В течение восьми лет он являлся президентом испанского Сообщества студентов-христиан (GBU), да и сейчас продолжает активно участвовать в студенческом служении, особенно в качестве проповедника и апологета. Он является членом исполнительного комитета Международной христианской ассоциации медиков и дантистов (International Christian Medical and Dental Association, ICMDA), президентом Испанского Евангельского Альянса, и уже четыре раза (в 1994, 1996, 1998 и 2001 гг.) его приглашали выступать с проповедями и лекциями на конференции служения «Спринг Харвест» (Spring Harvest). Он был одним из основателей Лондонского института современного христианства (1982) и профессором пасторского богословия в Испанской богословской семинарии (1988–1995).

4

Предисловие к английскому изданию

Я дружу с Пабло Мартинесом вот уже больше двадцати лет и очень признателен за возможность порекомендовать его книгу «Молитвенная жизнь» самой широкой публике.

Увидеть особые достоинства этой книги просто. Её автор — психиатр и преданный последователь Иисуса, черпающий радость в Кресте Христа, знающий Библию, испытывающий живое сочувствие к тем верующим, кому тяжело справляться со своими проблемами, и обладающий великой мудростью обширного пасторского опыта. Сочетание таких ингредиентов просто не может не дать по-настоящему сильного и эффективного результата!

Д-р Мартинес принимает экстравертно-интровертную классификацию Юнга и его деление людей на четыре психологических типа. Он совершенно справедливо утверждает, что темперамент — это генетическая составляющая нашего «я», и рождение свыше никак его не меняет, хотя благодать, конечно же, помогает нам жить с этим темпераментом, а Святой Дух преображает нас в подобие Христа. Д-р Мартинес призывает нас узнавать, что мы за люди, принимать и уважать друг друга во всём богатстве многообразия человеческой семьи. Изучая описания различных психологических типов, мы почти сразу же узнаём в них себя и своих друзей.

Далее он приступает к разговору о практике молитвы и о том, как влияют на неё темперамент и индивидуальность.

5

Молитвенная жизнь

Как наша индивидуальность влияет
на то, как мы молимся

Пабло Мартинес

Предисловие Джона Стотта

АГАПЕ

Об авторе

Пабло Мартинес получил медицинское образование врача и психиатра и сейчас работает в христианской больнице в Барселоне. Помимо профессиональной деятельности он широко известен своим служением в качестве учителя, лектора и психолога-консультанта. Ему довелось выступать с лекциями и проповедями в более чем 20 странах Европы. В течение восьми лет он являлся президентом испанского Сообщества студентов-христиан (GBU), да и сейчас продолжает активно участвовать в студенческом служении, особенно в качестве проповедника и апологета. Он является членом исполнительного комитета Международной христианской ассоциации медиков и дантистов (International Christian Medical and Dental Association, ICMDA), президентом Испанского Евангельского Альянса, и уже четыре раза (в 1994, 1996, 1998 и 2001 гг.) его приглашали выступать с проповедями и лекциями на конференции служения «Спринг Харвест» (Spring Harvest). Он был одним из основателей Лондонского института современного христианства (1982) и профессором пасторского богословия в Испанской богословской семинарии (1988–1995).

Предисловие к английскому изданию

Я дружу с Пабло Мартинесом вот уже больше двадцати лет и очень признателен за возможность порекомендовать его книгу «Молитвенная жизнь» самой широкой публике.

Увидеть особые достоинства этой книги просто. Её автор — психиатр и преданный последователь Иисуса, черпающий радость в Кресте Христа, знающий Библию, испытывающий живое сочувствие к тем верующим, кому тяжелоправляться со своими проблемами, и обладающий великой мудростью обширного пасторского опыта. Сочетание таких ингредиентов просто не может не дать по-настоящему сильного и эффективного результата!

Д-р Мартинес принимает экстравертно-интровертную классификацию Юнга и его деление людей на четыре психологических типа. Он совершенно справедливо утверждает, что темперамент — это генетическая составляющая нашего «я», и рождение свыше никак его не меняет, хотя благодать, конечно же, помогает нам жить с этим темпераментом, а Святой Дух преображает нас в подобие Христа. Д-р Мартинес призывает нас узнавать, что мы за люди, принимать и уважать друг друга во всём богатстве многообразия человеческой семьи. Изучая описания различных психологических типов, мы почти сразу же узнаём в них себя и своих друзей.

Далее он приступает к разговору о практике молитвы и о том, как влияют на неё темперамент и индивидуальность.

Разным типам людей свойственны разные стили молитвы, и д-р Мартинес активно противится всем существующим стереотипам. Далее он честно рассматривает некоторые из тех проблем, с которыми сталкиваются христиане, и предлагает практические рекомендации о том, как с ними справиться. Он призывает терпеливо учиться молиться, потому что молитва обладает большой терапевтической ценностью.

Однако кроме всего прочего автор хорошо знаком с философским и мировоззренческим климатом нашего времени, и ему известны современные течения, противостоящие библейскому пониманию молитвы. Именно им посвящены последние две главы книги. Д-р Мартинес живо и ревностно отстаивает подлинность христианской молитвы в противовес мнениям о том, что молитва — это лишь самовнушение, и доказывает уникальность христианской молитвы, отвечая на заявления тех, кто считает, что она ничем не отличается от восточной медитации.

Пабло Мартинес написал глубокую, практическую и очень личную книгу, сочетающую в себе профессионализм психиатра и мягкость пастыря. Прежде всего ему хочется научить нас «молиться без чувства вины»; он хочет помочь нам увидеть, что молитва — это «не ещё одно тяжкое бремя, а, скорее, самое настоящее удовольствие». Я с особой теплотой рекомендую эту книгу и совершенно уверен, что для всех читателей она окажется такой же полезной, как и для меня самого.

Джон Стотт
Лондон, сентябрь 2001 г.

Введение

Начиная писать книгу о том, как индивидуальность и характер человека влияют на его молитвенную жизнь, я поставил перед собой три цели. Во-первых, мне хотелось помочь обычным христианам, испытывающим ненужные трудности в своей молитвенной и духовной жизни. Многим верующим кажется, что их проблемы являются греховными, и часто они не понимают, что дело тут, скорее, в эмоциональной структуре их личности. Мне хочется, чтобы мои читатели думали о молитве, не испытывая при этом чувства вины, потому что для нас одно нередко бывает связано с другим. Молитва должна быть для нас не ёщё одним тяжким бременем, а, скорее, самым настоящим удовольствием.

Во-вторых, мне хотелось помочь христианам развить полный потенциал их молитвенной жизни, не забывая при этом, какое влияние оказывают на неё темперамент и индивидуальность. Как они влияют на нашу молитву — и что нам с этим делать? Как нам использовать сильные стороны и нейтрализовать слабости своего характера в процессе молитвы? Я всеми силами ратую за то, чтобы во взаимоотношениях между отдельными христианами и целыми церквями царило взаимное принятие, возникающее благодаря пониманию фундаментального принципа: многообразие — это драгоценное сокровище, которое обогащает нас, а не очередная надоедливая помеха.

В-третьих, мне хотелось подчеркнуть и разъяснить терапевтическую ценность молитвы. Молитва — это мощное средство

эмоционального исцеления. Именно в молитве мы лицом к лицу встречаемся с Великим Врачом, нашим Господом Иисусом Христом, пришедшим для того, чтобы «дать нам жизнь, и жизнь с избытком» (Ин. 10:10).

Вторая часть (Главы 4 и 5) посвящена апологетике молитвы и предназначена для того, чтобы оснастить читателя аргументами в пользу значимости и уникальности христианской молитвы в постмодернистском обществе. Эта книга адресована всем евангельским христианам, а не только узкопрофессиональному кругу верующих психологов и психиатров, и поэтому я старался не перегружать её специальными терминами и писать как можно практичнее. Эта книга является, главным образом, плодом непосредственного общения с обычными христианами, которые ответили на вопросы анкет или согласились побеседовать со мной лично — и тем самым внесли неоценимый личный вклад в её написание.

Здесь мне хотелось бы сказать несколько слов признательности, ведь эта книга появилась на свет благодаря усилиям многих людей. Али Халл был для меня не только умелым редактором, но и настоящим помощником, и его советы и замечания сделали мою книгу гораздо богаче. Боб Хорн первым познакомил меня со служением Word Alive/Spring Harvest, благодаря чему у меня появилась возможность провести ряд лекций, которые и легли в основу книги. Моя жена Марта помогала мне справляться с практическими вопросами работы на компьютере! И наконец, я хочу поблагодарить своих родителей, научивших меня тому, что молитва — это не бремя, а спинной мозг христианской жизни, источник покоя и благословения и настоящее удовольствие. Если мне удастся помочь читателям усвоить для себя этот принцип, значит, я написал эту книгу не напрасно.

Часть 1

ПСИХОЛОГИЯ МОЛИТВЫ

эмоционального исцеления. Именно в молитве мы лицом к лицу встречаемся с Великим Врачом, нашим Господом Иисусом Христом, пришедшим для того, чтобы «дать нам жизнь, и жизнь с избытком» (Ин. 10:10).

Вторая часть (Главы 4 и 5) посвящена апологетике молитвы и предназначена для того, чтобы оснастить читателя аргументами в пользу значимости и уникальности христианской молитвы в постмодернистском обществе. Эта книга адресована всем евангельским христианам, а не только узкопрофессиональному кругу верующих психологов и психиатров, и поэтому я старался не перегружать её специальными терминами и писать как можно практичнее. Эта книга является, главным образом, плодом непосредственного общения с обычными христианами, которые ответили на вопросы анкет или согласились побеседовать со мной лично — и тем самым внесли неоценимый личный вклад в её написание.

Здесь мне хотелось бы сказать несколько слов признательности, ведь эта книга появилась на свет благодаря усилиям многих людей. Али Халл был для меня не только умелым редактором, но и настоящим помощником, и его советы и замечания сделали мою книгу гораздо богаче. Боб Хорн первым познакомил меня со служением Word Alive/Spring Harvest, благодаря чему у меня появилась возможность провести ряд лекций, которые и легли в основу книги. Моя жена Марта помогала мне справляться с практическими вопросами работы на компьютере! И наконец, я хочу поблагодарить своих родителей, научивших меня тому, что молитва — это не бремя, а спинной мозг христианской жизни, источник покоя и благословения и настоящее удовольствие. Если мне удастся помочь читателям усвоить для себя этот принцип, значит, я написал эту книгу не напрасно.

Часть 1

ПСИХОЛОГИЯ МОЛИТВЫ

Глава 1

Разные молитвы для разных людей

Молитва и темперамент

«Почему мне так трудно молиться? Почему некоторые христиане молятся так легко и естественно, а я нет? Почему во время молитвы я чувствую себя таким лицемером? Почему во время молитвы мне так трудно почувствовать Божье присутствие? Может, всё дело в том, что мне не хватает веры?»

Я часто слышу от людей подобные вопросы, и все они являются отражением очень важной реальности: на молитву влияют не только духовные моменты, но и множество других условий. Есть три фактора, которые больше других воздействуют на нашу молитвенную жизнь. Два из них оказывают на нас постоянное, непрерывное влияние: это наш *темперамент* и наша *личность, индивидуальность*. Они тесно связаны с нашим характером, с тем, что мы за люди. Третий фактор — текущие *обстоятельства* — зависят от временных условий, и их влияние длится лишь в течение какого-то ограниченного времени.

В следующих главах мне хотелось бы посмотреть, как все эти факторы воздействуют на нашу молитвенную жизнь —

и причём, воздействуют на двух уровнях: они влияют на то, как, собственно, происходит наша молитва (то есть на её ход или динамику) и на её содержание. Иными словами, наш темперамент, наша индивидуальность и наши обстоятельства в любой момент времени влияют на то, *как мы молимся и о чём мы молимся*.

Это не означает, что наша молитвенная жизнь полностью отдана на милость эмоциональных и ситуативных факторов. Подобные воззрения, носящие название психологического детерминизма, являются серьёзной ошибкой, в которую, к сожалению, впадают некоторые психологические школы. И традиционный психоанализ Фрейда, и бихевиоризм Скиннера утверждают, что сознание человека настолько сильно регулирует и определяет его поступки и всю его жизнь, что почти не оставляет места для каких-либо иных влияний. Однако будучи христианами, мы верим, что молитва происходит под воздействием Святого Духа и именно Он занимает в ней центральное место.

Анализируя психологические факторы молитвы, я не хотел бы преуменьшать роль Того, Кто «ходатайствует за нас воздыханиями неизречеными» (Рим. 8:26) и рассматривать Его влияние как некий необязательный, дополнительный бонус. Это совсем не входит в мои намерения. Но с другой стороны, игнорировать то необыкновенно сильное влияние, которое наши психологические особенности оказывают на духовную жизнь в общем и на молитвенную жизнь в частности, также было бы большой ошибкой.

Почему темперамент, индивидуальность и обстоятельства так сильно на нас влияют? Дело всё в том, что человек представляет собой единое целое, состоящее из трёх основных частей: соматической (тело), сознательной (разум, душа, психика) и духовной (дух, «пневма»). Эти три составляющие

взаимодействуют таким образом, что когда тело страдает, его состояние влияет и на сознание, и на дух. Когда знаменитый проповедник Сперджен страдал от острого приступа подагры, он чувствовал себя исключительно подавленным. Возможно, нам трудно себе представить, что столь великий проповедник мог впасть в депрессию, но такова реальность: физическое недомогание влияло на его настроение, на его психологическое состояние — и, вполне возможно, сказывалось на его проповедях. Все мы можем привести примеры такого взаимодействия между разными составляющими нашего существа. По тому же принципу, если наше сознание находится под влиянием болезненных, травматических переживаний детства, если мы выросли в дисфункциональной семье, если мы постоянно беспокоимся, ощущаем свою неполноценность и не уверены в себе, всё это непременно скажется на нашей духовной жизни.

Нам нужно научиться видеть в человеке психо-соматически-духовное единство, в котором ни одна из составляющих не является доминирующей. Мы не можем сказать, что разум лучше духа или тело лучше разума. В этом заключалась одна из самых серьёзных ошибок философии Платона, который утверждал, что тело — это темница духа. Таким образом, согласно библейскому учению, человек является единством разума, тела и духа, и эти три компонента неразрывно связаны между собою. Ни один из них не следует изолировать от двух других — как не следует изолировать это психо-соматически-духовное целое от влияния того, что нас окружает. Ни один из нас не является настолько духовным, чтобы утверждать, что вся эта «психология» ничуть на него не влияет. Только очень самонадеянный и наивный человек осмелился заявить, что является «чистым духом». Некоторые христиане настолько «духовны», что считают всю эмоционально-психологическую сторону человеческого существа прямым

результатом грехопадения. Вообще-то, создавая людей, Бог не сделал их чисто духовными существами, лишёнными тел или эмоций. Наше психологическое измерение существовало ещё до пришествия греха. Будучи христианами, мы верим, что противоположностью духовного является не человеческое (то есть тело и сознание), а плотское, греховное. Огонь Святого Духа угашает не человеческая природа сама по себе, а наши плотские похоти, являющиеся плодом греха.

Господь Христос был настоящим Человеком — таким, каким задумал человека Бог, — но при этом никогда не приписывал Себе такой «духовности», которая была бы совершенно не подвержена внешним влияниям и никоим образом не была бы связана с остальными частями Его существа. Вспомните одну из самых памятных Его молитв — молитву в Гефсиманском саду (Мф. 26:36-46). Иисус молился со многими слезами, душа Его мучилась в смертельной тоске (Евр. 5:7), но эти чувства не помешали Ему всем сердцем искать Отца. В ту ночь Иисус испытывал сильнейший стресс. Он чувствовал Себя одиноким (все ученики Его заснули) и измученным, Ему предстояли побои и смерть, однако всё это не нарушило Его драгоценной близости, постоянного духовного общения с Отцом. Более того, слова Иисуса в Гефсимании показывают нам, как выглядит молитва в наивысшем своём проявлении. Иисус не мог не плакать, Ему было тяжело и тоскливо. Никакого греха в этом не было; ведь сама по себе депрессия не является греховной. Слёзы в молитве не означали, что Иисус утратил подлинную духовность; напротив, это ещё раз показывало, что Он — самый настоящий и совершенный человек. Его потребность излить всю муку Своего сердца говорит о том, что Он «подобно нам, [был] искушён во всём, кроме греха» (Евр. 4:15). Слова, которые через несколько часов произнесёт Понтий Пилат — «Ecce Homo», «Се, Человек» — удивительным образом подытоживают сущность

нашего Господа: Он был полностью Богом и полностью Человеком. Однако такая полнота и совершенство не освобождали Его от воздействия тех или иных чувств и эмоций.

Мы ещё вернёмся к этому примеру из жизни Иисуса, потому что мне кажется, что в наше время, когда на передний план снова вышли теории и учения неоплатонического толка, скрывающиеся под маской супердуховности, Его пример становится особенно значимым. Сейчас же нам достаточно будет заключить, что человек является единством трёх измерений, ни одно из которых не главенствует над двумя другими и не должно рассматриваться в изоляции от двух других. Именно таким представляет человека Писание. Библейская антропология носит холистический, интегрированный характер, а значит, и библейское представление о христианской жизни (и о молитве как её части) также будет холистическим и интегрированным. Представая перед Богом в молитве, ни один из нас не способен абстрагироваться от своего духовного состояния, отгородиться от своих эмоций и полностью отрезать себя от влияния внешней среды.

Таким образом, влияние на молитву со стороны нашей внутренней психологической структуры, человеческой природы и сущности является реальностью, с которой нам так или иначе придётся считаться. Само по себе это влияние совсем не является негативным, и нам не следует всегда видеть в нём признаки нашей ограниченности. Несомненно, время от времени оно становится для нас «жалом во плоти» и мешает нам молиться так, как нам хотелось бы. Однако нам с самого начала нужно помнить, что темперамент, личностная индивидуальность и внешние обстоятельства не только не являются препятствиями для молитвы, но, напротив, придают нашей духовной жизни её неповторимый, уникальный характер. Эту мысль можно выразить, перефразировав знаменитые слова

испанского философа Ортега-и-Гассета: «Моя молитва — это я и мои обстоятельства». Психологические факторы оказывают частичное и ограниченное — но в то же самое время очень мощное — воздействие на нашу молитвенную жизнь. Нам нужно принять эту реальность как один из тех моментов, посредством которых Троица действует внутри нас, формируя и преображая нас (Флп. 1:6).

Давайте посмотрим, каким же образом эти факторы оказывают на нас своё влияние. Мы начнём разговор с рассмотрения особенностей нашего темперамента.

Темперамент

Темперамент — это самая органическая (или генетическая) составляющая нашего характера. Этот аспект нашей личной индивидуальности определяется главным образом биологическими факторами: при рождении мы уже обладаем определёнными склонностями. Глоссарий в учебнике Фридмана и Каплана определяет темперамент как «врождённую, органическую склонность реагировать на разные стимулы тем или иным образом»¹. Существование генетического, наследственного, неизменного компонента, влияющего на формирование темперамента, считается общепринятым, несомненным фактом.

Как это проявляется? Например, если ваш отец часто беспокоится (отчасти склонность к беспокойству зависит от темперамента), то и вы сами, скорее всего, будете склонны к беспокойству и тревоге. Если оба ваши родители склонны к беспокойству, тогда вы почти неизбежно будете проявлять повышенный уровень тревожности. То же самое можно сказать

¹ Фридман и Каплан, «Учебник по общей психиатрии» («Comprehensive Textbook of Psychiatry»), Балтимор, «Уильям и Уилkins», 1980, стр. 3360.

и о других свойствах темперамента. Он во многом определяется генетикой, и изменить его можно лишь отчасти, а некоторые элементы изменить и вовсе не получится.

Существует множество различных классификаций темперамента. Большинство из них удобны и полезны тем, что характеризуют заранее предопределённые аспекты того или иного человека. Типология, предложенная Гиппократом, несмотря на свою древность, всё ещё является весьма распространённой, особенно среди евангельских христиан. Прекрасным тому примером служит небольшая, но довольно интересная книга норвежского богослова О. Халлесби «Ваш темперамент и ваша вера в Бога»². В своей книге «Темпераменты, водимые Духом»³ Тим Ла Хей тоже опирается на классификацию Гиппократа. Это деление людей на четыре типа — на меланхоликов, холериков, сангвиников и флегматиков — уже давно и глубоко укоренилось в популярной психологии, и мне кажется, что такое всеобщее принятие этой классификации свидетельствует о том, что она действительно хорошо и широко применяется к практическим аспектам человеческой жизни.

Однако для своей книги я выбрал более современную и менее известную классификацию швейцарского психиатра Карла Густава Юнга⁴. Карл Юнг — весьма неоднозначный мыслитель, чьи идеи вызывали немало полемики не только в христианских, но и в профессиональных кругах (он был первым «еретиком», отошедшим от общепринятого фрейдизма). О возражениях на некоторые аспекты его работы с точки зрения

² О. Халлесби, «Ваш темперамент и ваша вера в Бога» («Your Temperament and Your Faith in God»), Миннеаполис, «Аугсбург», 1972.

³ Т. Ла Хей, «Темпераменты, водимые Духом» («Spirit-Controlled Temperaments»).

⁴ К. Г. Юнг, «Психологические типы» («Tipos Psicológicos»), Барселона, «Edhasa Editorial», 1994.

христианского мировоззрения мы поговорим в пятой главе. Тем не менее, Юнг сделал множество полезных и интересных открытий в сфере человеческого сознания, и мы не можем сбрасывать со счетов его работу просто потому, что не согласны с рядом его взглядов. Классификация людей по психологическому типу является одним из таких открытий и заслуживает с нашей стороны всяческого уважения и признательности. Я выбрал именно эту типологию, потому что она делает упор на гибкость оценок и допускает определённую возможность изменений. Как я уже сказал, некоторые люди с опаской подходят к подобным типологиям, потому что боятся жёсткости и не желают «запирать» людей в строгие, железные категории, навешивая на них неизменные ярлыки. В этом отношении классификация Юнга выгодно отличается от остальных, так как включает в себя широкий круг деятельности человека в зависимости от обстоятельств и различных ситуаций. Нам следует помнить, что каждый человек уникален, и потому, строго говоря, любая классификация всегда остаётся несколько относительной.

Типология Юнга вращается вокруг двух основных осей:

- Общая направленность человека: экстравертность и интровертность
- Доминирующая психологическая функция: четыре психологических типа.

Интровертность и экстравертность

Юнг подразделяет людей на два основных типа. Те, чьи общие взгляды, интересы и энергия направлены наружу, являются

экстравертами; те, чьи общие взгляды, интересы и энергия направлены вовнутрь, являются интровертами. Эта направленность личности не является результатом общественного окружения или воспитания; скорее, это спонтанные, автоматические реакции, темпераментальные свойства, биологически присущие человеку.

Тем не менее, следует подчеркнуть, что здесь не идёт речь о жёстком, однозначном выборе. Ни один человек не может быть стопроцентным экстравертом или интровертом. Скорее, есть некий континuum экстравертности/интровертности, и каждый из нас находится в своей точке этого континуума. Кто-то может быть на 60% экстравертом и на 40% – интровертом; у другого человека эти пропорции могут быть иными. Определённая степень изменения, передвижения от одного конца континуума к другому возможна и порой даже желательна. Человеку, который на 80% является экстравертом и на 20% интровертом (или на 90% интровертом, а на 10% экстравертом), жить очень и очень нелегко. Чем ближе мы находимся к уравновешенному состоянию 50% – 50%, тем лучше.

В действительности каждый человек потенциально обладает и той, и другой возможностью. В жизни все мы проходим через такие периоды, когда в нас преобладает склонность к интровертности (например, время ранней юности и полового созревания), и, соответственно, в общей направленности личности наблюдаются заметные колебания. Но несмотря на это, в человеке всегда преобладает либо одна, либо другая склонность, его спонтанные, автоматические реакции всегда будут склоняться либо к одному, либо к другому типу. Например, интроверт всегда жалеет о том, что так мало высказывается в обществе других людей, а экстраверт непрестанно каётся

в том, что слишком много говорит. У интроверта мозг работает быстрее, чем язык, а у экстраверта всё как раз наоборот.

У человека, склонного к интровертности, основная жизненная энергия направлена внутрь. Интроверты бывают застенчивы, им может не хватать свободы и гибкости в личных взаимоотношениях. Им необходимы длительные периоды уединения. Они прекрасно чувствуют себя в одиночестве; люди (и особенно толпы людей) утомляют их. Они предпочитают такие виды деятельности, в которых участвует всего несколько человек или которые можно выполнять в одиночку. Это не значит, что им не нравится бывать в обществе других. Интровертам нравится общаться с отдельными людьми, но на это у них уходит много эмоциональной энергии. Именно поэтому они ищут уединения, чтобы «подзарядиться». После вечеринки интроверты возвращаются домой крайне уставшими и вымотанными. Им без труда даются сосредоточенные размышления и внутренний анализ, и внутренняя жизнь является главным источником их радости. Идеи и мысли интересуют их куда больше, чем физические предметы и события, им нравится читать Божье Слово и раздумывать над ним. Их внутренняя жизнь так богата, что они нередко живут в своих мечтах и размышлениях, в своём собственном мире. Интровертам куда легче, чем экстравертам, проникнуть в сокровенные глубины человеческой души. Поэтому им, в общем-то, нетрудно развивать и поддерживать довольно стабильную молитвенную жизнь.

Интроверты предпочитают молиться в уединении. Нередко они чувствуют себя не в своей тарелке на молитвенных собраниях, где приняты более экстравертные способы выражения эмоций. Их молитва порождается не непосредственными внешними стимулами, а скорее, удивительной глубиной

чувств и мыслей. Если интроверту приходится молиться вслух (что порой кажется ему самым настоящим мучением), он нервничает куда больше, чем экстраверт, да и молитвы его гораздо короче, но по содержанию этих молитв можно увидеть, сколько глубоких переживаний кроется в его душе. И хотя интровертам не нравится показывать свои чувства, в душе их горит настоящий огонь. В заключение можно сказать, что их духовность является несравненным сокровищем для современной церкви и всего общества, которое всё больше увлекается поверхностностью и чувственностью. Нашим общим нам нужны интроверты, потому что они обогащают нашу духовную, и особенно молитвенную жизнь.

Что касается экстравертов, их основная жизненная энергия направлена наружу. Экстраверты общительны, они легко приспосабливаются к своему окружению и без труда взаимодействуют с внешним миром. Их интересы сосредоточены не на их собственном внутреннем мире, но на людях, событиях и вещах. По своей природе они открыты по отношению к другим людям, и больше всего их страшит одиночество. Они обладают поразительной потребностью в общении: чем больше идёт вечеринка, тем оживлённее становится экстраверт! Они «подзаряжаются» благодаря взаимодействию с людьми. В отличие от интроверта, тишина и уединение кажутся экстраверту чуть ли не наказанием. Им становится не по себе, если приходится долго оставаться дома в одиночку: им просто необходимо куда-нибудь выбраться, неважно куда! Им больше нравится быть на свежем воздухе, нежели в помещении — и желательно не одному, а в компании. Чем больше они общаются с людьми, тем лучше себя чувствуют.

Экстраверты легко и быстро располагают к себе людей, а вот для того, чтобы разглядеть привлекательность интроверта,

нужно узнать его поближе. Экстраверты и интроверты естественным образом притягиваются друг к другу. Среди супружеских пар куда больше таких пар, где супруги дополняют друг друга, нежели таких, где муж и жена схожи по темпераменту, потому что люди с похожими темпераментами вовсе не кажутся друг другу такими уж привлекательными.

Экстраверты естественным образом склонны к действию, а не к размышлению; именно они всё время что-то делают в наших церквях, потому что просто не могут сидеть без дела. Поэтому им бывает нелегко поддерживать регулярную молитвенную жизнь. Чем больше человек склонен к экстравертности, тем труднее ему молиться и удерживать внимание во время молитвы: у него слишком много дел! Интроверты, наоборот, подходят к молитве куда более методично, отводя на неё специальное время. Экстравертам трудно развивать и углублять свою внутреннюю жизнь, в результате чего она нередко начинает страдать. Их мысли и чувства спонтанно изливаются наружу, поэтому для того, чтобы начать молиться, им нужно сделать над собой огромное усилие, нечто вроде отчаянного прыжка. Вот почему обычно они предпочитают молиться вместе с другими, а не в одиночку. Молитвенные собрания дают им возможность взаимодействия с другими людьми, и именно оно даёт им ту необходимую энергию, которая нужна им для того, чтобы начать молиться. Оказываясь в коллективной атмосфере, они получают удовольствие от участия в общем деле; это ощущение общности является именно тем стимулом, который необходим им для того, чтобы «разогреть» в себе духовность. Когда они молятся в одиночестве, их молитвы обычно бывают краткими и не являются особо вдохновенными или духовно возвышенными. Им придаёт силу не тихое размышление, а происходящие вокруг

события. Для них молитва непосредственно связана со служением и действием. Главным образом они приносят Богу просьбы о нуждах окружающего мира, а не разговаривают с Ним о своём внутреннем мире, как делают это интроверты.

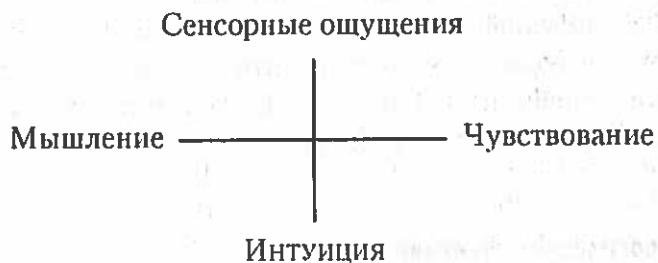
Если вы увидели себя и в том, и в другом описании, позвольте мне сердечно вас поздравить: ведь чем больше равновесия в темпераментальных аспектах, тем лучше. А теперь давайте перейдём ко второму критерию Юнга:

Психологические функции

Чтобы приспособиться к внешнему миру и к самому себе, каждый человек наделён четырьмя основными функциями: мыслями, чувствами, сенсорными ощущениями и интуицией. Как и описанная выше темпераментальная направленность личности, эти свойства являются врождёнными. Каждому из нас присущи все четыре функции, но развиты они у нас в разной степени. Как правило, одна из них развита лучше, чем другие три: эта функция называется основной или ведущей, и именно она производит наиболее спонтанные реакции на происходящее. Следующая по развитию функция называется вспомогательной, а третья и четвёртая функции остаются практически бессознательными иrudиментарными.

Как и в случае с интровертностью/экстравертностью, эти четыре психологические функции группируются попарно по двум осям, и каждая пара составляет континуум. Этих континуума два: Мыслящие/Чувствующие и Сенсоры/Интуитивисты. Вспомогательная функция не может принадлежать к тому же континууму, что и ведущая; невозможно иметь мыслительную функцию в качестве ведущей, а чувствующую —

в качестве вспомогательной и т. п. Здесь оптимальным положением также будет достижение равновесия; чем ближе мы к пропорции 50% – 50%, тем лучше.



Таким образом, каждый человек принадлежит к одному из восьми типов (первой указывается ведущая функция, второй — вспомогательная).

Эти восемь категорий таковы:

- Мыслительный/интуитивист
- Мыслительный/сенсор
- Чувствующий/интуитивист
- Чувствующий/сенсор
- Сенсор/мыслительный
- Сенсор/чувствующий
- Интуитивист/чувствующий
- Интуитивист/мыслительный

Количество этих категорий увеличивается вдвое, если добавить к ним ещё одну ось, ось интровертности / экстравертности. Кстати говоря, эта классификация используется во многих других дисциплинах — например, в семейном консультировании и в профориентационной деятельности.

Каждому из этих типов особенно хорошо соответствуют те или иные профессии, например:

Сенсор/мыслительный — интроверт: коллекционер произведений изобразительного искусства, хороший координатор, инспектор.

Чувствующий/сенсор — экстраверт: специалист по связям с общественностью, отличный хозяин на вечеринках; профессии, направленные на оказание услуг другим людям.

Мыслительный/сенсор — экстраверт: адвокат, юрист; профессии, связанные с высоким уровнем ответственности.

Сенсор/мыслительный — экстраверт: бизнесмен, хороший руководитель.

Чувствующий/интуитивист — интроверт: музыкант, врач, психолог, психиатр.

Интуитивист/чувствующий — экстраверт: прекрасный оратор, умеющий общаться; профессии, связанные с коммерцией и СМИ.

Мыслительный/интуитивист — интроверт: учёный, исследователь, инженер.

Согласно Юнгу, многие расстройства психики происходят из-за отсутствия равновесия между этими функциями. Если одна из них развита гипертрофированно за счёт остальных трёх функций, человек будет переживать эмоциональные волнения и потрясения. Таким образом, оптимальным состоянием является равновесие между всеми четырьмя функциями. Однако найти человека, у которого все четыре функции — мышление, чувствование, сенсорика и интуиция — развиты в одинаковой степени, очень трудно.

Тем не менее, полезно знать, как можно стимулировать развитие тех функций, которые развиты у нас в меньшей степени.

Их состояние не является статичным и необратимым; мы не должны считать их унаследованным от родителей багажом, с которым нам так или иначе приходиться мириться. Согласно Юнгу, одним из ключевых факторов достижения зрелости является стимулирование менее развитых психологических функций. Он называет этот процесс индивидуацией.

Возьмём, к примеру, человека, который явно относится к мыслительному психологическому типу и совершенно не сумел развить своей способности выражать эмоции. Такое часто встречается в тех семьях, где отстранённые, холодные родители не поощряли выражения чувств и, напротив, подавляли всё, связанное с эмоциями. Человек мыслительного типа не является пожизненным заложником своего воспитания. Он может стимулировать рост своей наименее развитой психологической функции (чувствования) посредством определённого процесса, требующего практики и усилий. В этом процессе нам следует помнить, какая психологическая функция является у нас ведущей, и не идти с ней вразрез. Наша эмоциональная жизнь будет куда более гармоничной и счастливой, если мы будем опираться на свою ведущую функцию. Она является для нас наиболее естественной и помогает нам spontанно приспосабливаться к внешнему миру. Если мы не будем опираться на свою ведущую функцию, это может привести к эмоциональным проблемам. Мы просто не можем притворяться таким человеком, каким не были созданы.

В свете всего вышесказанного, как нам развить своиrudimentарные функции? Вот несколько предложений:

- Определите свою наименее развитую функцию и помните о ней.
- Обратите внимание на её основные качества и реакции.

- Подумайте, у кого из ваших знакомых эта функция является ведущей. Представьте себе, как бы этот человек реагировал на те или иные ситуации, каково его отношение к ним.
- Начните развивать в себе эту функцию так же, как вы стали бы учить иностранный язык: посредством постоянной и обильной практики. Чем больше вы повторяете те или иные реакции, тем легче и естественнее они будут вам даваться.
- Хорошим помощником в этом процессе перемен могут стать внешние обстоятельства. Особенно это касается личных взаимоотношений. Чем ближе взаимоотношения, тем больше вероятность взаимного влияния и, следовательно, потенциальных изменений.
- Однако помните, что изменения могут произойти и в нежелательную сторону, так что нынешнее равновесие может сместиться ещё дальше от желательного соотношения 50% – 50%.

Итак, после этого общего введения мы можем приступить к рассмотрению того, как эти психологические типы влияют на нашу молитву. Мы подробнее поговорим о каждой из четырёх функций, определяющих тот или иной психологический тип. Помните, что говоря о той или иной психологической функции, я имею в виду ведущую функцию человека, самый естественный способ его реакции. Это не значит, что все остальные функции у него начисто отсутствуют; просто остальные три функции развиты у этого человека в меньшей степени.

Мыслительный тип

У людей мыслительного типа логика преобладает над чувствами, объективное — над субъективным. В каждой ситуации они руководствуются разумными доводами. Их первая реакция на то или иное событие: «Что это значит?» Чувства у них есть, но не являются главным инструментом взаимодействия с реальностью. Это может стать проблемой в личных взаимоотношениях, особенно в супружеских. Помните, что противоположности притягиваются, так что людям чувствующего типа нравятся люди мыслительного типа, и наоборот. Хотя люди мыслительного типа совсем не обязательно являются интеллектуалами в общепринятом значении этого слова, думать им очень нравится. Они действуют посредством логической дедукции, и любые размышления для них — родная стихия. Во всём они стремятся отыскать истину и смысл. Для них принципы важнее эмоций, и поэтому события и вещи являются для них не приятными или неприятными, привлекательными или некрасивыми, а истинными или ложными, логичными или неразумными. Они любят чтение и получают огромное удовольствие от мира мыслей и идей. Они постоянно классифицируют и анализируют. Нередко они занимаются коллекционированием (например, марок или бабочек) и действуют очень методично. Можно сказать, что самым развитым их органом является голова — в любом случае, она развита у них куда лучше сердца.

В крайних случаях такие люди могут быть довольно бес tactными. Иногда они вообще не понимают эмоциональных потребностей и настроения окружающих людей, оказываются неуклюжими и нечувствительными в том, что касается тонких, сокровенных движений сердца. Крайним примером такого человека можно считать учёного, живущего в своём

собственном изолированном мире, отгородившегося от всех незримой стеной и полностью погрузившегося в свои книги и идеи. Из-за дефицита в эмоциональной сфере таких людей может подстерегать ещё одна опасность — нетерпимость: порой они бывают чрезмерно несговорчивыми и негибаемыми, не умеют принимать чужие странности и мнения других людей. Им следует остерегаться своей склонности к догматизму и чрезмерному рационализму. Им нужно следить за тем, чтобы голова у них не разрасталась до непомерной величины, полностью заглушая сердце, и помнить о том, что в Господе Христе разум и чувства, истина и жизнь находились в полном равновесии. Таким людям необходимо развивать свои чувства и учиться принимать чувства окружающих. Если вы думаете больше и лучше других людей, это ещё не означает, что вы — более духовный человек.

Для людей мыслительного типа молитва является умственной деятельностью, в которой участвует, скорее, разум, а не сердце. Они подходят к Богу с позиции рационального мышления, и во время молитвы важным для них является не столько ощущение Божьего присутствия, сколько поток новых духовных мыслей, возникающих у них в сознании. Возможно, они даже записывают эти мысли в специальном блокноте. Некоторые из них ведут молитвенные дневники, которые очень им помогают. Людей другого психологического типа (чувствующего) такая практика может повергнуть в самый настоящий шок: разве можно подходить к столь необыкновенному эмоциональному переживанию, как молитва, с карандашом и бумагой?!

