

Митрополит Антоний Сурожский

Как справиться с временем¹

В наш напряженный век проблема, как справляться с временем, очень важна. Я не собираюсь вас убеждать, что у вас масса времени и вы можете молиться, если только захотите; я хочу сказать о том, как справиться с временем в контексте напряженности, напора жизни. Я не стану давать рецептов, как выкраивать время; скажу только, что если постараться и тратить его меньше, то его будет больше. Если собрать вместе крупицы растраченного времени и из них как бы слепить моменты собранности и молитвы, мы обнаружим, что времени довольно-таки много. Если вспомнить о количестве пустых минут в течение дня, когда мы что-то делаем единственно потому что страшимся пустоты, страшимся остаться один на один с собой, то обнаружится, что есть множество коротких периодов, которые могли бы принадлежать нам и Богу одновременно. Но я хочу сказать о чем-то, что мне представляется еще более важным, а именно, о том, как мы можем держать время под контролем и останавливать его. Богу можно молиться, только если мы утвердились в состоянии устойчивости и внутреннего мира, внутренней примиренности перед лицом Божиим; это освобождает нас от чувства времени: не объективного времени, за которым мы следим, но субъективного ощущения, что время мчится и что у нас времени не остается.

Прежде всего я хотел бы обратить ваше внимание на нечто, о чем все мы знаем и что постоянно обсуждаем: нет никакой нужды бежать за временем, чтобы его догнать; оно не убегает от нас, оно течет к нам. Ждешь ли с нетерпением следующей минуты или совершенно не сознаешь того — она **придет**. Будущее, что бы ты ни делал в этом отношении, станет настоящим, и нет необходимости перепрыгивать из настоящего в будущее; можно просто ждать, чтобы оно настало. И в этом смысле можно быть совершенно устойчивым и всё же двигаться во времени, потому что **время** само движется. Вы знаете, как бывает, когда сидишь в автомобиле или в поезде; сидишь, если ты не за рулем, откинувшись, и смотришь в окно; можно читать, можно думать, можно просто отдыхать; а поезд движется, и в какой-то момент то, что было будущим — следующая ли станция или твоя конечная остановка — станет настоящим. И я думаю, что это очень важно. Вот ошибка, которую мы часто совершаем в нашей внутренней жизни: мы воображаем, что если поторопимся, то быстрее попадем в будущее — вроде человека, который перебегает из последнего вагона в первый, надеясь сократить этим расстояние от Лондона до Эдинбурга. На таком примере видишь, насколько это абсурдно; но, когда мы непрерывно стремимся жить на вершок впереди самих себя, мы этой абсурдности не замечаем. А вместе с тем, именно это не дает нам быть полностью в настоящем мгновении — где, как я сказал, мы только и можем находиться, потому что даже если мы воображаем, будто опережаем время или самих себя, то это не так. Единственное, что получается, это что мы спешим — но от того мы быстрее не движемся.

Вы, наверное, не раз видели: человек с двумя тяжеленными чемоданами догоняет автобус; он спешит изо всех сил, бежит так быстро, как позволяют ему чемоданы, и всем своим существом он **не** там, где он есть. Но вы знаете также, как бывает, когда гуляешь на отдыхе: идешь быстрым шагом, идешь весело и бодро; если позволяют возраст и здоровье, можешь даже побежать — но никакой спешки нет, потому что важно просто бежать, а не куда-то **прибежать**. Этому же надо учиться в отношении молитвы: устояться в настоящем мгновении. Обычно мы думаем или ведем себя так, будто настоящее — это воображаемая, неуловимая грань между прошлым и будущим, и мы перекатываемся из

¹ Из: Митрополит Антоний Сурожский. «Учитесь молиться». М.: Новое небо, 2018. С. 79–99). Пер. с англ. Т. Майданович

прошлого в будущее, всё время пересекая эту границу, подобно тому, как катаешь яйцо в полотенце; оно катится непрерывно, оно нигде ни в какой момент не “находится”, нет настоящего, потому что оно всё время в будущем.

Не каждому в жизни повезет пережить решающий опыт, но я хотел бы в нескольких словах рассказать об одном своем переживании, которое мне очень пригодилось.

