

Митрополит Иларион  
(Алфеев)

# О МОЛИТВЕ

3-е издание



**ПОЗНАНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

**МОСКВА**  
**2018**

УДК 243+248.3  
ББК 86.372  
И 43

Рекомендовано к публикации  
Издательским советом  
Русской Православной Церкви  
ИС Р18-720-0736

**Иларион** (Алфеев), митрополит Волоколамский.  
И 43 О молитве. — М.: Издательский дом «Познание»,  
2018. — 112 с.  
ISBN 978-5-906960-23-8

Эта книга дает простые и ясные ответы на вопросы: что такое молитва? Зачем нужно молиться? Как научиться молитве? Пользуясь доступным языком, митрополит Иларион говорит о молитве как о беседе с Богом, о молитве как преодолении расстояния между Богом и человеком, рассказывает о молитве «Отче наш» и молитве Иисусовой, молитве в храме и дома, за живых и усопших, за близких и за врагов. Автор обращается прежде всего к тем, кто только вступил на путь к Богу и к храму и кто на этом пути делает первые шаги.

УДК 243+248.3  
ББК 86.372

ISBN 978-5-906960-23-8

© Митрополит Иларион (Алфеев), 2018.  
© Издательский дом «Никея», макет, 2018.  
© Издательский дом «Познание», 2018.

## Содержание

Молитва-встреча.....	5
Молитва-диалог .....	8
Когда нужно молиться?.....	12
Краткие молитвы .....	15
Молитва и жизнь.....	19
Православный молитвослов .....	22
Молитвенное правило .....	25
Опасность привыкания.....	29
Положение тела при молитве .....	33
Молитва перед иконами .....	36
Молитва за ближних .....	39
Молитва за усопших.....	42
Молитва за врагов.....	45
Семейная молитва .....	49
Церковная молитва.....	52
Для чего нужно ходить в церковь?....	55
Умиление и слезы.....	59
Борьба с посторонними мыслями.....	63

Иисусова молитва .....	66
Чем хороша молитва Иисусова? .....	69
Практика молитвы Иисусовой.....	72
Книги о молитве Иисусовой .....	75
«Отче наш, иже еси на небесех».....	78
«Да святится имя Твое» .....	82
«Да приидет Царствие Твое» .....	85
«Да будет воля Твоя, яко на небеси, и на земли».....	88
«Хлеб наш насущный даждь нам днесь» .....	91
«И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим» .....	94
«И не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго» .....	98
Молитва Божией Матери .....	101
Молитва святым.....	105
Без молитвы жить невозможно.....	109

## МОЛИТВА-ВСТРЕЧА

Молитва — это встреча с Богом Живым. Христианство дает человеку непосредственный доступ к Богу, Который слышит человека, помогает ему, любит его. В этом коренное отличие христианства, например, от буддизма, где во время медитации молящийся имеет дело с неким безличным сверхбытием, в которое он погружается и в котором растворяется, но Бога как живую Личность он не чувствует. В христианской молитве человек ощущает присутствие Бога Живого.

В христианстве нам раскрывается Бог, ставший Человеком. Когда мы стоим перед иконой Иисуса Христа, мы созерцаем Бога Воплотившегося. Мы знаем, что Бога невозможно представить, описать, изобразить на иконе или картине. Но можно изобразить Бога, ставшего Человеком — такого, каким Он явился людям. Через Иисуса Христа как Человека

мы раскрываем для себя Бога. Это раскрытие происходит в молитве, обращенной ко Христу.

Через молитву мы узнаем, что Бог участвует во всем, что происходит в нашей жизни. Поэтому беседа с Богом должна быть не фоном нашей жизни, но ее главным содержанием. Между человеком и Богом существует множество барьеров, которые преодолеваются только с помощью молитвы.

Часто спрашивают: зачем нужно молиться, просить у Бога что-либо, если Бог и так знает, что нам нужно? На это я бы ответил так: мы молимся не для того, чтобы у Бога что-то выпросить. Да, в каких-то случаях мы просим у Него конкретной помощи в тех или иных житейских обстоятельствах. Но главным содержанием молитвы должно быть не это.

Бог не может быть лишь «вспомогательным средством» в наших земных делах. Главным содержанием молитвы должно всегда оставаться само предстояние Богу, сама встреча с Ним. Молиться нужно для того, чтобы побыть с Богом,

соприкоснуться с Богом, ощутить Присутствие Бога.