Как правило, людям мыслительного типа бывает труднее начать молитву, потому что молитва предполагает взаимоотношения; это выражение чувств, а выражать чувства им нелегко. Им кажется (особенно если одновременно они являются интровертами), что любые взаимоотношения требуют очень

много сил. «Мне было бы куда легче написать Богу письмо», — говорят они. Им нравятся богословские рассуждения о молитве, но никак не выражение эмоций во время молитвы. Поскольку для людей мыслительного типа молитва не является естественной деятельностью, им особенно трудно заставить себя приступить к ней. Больше, чем другим, им необходимы дополнительные и адекватные стимулы для того, чтобы начать молиться. В этом отношении общая молитва может стать для них хорошей поддержкой. Молитвенная жизнь поместной церкви является незаменимым стимулом для каждого верующего, но для этих людей она имеет особенное значение.

Люди мыслительного типа обычно отличаются дисциплинированностью и методичностью. Им нравится порядок, и они могут быть прекрасными партнёрами по молитве. Они часто пользуются молитвенными списками. Но вот поклоняться и выражать Богу свою любовь у них получается хуже. Перед тем, как начать молиться, им нередко хочется установить разумное основание для молитвы, и они часто находят вдохновение в отрывке Писания. Однако им нелегко поддерживать духовное напряжение поклонения и благоговения в своей молитве. Из-за своей склонности сводить всё к интеллектуальному размышлению они нередко (сами того не замечая) начинают делать заметки к проповеди или анализировать толкование и значение библейского отрывка, хотя изначально пытались читать Библию именно для того, чтобы лично побывать наедине с Богом. В любом случае, чтение Писания даёт им более крепкое основание для размышлений о Боге. Их размышления являются, скорее, поиском новых идей, нового света, исходящего из логических рассуждений, из разумности доводов.

Для людей мыслительного типа духовный самоанализ будет важной частью общения с Богом. С одной стороны, это хорошо, так как обычно такие люди обладают поразительной

способностью различать свои недостатки и грехи и исповедоваться в них перед Богом. С другой стороны, это чревато тем, что постоянное самокопание может превратить их в «духовных ипохондриков», чрезмерно озабоченных своим духовным здоровьем. В своих молитвах они главным образом пенутся о справедливости и истине. Обычно им очень нравятся Заповеди блаженства: их стройность, логическая взаимосвязанность, напоминающая цепочку из нескольких звеньев, их упор на истину — всё это особым образом затрагивает струны их темперамента. Благодаря этому люди мыслительного типа бывают прекрасными ходатаями и молятся за разных людей и разные ситуации во всём мире.

Общий настрой человека мыслительного типа можно подытожить следующими словами: «Мне совсем нетрудно размышлять над Божиим Словом. Наоборот, мне это очень и очень нравится. Но мне трудно почувствовать Божье присутствие во время молитвы. Однако интересно вот что: когда у меня получается „войти в контакт“ с Господом, моя молитва становится очень интенсивной».

Обычно духовная жизнь таких людей отличается стабильностью, без особых взлётов и падений. Иногда она бывает суроватой, но даже в периоды большой духовной «засухи» эти люди продолжают доверять Богу, отыскивая в пустыне источники воды. Такая твёрдость веры позволяет им быть надёжной опорой для поместной церкви, потому что в тяжкие времена они могут вести за собой других, воодушевляя и поддерживая их. Мартин Лютер, великий реформатор, и особенно апостол Павел являются чудесными примерами таких христиан. Кроме того, пример Павла напоминает нам о том, как хорошо удерживать темпераментальные склонности в равновесии. Его чувствующая функция была развита довольно неплохо: мягкий, ободряющий тон 1 Фесс. 2 показывает, что

можно оставаться прекрасным мыслителем, одновременно будучи любящим и заботливым пастырем.

Чувствующий тип

Чувства — это эмоции, которые сообщают нам ценность того или иного предмета и события. Взаимодействуя с реальностью, люди чувствующего типа прежде всего спрашивают себя: «Нравится мне это или нет? Что я чувствую: приязнь или отвращение?» Они не так сильно пекутся о логичности, истинности или лживости, как люди мыслительного типа. Они склонны принимать решения на основании того, как человек, предмет или событие воздействует на них лично; для них принципы стоят на втором плане. Многие женщины принадлежат к чувствующему типу; кроме того, к этой категории нередко относятся поэты, художники, музыканты и вообще творческие личности. Это чувствительные люди, умеющие выстраивать близкие взаимоотношения и обладающие удивительной способностью дарить другим тепло и любовь. Личные взаимоотношения (особенно такие, которые требуют самоутвержденности) — их сильная сторона. Они обладают хорошо развитым даром «чувствовать людей», видят в каждом человеке уникальный и драгоценный шедевр Божьего творения и никогда не относятся к людям как к «объектам». Они лучше других умеют общаться с людьми по-настоящему, признавая подлинную реальность другого человека. Встретившись с вами после пятилетней разлуки, они вспомнят, кто вы такой и как вас зовут; а вот люди мыслительного типа, скорее всего, давно вас забыли. Человек мыслительного типа, беседуя с вами, может ни разу не взглянуть вам в глаза, хотя ваши идеи и мысли будут ему по-настоящему интересны. Люди мыслительного типа нередко становятся учёными, философами или политическими

лидерами, а люди чувствующего типа чаще выбирают для себя профессии, связанные с заботой о других, и становятся медсёстрами, учителями, психологами, врачами и социальными работниками; многие из них также становятся писателями.

Если в жизни людей мыслительного типа доминирует голова, то для людей чувствующего типа главным является сердце. Только помните: мы никогда не должны утверждать, что один тип лучше другого. Это два разных типа людей, дополняющих друг друга, и здесь нам особенно важно научиться взаимному принятию. Люди чувствующего типа нередко жалуются, что люди мыслительного типа «холодны», «бессердечны», и «в жилах у них течёт ледяная кровь». С другой стороны, люди мыслительного типа обвиняют людей чувствующего типа в иррациональности, чрезмерной эмоциональности и мягкосердечии. Правда, если мы так и будем продолжать обвинять и укорять друг друга, ни к чему хорошему это не приведёт. Нам необходимо научиться распознавать негативные аспекты в темпераменте ближнего — но не для того, чтобы критиковать его, а для того, чтобы всё лучше и полнее принимать существующее среди нас многообразие личностей и темпераментов. Всё Божье творение пронизано необыкновенным, поразительным разнообразием. И мы должны научиться понимать себя и ближнего, наши личности и темперамент не для того, чтобы самодовольно возвышать себя за счёт других, а для того, чтобы реально и практически улучшать наши взаимоотношения как с Богом, так и с нашими братьями и сёстрами.

Тут необходимо сделать одно маленькое замечание. Некоторые могут заключить, что люди чувствующего типа более эмоциональны, чем люди мыслительного типа. Это не так. Люди обоих типов могут реагировать на происходящее одинаково интенсивно. Вся разница состоит в том, как те и другие выражают свои эмоции. Обычно люди чувствующего типа куда лучше

умеют выражать, передавать свои чувства и даже «заражать»ими других людей, в то время как «мыслящие» ведут себя гораздо сдержаннее. «Чувствующему» человеку нравится, когда окружающие открыто выражают свои эмоции (особенно если это экстравертные эмоции), а вот человек мыслительного типа в той же ситуации может почувствовать себя неловко.

Поэтому молитвенная жизнь «чувствующего» человека обладает всеми свойствами тёплых личных взаимоотношений. Люди этого типа без труда видят в Боге понимающего Друга и любящего Отца. Больше всего их привлекает в Нём Его милость и доброта. Они придают большее значение ценностям и идеалам, нежели знаниям. В проповедях они ищут вдохновения, в то время как человеку мыслительного типа хочется услышать в проповеди здравое богословие и релевантное применение библейской истины к повседневной практике. Людям чувствующего типа нравятся символы и метафоры, и одним из любимых отрывков для них является отрывок о Добром Пастыре (Ин. 10), Который присматривает за овцами, печётся о них и относится к ним с любовью. Для человека чувствующего типа Бог — это Аава, Отец. Для человека мыслительного типа Бог — это первое Лицо Троицы.

Людей чувствующего типа обычно беспокоят конкретные ситуации несправедливости или социальной нужды. Для них естественно сочувствие и сострадание к тем, кто оказался на обочине общества: к сиротам, заключённым, неимущим и брошенным людям. Они обладают особым умением распознавать потребности близких и необыкновенной способностью проявлять заботу о других и посвящать себя служению Господу. Они почти всегда готовы быть «добрьми самарянами». Нашим церквям очень нужны люди чувствующего типа.

Отличительной чертой их молитвенной жизни является стремление к близости с Богом. Они лучше, чем какой-либо

другой психологический тип, чувствуют присутствие любящего Бога и осознают веру как взаимоотношения взаимной любви с Ним (см. главу 3). Их упор на личное и непосредственное общение помогает нам понять, почему они больше подчёркивают близость Бога, нежели сверхъестественность Его природы. Для них формальная молитва, отведение особого, регулярного времени для общения с Богом не представляет большой сложности, если они видят в этом ежедневное личное свидание с «моим Господом». Однако такая регулярность не всегда даётся им легко, потому что им не хватает самодисциплины, присущей людям других типов (например, верующим мыслительного типа). Кроме того, одновременно они нуждаются в сильной эмоциональной мотивации.

Благодаря своей свободе в сфере чувств, они видят в Христе и Святом Духе живых личностей, не менее реальных и настоящих, чем окружающие люди. Именно поэтому, когда их способность чувствовать почему-то снижается (например, в результате депрессии или усталости), им начинает казаться, что Бог и Христос безмерно далеки. Поэтому главной опасностью для их молитвенной жизни является чрезмерный субъективизм. «Когда я чувствую, что Бог рядом, моя вера крепка. Если мне кажется, что Он далеко, вера моя ослабевает, и я становлюсь ужасным лицемером». Людям, относящимся к этой категории, следует постепенно овладевать более объективными измерениями молитвы: например, ходатайством и прошением.

Хорошим примером такого верующего является пророк Иеремия, чувствительный и эмоциональный; о его взаимоотношениях с Господом мы подробнее поговорим во второй главе. Кроме него можно вспомнить Варнаву, одного из ключевых лидеров Первой церкви (само имя его означает «сын утешения»), и Марию, сестру Лазаря, избравшую «благую часть» (то есть близкие духовные отношения с Иисусом). Эти

и многие другие библейские примеры показывают нам, что Бог действовал и продолжает действовать в самых разных людях, созиная тем самым Свою Церковь.

Интуитивный тип

Люди интуитивного типа видят в человеке, предмете или ситуации скрытые, потенциальные возможности. Они распознают то, что лежит глубоко внутри, и чувствуют, во что это может превратиться. Пожалуй, лучше всего будет сказать, что эти люди обладают стратегическим видением в лучшем смысле этого слова. (Кстати, полезно вспомнить, что само слово «интуиция» происходит от латинского *интуери*, что означает «созерцать, обозревать, пристально разглядывать»). Эти люди – новаторы, первопроходцы, инициаторы (а вот следовать за другими им трудно), первыми предлагающие ту или иную мысль или действие. Можно сказать, что люди интуитивного типа – это искры, зажигающие пламя, но никак не дрова, которые поддерживают огонь. Они почти всегда ориентированы на будущее, на то, что лежит за кругом сегодняшнего дня. Настоящее кажется им прозаичным и скучным. Их привлекает всё неведомое и новое. Они загораются новой идеей, но часто бросают начатое дело на полпути, потому что не очень умеют реалистически оценивать ситуацию и собственные силы. Образом «крайних» интуитивистов могут служить исследователи и изобретатели. Их головы полны всевозможных идей и проектов, они идеалисты, лишённые реализма. К этому типу людей нередко принадлежат евангелисты и миссионеры; например, Дэвид Ливингстон, скорее всего, был именно интуитивистом.

По сравнению с представителями других типов, интересным качеством интуитивистов является спонтанный характер их духовности, естественно присущий им мистицизм –

который, кстати, совсем не обязательно является христианским. Интуитивисты способны лучше других типов воспринимать духовную реальность; они обладают врождённой чувствительностью к духовному миру. Пожалуй, можно даже сказать, что им присущ высокоразвитый «религиозный инстинкт», этакая темпераментальная духовность. Один пациент однажды сказал мне: «Я по природе духовный человек. Мне по душе всё вечное и сверхъестественное, оно естественным образом притягивает меня; я ощущаю всё это внутри, не прилагая к тому никаких усилий». Это прекрасная иллюстрация того, что я пытаюсь сейчас описать.

Понятно, что такая естественная религиозность – это ещё не вера в библейском смысле слова. Однако надо признать, что люди интуитивного типа куда более открыты для духовной реальности, чем, скажем, люди сенсорного типа, которых по природе привлекает всё конкретное и осязаемое.

Поэтому интуитивистам легче войти в Божье присутствие во время молитвы, особенно если они интроверты. По самой своей натуре они быстро и легко пересекают границу между собственным внутренним миром и сферой сверхъестественного, потому что близко и непосредственно ощущают и то, и другое. В отличие от людей мыслительного и сенсорного типа, им не нужно делать над собой особых усилий для того, чтобы начать молиться, особенно если они являются экстравертами.

Молитва интуитивистов (особенно если они интроверты) весьма похожа на то, как представляют себе молитву мистики. Мы уже говорили, что их реальность состоит из видений, вдохновляющих открытий и богатых образов. Они высоко ценят Бога как Духа, и душа их тянется к непостижимой тайне Божьего естества. Интуитивисты поглощены своим внутренним миром, который они ощущают так же полно и реально, как сенсоры ощущают окружающую реальность.

Примерами христиан, принадлежащих к этому типу, могут служить св. Тереза Авильская, св. Иоанн Креста и другие мистики. В молитвах интуитивистов важную роль играют символы, и нередко их любимыми библейскими книгами являются Евангелие от Иоанна и Книга Откровение. Евангелист Иоанн сам был интуитивистом и, скорее всего, интровертом; иначе почему Бог выбрал именно его для написания этих библейских книг? Иоанн является прекрасным примером человека интуитивного типа, обладающего стратегическим духовным видением.

Из всего сказанного нам ясно, что молитвенная жизнь интуитивиста будет вращаться, скорее, вокруг мистической, нежели вокруг конкретной, земной реальности. Люди интуитивного типа способны с необыкновенной живостью и красочностью представлять себе Небеса, однако им гораздо труднее молиться за непосредственные нужды своей поместной церкви. Они могут переживать необычайное волнение, участвуя в таинстве причастия и представляя себе страдания Христа, но им сложнее ощутить сострадание к тем братьям и сёстрам, которые испытывают несправедливые гонения в другой стране. Они не очень хорошо умеют благодарить, молиться за других людей, и ходатай из них получаются неважные. Иногда у них вообще нет потребности в том, чтобы посвящать молитве конкретно отведённое на это время. Им хочется молиться совершиенно спонтанно и только тогда, когда у них возникает желание, или когда их посещает вдохновение, видение или озарение; поэтому они рисуют утратить всякую дисциплину в своей молитвенной жизни, так что им следует помнить об этой опасности.

Естественным образом интуитивисты склоняются к абстрактным размышлениям, без какого-либо конкретного содержания — со всеми сопутствующими опасностями. Особенно

важно помнить об этом в нынешнее время, когда наша духовность испытывает серьёзное влияние постмодернизма. Сегодня основной упор делается на поверхностную духовность, лишённую конкретного содержания и настолько легковесную, что порой она превращается в самый обыкновенный релятивизм. Возможно, духовность без Бога и без особых убеждений является неплохим релаксационным упражнением, но она не имеет ничего общего с христианскими понятиями молитвы и размышлений. Ещё одна опасность, подстерегающая интуитивистов, заключается в их склонности к чисто созерцательной, невербальной молитве, к экстатическому восторгу, мистическому «единению с Богом» за счёт других важных компонентов молитвы.

Люди интуитивного типа избегают каких бы то ни было методов; свобода в молитве является для них жизненно важной, потому что позволяет им полностью погрузиться в «незримое путешествие души» по неведомым, неожиданным тропам и причаститься к тайне Божества лично, на собственном опыте. Для этого они иногда пользуются готовыми молитвами или установленными фразами, привычно повторяя их снова и снова до тех пор, пока не достигнут того состояния души, которое поможет им отправиться в это «путешествие».

В этом случае интуитивисты более всего подвержены тем опасностям, о которых мы подробно поговорим в пятой главе и которые сейчас являются самой непосредственной угрозой для оснований библейского христианства:

- Ложное представление о духовности; ложное в том смысле, что оно соответствует скорее философии Платона, нежели библейскому откровению. От супердуховности до псеводуховности — один шаг.

- Молитвенная жизнь всё больше становится упражнением по достижению психологического катарсиса и личным самовыражением, нежели взаимоотношениями с Богом, открывшимся нам в Библии.
- Предавая себя таинственным, скрытым путем духа, человек тем самым открывает себя воздействию лукавого; это признают те, кто знает о «внутреннем путешествии души» не понаслышке.
- Полусознанное «заигрывание» с восточными религиями. На практике созерцательная молитва может превратиться в некое подобие мантры⁵, даже если сами мы этого не осознаём. Однако невежество не защитит нас от опасностей духовной практики, которая на деле куда больше напоминает трансцендентальную медитацию, чем христианское размышление и молитву.

Людям интуитивного склада следует следить за тем, чтобы ноги их твёрдо стояли на земле. Если им действительно хочется, чтобы их молитвенная жизнь была переживанием Христовой любви, им придётся «спуститься» к земной реальности; во время молитвы нельзя всё время пребывать исключительно в небесных сферах. Они должны учиться ходатайственной молитве за конкретные нужды. Им следует строить свои размышления на Божьем Слове, на «законе Божьем», а не просто отпускать своё сознание бродить по бесконечным пространствам вселенной. Короче говоря, им нужно научиться молиться посреди проблем и волнений окружающего нас

⁵ Мантрой называется сакральное высказывание, которому приписывается сверхъестественная сила. Многократное повторение мантры используется в ритуальных целях и в качестве механического способа настроить и сосредоточить сознание, особенно в брахманизме. — Авт.

мира, потому что именно так молился наш Господь. Для того, чтобы отгородиться от мира, совсем не обязательно физически уходить в монастырь; бывают и другие, более неявные и скрытые формы такого «монашества». Надо следить за тем, чтобы наша духовная практика, на вид весьма набожная, возвышенная и благочестивая, не стала для нас формой эскапизма, побега от реальности. Господь хочет, чтобы мы были «не от мира сего», но при этом желает, чтобы мы оставались «в мире». Уравновешенная библейская духовность требует, чтобы одной ногой мы стояли на Небесах, а другой — на земле. Когда человек стоит обеими ногами на земле, это может быть проявлением гуманизма, но если обе его ноги на Небесах, это может стать одной из форм эскапизма.

Наши общины нуждаются в христианах-интуитивистах, потому что в наш материалистический век их стратегическое видение будущего и богатая духовность являются неоценимыми дарами для Церкви. История христианской Церкви во многом обязана интуитивистам, чьи слова и свершения были значительными вехами в созидании Тела Христова.

Сенсорный тип

Люди сенсорного типа подмечают всё, что происходит вокруг них; главное для них — восприятие. Прежде всего они действуют не головой (мыслительный тип), не сердцем (чувствующий тип), не внутренним созерцательным видением (интуитивный тип), но пятью телесными чувствами. Они постоянно видят, слышат и осягают. Им важно всё, что может быть воспринято таким образом: цвет, вкус, форма, конкретные детали. Эти люди отличаются спонтанностью поведения; чувства у них быстро возбуждаются и нередко переливаются через край. Подчас в них вспыхивает разочарование в Боге, они

даже сердятся на Него, но потом быстро остывают, и гнев их легко проходит. Благодаря своей удивительной перцептивной способности они вбирают в себя и интенсивно переживают невероятную уйму впечатлений. Они обладают очень практическим осознанием реальности, поэтому из них получаются прекрасные домохозяйки и домовитые, умелые хозяева. Они выражают себя непосредственно, почти по-детски, и им сложно сосредотачиваться на абстрактных понятиях. Тем не менее, им присуще сильное чувство ответственности, и во всех административно-хозяйственных делах на них можно положиться совершенно спокойно. Они отличные организаторы, способны умело и эффективно позаботиться обо всех мелочах. Они очень преданно относятся ко всем своим взаимоотношениям.

Люди сенсорного типа не испытывают больших сложностей в общении с Богом. Они беседуют с Богом так, как беседовали бы с другом, лишь с одной важной разницей: их молитвы носят спонтанный характер. Любой адекватный внешний стимул подвигает их к «неформальной» молитве. Летнего рассвета или красивого вида с реки достаточно, чтобы с их уст полилась безудержная, радостная хвала Господу. Они всегда чувствуют, что Бог рядом, хотя им бывает нелегко молиться в более формальном, организованном контексте. Тем не менее, нам нужно помнить, что этот поразительный дар непосредственной, спонтанной молитвы и поклонения чрезвычайно важен для наших церквей. В этом отношении с сенсорами не сравняется, пожалуй, никто другой.

Их молитвы отличаются простотой мысли, прямотой и некоторой наивностью. Пожалуй, можно сказать, что люди сенсорного типа обращаются к Богу душой ребёнка. Бывает, что их представления о Боге несколько ограничены и неполны,

потому что им не очень нравится глубокое исследование Библии и богословское учение. Поверхностность духовной жизни может быть одной из главных слабостей сенсоров — кроме тех случаев, когда думание является для них второстепенной психической функцией. Они живут сегодняшним днём, не заглядывая в будущее, и их молитвенная жизнь вращается вокруг того, что происходит здесь и сейчас. Они прекрасно ориентируются в реальных ситуациях, и потому им нравится, когда молитвенные нужды описываются как можно детальнее и конкретнее. В одиночку они не могут молиться долго; если это экстраверты, их хватает всего на несколько минут. Для сравнения, люди интуитивного типа могут молиться очень и очень долго, люди чувствующего типа находятся где-то посередине между этими двумя крайностями, а человек мыслительного типа, вооружившись блокнотом и ручкой, также может молиться в течение довольно продолжительного времени.

Поскольку люди сенсорного типа сильно зависят от внешних обстоятельств, они подвержены частым взлётам и падениям. Небольшая проблема или возникшее напряжение могут повергнуть их в депрессивное состояние, столь же мощное и интенсивное, как и эйфория, в которой они, возможно, пребывали всего несколько минут назад. Однако в отличие от людей чувствующего типа они быстро выныривают из глубин депрессии и снова начинают радоваться жизни. Они не любят перемен, им нравится стабильность и постоянство, что иногда приводит к чрезмерной закоснелости, порой даже в крайней степени. Их не слишком интересуют интеллектуальные умозаключения, которые так по душе людям мыслительного типа; не отличаются они и стремлением к мистическим порывам и импульсам, характерным для людей интуитивного типа.

Для них самое трудное в молитве — это сосредоточиться, что вполне понятно: ведь их сознание отличается гиперактивностью. Вспомните, к примеру, Марфу, сестру Марии и Лазаря, которая «заботилась и суетнилась о многом». Это мешает им остановиться и обрести ту внутреннюю тишину, которая нужна для молитвы. С другой стороны, для них очень важна церемониальная сторона поклонения, обряды и ритуалы, так как они придают молитве и поклонению торжественность и благование. Сенсорам гораздо легче молиться вместе с другими людьми. Пожалуй, в молитве этот тип людей (и особенно сенсоры-экстраверты) больше, чем все остальные, нуждается в стимулирующем присутствии братьев и сестёр. Поэтому, как и людям мыслительного типа, молитва в церкви даётся им куда легче, чем уединённая молитва дома — опять же, особенно если мы имеем дело с экстравертами.

Хорошим примером человека сенсорного типа является апостол Пётр, хотя помимо этого у него была высоко развита и мыслительная психическая функция. Его жизнь и характер свидетельствуют о том, что Бог может совершать Свои замыслы даже посредством наших слабостей. Я уверен, что сам Пётр хотел бы быть более тихим и спокойным интровертом, но День Пятидесятницы, давший Церкви полноту Святого Духа, не изменил базовую структуру его темперамента. С другой стороны, те дары и способности, которыми Бог наделил Петра, были тесно связаны с его характером. Когда Бог призывает нас к тому или иному делу, Он всегда оснащает нас для этого самыми подходящими и необходимыми ресурсами, включая наш темперамент и индивидуальные особенности личности, нравится нам это или нет.

Нам необходимо помнить, что каждый из нас обладает двумя развитыми функциями: ведущей и второстепенной.

Поэтому вы узнаете себя в описании сразу нескольких типов. Если вы увидели себя во всех четырёх описаниях, это хороший знак: значит, в развитии своих психологических функций вы движетесь в нужном направлении, стремясь к достижению гармоничного равновесия — а значит, и зрелости.

Итак, мы описали основные параметры классификации Юнга и увидели, как она применяется к молитве. В следующей главе мы поговорим обо всех этих понятиях несколько подробнее и посмотрим, как они соотносятся с ходом и содержанием молитвы. Однако сначала давайте сделаем несколько практических выводов.

Выводы

Их всего вышесказанного нам необходимо взять для себя то, что принесёт нам большее всего пользы в повседневной христианской жизни. Я привёл эти психологические описания не только для того, чтобы снабдить вас современной научной теорией, но и для того, чтобы помочь верующим-христианам понять следующие немаловажные факты:

Мы должны принимать друг друга

Все мы очень разные. Благодаря сочетанию генетических, биографических и ситуативных факторов каждый из нас является маленькой вселенной, отличной от всех остальных. Это отражается и на том, как мы понимаем свою веру и осуществляем её на практике. Иногда различия между нами бывают столь разительными, что мы оказываемся на противоположных полюсах, даже в духовном отношении. Чисто по-человечески мы

склонны отвергать те темпераменты и принципы поведения, которые отличаются от наших собственных. По натуре мы довольно нетерпимы и категоричны, нередко осуждаем близких и, сами того не осознавая, подспудно желаем превратить всех окружающих в собственную «фотокопию».

Поэтому нам следует помнить, что нередко источником многих подобных различий является не сильная или слабая вера, а то, какие мы по натуре. Бог наделил людей интуитивного типа удивительной способностью к мистическому восприятию. Однако интуитивисты не должны осуждать сенсоров, считая их поверхностными и простоватыми исключительно из-за того, что те молятся так коротко и спонтанно. В свою очередь, сенсоры не должны осуждать интуитивистов за то, что те постоянно «витают в облаках». Людям мыслительного типа не следует жаловаться на то, что их «чувствующие» братья обладают чрезмерной эмоциональностью: сплошные чувства и никакого разума. Но и люди чувствующего типа не должны отвергать тех, кто относится к «мыслительной» категории, видя в них лишь холодный разум. Этот перечень взаимных претензий можно было бы продолжать и дальше, ибо, к сожалению, среди верующих они встречаются довольно часто.

Все мы очень разные, и нам нужно уважать друг друга. С точки зрения темперамента, ни один из перечисленных типов духовности не является лучше или хуже какого-то другого. Ни один из них не обладает монополией на молитву! Церковь – это многомерное тело, и между её членами существуют мириады всевозможных различий, одним из которых является темперамент. Единство Церкви не состоит в единобразии её членов. Нам нужно помнить слова Кл. Льюиса, призывающего нас к терпимости в христианских кругах. Он сравнивает христианство с «залом, из которого открываются двери в несколько комнат... Когда вы войдёте в вашу комнату,

будьте милостивы к тем, кто вошёл в другие двери, и к тем, кто ещё ожидает в зале»⁶.

В какой-то степени, всё это относится не только к отдельным людям, но и к различным церквям и даже деноминациям. Некоторые церкви явно склонны к «мыслительному» типу, другие, скорее, можно назвать «чувствующими» или «сенсорными». Идеальных церквей, являющих собой гармоничное равновесие всех четырёх функций, наверное, не существует, потому что каждая церковь – это зеркальное отражение своих членов. Поэтому нам следует принимать друг друга, обогащать друг друга, помогать друг другу и упражняться в той психологической функции, которая развита у нас в церкви меньше всего. Образ церкви как тела чрезвычайно важен, так как заставляет нас обратить внимание на те свойства, которые необходимы телу для нормальной жизнедеятельности: единство, равновесие и разнообразие. Вообще-то, если подумать, всё здесь гораздо глубже и удивительнее, потому что именно такое единство, равновесие и разнообразие присущи самой Божественной Троице. Скольких проблем и горестей мы смогли бы избежать, если бы церковь наконец-то усвоила, что разногласия, экстремизм и нетерпимость – это излюбленные орудия сатаны, которыми он пытается сокрушить Тело Христа.

Мы должны принимать самих себя

У каждого темперамента есть свои положительные и отрицательные аспекты. Многим верующим хочется быть совсем другими людьми. Они сравнивают себя с братьями и сёстрами в церкви или в собственной семье и завидуют чужим качествам

⁶ Кл. Льюис, «Просто христианство», Собрание сочинений в 8 томах, том 1 («Виноград», Минск – Москва, 1998), стр. 18–19.

и способностям. Нам нужно помнить, что Иисус не стал изменять темперамент Своих учеников ни в тот момент, когда призвал их следовать за Собой, ни в День Пятидесятницы. Как я уже говорил, Пётр так и продолжал оставаться непосредственным, импульсивным человеком, примером человека сенсорного типа. Святой Дух не менял основ его темперамента; Он только отшлифовал Петра и обтесал острые углы его личности. После Пятидесятницы Пётр уже не отрубал людям ушей, но всё равно отличался спонтанностью и прямотой. Святой Дух может управлять слабыми местами нашего темперамента таким образом, чтобы они не вводили нас в грех. Однако не стоит ожидать, что в момент покаяния Бог радикально изменит генетическую природу нашей личности.

Как мы уже видели, хороших и плохих темпераментов не существует. С духовной точки зрения, каждый из них обладает своими сильными сторонами. Господь может действовать через нас, какие мы есть, со всеми нашими добродетелями и недостатками, и нередко совершает через нас Свои замыслы не столько в обход наших слабостей, сколько через них. Эту мысль прекрасно выражают слова Господа, обращённые к апостолу Павлу и записанные в 2 Кор. 12:9: «Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». Так Бог ответил на сильное желание Павла избавиться от «жала» в своей плоти. Если Бог принимает нас такими, какие мы есть, почему мы сами отказываемся себя принять? Нам нужно научиться жить с теми ограничениями, которые темперамент налагает на всю нашу жизнь в вере и, в частности, на нашу молитву — кроме тех случаев, когда речь идёт о грехе. Не следует считать темперамент своим врагом; на самом деле, он наш союзник. Никто не требует, чтобы мы обожали свой темперамент, однако Бог призывает нас приносить Ему славу именно посредством этого темперамента.

Нам нужно стремиться к темпераментальному равновесию

Однако при всём сказанном мы не должны впадать в пассивность или ложную самонадеянность. Нам следует развивать своюrudиментарную психологическую функцию (ту самую, которая развита у нас меньше всего) и упражняться в ней, особенно если она сильно влияет на нашу духовную жизнь. Я уже говорил, что главное здесь — постоянная практика. Это позволит нам постепенно приблизиться к состоянию равновесия между ведущей и другими, менее развитыми функциями, которые до сих пор оставались в тени. Это, в свою очередь, позволит нам значительно улучшить наши взаимоотношения с ближними, с самими собой и с Господом.

Будучи совершенным Человеком, Иисус удерживал все четыре функции в безупречном равновесии. Он был единственным из людей, кому это удавалось⁷. Поэтому нам не стоит мириться с перекосами в своём темпераменте, потому что целью нашей жизни является всё большее и большее уподобление Христу. Давайте откроем себя воздействию Святого Духа и позволим Великому Горшечнику лепить нас по Своему усмотрению, не забывая о том, что мы — глиняные сосуды, а не сосуды, сработанные из золота и серебра.

В заключение можно сделать вывод, который должен вселить в нас благую надежду и уверенность: наш темперамент — это печать, которая определяет и закрепляет абсолютную уникальность наших взаимоотношений с Богом. Скопировать наш темпераментальный «код» просто невозможно. Как не бывает двух людей с одинаковыми отпечатками пальцев, так не бывает и двух верующих с одинаковым духовным опытом.

⁷ Дж. Сэнфорд. «Царство внутри вас» («The Kingdom Within»), Лондон «Полист Пресс», 1970.

Эта индивидуальная и уникальная печать нашей веры, глубоко укоренённая в нашем темпераменте, составляет одно из самых драгоценных сокровищ в жизни каждого верующего.

Если я не хочу того же, чего хочешь ты, пожалуйста, постарайся не говорить мне, что мои желания неверны и ошибочны.

Если я верю не так, как ты, то, по крайней мере, приостановись и подумай перед тем, как исправить мою точку зрения.

Если мои чувства слабее или сильнее, чем твои в похожих обстоятельствах, пожалуйста, не говори мне, что мои чувства должны быть сильнее или слабее, чем они есть.

Если, с твоей точки зрения, я действую или отказываюсь действовать так, как ты считаешь нужным и правильным, оставь меня в покое.

Я не прошу тебя понять меня — по крайней мере, пока.

Ты поймёшь меня только тогда, когда перестанешь пытаться уподобить меня себе.⁸

Глава 2

Преодолевая трудности

Эмоциональные проблемы и молитва

Итак, мы рассмотрели влияние на молитву первого фактора, темперамента, уяснив себе, что мы рождаемся с уже определёнными склонностями, которые влияют на нашу молитвенную жизнь. Одни молятся так, другие — иначе. То же самое можно сказать и о том, как по-разному мы воспринимаем и рассматриваем духовность, как мы понимаем веру.

Мы видели, как люди разных темпераментов реагируют на разные стили молитвы, и насколько богаче становится наша собственная христианская жизнь и жизнь наших церквей благодаря этому необыкновенному разнообразию. Нам не следует «загонять» братьев и сестёр в один, строго определённый стиль и формат молитвы; напротив, мы должны уважать и принимать друг друга. Кроме того, мы не должны позволять этим различиям разделять нас; нам надо помнить, что многообразие делает наш собственный духовный опыт богаче и полнее.

Теперь мы приступаем к рассмотрению второго основного компонента нашей личности, а именно: всего того, что, главным

⁸ Д. Кейрси и М. Бейтс, «Пожалуйста, пойми меня» («Please Understand Me»), Дель-Мар, Калифорния, «Прометeus Немезис Букс», 1970, стр. 1.

образом, является плодом событий нашей биографии и наших воспоминаний. Это результат всего того, что успели сделать мы сами, и как люди поступали по отношению к нам, в сочетании с ещё одним фундаментальным элементом нашей личности: подсознанием. Эти факторы — наше подсознание и наше прошлое — неразрывно связаны друг с другом. Прежде всего, мы должны примириться не только с их существованием, но и с тем, какое сильное влияние они на нас оказывают. Помните, что темперамент зависит преимущественно от нашей генетической природы; это биологическая часть нашей личности, строящаяся на том «сыре», которое мы получили от рождения. Наше прошлое и совокупность переживаний, хранящихся в подсознании, оказывают мощное воздействие на всю нашу жизнь в целом, а значит, и на духовную жизнь. Однако вопреки утверждениям приверженцев крайнего детерминизма, это никоим образом не снимает с нас ответственности. Мы не должны обманывать себя, полагая, что эти факторы не оказывают на нас никакого влияния; но с другой стороны, мы не должны считать себя их безвольными жертвами.

Давайте начнём с разъяснения одного практического момента, который нередко приводит к недопониманиям, особенно среди молодых христиан. Некоторые верующие полагают, что после обращения к вере мы начинаем жить заново, перечёркивая старое и начиная абсолютно всё с чистого листа, во всех отношениях. Им кажется, что Святой Дух начисто вытирает испанную доску нашей личности, мгновенно убирая всё, связанное с прошлым. Такое мышление отражает, скорее, нетерпеливое эмоциональное желание измениться, нежели осознанное стремление к христоподобной святости. Человек жаждет полностью преобразиться, сбросить с себя прошлое. Он так сильно пострадал в своей семье, его мучают столь ужасные воспоминания, что он хочет лишь одного: поскорее позабыть

об этом. Он хочет родиться заново в самом что ни на есть буквальном смысле! Некоторые осуществляют это желание, перебираясь на новое место жительства или даже меняя гражданство. (Кстати, если человек в стремлении убежать от прошлого часто переезжает с места на место, это явление называется «синдромом Марко Поло».) Другие пытаются сменить имя. Кто-то ещё постоянно меняет работу. Всё это свидетельствует о страстном желании распрощаться с прошлым и напрочь забыть его, начать всё заново, стать другим человеком. Такие люди столь ревностно стремятся к достижению полной и абсолютной перемены, что приписывают Святому Духу ту роль, которая никак Ему не принадлежит.

Несомненно, апостол Павел был прав, когда говорил: «Кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь всё новое» (2 Кор. 5:17). Однако нам нельзя произвольно толковать его слова. Что имел в виду апостол? Что в момент обращения голубоглазый человек вдруг станет кареглазым? Что изменится наш темперамент, и все наши воспоминания канут в бездну забвения? Нет. Если мы ожидаем от Святого Духа именно таких превращений, боюсь, нас ждёт горькое разочарование. Христос даёт нам новую жизнь, вкладывая в нас новую природу: мы рождаемся «от Духа» (Ин. 3:5-6). Это производит в нас радикальные перемены: у нас меняется отношение к людям и к жизни, к событиям и явлениям, мы обретаем новое достоинство, незыблемое ощущение своего «я», новую надежду на будущее — и так далее. Однако при этом Бог не обещает нам начисто стереть последствия болезненного прошлого или избавить нас от человеческой и личной ограниченности, поскольку мы находимся здесь, на Земле. Было бы весьма наивно ожидать, что Святой Дух станет для нас психиатром со стопроцентной гарантией эффективности своей терапии. Он не производит полную смену нашей личности.