Во Франции во время немецкой оккупации я состоял в движении Сопротивления, и однажды, когда я спускался в метро, меня схватила полиция. Это одно из самых моих интересных переживаний. Оставляя в стороне романтические подробности того, что произошло и как оно произошло, я переведу этот опыт в более философские категории, имеющие отношение ко времени. А произошло вот что: в тот момент у меня было прошлое, у меня было будущее, и я двигался из одного в другое, бодро шагая по лестнице метро; и вдруг кто-то положил мне руку на плечо и сказал: «Стоп, покажите ваши бумаги». И тут случилось несколько вещей. Во-первых, я начал думать очень быстро, чувствовать очень интенсивно и стал сознавать всю ситуацию с рельефностью, яркостью, каких я еще никогда не ощущал на последних ступеньках станции метро Этуаль. Второе: я вдруг сообразил, что у меня нет прошлого. Ведь реальное прошлое было таково, что за него меня расстреляли бы, так что этого прошлого больше не существовало. Ложное прошлое, о котором я стал бы рассказывать, тоже никогда не существовало, так что я оказался подобным ящерице, которую поймали и которая убежала, отбросив хвост, так что там, где был хвост, ящерицы уже не было. Затем (хотя в то мгновение я не продумывал всё это с точки зрения философии времени) я постепенно понял еще одну очень интересную вещь: будущее есть постольку, поскольку можно предвидеть, что будет дальше, за минуту до того, как оно случится, или на вершок прежде чем его достигнешь. И ничего не случается, поскольку ты не имеешь представления, что может произойти, и ты похож на человека, который стоит в незнакомой комнате в потемках. Стоишь — и вокруг лишь темнота, давящая тебе на глаза: может быть, перед тобой нет ничего, а может быть — беспредельность, — всё одно. Ты кончаешься ровно там, где начинается темнота. Так что я обнаружил, что у меня нет и будущего. Именно тогда мне стало ясно, что жить хоть в прошлом, хоть в будущем — просто нереально. Оказалось, что я втиснут в настоящее мгновение, и всё то, что могло бы быть, сосредоточено в настоящем мгновении с необыкновенно бодрящей интенсивностью и яркостью, — что, в конечном итоге, и позволило мне остаться на свободе!

Что касается времени, то, не вдаваясь в подробности, скажу: бывают в жизни минуты, когда ощущаешь, что настоящее — здесь, прошлое ушло невозвратно и имеет значение лишь в той мере, в какой оно влилось в настоящее, а будущее не имеет отношения к делу, поскольку оно может настать, а может и не настать. Это бывает, например, когда вы попали в аварию, или в момент опасности, когда требуется действовать незамедлительно — тут вам некогда плавно перекачываться из прошлого в будущее. От вас тогда требуется быть настолько полностью в настоящем, чтобы вся ваша энергия, всё ваше существо сводилось к слову «теперь». И тогда очень интересно бывает обнаружить, что ты **весь** в этом «теперь». Вы знаете о тонкой-тонкой плоскости, о которой геометрия учит, что она не имеет толщины; эта абсолютно не имеющая толщины геометрическая плоскость, которая есть «настоящее», движется вдоль линии времени, или, вернее, время бежит под ней и приносит вам «теперь» всё, что вам понадобится в будущем. Этому обстоятельству мы должны научиться, и должны научиться в более мирной обстановке. Я думаю, нам нужно упражняться в том, чтобы останавливать время, **стоять** в настоящем, в том «теперь», которое есть мое настоящее и которое тоже есть миг пересечения вечности с временем.

Что же для этого можно делать? Вот первое, в чем можно упражняться, когда вам абсолютно нечего делать, когда ничто не тянет вас назад и не подталкивает вперед, и

когда вы можете использовать пять минут, три минуты или полчаса на досуг, на то, чтобы ничего не делать. Вы садитесь и говорите: «Я сижу, я не делаю ничего, я не буду ничего делать в течение пяти минут» — и затем расслабьтесь и на протяжении этого периода (для начала вы сможете выдержать минуты две-три) осознайте: «Я здесь, в присутствии Божиим, в своем собственном присутствии, в присутствии окружающей мебели, тихо и безмолвно, никуда не двигаюсь». И еще: вы должны решить, что в течение этих двух или пяти минут, которые вы себе назначили, чтобы научиться, что настоящее существует, вас не вырвет из них ни телефонный звонок, ни стук в дверь, ни внезапный прилив энергии незамедлительно сделать что-то, что вы откладывали «на потом» вот уже десять лет. Вы усаживаетесь и говорите: «Вот я» — и вы **есть**. Если в этом упражняться в пустые минуты жизни, то, когда вы научились не ёрзать внутренне, но быть совершенно спокойным и безмятежным, устойчивым и мирным, продлите эти несколько минут еще на короткое время, а затем еще немного. Разумеется, настанет мгновение, когда вам понадобится какое-то средство защиты, потому что можно сидеть спокойно две минуты, даже если звонит телефон или кто-то стучится в дверь, но пятнадцать минут могут оказаться слишком долгими и для телефона, и для того, кто стоит за дверью. Тогда скажите себе, что если бы вас не было дома, то вы не открыли бы дверь и не ответили бы на телефон. Или если у вас больше решительности или больше уверенности в том, что вы делаете, то можете поступить, как мой отец делал: у него на двери была маленькая записка, где говорилось: «Не трудитесь стучать. Я дома, но не открою». Это гораздо более эффективно, потому что это люди сразу понимают; а если вы скажете: «Будьте любезны подождать пять минут», то их любезность обычно истощается по истечении двух минут!