Однако встреча с Богом в молитве происходит не всегда. Ведь даже встречаясь с человеком, мы далеко не всегда можем преодолеть разделяющие нас барьеры, сойти в глубины, часто наше общение с людьми ограничивается лишь поверхностным уровнем. Так и в молитве. Порой мы чувствуем, что между нами и Богом — словно глухая стена, что Бог нас не слышит. Но мы должны понять, что этот барьер поставлен не Богом: *мы* сами своими грехами воздвигаем его. По словам одного западного средневекового богослова, Бог всегда рядом с нами, но мы бываем далеки от Него, Бог всегда слышит нас, но мы не слышим Его, Бог всегда внутри нас, но мы — снаружи, Бог в нас дома, но мы в Нем чужие.

Будем помнить об этом, когда готовимся к молитве. Будем помнить о том, что всякий раз, вставая на молитву, мы соприкасаемся с Богом Живым.

## МОЛИТВА-ДИАЛОГ

Молитва — это диалог. Она включает в себя не только наше обращение к Богу, но и ответ — Самого Бога. Как и во всяком диалоге, в молитве важно не только высказаться, выговориться, но и услышать ответ. Не всегда ответ Бога приходит непосредственно в минуты молитвы, иногда это происходит несколько позже. Бывает, например, что мы просим у Бога немедленной помощи, а она приходит лишь через несколько часов или дней. Но мы понимаем, что это произошло именно потому, что мы в молитве испросили помощи у Бога.

Через молитву мы можем многое узнать о Боге. Молясь, очень важно быть готовым к тому, что Бог нам откроется, но Он может оказаться иным, чем мы Его себе представляли. Часто мы совершаем ошибку, приступая к Богу с собственными представлениями о Нем, и эти пред-



ставления заслоняют от нас реальный образ Бога Живого, который Сам Бог может нам открыть. Нередко люди в своем сознании создают некоего идола и этому идолу молятся. Этот мертвый, искусственно созданный идол становится препятствием, барьером между Богом Живым и нами, людьми. «Создай себе ложный образ Бога и попробуй молиться ему. Создай себе образ Бога немилостивого и жестокого Судии — и попробуй молиться ему с доверием, с любовью», — замечает митрополит Сурожский Антоний. Так вот, мы должны быть готовы к тому, что Бог откроется нам не таким, каким мы Его себе представляем. Поэтому, приступая к молитве, нужно отрешиться от всех образов, которые создает наше воображение, человеческая фантазия.

Ответ Бога может приходиться различным образом, но молитва никогда не бывает безответной. Если мы не слышим ответа, значит, что-то не в порядке в нас самих, значит, мы еще недостаточно настроились на тот лад, который необходим, чтобы встретиться с Богом.

Есть прибор, называемый камертоном, его используют настройщики роялей; этот прибор дает чистый звук «ля». И струны рояля должны быть натянуты так, чтобы звук, который они издают, находился в точном соответствии со звуком камертона. До тех пор пока струна «ля» не натянута должным образом, сколько бы вы ни ударяли по клавишам, камертон будет молчать. Но в тот момент, когда струна достигает необходимой степени натяжения, камертон, этот металлический безжизненный предмет, вдруг начинает звучать. Настроив одну струну «ля», мастер затем настраивает и «ля» в других октавах (в рояле каждая клавиша ударяет по нескольким струнам, это создает особую объемность звучания). Потом он настраивает «си», «до» и т.д., одну октаву за другой, пока, наконец, весь инструмент не будет настроен в соответствии с камертоном.

Так должно происходить и с нами в молитве. Мы должны настраиваться на Бога, настраивать на Него всю свою жизнь, все струны своей души. Когда мы

настроим свою жизнь на Бога, научимся исполнять Его заповеди, когда Евангелие станет нашим нравственным и духовным законом и мы начнем жить в соответствии с заповедями Божьими, тогда мы начнем чувствовать, как душа наша в молитве отзывается на присутствие Божие, подобно камертону, который отзывается на точно натянутую струну.

## Когда нужно молиться?

Когда и как долго следует молиться? Апостол Павел говорит: «Непрестанно молитесь» (1 Фес. 5: 17). Святитель Григорий Богослов пишет: «Вспоминать о Боге нужно чаще, чем дышать». В идеале вся жизнь христианина должна быть пронизана молитвой.