Однажды все наши «увечья и слабости» действительно исчезнут, но произойдёт это только в «день Иисуса Христа» (Флп. 1:6). Пока же нам придётся жить в состоянии напряжения. Вера — это постоянное динамическое равновесие между двумя состояниями: с одной стороны, мы уже не такие, какими были; с другой стороны, мы ещё не достигли того, какими задумал нас Бог и какими жаждем быть мы сами. Это неудобное напряжение между прошлым и будущим, которое мы испытываем в настоящем, является одной из отличительных черт христианской веры и будет оставаться с нами всю жизнь. Цель христианской жизни состоит не в том, чтобы избавиться от всякого неудобства и напряжённости, освободиться от всех своих недостатков и изъянов и с каждым днём чувствовать себя всё лучше и лучше. С каждым днём мы продолжаем возрастать, но это не отменяет постоянного напряжения и несоответствия между тем, какими мы станем в будущем и какими являемся сейчас. Мы не можем начисто стереть своё прошлое со всеми его травмами и печальными воспоминаниями, но Бог обещал действовать через нас — причём, не только **несмотря** на наше прошлое, но и **посредством** того, что нам довелось пережить. Примеры тому мы видим в жизни библейских патриархов и многих других героев веры.

В этом смысле жизнь Иосифа, описанная в Книге Бытие, является замечательным свидетельством того, как человек может принять трудное и болезненное прошлое и примириться с ним. В его биографии было довольно много «эмоционального мусора». Он родился в семье, раздираемой конфликтами, и в семилетнем возрасте лишился матери. Отец непомерно баловал его, а братья относились к нему с ненавистью. Позднее, в Египте, ему пришлось испытать на себе последствия чужой несправедливости. Однако оглядываясь на все эти события, Иосиф явно ощущал удивительное Божье провидение.

Бог не только направлял его пути, но и использовал все события и обстоятельства его жизни для свершения Своих благих замыслов. В Быт. 50:20 Иосиф произносит незабываемые слова: «Вот, вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро» (см. также 45:5-8). Если за плечами у вас тяжёлое прошлое, вам нужно подчеркнуть эти слова красной пастой.

Прошлое не должно превращать нас в калек и отнимать у нас силы. Некоторые люди тратят все свои психические и духовные силы на то, чтобы попытаться исцелить болезненные воспоминания. Как профессиональный психиатр я должен признаться, что такие попытки очень часто оказываются пустой тратой времени и сил. Лучше перестать бороться со своим прошлым и принять для себя истину о том, что Бог действует через нас и через наше прошлое, каким бы тяжёлым и болезненным оно ни было. Будучи во Христе, мы больше не должны враждебно относиться к своему прошлому. Прошлое — это наш союзник. Союзник — это тот, с кем мы сотрудничаем ради достижения тех или иных целей, несмотря на то, нравится он нам или нет. Бог не требует, чтобы мы относились к своему прошлому с приязнью, но призывает нас взять его к себе в сотрудники. В этом и заключается сущность того, что это значит — принять своё прошлое и примириться с ним. Если мы действительно верим в Бога, Который усматривает все наши нужды и является Господом нашей жизни, груз нашего прошлого обретает совершенно новое значение, новое измерение. Если Бог за нас, то кто против нас?

У апостола Павла тоже была уйма причин сожалеть о том, что когда-то он гнал и преследовал новорождённую Церковь. Тем не менее, в Флп.3:13-14 он твёрдо и решительно заявляет: «Я не почитаю себя достигшим; а только, забывая заднее и простираясь вперёд, стремлюсь к цели...». Несомненно, он на собственном опыте убедился в том, что «любящим Бога,

призванным по Его изволению, всё содействует ко благу» (Рим. 8:28). Поэтому вместо того, чтобы враждовать со своим прошлым, давайте будем верить, что Бог непременно использует его во благо. В некоторых кругах (как среди психологов, так и среди христиан) существует тенденция уделять слишком много внимания очищению нашего прошлого. Но ведь Бог уже очистил наше прошлое, простив все наши грехи!

Так в чём же причина того напряжения, которое неразрывно связано с жизнью веры? Мы не можем игнорировать реальность, лежащую в основе всех наших трудностей. Это грех. Здесь я имею в виду не отдельные «грехи» — конкретные множественные поступки, противоречащие Божьему Слову, — а грех как таковой, в единственном числе, означающий наше состояние, нашу природу. Конечной причиной всех наших слабостей в молитве, да и в остальных аспектах христианской жизни, является состояние человека после грехопадения. «Ибо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю... Знаю, что не живёт во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу... Итак я нахожу закон, что, когда хочу делать доброе, прилежит мне злое» (Рим. 7:15, 18, 21). Окончательное и полное освобождение от этих уз наступит тогда, когда в наших прославленных, преображеных телах не останется ни малейшего следа прежней греховной натуры.

Итак, мы готовы проследить за тем, как вся наша психологическая структура, включая темперамент и другие измерения личности, влияет на нашу молитвенную жизнь. Эта глава будет посвящена двум аспектам: во-первых, проблемам, связанным с динамикой процесса молитвы (с тем, как мы молимся), и, во-вторых, проблемам, связанным с содержанием молитвы (с тем, о чём мы молимся). В качестве основы для

своих рассуждений я буду приводить примеры конкретных трудностей разных христиан. Степень подробности рассмотрения каждой из этих трудностей зависит, главным образом, от того, насколько распространённой является та или иная проблема в повседневном христианском опыте. Понятно, что эта глава не является исчерпывающим трудом по всем молитвенным проблемам. Я не сомневаюсь, что в молитвенной жизни есть и иные проблемы и сложности, которые здесь не упоминаются. Однако я постарался перечислить и рассмотреть те трудности, которые встречаются чаще всего.

Проблемы в ходе молитвы

Мне трудно начать молиться

«Мне никогда не хочется молиться. Никогда нет подходящего настроения». «Мне хотелось бы молиться, но я не могу». «Я ощущаю страшную летаргию, какое-то внутреннее сопротивление, почти бунт. Когда я думаю, что надо бы помолиться, молитва кажется мне неподъёмной задачей, и я всё время откладывают её на потом. У меня находится время для чего угодно: для чтения газет, для телевизора, даже для чтения и изучения Библии, но молитва всегда даётся мне с большим трудом».

В каком-то смысле, с этой проблемой сталкиваются все верующие. Из-за постоянного противостояния нашей греховной натуры и духовной природы этот внутренний конфликт присущ нам всем. Молитва — это очень важное поле битвы, где ведётся сражение, описанное в Рим. 7: «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» (ст. 19). Дьявол знает, что молитва — это одна из главных стратегий христианина, его

«жизненное дыхание». Так что не стоит удивляться тому, что он изо всех сил старается помешать нам молиться. Кл. Льюис в «Письмах Баламута» блестательно описал попытки сатаны подорвать молитвенную жизнь верующего. «Лучше всего, насколько это возможно, вообще удержать подшефного от молитв... Убеди его стремиться к чему-то стихийному, спонтанному, бесформенному и нерегулярному... Там, где молитва, всегда есть опасность, что Он [Бог] вмешается»⁹. Вот почему многим из нас кажется, будто какая-то непонятная сила тянет нас прочь от молитвы. Нам не следует забывать о реальности, описанной в Еф. 6:12: мы боремся с духовными силами, невидимыми, но вполне реальными. У этого внутреннего сопротивления есть богословское объяснение, и мы ещё поговорим об этом ближе к концу главы.

Что касается психологического уровня, я уже упоминал трудности, связанные с темпераментальными особенностями экстравертов вообще и экстравертов мыслительного и сенсорного типа в частности. Для того чтобы начать молиться, этим людям нужна полная смена атмосферы. Им нужно достичь такого психологического состояния, которое не является для них естественным: нужно углубиться в себя, искать подлинной близости, выражать чувства. Всё это значит, что таким людям необходимы адекватные внешние стимулы для того, чтобы «официально» приступить к молитве.

Судя по опыту, эти сложности усугубляются в двух ситуациях:

- **Люди, склонные к перфекционизму.** Перфекционисты вообще часто откладывают дела на потом. У них настолько высоки собственные стандарты, что им трудно что-либо

начать. Только в тех случаях, когда они прижаты к стенке и выбора нет, возникает достаточное психологическое напряжение для того, чтобы они могли, наконец, приступить к делу. Они предъявляют к себе такие высокие требования, что никак не могут найти подходящие условия для молитвы, но продолжают выжидать, чтобы достичь нужного настроения и уже тогда помолиться «как следует».

- **Люди, склонные к депрессии.** Для людей такого типа любое начинание – уже огромный стресс. Депрессивным людям вообще трудно что-либо начинать. С утра до вечера вся их жизнь – непрестанное сопротивление против всех начинаний. Они похожи на машину с застывшим двигателем. Однако если им всё-таки удается хоть что-то начать, они могут работать довольно долго, выполняя свою задачу с немалым энтузиазмом. Всё это в равной степени относится и к молитве.

Бывает, что людям трудно приступить к молитве по более сложным и глубоким причинам. Иногда помимо описанной выше склонности откладывать молитву на потом у некоторых людей возникает серьёзное внутреннее сопротивление молитве, которому они не могут найти никакого разумного объяснения. Во всех остальных отношениях это вполне духовно живые христиане; они хотят молиться, ощущают сильное побуждение к молитве, но чувствуют себя неспособными молиться. Это явление глубоко укоренено в их личной биографии. Оно состоит в неосознанном сопротивлении чувству долга и всему, что кажется им обязанностью. Какая-то непонятная сила мешает этим людям делать то, что они должны делать. Если внимательно исследовать их детские переживания, скорее всего, мы обнаружим строгое воспитание, постоянное

⁹ Кл. Льюис, «Письма Баламута», Письмо четвёртое, Fazenda «Дом Надежды», 2004, стр. 24–25.

ощущение долга и высокие требования со стороны родителей. Когда такие дети подрастают, у них часто возникает обратная реакция, известная психологам как «механизм компенсации». В противовес детским воспоминаниям этим людям хочется почувствовать себя свободными, освободиться от груза всех обязанностей. Поль Турнье называл это явление «местью природы». Фактически, мы имеем дело с аллергической реакцией на любые обязательства, на любой долг. Сама мысль о том, что «я должен», «я обязан что-то сделать», вызывает у таких людей негативную реакцию. Один из возможных способов преодолеть эту проблему — помочь такому человеку научиться видеть в молитве не столько обязанность, сколько радость и удовольствие.

Бывает, что эта проблема усугубляется ещё и тем, что в детстве у человека были психологические сложности с отцом. Бунт против отца (неважно, осознанный он или неосознанный) может стать дополнительным источником трудностей в молитвенной жизни. Происходит это потому, что мы не способны полностью отделить образ Небесного Отца от образа нашего земного родителя. По мере духовного возрастания и становления эти проблемы постепенно уменьшаются, но в начале христианской жизни мы нередко находим множество «точек соприкосновения» между образом нашего родного отца и образом Бога. Если наши взаимоотношения с родителями были напряжёнными и болезненными, скорее всего, часть этих негативных чувств будет спроецирована и на Бога. Было бы очень полезно разобраться во всех этих вопросах с помощью квалифицированного психолога-консультанта. Обида на отца может серьёзно повлиять на наши взаимоотношения с Богом. Именно поэтому нам необходимо обнажить в себе и вырвать с корнями всю неприязнь и ненависть по отношению к родителям, потому что иначе эти чувства могут стать нешуточным

препятствием в нашем духовном возрастании и молитвенной жизни. Именно в этом отношении Евангелие обладает невероятной терапевтической ценностью. Это бальзам, способный исцелить самые глубокие раны. Невозможно быть христианином и всё так же ненавидеть своих родителей. Если вы христианин, если Бог простил вас, то и вам нужно простить своих обидчиков. Прощение, примирение и восстановление отношений — это не просто теоретические выкладки христианской доктрины, но неотъемлемые составляющие жизни любого последователя Христа.

Кстати, необходимо отметить, что именно здесь кроются причины рьяного атеизма некоторых людей. Чем более глубинными и ожесточёнными являются атеистические взгляды человека, тем больше вероятность того, что они имеют психологическое происхождение, что корни их уходят в самую глубокую, самую личную часть его прошлого. Конечно, эмоциональные факторы, повлиявшие на формирование его личности, совсем не освобождают такого человека от ответственности за его упорное нежелание верить в Бога, но они помогают нам понять суть проблемы и, соответственно, отыскать верный подход для эффективного личного благовестия.

Какие практические рекомендации можно дать верующему, которому трудно начать молиться? Во-первых, не стоит ждать «нужного» настроения. В противном случае вас подстерегает опасность провести целые недели и месяцы без единого слова молитвы. Как мы увидим в следующей главе, качество молитвы зависит не от нас, а от того, что сделал для нас Христос. Чтобы улучшить свою молитвенную жизнь, не ставьте перед собой недостижимых целей. Будьте как можно проще и начинайте с малого. Лучше молиться по пять минут каждый день, чем по часу раз в три месяца. Во-вторых, попробуйте найти нужные стимулы, побуждающие вас к молитве. Вот несколько

примеров. Депрессивно настроенным людям нередко помогает присутствие рядом друга-христианина. Их главным врагом является одиночество, особенно если они экстраверты. «Если я не один, молиться мне становится гораздо легче, — сказал мне один пациент. — В церкви, на конференции или в лагере моя молитвенная жизнь существенно улучшается». Конечно, иметь рядом другого человека не всегда возможно и не всегда полезно, но иногда общество другого христианина сильно помогает некоторым верующим приступить к молитве.

Ещё одним таким стимулом могут быть песни или гимны восхваления — неважно, включаете вы музыку или просто берёте в руки сборник гимнов. Слова таких духовных песен могут быть неплохим источником вдохновения, да и само пение хвалы Господу — это тоже молитва. Не забывайте, что изначально большинство псалмов были написаны именно как молитвы, предназначенные для пения во время еврейского поклонения. Иногда хорошую помощь нам оказывают молитвы других людей, молитвы, написанные великими святыми прошлого. В духовных дневниках таких людей, как Лютер, Уэсли, Буньян, Тозер и многие другие, содержится множество молитв, которые мы можем сделать своими и которые могут дать нам необходимое вдохновение для того, чтобы войти в Божье присутствие. И конечно же, не следует забывать о нашей главной опоре: размышлением над Божиим Словом (об этом мы подробнее поговорим в пятой главе).

Попробуйте записывать свои молитвы. Я часто рекомендую одно простое упражнение: запишите две радости, которые произошли сегодня в вашей жизни. Может быть, это была какая-то хорошая новость или любое другое благословение, которое принесло вам удовольствие и за которое вы благодарны. Затем запишите два момента, которые вызывают у вас озабоченность и тревогу. Теперь вы готовы к краткой молитве.

Сначала поблагодарите Бога за то хорошее, что сегодня произошло, и порадуйтесь всему добруму. Потом расскажите Ему о негативных мыслях и событиях и о том, какое беспокойство они вам причиняют. На это упражнение вам понадобится от пяти минут до часа — сколько нужно. Вы даже представить себе не можете, каким эффективным стимулом к молитве оно может для вас стать. Если вы будете выполнять это упражнение регулярно, то через какое-то время обнаружите, что научились благодарить и славить Бога за сотни самых разных благословений и приучили себя «возлагать все свои заботы на Него» (1 Пет. 5:7) — а ведь и то, и другое обладает мощным целительным действием.

Помните, что самый трудный шаг — это начать молиться. Именно эта битва и будет самой решающей и определит множество дальнейших побед и поражений.

Я не чувствую Божьей близости

«У меня такое чувство, что я разговариваю сам с собой». «Говорю, как будто в стенку». «Мне кажется, что Бог далеко-далеко».

Пожалуй, чаще всего мне приходится слышать жалобы именно на отсутствие чувств, и все мы рано или поздно переживаем в своей жизни нечто подобное. Это ощущение нереальности происходящего, как будто мы разговариваем с самими собой. Даже псалмопевцы испытывали похожие чувства. Почитайте псалмы повнимательнее, и вы увидите, как часто их авторы ощущали отдалённость Бога. «Для чего, Господи, стоишь вдали, скрываешь Себя во время скорби?» (Пс. 9:22). «Доколе, Господи, будешь забывать меня вконец, доколе будешь скрывать лицо Твоё от меня?» — вопрошают Давид в Пс. 12.

Когда нам кажется, что Бог далеко, проблема тут, конечно же, не в Боге. Его близость не зависит от того, ощущаем мы её или нет. Простой иллюстрацией для понимания этой истины могут послужить солнце и облака. Светит ли солнце в пасмурные дни? Конечно, светит, но только высоко за облаками. Возможно, тучи заслоняют от нас его свет и тепло, но расстояние между нами и солнцем от этого не изменилось. Субъективная реальность (то есть реальность, какой воспринимаю её я) состоит в том, что никакого солнца нет. Однако объективно солнце продолжает сиять точно так же, как и раньше. Будь у нас возможность подняться над облачным покровом, наша субъективная реальность была бы совсем иной.

Что это за тучи? Что мешает нам чувствовать? Какие-то факторы носят краткосрочный характер: они исчезают после нескольких дней или даже часов. К их числу относятся, например, усталость и стресс. Оба они влияют не только на наши духовные ощущения, но и на способность чувствовать вообще. Например, интенсивный стресс значительно снижает секулярное желание человека и его способность получать удовольствие. Сильная усталость, физическая или эмоциональная, иссушает все чувства. Пока мы находимся в таком состоянии, нам, естественно, будет трудно чувствовать Бога и Его присутствие. Чем сильнее мы устали, тем меньше способны хоть что-нибудь почувствовать. Поэтому если вы хотите помолиться, но не чувствуете Божьей близости, не стоит сразу беспокоиться и думать: «Может, я в чём-то согрешил? Неужели Бог покинул меня?» Спросите себя, насколько уставшим или отдохнувшим вы себя чувствуете. Одним из симптомов усталости является повышенная раздражительность; измученный человек быстро начинает сердиться. Семейные ссоры чаще всего происходят вечером, а не за завтраком — так что по вечерам нам всем было бы полезно следить за собой.

Стресс так же существенно влияет на нашу духовную жизнь, особенно если он связан с депрессией. Он искаляет наше восприятие реальности. Давайте посмотрим на два библейских примера. В Чис. 11 мы видим, что Моисей впал в сильную депрессию. Его преследуют суицидальные мысли: «Когда Ты так поступаешь со мною, то лучше умерти меня!» (Чис. 11:15). Это подавленное состояние возникло из-за страшной усталости: «Я один не могу нести всего народа сего, потому что он тяжёл для меня» (ст. 14). Обратите внимание: Господь не укоряет Моисея за такие излияния, но предлагает ему выход: «Собери Мне семьдесят мужей из старейшин Израилевых... и возложу на них, чтобы они несли с тобою бремя народа, а не один ты носил» (ст. 16-17). Сама по себе депрессия не является грехом. Подавленный и измученный, Моисей не мог воспринимать реальность такой, какая она была, и видел всё в гораздо более мрачном свете. То же самое мы видим в Новом Завете: ученики Иисуса испытали немалый стресс, когда, переплыvая Галилейское море, попали в бурю и со страхом думали, что вот-вот утонут. Иисус видел, как усиленно они нажимают на вёсла, сражаясь с ветром и волнами (Мк. 6:48). Когда они увидели Его, идущего по воде, то сначала приняли Его за призрак: сильный стресс искал их восприятие реальности (см. Мф. 14:24-33). Часто в своей молитвенной жизни мы тоже не чувствуем Бога и Его присутствия из-за стресса или усталости.

Как и усталость, депрессия притупляет наши чувства. Этот её симптом называется ангедония: частичная или полная утрата способности ощущать наслаждение или удовольствие. При депрессии мы не только перестаём ощущать Божье присутствие (из-за общей потери чувствительности ко всему вокруг); нам вообще становится трудно молиться. Человек теряет ко всему интерес, чувствует вялость и апатию.

Поэтому христиане, оказавшиеся в депрессии, иногда путают причину проблемы (депрессию) с её последствиями (духовной сухостью). Важно отличать одно от другого, чтобы, помимо всего прочего, не оказаться заложниками чувства вины.

Вот что рассказала мне одна девушка о своей депрессии:

«Когда я обращалась к Богу, мне казалось, что мои слова ударяются о потолок, отскакивают и всем своим весом обрушаются на меня... „С кем ты разговариваешь? Неужели ты не видишь, что всё это — сплошное лицемерие? Ты же не чувствуешь ни капли из того, о чём говоришь! Это же самое настоящее притворство!“ Мой голос никогда не достигал Божьих ушей. Я была отделена от Него непробиваемым стеклом. Я знала, что Бог есть, что Он реальный, но никак не могла Его почувствовать. Бог превратился в далёкое, недосягаемое существо. Я теряла остатки веры и в то же самое время чувствовала, что не слушаюсь Бога и нарушаю Его заповеди».

Депрессия не всегда носит эпизодический, временный характер. Для некоторых людей характерен так называемый *депрессивный тип личности*, симптомы которой сходны с проявлениями депрессии, но не так интенсивны и делятся на протяжении многих лет. Эта форма депрессии начинается в детстве и обычно является результатом травматических переживаний в семье. Если ребёнка не ценят и не принимают таким, какой он есть, не помогают ему развить здоровую самооценку, впоследствии, уже будучи взрослым, он будет страдать от гнетущего чувства неадекватности и неполноценности. Возьмём, к примеру, ребёнка, чьи родители полагали, что оптимальный способ стимулировать его эмоциональный рост заключается в том, чтобы постоянно оскорблять его: «Ты — сущее несчастье!» «Неумеха!» «От тебя никакого толку!» «Из тебя никогда ничего не выйдет!» Подобные слова вызывают у ребёнка

чувство собственной неполноценности, которые являются типичными проявлениями хронической депрессии.

Ещё одной отличительной чертой депрессивной личности является то, что такому человеку трудно чувствовать тёплое отношение и любовь со стороны других. Поскольку они так и не научились ощущать любовь со стороны самых первых, главных и любимых людей в своей жизни — своих родителей, — им будет чрезвычайно сложно ощутить привязанность и любовь со стороны тех, кто будет любить их впоследствии: со стороны своего парня или девушки, друзей и даже Бога. В результате, у них будут возникать проблемы в личных взаимоотношениях — не только потому, что они не умеют или не хотят общаться, а потому, что они никогда не чувствовали себя любимыми. То же самое будет происходить и в духовной жизни: Бог всегда будет казаться им далёким. Диагностический ключ к этой проблеме лежит не в духовной, а в эмоциональной сфере, и главной сложностью тут является её масштабность. Депрессивный человек испытывает проблемы с взаимоотношениями на всех уровнях, а не только в духовной жизни. Если ему было трудно только в отношениях с Богом (например, из-за какого-то конкретного греха), то его «бесчувственность» распространялась бы только на эту сферу. Но человеку с депрессивной личностью трудно вообще хоть что-нибудь чувствовать в любых близких взаимоотношениях.

Иногда эта неспособность чувствовать распространяется на все сферы жизни без исключения. Этот симптом называется *«сглаженным аффектом»* (или *эмоциональной холодностью, обеднением эмоциональной сферы*) и проявляется на ранних стадиях душевного заболевания, хронической шизофрении. Важно, чтобы человек, больной хронической шизофренией, осознавал (насколько это вообще возможно), что причиной его трудностей является болезнь, а не духовные проблемы.

Итак, мы видим, что чувства — штука весьма хрупкая и подверженная частым изменениям. Они похожи на огонь, который угасает или снова разгорается в зависимости от погодных условий. Ветер раздувает пламя, но даже мелкого дождика достаточно, чтобы костёр быстро потух. Поэтому чувства нельзя считать надёжным измерителем качества нашей молитвы — и уж конечно, нельзя измерять ими глубину нашей веры.

Перед тем, как перейти к другой теме, нам нужно ответить ещё на один вопрос: насколько вообще важны чувства во время молитвы? Я попытаюсь дать на него более подробный ответ в последующих главах. Пока же позвольте мне перечислить три момента, которые следует принять во внимание.

Во-первых, в молитвенной деятельности участвует вся личность человека. Личность же состоит из трёх измерений: воли (принятие решений), разума (мысли) и сердца или эмоций (чувства). Во время молитвы все три измерения должны находиться в гармоничном равновесии, потому что ни одно из них не является более или менее важным, чем остальные. В молитве должны присутствовать чувства, она не может быть холодным, чисто интеллектуальным упражнением. Однако она не должна состоять исключительно из чувств, потому что это тоже будет нарушением равновесия, которого Бог ожидает от нас и в молитве, и во всей нашей жизни. То же самое можно сказать про разум и волю. В уравновешенной молитве задействована вся личность человека, а не только та или иная её часть.

С другой стороны, молитву нельзя назвать чисто внутренней деятельностью. Она происходит не внутри, не снаружи, а где-то «посредине». Молитва — это взаимоотношения между Богом и нами. По идее, эта мысль должна освободить нас от чрезмерной озабоченности своим внутренним состоянием: «Что я ощущаю? Как у меня дела?» Наше внимание должно

быть устремлено на Бога. Так хорошо это или плохо: углубляться в себя и заниматься самоанализом? Всё зависит от того, сколько времени и внимания мы этому уделяем. Здоровый самоанализ может помочь нам разобраться в корне тех или иных проблем. А вот чрезмерное самокопание способно превратить человека в настоящего неврастеника, не вылезающего из жалости к самому себе. Когда мы перестаём смотреть на Господа и переключаем всё своё внимание на собственное внутреннее состояние, мы подвергаем себя опасности тонкого и незаметного сатанинского искушения: духовной ипохондрии. Кл. Льюис писал: «Удерживай внимание подопечного на его внутренней жизни. Он думает, что обращение развивается „внутри него“, и потому смотрит внутрь, на „состояние своей души“, или, точнее, на ту версию этих состояний, которую ты ему подсунешь»¹⁰.

И наконец, нам необходимо научиться отличать чувство Бога и осознание Его присутствия. Это две разные вещи. Постоянно ощущать Бога — значит не ощущать ничего другого. По определению, если я чувствую Бога, то не могу в этот момент ни делать ничего другого, ни думать ни о чём другом. Ощущение Бога поглощает всё моё внимание; стоит мне отвлечься — и чувство это исчезает. В отличие от этого, развивать осознание Божьего присутствия в моей жизни — значит всё больше и яснее видеть, что Господь живёт во мне. Иными словами, это значит всегда помнить и осознавать, что Он есть и Он рядом. Такое осознание не мешает нам действовать или переживать другие чувства; скорее, это общий жизненный настрой, образ жизни. Я могу увлечённо погрузиться в работу

¹⁰ Кл. Льюис, «Письма Баламута», Письмо третье, Fazenda «Дом Надежды», 2004, стр. 22. Помните, что это — совет одного беса-искусителя другому, и цель его — помешать духовному развитию и становлению человека! — Авт.

и, соответственно, не испытывать непосредственного чувства Бога, однако всё время знать и помнить о том, что Бог здесь, что Он во мне. Николас Герман Лорранский, которого мы гораздо лучше знаем под именем брата Лоуренса, прекрасно применял этот принцип на практике. Посреди своей повседневной кухонной работы он сохранял себя в Божьем присутствии посредством «обычной, тихой и тайной беседы души с Богом», говоря, что «нам нужно утвердиться в ощущении Присутствия Божьего, непрерывно беседуя с Ним»¹¹.

В Библии эта чудесная духовная реальность называется «страхом Господним». Вся наша жизнь зиждется на Боге, Он управляет абсолютно всем и присутствует абсолютно во всём. Именно так «ходил пред Богом» Еnoch (Быт. 5:24). Это и значит «видеть Невидимого» (Евр. 11:27). Именно так мы можем искать Божьего присутствия в нашей повседневной жизни: «Если не пойдёшь Ты Сам с нами...» (Исх. 33:15).

Итак, нам нужно не столько чувствовать Бога, сколько учиться осознавать и помнить Его присутствие в нашей обычной, повседневной жизни.

Я не хочу лицемерить во время молитвы

«Я могу приходить к Богу только с совершенно искренним сердцем. Я не хочу молиться из чувства долга или просто потому, что христианину следует молиться каждый день. Я хочу, чтобы мои молитвы всегда оставались искренними и настоящими».

Изливая желание своего сердца, эта женщина обозначила ещё одну распространённую проблему. Она хочет, чтобы её молитвы

¹¹ «Практика Божьего присутствия» в беседах и письмах брата Лоуренса. Текст можно найти на сайте: <http://www.ccel.org/l/lawrence/practice-ru/practice.htm>

были спонтанными и искренними. Поэтому она молится только в те моменты, когда ощущает себя «в оптимальной духовной форме», потому что во всех остальных случаях ей кажется, что она притворяется. Получается, что она молится только тогда, когда ей самой этого хочется.

Давайте послушаем ещё одну девушку:

«Раньше для того, чтобы прийти в Божье присутствие, мне нужно было чувствовать своё собственное одобрение, ощущать себя „чистой“. А поскольку такое бывало крайне редко, то либо я вообще не молилась, либо молитва давалась мне ценой тяжких усилий. И всё это не потому, что Бог не принимал меня, а потому что я сама никак не могла себя принять».

Такие люди обычно отличаются неуверенностью в себе и перфекционизмом; кроме того, их характеризует явная склонность к идеализму и преувеличенное внимание к чувствам. Они никак не могут принять себя, и поэтому для них исключительно важна искренность. Они рассматривают молитву как эмоциональные взаимоотношения, в которых они могут участвовать только в том случае, если чувствуют себя должным образом. Понятно, что сатана всячески постарается использовать особенности такой личности для того, чтобы вообще удержать человека от молитвы. Поэтому здесь должен быть определённый уровень дисциплины. Иногда нам просто необходимо молиться, даже если по ощущениям эта молитва кажется нам совершенно рутинным, пустым ритуалом. Господу ненавистны обряды, когда сердца участвующих в них людей далеки от Него (Ис. 1:10 и далее), но Бог отвергает не сами обряды и ритуалы, а холодные сердца, не вкладывающие в песнопения и жертвы никакой любви. Так что проблема тут все не в методе. Мы уже видели, что молитва является выражением не только чувств, но и воли.

Поэтому здесь я порекомендую примерно то же самое, что советовал людям, которым трудно приступить к молитве: начинайте молиться вне зависимости от того, как вы себя чувствуете. Лучше начать молиться, даже если вам этого не хочется, чем вообще не молиться. Прежде всего, молитва является выражением нашей любви к Богу, а не нашего внутреннего благополучия. Я молюсь не потому, что хорошо себя чувствую, а потому, что люблю Господа.

Я не могу сосредоточиться

«Я приступаю к молитве, но не могу сосредоточиться больше, чем на минуту, и вскоре начинаю размышлять о самых разных вещах и делах. Потом я вдруг ловлю себя на том, что думаю совсем не о молитве, а о заботах предстоящего дня».

Эта проблема тоже является одной из самых распространённых: неумение сосредоточиться, разбросанность мыслей. Мы уже видели, как это влияет на людей сенсорного типа, потому что их сознание непрестанно и активно воспринимает тысячи всевозможных впечатлений и стимулов. Однако помимо темпераментального фактора можно указать ещё, по крайней мере, две ситуации, где возникают подобные трудности.

a) Тревожный или нервный характер

Здесь я имею в виду людей, которые постоянно и всерьёз о чём-то тревожатся. На их горизонте всегда отыщется хоть одна туча; они беспокоятся практически обо всём на свете. В то же самое время такие люди обычно бывают гиперчувствительными и заранее предвидят потенциальные несчастья и неудачи. Им всегда кажется, что они вот-вот получат очередное печальное известие; они не способны заниматься ничем, кроме собственных проблем и никак не могут расслабиться. Высокий уровень

внутреннего напряжения мешает им сосредоточиться на чём-то ином. Они всегда настороже, всегда беспокойны и обычно сидят на самом краешке стула, чтобы тут же вскочить, если что-то случится. Их мысли текут быстро и неустойчиво. Разрешив одну проблему, они тут же начинают волноваться о чём-то другом. В их жизни нет ни минуты покоя, и им очень трудно сосредоточиться на молитве. Более того, они склонны к навязчивым мыслям: они могут часами думать об одном и том же, и как бы сильно они не пытались выкинуть навязчивую идею из головы, переключиться у них не получается. Время наедине с Богом нередко кажется им мучительным бременем, потому что из-за неумения сосредоточиться их молитва постоянно прерывается.

Людям такого типа нередко присуща ещё одна особенность, из-за которой трудности с молитвой усугубляются ещё больше: они всё время куда-то торопятся. Из-за вечного беспокойства они живут и действуют в постоянной спешке. Вся их жизнь — сплошной водоворот. В свете отличительных особенностей молитвы, какой она задумана, нетрудно видеть, почему такая поспешность является её злостным врагом. Карл Юнг как нельзя лучше обозначил корень этой проблемы, сказав: «Поспешность не от дьявола; это и есть сам дьявол». Если мы постоянно спешим, нам действительно будет нелегко настроиться на размышление и созерцание.

б) Дурные мысли во время молитвы

«Когда я молюсь, мне в голову приходят богохульные мысли, ругательства и образы, оскорбительные для Господа. Я не хочу ничего такого думать, но эти мысли упорно лезут ко мне в сознание, словно внутри меня живёт ещё один человек. Такое впечатление, как будто это паразит, от которого я никак не могу избавиться».

Наверное, вы удивитесь, когда узнаете, что эти слова принадлежат самому настоящему духовному гиганту, Чарльзу

Сперджену. В своей автобиографии он пишет: «Я помню, как в самом начале христианской жизни мне в голову приходили столь омерзительные мысли, что я в ужасе закрывал рот ладонью, чтобы случайно не высказать их вслух. Иногда сатана таким образом мучает тех, кого Бог выхватил из его руки. Подобной пытке подвергались многие из первейших святых».

Эта неприятная проблема часто возникает у людей, склонных к навязчивым мыслям, страхам, поступкам и т. п. Эта склонность выражается в том, что та или иная неотвязная идея, абсурдный образ, нежеланная мысль против воли прицепляется к нашему сознанию. Люди, страдающие от синдрома навязчивости, вовсе не согласны с теми мыслями, которые приходят им в голову; наоборот, эти мысли, образы вызывают у них сильное отвращение. Иногда навязчивые идеи просто связаны с тем, что беспокоят человека, или с его настроением и носят кратковременный характер. Но когда они становятся постоянными и неотвязными, мы имеем дело с самым настоящим неврозом навязчивых состояний, нуждающимся в профессиональном медицинском вмешательстве. В таких ситуациях важно помнить, что это заболевание вызвано не духовными проблемами. Страдающим от него христианам бывает особенно тяжело, потому что им кажется, что эти дурные, навязчивые мысли являются последствием их греха или духовной ущербности. Потому нам необходимо разъяснить им истинное положение дел. Нежеланные дурные мысли во время молитвы — это симптом эмоционального расстройства, требующего психологической помощи. Обычно люди, страдающие этим расстройством, испытывают громадное облегчение, когда им предлагают выполнить одно простое упражнение. Их спрашивают: «Если записать все те мысли и образы, что донимают вас во время молитвы, вы поставили бы под ними свою подпись?» Ответ всегда бывает категорически отрицательным. Благодаря этому упражнению

человек начинает видеть, что эти мысли не являются порождением его собственного сознания и никоим образом не связаны с его желаниями, волеизволением и духовностью — и что проблема тут вовсе не в его грехе. Однако последствия такого расстройства рано или поздно всё равно начинают оказывать негативное влияние на молитвенную жизнь верующего, потому что сильно удручают его и приводят в уныние. Как говорил Сперджен, сатана может злоупотреблять нашими слабостями и мучить нас с помощью подобных расстройств, вызывая у верующих сомнения и повергая их в замешательство и смятение. Тем не менее, нам важно помнить, что непосредственная причина этого заболевания не является духовной.

Существует множество полезных практических рекомендаций относительно того, как научиться лучше направлять и удерживать внимание во время молитвы. Одним из способов управлять своим вниманием является молитва, выраженная не только образами или несформулированными мыслями, а чёткими словами. Можно молиться шёпотом, произносить слова про себя или говорить их вслух. Вспомните, как Анна, мать Самуила, усиленно просила Бога послать ей малыша: «Между тем как она долго молилась пред Господом, Илья смотрел на уста её; ... Анна говорила в сердце своём, а уста её только двигались» (1 Цар. 1:12-13). Другим становится легче сосредоточиться, когда они записывают свои молитвы. Важно отвести для молитвы такое время дня, когда вы меньше всего напряжены — например, поздно вечером, когда дневные заботы уже позади. Такое расписание может оказаться весьма полезным для людей, склонных к беспокойству, потому что для них утренние часы (когда у них в голове крутятся мысли о заботах наступившего дня) являются, пожалуй, самым неудачным временем для молитвы. В любом случае, железных правил здесь не существует. Приветствуется всё, что помогает нам сосредоточиться.

Некоторым людям нравится прибегать к помощи мысленных образов — например, сознательно устремляя свой внутренний взор на Лица Божественной Троицы. Легче всего нам, конечно же, представить себе Иисуса. У такой молитвенной практики есть и ревностные сторонники, и рьяные противники. Мне кажется, что если мы прибегаем к помощи исключительно мысленных образов, опасности идолопоклонства тут нет. В некоторых случаях бывает весьма полезно представить себе ту или иную сцену из жизни Христа, сосредотачивая на ней всё наше внимание. Тем не менее, следует подчеркнуть, что каждый человек должен выбрать для себя такую практику, которая приносит ему больше всего пользы.

Я не могу молиться на людях

Некоторые христиане без труда молятся в одиночку или в очень узком кругу верующих, но совершенно не способны молиться вслух на людях — например, на молитвенном собрании в церкви. Обычно от этого страдают застенчивые люди, особенно если причиной их застенчивости являются страх и беспокойство. В таких случаях я советую им молиться кратко — буквально одним-двумя предложениями, — устремляя всё своё внимание на Бога, а не на присутствующих вокруг людей. Начав с таких кратких, лаконичных молитв, эти верующие понемногу будут чувствовать себя свободнее, молясь в присутствии других людей. Однако если страх перед молитвой на людях буквально парализует вас, я порекомендовал бы вам обратиться за помощью к психологу-консультанту или психотерапевту, которые могли бы оказать вам нужную помощь и провести более глубокий анализ психологической проблемы, лежащей в корне ваших трудностей.