Многие беды, скорби и несчастья происходят именно оттого, что люди забывают о Боге. Есть ведь и среди преступников люди верующие, но в момент совершения преступления они не думают о Боге. Трудно представить себе человека, который пошел бы на убийство или воровство с мыслью о всевидящем Боге, от Которого никакое зло нельзя скрыть. И всякий грех совершается человеком именно тогда, когда он о Боге не помнит.

Большинство людей не способно молиться в течение всего дня, поэтому нуж-

но находить какое-то время, пусть даже краткое, чтобы вспоминать о Боге.

Утром вы просыпаетесь с мыслью о том, что предстоит сделать в этот день. Прежде чем вы начнете работать и погрузитесь в неизбежную суету, посвятите хотя бы несколько минут Богу. Встаньте перед Богом и скажите: «Господи, Ты дал мне этот день, помоги мне провести его без греха, без порока, сохрани меня от всякого зла и несчастья». И призовите благословение Божие на начинающийся день.

В течение всего дня старайтесь почаще вспоминать о Боге. Если вам плохо, обратитесь к Нему с молитвой: «Господи, мне плохо, помоги мне». Если вам хорошо, скажите Богу: «Господи, слава Тебе, благодарю Тебя за эту радость». Если вы волнуетесь о ком-то, скажите Богу: «Господи, я беспокоюсь о нем, мне больно за него, помоги ему». И так в течение всего дня: что бы с вами ни происходило, обращайтесь это в молитву.

Когда день подойдет к концу и вы будете готовиться ко сну, вспомните

прошедший день, поблагодарите Бога за все хорошее, что произошло, и принесите покаяние за все те недостойные поступки и грехи, которые вы в этот день совершили. Попросите у Бога помощи и благословения на предстоящую ночь. Если вы научитесь так молиться в течение каждого дня, вы скоро заметите, насколько более полновесной будет вся ваша жизнь.

Часто люди оправдывают свое нежелание молиться тем, что они слишком заняты, перегружены делами. Да, многие из нас живут в таком ритме, в каком не жили люди древности. Иногда нам приходится в течение дня совершать множество дел. Но в жизни всегда есть какие-то паузы. Например, мы стоим на остановке и ждем трамвая — три-пять минут. Едем в метро — двадцать-тридцать минут, набираем телефонный номер и слышим гудки — еще минута. Используем хотя бы эти паузы для молитвы, пусть они не будут потерянным временем.

## КРАТКИЕ МОЛИТВЫ

Часто спрашивают: как нужно молиться, какими словами, на каком языке? Некоторые даже говорят: «Я не молюсь, потому что не умею, не знаю молитв». Для молитвы не нужно никакое специальное умение. С Богом можно просто беседовать. На богослужении в Православной Церкви мы употребляем особый язык — церковнославянский. Но в личной молитве, когда мы остаемся наедине с Богом, нет нужды в каком-то особом языке. Мы можем молиться Богу на том языке, на каком говорим с людьми, на каком думаем.

Молитва должна быть очень простой. Преподобный Исаак Сирийский говорил: «Вся ткань молитвы твоей да будет немногосложна. Одно слово мытаря спасло его, и одно слово разбойника на кресте сделало его наследником Царства Небесного».

Вспомним притчу о мытаре и фари-  
сее: «...два человека вошли в храм помо-  
литься: один фарисей, а другой мытарь.  
Фарисей, став, молился сам в себе так:  
Боже! благодарю Тебя, что я не таков, как  
прочие люди, грабители, обидчики, пре-  
любодеи, или как этот мытарь; пощусь  
два раза в неделю, даю десятую часть  
из всего, что приобретаю. Мытарь же,  
стоя вдали, не смел даже поднять глаз на  
небо; но, ударяя себя в грудь, говорил:  
Боже! будь милостив ко мне, грешному!»  
(Лк. 18: 10–13). И эта краткая молитва  
спасла его. Вспомним и разбойника, кото-  
рый был распят с Иисусом и который ска-  
зал Ему: «...помяни меня, Господи, когда  
приидешь в Царствие Твое» (Лк. 23: 42).  
Одного этого было достаточно, чтобы он  
вошел в Рай.