В любом случае, никогда нельзя насильно заставлять верующих молиться на людях. Некоторые христиане испытывают настоящую панику при мысли о том, что им придётся молиться на публике. Нам следует признавать их эмоциональные трудности и относиться к ним осторожно и бережно. Психологические препятствия, которые они испытывают, вовсе не означают, что эти верующие недостаточно глубоко преданы Богу или не достигли должной духовной зрелости. Чем больше давления испытывает человек, тем труднее ему будет молиться: ощущение, что все чего-то от него ожидают, наваливается на него тяжкой бетонной плитой, полностью лишая его всякой способности говорить и действовать.

До сих пор мы рассматривали проблемы, в основе которых лежат наши индивидуальные эмоциональные особенности. Перед тем, как перейти к новой теме, нам следует ещё раз подчеркнуть то, о чём мы уже упоминали. В конечном итоге, мы должны рассматривать все эти трудности в контексте духовной борьбы. Эти проблемы являются не просто психологическими, но и экзистенциальными, духовными. Будучи христианами, мы участвуем в битве, происходящей как на личном, так и на вселенском уровне. «Наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной» (Еф. 6:12). Наша жизнь — это поле сражения двух противостоящих сил: плоти и духа (1 Пет. 2:11), и молитва является чрезвычайно важным оружием в этой борьбе: «Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сём самом со всяким постоянством и молением о всех святых» (Еф. 6:18). Вот почему для того, чтобы «подвизаться добрым подвигом веры» и достойно завершить своё поприще, нам нужны воинская дисциплина и упорство спортсмена-олимпийца (1 Тим. 6:12,

2 Тим. 4:7). Так что с одной стороны, молитва — это удовольствие и радость, но с другой — это духовная дисциплина, в которой нужно постоянно упражняться, потому что она является неотъемлемой частью вооружения воина-христианина.

Так что же, неужели из всего вышесказанного нам придётся сделать о молитве весьма неутешительные выводы? Неужели молитва — это лишь череда нескончаемых проблем? Конечно же нет! Несмотря на все сложности, молитва — это проводник великих благословений. И посреди всех этих сложностей нам всегда следует помнить, что «Дух подкрепляет нас в немощах наших... и ходатайствует за нас воздыханиями неизречеными» (Рим. 8:26). Настанет день, и Бог исполнит Своё удивительное обещание: «Се, творю всё новое» (Откр. 21:5). С того дня уже ничего не будет препятствовать нашему общению с Христом, и мы уже не будем видеть реальность «гадательно», «как бы сквозь тусклое стекло» (1 Кор. 13:12), но узрим Его «лицом к лицу». Наш теперешний враг, упорно сдерживающий наши молитвы и духовные порывы, — грех — исчезнет полностью и навсегда, и тогда «Сам Бог» (Откр. 21:3), освободив нас от всяких ограничений и недостатков, будет пребывать посреди нас.

Проблемы, связанные с содержанием молитвы: **Уравновешенная молитва**

До сих пор мы говорили о проблемах, связанных с ходом молитвы: с её началом, течением, развитием или завершением — с тем, что называется динамикой молитвы. Теперь мы приступаем к рассмотрению трудностей с содержанием молитвы: ведь важно не только то, *как мы молимся*, но и то, *о чём мы молимся*. Одна старая пословица гласит: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». То же самое можно сказать и о молитве:

«Скажи мне, о чём ты молишься, и я скажу тебе, что ты за христианин». Содержание наших молитв позволяет нам довольно много узнать о сущности и характере нашей духовности.

Верующий, стремящийся к уравновешенной молитвенной жизни, попытается включить в свою молитву те четыре основные её аспекта, о которых говорится в Библии и, особенно, в Новом Завете. Однако здесь тоже можно ошибиться. Чрезмерный и постоянный упор на любой из этих аспектов приводит к нездоровым перекосам в молитвенной жизни и нередко является симптомом куда более серьёзных проблем, будь то проблемы, связанные с нашей христианской жизнью, или проблемы нашего эмоционального устройства. Можно сравнить молитву со здоровым питанием. Лучше всего пытаться так, чтобы в нашей диете в адекватных пропорциях присутствовали углеводы, белки, жиры, витамины, микроэлементы и т. п. Если кормить человека только белками, вскоре у него возникнут проблемы со здоровьем. По тому же принципу, если молитва христианина систематически состоит лишь из одного из её сущностных элементов, это является реальным поводом для тревоги.

Давайте посмотрим, из чего состоит здоровая, уравновешенная молитва, а также подумаем о том, какие эмоциональные проблемы могут скрываться за различными нездоровыми перекосами в молитвенной жизни. Это поможет нам закрепить и подытожить знания о тех темпераментальных и личностных аспектах молитвы, которые мы уже рассматривали. Составляющие элементы молитвы отражают трёхмерную структуру наших взаимоотношений: с Богом, с самими собой и с другими людьми. До грехопадения эти три «ингредиента» находились в безупречном равновесии. Гармоничная жизнь в этих трёх главных отношениях будет проявляться в гармоничных, уравновешенных молитвах, в то время как потеря равновесия в молитвенной жизни указывает на те или иные проблемы в этих взаимоотношениях.

Поклонение и хвала: направляя внимание на Самого Бога

Это разговор с Богом о Нём самом, и связан он с первым измерением главных взаимоотношений нашей жизни: отношениями с Богом. Многие псалмы и молитвы верующих начинаются именно с того, что взор человека устремляется к Богу и Его атрибутам: Его силе, Его верности, Его величию. Мы размышляем о характере и делах нашего Бога, и эти размышления естественным образом приводят нас к чувству благодарности, которым должны быть пропитаны все наши молитвы. Хвала должна быть первой частью нашей молитвы; если это не так, существует вероятность того, что наша молитвенная жизнь чересчур эгоистична и чрезмерно сосредоточена на нас самих. Порой мы начинаем молитву, помышляя только о собственных нуждах, но так поступать не стоит.

Поскольку хвала и поклонение — это выражение чувств, людям мыслительного типа такая молитва будет даваться труднее. Даже когда им удаётся развить в себе те или иные чувства, показывать эти чувства им всё равно нелегко, не говоря уже о том, чтобы выражать их словами. Так что поклонению и хвале им придётся учиться сознательно и целенаправленно. В отличие от них, для христиан сенсорного типа этот аспект молитвы будет вполне естественным и лёгким. Увидев прекрасный рассвет, они переполняются восторгом и обожанием и изливают свои чувства в хвалебной молитве Богу и Творцу. Однако им куда труднее поклоняться Богу, оказавшись в тихом уединении. Для того, чтобы поклоняться, им необходимы внешние стимулы. Что касается людей чувствующего типа, спонтанная хвала возникает у них в результате какого-то внутреннего движения, отклика: в ответ на услышанную музыку или, может быть, на чей-то благородный поступок. Подобные вещи стимулируют их куда сильнее, чем внешние сенсорные ощущения, потому что воздействуют на их

чувства. Им нетрудно поклоняться Богу, оставшись с Ним наедине; взаимоотношения вообще даются им легко. Однако больше всего времени и внимания хвале и поклонению посвящают, несомненно, христиане интуитивного типа, одарённые естественной, природной духовностью. Богатое воображение помогает им погружаться в яркое и живое созерцание Божьего величия.

Если вся наша молитвенная жизнь состоит только из поклонения и хвалы, нам следует пересмотреть свои представления о духовности. Возможно, мы увлеклись поверхностным мистицизмом, за которым кроется потребность убежать от самих себя или (что бывает ещё чаще) от окружающего мира. Может быть, мы пытаемся убежать от реальных фактов жизни, которые нам слишком трудно принять. Развивая отношения с Богом, нам нельзя игнорировать свои «горизонтальные» взаимоотношения. Мы подробнее поговорим об этом в пятой главе. Неуравновешенная духовность может привести нас к тем же самим ошибкам, от которых когда-то страдало средневековое монашество. Даже если человек не запирает себя в монастыре в буквальном смысле слова, он всё равно может запереться в незримую «келью», пренебрегая своими обязанностями в других важных взаимоотношениях: с самим собой (в прошениях и покаянии) и с другими людьми (в ходатайстве). Нам нужно остерегаться супердуховности. Ревностность не является высшим проявлением духовности, и духовность, порождённая желанием убежать от реальности, является плотской по своей природе.

Покаяние и исповедь: разговор с Богом о наших грехах

Всё это подводит нас ко второму измерению наших отношений: к взаимоотношениям с самими собой. Этот элемент молитвы

чаще всего непосредственно вытекает из предыдущего. Как мы увидим чуть позже, глядя на своё отражение в зеркале (в Боге), мы начинаем осознавать собственное убожество. Чем чище и яснее зеркало и чем лучше мы знаем Бога, тем более недостойными мы себя ощущаем. Поэтому нам необходимо познавать Бога должным образом, таким, какой Он есть не самом деле; ведь Бог — это не проекция нашего собственного «я». Интересно отметить, что во многих библейских отрывках оба эти измерения (поклонение и покаяние) тесно переплетены и взаимосвязаны. Исповедь должна включать в себя покаяние и в совершённых нами проступках, и в том, что мы не сделали того добра, какое могли бы и должны были сделать. Мы должны исповедовать Богу не только содеянное зло, но и упущеные возможности поступить правильно и по-доброму.

В свете нашего анализа психологических типов, самыми верными в этом аспекте молитвы являются люди мыслительного типа. Поклонение даётся им труднее, чем всем остальным, но в плане покаяния и исповеди им нет равных. Безгрешных христиан нет; у каждого из нас есть свои слабые и сильные стороны в разных аспектах духовности. Люди мыслительного типа особенно ревностно относятся к праведности и справедливости и обладают способностью к внутреннему самоанализу, и поэтому покаяние и исповедь даются им куда легче, чем христианам других типов. Пожалуй, людям сенсорного типа будет сложнее других осознать свой грех; внутренний самоанализ даётся им нелегко, потому что их взгляд всегда устремлён на то, что происходит во вне. Однако стоит им всё-таки осознать свой грех, они немедленно приходят к Богу с искренним покаянием. Прекрасным примером тому является апостол Пётр и то, что произошло с ним после того, как он трижды отрёкся от Господа: «И вспомнил Пётр слово, сказанное ему Иисусом: прежде нежели пропоёт петух, трижды отречёшься от Меня. И выйдя вон, плакал горько» (Мф. 26:75).

Какие опасности перекоса подстерегают нас здесь? Нам нужно помнить важный принцип относительно чувства вины: человек может быть объективно виноватым, не испытывая при этом никакого чувства вины, и наоборот, чувствовать себя виноватым, не сделав ничего дурного. Первое состояние Библия называет «ожесточённой совестью», но сейчас мы поговорим о второй части этого принципа. Субъективное ощущение виновности не всегда соответствует объективной реальности греха. В этом случае мы имеем дело с ложным или болезненным чувством вины. Сейчас мы не будем подробно рассматривать, чем отличается реальная вина от ложной; достаточно будет сказать, что иногда источником чувства вины бывают невротические проблемы. Возьмём, к примеру, человека с чрезмерно щепетильной, нездоровой совестью или того, кто страдает от синдрома навязчивых состояний. Я знал одного юношу, который по три часа — ежедневно! — каялся перед Богом в своих грехах. Равновесие его молитвенной жизни было полностью нарушено. Причиной его постоянных сомнений и смутного чувства вины была, скорее, сильная неуверенность в себе («Я не знаю, согрешил ли я. А вдруг я поступил неправильно?»), нежели сознательное преступление нравственного закона.

Однако здесь следует подчеркнуть то, что я уже говорил о склонности к навязчивым мыслям и поступкам: если не разрешить психологические проблемы, лежащие в корне этого состояния, оно может иметь серьёзные духовные последствия, вплоть до кризиса веры. В вышеупомянутом случае юноша посвящал всё время молитвы покаянию в грехах. Он целый день исповедовался перед Богом. Тем не менее, он не чувствовал, что его простили, да это и логично: как он мог ощутить реальное прощение, если не совершил реального греха? В результате он начал сомневаться в Боге и на какое-то время охладел ко всему духовному, пока не понял истинной сути своей проблемы.

Кроме того, такая болезненная совесть, постоянно обвиняющая человека и порождающая непрестанное ощущение вины, присуща людям, страдающим от комплекса неполноценности или низкой самооценки. Сильный перекос в сторону исповеди и покаяния наблюдается также в периоды депрессии. Некоторые формы депрессии отличаются глубоким ощущением вины; более того, ложное чувство вины является одним из ключевых признаков депрессии. Верующим, впавшим в депрессию, часто кажется, что их постоянно в чём-то обвиняют. Одним из самых поразительных примеров этого феномена в истории христианства является Джон Буньян. Автор «Путешествия пилигрима» периодически испытывал столь мучительное чувство вины, что христианская жизнь нередко приносila ему не радость, а страдания. Книга «Всебильная благодать для грешника» является духовной автобиографией Буньяна и ярким примером болезненного чувства вины и навязчивых депрессивных мыслей. Иногда все эти чувства заставляли его бежать от Бога как можно дальше.

Один христианин, выкарабкавшийся из длительной депрессии, сказал: «Я избегал молитвы, потому что мне казалось, что Бог обвиняет меня». Подобные проблемы могут сильно повлиять на нашу духовную жизнь, потому что мы функционируем как единое целое. Именно поэтому нам следует окинуть взглядом всю картину происходящего и помогать человеку во всей его цельности, а иначе измученные виной христиане могут запутаться ещё больше. Кроме того, нам следует помнить, что Бог действует и через невротически настроенных людей, ведь и они тоже являются самыми настоящими глиняными сосудами. Он действует через людей, выросших в дисфункциональных семьях. Он может действовать через меня и через вас, несмотря на все наши эмоциональные расстройства — а подчас даже посредством этих расстройств.

В заключение этого разговора о чувстве вины и покаянии нам необходимо взглянуть на самое сердце христианской веры: на Крест Христа. Прежде всего, наша вина связана не с нашей собственной самооценкой, а с Божьей святостью. Будучи христианами, мы чувствуем себя виноватыми не потому, что не сумели достичь своих целей, а потому, что, во-первых, оскорбили Отца, а во-вторых, обидели ближнего. Может, конечно, мне и плохо от своего греха, но Богу от него гораздо хуже. Слова блудного сына хорошо отражают этот принцип: «Отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим» (Лк. 15:21). Так что исповедь и покаяние — это не просто отражение личной психологической фрустрации, но убеждённость в том, что мы согрешили против Бога. Вспомните слова Давида после того, как он согрешил: «Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал!» (Пс. 50:6). Когда нас постигает глубокое осознание собственной вины, мы приходим к Кресту, где утешительная благодать Христа освобождает нас от любой реальной вины посредством прощения: «Придите — и рассудим, говорит Господь. Если будут грехи ваши, как багряное, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как волну убелю» (Ис. 1:18). Христово прощение на Кресте — это наивысшее выражение целительной силы Евангелия. Следовательно, наши молитвы покаяния — это Божий дар и Божье благословение.

Прошение: разговор с Богом о наших нуждах

Этот аспект молитвы связан ещё с одними важными взаимоотношениями нашей жизни: нашими отношениями с самими собой. Надо сказать, что эта сторона молитвы требует меньше

Кроме того, такая болезненная совесть, постоянно обвиняющая человека и порождающая непрестанное ощущение вины, присуща людям, страдающим от комплекса неполноценности или низкой самооценки. Сильный перекос в сторону исповеди и покаяния наблюдается также в периоды депрессии. Некоторые формы депрессии отличаются глубоким ощущением вины; более того, ложное чувство вины является одним из ключевых признаков депрессии. Верующим, впавшим в депрессию, часто кажется, что их постоянно в чём-то обвиняют. Одним из самых поразительных примеров этого феномена в истории христианства является Джон Буньян. Автор «Путешествия пилигрима» периодически испытывал столь мучительное чувство вины, что христианская жизнь нередко приносила ему не радость, а страдания. Книга «Всебильная благодать для грешника» является духовной автобиографией Буньяна и ярким примером болезненного чувства вины и навязчивых депрессивных мыслей. Иногда все эти чувства заставляли его бежать от Бога как можно дальше.

Один христианин, выкарабкавшийся из длительной депрессии, сказал: «Я избегал молитвы, потому что мне казалось, что Бог обвиняет меня». Подобные проблемы могут сильно повлиять на нашу духовную жизнь, потому что мы функционируем как единое целое. Именно поэтому нам следует окунуть взглядом всю картину происходящего и помогать человеку во всей его цельности, а иначе измученные виной христиане могут запутаться ещё больше. Кроме того, нам следует помнить, что Бог действует и через невротически настроенных людей, ведь и они тоже являются самыми настоящими глиняными сосудами. Он действует через людей, выросших в дисфункциональных семьях. Он может действовать через меня и через вас, несмотря на все наши эмоциональные расстройства — а подчас даже посредством этих расстройств.

В заключение этого разговора о чувстве вины и покаянии нам необходимо взглянуть на самое сердце христианской веры: на Крест Христа. Прежде всего, наша вина связана не с нашей собственной самооценкой, а с Божьей святостью. Будучи христианами, мы чувствуем себя виноватыми не потому, что не сумели достичь своих целей, а потому, что, во-первых, оскорбили Отца, а во-вторых, обидели ближнего. Может, конечно, мне и плохо от своего греха, но Богу от него гораздо хуже. Слова блудного сына хорошо отражают этот принцип: «Отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим» (Лк. 15:21). Так что исповедь и покаяние — это не просто отражение личной психологической фрустрации, но убеждённость в том, что мы согрешили против Бога. Вспомните слова Давида после того, как он согрешил: «Тебе, Тебе единому согрешил я и лукавое пред очами Твоими сделал!» (Пс. 50:6). Когда нас постигает глубокое осознание собственной вины, мы приходим к Кресту, где утешительная благодать Христа освобождает нас от любой реальной вины посредством прощения: «Придите — и рассудим, говорит Господь. Если будут грехи ваши, как багряное, — как снег убелю; если будут красны, как пурпур, — как волну убелю» (Ис. 1:18). Христово прощение на Кресте — это наивысшее выражение целительной силы Евангелия. Следовательно, наши молитвы покаяния — это Божий дар и Божье благословение.

Прошение: разговор с Богом о наших нуждах

Этот аспект молитвы связан ещё с одними важными взаимоотношениями нашей жизни: нашими отношениями с самими собой. Надо сказать, что эта сторона молитвы требует меньше

всего усилий, поскольку все мы всегда готовы просить что-нибудь для себя! Прошение — это неотъемлемая и вполне законная часть молитвы, и Сам Господь Христос призывал Своих учеников молить Отца о повседневных нуждах. Нам не нужно чувствовать себя виноватыми, когда мы о чём-то просим Бога. Однако при этом необходимо помнить и библейское условие: наши просьбы должны соответствовать Божьей воле, и мы должны возносить их во имя Иисуса (Ин. 14:13-14). Мы не можем просить Бога об исполнении наших прихотей и искать сплошного удовольствия для себя (Иак. 4:3). Бог будет отвечать на наши просьбы, если мы будем жить в тесном общении с Самим Господом (Ин. 15:7), пребывать в Нём. Нельзя ожидать от Бога отцовского отношения, если мы сами не ведём себя как Его дети.

Легко увидеть, что получится, если в своей духовной жизни мы будем делать чрезмерный упор на этот аспект молитвы. Молитва превратится в одну сплошную эгоистическую просьбу. Один юноша признался мне: «Порой мне кажется, что я прихожу к Богу, словно в какой-то супермаркет, с длинным списком своих нужд, перечисляя их одну за другой». Нам нужно неустанно бороться со своим себялюбием, чтобы наша молитва не вращалась исключительно вокруг нас самих и наших потребностей. Бог радуется, когда мы приходим к Нему со своими просьбами, потому что Он — любящий Отец и Ему нравится делать нам приятное. Но когда я веду себя совсем не так, как сын, старающийся угодить любимому Отцу и порадовать Его, фактически, я превращаю Бога в своего слугу, пытаюсь Им манипулировать (пусть даже бессознательно) и низвожу молитву до самой примитивной её формы.

Следовательно, этот тип молитвы связан не столько с темпераментальными особенностями личности, сколько с её нравственным компонентом. Эгоизм не зависит от темперамента;

он исходит от сердца. По сути своей, все мы — страшные сеялюбцы. Поэтому в этом аспекте молитвы существенной разницы между людьми разных психологических типов практически нет. Вместо этого, довольно значительную роль здесь играет эмоциональная зрелость. Чем менее развит человек, тем упорнее он делает себя центром собственной жизни. Собственный мир, собственные потребности и проблемы являются главной отправной точкой всего его существования. Он ведёт себя так, словно вся его эмоциональная энергия должна принадлежать только ему самому, и потому не желает расходовать её на кого-то ещё. Некоторые люди молятся только тогда, когда им что-то нужно; на самом деле, они плохо понимают, кто такой Бог. Они принимают Бога нужными им дозами, как таблетку аспирина, в надежде, что Он излечит все их головные боли. Такое поведение вполне нормально в детском возрасте — так что в тех случаях, когда оно наблюдается у взрослого человека, его обычно считают симптомом задержки психического развития, приводящей к образованию так называемой неразвитой личности. Главный девиз жизни таких людей — «Брать, брать, брать!», и они являются олицетворением и воплощением незрелости. Христос призывает нас как раз к противоположному: «Блаженне давать, нежели принимать» (Деян. 20:35). Это и есть признак эмоциональной, психологической и духовной зрелости.

Размышляя о своих просьбах к Богу, нам нужно уделять особое внимание благодарению. Благодарение — одна из самых прекрасных форм молитвы, однако именно ею христиане пренебрегают чаще всего. Как часто мы забываем сказать Богу «Спасибо!» Просить мы готовы всегда, но когда Он отвечает на наши просьбы, мы забываем выразить Ему свою признательность. И это больше, чем простая невежливость. «Спасибо» — это не просто формальная светская условность;

это выражение признательности и любви. Интересно отметить, что именно эта проблема лежала в корне нарушенных отношений человека с Богом. В Рим. 1:21 мы читаем: «Но как они, познав Бога, не прославили Его, как Бога, и не возблагодарили, но осутились в умствованиях своих, и омрачилось несмыслившее их сердце». Здесь мы видим, как тесно взаимосвязаны поклонение и благодарение. Поклонение — это внутренний настрой сердца, а благодарение — внешнее выражение этого внутреннего отношения. Здесь Павел описывает, как человек постепенно шёл к тому, чтобы отвергнуть Бога, и его слова показывают нам, что неблагодарность сыграла в этом процессе немаловажную роль. Многие человеческие взаимоотношения (например, отношения супругов) разрушаются от недостатка взаимной благодарности. По тому же принципу, взаимоотношения с Богом могут серьёзно пострадать, если мы никогда не говорим Ему спасибо. Таким образом, благодарение должно стать неотъемлемой частью нашей молитвы: «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом» (Флп. 4:6).

Ходатайство: разговор с Богом о других людях

Это один из самых благородных аспектов молитвы: мы пользуемся силой молитвы для того, чтобы помочь другим людям. В Библии содержится множество примеров ходатайственной молитвы. На её страницах мы встречаемся с целой плеядой неутомимых ходатаев, от Авраама до апостолов. Однако нашим главным вдохновением и высшим выражением ходатайственной молитвы, конечно же, является Господь Иисус. Например, вся Его молитва в Ин. 17 пронизана глубокой и сильной любовью, неизменной даже в минуты великого страдания и

личного смятения. В тот день, накануне Голгофской муки, у Христа были все основания думать преимущественно о собственных нуждах, не вспоминая о других. Но посмотрите на Его молитву! Он забывает о Себе, и Его слова являются нам необыкновенное выражение чистой, незамутнённой любви. Он искренне печётся о благе и покое тех, кто окружает Его (апостолов) и, более того, думает не только о них, но и о «верующих в Меня по слову их» (ст. 20). Иисус просил за других людей, потому что любил их. Это и есть единственный секрет ходатайственной молитвы.

Поэтому молитва за других — это плод той любви-агапе, которую Бог вкладывает в наши сердца, плод Святого Духа. Вот почему нам так важно в ней упражняться и всячески её развивать. Однако для многих из нас ходатайство так и остаётся самой нелюбимой и забытой частью нашей молитв — этакой «Золушкой» нашей духовной жизни. В лучшем случае, мы завершаем время молитвы парой-тройкой просьб за друзей и родных. Мы с радостным восторгом восхваляем Бога; исповедь вызывает у нас слёзы покаяния; мы с головой погружаемся в приятно-эгоцентричные мысли, высказывая свои просьбы. Но помнить в молитве о ком-то ещё... это совсем другое дело! Поэтому ходатайственной молитвы никогда не бывает много. Обильное ходатайство нельзя считать нездоровым перекосом в духовной жизни. Нам нужно учиться любить других людей в молитве, чтобы Господь даровал нам сердце подлинного пастыря, чувствительность по отношению к нуждам других людей, наших церквей, родных и друзей. Сколько времени мы уделяем ходатайству по сравнению с остальными тремя аспектами молитвы? Если мы хотим, чтобы наша молитвенная жизнь была уравновешенной, нам нельзя пренебречь ни одним из перечисленных её компонентов. То, сколько времени мы уделяем молитве за других людей, поможет нам оценить степень нашего эгоизма.

Из всех психологических типов у христиан мыслительного типа будет самый методичный и упорядоченный подход к ходатайственной молитве, особенно если просьбы за других людей как-то связаны с праведностью или справедливостью. Люди сенсорного типа (особенно интроверты), обладающие ярко выраженным чувством ответственности, могут быть отличными организаторами молитвенных собраний. Если ходатайство пока даётся вам нелегко, здесь тоже лучше начинать с малого. Даже если вы в неделю молитесь всего за одного человека, это значит, что за год вы помолитесь за пятьдесят два человека. Так что начинайте с совсем коротеньких списков и постепенно их увеличивайте.

И последнее: не забывайте, что разные аспекты молитвы отражают разные стороны наших ключевых взаимоотношений. Нельзя погрузиться в заботы о других людях, забыв при этом о Боге и о себе. Лихорадочная деятельность, даже если она имеет вид служения другим людям, не должна ставить под угрозу нашу близость с Богом или нормальное попечение о себе. Чрезмерная активность — злейший враг молитвы, и в этом отношении людям сенсорного типа (особенно экстравертам — представьте себе, например, делового человека или бизнесмена) следует проявлять особую осторожность. Иначе их ждёт перегорание, усталость и духовная засуха.

Иеремия: разительные контрасты в молитве пророка

До сих пор мы рассматривали трудности, возникающие у людей в связи с молитвой. Иногда эти трудности происходят из наших индивидуальных или темпераментальных особенностей; иногда они являются результатом временных обстоятельств —

таких, как депрессия, крайняя усталость, сомнения или одиночество. В завершение этой главы мне хотелось бы переключить наше внимание на Божье Слово. В Книге пророка Иеремии есть одна молитва (Иер. 20:7-18), которая удивительным образом соединяет в себе всё, о чём мы успели поговорить: мы видим, как эмоциональный и духовный фактор вкупе со сложившимися обстоятельствами влияют на жизнь верующего и как всё это отражается на его молитве. Давайте рассмотрим этот отрывок Писания поподробнее.

Что касается темперамента Иеремии, то всё, что мы знаем о нём из Библии, позволяет нам отнести его к категории интровертов и определить его как человека, обладающего сильной естественной чувствительностью. Эта чувствительность проявляется в небольших, но очень важных подробностях. Например, его восприятие природы (14:1-10) показывает нечто куда большее, чем обычное познание окружающего мира. По словам Р. К. Харрисона, специалиста по Ветхому Завету, «Иеремия по-настоящему любил природу»¹². Весьма вероятно, что в его темпераментальном складе преобладали чувствующая и интуитивная сторона.

Мы ничего не знаем о его детстве и воспитании кроме того, что он вырос в семье священников (1:1), а значит, в религиозном, набожном окружении. В отличие от авторов многих комментариев, я не считаю, что Иеремия страдал от склонности к депрессиям. Его частые приступы интенсивной печали объясняются куда более глубокой причиной, а именно: развитой духовной чувствительностью. Ходя с Господом, пророк достиг такого уровня духовной зрелости, что фактически смотрел на окружающую его реальность Божими глазами.

¹² Р. К. Харрисон, «Книга пророка Иеремии и Плач Иеремии», Комментарий изд-ва «Тиндейл» («Jeremiah and Lamentations», Tyndale Commentaries), Великобритания, «ИнтерВарсити Пресс», 1973, стр. 36.

Когда Иеремия видел прискорбное состояние своего народа, это зрелище причиняло ему такую острую боль, что сердце его обливалось кровью почти в буквальном смысле слова (см. 15:18). Иеремии было так плохо не потому, что он был неврастеником, а потому, что он научился смотреть на людей и события с Божьей точки зрения. Иисус не смог удержаться от слёз, въезжая в Иерусалим (Мф. 23:37-39); по той же причине Иеремия не мог не плакать, лично переживая всю ту боль, которую причиняли его современники самим себе и своему народу. Иногда слёзы христианина являются признаком его духовной зрелости: блаженны плачущие.

Кроме того, нам нужно взглянуть на события и обстоятельства жизни пророка. Он стал пророком не по своей воле (1:6; 20:7), жил почти в полном уединении (15:17), без семьи (16:1-2); у него не было своего имущества (12:7-8), он испытывал безжалостные преследования и гонения (18:18) даже со стороны друзей (20:10), и его постоянно сопровождали насмешки и презрение соотечественников (20:7).

Что ж тут удивительного, если, оказавшись в подобных обстоятельствах, Иеремия часто переживал кризисы в своих взаимоотношениях с Богом? Он не понимал Божьего верховного владычества; Божьи планы и замыслы повергали его в замешательство (12:1-4). Он задавался теми же самыми вопросами, которые не дают покоя тысячам наших современников: «Зачем? Почему? Как может благой Бог допускать так много несправедливости?»

Кроме того, все его усилия казались совершенно тщетными. Он дорого заплатил за своё призвание, но так и не увидел зримого плода (11:7-8). Его служениеказалось абсолютно безрезультатным. С чисто человеческой точки зрения, Иеремия был сущим неудачником (7:23-26).

Сочетание всех перечисленных факторов, интровертный темперамент, усиленный необыкновенной чувствительностью,

острота духовного зрения и восприятия и сложные обстоятельства жизни — всё это изумительно ярко выражено в молитве Иеремии в главе 20. В этом отрывке Библия даёт нам живой и практический пример того, какой сложной и одновременно простой может быть молитва. Молитва Иеремии — это шедевр того, что можно назвать *духовной контрастностью*. Вся она состоит из тесно переплетённых фрагментов света и тени. Но именно этот живописный контраст и является источником силы, красоты и реализма, которые непременно найдут отклик в сердце каждого верующего, потому что эта светотень, эта *контрастность* как нельзя лучше отражает наши собственные отношения с Богом.

Тенебризм¹³ его молитвы вполне понятен. По сути, вся эта молитва — один сплошной плач, что, ввиду только что описанной ситуации, совершенно естественно. Иеремия неколебимо верил в своего всесильного Господа (32:17, 27), но оставался всего лишь человеком, из плоти и крови. Вот почему он без остатка изливает перед Господом свою сердечную муку. Молитва начинается с целого ряда жалоб. Пророк недоволен тем служением, в которое «вовлёк» его Господь (20:7). На современном языке это называется «профессиональной фрустрацией». Иеремия тоскует оттого, что его работа не приносит никаких зримых плодов, да ещё и навлекает на него постоянные насмешки со стороны окружающих (ст. 8). Однако он понимает, что Господь вложил в него непостижимое, ревностное желание проповедовать Его Слово, и теперь он просто не может молчать: «Было в сердце моём, как бы горящий огонь,

¹³ Тенебризм (от итал. *tenebroso*, «тёмный», «мрачный») — название стиля изобразительного искусства (особенно неаполитанской и испанской живописи XVII века), для которого были характерны неброские, сдержанные тона и краски; произведения этого стиля подчёркивали контраст между тёмными и светлыми местами картины, создавая живописную игру света и тени. — Авт.

заключённый в костях моих, и я истомился, удерживая его, и не мог» (ст. 9). У него есть все основания жаловаться на сопротивление и даже на самые настоящие гонения со стороны самых близких ему людей (ст. 10). Короче говоря, он жалуется на всю свою жизнь во всех её проявлениях.

В связи с этим у меня возникает вопрос: можно ли мужу Божьему использовать молитву для того, чтобы выражать Богу свой протест? Оправдано ли такое поведение со стороны зрялого верующего? Куда подевались хвала, поклонение, ходатайство? Иеремия настолько отчаялся, что даже не пытается скрывать своего недовольства. Он и раньше высказывал Богу подобные претензии, используя при этом довольно сильные выражения, в которых явно проглядывало осуждение: «Я буду судиться с Тобою» (12:1)¹⁴. Однако ни в одном из этих случаев мы не слышим от Бога ни одного слова упрёка. Бог не упрекает пророка даже тогда, когда тот высказывает своё возмущение и отвращение с поистине неистовой яростью. Почему Бог относится к Иеремии с пониманием и не осуждает его за такие молитвы? По-моему, причин тут две.

Во-первых, даже протестуя и возмущаясь, Иеремия не переставал быть преданным и послушным слугой своего Господа. Он мог жаловаться на Бога, потому что всё время оставался на Его стороне и высказывался с позиции полного послушания. Когда человек, будучи послушным, искренне выражает свой гнев или сомнения, тем самым он вовсе не отрекается от преданности Богу, но, напротив, ещё раз проявляет эту преданность. Внутренняя честность и искренность всегда идут рука об руку. И это вовсе не грех — искренне высказывать Богу свои чувства, пусть даже некоторые (или почти все) из них не слишком благочестивы. Честность нравится Богу куда больше, нежели

¹⁴ «К Тебе я обращаюсь с тяжбой» (РБО).

поверхностная вера, не знающая напряжения и конфликтов. Нам нужно помнить, что, с точки зрения психологии, вытесненный и подавленный гнев больше всего другого мешает людям прощать своих обидчиков и, в свою очередь, принимать прощение от других.

Вторая причина заключается в том, что можно назвать «двусторонней сущностью» протesta. Во многих конфликтных отношениях присутствует парадокс, о котором нам всегда следует помнить. На первый взгляд, протест Иеремии против Бога выглядит как отречение от Господа. Может показаться, что возмущение пророка выражает его решимость отстраниться, не иметь с Богом ничего общего. Однако на самом деле происходит нечто почти полностью противоположное. Высказывая Богу своё недовольство, Иеремия ещё больше приближается к Нему. Смятение и плач пророка — это смятение и плач человека, который по-настоящему любит. То, что на первый взгляд кажется его стремлением отречься, отодвинуться от Бога, порождено его страстным желанием приблизиться к Богу и обрести в Нём силу и свет. Если бы Иеремия и впрямь удалился от Бога, он не стал бы с Ним конфликтовать, а просто равнодушно отошёл бы в сторону. Напряжение и конфликт нередко являются проявлением близости, а не безразличия. Мы видим нечто подобное и в семейных отношениях, как между супругами, так и между родителями и детьми. В глубине своего сердца я могу быть очень близок к Господу, даже если окружающим кажется, что я бунтую против Него. Бог не переносит в молитве гордыни и высокомерия, но Он совсем не против того, чтобы Его дети высказывали Ему свои негативные чувства, если эти чувства рождены любящим сердцем, переполненным болью и страданиями. Если молитва превращается в явное и вызывающее неповинование и противостояние, она наносит Господу оскорбление. Однако и в этом случае, если человек действительно

пытается встретиться с Богом лицом к лицу, такая молитва может привести к большей близости, даже если начнётся с яростного конфликта.

Итак, с тенями на нашей картине мы, вроде бы, разобрались. Внезапно в непроглядной тьме проскальзывает лучик света. Иеремия измучен страданиями, но не побеждён; он погрузился в печаль, но не утонул; он проходит через кризис веры, но это не значит, что он отошёл от Господа. Вот почему во тьме скорби, подобно сияющему лучу света, мы внезапно слышим, как он с изумительной ясностью провозглашает своё нерушимое доверие Богу: «Но со мною Господь, как сильный ратоборец» (20:11). Несомненно, эта мысль поддерживала его с того самого момента, когда Господь призвал его на служение: «Прежде нежели Я образовал тебя во чреве, Я познал тебя, и прежде нежели ты вышел из утробы, Я освятил тебя... Я с тобою, чтобы избавлять тебя, сказал Господь» (1:5, 8).

Несмотря на хрупкость чувств, у Иеремии был источник силы: обещание близкого и постоянного Божьего присутствия. «Они будут ратовать против тебя, но не превозмогут тебя; ибо Я с тобою, говорит Господь, чтобы избавлять тебя» (1:19). Вот что помогало ему черпать силу даже из собственной слабости перед лицом столь мощного сопротивления.

Как симфония, наращивающая темп и мощность звука в многоголосом крещендо, светлая полоса молитвы Иеремии достигает кульминации в безудержном возгласе хвалы: «Пойте Господу, хвалите Господа!» (20:13). Невозможно придумать более разительного контраста, чем это радостное восклицание на фоне только что прозвучавших жалоб. Однако всё это мы слышим из уст одного и того же человека, во время одной и той же молитвы. Внешние обстоятельства тоже ничуть не изменились. Так что же произошло? На какое-то мгновение Иеремия поднял глаза от своего внутреннего смятения и устремил свой

взор на Господа. Яростно защищавшийся пророк, недовольный буквально всем на свете (ст. 7-10), вдруг начинает искренне славить Бога. Секрет этой внезапной перемены заключается в кульмиационном моменте его размышлений. Пока Иеремия думает только о себе, он видит вокруг лишь насмешки и унижение и погружается в жалость к самому себе: «Господи, Господи, ну за что мне всё это? Неужели Тебе безразлично, что со мной происходит?» Но как только он поднимает глаза к источнику всякой помощи и силы, мрак сменяется светом. Чрезмерная погруженность в себя и свои внутренние проблемы может привести к отчаянию; но когда мы поднимаем свой взор на Бога, Он обновляет и вдохновляет нас. Если бы я писал книгу о пророке Иеремии, я, наверное, на этом бы и остановился. Мне и самому хотелось бы жить такой христианской жизнью!

Тем не менее, вскоре мы опять входим в тёмную полосу. В следующем стихе нас ждёт ещё одна внезапная перемена: «Проклят день, в который я родился! День, в который родила меня мать моя, да не будет благословен!» (ст. 14). Иеремия снова впадает в отчаяние, на этот раз ещё более сильное и глубокое. Он погружается в депрессию, как будто уже не контролирует своих эмоций. Неистовая ярость его проклятий (ст. 14-15), желание умереть, презрение к жизни и тоска являются недвусмыслимыми симптомами глубокого депрессивного состояния.

Как можно так резко перескочить из состояния духовного экстаза в совершенно непроглядную тьму? Тем не менее, вся сила этой молитвы, благодаря которой мы можем считать её классическим примером духовной жизни и практики, заключается именно в том, что примерно то же самое происходит со всеми верующими всех времён и народов. В первой части молитвы мы видим человека, который, несмотря на тяжкое бремя и глубокий кризис, не утратил своего доверия Богу.

Затем этот человек обновляется Божьей радостью, хотя внутренняя боль ни на минуту не оставляет его. Честное слово, меня всегда поражает откровенный реализм Божьего Слова! В нём нет места беспочвенной эйфории. Христианская жизнь, включая молитву, — это череда тёмных и светлых полос, череда света и тени, падений и взлётов.

Такие перепады не являются симптомами эмоциональной неустойчивости или душевного расстройства. Иеремию никак нельзя назвать незрелым, неразвитым человеком, которого бросает туда-сюда каждый случайный ветер, способный сокрушить слабую личность и развеять поверхностную посвящённость Богу. Скорее, всё как раз наоборот. Эти контрасты были (и остаются) частью внутреннего конфликта каждого христианина. Молитва — это прекрасный способ выразить не только нашу веру, но и нашу боль. Бог принимает и то, и другое.

Да избавит нас Господь от всяких пораженных настроений. Не всё в мире погружено во мрак; вокруг нас — множество светлых пятен. Однако с другой стороны, пусть Бог избавит нас и от безосновательного, слепого оптимизма, ибо не всё вокруг поглощено светом; в мире немало глубоких теней.

Глава 3

Терапевтическая сила молитвы

Молитва: взаимоотношения, исполненные любви

Молитва оказывает на верующего определённое воздействие. Трудно вычленить, какие аспекты её влияния являются чисто духовными, а какие — чисто эмоциональными; в любом случае, все они обладают явной терапевтической ценностью. Как уже говорилось, человек — это неделимое целое, состоящее из тела, души и духа; поэтому невозможно чётко разделить разные факторы и аспекты воздействия молитвы. Да и вряд ли нам нужно это делать: ведь все они переплетены и взаимодействуют самым тесным образом. Тем не менее, следует подчеркнуть, что молитва несёт в себе не только духовные благословения. Кроме всего прочего, она является источником эмоционального благосостояния; она приносila облегчение миллионам измученных верующих на протяжении всей человеческой истории. Изучая человеческую природу и работая в качестве профессионального психотерапевта-христианина, я сам могу свидетельствовать о целительной силе молитвы. Ни один светский психолог, считающий себя беспристрастным и разумным специалистом, не решится отрицать беспримерное терапевтическое

воздействие веры вообще и молитвы в частности. Здесь я имею в виду библейскую христианскую веру, а не какую-нибудь религию из тех, что порабощают ум и душу человека и больше похожи на новую форму невроза, нежели на путь к свободе.

Вот что пишет Вероник Граундс, американский богослов и социолог:

«Для здоровья и душевного исцеления нам необходимо прощение как противоядие против чувства вины; общение как противоядие против отчуждённости; сила как противоядие против бессилия; и надежда как противоядие против отчаяния. Вот почему я непрестанно спрашиваю себя: где нам взять всё необходимое для восполнения этих психологических потребностей? Самый верный источник того, что нам нужно, — это Евангелие, причём в такой степени, что само оно является ни с чем не сравнимым средством против невроза. Я даже осмелиюсь утверждать, что если для здоровья и душевного исцеления нам необходимо осознание самих себя, адекватная самоидентификация, принятие себя, освобождение нашего «я», если всё это — необходимые условия выздоровления, то Евангелие Иисуса Христа несёт в себе беспрецедентные ресурсы для восстановления душевного здоровья»¹⁵.

В. Граундс — не единственный специалист, готовый представить практические доказательства ценности веры для душевного здоровья. Среди известных англоязычных авторов можно упомянуть также Уэйна Оутса¹⁶, а среди испаноговорящих специалистов — книгу «*Más Allá de la Psiquiatría*» («За пределами психиатрии»)¹⁷. Её авторы, Абрахам Дженис и Анджел

¹⁵ В. Граундс, «Эмоциональные проблемы и Евангелие» («Emotional Problems and the Gospel»), The Zondervan Corporation, США, 1976, стр. 138.

¹⁶ У. Оутс, «Религиозные измерения личности» («Religious Dimensions of Personality»), Нью-Йорк, «Association Press», 1957.

¹⁷ А. Дженис и А. Брун, «За пределами психиатрии» («Más Allá de la Psiquiatría»), Буэнос-Айрес, «La Aurora», 1973.

Брун, раскрывают эту тему с точки зрения психиатра и пастора. Многие профессионалы свидетельствуют об одном и том же факте: уравновешенная библейская вера обладает значительным терапевтическим воздействием.

Однако не всякая религиозная практика полезна. Существуют религии, которые явно оказывают пагубное влияние на здоровье человека. Сам Господь Христос осуждал все формы законничества в своих пламенных обличительных речах против фарисеев (Мф. 23:13-36). Кроме того, следует признать, что некоторые формы молитвы настолько неразвиты и неуравновешены, что они сильно дискредитируют христианскую веру и самих христиан. Молитва должна быть плодом внутренней духовной жизни, а не стремлением отыскать сверхъестественный транквилизатор. Здоровая молитва рождается из желания человека побывать с Богом, а не из маниакальной потребности заручиться помощью непогрешимого Психолога-консультанта.

Если наша молитвенная жизнь всегда состоит только из настойчивых просьб о немедленной помощи, значит, мы скатились к чисто невротической молитве. Я нарочно употребил слово «всегда». Довольно часто бывает, что впервые люди обращаются к Богу именно в тот момент, когда им срочно нужна помощь. В тяжёлые жизненные моменты, во время болезни или душевного страдания мы, естественно, тоже приходим к Богу прежде всего с просьбами об облегчении, и это совершенно приемлемо и справедливо. Для многих хождение с Богом начинается с глубокого кризиса. Святой Дух нередко пользуется острой нуждой для того, чтобы разбудить человека и привести его к Богу, и это — абсолютно нормальный, легитимный путь к вере. Этот вид молитвы вполне приемлем для начальной стадии духовного развития, однако со временем он должен уступить место более зрелым взаимоотношениям с Богом.

Нельзя превращать Бога в обычного врача-психиатра или низводить молитву до уровня болеутоляющей таблетки. В противном случае как только головная боль (то есть насущная потребность) проходит, от нашей духовности не остается и следа. Такая вера непостоянна; скорее, это псевдодуховность, порождаемая эгоистическим (хоть и вполне естественным) желанием воспользоваться эффективным средством облегчения боли и получения помощи.

Возможно, именно поэтому некоторые люди оставляют веру и покидают церковь, как только их немедленные проблемы разрешаются. Бог им уже не нужен. Их скоротечная вера была результатом психологического проецирования. Они забыли про Господа, как только им стало полегче. В таких случаях мы вынуждены признать справедливость критического замечания, высказанного в адрес веры с точки зрения психоанализа Фрейда. Для таких людей Бог действительно является всего-навсего выражением их собственных желаний. Если человек видит в Боге всего лишь мальчика на побегушках или добрую фею-крёстную, его духовность и молитва будут нездоровыми, а общее положение — весьма шатким и непрочным. Жизнь веры не может долго оставаться на примитивном, инстинктивном уровне, выраженном словами одного молодого человека: «Когда я уже не в силах что-либо сделать, мне остаётся одно из двух: либо плакать, либо молиться». Как видите, молитва здесь является последним средством, к которому прибегают только в самом крайнем случае.

В предыдущей главе мы уже видели, что просьбы являются неотъемлемой и совершенно законной частью молитвы. Тем не менее, нам нельзя путать результаты с целью. Прежде всего мы молимся не для того, чтобы обрести ощущение покоя и радости или не чувствовать себя одинокими. Всё это результаты молитвы, но не её цель. Если верующий видит

в молитве, главным образом, средство получить что-нибудь от Бога, он ещё не понял её смысла и сущности.

Теперь, когда мы расставили все точки над *и*, давайте посмотрим, каким терапевтическим эффектом обладает молитва.

Молитва как экзистенциальная терапия

Целительная сила молитвы не ограничивается её психологическим воздействием, о котором мы поговорим чуть позднее. Кроме способности восстанавливать эмоциональное состояние человека молитва обладает глубоким экзистенциальным измерением, ещё более ключевым и значимым, чем её терапевтическая ценность. Говоря об экзистенциальном измерении, я имею в виду всё, что связано с вопросами подлинного смысла человеческой жизни: Зачем я здесь? Откуда я взялся? Что ожидает меня после смерти? Для нас экзистенциальный аспект стоит на первом месте, потому что ответы на все эти вопросы имеют самые серьёзные и долговременные последствия в нашей жизни. Вот почему разговор о целительном воздействии молитвы мы начинаем именно с него.

Некоторые течения современной психотерапии (принадлежащие к так называемой экзистенциальной школе) утверждают, что все трудности человека происходят от того, что у его жизни нет смысла. Такие авторы, как Виктор Франкль¹⁸ и Бинсвангер считают, что главной проблемой человека является отсутствие смысла жизни и его неизбежные последствия: отчаяние, общее ощущение потерянности и дезориентации,

¹⁸ В. Франкль, «Человеческий поиск смысла» («Man's Search for Meaning»), Бостон, «Бинкен Пресс», 1959.

тошнота, о которой говорит Сартр¹⁹. Они полагают, что решение проблемы лежит в том, чтобы отыскать значимые и обогащающие взаимоотношения. Ключ к исцелению человека они видят в общении с другими и считают главным средством такого исцеления искренние, глубокие отношения.

Убеждения экзистенциальной школы психотерапии частично совпадают с библейским диагнозом человеческой природы. Бог создал человека таким образом, что его величайшая потребность состоит в общении и взаимоотношениях. «Не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственного ему», — с самого начала сказал Бог (Быт. 2:18). И это неудивительно, ведь люди были сотворены по образу и подобию своего Создателя, Который от вечности пребывает в гармоничных и близких взаимоотношениях между Лицами Божественной Троицы. Вот почему люди с рождения ощущают глубокую потребность установить контакт с кем-то другим, отличным от них самих.

В лучшем случае эти взаимоотношения двухмерны: помимо горизонтальных отношений с другими людьми у человека установлены и вертикальные отношения с Создателем. В Библии говорится, что с самого начала так оно и было. Главными нашими взаимоотношениями являются именно отношения с Творцом. В Быт. 1 и 2 у людей не было никаких эмоциональных проблем; им были неизвестны страх, стыд и боль, потому что их отношения с Богом оставались незамутнёнными и приносили им полное и подлинное удовлетворение. Получается, что отчуждение от Бога лежит в корне всех невротических расстройств человека: ведь наша глубочайшая потребность так и остаётся неудовлетворённой. Вспомните знаменитые слова Юнга: «Я не видел ни одного случая неврастении или

¹⁹ Ж. П. Сартр, «Тошнота».

нервного расстройства, который, в конечном итоге, не уходил бы корнями в экзистенциальные проблемы». Это экзистенциальное одиночество и отсутствие смысла жизни ложатся на человека тяжким, порой невыносимым бременем. Возглас Иисуса на Кресте: «Боже Мой! Боже Мой! Для чего Ты Меня оставил?» напоминает нам о том, насколько болезненным является реальное отчуждение от Бога. Как правы были испанские христиане-мистики XVII века, св. Иоанн Креста и Тереза Авильская, когда писали о «тёмной ночи человеческой души, лишённой Бога». Да, оказаться в мире без Бога — это страшно; пожалуй, это самое жуткое переживание, с которым может столкнуться человек. Это и есть ад: лишиться возможности иметь живые и реальные отношения с Богом.

Вот тут-то нам и необходима великная целительная сила молитвы. Поскольку молитва — это общение с Богом, она возвращает нам те первые и главные взаимоотношения, в которых мы так нуждаемся — даже если греховная природа налагает на них определённые ограничения (об этом мы подробно говорили в Главах 1 и 2).

Молитва позволяет нам восстановить самую основу нашего существования и возвращает человеку истинный смысл его жизни: взаимоотношения с Богом. Она даёт ему возможность подлинной самореализации, потом что возрождает свободный и непрерывный диалог, близкое общение с нашим Творцом. Молитва — это средство утоления нашей глубочайшей потребности, жажды по Богу. Итак, я ещё раз подчёркиваю, что в молитве содержится очень значимый терапевтический элемент, который нельзя заменить ничем другим. Человеку мало даже глубоких и разносторонних взаимоотношений с другими людьми. Именно поэтому я убеждён, что молитва обладает необыкновенной и беспрецедентной целительной силой: она придаёт смысл нашему существованию. Иными

словами, она заполняет ту «пустоту в форме Бога», которая зияет в нашем сердце и заполнить которую может только Бог. В этом и состоит её главная терапевтическая ценность. Посмотрите, как поэтично и проникновенно сказал об этом псалмопевец: «Как лань желает к потокам воды, так желает душа моя к Тебе, Боже! Жаждет душа моя к Богу крепкому, живому» (Пс. 41:2-3).

Молитва как психотерапевтический процесс

Давайте теперь посмотрим, какой положительный эффект оказывает молитва на наше эмоциональное здоровье. Если молитва действительно является для нас личными взаимоотношениями с Богом, богатым, глубоким и значимым общением, её воздействие будет в чём-то сходно с воздействием эффективного процесса психотерапии. Говоря о психотерапии, я имею в виду метод исцеления эмоциональных проблем, главным инструментом которого является общение, как вербальное, так и невербальное, между психотерапевтом и пациентом. Как и любой длительный психотерапевтический процесс, молитва даёт нам четырёхсторонний положительный эффект:

- Близкие взаимоотношения
- Возможность высказать всё, что накопилось; катарсис
- Руководство и наставление
- Возрастание

Вообще, любые эффективные взаимоотношения, любая подлинная встреча двух людей приносят точно такие же эмоциональные результаты, не говоря уже о молитве, где присутствуют

два уникальных фактора: во-первых, нашим терапевтом является Сам Князь мира, Бог утешения, непревзойдённый Врачеватель и чудный Советник; а во вторых, у каждого верующего пациента — без исключения! — есть именно такой близкий Утешитель, обитающий прямо у него в сердце. В этом отношении молитва является совершенно особой формой психотерапии. Она даёт нам все эмоциональные преимущества глубоких, прочных взаимоотношений и приносит все эмоциональные плоды глубокого, серьёзного общения и взаимодействия. Мне лично очень приятно видеть, что здесь вера и наука не идут вразрез друг с другом, и убеждаться в том, что научные (в данном случае, психологические) открытия не только не противоречат духовной реальности, но, наоборот, полностью её подтверждают. С эмоциональной точки зрения, молитва является идеальным отражением или моделью глубоких терапевтических отношений.

Давайте рассмотрим поподробнее те эмоциональные преимущества, которые она приносит верующим.

Близкие взаимоотношения

Молитва даёт нам эмоциональное и духовное тепло, возникающее в тесном общении с Господом. Такое тепло является плодом подлинной встречи, взаимной преданности двух личностей. В психологии мы назвали бы это явление адекватным контактом, в психоанализе — позитивным перенесением. Это ощущение согласия, взаимной верности, близости. Каждому из нас нужно ощущать любовь, а ведь любовь — это плод близких взаимоотношений. Именно это и даёт нам Бог.

Именно в молитве мы ощущаем, что Бог — за нас, с нами и внутри нас (см. Еф. 4:6). Говоря более научным языком,

именно в молитве мы переживаем Божье сострадание и эмпатию. Мы чувствуем, что нас действительно понимают, потому что Тот, с Кем мы беседуем, наш Господь, не отстоит от нас на миллионы километров, обитаю где-то в небесных сферах; напротив, это Тот, Кто «подобно нам, искушен во всём, кроме греха» (Евр. 4:15). Вот почему Он способен «состра-датель нам в немощах наших». И хотя мы не видим Его, мы всё равно знаем, что Он рядом, потому что, благодаря реальности Святого Духа, Бог живёт внутри каждого из нас. Именно это позволяет нам входить в Его присутствие «с дерзновени-ем», «чтобы получить милость и обрести благодать для благовременной помощи» (Евр. 4:16).

Вот что сказал по этому поводу один специалист-психотерапевт: «Несомненно, величайшая сила всего процесса психотерапии заключается во взаимоотношениях между терапевтом и пациентом. Все изменения происходят только в контексте межличностных отношений». Как всё это происходит в молит-венной практике? Строго говоря, молитва — это разговор с Богом. Но можно ли ограничивать понятие молитвы рамками лишь вербальной коммуникации? Если молитва действитель-но является двусторонним диалогом с Богом, её существен-ной характеристикой должна быть коммуникация. Любой эф-фективный диалог включает в себя куда больше, чем просто слова. Слова — это чудесное средство для построения взаимо-отношений, но они не являются ни единственным, ни даже главным инструментом общения. Как гласит старая послови-ца, «слова — серебро, а молчание — золото». На самом деле, подлинная и глубокая коммуникация может состояться даже при минимальном количестве слов. И наоборот: люди могут говорить часами, обмениваясь уймой слов, но так и не достичь подлинного общения (кто-то назвал это «дуэлогом»: оба чело-века говорят, но ни один из них не слушает другого!).

Что-то подобное происходит и в нашем общении с Богом. Нельзя ограничивать понятие молитвы только словесной ком-муникацией, какими бы важными ни казались нам слова. Раз-говор с Богом — всего лишь один из аспектов такого диалога, точно так же, как вербализация — всего лишь один из аспек-тов коммуникации. Существует язык, не выражаящийся сло-вами: язык намерений, желаний, сердца. Мы постоянно видим это в повседневной жизни. Муж (или жена) может многое «передать» своей второй половине, даже если не будет почти ничего говорить, потому что между ними существует невер-бальный диалог, включающий в себя проявления нежности, любящие взгляды, позитивный настрой друг на друга; все от-тенки и измерения этого диалога просто не поддаются сло-вам. Точно так же нельзя обеднять и молитву, ограничивая её исключительно вербальной коммуникацией.

Это понятие молитвы без слов открывает перед нами не-имоверное богатство возможностей. Однако здесь нас может подстерегать и определённый риск. В заключительной главе я попытаюсь проанализировать те опасности, которые могут возникнуть при сведении христианской молитвы к той или иной форме восточного мистицизма, лишённой содержания медита-ции или отстранённого, самосредоточенного молчания.

Давайте попробуем поподробнее рассмотреть эти близкие взаимоотношения: какие невербальные аспекты коммуника-ции присутствуют в нашем общении с Господом? Если мы со-гласны с тем, что христианская жизнь — это, прежде всего, личные отношения с Богом, нам следует вспомнить, какими видит эти отношения Сам Бог. Для этого мы воспользуемся метафорой, с помощью которой Господь описывал Свои отно-шения со Своим народом, как в Ветхом, так и в Новом Завете. «Как жених радуется о невесте, так будет радоваться о тебе Бог твой» (Ис. 62:5). Послание Павла к ефесянам (Еф. 5:23-30)

напоминает нам о той же самой реальности: об искренней любви Христа к своей Невесте, Церкви.

Когда двое любят друг друга, одной из главных форм общения для них является непосредственная близость с любимым человеком, присутствие рядом с ним или с нею. Чтобы наши взаимоотношения с Господом были исполнены любви к Нему (чего Он, собственно, и хочет), прежде всего нам необходимо учиться практике Его присутствия. Эта мысль часто встречается в Псалтири. Давид чудесным образом выражает её в Пс. 26:4: «Одного просил я у Господа, того только ищу, чтобы пребывать мне в доме Господнем во все дни жизни моей». В Пс. 83:2-3 говорится: «Как вожделенны жилища Твои, Господи сил! Истомилась душа моя, желая во дворы Господни». Видите, главное здесь — быть с Ним, войти к Нему. Это первое и неотъемлемое условие, необходимое для возрastания в любви. Без присутствия любимого человека у вас не будет близости, а без близости взаимоотношения не смогут расти дальше. Важно отметить, что в Ветхом Завете, и особенно в псалмах, представление о молитве неразрывно связано с понятием тесного общения и размышления; они, как мелкие веточки в большой грозди винограда, соединены так тесно и туго, что не поймёшь, где заканчивается одна и начинается другая.

Иногда муж, занятый тысячей мелких забот, испытывает чувство вины из-за того, что не посвящает достаточно времени своей жене, и в качестве компенсации начинает дарить ей подарки: сегодня букет цветов, завтра — коробку конфет... В этом нет ничего плохого, и жене не стоит отвергать такие проявления внимания. Однако подарки никогда не заменят того, что лежит в самом сердце их взаимоотношений: времени, проведённого вместе, рядом друг с другом. Порой нечто подобное происходит и в нашей христианской жизни. Мы так много всего делаем для

Бога, что у нас не хватает времени для того, чтобы побывать с Ним наедине. Мы так усердно трудимся на Божьей ниве, что в нашей работе не остаётся места для Него Самого. Остерегайтесь чрезмерной активности и занятости! Мы можем приносить Господу множество подарков, участвовать в десятках духовных мероприятий, но на самом деле всё это может быть лишь видимостью, имитацией подлинной любви. Нам трудно понять, что Бог хочет быть с нами, и мысль об этом всегда повергает нас в изумление, но это действительно так! Господь радуется, когда Его дети ищут Его лица. Бог абсолютно самодостаточен, Он ни в чём не нуждается — и тем не менее, взаимоотношения с нами и наши молитвы доставляют Ему огромное удовольствие.

Близость с любимым человеком — исключительно важная форма коммуникации. Она сообщает нам нечто такое, что нельзя заменить ничем другим: «Я хочу быть с тобой, потому что ты мне важен; мне хорошо, когда ты рядом». Эта коммуникация происходит посредством самого присутствия и жестов, и результатом её является бессловесный, но ничуть не менее важный диалог. Господь ищет Себе тех, кто будет «поклоняться Отцу в духе и истине» (Ин. 4:23). Войти в Божье присутствие, подойти к Нему, пребывать с Ним, самим своим присутствием говорить Ему о своей любви — всё это само по себе тоже является молитвой. «Господи, это время принадлежит Тебе; вот я, говори со мной так, как Тебе угодно».

Французский врач и лауреат Нобелевской премии Алексис Кэррель выразил эту мысль с большой поэтичностью: «Посредством молитвы человек предлагает себя Богу как полотно художнику или мрамор — скульптору»²⁰.

Пусть наши слова неуклюжи и немногочисленны, пусть даже мы не чувствуем присутствия Возлюбленного, всё равно:

²⁰ Алексис Кэррель, «Человек — это неизвестное» («Man the Unknown»), 1935.

когда мы просто приходим к Нему, Бог уже доволен, и поэтому мы тоже можем успокоиться. Именно здесь (как я уже говорил во второй главе) чрезвычайно важна дисциплина. Когда, несмотря на свои чувства, мы приходим к Богу в молитве, Он неизменно радуется. Если мы хотим молиться и принимаем решение помолиться — это уже акт послушания, приносящий Богу славу. Помните, что наша воля ничуть не менее важна, чем чувства и мысли. Твёрдое решение отвести определённое время на общение с Господом и неукоснительно его соблюдать — это нечто весьма стоящее и очень полезное.

Аналогия супружеской любви подводит нас ещё к одному соображению. Те блага и преимущества, которые мы получаем от этих взаимоотношений — вовсе не главная причина того, почему мы вместе. Главная цель молитвы состоит вовсе не в том, что она приносит нам много пользы. Хотя благое воздействие молитвы является совершенно нормальным и закономерным, это всего лишь её побочный эффект, а не *raison d'être* (причина существования (фр.) — Ред.); к тому же, нет никаких гарантий, что молитва всегда будет приносить нам ожидаемые результаты. Главная цель молитвы — установление глубокого общения и развитие наших отношений с Богом. Мы молимся не для чего-то, а *потому что*. Мы не вправе искать в молитве прежде всего собственного блага. Однако такую эгоцентричную сосредоточенность на себе нередко можно наблюдать как в молитвенной жизни, так и во взаимоотношениях супружеских пар.

Мы должны признаться себе и Богу в том, что у многих из нас молитвенная жизнь вращается вокруг нас самих, а не вокруг Бога. Даже в этой наивысшей духовной практике мы остаёмся страшными эгоистами, хотя сами того не понимаем. Какое место в своей молитве мы отводим Богу? Интересно ли нам, что Он думает и чувствует? Или мы беспокоимся только о себе? Иногда складывается такое впечатление, что главное

в молитве — это мы сами. Подобные настроения отражаются в довольно распространённой практике: мы измеряем успешность молитвы собственными ощущениями. Если помолившись я чувствую себя хорошо, значит, молитва удалась. Если нет, значит, у меня ничего не получилось. Такое мышление не только расставляет совершенно неверные акценты (делая главный упор на наши чувства), но и упускает из виду главную цель молитвы. В центре молитвы должен стоять Сам Бог. Иногда даже в самых духовных наших устремлениях и делах скрываются глубокие залежи эгоизма. Вообще, завершив молитву, нам следовало бы задумываться не о том, как чувствуем себя мы, а о том, что думает по этому поводу Бог. Он наш Возлюбленный, Он любит нас — а ведь те, кто любит, всегда счастливы, когда любимый рядом.

Молитва, как и взаимоотношения любящих людей, всегда предполагает щедрость, желание отдавать любимому самого себя. Кто-то сравнил её с цветком, который нужно регулярно поливать, за которым нужно ухаживать как за живым существом — а иначе он просто уяннет. То же самое можно сказать и о наших отношениях с Богом: если мы не будем развивать их и уделять им должного внимания, нас ждёт сплошная засуха и разочарование. Молитва — одно из главных и совершенно незаменимых средств «ухода» за нашими отношениями с Богом. Вот почему пребывать рядом с Богом, «дышать» Его присутствием через молитву — это не столько самоцель, сколько инструмент, благодаря которому наши с Ним отношения могут расти и развиваться дальше.

Давайте подведём итоги всему, что мы сказали до сих пор.

- Молитва — это не просто словесный разговор с Богом; это ежедневная практика Божьего присутствия посредством диалога, включающего в себя все формы как вербальной, так и невербальной коммуникации.

- Наша молитва должна вращаться не вокруг нас самих, а вокруг Господа. Наши молитвы должны быть не эгоцентрическими, а теоцентрическими.
- Молитва — это не самоцель, а средство, помогающее нам дышать Божьим присутствием и подпитывать наши с Ним отношения.

Если смотреть на молитву с такой точки зрения, она становится не столько обязанностью, сколько удовольствием. В обществе, где на нас постоянно возлагают какие-то обязательства, наша молитвенная жизнь не должна быть для нас ещё одним бременем. Конечно, она всегда будет сопряжена с определёнными трудностями и потребует от нас немалой дисциплины. Однако в то же самое время она может стать для нас базисом покоя, где мы можем ощущать близкую и личную любовь нашего Господа.

Тем не менее, здесь тоже не всё будет просто, ведь к проблемам, перечисленным в Главе 2, добавляются ещё и проблемы, связанные с этим аспектом молитвы как личностных взаимоотношений. Взаимоотношения — штука очень непростая. С психологической точки зрения, это сложный и тонкий процесс, на который оказывают влияние различные факторы нашего прошлого и нашего подсознания, о которых мы уже упоминали.

Честно говоря, чем ближе друг к другу люди, тем сложнее их взаимоотношения. Вот почему во всех близких отношениях на поверхность то и дело всплывают самые неожиданные реакции, которые мы и сами не вполне понимаем. Из-за этих непредсказуемых и нежеланных чувств, странных и почти необъяснимых, нам бывает трудно сближаться друг с другом. В психологии такие реакции называются перенесением. В двух словах, перенесение — это повторение или отголосок проблем, пережитых в детстве. Такое повторение происходит, главным

образом, в тех ситуациях, где человек сталкивается с элементами авторитета или любви. Мы переносим (отсюда и сам термин) на нынешние ситуации те проблемы, которые пережили в своих взаимоотношениях с отцом и матерью, с самого начала воплощавшими для нас авторитет и любовь. А поскольку, как мы уже говорили в предыдущей главе, отношения с Богом несут в себе определённые отголоски взаимоотношений с родителями, здесь нас тоже подстерегает великое множество потенциальных трудностей.

В результате наши сложности в отношениях с Богом отчасти могут быть выражением более глубокой проблемы: неумения строить отношения вообще. Один молодой человек когда признался мне: «Я чувствую себя неловко во всех своих отношениях, а не только с Богом. Я всегда чувствую себя не в своей тарелке и сильнее всего ощущаю это во время молитвы». Обычно если человек испытывает трудности в плане отношений, после молитвы он чувствует себя неуютно, почти тревожно. Ему плохо из-за одновременного ощущения собственной беспомощности и неадекватности: «У меня такое чувство, что я всё сделал не так, из рук вон плохо. Я не прославил Господа так страстно, как мне хотелось бы. Я не поклонялся Ему с той пылкостью, какой Он заслуживает. По-моему, я так и не поблагодарил Его за всё, чем Он благословил меня».

В связи с этим нам, пожалуй, следует сделать несколько замечаний.

Прежде всего, обычно причиной такого неумения строить и поддерживать взаимоотношения является низкая самооценка и неуверенность в себе. В конце главы я вернусь к вопросу самооценки, потому что здесь нас тоже подстерегают определённые опасности, если уделять самооценке слишком много внимания, не придерживаясь при этом библейского мышления. Тем не менее, нам необходимо помнить, что мы

сможем адекватно общаться с другими людьми только в том случае, если у нас будет здоровое восприятие собственного «я». Развитие близости с другими людьми зависит от того, насколько спокойно мы чувствуем себя по отношению к самим себе. Чем неувереннее человек, тем более конфликтными будут его взаимоотношения; чем ниже его самооценка, тем труднее ему сблизиться с другими. В глубине души те люди, которым трудно общаться с другими, никак не могут примириться с собственным «я». Они конфликтуют с другими, потому что конфликтуют с самими собой.

Всё это непременно скажется на общении с Богом. Таким людям трудно доверять Богу, потому что себе они тоже не доверяют. Страх перед обидой и болью заставляет их постоянно защищаться. Чуть позже тот же самый молодой человек сказал мне: «Мои проблемы с молитвой были отражением моих проблем с Богом, а мои проблемы с Богом, по сути дела, были моими проблемами с самим собой. Причина была вовсе не в Боге и не в отношениях с Ним, а во мне».

Оказавшись в такой ситуации, легко попасть в порочный круг. С одной стороны, мы знаем, что источником здорового самовосприятия должен быть Бог. Внутренняя уверенность верующего зависит (в конечном итоге) не от того, что мы сами думаем о себе, а от того, что думает о нас Бог. Кстати, этот момент Евангелия обладает удивительной терапевтической ценностью. С другой стороны, как нам всё это почувствовать и принять, если наши эмоциональные проблемы мешают именно тем отношениям, которые должны нас исцелить: отношениям с Богом? Как раз здесь мне видится место для возможного сотрудничества между психологией и верой. Работа хорошего психолога-консультанта, помогающего человеку осознать свои внутренние конфликты, вкупе с действием Святого Духа, проливающего свет на истинное положение вещей,

может обладать необыкновенной целительной силой. Одна сторона процесса дополняет другую, подобно механизму обратной связи: духовное действие помогает психологическому и наоборот.

Во-вторых, неудовлетворённость, которую мы ощущаем после молитвы, совсем не обязательно свидетельствует о том, что молитва была неудачной или недостаточно пылкой. Наоборот, это ощущение может быть признаком духовной зрелости. Возможно, оно говорит не о слабости нашей молитвы, а о внутренней чувствительности и остром осознании собственного греха, которое вкладывает в нас Святой Дух. Мы ещё вернёмся к этой теме чуть позже. Пока же я только скажу, что субъективные чувства собственной неадекватности совсем не обязательно соответствуют объективной реальности, которую видит и знает Бог. Порой мы судим себя куда строже, чем Господь. Но если мы вспомним, что молитва — это живые, реальные взаимоотношения, то сможем лучше понять относительную важность её результатов. Даже если мы просто решили помолиться, это уже неплохо. Возможно, я чувствую, что не смог по-настоящему прославить Бога или исповедоваться в грехах. Возможно, сегодня у меня подавленное настроение, и все мои молитвы кажутся мне безжизненными. Но когда я говорю Богу: «Господи, я хочу приблизиться к Тебе всем своим сердцем, и это время принадлежит Тебе», само это желание — уже молитва, и её успешность зависит не от верbalной коммуникации, а от внутреннего стремления и настроя моего сердца. Да, в молитве сердце важно ничуть не меньше слов. Даже самые неуклюжие слова никоим образом не мешают Богу понимать наши молитвы, потому что «ещё нет слова на языке моём, — Ты, Господи, уже знаешь его совершенно» (Пс. 138:4).

Тем не менее, давайте на минуту предположим, что чувства неадекватности действительно отражают наше неумение

молиться и что молитвы наши и в самом деле слабы. Всё это подводит нас к третьему соображению: Бог относится к нашим молитвам с милостью и благодатью, благодаря тому, что сделал Христос, а не по нашей собственной праведности. Его готовность принять нашу молитву зависит не от того, насколько хорошо или плохо мы молимся, а от Господней благодати. А иначе зачем мы добавляем к своим молитвам такие фразы, как «во имя Иисуса» или «праведностью Иисуса Христа»? Ведь это не просто выхолощенные ритуальные формулировки, а исключительно важные богословские истины, помогающие нам приблизиться к Богу, не испытывая при этом давления от необходимости быть всегда и во всём Ему угодными.

Иногда молитва представляется нам чем-то вроде экзамена: «Хорошо ли у меня получилось? Какую оценку выставит мне Господь?» Такое мышление, даже если оно подсознательное, рано или поздно превратит молитву в тяжкое бремя. Мы полагаем, что наша молитва должна быть угодной Богу, а иначе Он не станет нас слушать. Конечно, то, как мы молимся, тоже немаловажно. Наши молитвы должны быть уважительными, ревностными, настойчивыми. В новозаветных Посланиях слишком часто и много об этом говорится, чтобы мы игнорировали этот аспект молитвы или преуменьшали его значение. Однако мы не должны связывать форму молитвы с тем, насколько внимательно Бог её выслушивает. Благодаря тому, что мыносим свои молитвы «именем и праведностью Иисуса Христа», они восходят к Богу в безупречном виде. Поэтому нам не нужно видеть в молитве испытание или проверку, ведь богословский принцип благодати применяется и к ней тоже. Нам пришлось бы несладко, если бы Господь оценивал наше христианское поведение на основании наших собственных заслуг. Бог видит всю нашу жизнь, включая молитву, через призму Своей милости и благодати.

Тут мы тоже можем столкнуться с глубокими психологическими проблемами. Человек испытывает постоянный внутренний конфликт из-за того, что никак не может принять самого себя. «Я всегда недоволен собой, — мог бы сказать он. — Я всегда чувствую, что мог бы работать и вести себя лучше». Источником такого перфекционизма является сниженное самовосприятие и неумение видеть собственную ценность. Уверенность и спокойствие таких людей постоянно зависят от мнения окружающих. В своей христианской жизни они мучаются от непрестанной неуверенности в отношениях с Богом: человек знает, что он очищен, но не чувствует себя чистым, и от этого его молитва становится похожей на демонстрацию внутренней борьбы с самим собой. Поскольку вся его жизнь — сплошная череда трудностей, молитва тоже представляет собой хроническую проблему. Его внутренний самоанализ всегда приносит неутешительные результаты. Он отвергает собственную личность и потому чувствует себя недостойным, не столько нравственно, сколько эмоционально. «Я не мог приблизиться к Богу и войти в Его присутствие, потому что не чувствовал себя очищенным и оправданным во Христе. Корень моей проблемы состоял в том, что я резко и сурово отвергал самого себя». «Мне казалось, что я всё делаю неправильно. Всё казалось мне слишком ничтожным, моих стараний всегда было мало: я был рабом невротического перфекционизма». «Вся моя молитва была сплошной попыткой уговорить Бога принять меня. А ведь Он давным-давно меня принял. Проблема была во мне!» Вот почему таким людям особенно важно крепко держаться за благодать Христа, которая несёт нам свободу.

В этом контексте немалым утешением для нас будет описание Небес в Откр. 5:8. Четыре животных держат «гусли и золотые чаши, полные фимиама, которые суть молитвы святых». Наши молитвы превращаются в «золотые чаши с фимиамом»

благодаря тому, что они окутаны Христовой благодатью. Условие только одно: эти молитвы должны исходить от святых, а из Нового Завета мы знаем, что в Божьих глазах каждый верующий является святым (см. 1 Пет. 2:9 и многие другие отрывки). Богу гораздо важнее, кто обращается к Нему в молитве, нежели то, как именно он молится.

Похожую мысль мы видим и в Книге Притчей: «Молитва праведных благоугодна Ему» (Прит. 15:8б). И хотя содержание и форма молитвы тоже немаловажны, они имеют второстепенное значение. Важнее всего, кто именно возносит Богу эту молитву. Бог всегда стремится прикоснуться к человеческому сердцу. Конечно, мы должны стараться, чтобы наши молитвы были верными по форме и уравновешенными по содержанию, но прежде всего нам следует заботиться о том, чтобы наша личная жизнь отличалась духом святости и праведности. Оценивая свою молитвенную жизнь, нам нужно думать не о том, какие у нас молитвы, а о том, что мы за люди и какой у нас характер.

Всё это естественным образом подводит нас к рассмотрению второго аспекта терапевтического воздействия молитвы с точки зрения эмоциональной сферы нашей жизни.

Освобождение

«Изливайте пред Ним сердце ваше: Бог нам прибежище». (Пс. 61:9)

Молитва – это прекрасное средство выражения чувств, высвобождения эмоций, излияния наших проблем, волнений и тягот. По мнению психологов, она цenna ещё и тем, что даёт человеку возможность катарсиса. Катарсисом называется

свободное, безудержное излияние всего, что мы думаем или чувствуем, без каких бы то ни было ограничений. Такое беспрепятственное выражение мыслей и эмоций обладает очищающим действием (по-гречески слово *катарсис* означает «очищение», «чистота»).