Молитва может быть предельно крат-  
кой. Если вы только начинаете свой мо-  
литвенный путь, начните с очень ко-  
ротких молитв — таких, на которых вы  
сможете сосредоточиться. Богу не нуж-  
ны слова — Ему нужно сердце челове-  
ка. Слова вторичны, первостепенное же



значение имеет то чувство, настроение, с которым мы приступаем к Богу. Приступить к Богу без чувства благоговения или с рассеянностью, когда во время молитвы наш ум блуждает на стороне, гораздо опаснее, чем сказать в молитве неправильное слово. Рассеянная молитва не имеет ни смысла, ни ценности. Здесь действует простой закон: если слова молитвы не дошли до нашего сердца, они не достигнут и Бога. Как иногда говорят, такая молитва не поднимется выше потолка комнаты, в которой мы молимся, а ведь она должна достичь небес. Поэтому очень важно, чтобы каждое слово молитвы было нами глубоко пережито. Если мы не способны сосредоточиться на длинных молитвах, которые содержатся в книгах Православной Церкви — молитвенниках, попробуем свои силы в молитвах кратких: «Господи, помилуй», «Господи, спаси», «Господи, помоги мне», «Боже, милостив буди мне, грешному».

Один подвижник говорил, что, если бы мы могли со всей силой чувства, от всего сердца, всей душой сказать одну

только молитву «Господи, помилуй», этого было бы достаточно для спасения. Но проблема заключается в том, что, как правило, мы не можем сказать этого от всего сердца, не можем сказать этого всей нашей жизнью. Поэтому, чтобы быть услышанными Богом, мы бываем многословны.

Будем помнить, что Бог жаждет нашего сердца, а не наших слов. И если мы будем обращаться к Нему от всего сердца, то непременно получим ответ.

## МОЛИТВА И ЖИЗНЬ

Молитва сопряжена не только с радостями и обретениями, которые происходят благодаря ей, но и с кропотливым ежедневным трудом. Иногда молитва приносит огромную радость, освежает человека, дает ему новые силы и новые возможности. Но очень часто бывает, что человек не расположен к молитве, ему не хочется молиться. Так вот, молитва не должна зависеть от нашего настроения. Молитва — это труд. Преподобный Силуан Афонский говорил: «Молиться — это кровь проливать». Как и во всяком труде, со стороны человека требуется усилие, подчас огромное, чтобы даже в те минуты, когда молиться не хочется, принудить себя к этому. И такой подвиг окупится стократно.

Но почему нам порой не хочется молиться? Я думаю, главная причина здесь заключается в том, что наша жизнь не соответствует молитве, не настроена на

нее. В детстве, когда я занимался в музыкальной школе, у меня был прекрасный учитель по классу скрипки: его уроки бывали иногда очень интересными, а иногда очень трудными, причем зависело это не от *его* настроения, а от того, насколько хорошо или плохо я подготовился к уроку. Если я много занимался, учил какую-то пьесу и приходил на урок во всеоружии, то и урок проходил на одном дыхании, и учителю было приятно, и мне. Если же я всю неделю ленился и приходил неподготовленным, то и учитель огорчался, и мне было тошно от того, что урок не идет так, как хотелось бы.

Точно так же и с молитвой. Если наша жизнь не является подготовкой к молитве, то и молиться нам бывает очень трудно. Молитва — это индикатор нашей духовной жизни, своеобразная лакмусовая бумажка. Мы должны выстраивать свою жизнь таким образом, чтобы она соответствовала молитве. Когда, произнося молитву «Отче наш», мы говорим: «Господи, да будет воля Твоя», это значит, что мы всегда должны быть готовы

к тому, чтобы исполнять волю Божию, даже если эта воля противоречит нашей человеческой воле. Когда мы говорим Богу: «И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим», мы тем самым берем на себя обязательство прощать людей, оставлять им их долги, потому что если мы не оставляем долги нашим должникам, то, по логике этой молитвы, и Бог не оставит нам наших долгов.

Итак, одно должно соответствовать другому: жизнь — молитве и молитва — жизни. Без этого соответствия не будет у нас успеха ни в жизни, ни в молитве.

Не будем смущаться, если нам трудно молиться. Это означает, что Бог ставит перед нами новые задачи, причем решать их мы должны и в молитве, и в жизни. Если мы научимся жить по Евангелию, то научимся и молиться по-евангельски. Тогда и жизнь наша станет полноценной, духовной, истинно христианской.