Такие молитвы нередко встречаются в Псалтири, особенно в псалмах Давида, который часто изливал свои страдания перед Богом. Однако и здесь примером наивысшего выражения молитвы является наш Господь. Господь Христос прекрасно знал, как освежает и обновляет человека молитва. После долгого, утомительного дня, полного трудов и искушений, Он искал покоя в беседе с Отцом (Мф. 14:13). То же самое происходило, когда интенсивность Его служения становилось почти лихорадочной (Лк. 5:15-16). Мы читаем о похожих ситуациях в Мк. 1:35 и параллельных местах Евангелий. Для Господа молитва была, пожалуй, главным способом отдохнуть и успокоиться. Однако давайте ещё раз вернёмся к Его молитве в Гефсимании (Мф. 26). Это одно из самых сильных мест Писания, свидетельствующих об освобождающем воздействии молитвы. Незабываемая молитва Христа явно распадается на две части. Сначала (ст. 37-38) Иисус изливает мучительные страдания, переполнявшие Его сердце, выражая все те мысли и чувства, что тягостным грузом лежали на Нём: «...начал скорбеть и тосковать...Душа Моя скорбит смертельно».

И хотя здесь нигде не сказано буквально, что Он «молился», дух размышления и общения с Отцом («побудьте здесь и бодрствуйте со Мною») является явным признаком подлинной молитвы. Иисус ещё не начал говорить непосредственно с Отцом (ст. 39), но на самом деле Он уже молился. Прежде всего Ему было необходимо излить всё, что накопилось у Него на душе, и рассказать Отцу о зловещих предчувствиях, наvodнивших Его сердце. Только после этого очистительного

опустошения (катарсиса) Иисус почувствовал Себя достаточно свободным для того, чтобы сделать следующий шаг («отойдя немногого»). Теперь Он был готов к молитве как таковой, к тому, чтобы «пасть на лицо Своё» и с поразительным спокойствием произнести: «Отче Мой! если возможно... впрочем не как Я хочу, но как Ты». Помимо всего прочего, здесь важна и сама последовательность событий: сначала Иисус переживает мощную внутреннюю борьбу, выраженную словами боли и страдания; а потом мы видим в Нём готовность послушно принять Свою чашу, а также внутренний покой, несмотря на смятение. Первая часть молитвы принесла Иисусу освобождение; именно она позволила Ему сделать следующий шаг. Именно такое освобождающее, очистительное воздействие оказывает молитва на мятущегося, страдающего человека.

Именно в этом контексте мы можем как следует понять и по достоинству оценить слова Иисуса в Мф. 11:28: «Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас». Покой — это естественный результат излияния в молитве всех накопившихся в сердце чувств. Именно поэтому апостол призывает нас «взложить все заботы наши на Него» (1 Пет. 5:7). В Флп. 4:6-7 Павел тоже говорит о том, что молитва освобождает нас, даря нам мир и покой: «Не зaborьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши». По словам психолога-христианина Х. Дарлинга, «благодаря молитве мы ощущаем свободу новой жизни, обновляющей всё наше существо»²¹. Будьте готовы излить своё сердце перед Отцом, когда вы почувствуете в этом необходимость, точно так же, как сделал это Иисус. Бог не станет упрекать вас за это.

²¹ Х. У. Дарлинг, «Человек в здравом уме» («Man in his Right Mind»), Карлайл, «Патерностер пресс», 1969, стр. 140.

Молитва не только освобождает нас, даря нам отдохновение и покой, но и наделяет новой силой. Отдых и покой естественным образом укрепляют человека. Посмотрите ещё раз на молитву в Гефсимании — право, для нашего разговора это самая настоящая драгоценная жемчужина! Свой рассказ об этом евангелист Лука завершает так: «Явился же Ему Ангел с небес и укреплял Его» (Лк. 22:43). Об этом упоминает только Лука (который, кстати, был врачом), но это — естественное следствие терапевтического воздействия молитвы: новые силы, внутреннее обновление.

В своей статье для одного швейцарского журнала французский врач Алексис Кэррель, о котором я уже упоминал, написал следующее: «Молитва — это не только акт поклонения (то есть самое могущественное проявление энергии на Земле)... Молитва — это сила, столь же реальная, что и вселенская гравитация... Молясь, мы присоединяемся к той неистощимой силе, которая движет всем миром»²².

За множество столетий до Алексиса Кэрреля по вдохновению Божьей мудрости пророк Исаия высказал очень похожую мысль: «Он [Бог] даёт утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость... Надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся» (Ис. 40:29, 31).

Особым проявлением катарсиса является исповедь. Пожалуй, именно здесь мы видим целительную силу молитвы в её высочайшем проявлении. В этом смысле Поль Турнье сделал довольно смелое заявление: «Христианское покаяние даёт такое же психологическое освобождение, что и самые лучшие психоаналитические методы»²³. Терапевтический эффект исповеди является одним из величайших благословений для

²² А. Кэррель, «Сила молитвы» («Le Pouvoir de la Prière»), Journal de Genève, май, 1940 г.
²³ Поль Турнье, «Medicina de la Persona», Pamplona: Editorial Gomez, 1965.

опустошения (катарсиса) Иисус почувствовал Себя достаточно свободным для того, чтобы сделать следующий шаг («отойдя немногого»). Теперь Он был готов к молитве как таковой, к тому, чтобы «пасть на лицо Своё» и с поразительным спокойствием произнести: «Отче Мой! если возможно... впрочем не как Я хочу, но как Ты». Помимо всего прочего, здесь важна и сама последовательность событий: сначала Иисус переживает мощную внутреннюю борьбу, выраженную словами боли и страдания; а потом мы видим в Нём готовность послушно принять Свою чашу, а также внутренний покой, несмотря на смятение. Первая часть молитвы принесла Иисусу освобождение; именно она позволила Ему сделать следующий шаг. Именно такое освобождающее, очистительное воздействие оказывает молитва на мятущегося, страдающего человека.

Именно в этом контексте мы можем как следует понять и по достоинству оценить слова Иисуса в Мф. 11:28: «Придите ко Мне все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас». Покой — это естественный результат излияния в молитве всех накопившихся в сердце чувств. Именно поэтому апостол призывает нас «возложить все заботы наши на Него» (1 Пет. 5:7). В Флп. 4:6-7 Павел тоже говорит о том, что молитва освобождает нас, даря нам мир и покой: «Не заботьтесь ни о чём, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши». По словам психолога-христианина Х. Дарлинга, «благодаря молитве мы ощущаем свободу новой жизни, обновляющей всё наше существо»²¹. Будьте готовы излить своё сердце перед Отцом, когда вы почувствуете в этом необходимость, точно так же, как сделал это Иисус. Бог не станет упрекать вас за это.

²¹ Х. У. Дарлинг, «Человек в здравом уме» («Man in his Right Mind»), Карлайл, «Патерностер пресс», 1969, стр. 140.

Молитва не только освобождает нас, даря нам отдохновение и покой, но и наделяет новой силой. Отдых и покой естественным образом укрепляют человека. Посмотрите ещё раз на молитву в Гефсимании — право, для нашего разговора это самая настоящая драгоценная жемчужина! Свой рассказ об этом евангелист Лука завершает так: «Явился же Ему Ангел с небес и укреплял Его» (Лк. 22:43). Об этом упоминает только Лука (который, кстати, был врачом), но это — естественное следствие терапевтического воздействия молитвы: новые силы, внутреннее обновление.

В своей статье для одного швейцарского журнала французский врач Алексис Кэррель, о котором я уже упоминал, написал следующее: «Молитва — это не только акт поклонения (то есть самое могущественное проявление энергии на Земле)... Молитва — это сила, столь же реальная, что и вселенская гравитация... Молясь, мы присоединяемся к той неистощимой силе, которая движет всем миром»²².

За множество столетий до Алексиса Кэрреля по вдохновению Божьей мудрости пророк Исаия высказал очень похожую мысль: «Он [Бог] даёт утомленному силу, и изнемогшему дарует крепость... Надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся» (Ис. 40:29, 31).

Особым проявлением катарсиса является исповедь. Пожалуй, именно здесь мы видим целительную силу молитвы в её высочайшем проявлении. В этом смысле Поль Турнье сделал довольно смелое заявление: «Христианское покаяние даёт такое же психологическое освобождение, что и самые лучшие психоаналитические методы»²³. Терапевтический эффект исповеди является одним из величайших благословений для

²² А. Кэррель, «Сила молитвы» («Le Pouvoir de la Prière»), Journal de Genève, май, 1940 г.
²³ Поль Турнье, «Medicina de la Persona», Pamplona: Editorial Gomez, 1965.

верующего. Реальное ощущение Божьего прощения за тот или иной конкретный грех, — это непревзойдённое утешение. Именно об этом говорил Давид в Пс. 31: «Я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: „исповедаю Господу преступления мои“, и Ты снял с меня вину греха моего... Ты покров мой: Ты охраняешь меня от скорби, окружаешь меня радостями избавления» (ст. 5, 7), и особенно в Пс. 50: «Окропи меня иссопом, и буду чист; омой меня, и буду белее снега. Дай мне услышать радость и веселье, и возрадуются кости, Тобою сокрушённые» (ст. 4, 9-10). Естественным следствием покаяния является радость, ощущение счастья и избавления, от которого хочется петь.

Правда, некоторым людям исповедь не даёт такого облегчения и утешения, даже если они молятся искренне, от чистого сердца. «Я знаю, что Бог простили меня, но не чувствую этого». Почему? Обычно дело тут в том, что, несмотря на непреложность и надёжность Божьего прощения, эти люди никак не могут простить самих себя. Совершённый ими грех настолько сильно исковеркал их самовосприятие и так сильно повредил их любовь к самим себе, что они не способны себя простить. Особенно часто это встречается в тех случаях, где речь идёт о грехах сексуального характера. Если человек искренне покаялся, но всё равно чувствует себя виноватым, скорее всего, мы имеем дело с психологической проблемой. Неспособность простить себя связана не столько с нашей верой, сколько с нашим представлением о себе; помеха тут не в отношениях с Богом, а в отношениях с самими собой. Как только мы это осознаем, нам тут же станет значительно легче. Бог может простить любой грех, большой или маленький, вне зависимости от того, какой ущерб этот грех наносит нашей самооценке.

В некоторых случаях бывает полезно исповедоваться в своём грехе перед кем-то другим: психологом, пастором или

близким другом. Смысл такой исповеди не столько в том, чтобы покаяться перед другим человеком, сколько в том, чтобы покаяться перед Богом в присутствии кого-то ещё. Это придаёт покаянию чувство здоровой объективности и помогает избавиться от психологических сомнений — именно этого нам не хватает, когда мы исповедуемся про себя, в одиночку. Протестантские церкви отвергают формальное правило исповеди и устного покаяния в грехах по вполне оправданным богословским причинам. Однако при этом нам нужно остерегаться противоположной крайности: полного отвержения любой исповеди и покаяния перед братом или сестрой. Покаяние в грехе в присутствии понимающего человека обладает необыкновенной терапевтической силой как в психологическом, так и в духовном отношении. Об этом прямо говорит апостол Иаков: «Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иак. 5:16). Удивительно, какая тесная взаимосвязь существует между исповедью, молитвой и исцелением. В своём современном парофразе Нового Завета Юджин Питерсон передаёт этот стих таким образом: «Признавайтесь друг другу в своих грехах и молитесь друг за друга, чтобы жить в исцелении и здоровье». Исповедь, молитва и исцеление идут рука об руку.

Это важно с эмоциональной точки зрения, так как повреждения и раны, нанесённые грехом, заживают куда быстрее, если кто-то другой знает об этом грехе и молится вместе с нами и за нас. Многие пациенты искренне благодарили меня за то, что у меня в кабинете впервые смогли открыть своё сердце и рассказать о тех тайных прегрешениях, о которых до сих пор не знал никто другой. Слёзы, пролитые в присутствии другого человека, обладают куда более мощным терапевтическим

потенциалом, чем чувства, излитые в уединении. Одинокие слёзы могут ещё больше ожесточить душу; слёзы, пролитые в обществе других, почти всегда умягчают и утешают сокрушённое сердце.

В заключение позвольте мне дать три практические рекомендации. Они носят довольно общий характер, но являются весьма существенными при рассмотрении вопроса, где особенно необходимо и важно соблюдать конфиденциальность.

- Исповедь брата или сестры во Христе всегда должна быть абсолютно добровольной; к ней никогда и никого нельзя обязывать. Мы не вправе оказывать какое-либо давление для того, чтобы принудить человека признаться нам в своём грехе. Манипуляция с целью «изгнания», «вытеснения» греха может привести к серьёзному психологическому ущербу, сравнимому с ущербом от изнасилования. Наши близкие имеют право на личную тайну, и мы не имеем право вторгаться в их личное пространство, пока они сами, добровольно не откроют нам дверь. Именно поэтому меня несколько беспокоит та почти бессознательная лёгкость, с которой некоторые верующие (особенно приверженцы движения «исцеления воспоминаний о прошлом») вторгаются в чужое личное пространство. Их служение можетносить положительные результаты, если сам «пациент» открывает им дверь своего сердца. Однако мне приходилось слышать о неоднократных злоупотреблениях этим методом; и такие злоупотребления, совершающиеся во имя Христа или Святого Духа, чреваты катастрофическими эмоциональными последствиями для человека, чьё личное пространство таким образом нарушается. Бог призывает

нас плакать с плачущими, а не врываться силой в чужие дома и тайны.

- Признание в грехе всегда должно оставаться тайной и носить строго конфиденциальный характер. Казалось бы, всё предельно просто: тайна есть тайна. Но сколько проблем, сколько изломанных взаимоотношений и конфликтов, сколько напряжения существует в поместных церквях и семьях из-за того, что кто-то не сумел соблюсти это элементарное правило! Когда нам доверяют тайну, никто — даже наша вторая половина — не должна о ней знать. Мы можем рассказать о ней только в том случае, когда нам разрешил это сделать тот самый человек, который нам доверился. Если мы чувствуем, что просто должны поделиться этим секретом со своим супругом или супругой (возможно, для того, чтобы частично снять с себя бремя чужой тайны), мы можем сделать это только в том случае, если доверившийся нам человек даст на это своё согласие. В Книге Притчей сказано: «Веди тяжбу с соперником твоим, но тайны другого не открывай» (Прит. 25:9). Если человек не умеет оставаться верным в малом, на него нельзя полагаться и в большом.
- Если кто-то признался нам в своём грехе, будет полезно помолиться за этого человека вслух, в его присутствии. Как мы уже видели в Иак. 5:16, благодаря этому взаимоотношения этого человека с Богом обретают элемент объективности. Вообще, в подобной ситуации христиане чаще всего просят друг друга: «Продолжай и дальше за меня молиться!» Это большое облегчение — знать, что кто-то любит нас достаточно для того, чтобы молиться за нас и после того, как мы серьёзно согрешили.

Свет, водительство и мудрость

Глядя на себя в зеркало в полутёмной комнате, мы не видим своих физических недостатков. Полумрак скрывает от нас неприятные факты вроде морщин, лысины или прыщей на коже. Но стоит нам включить свет, и правда сразу становится очевидной. Примерно то же самое происходит в наших отношениях с Богом. Пока мы сравниваем себя с другими (со среднестатистическими верующими в нашей общине или в нашей стране), нам кажется, что мы не такие уж плохие. Тусклый свет скрывает ощущение неловкости и даже придаёт нам некое чувство оптимизма. Но как только мы оказываемся в Божьем присутствии, перед нами одна за другой появляются «духовные морщины» нашей жизни. Божье присутствие, Его святость, которую мы познаём в молитве (пусть даже смутно и неясно), проливают свет на духовную реальность нашей жизни. Вот почему псалмопевец просит Господа: «Пошли свет Твой и истину Твою; да ведут они меня» (Пс. 42:3).

Это ещё одно терапевтическое свойство молитвы: верное понимание себя и собственных недостатков. Психолог скажет, что молитва способствует внутреннему самоанализу или *инсайту*²⁴. Молитва помогает нам осознавать реальное положение дел. Интересно отметить структуру вышеупомянутого Псалма 31. После исповеди и покаяния (ст. 5-7) мы читаем несколько неожиданную фразу: «Вразумлю тебя, наставлю тебя на путь, по которому тебе идти; буду руководить тебя» (ст. 8). Однако такой поворот не должен нас удивлять, если мы понимаем, что Божье водительство — это естественное следствие того, что мы ходим с Ним, постоянно вдыхая Его присутствие.

²⁴ Инсайт (от англ. *insight* — проницательность, проникновение в суть, озарение) — понятие, введённое в гештальтпсихологию в 1925 г. В. Келером. Обозначает внезапное усмотрение сути проблемной ситуации. — Пер.

Какой глубокой (с психологической точки зрения) является молитва Давида в другом псалме: «Благословлю Господа, вразумившего меня; даже и ночью учит меня внутренность моя» (Пс. 15:7). Или его уверенность в том, что Бог силён озарить и просветить нашу жизнь: «Ты возжигаешь светильник мой, Господи; Бог мой просвещает тьму мою» (Пс. 17:29).

«Самой плодотворной частью нашего диалога с Богом являются не те вопросы, что мы задаём Ему, а те вопросы, которые Он задаёт нам»²⁵. Да, посредством молитвы Бог открывает те аспекты нашей жизни, которые нуждаются в лечении или даже в радикальном хирургическом вмешательстве. Она позволяет нам полнее, глубже и гораздо объективнее понять себя, пробиться через «психологические дебри» нашей личности. Тереза Авильская говорила: «Внутренние слова от Бога возникают в душе в те моменты, когда она неспособна их понять»²⁶. Однако мало-помалу мы начинаем понимать то, что услышали, и Бог превращает тьму в свет: «У Тебя источник жизни; во свете Твоём мы видим свет» (Пс. 35:10). Такое самосозерцание не стремится углубиться в лабиринт скрытых внутренних чувств (см. пятую главу). Оно не предполагает постоянного самоанализа с целью отыскать панацею на все случаи жизни. Его цель куда проще: обнажить истинное положение дел, раскрыть его для того, чтобы исправить то, что нуждается в исправлении. Именно об этом говорит Иов: «А чего я не знаю, Ты научи меня; и если я сделал беззаконие, больше не буду» (Иов 34:32). Бог готов учить нас посредством молитвы; именно поэтому нам так важно какое-то время проводить в молчании.

²⁵ Поль Турнье, «Medicina de la Persona», Pamplona: Editorial Gomez, 1965, стр. 317.

²⁶ Цитируется в книге Поля Турнье «Психоаналитическая техника и религиозная вера» («Psychoanalytical Technique and Religious Faith»), Буэнос-Айрес, «La Aurora», 1969, стр. 230.

Как раз по этой причине во время многих молитв мы чувствуем, что нас обличают в грехе. И это очень хорошо, потому что такое ощущение отражает духовную зрелость. Бог обращается к нам в Своей святости и помогает увидеть и наше общее состояние греховности, и конкретные прегрешения. В то же самое время, чувство вины заставляет нас приходить к Христу совершенно по-новому. Именно эту внутреннюю борьбу Павел описывает в Рим. 7, обнажая собственное нравственное бессилие. Его ощущение собственного ничтожества было настолько сильным, что он вынужден был воскликнуть: «Бедный я человек! Кто избавит меня от сего тела смерти?» (Рим. 7:24).

Всё это приводит нас к новой зрелости в отношениях с Богом и обогащает нашу веру. По-настоящему зрелым является не тот христианин, который грешит меньше других, но тот, кто наиболее остро ощущает свой грех, исповедует его и катается в нём. Поэтому не следует воспринимать ощущение собственной порочности, возникающее во время молитвы, как нечто негативное. Об этом говорит вторая Заповедь блаженства. Когда перед лицом Бога мы осознаём себя «нищими духом», мы не можем не плакать (кстати, вторая Заповедь блаженства говорит именно о «плачущих»). Но такие слёзы отражают глубину духовной чувствительности, потому что возникают в результате того, что мы исследовали своё сердце в ослепительном свете Божьей святости. Испанский философ Мигель де Унамуно был совершенно прав, когда писал в своём личном дневнике: «Слёзы тоски и мучения раздражают и возбуждают; слёзы же покаяния омывают душу»²⁷.

Молитва вместе с размышлением является одним из самых могущественных средств, с помощью которых Бог даёт нам адекватное духовное самопознание. Она освобождает нас от

²⁷ Мигель де Унамуно, «Личный дневник», («Diarrio Intimo»), Мадрид, «Алланца», 1973, стр. 23.

сильной склонности к самообману. Молитва Давида в Пс. 18 показывает это как нельзя лучше: «Кто усмотрит погрешности свои? От тайных моих очисти меня,.. чтобы не возладали мною» (ст. 13-14). Все мы склонны обманывать себя. Неверующие делают это по близорукости и неспособности увидеть духовную реальность (Рим. 1:21). Однако самообманом страдают и верующие, потому что сердце человеческое «лукаво более всего» (Иер. 17:9). В психоанализе это явление называется отрицанием реальности. Это элементарный психологический механизм самозащиты, предохраняющий нас от тех фактов, которые нам трудно принять и которые причиняют нам особенно сильную боль. Именно в эти тёмные углы и проникает Божий свет, неся с собой преображение. Молитва — это раствор для промывания глаз, позволяющий нам лучше видеть и чётче воспринимать окружающую реальность. Она позволяет нам распознавать собственные изъяны и промахи. С её помощью Бог помогает нам верно оценивать своё состояние и положение, а не тешить себя неверным диагнозом подобно Лаодикийской церкви (см. Откр. 3). Вот почему Господу пришлось сказать ей: «Глазною мазью помажь глаза твои, чтобы видеть» (ст. 18). По словам французского писателя Матье, «это чувство вины, греховности является высшей формой познания».

В завершение темы позвольте мне процитировать хорошо известную нам молитву псалмопевца (Пс. 138). Он на личном опыте знал, что Бог силён проникнуть в наше сердце, исследовать его и вывести на свет его тайные помышления:

«Господи! Ты испытал меня и знаешь. Ты знаешь, когда я сажусь и когда встаю; Ты разумеешь помышления мои издали. Иду ли я, отдыхаю ли — Ты окружаешь меня, и все пути мои известны Тебе... Исптай меня, Боже, и узнай сердце мое; исптай меня и узнай помышления мои; и зри, не на опасном ли я пути, и направь меня на путь вечный».

(Пс. 138:1-3, 23-24)

Перемены

Четвёртым и последним терапевтическим эффектом молитвы является то, что с её помощью Бог постепенно преображает, меняет, возвращает нас. Как горшечник придаёт форму сосуду, так и Бог с помощью молитвы делает нас всё больше и больше похожими на Христа. Можно сказать, что этот аспект воздействия молитвы на нас является естественным следствием всего, о чём мы уже говорили. Если в контексте близких взаимоотношений Бог одаривает нас Своей любовью, даёт нам покой и мир благодаря исповеди и покаянию, помогает нам увидеть реальное состояние нашей души и внутренне обличает в грехе, всё это в совокупности ведёт к нашему преображению.

Богослов Ричард Фостер подтверждает это в своей книге «Прославление дисциплины»: «Молиться — значит меняться. Молитва — это главное средство, с помощью которого Бог преображает нас»²⁸. Здесь мы видим то преимущество молитвы, о котором забывают чаще всего. Многие христиане рассматривают молитву прежде всего как средство разрешения своих проблем. Богу же хочется, чтобы молитва стала преображающей силой нашей жизни.

Так каким же образом молитва меняет нас? Мы поймём это, когда вспомним, для чего нужны эти перемены: «...вразумляя всякого человека и научая всякой премудрости, чтобы представить всякого человека совершенным во Христе Иисусе» (Кол. 1:28). Бог стремится уподобить нас Своему Сыну, Иисусу Христу, чтобы с каждым днём мы всё больше и больше походили на Него. Бог формирует в нас нравственный характер, отражающий характер Христа.

²⁸ Ричард Фостер, «Прославление дисциплины». Электронный текст книги можно найти на сайте <http://quakers.inrussia.org/texts/celebration.htm>

Какую роль в этом процессе играет молитва? Давайте посмотрим на логическую взаимосвязанность отдельных его стадий. Если нам хочется стать похожими на того или иного человека, прежде всего нам нужно как следует его узнать. Значит, нам нужно узнать, какой у нас Бог. А познать Бога (как и любую иную личность) можно одним единственным путём: с помощью личного общения. Чем ближе наши с Ним отношения, тем лучше мы будем Его знать. А главным средством и контекстом этого общения является не что иное, как молитва вкупе с изучением Слова. В этом смысле молитва играет в христианской жизни ключевую роль: она даёт нам возможность постепенно преображаться в подобие Христа — а ведь именно такую цель ставят перед собой христиане.

Нам очень важно помнить об этой цели, особенно в нынешнем индивидуалистическом обществе. Сегодня многие считают, что основой и целью психологического здоровья является адекватная самооценка. «Если у вас нормальная самооценка, значит, вы здоровый человек». Сосредоточенность на себе — это современная форма идолопоклонства, и сейчас она преобладает до такой степени, что наше поколение уже окрестили поколением «Я». Здесь у меня не получится провести глубокий анализ этого явления (для этого потребовалась бы ещё одна книга!), но мне всё-таки хотелось бы выделить некоторые основные идеи. Адекватная самооценка — это прекрасный способ воздать славу Богу, потому что Он призывает нас любить и развивать те аспекты нашей личности, которые сотворены по Божьему образу и подобию (Еф. 2:10). Озабоченность собственным «я» и своей самооценкой становится греховной, когда мы ставим на первое место себя, отодвигая Бога в сторону. Это и есть суть идолопоклонства. В жизни мы должны стремиться не к самореализации, а к тому, чтобы в нас был явлен и прославлен Господь Христос (Флп. 1:20). Призываю

нас к самоотречению, Бог не уничижает нашу личность, а учит нас любить Христа. Самоотречение — это решимость ставить Христа на первое место, прежде и выше всего остального. И такое самоотречение вовсе не противоречит нашему стремлению усовершенствовать все аспекты своего «я»: эмоциональный, духовный и так далее.

Возможно, сейчас, после того, как мы рассмотрели терапевтическое воздействие молитвы, у многих читателей возник вопрос: а какое место молитва занимает в профессиональной практике психотерапии? Можно ли психологу-христианину открыто молиться вместе со своими пациентами? И что пациент может ожидать от такой молитвы? Давайте в заключение попробуем ответить на эти вопросы.

Использование молитвы в качестве терапии

Многие верующие психологи и психотерапевты считают молитву действенным и правомерным инструментом в своей работе. Как мы уже видели, это вполне адекватное средство возрастаания и осуществления перемен. В своих книгах именитые психологи-христиане (Х. Кляйнбелл, Гэри Коллинз, Лэрри Крабб, Поль Турнье и многие другие) часто говорят о своём опыте в этой сфере. Они, так же как и мы, не видят веских оснований для того, чтобы пренебрегать эффективным терапевтическим потенциалом молитвы в своей практике. Тем не менее, здесь следует упомянуть некоторые важные соображения. В этом контексте молитва становится весьма тонким и непростым инструментом, и пользоваться ею нужно осторожно, соблюдая должное равновесие. При легкомысленном к ней отношении молитва может принести человеку больше вреда, нежели пользы. На основании собственного профессионального опыта

я могу заявить, что в контексте психотерапевтической практики молитва является чем-то вроде хирургического скальпеля: её целительный потенциал огромен, но пользоваться ею следует крайне осмотрительно, с большой точностью. При некорректном и неверном использовании молитва может пробудить у пациента чрезмерно радужные, нереалистичные ожидания, и при крушении этих ложных надежд он может сильно разочароваться и усомниться — причём, не только в молитве, но и вообще в своей вере. В некоторых случаях это даже может вызвать горькую обиду на Бога и стать причиной духовного охлаждения.

Апостол Павел прибегнул к помощи молитвы, чтобы получить то, о чём он так страстно мечтал: избавление от своего «жала в плоти». Он молился об этом трижды. Мы имеем все основания полагать, что молился он с полной верой, от всего сердца. Однако Бог не удовлетворил его желание. Его ответ был чётким и ясным: Нет, «ибо сила Моя совершается в немощи» (2 Кор. 12:9). Бог отказал Павлу не потому, что апостолу не хватило веры, не потому, что его молитва была двусмысленной и туманной, а духовность — вялой и равнодушной. Просто у Господа были иные замыслы.

Мы вправе использовать молитву в качестве вспомогательного средства или катализатора. Но при этом не следует думать, что Бог обязательно даст утвердительный ответ на все наши молитвы, а любой отрицательный ответ с Его стороны свидетельствует о том, что нам не хватает веры. Бог — верховный Владыка вселенной, и Он совсем не обязательно будет давать нам всё, о чём мы просим. Порой нам непонятно, почему Бог отвечает нам отказом или почему те или иные события происходят, несмотря на все наши молитвы. Тем не менее, всё это не должно служить для нас поводом говорить: «Я этого не понимаю и поэтому не хочу принимать». В вышеприведённом отрывке

Павел показывает нам, как мы должны откликаться на подобные ситуации. Тут главное, чтобы мы довольствовались Божиим ответом и принимали Его волю. Павел пишет: «Я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Флп. 4:11). Если Божье молчание или Его отрицательный ответ повергают вас в разочарование, скажите Ему: «Отче, Ты знаешь ситуацию куда лучше меня. Я вижу её лишь отчасти, Тебе же известно и видно всё. Я доверяю Тебе». Мне вовсе не хочется чрезмерно упрощать этот сложный вопрос, но, в конечном итоге, нам следует помнить слова, с которыми Иисус обратился к Петру: «Что Я делаю, теперь ты не знаешь, а уразумеешь после» (Ин. 13:7).

Во-вторых, молитва не должна заменять собой другие формы помощи, будь то профессиональная помощь психолога или что-то иное. Некоторые верующие рассуждают так: «Если есть молитва, ничего другого уже не надо; с помощью молитвы можно достичь чего угодно. Нам не нужны ни психологи, ни врачи, потому что Бог — самый лучший психолог, а молитва — самое лучшее лечение». Они считают, что нам нужно раз и навсегда выбрать что-то одно: либо молитву, либо достижения человеческой науки, словно одно исключает другое. Люди, придерживающиеся подобных взглядов (которые, к сожалению, являются довольно распространёнными), забывают, что Бог всегда действовал и продолжает действовать Своим Святым Духом через человеческие методы и средства, принося многим людям покой и здоровье. Для осуществления Своего пророчества Бог использует самые разнообразные ресурсы, как человеческие, так и сверхъестественные, и пренебрегать ими было бы оскорблением в адрес не только Божьих служителей, но и Самого Бога.

Молитва действует не в противовес всем остальным факторам, но вместе с ними и с их помощью. На самом деле, она стоит над всем остальным; всё остальное должно быть окутано и пропитано ею. Вот почему молитва вполне совместима с иными терапевтическими средствами.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ:

Вот некоторые вопросы, возникшие у моих слушателей во время семинаров о молитве, которые я проводил на конференции «Спринг Харвест»²⁹ в Англии. Все они так или иначе касаются тем, затронутых в первых трёх главах этой книги.

1. Когда я молюсь за других людей, я чувствую и принимаю на себя их боль, так что потом мне приходится как-то её преодолевать и ещё раз изливать её в молитве. Что это: духовная проблема или, скорее, психологическая?

Любой хороший ходатай испытывает сострадание и сочувствие к тем, за кого молится, и это всегда причиняет ему боль. Лёгких ответов здесь нет, как нет и способа избавиться от боли, если мы пытаемся по-настоящему понять страдающего человека. Люди часто спрашивают меня: «Что вы делаете, когда приходите домой, чтобы позабыть о тех проблемах, которые целый день выслушивали на работе?» В ответ я только могу сказать, что за свою жизнь провёл немало бессонных ночей, и если вы — чувствительный человек, умеющий проникать в душевное состояние других, какой-то доли страдания вам просто не избежать. Конечно, есть определённые способы профессиональной самозащиты — но, честно говоря, с начала своей психотерапевтической практики я довольно заметно похудел!

Вот несколько практических рекомендаций в этом отношении:

²⁹ Британская межденоминационная христианская организация, целью которой является «оснастить Церковь на добрые дела» посредством разных мероприятий, конференций, учебных семинаров и иных ресурсов. — Пер.

- Не забывайте, что Бог любит этого человека куда больше, чем вы. Если вы беспокоитесь за него,омните, что Богу, нашему Пастыреначальнику, тоже далеко небезразлична его судьба. Помните, что в конце концов ответственность за жизнь этого человека принадлежит не вам, а Богу. Мы – всего лишь Его соработники (1 Кор. 3:9), главным Архитектором человеческого поприща является Бог. В моей профессиональной деятельности эта мысль всегда приносila мне громадное облегчение.
- Если вам нужно разделить своё бремя с кем-то другим, сделайте это! Это поможет вам объективнее увидеть ситуацию и отчасти снимет придавившую вас тяжесть. Однако при этом не забывайте о необходимости соблюдать конфиденциальность, если вас просили ничего никому не рассказывать. Умение хранить тайны – основное условие взаимного доверия.

2. Насколько легко даются молитва и ходатайство людям чувствующего типа?

Не очень легко и не слишком тяжело. В этом отношении по сравнению с людьми всех остальных типов «чувствующие» находятся где-то посередине. Обычно они достаточно уравновешенны. Их единственная потенциальная опасность – недостаток дисциплины и методичности, которые весьма необходимы для ходатайственной молитвы. С другой стороны, их способность по-настоящему проникать в чувства другого человека и заботиться о нём является прекрасным и драгоценным подспорьем в молитве за людей. Главной опасностью для людей чувствующего типа является их склонность придавать чрезмерное значение необходимости всегда ощущать Божье присутствие. Эта ошибка может превратить всю их молитвенную жизнь в невыносимую череду взлётов и падений.

3. Насколько мы, христиане, вправе конкретно просить у Бога в молитве то, чего нам хочется?

В общем и целом, Богу нравится, когда мы приходим к Нему с конкретными просьбами, и чем конкретнее, тем лучше. Это не всегда возможно, но вспомните, к примеру, молитву Авраама, когда он практически торговался с Богом, оперируя совершенно определёнными цифрами. Бог не всегда исполняет наши конкретные просьбы: порой Он отвечает нам совершенно не в тот момент и не так, как нам хотелось. Его времена и сроки не совпадают с нашими; иногда мы просим о чём-то Бога и ожидаем немедленного ответа, но получаем этот ответ лишь через несколько лет. Псалмопевец убедительно советует нам: «Утешайся Господом, и Он исполнит желания сердца твоего» (Пс. 36:4). Будучи любящим Отцом, Бог желает Своим детям самого лучшего: «И если чего попросите у Отца во имя Моё... даст вам» (Ин. 14:13, 16:23). Так что мы вправе приходить к Отцу с конкретными просьбами.

4. Как нам убедиться, что наши конкретные просьбы соответствуют Божьей воле?

Универсального способа узнать Божью волю для каждого отдельного аспекта нашей жизни просто не существует, но у нас есть общий принцип, ориентир, позволяющий нам распознавать, что Богу угодно, а что нет. Этот общий принцип должен стать основанием для всех наших просьб: в Ин. 15:7 Господь сказал: «Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам».

Тем не менее, иногда единственный способ выяснить, соответствует ли выбранное направление Божьей воле, – это начать действовать. Продвигаясь вперёд шаг за шагом, мало-помалу вы поймёте, верный ли это путь. Гарантия у нас

одна: если мы ходим с Богом в искренности и чистоте сердца, Он не позволит нам совершить необратимых ошибок. Ободряющее обетование содержится в Пс. 36:23-24: «Господом утверждаются стопы такого человека, и Он благоволит к пути его: когда он будет падать, не упадёт, ибо Господь поддерживает его за руку». Господь поддерживает нас за руку, даже когда мы допускаем ошибки, если сердце наше пребывает в послушании, вторя словам псалмопевца в Пс. 24, где эта истинна провозглашается особенно ясно. Попробуйте, сделайте первый шаг, и если путь ваш неугоден Богу, Он непременно скажет вам об этом.

5. Мне трудно простить своего обидчика

Прощение никогда не бывает моментальным. Возможно, мы с самого начала готовы простить своего обидчика, но процесс прощения требует времени. Иногда нужно несколько лет, чтобы простить ранившего вас человека, и это совершенно нормально, потому что открытые раны должны затянуться и зарубцеваться. Вспомните Иосифа из Книги Бытие. С момента его первой встречи с братьями в Египте и до того дня, когда он им открылся, прошло два-три года или даже больше. Дитрих Бонхёффер писал о дешёвой благодати; мне кажется, нам следует так же остерегаться и дешёвого прощения.

Простить — не значит забыть. Вообще, забыть в буквальном смысле этого слова практически невозможно, потому что все мы храним в памяти прошедшие события. Простить и одновременно забыть содеянное может лишь Бог, потому что находится вне времени. Однако даже болезненные воспоминания хранятся в памяти по-разному: либо они будут исполнены обиды и враждебности, либо связанные с ними негативные эмоции исчезнут. Прощение требует, чтобы в наших воспоминаниях не осталось ни капли яда.

Кстати, для того, чтобы простить, совсем необязательно говорить с обидевшим вас человеком, но вот поговорить с Богом нужно непременно. На кресте Иисус молился: «Отче, прости их, ибо не ведают, что творят». Для того, чтобы простить, Ему не нужно было сначала добиться примирения со Своими палачами. Прощение возможно, даже если примирение так и не достигнуто.

6. Где искать помощи тем людям, кого во время молитвы преследуют дурные мысли?

Если во время молитвы вас сильно мучают дурные мысли, необходимо обратиться за помощью к психологу-консультанту или душепечителю. Такая помощь имеется на трёх уровнях.

- Пасторская поддержка: если ваша церковь проявляет к людям должную заботу и внимание, прежде всего попробуйте обратиться к пастору или к одному из духовно зрелых членов вашей общины.
- Если этого оказалось недостаточно, попробуйте найти себе консультанта-душепечителя из числа рядовых членов церкви, обладающих некоторой долей специальных знаний и подготовки. Эти люди не являются профессиональными психологами, но очень часто оказывают хорошую, добротную помощь.
- В том и только в том случае, если и этого оказалось недостаточно, вам следует обратиться за помощью к профессиональному консультанту. Я бы порекомендовал, чтобы в этом случае вы нашли себе консультанта-христианина. Иначе если вы скажете: «Во время молитвы у меня возникают дурные мысли», скорее всего, вам просто предложат перестать молиться!

7. Расскажите чуть подробнее о людях, имеющих депрессивный тип личности

Люди с депрессивным типом личности или депрессивными склонностями страдают от трёх проблем:

- Им кажется, что они хуже всех: они страдают от чувства собственной неполноценности.
- Они часто чувствуют себя виноватыми из-за общей неуверенности.
- Им трудно доверять другим, потому что у них было эмоционально обидённое детство, и узы взаимного доверия с любимыми людьми так и остались недоразвитыми.

Чаще всего эти проблемы носят долговременный, хронический характер, и люди мучаются от них годами. Этим депрессивная личность отличается от депрессии как таковой: при депрессии подобные симптомы проявляются на протяжении ограниченных, менее продолжительных периодов времени.

Что же делать таким людям для того, чтобы улучшить своё положение?

Им необходимо начать думать над своим «я», о том, кто они такие. Это очень обширная и совершенно отдельная тема, но вот несколько предложений о том, как можно начать такие размышления:

- Таким людям необходимо ощутить свою нужность и свой творческий потенциал. Для того, чтобы иметь здоровое представление о собственной личности, все мы нуждаемся в ощущении призвания — либо на своём рабочем месте, либо в том деле, которому мы добровольно уделяем своё свободное время.
- Им нужно развивать взаимоотношения с другими. Каждому из нас необходимо чувство принадлежности, и в этом

отношении церковь может обладать мощной целительной силой. Причиной многих проблем с самовосприятием и самооценкой являются дисфункциональные отношения в семье. Поместная церковь может помочь депрессивному человеку ощутить защищённость и тепло, которых ему так не хватало в детстве.

• Таким людям необходимо увидеть в своей жизни смысл, и в этом отношении Евангелие приходится как нельзя кстати. Оно помогает нам иначе взглянуть на своё прошлое и будущее, даёт нам новую надежду, новые цели и устремления. Депрессивный человек обычно говорит себе:

- Я ничтожество
- Я никуда не гожусь
- В будущем меня никто не ждёт

Вот что отвечает на это Евангелие:

- В Божьих глазах ты очень важен
- На земле тебе предназначено своё дело
- В будущем тебя ждёт что-то очень хорошее

8. Как избавиться от склонности к чрезмерному самокопанию и от навязчивой потребности постоянно всё анализировать?

Я уже говорил, что определённая доля самоанализа безусловно полезна, так как это — весьма эффективный способ вступить на путь перемен и улучшений в нашей жизни и личности. «Так говорит Господь Саваоф: обратите сердце ваше на пути ваши» (Агг. 1:7). Бог довольно часто призывал израильтян поразмыслить над своими путями. Однако чрезмерное самокопание приведёт нас к духовной и эмоциональной сухости, потому что, откровенно говоря, самопознание — вещь

болезненная и труднопереносимая. Самопознание всегда должно уравновешиваться и просвещаться познанием Бога.

9. С чего мне начать, если я хочу усовершенствовать эмоциональную сферу своей личности?

Человеческая личность состоит из трёх компонентов: воли (которая выражается в решениях), разума (который выражается в мыслях) и чувств (которые выражаются в эмоциях). Со времени грехопадения эти три аспекта нашего «я» ведут себя как дикие животные, выдрессировать которых довольно нелегко; причём, труднее всего нам бывает держать под контролем свои чувства. Так что начинать лучше не с самих чувств, а с мыслей.

Начните применять на практике совет апостола Павла в 2 Кор. 10:5, «пленять всякое помышление в послушание Христу». Вообще, этот стих содержит в себе зародыш одного из видов психотерапии, а именно: когнитивной терапии, которая сегодня получила самое широкое распространение. Меня всегда восхищает, когда я вижу, как библейская мудрость (в данном случае, переданная нам через апостола Павла) предвосхищает современную психологию!

Мысли похожи на семена, из которых рано или поздно поднимутся всходы чувств и соответствующих решений. Так что если вы хотите изменить тот или иной аспект своей личности, начинайте с мыслей, а чувства будут, в свою очередь, меняться вслед за ними. Однако обратите внимание вот на что: само выражение «пленять в послушание» предполагает определённые усилия и даже сопротивление. Как говорил Лютер, «мы не можем помешать птицам летать у нас над головой, но мы можем помешать им свить гнездо у нас в волосах».

Часть 2

АПОЛОГЕТИКА МОЛИТВЫ

Глава 4

Не является ли молитва психологической иллюзией?

Мнение психиатра

«Молитвы как таковой не бывает. Это чисто психологическое явление». «Вам только кажется, что вы молитесь. На самом деле, вы говорите в стенку, в пустоту». «Вы просто разговариваете сами с собой и всё». «Если бы я видел Бога здесь, рядом с собой, тогда другое дело. А так это всего-навсего психологическая иллюзия».

Эти высказывания отражают мнения многих наших современников. В Главе 5 мы поговорим об угрозе синкретизма или произвольной духовности. Однако перед этим нам необходимо проанализировать влияние ещё одного неприкосненного идола нашего времени: научного материализма. Наше поколение страдает от так называемого «синдрома Фомы»: «Пока не увижу собственными глазами и не потрогаю собственными руками, не поверю».

Некоторые психологически обоснованные мнения уже давно подрывают ценность молитвы в глазах широкой публики. Однако чаще всего приверженцы этих мнений практически ничего не знают о теориях, лежащих в основе собственных взглядов.

Молитва ставится под сомнение, её духовная реальность и смысл отрицаются, а людей, практикующих молитву, поднимают на смех. Вот почему я посвятил целую главу апологетике молитвы с психологической точки зрения. Как христианам реагировать на подобные нападки? Духовная близорукость наших современников не должна раздражать нас. Напротив, она должна вызывать в нас глубочайшее сострадание. Тем не менее, в то же самое время мы должны уметь отвечать на возникающие вопросы и возражения.

«МОЛИТВА – ЭТО САМОВНУШЕНИЕ»

С давних пор у многих людей религия в её разнообразных проявлениях ассоциируется с самовнушением. Они считают и саму религию, и её основную деятельность — молитву — одной из форм самообмана. «Вы верите, что Бог рядом, представляете себе это и убеждаете себя, что всё так и есть». Вот как определяется внушение: «Внушение (суггестия) — психологическое воздействие на человека, при котором происходит некритическое восприятие им убеждений и установок или действий со стороны другого человека; суггестия зависит от эмоциональной организации принимающего человека и его психологических взаимоотношений с тем, кто на него воздействует»³⁰. Иными словами, когда разум считает ту или иную мысль истинной, если эта мысль разумна, то посредством подсознательных процессов она превращается для человека в реальность.

³⁰ Энциклопедический медицинский словарь Табера (Taber's Cyclopedic Medical Dictionary), интернет-энциклопедия «Википедия» — [148](http://www.ru.wikipedia.org/wiki/См. также определение College Dictionary издательства Random House: Суггестия — A. Процесс внушения мысли или действия без обращения к специальным методам, без убеждения или побуждения к осмысливанию; стимулирование таким образом, чтобы вызвать некритическую реакцию. Б. Мысль или действие, внушённые таким образом».</p>
</div>
<div data-bbox=)

В медицине нечто подобное наблюдается в связи с эффектом плацебо. Если я принимаю лекарство, в котором нет ничего, кроме дистиллированной воды, но при этом верю, что это транквилизатор, оно действительно подействует на меня как успокаивающее. Следуя той же самой логике, многие считают христианскую веру формой суггестии.

Как нам ответить на подобные заявления? Мы рассмотрим три аспекта, которые помогут нам как христианам проводить различие между суггестией и библейской верой.

Цель самовнушения

Главной целью внушения всегда является уклонение; человек ищет способа убежать от нелёгкой реальности, будь то времменное стечье обстоятельств или нечто более серьёзное — например, сама жизнь. В этом случае религия рассматривается как глобальный транквилизатор, марксовский «опиум для народа», призванный утолить глубокую экзистенциальную боль и тоску. Предполагается, что она представляет собой трансцендентальное средство побега от реальности, способное удовлетворить самые основные потребности человека. Таким образом, молитва становится наилучшим инструментом, непревзойдённым лекарством, помогающим нам достичь нужного эффекта.

Тем не менее, здесь мы сразу наталкиваемся на первое противоречие. Если подумать, то подлинное следование за Христом — весьма трудный и дорогостоящий способ «бегства от реальности». Послушание Господу порой обходится недёшево; это узкий путь, полный терниев. Последователей Христа нередко сопровождают несчастья, борьба, страдания и гонения. Конечно, мы не хотим сказать, что каждый христианин в каждую минуту своего бытия переносит подобные трудности,

но та или иная форма страдания является вполне обычной частью христианской жизни. Прочтите, к примеру, 11 главу Послания к евреям, где говорится о героях веры: «Другие испытали поругания и побои, а также узы и темницу, были побиваемы камнями, перепиливаемы, подвергаемы пытке, умирали от меча, скитались в милотях и козырьках, терпя недостатки, скорби, озлобления». Ничего себе, побег от реальности! Пожалуй, если бы христианская вера обещала нам рай на земле, ещё можно было бы говорить о самовнушении и самообмане. Но вера предлагает нам нечто совсем иное: «Мир Мой даю вам; не так, как мир даёт, Я даю вам... В мире будете иметь скорбь... Слуга не выше господина своего».

Итак, перед нами две альтернативы: либо все христиане по природе являются мазохистами, либо вера не всегда является средством побега от реальности. Право, существует уйма куда более приятных способов убежать от реального мира! Если бы христианская вера была ложной, пожалуй, можно было бы говорить о гигантском обмане, но никак не о попытке уклониться от реальности. На самом деле, многие верующие беспокоились бы куда меньше, не будь они христианами. С человеческой точки зрения, жизнь была бы куда спокойнее, не будь в ней проблем, связанных с единственной верой в Бога. «Христос не сделал мою жизнь лёгкой. Наоборот, без Него жить было бы гораздо удобнее, чем с Ним», — очень точно заметил епископ лютеранской церкви Мартин Диделиус³¹.

Вера может давать и даёт людям глубокий мир и покой, источником которого является познание ими целого ряда удивительных истин. Но она никогда не была способом обеспечить себе комфортное существование или спрятаться от суровой реальности происходящего. Какое-то время назад

³¹ Цитируется в книге Дж. М. Мартинеса «Почему я христианин» («Por qué aún soy Cristiano»), Тарраса, Барселона: CLIE, 1987, стр. 205.

французский психотерапевт Эмиль Куэ выразил сущность произвольного самовнушения в знаменитой фразе: «Каждый день, во всех отношениях, я становлюсь лучше и лучше»³². Какой контраст с опытом верующего-христианина! Вспомните, что говорил апостол Павел: «Мы отовсюду притесняем, но не стеснены; мы в отчаянных обстоятельствах, но не отчаявляемся; мы гонимы, но не оставлены; низлагаемы, но не погибаем» (2 Кор. 4:8-9). Честно говоря, попытки объяснить существование христианства стремлением человека к самообману и самовнушению выказывают серьёзный недостаток знания о содержании христианской веры.

Уильям Джеймс в своей книге «Многообразие религиозного опыта» анализирует духовный человеческий опыт и, помимо всего прочего, утверждает: «Суггестивное влияние... окружения играет огромную роль во всяком духовном образовании. К сожалению, во многих кругах слова „суггестия“ бывает достаточно, чтобы затормозить всякое исследование и пресечь все научные изыскания в том или ином направлении»³³. Нам нельзя поддаваться на удочку подобного редукционизма и объявлять все религиозные проявления чистым самовнушением.

Объект внушения

Люди, открытые для внушения, обладают определёнными свойствами личности. Можно привести определение из широко известной и общепризнанной книги Фридмана и Каплан,

³² Эмиль Куэ, «Лучше и лучше каждый день» («Better and Better Every Day»). Цитируется Дж. У. Дрейкфордом в книге «Psicología y Religión», Casa Bautista de Publicaciones, 1980, стр. 251.

³³ У. Джеймс, «Многообразие религиозного опыта» («The Varieties of Religious Experience»), Лондон, Библиотека Фонтана, 1960, стр. 122–123.

которые являются серьёзными авторитетами в области психиатрии: «Суггестивность (или внушаемость)... это состояние некритической уступки чьему-то влиянию или некритического принятия мысли, убеждения или мнения. Оно нередко наблюдается у людей с истерическими свойствами личности»³⁴. С первой частью этого определения мы уже знакомы. Но что такое внушаемая, суггестивная личность? Если внушаемость является неотъемлемой чертой людей с истерической личностью, то какие особенности присущи такой истерической личности? Внимательно прочитайте следующее определение: «Доминирующей чертой истерической личности является упорная потребность угождать другим... Результатами этого стремления являются лихорадочная активность, склонность к драматизации и преувеличению, социальная либо непосредственно сексуальная соблазнительность... а также незрелая и нереалистичная зависимость от других»³⁵. Правда, на этом описание истерической личности не заканчивается. «Истерический человек, со всеми его комедиями, выдумками и фантазиями, постоянно фальсифицирует свои взаимоотношения с другими, непрестанно играет на публику, поскольку собственное существование представляется ему непрерывной чередой сцен или воображаемых приключений»³⁶.

Здесь мы снова сталкиваемся с дилеммой. Нам нужно выбрать одно из двух: если для того, чтобы быть внушаемым, человек должен обладать свойствами истерической личности, значит, либо все христиане — истерики, либо проявления и практика веры совсем не обязательно являются признаками суггестии. От логики аргумента никуда не уйти. Не думаю,

³⁴ Фридман и Каплан «Общая психотерапия» («Comprehensive Textbook in Psychiatry»), Балтимор, «Уильям и Уилкинс», 1980, стр. 3359.

³⁵ А. М. Николи, «Гарвардское пособие по современной психиатрии» («The Harvard Guide to Modern Psychiatry»), Кембридж, Массачусетс, Harvard University Press, 1978, стр. 287.

³⁶ Н. Еу, «Tratado de Psiquiatría», Барселона, «Torai Maccón», 1978^o, стр. 425.

чтобы кто-то осмелился утверждать, что всем христианам присущи свойства истерической личности. Значит, можно заключить, что вера и молитва совсем не обязательно являются плодами внушения.

При всём этом мы должны признать, что в некоторых случаях формы и проявления христианской веры сильно напоминают не что иное, как суггестию, а это, с нашей точки зрения, просто неприемлемо. Самокритика — это здоровое, нормальное явление. И нам тоже пора признать, что некоторые формы богослужения, поклонения, молитвы и благовестия весьма заметно попахивают внушением. Это может происходить как на групповом, так и на индивидуальном уровне, и в таких случаях нам следует всерьёз задуматься над своей духовностью. Подлинная молитва, как и другие проявления веры, полностью противоположна внушению, потому что во время молитвы вся личность человека, его разум, воля и чувства, находятся в состоянии внимательного бодрствования и сосредоточенности. Нельзя, чтобы она превращалась в рутинное повторение привычных фраз, продолжающееся до тех пор, пока человек полностью не погрузится в ту или иную идею или не начнёт ощущать ту или иную реальность. Такая практика действительно может граничить с самовнушением.

Апостол Павел упоминает о таких собраниях христиан, где неверующий мог подумать, что они «беснуются» или не в своём уме (1 Кор. 14:23). Дело тут было не столько в самом говорении на языках, сколько в том, что верующие говорили на языках беспорядочно, создавая сплошную неразбериху. Не теряя драгоценной и великой свободы христианского сообщества, мы должны стремиться делать всё «благопристойно и чинно», потому что «Бог не есть Бог неустройства, но мира» (1 Кор. 14:40, 33). Сила нашего свидетельства неразрывно связана с уравновешенностью и подлинностью нашей веры. Если наша духовная практика походит, скорее, на магические ритуалы, в конечном итоге наше свидетельство утратит свою силу, и люди скажут, что

наша вера — всего лишь самовнушение. С другой стороны, если наша молитва и поклонение будут отражать сущность и характер нашего Бога (то есть будут сочетать порядок, мир и равновесие со страстью и ревностностью), люди в миру обязательно заметят, что вера — это нечто большее и куда более дорогостоящее, чем простое болеутоляющее средство от жизненных передряг.

Продолжительность воздействия

В-третьих, самовнушение и молитва (или вера вообще) различаются продолжительностью своего воздействия. Кроме того, что суггестия ставит перед собой эскапистские цели и свойственна определённому типу личности, она отличается ещё и тем, что продолжительность её воздействия весьма невелика. Её плоды временные; вся беда в том, что спустя какое-то время та проблема, которую мы пытались разрешить с помощью внушения, всё равно возникает снова. В этом плане внушение напоминает болеутоляющее лекарство. Как только анальгетик перестаёт действовать, боль становится такой же сильной, как и прежде. Никакого улучшения не наблюдается. Суггестия является чисто симптоматическим средством, которое на время купирует тревожащие нас симптомы.

В отличие от этого, воздействие молитвы не является временным. Она приносит постоянные, непреходящие плоды. Со временем первая любовь действительно может угаснуть, порой верующие переживают кризисы и даже отходят от Бога, но радикальные и глубокие перемены, которые произвёл в них Святой Дух, никогда не теряются полностью, даже во время кризиса. Говоря медицинским языком, вера является этиотропным средством, которое не только устраниет симптомы, но и воздействует на причину заболевания. В отличие от внушаемости, вера производит в человеке перемены, которые со временем становятся всё глубже и глубже (см. Флп. 1:6). Внушение может

давать поразительный, даже блестящий, но, увы, эфемерный результат. Вера часто действует и проявляется куда медленнее, без особой помпы, но производит гораздо более глубокие и радикальные изменения, проникающие в самые дальние и тайные уголки человеческой души. Эффект, которого мы добились с помощью внушения, исчезает при первом же столкновении с любым влиянием, несущим противоположное воздействие, — то есть с десуггестией. Верующий не «увлекается всяkim ветром учения» (Еф. 4:14), но остаётся «верен до смерти» (Откр. 2:10). Так что различий тут много. Как написал один из специалистов в данной области Л. Уезерхед, «для меня подлинная вера не имеет с внушением ничего общего»³⁷.

Человек как механизм: «Молитва — это условный рефлекс»

Эта точка зрения является сейчас довольно распространённой. В общем и целом, она объясняет религиозные явления следующим образом: вера и молитва — это всего лишь реакция мозга на определённый ряд стимулов. То же самое можно сказать и об эмоциях: о чувстве счастья, агрессивности и т. п. Пока учёным неизвестно, какой именно участок мозга и нашей генной структуры отвечает за религиозное чувство, но со временем это непременно выяснится. Сегодня всё больше и больше социальных поступков и зависимостей — алкоголизм, пристрастие к азартным играм, склонность к насилию и даже прелюбодеяние — оправдывается именно на тех основаниях, что они «изначально заложены в нас генетически». Авторы недавно опубликованной книги «Загадка ДНК: Ген как

³⁷ Л. Уезерхед, «Психология, религия и исцеление» («Psychology, Religion and Healing»), Лондон, «Ходдер и Стоутон», 1952. См. Гл. 3, второй раздел, стр. 128–134.

культурная икона»³⁸ анализируют растущий в обществе интерес к тому, что уже можно назвать «генной культурой». В результате наш генетический код постепенно превращается в «могущественное, детерминистическое и даже магическое явление». Авторы книги полагают, что «миф ДНК» может легко стать средством пропаганды и распространения новой (и во многих случаях неверной) шкалы ценностей. Иными словами, он может заметно повлиять на нашу повседневную жизнь.

Следуя этой логике, некоторые мыслители утверждают, что в будущем наука определит, где именно в организме человека заложена его религиозная природа. Как в любом механизме, эти церебральные функции приводятся в действие под влиянием определённых стимулов (в данном случае, религиозных), порождая цепь соответствующих биохимических реакций. Всё это с большой точностью объясняет механику молитвы и веры. Человек — это механизм, и всё его поведение можно объяснить с чисто механической точки зрения. Поэтому психологическая школа, в основе которой лежит такое мышление, носит название бихевиоризма³⁹.

Такой взгляд на религию отражает одно из фундаментальных теоретических оснований бихевиоризма, которого придерживаются очень многие люди: материализм. Для материалиста человек — попросту самое высокоразвитое животное, высшая ступень зоологической эволюционной лестницы, существо, достигшее вершины в результате длительного процесса естественного отбора. Человек предстаёт перед нами кем-то вроде «обезьяны в костюме».

Сторонники этого мировоззрения считают, что истинная суть вещей обнаруживается не в процессе размышления, а посредством экспериментального познания того, как и зачем эти

³⁸ Д. Нелкин и С. Линди, «Загадка ДНК: Ген как культурная икона» («The DNA Mystique: The Gene as a Cultural Icon»), Нью-Йорк, W. H. Freeman & Co.

³⁹ От английского *behavior*, «поведение». — Пер.

вещи появились на свет. Вот как говорит об этом психолог Б. Ф. Скиннер, один из самых именитых приверженцев бихевиоризма: «Мы опираемся на свои сильные стороны, а наша сила — это наука и технология... Нам необходимо произвести обширные изменения в поведении человека... Нам нужна технология поведения... [это] единственный способ разрешить наши проблемы»⁴⁰.

С точки зрения этой теории, молитва — это всего лишь многослойное выражение тонкого и сложного инстинкта, религиозного импульса, присущего самому высокоразвитому из животных. Она никак не связана с объективной реальностью, с Богом; это всего лишь внутреннее явление человеческого организма.

Как нам, верующим, отвечать на подобные высказывания? Может быть, здесь нам поможет небольшая иллюстрация. Когда юноша влюбляется в девушку, в его мозгу происходит целый ряд биохимических реакций: повышается уровень адреналина, высвобождаются эндорфины и т. п. Точный лабораторный анализ позволит нам экспериментально убедиться в реальности этих изменений. Однако никто не станет утверждать, что юноша влюбился, потому что у него в мозгу увеличился уровень эндорфинов! Биохимические процессы вовсе не сводят на нет реальность влюблённости: они и не отрицают этой реальности, и не подтверждают её. И уж конечно, они ничего не говорят нам ни о существовании самой девушки, ни о её красоте. Почему? Потому что экспериментальное описание того или иного явления не отрицает и не доказывает истинности этого явления. Оно всего лишь показывает его механику, а механика не может объяснить, ни зачем существует это явление, ни откуда оно взялось; она всего лишь показывает, как это явление происходит. Говоря об изучении религии вообще, североамериканский учёный Мортимер Ослоу пишет: «Исследование психологии религии

⁴⁰ Б. Ф. Скиннер, «За пределами свободы и достоинства» («Beyond Freedom and Dignity»), Нью-Йорк, Бантам/Винтедж, 1972, стр. 1—3, 23.

не делает никаких выводов ни о состоятельности религии, ни о её ценности. Оно всего лишь помогает нам понять, какое влияние она оказывает и каким образом это происходит»⁴¹.

Даже если когда-нибудь в будущем учёные узнают и проанализируют все биохимические процессы, которые происходят в мозгу молящегося человека, это не отнимет у молитвы ни капли её истинности и реальности. Можно согласиться с тем, что молитва — это условный рефлекс, но мы никак не можем принять утверждение о том, что молитва это только условный рефлекс. Можно согласиться с тем, что в молитве есть элемент обучения и что её можно стимулировать внешними факторами. Но мы никогда не согласимся с тем, что молитва — это всего лишь результат обучения, полученный путём закрепления поведенческого рефлекса. Возможно, все экспериментальные и научные объяснения молитвы отличаются большой точностью, но это всего лишь одна небольшая область познания. Существуют категории нравственного, духовного и иного познания, не поддающиеся измерительным приборам учёных. Дело в том, что цель науки состоит не в том, чтобы определять ценность реальности, а в том, чтобы исследовать параметры и характеристики этой реальности. Именно поэтому верующим совсем не нужно пугаться истинной науки. Не секрет, что самые выдающиеся учёные-бихевиористы (Скиннер, Уотсон и другие) являются атеистами. Однако среди членов евангельских церквей есть немало представителей экспериментальной науки, обладающих живой и крепкой верой. По этому вопросу я порекомендовал бы читателям книгу Малькольма Дживса «Психология и христианство»⁴².

⁴¹ М. Ослоу, «Религия и психиатрия», в книге Фридмана и Каплан «Общая психотерапия» («Comprehensive Textbook in Psychiatry»), Балтимор, «Уильям и Уилkins», 1980, стр. 3197–3198.

⁴² M. Jeeves, «Psychology and Christianity», Leicester: InterVarsity Press, 1976.

А сейчас мне хотелось бы внести в эти рассуждения небольшую нотку самокритики. Мы должны решительно противостоять всякой форме молитвы, которая является реакцией на явно манипулятивные стимулы. Даже самые благие и общепринятые стимулы могут стать инструментами психологического давления, давая неверующим вполне законный повод критически высказываться в адрес христиан и христианства. Молитве нужны адекватные стимулы, но она никогда не должна быть плодом психологической манипуляции.

Два взгляда на молитву, которые мы уже рассмотрели — «молитва как самовнушение» и «молитва как условный рефлекс» — имеют один общий знаменатель: это ещё одно проявление секуляризма современного общества, которое отвернулось от Бога, явленного нам в Библии. Сейчас мы повсюду наблюдаем признаки возрождающегося интереса к духовной реальности. Социологи говорят о постмодернизме, которому свойственна большая открытость по отношению к новым богам и верованиям, не связанным с наукой. Отсюда — возросшая популярность синкретизма и восточных религий, о которых мы поговорим в следующей главе. Однако уже более ста лет мы живём в мире, который с большим скепсисом относится к любому опыту и переживанию, не имеющему научного объяснения, и отвергает всякое проявление духовной жизни как нечто иррациональное. Можно сказать, что главными чертами современного мышления являются рационализм, стремление к объективности и склонность к количественному измерению.

В наше время люди отвергают христианскую веру и молитву в большой степени именно под влиянием этого интеллектуального наследия. Хотя сейчас доминирующим мировоззрением становится постмодернизм, люди всё равно испытывают на себе мощное воздействие позитивистских взглядов, которые доносятся до них отовсюду, особенно со стороны науки. Философия позитивизма утверждает, что любая вера,

включая веру в Бога, — это остатки отжившего, примитивного мышления, обречённого на вымирание. Молитва — это всего лишь проявление такой примитивности, типичное для интеллектуальной стадии, не получившей должного развития. Если человек развивается нормальным образом, со временем магические ритуалы, молитва и вера заменяются у него разумом. Если нынешний верующий говорит о ценности молитвы в его жизни, его тут же называют несовременным, закоснелым и примитивным. «Когда ты вырастешь и станешь по-настоящему зрелым человеком, молитва тебе будет уже не нужна».

Эта книга слишком мала, чтобы подробно отвечать на все эти возражения. Пожалуй, постмодернизм, со всеми его плюсами и минусами, является естественной исторической реакцией на долгие годы рационализма. Позвольте мне процитировать кое-какие мысли аргентинского писателя Эрнесто Сабато. Они интересны не только своим содержанием, но и тем, что их автор является высокообразованным учёным. Когда-то Эрнесто Сабато получил докторскую степень в области физических наук, но впоследствии оставил научную деятельность по идеологическим соображениям. Следующий отрывок заимствован мною из его эссе «О теле, душе и тотальном кризисе человека».

«Современный человек знает силы, управляющие внешним миром, и умеет заставить их работать на себя. Он — бог земли, его орудия — золото и проницательность; его методы — разум и расчёт; его цель — вселенная. Этих инженеров не интересует Первородина. Технические знания вытеснили метафизику, эффективность и точность заняли место интереса к сверхъестественному...

Через три десятилетия все попытки продемонстрировать вымирание „примитивного“ мышления и его перерождение в „позитивное“ сознание закончатся жалким признанием своей несостоятельности. Тогда мудрым наконец-то придётся признать, что примитивного, дорационального мышления как низшей ступени развития человека просто не существует, но

обе плоскости сознания сосуществуют одновременно в любом столетии и в любой культуре»⁴³.

Современному человеку, опьянённому самодостаточностью, христианская молитва кажется чем-то вроде умопомешательства, почти что симптомом душевного расстройства. Однако в своей гордыне он не осознаёт, что есть и другая, куда более тонкая форма умопомешательства, берущая своё начало в преклонении перед технологией и богатством, идолами самых высокоразвитых стран. Божий диагноз сложившейся ситуации как всегда отличается поразительной ясностью и проницательностью: «Ты говоришь: „я богат, разбогател и ни в чём не имею нужды“; а не знаешь, что ты несчастен, и жалок, и нищ, и слеп, и наг» (Откр. 3:17). Глаза наших современников настолько затуманены, что они неспособны увидеть своё подлинное нравственное состояние.

Они отвергают молитву, они отвергают Бога, потому что считают телесное, материальное существование единственной реальной формой бытия. «Докажите мне, что Бог есть, и я буду молиться». Что отвечать таким людям? В конце концов, всё упирается в готовность признать ограниченность человеческих способностей. Наши органы чувств не приспособлены к тому, чтобы воспринимать иные формы существования кроме материальных. Евангелист Пол Литтл с присущим ему островерхиением написал: «Ещё никто и никогда не видел метра любви или килограмма справедливости»⁴⁴.

На самом деле, в мире действительно существует другой вид нематериальной реальности, и воспринимать мы её не можем просто потому, что наши органы чувств к этому

⁴³ E. Sábato, «Sobre el Cuerpo, el Alma y la Crisis Total del Hombre», эксклюзивное эссе, написанное для журнала *Tribuna Médica*, №№ 588 и 589, декабрь 1974.

⁴⁴ Пол Литтл, «Знать, почему веришь» (*«Know Why You Believe»*), Вена, BEE International, 1991.

не приспособлены, их устройство не позволяет нам этого сделать. Тем не менее, это не исключает существования такой реальности. Как сказал французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери, «самого главного глазами не увидишь». Нельзя быть настолько самонадеянными, чтобы утверждать, что существуют лишь те вещи, которые доступны нашему чувственному восприятию. Если подумать, то дело тут в нашей человеческой гордыне. Нам нужно смиренно принять границы и пределы своих способностей — тем более что мы всё равно не используем полный потенциал того, что в нас заложено. Итак, вокруг нас существует множество иных реальностей, которые мы не можем воспринимать, так как являемся ограниченными существами.

Бог есть Дух. Какая простая и грандиозная истина! Он есть и Он рядом с нами — как кислород, которым мы дышим. Наверное, именно это имел в виду Павел, когда, обращаясь к жителям Афин, сказал: «Он [Бог] недалеко от каждого из нас: ибо мы Им живём и движемся и существуем» (Деян. 17:27-28). Во время молитвы Бог рядом с нами. «Это почти абсурдные предрассудки — полагать, что существование может быть только телесным»⁴⁵. Человек отрицает молитву не по интеллектуальным причинам; неверующие отказываются молиться не потому, что они умнее или развитее христиан. Корень проблемы носит нравственный характер. Сегодня многие люди считают себя слишком искушёнными и самодостаточными, чтобы опираться на кости веры. Они высмеивают наши молитвы из-за того, что по близорукости не могут увидеть духовную реальность: они «осуетились в умствованиях своих, и омрачилось несмысленное их сердце» (Рим. 1:21). В конечном итоге, проблема многих агностиков и атеистов состоит в том, что в их сердце нет места ни для кого другого, потому что прежде всего они верят в самих себя.

⁴⁵ К. Юнг, «Психология и религия».

Материализм рано или поздно приведёт человека к духовной засухе. Именно поэтому на Западе мы видим пробуждение самого живого интереса к сверхъестественной реальности. «Люди устали от рационалистической культуры, которая постоянно анализирует всё на свете, но не приносит им ни жизни, ни счастья»⁴⁶. Они жаждут увидеть смысл своего существования. Именно поэтому христианам есть что сказать современному обществу, и слово наше должно звучать настойчиво, безотлагательно и с твёрдой убеждённостью. Слово это совсем простое, но чрезвычайно глубокое: Бог, Который есть незримый Дух, зримо явил Себя миру в Иисусе Христе. Бог проявлял Себя, обращался к людям самыми разными способами, но наивысшим Божиим самооткровением стал Его Сын, воплощённое Слово. Свет есть, и теперь всё зависит от нас: примем мы его или отвергнем. Молитва — это дверь к близким взаимоотношениям с Тем, Кто однажды пообещал нам:

«Всякий, пьющий воду сию, возаждет опять, а кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нём источником воды, текущей в жизнь вечную».

(Ин. 4:13-14)

Психоаналитический аргумент:

«Молитва — это инфантильная иллюзия»

Существует и третий аргумент, ставящий под сомнение действенность и реальность молитвы. Источником его является психоаналитическая теория, и основан он на том, как сам Фрейд понимал Бога и религию. Упор Фрейда на внутренний

⁴⁶ Поль Турнье, «Medicina de la Persona», Pamplona: Editorial Gómez, 1965, стр. 167.

самоанализ и другие аспекты человеческой души несколько отклоняется от полного и абсолютного материализма, распространившегося в Европе в начале XX столетия. В каком-то смысле психоанализ Фрейда напоминает религию, потому что довольно тесно связан с верой. Тем не менее, Фрейду так и не удалось полностью освободиться от научного материализма, который господствовал в конце XIX века.

Согласно теории психоанализа, вера в Бога, включая молитву, — это результат нашей потребности в отношениях с идеальным отцом и всего-навсего иллюзии, проекция этой потребности. Религиозные верования — это реализация внутренних желаний. Давайте прочитаем слова самого Фрейда из его книги о Леонардо да Винчи.

«Психоанализ позволил нам увидеть тесную связь между отцовским комплексом и верой в Бога и показал, что в психологическом плане личностный Бог — всего лишь гиперболизированный отец: каждый день мы видим, что многие молодые люди утрачивают свои религиозные убеждения, как только для них рушится незыблемый авторитет отца. Мы полагаем, что корень религиозной потребности лежит в родительском комплексе»⁴⁷.

Если гипотеза Фрейда истинна, давайте посмотрим, к каким логическим заключениям она приведёт нас в конечном итоге, проверим, насколько последовательным и обоснованным является его аргумент. Если вера в Бога действительно является пережитком детства, тем аспектом личности, который во взрослом человеке пока не достиг своей должной зрелости, то, путём логической дедукции, мы придём к следующим выводам:

⁴⁷ З. Фрейд, «Леонардо да Винчи», Лондон, «Кеган Пол», 1932.

Итак, если теория Фрейда истинна, то

- а) Ни один эмоционально зрелый человек не будет верить в Бога.
- б) Все эмоционально незрелые люди будут верить в Бога.
- в) Обретая психологическую зрелость, человек будет переходить от религиозной стадии к атеистической стадии своего развития.
- г) Ребёнок, у которого уже есть человек, обладающий качествами отца, или человек, которого он хотел бы видеть в качестве отца, не будет ощущать религиозной потребности, потому что ему не нужны никакие замены.

Таковы логические выводы из гипотезы Фрейда, однако всем понятно, что ни один из этих выводов не соответствует действительности. Напротив, довольно часто мы видим, что

- а) Многие эмоционально зрелые и психологически стабильные люди верят в Бога.
- б) Многие люди с симптомами эмоциональной незрелости и неустойчивости являются агностиками и атеистами.
- в) Психологическое возрастание человека нередко сопровождается растущей верой — или, по крайней мере, всё большим осознанием духовных реальностей.
- г) Большинство детей очень открыты к религиозным убеждениям и практике. Даже если у них есть близкие отношения с любящим отцом, многие дети с самого раннего возраста проявляют искреннюю веру.

В подтверждение тому можно привести множество исторических примеров. Сталин и Ницше открыто провозглашали себя атеистами, однако при этом проявляли симптомы серьёзной психологической неуравновешенности. С другой стороны, Блез Паскаль, великий музыкант Иоганн Себастьян Бах

или Флоренс Найтингейл, которую считают основательницей современного медсестринского дела, проявляли изумительную духовность и в то же самое время отличались завидной психологической стабильностью. И это всего лишь несколько примеров. И тот, и другой список можно продолжать ещё очень долго, включая в них сотни имён. Устанавливать прямую зависимость между эмоциональной незрелостью и потребностью в Боге было бы проявлением легкомысленной поверхностности.

Удивительно, что подобные аргументы принадлежат тому человеку, как Фрейд. Мне лично кажется, что его догматизм в этой сфере понижает интеллектуальный статус этого замечательного наблюдателя человеческой природы. Многие выводы Фрейда относительно души и поведения человека были очень точными; его реалистический анализ человеческого сердца, исполненного зла и лукавства, практически приближается к библейскому. Но для нас, христиан, теории Фрейда о Боге и религии являются совершенно неприемлемыми.

Что же касается всего остального, мне кажется несколько ироничным, что Фрейд столь критически высказывался в адрес религии: ведь сам психоанализ является глубоко мифологичной и весьма религиозной системой. Большинство основных его понятий восходят не к объективным экспериментам или клиническим данным, но, в значительной мере, к идеологическим умозаключениям. Я не возражаю против такого способа познания, так как он представляется мне вполне легитимным. Тем не менее, он не даёт Фрейду права нападать на религиозные переживания и опыт, потому что большая часть его собственной работы носит характер религиозного рассуждения. Некоторые его коллеги (и в частности, Юнг) справедливо это отмечали: «У Фрейда, в некоторых его

теориях, я вижу излияние и проявление бессознательных религиозных факторов»⁴⁸.

Мы признаём, что теории традиционного психоанализа высказывают довольно много важных и полезных соображений относительного того, почему человек верит в Бога. Однако это никоим образом не отрицает и не подтверждает ни реальность Самого Бога, ни надёжность и достоверность веры. Сам факт того, что в поиске Бога присутствуют подсознательные факторы, а в молитве есть механизмы психологической самозащиты, никак не отменяет истины о значимости молитвы и поисков Бога. Сублимация, отрицание или замещение (три самых распространённых подсознательных механизма самозащиты) являются негативными в той мере, в какой они искажают наше познание истинного Бога, и скоро я подробнее остановлюсь на этой мысли. Как бы то ни было, тот факт, что молитва утоляет мою жажду по Богу или удовлетворяет многие из моих личных потребностей, ни в коей мере не уменьшает её объективной ценности.

Надо воздать Фрейду должное: в отличие от своих последователей, сам он прекрасно это понимал. Он признавал, что система убеждений, удовлетворяющая наши желания, может быть как ложной, так и истинной, и свидетельства её истинности следует искать извне, в сфере объективного. Однако (как это часто бывает) некоторые его ученики, в своём ревностном порыве отстоять традиционные догмы психоанализа, начали утверждать, что любое убеждение, являющееся плодом подсознательных желаний, следует отвергнуть как ложное. На самом деле, этот аргумент, подобно обоюдоострому

⁴⁸ К. Г. Юнг, «Вспоминания, сны, размышления» («Memories, dreams, reflections»), Лондон, «Фонтана Букс», 1972, стр. 174. Русский перевод книги можно найти в сборнике «Карл Густав Юнг, дух и жизнь», изд-во «Практика», 1996.

мечу, оборачивается против его же авторов, как и сказал в своей книге «Психология неверия» голландский психолог Румке⁴⁹. Если уж Бог объявляется продуктом подсознательных желаний, тот же самый аргумент можно использовать и против неверующего, отрицающего религию. Его неверие также может быть результатом сложных психологических механизмов.

В конечном итоге, вопрос об истинности или ложности христианских убеждений решается в свете исторических свидетельств, а не на основании подсознательных и подавленных психологических желаний и потребностей. Иисус существовал две тысячи лет назад, был распят и воскрес из мёртвых. Эти исторические данные верны вне зависимости от психодинамики принимающих или отвергающих их людей. Психологическая жизнь верующего позволяет нам судить о зрелости его веры, но никак не о том, насколько обоснованной является эта вера. Человек, измученный комплексами и психологическими травмами детства, может жить в вере, даже если в этой вере много пробелов и прорех. Человек может иметь очень искажённое представление о Боге, о Его сущности и характере, но все эти внутренние конфликты, с одной стороны, не являются подтверждением его веры и, с другой стороны, не дают нам повода отрицать её состоятельность и обоснованность. Поэтому же принципу, молитва верующего может содержать в себе невротические элементы, но это ещё не дискредитирует *всю* его молитвенную жизнь и молитву вообще.

Давайте ещё раз обратимся к образу влюблённых. Мужчина, полюбивший женщину, никогда не бывает полностью свободен от проецирования собственных желаний и иллюзий: он (хотя бы отчасти) продолжает видеть в любимой тот

⁴⁹ Х. К. Румке, «Психология неверия» («Psychology of Unbelief»), Лондон, «Роклифф», 1952.

идеал женщины, который живёт в его сознании и о котором так хорошо писал Карл Юнг. Он видит её не такой, какая она есть, но такой, какой он сам хотел бы её видеть. Тем не менее, несмотря на все эти проекции, его любовь остаётся очень и очень реальной. Конечно, в худшем случае, когда такое проецирование принимает чрезмерно глобальный и интенсивный характер, влюблённый просто обманывает себя, и рано или поздно ему придётся увидеть и признать, что его возлюбленная совсем не такая, какой он рисовал её себе. Да, такая любовь является незрелой, но от этого ни на йоту не теряет своей реальности. Влюблённому придётся научиться видеть любимую такой, какая она есть на самом деле. Однако при этом ни его отношения с любимой женщиной, ни существование её самой не подвергаются никакому сомнению.

Нечто подобное наблюдается и в молитве и наших отношениях с Богом. Какими бы духовно зрелыми христианами мы ни были, все мы в той или иной мере проецируем на Бога собственные желания, собственные идеалы. Никто из нас не обладает абсолютно точным, незамутнённым видением Бога; в наших отношениях с Ним никогда не бывает полной свободы от психологических ограничений, потому что во всех взаимоотношениях, в которых участвует человек, непременно присутствует доля такого проецирования. Однако это ещё не даёт нам право объявлять молитву чистой иллюзией. В самом худшем случае молящийся человек (подобно нашему влюблённому) представляет себе Бога столь субъективно, что его видение Бога сильно разнится с тем, каким Он открывает Себя в Библии. Получается, что мы творим себе бога по собственному образу и подобию и видим Его не таким, какой Он есть, но таким, каким нам хотелось бы Его видеть. Конечно, всё это может сильно исказить нашу молитвенную жизнь, но не до такой степени, что она полностью лишается ценности и смысла.

Таким образом, присутствие «психологического багажа» в нашей молитве не лишает её силы и реальности, но ещё раз показывает подлинную сущность человеческой природы. Человек — это неделимое целое. Поэтому логично, что Святой Дух, действуя в верующем, будет опираться на те или иные составляющие этого целого. Он может действовать по Своему усмотрению, через наше сознание или через подсознательные импульсы, через эмоциональный или духовный компонент личности. Божье действие в нас также носит целостный, интегрированный характер. Мы же должны постоянно стремиться всё лучше и лучше узнавать Бога человеческой истории, Бога, ясно говорившего о Себе людям и наконец явившего Себя в Иисусе Христе.

Чем больше образ Бога является плодом проекции наших собственных желаний и иллюзий, тем более наша молитвенная жизнь будет страдать от всевозможных психологических проблем. И напротив, уравновешенные взаимоотношения в молитве с Богом, явленным в Иисусе Христе, являются, пожалуй, наивысшим выражением эмоционального здоровья человека.

Глава 5

Все ли молитвы одинаковы?

Христианская молитва и восточная медитация

«Всё это одно и то же; по сути дела всё одинаково. Главное не в том, как молиться или даже кому молиться, а в том, чтобы молиться. Нет никакой разницы между моей молитвой, нирваной, и теми молитвами, которые вы возносите Богу Библии», — сказал мне один студент, обратившийся в буддизм. Другой человек, интеллектуал, называвший себя христианином, сказал мне нечто похожее: «Мы должны открыто относиться к диалогу с Востоком. Нам есть чему у них поучиться».

Эти два примера показывают, сколь привлекательными являются восточные формы медитации и духовности для западного человека. Журнал «Тайм» сообщал, что за последние несколько лет тысячи западноевропейцев стали последователями буддизма⁵⁰. Многие люди, особенно в интеллектуальных кругах, всё больше принимают для себя принципы восточного мировоззрения, которые носят пантеистический и синcretический характер. Это ещё один пример всеобщего

⁵⁰ Time Magazine, 21 ноября 1988 г., стр. 54—56.

преклонения перед вседозволенностью и толерантностью, которые стали незыблемыми идолами для множества наших современников. Секуляризм также просачивается к нам через эти якобы научные источники.

Что же нам со всем этим делать? Как реагировать на утверждения, подобные тем, что мы только что процитировали? Новые мистические течения рядятся в одежды «высшей» духовности, оттесняя в угол все традиционные формы религии, включая христианскую веру. Будучи евангельскими христианами на современном Западе, мы должны быть «всегда готовы всякому, требующему у нас отчёта в нашем упоминании, дать ответ с кротостью и благоговением» (1 Пет. 3:15). Вот почему я решил включить в свою книгу главу, посвящённую этой теме. В наш век синкретизма и релятивизма мы призваны отстоять уникальность христианской молитвы. Сравнительное изучение религий показывает, что в христианстве молитва обладает уникальными особенностями, которые идут вразрез с синкретическим лозунгом, гласящим, что «все религии состоятельны, все религии хороши».

Одно из основных явлений, происходящих во время молитвы, это размышление. По-настоящему плодотворная молитва предполагает внутреннюю тишину, созерцание и раздумье. Без этого измерения молитва сводилась бы к чистой гиперэмоциональности. Нам нельзя забывать о необходимости равновесия между всеми гранями человеческой личности. Недавно я случайно услышал, как один верующий дал другому совет: «Ты не думай, а просто молись!» Это неправильно, потому что молиться и при этом не думать просто невозможно! Молитва предполагает созерцательное размышление. Вот почему я подчёркиваю, что такое размышление является неотъемлемой частью молитвы.

Однако именно здесь мы и сталкиваемся с теми опасностями, о которых упоминалось в Главе 3. Можно ли сказать,

что такое размышление и восточная медитация — это одно и то же? Нет. Размышление, приемлемое для христианской молитвы, обладает определённой целью, совершается определённым образом, в пределах чётко определённой системы мировоззрения, что и определяет его уникальный характер. Если лишить его всех этих качеств, оно может превратиться в практику чистой трансцендентальной медитации или в мистицизм, связанный, скорее, с философией Нью Эйджа, нежели с библейской верой.

Может быть, именно поэтому некоторые христиане пугаются, заслышав такие слова, как «созерцание» или «размышление», и автоматически встают в защитную, а подчас даже и враждебную стойку. И хотя такую подозрительность и страх вполне можно понять (ведь некоторые культуры всерьёз и довольно интенсивно занимаются прозелитством), в действительности у них нет никакого библейского или исторического основания. Практика размышления и созерцания имеет неспоримую библейскую основу, страницы Ветхого Завета пронизаны ею с самого начала. Бог велел Иисусу Навину размышлять о книге закона и «поучаться в ней день и ночь». «Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых и не стоит на пути грешных и не сидит в собрании развратителей, но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь!» — написал псалмопевец в самом первом псалме. Практика размышления над Божиим Словом была настолько привычной и важной для израильского народа, что если бы и можно было присвоить кому-то титул «изобретателя» или «автора» созерцательного размышления, несомненно, титул этот достался бы кому-то из великих отцов иудео-христианской веры. История Церкви также свидетельствует о богатом опыте размышления, хотя время от времени в этой практике наблюдалось чрезмерное нехристианское влияние. Будучи современными христианами, мы являемся законными наследниками библейской

традиции и поэтому призваны восстановить и провозглашать своё право на истинный смысл понятий «созерцание» и «размышление». Эта стоящая перед нами задача не терпит отлагательств. И лучше всего начать с молитвы. Когда Дитриха Бонхёффера спросили, почему он размышляет, он ответил: «Потому что я христианин».

Тем не менее, в последние годы все мы наблюдали двойное явление, которое (по крайней мере, отчасти) объясняет смущение и недоверие верующих по отношению к созерцательному размышлению. С одной стороны, по мере того, как размышление постепенно лишалось своих библейских качеств, оно последовательно превращалось в сухую и скучную практику, начисто лишенную жизни, и в результате большинство христиан (особенно евангельских христиан) начали относиться к нему с явным безразличием. С другой стороны, культуры и восточные религии поддерживают такую форму религиозности, центром которой является особый тип созерцательного размышления, носящий название «медитации». Всё это привело к тому, что в христианских кругах практика созерцательного размышления в значительной степени прекратилась. Однако в своём истинном смысле, в качестве внутреннего уединения для созерцательного размышления о Боге, оно является неотъемлемой частью молитвы, а значит и всей духовной жизни.

Христианство без размышления, без «созерцательной молитвы», как называет её Ричард Фостер⁵¹, оставляет в нашем обществе, занятом лихорадочной, порой даже безумной деятельностью, опасную пустоту. Сегодня люди сильно нуждаются в целительном бальзаме размышления. Если мы не заполним

⁵¹ Ричард Фостер, «Созерцательная молитва» («Meditative Prayer»), «ИнтерВарсити Пресс», США, 1983.

этот вакуум, его заполнят другие — и заполнят по-своему, универсалистским пантеизмом, обещая жизнь без тревог в настоящем и утопическое счастье в будущем. Отчасти именно поэтому движение Нью Эйдж пользуется сейчас таким успехом. Многие люди ощущают опустошённость, возникающую из-за чрезмерной активности и недостатка созерцательного размышления. Они слишком много делают, почти не бывая в тишине и уединении, и потому с радостью принимают любую философию, которая обещает им покой и релаксацию. Вот почему эти «новые духовные течения» кажутся людям Землёй Обетованной, куда они готовы идти с радостным энтузиазмом и «верой».

Грустно видеть, что новоиспечённые последователи буддизма в Европе ищут в нём прежде всего сверхъестественную жизнь, а христианство отвергают потому, что связывают его с материализмом. Мы должны признать, что не смогли заполнить образовавшуюся в обществе пустоту. В наш технологический век люди более чем когда-либо ощущают необходимость удовлетворить две важные потребности: в имманентности (то есть в близких и значимых взаимоотношениях) и в трансцендентности (то есть во взаимоотношениях с Высшим существом). Это похоже на глубокую тоску и желание возвратиться к тому изначальному состоянию, когда между Творцом и Его творением существовали гармоничные и уравновешенные отношения.

Здесь нам следует отметить один поразительный факт. В XIX веке человек «убил» Бога (см. труды Ницше и других философов-атеистов). Однако убить в человеке жажду по Богу эти философы так и не смогли. На самом деле человек никогда не сможет избавиться от жажды по Богу, потому что она изначально присуща его природе, неизгладимо отпечатана в его душе. Поэтому Честертон писал, что «когда человек

перестаёт верить в Бога.. он верит во что угодно». Ему необходимо сформировать себе новых богов, неважно каких и с какими именами; главное для него — верить. В этом причина того, что в начале XXI века восточный мистицизм и новые религии пользуются такой популярностью. Это религиозное «пробуждение» на Западе является не только свидетельством того, что человек никогда не сможет убить Бога; помимо всего прочего, это ещё и естественное последствие его попытки подавить в себе духовность и уничтожить все признаки сверхъестественной жизни.

Вот почему нам необходимо энергично провозглашать уникальность молитвы в сфере созерцательного размышления и её огромную ценность для современного общества. Знание отличительных особенностей христианского размышления обогатит само существо нашей духовной жизни и преобразит её в плодородный оазис. Если же мы будем игнорировать эти особенности, это приведёт нас к тем ошибкам и заблуждениям, которые уже встречались на протяжении истории Церкви и, как мы увидим, процветают и в наши дни. Мы должны понять, что на карту здесь поставлено нечто очень и очень важное.

Различия между христианским размышлением и восточной медитацией

Прежде всего, у них разная цель. Цель восточной медитации — обрести душевное состояние релаксации, умиротворённости, когда все проблемы становятся человеку практически безразличны. Один современный испанский писатель сказал, что «всю философию Будды можно с таким же успехом найти в таблетке диазепама». Давайте внимательно прочтём то определение трансцендентальной медитации, которое дал ей основатель движения ТМ гуру Махариши:

«Это мыслительная техника, которая выполняется без усилий, автоматически, и состоит в направлении внимания внутрь к едва различимым уровням мысли до тех пор, пока сознание не выходит за пределы переживания самых неуловимых состояний мысли и не достигает источника мысли (чистого сознания)»⁵².

Это определение очень чётко формулирует те ключевые моменты, где имеются расхождения с христианской верой. Центром медитации является человек: «направление внимания внутрь». Совершенно логично, что к этому эгоцентрическому фокусу добавляется и утилитарный аспект: поиск немедленных и осязаемых результатов. Трансцендентальная медитация — это практическое средство для достижения желаемого эффекта. В конечном итоге, такая молитва обращена не к Богу как иной Личности, а, скорее, к самому себе. В любом случае, конечной целью медитации является состояние освобождения, некоего «высшего блага», в котором собственное «я» человека сливается с космическим сознанием. В буддизме хорошим тому примером является состояние нирваны. Это состояние освобождения весьма тесно связано с ещё одной ключевой чертой нашего общества: гедонизмом. Вообще, гедонизм обладает двойной сущностью. Прежде всего, это стремление получить удовольствие — чем больше, тем лучше. Однако у гедонизма есть и иное, более тонкое измерение: это стремление по возможности избегать каких бы то ни было страданий. Естественно, никому из нас не хочется страдать, и это совершенно нормальная человеческая реакция — иначе мы легко впали бы в крайности мазохизма! Однако здесь дело в том, что наше гедонистическое общество вообще отрицает, что страдание обладает какой-либо ценностью. Обществу, ориентированному на удовольствие, страдание кажется бесполезным и нелепым.

⁵² Гуру Махариши, Hospital Time Magazine, май 1970 г.

Вот почему многие восточные и новые культуры делают столь сильный упор на бесстрастие и нечувствительность. Стремление избежать боли стало нашей первой целью, этаким новым богом, что тоже отчасти объясняет возросшую популярность буддизма и нирваны, «высшего блаженства, где человек не чувствует никакого страдания».

Пожалуй, в сложившемся социальном климате нам было бы полезно вспомнить, что сказал Достоевский в своих «Записках из подполья»: «Если человек хочет быть воистину свободным... он должен принять боль...» Эти слова перекликаются с новозаветным учением, так как для Достоевского боль и страдание обладают очищающим воздействием, а это совершенно необходимо для того, чтобы осознать подлинный смысл жизни. Способность смело смотреть в лицо страданию, не уклоняясь от него, — это нравственная добродетель, открывающая дверь внутреннему личностному преображению (см., например, Иак. 1:2-4 и 1 Пет. 1:6-7).

Итак, мы видим, что многими «современными» религиями движет скрытая эгоцентрическая мотивация. В центре их стоит человек, чья главная цель — обеспечить собственное благосостояние. Нам будет интересно посмотреть, как некоторые психологические школы используют медитацию в качестве метода релаксации в процессе преодоления психологических проблем. Но вот что ещё интереснее: самые лучшие современные эссе по психологии без каких-либо обоснований или объяснений представляют трансцендентальную медитацию и йогу в качестве ещё одной альтернативы для борьбы с повышенной тревожностью⁵³. Меня как специалиста по душевному

⁵³ Примерами тому могут служить уже упомянутые мною книги «Общая психотерапия» Фридмана и Каплан («Comprehensive Textbook in Psychiatry», см. стр. 3254) и «Гарвардское пособие по современной психиатрии» («The Harvard Guide to Modern Psychiatry», см. стр. 177).

здоровью всё это немало беспокоит, потому что на самом деле за так называемым методом кроется целая идеология. У любой практики есть теоретическая основа. В ТМ и йоге упор делается на конечное утверждение человеческого «я» как сверхъестественное переживание. Это переживание выводит человека за пределы своей личности, к высшим, космическим уровням сознания для того, чтобы в конце концов он соединился со вселенной. Человек обретает себя, когда отвергает свою индивидуальность и достигает обезличенного состояния. В результате мы имеем уход от собственной личности, экскурс в некое иное «я». Вот почему такая медитация нередко называется методом *трансперсональной* или *трансличностной* психотехники.

В отличие от медитации, христианское созерцательное размышление и молитва преследуют почти прямо противоположную цель. Они устремлены на Бога как реальную Личность, и цель их состоит не в том, чтобы достичь определённого эмоционального состояния, а в том, чтобы вступить в близкие, личные взаимоотношения с Иисусом Христом. «Пребудьте во Мне, и Я в вас. Как ветвь не может приносить плода сама собою, если не будет на лозе: так и вы, если не будете во Мне». Размышление и молитва — это способы найти и лично познать Бога, чтобы всё больше и больше походить на Того, Кто является для нас высшим примером, — на Иисуса Христа (Рим. 8:29). Вот в чём состоит цель размышления и всей нашей христианской жизни. Христианское размышление носит теоцентрический характер, потому что взоры наши устремлены на Христа. Поскольку мы любим Бога, нам хочется делать то, что угодно Ему, а Он желает, чтобы мы постепенно преображались в образ Его Сына.

Во-вторых, средства достижения цели здесь тоже иные. Восточная медитация очень напоминает технический приём.

Нам предлагается ряд конкретных упражнений, определённая методика, которой нужно следовать более или менее точно для того, чтобы достичь желаемого состояния. В отличие от этого, христианскую молитву никак нельзя назвать техническим приемом, потому что по самой своей сути она является выражением близких, личностных взаимоотношений. «Если мы начнем применять к ней правила, если мы превратим её в метод, она перестанет быть живой и утратит свою религиозную сущность. Поэтому у меня ни для кого нет никаких рецептов», — сказал Поль Турнье, отвечая на вопросы о молитве.⁵⁴

Восточная медитация в сущности является пассивной; человек полностью отдаёт себя, выпускает из своих рук весь контроль за происходящим. Человек стремится отрешиться от себя, целиком опустошиться. По словам психиатра Гая Дэвиса, медитация «как бы переключает сознание на нейтральную передачу»⁵⁵. В этом мы также видим прямую противоположность христианской молитве. Во-первых, молитва не является приемом, а во-вторых, она совсем не пассивна. Это активный процесс, посредством которого человек во всей своей целиности взаимодействует с Божьей истиной. В молитве мы стремимся не опустошить своё сознание, но наполнить его, не рассеять своё внимание, но сосредоточиться, не расслабиться, но посвятить себя. Молясь, мы не предаём себя хаотичному потоку мыслей, не имеющих чёткого направления, но устремляем свой разум на конкретную реальность: личность Бога, Его дела, Его обетования, Его заповеди. Это и есть тот контекст, те рамки, в которых происходит христианское размышление. Это не экскурс в безграничное пространство и не бесцельное путешествие без карты и компаса.

⁵⁴ П. Турнье, «Психоаналитическая техника и религиозная вера» («Técnica Psicoanalítica y Fe Religiosa»), Буэнос-Айрес, «La Aurora», 1969, стр. 238.

⁵⁵ Г. Дэвис, «Стресс» («Stress»), Истборн, «Кингсбери», 1988, стр. 68.

У христианина, практикующего духовную дисциплину созерцательного размышления, есть чёткая и точная карта Божьего Слова и зrimая цель, на которую он ориентируется: Иисус Христос. Эти две точки отсчёта помогают верующему не потеряться в темноте внутреннего созерцания, не заблудиться, на ощупь плутая в лабиринте беспорядочной религиозности. Этот контекст играет в практике молитвы очень важную роль. Он напоминает нам, что молитва — это прежде всего не самосозерцание и самоанализ, а познание Бога. Когда центром молитвы является Божье Слово, оно освобождает нас от опасности чрезмерного самокопания и увлечённости собой.

Молитва — это не разговор человека с самим собой. Конечно, иногда во время молитвы мы обращаемся и к себе, но основная цель молитвы иная. Главным образом размышление существует не для того, чтобы слушать себя или беседовать с собой вслух; иначе оно превратилось бы в простое упражнение по самоанализу. Конечно, как мы уже видели в третьей главе, с помощью размышления Бог может пролить свет на наши трудности и дать нам мудрость: нередко в процессе молитвы многие проблемы, кроющиеся у нас в подсознании, предстают перед нами в совершенно иной перспективе. Эти и другие перемены происходят благодаря тому, что Святой Дух использует все возможные средства, чтобы «наставить нас на всякую истину». Но молимся мы не для того, чтобы услышать себя или, как сказал гуру Махариши, направить своё внимание вовнутрь. Чтобы размышлять по-библейски, мы должны опираться на своё созерцательное сознание, уникальное качество, присущее человеческой личности.

Давайте проанализируем это качество, достигающее своего высшего выражения в молитве. Животное обладает сознанием; человек же осознаёт себя сознательным существом. Таким двойным уровнем осознания обладают только люди. Это

свойство не только выделяет нас из всего животного мира, но и наделяет нас возможностью заниматься этой уникальной деятельностью, размышлением, давая нам способность сосредоточить своё внимание на Боге. Это активное упражнение, в процессе которого мы «пленяем всякое помышление в послушание Христу» (2 Кор. 10:5). В этом смысле можно сравнить наше сознание с садом. Некоторые растения (мысли) вырастают в нашем саду самопроизвольно, без нашего ведома и желания, но только от нас зависит, за какими растениями мы будем сознательно ухаживать, удобряя и поливая их, а какие вырвем с корнем или оставим увидать.

Именно таким активным процессом (подобным тому, как земледелец возделывает свои поля) и занято наше созерцательное сознание во время размышления. Невозможно «пленить» помышление в послушание Христу, оставаясь при этом пассивным. Для этого необходимо действие, борьба. С психологической точки зрения, молитва заставляет наше созерцательное сознание работать на полную мощность, до пределов его возможностей. Для этого же требуется напряжённое усилие, которого нет в других видах размышления. Вот почему мы никогда не сможем принять синкретическое понимание молитвы. Нет, не все молитвы являются одинаковыми.

И, наконец, последнее различие между восточной медитацией и христианским размышлением состоит в том, какая ценность отводится в них человеку. В восточной медитации личность и индивидуальность, в конечном итоге, сводятся на нет, поглощаются вселенским сознанием; человеческое «я» теряется. В молитве же человек полностью обретает себя, как мы уже говорили, рассуждая о её экзистенциальной ценности. Чуть позже мы поговорим об этом подробнее.

До сих пор мы рассматривали опасности, исходящие с одной определённой стороны, от восточных религий. Однако

кроме этого нам приходится сталкиваться и с другими сомнительными влияниями. С древних времён понятия молитвы и размышления испытывали на себе воздействие со стороны других нехристианских учений и философий. Такое влияние является куда более тонким и трудноразличимым, потому что чужеродные мысли нередко преподносятся под видом якобы библейской духовности. Исторически, главная опасность здесь исходила и исходит от философии Платона. Эта философия утверждает, что благим и полезным является только то, что связано с духовной сферой, а всё материальное представляет собой зло. С самого начала влияние учения Платона заметным образом сказалось на традиции христианских мистиков. Один из Отцов Церкви, Дионисий Ареопагит, говорил, что словесная молитва — это лишь убогая замена «истинной молитвы». «Подлинное общение с Богом достигается в полном молчании души пред Своим Творцом». Сейчас мы видим возрождение платонического влияния в определённых христианских кругах, особенно по отношению к понятию духовности; именно здесь оно оказывает наиболее явственное воздействие на представления о молитве и молитвенную практику. Люди, придерживающиеся подобных взглядов, полагают, что цель молитвы — это единение с Богом, такая тесная близость моего внутреннего существа с Богом, что «я начинаю воспринимать Его, чувствовать Его своим». Это предполагает опустошение, пре-ломление себя, настолько радикальное и полное, что личность, включая и положительные её аспекты, сводится на нет. Верующий стремится достичь такого состояния, когда границы между Творцом и творением либо просто перестают существовать, либо становятся незаметными.

Такая духовность не отражает всей полноты библейского учения. Как мы уже видели, цель молитвы состоит не в том, чтобы достичь мистического состояния, в котором моя душа

сливается с Богом. Цель её даже не в том, чтобы добиться Божьего присутствия во мне посредством определённых приёмов созерцания и медитации. Господь уже присутствует с нами и в нас, вне зависимости от того, ощущаем и осознаём мы это или нет.

Писатель-христианин Уочмен Ни утверждает, что наш дух и Дух Божий соединяются настолько, что их уже невозможно различить или разграничить⁵⁶. Какого бы уважения ни заслуживал сам Уочмен Ни и его работа, в этом отношении я просто не могу с ним согласиться. Это его утверждение является плодом чисто платонического взгляда на духовность. По словам Рэнальда Маколея, такое понятие молитвы вынуждает нас «постоянно уходить от самих себя»⁵⁷. Цель молитвы — не в том, чтобы достичь состояния бесстрастности, когда на нас не действует абсолютно ничего, ни внешний мир, ни наши собственные инстинкты. Иначе мы имели бы дело уже не с Евангелием, а, скорее, с восточными религиями.

Такая духовность, берущая свои корни в учении Платона, прибегает к словесной молитве только в качестве стартёра, чтобы впоследствии достичь экстатического состояния, когда сердце в молчании полностью предаётся Богу. В этой молитве самой важное — созерцательный настрой, благодаря которому человек интенсивно переживает Божье присутствие, сливаясь, сплавляясь с Ним воедино. Когда человек действительно воспринимает сверхъестественную реальность Бога, ему уже не нужны слова. В этом смысле словесная молитва становится лишь средством для достижения созерцательного восторга, который и является подлинной и истинной молитвой.

⁵⁶ У. Ни, «Высвобождение Духа» («The Release of the Spirit»), Бомбей, «Gospel Literature Service», 1965.

⁵⁷ Р. Маколей, «Быть человеком» («Being Human»), «ИнтерВарсити Пресс», США, 1978, стр. 46.

Главное здесь — переживание. Это наилучшая и наивысшая форма молитвы. Молитва становится способом ощутить Бога внутри себя.

Мне кажется, что такое представление о молитве как о неверbalном экстатическом явлении довольно далеко отстоит от библейского взгляда на молитву. Как уже говорилось, прежде всего мы молимся не для того, чтобы ощутить реальность Бога, и даже не для того, чтобы почувствовать Его присутствие. Конечно, всё это не означает, что молитва должна быть начисто лишена эмоций. Покаяние, благодарность и ходатайство нередко исполнены самых разных и глубоких чувств; они исходят из сердца, страстно бьющегося будь то от боли или от радости. Эти эмоции могут быть частью истинной молитвы, но не являются обязательным требованием к молитве. Иными словами, эффективность молитвы зависит не от того, насколько интенсивны наши ощущения и чувства. Эмоции не являются термометром, измеряющим качество молитвы. Они вполне могут быть результатом молитвы, но никогда не являются её целью.

Несомненно, нам есть чему поучиться у традиции христиан-мистиков, особенно в том, что касается личной духовной жизни и глубокого осознания Божьего присутствия. Великие мистики оставили Церкви богатое духовное наследие. Однако при этом нам не следует забывать о перекосах и ошибках. Здесь нам тоже полезно применить совет апостола Павла: «Всё испытывайте, хорошего держитесь» (1 Фес. 5:21).

Верующий, придерживающийся платонической практики молитвенного восторга и трансперсонализма, рискует тем, что открывает себя для воздействия «начальств, властей, мироправителей тьмы века сего, духов злобы поднебесной» (Еф. 6:12). Вот что пишет английский врач и учёный-психотерапевт Роджер Хёрдинг: «Помимо чётких библейских предостережений

для всех, кто практикует „прорицание, гадание, ворожбу, чародейство, вызывание духов, волшебство и вопрошение мёртвых“ (Втор. 18:10-11), мы видим множество примеров тому, что среди людей, вступающих на запретную территорию, есть защитники трансперсонализма⁵⁸. Эти «вылазки» весьма опасны, потому что в таких ситуациях человек открыт не только для воздействия со стороны Бога, но и для влияния со стороны лукавого. Наблюдая за всеобщим интересом к парапсихологическим явлениям, йоге, восточным религиям, изменённому сознанию, переживаниями вне тела и т. п., ещё один психиатр предупреждает: «Время от времени это стремление к сверхъестественному принимает ненормальные или крайние формы, такие, как чёрная магия, оккультизм, злоупотребление психodelическими наркотиками и культовое поклонение различным гуру»⁵⁹.

Сначала трансперсональные явления могут даже казаться христианину привлекательными из-за сильного упора на сверхъестественное, постоянного употребления слова «Бог» и стремления отыскать истинную духовность. Однако в конце концов всё это может ослепить новообращённого. В этом смысле некоторые аспекты психологии Юнга тоже могутвести нас в заблуждение. По сути дела, диалог Юнга с Востоком был не чем иным, как синкретизмом с восточными религиями; кроме того, нам не следует забывать о том, что оккультизм также оказал на его работу определённое влияние.

Итак, созерцательное размышление является законным и вполне приемлемым компонентом христианской жизни. Однако нам, верующим, нужно осторожно относиться ко всякой духовной практике, делающей чрезмерный упор на субъективное. Это может привести к тому, что мы начнём упускать

⁵⁸ Р. Хёрдинг, «Вершки и корешки» («Roots and Shoots»), Лондон, «Ходдер и Стоутон», 1985, стр. 175.

⁵⁹ Цитируется Хёрдингом, стр. 174–175.

из виду объективные факты нашей веры — и, прежде всего, искупление наших грехов во Христе Иисусе и Божий замысел нового творения и нового царства.

Нам осталось ответить на один, последний вопрос: в чём состоит разница между магическим и мистическим? Магическое чревато опасностями из-за своей тесной и расплывчатой связи с восточным мировоззрением, эзотерикой и оккультизмом. В отличие от этого, в мистическом могут содержаться здоровые элементы, обогащающие нашу молитвенную жизнь — при условии, что мы всегда будем помнить о потенциальных перекосах. Писатель Тео Сперри предлагает нашему вниманию простое, но весьма полезное пояснение: «Суть магии состоит в том, что мы пытаемся распоряжаться Богом вместо того, чтобы предоставить себя в Его распоряжение»⁶⁰. В общем и целом, магия — это форма трансцендентализма, целью и центром которого является сам человек. Христианский мистицизм стремится не брать, а отдавать; магия же всегда старается что-то приобрести, что-то заполучить.

По большому счёту, молитва — это отклик христианина на призыв своего Возлюбленного, Бога, Который является объективным «Ты». В восточной медитации объектом устремления человека является неопределённое и обобщённое сознание, в котором он теряет свою индивидуальность ради единения с аморфным космическим «Я». Во Христе личность растёт, обретая свой уникальный, неповторимый характер: «Ты дорог в очах Моих, многоценен, и Я возлюбил тебя... Я искупил тебя, назвал тебя по имени твоему; ты Мой» (Ис. 43:4, 1). Индивидуальность каждого из нас обретает своё высшее выражение во Христе, дающем нам новое «я», наделяющем нас новым достоинством и глубоким, неповторимым ощущением своей

⁶⁰ Т. Сперри, цитируется в книге Поля Турнье «Психоаналитическая техника и религиозная вера», Буэнос Айрес, «La Aurora», 1969, стр. 221.

личностной уникальности. В восточной медитации происходит нечто прямо противоположное: личность сводится к нулю, растворяется в космическом океане вселенского сознания.

Теперь, когда я предостерёг вас против возможных опасностей и потенциального вреда восточного влияния, мне хотелось бы предложить кое-какие практические рекомендации по практике христианского размышления — не забывая при этом, что сама сущность такого размышления не позволяет нам говорить о каких-то конкретных методах или приёмах. Эти рекомендации носят самый общий характер, но в моей духовной жизни они были и остаются очень и очень полезными.

- Позвольте Божьему Слову говорить с вами. Это основа всякого христианского размышления: «Слово Твоё — свидетельник ноге моей и свет стезе моей» (Пс. 118:105). Прочитав отрывок из Библии, попробуйте понять его и применить его к себе самым непосредственным образом.
- Пусть Божье Слово пребывает в вас. «Слово Христово да вселяется в вас обильно, со всякою премудростью» (Кол. 3:16). Выберите из отрывка стих или предложение, которое можно запомнить наизусть, и размышляйте над ним в течение дня. Для себя я называю это «мыслью на сегодняшний день».
- Пусть Божье Слово преображает вас. «Слово Божие живо и действенно и острее всякого меча обюдоостро: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные» (Евр. 4:12). Говорится ли в том отрывке Писания, который я читаю, о каком-то грехе, в котором мне нужно показаться и которого следует избегать? Может быть, здесь есть пример, которому я мог бы следовать? Или обетование,

которого мне нужно держаться? Каким образом этот отрывок изменит мою жизнь, моё мышление и поведение?

• И, наконец, позвольте Божьему Слову воистину встретиться с вами. «Одного просил я у Господа, того только ищу, чтобы пребывать мне в доме Господнем во все дни жизни моей, созерцать красоту Господню и посещать храм Его» (Пс. 26:4). Что я узнал из этого отрывка о Боге Отце? О Святом Духе? И прежде всего «взираите на начальника и совершителя веры Иисуса.. чтобы вам не изнемочь и не ослабеть душами вашими» (Евр. 12:2-3).

В завершение позвольте мне ещё раз сказать, что только во Христе мы становимся настоящими людьми, настоящими личностями. В восточном мировоззрении личная сущность человека полностью стирается, сливаюсь со вселенной. Однако мне кажется, что нас ждёт совсем иная судьба. Если бы мне предложили выбирать между удивительным будущим, описаным в 21 главе Книги Откровение, и космической утопией восточных религий, я выбрал бы первое. Я остаюсь с личностным Богом, Который как родной и близкий Отец обещал мне вот что:

Жаждущему дам даром от источника воды живой.

Побеждающий наследует всё,

И буду ему Богом,
И он будет Мне сыном.

(Откр. 21:6-7)

личностной уникальности. В восточной медитации происходит нечто прямо противоположное: личность сводится к нулю, растворяется в космическом океане вселенского сознания.

Теперь, когда я предостерёг вас против возможных опасностей и потенциального вреда восточного влияния, мне хотелось бы предложить кое-какие практические рекомендации по практике христианского размышления — не забывая при этом, что сама сущность такого размышления не позволяет нам говорить о каких-то конкретных методах или приёмах. Эти рекомендации носят самый общий характер, но в моей духовной жизни они были и остаются очень и очень полезными.

- **Позвольте Божьему Слову говорить с вами.** Это основа всякого христианского размышления: «Слово Твоё — светильник ноге моей и свет стезе моей» (Пс. 118:105). Прочитав отрывок из Библии, попробуйте понять его и применить его к себе самым непосредственным образом.
- **Пусть Божье Слово пребывает в вас.** «Слово Христово да вселяется в вас обильно, со всякою премудростью» (Кол. 3:16). Выберите из отрывка стих или предложение, которое можно запомнить наизусть, и размышляйте над ним в течение дня. Для себя я называю это «мыслию на сегодняшний день».
- **Пусть Божье Слово преображает вас.** «Слово Божие живо и действенно и острее всякого меча обоюдоострого: оно проникает до разделения души и духа, составов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные» (Евр. 4:12). Говорится ли в том отрывке Писания, который я читаю, о каком-то грехе, в котором мне нужно показаться и которого следует избегать? Может быть, здесь есть пример, которому я мог бы следовать? Или обетование,

которого мне нужно держаться? Каким образом этот отрывок изменит мою жизнь, моё мышление и поведение?

- **И, наконец, позвольте Божьему Слову воистину встретиться с вами.** «Одного просил я у Господа, того только ищу, чтобы пребывать мне в доме Господнем во все дни жизни моей, созерцать красоту Господню и посещать храм Его» (Пс. 26:4). Что я узнал из этого отрывка о Боге Отеце? О Святом Духе? И прежде всего «взирайте на начальника и совершителя веры Иисуса.. чтобы вам не изнемочь и не ослабеть душами вашими» (Евр. 12:2-3).

В завершение позвольте мне ещё раз сказать, что только во Христе мы становимся настоящими людьми, настоящими личностями. В восточном мировоззрении личная сущность человека полностью стирается, сливаясь со вселенной. Однако мне кажется, что нас ждёт совсем иная судьба. Если бы мне предложили выбирать между удивительным будущим, описаным в 21 главе Книги Откровение, и космической утопией восточных религий, я выбрал бы первое. Я остаюсь с личностным Богом, Который как родной и близкий Отец обещал мне вот что:

Жаждущему дам даром от источника воды живой.
Побеждающий наследует всё,
И буду ему Богом,
И он будет Мне сыном.

(Откр. 21:6-7)