После того как вы научились такой устойчивости, безмятежности, вам надо будет научиться останавливать время, не только когда оно тянется или всё равно стоит, но в моменты, когда оно несется стремительно и предъявляет к вам требования. Это делается так. Вы заняты чем-то полезным; вы чувствуете, что, если этого не сделать, мир сойдет со своего пути. Если в таком случае в какой-то миг сказать: «Я останавливаюсь», вы обнаружите несколько вещей. Во-первых, окажется, что мир не сошел с рельс и что целый Божий мир — только представьте себе! — может обождать пять минут, пока вы им не занимаетесь. Это важно, потому что мы себя обманываем, говоря: «Ну, это я **должен** сделать; это доброе дело, это — обязанность, я не могу бросить это недоделанным». **Можете**, потому что в моменты чистой лени вы оставляете это несделанным гораздо дольше, чем те пять минут, которые сейчас себе назначили. Так что первым делом скажите: «Что бы ни случилось, я останавливаюсь здесь». Самое простое — делать это с будильником. Заведи будильник и скажи: «Я работаю без оглядки то время, пока он не зазвонит». Это очень важно; одна из вещей, от которых мы должны **отучиться**, это смотреть на часы. Если вы куда-то идете и чувствуете, что опаздываете, вы смотрите на часы. Но пока вы сверяетесь с наручными часами, вы не можете идти так же быстро, как шли бы, просто глядя вперед. И если вы будете знать, что опаздываете на семь минут, или на пять, или на три, — вы всё равно опоздали. Так что лучше выходить достаточно заранее, и придете вовремя. А если уж опаздываете, то идите так скоро и бодро, как только можете; на часы взгляните, подойдя к двери, чтобы знать, какая степень раскаяния должна отражаться на вашем лице, когда вам откроют!.. Так вот, когда будильник зазвонил, вы знаете, что в последующие пять минут мир не существует и вы с места не сдвинетесь. Это — собственное Божие время, и вы устраиваетесь в Его времени спокойно, безмолвно и тихо. Вы увидите, насколько поначалу это трудно; вам будет казаться, что непременно нужно, например, дописать письмо или дочитать абзац в книге. В действительности, вы очень скоро обнаружите, что прекрасно можно отложить это на три, пять и даже десять минут, и ничего от этого не случается. А если то, что делаешь, требует особого внимания, то вы убедитесь, насколько лучше и быстрее это можно сделать потом, спустя эти три, пять или десять минут.

Я вам дам еще один пример. Когда я был начинающим врачом, мне казалось, что очень несправедливо по отношению к тем, кто ожидает в приемной, если я слишком долго занимаюсь с человеком, который находится у меня в кабинете. Поэтому в свой первый приемный день я старался как можно скорее осмотреть пациента. И по окончании часов консультации обнаружил, что у меня не осталось никакого воспоминания о людях, которых я принимал, потому что всё время, пока у меня находился пациент, я проницательным взором смотрел сквозь него в приемную и считал поголовье тех, кто со мной пока не находился. В результате, мне приходилось задавать дважды один и тот же вопрос, и весь осмотр я должен был повторить дважды, если не трижды, а когда кончил, то не мог вспомнить, что я сделал, а что нет. Разумеется, не все похожи на меня; вы, может быть, способны запоминать гораздо лучше, чем я, но это просто пример того, что может случиться хотя бы с одним из вас.

И тогда я подумал, что это нечестно, и решил поступать так, будто человек, который находится со мной, — единственный на свете. В минуту, когда возникало чувство «надо поторопиться», я откидывался на стуле и затевал несколько минут простой беседы именно ради того, чтобы не дать себе торопиться. И в течение двух дней я обнаружил, что не нужно ничего такого и делать. Можно просто быть полностью сосредоточенным на человеке или на деле, которое перед тобой; и когда кончишь, оказывается, что ты потратил вдвое меньше времени, чем требовалось раньше, и при этом всё услышал и заметил.

С тех пор я много раз давал этот совет людям самых различных занятий, и это помогает. Так что если вы будете упражняться сначала в том, чтобы останавливать время, которое не движется, а затем — время, которое стремительно мчится, если будете останавливаться и говорить ему «нет», то обнаружите, что в момент, когда вы преодолели внутреннее напряжение, внутреннюю «молву», ёрзанье и встревоженность, время потечет совершенно плавно. Можете ли вы себе представить, что в течение одной минуты проходит всего лишь одна минута? Ведь это именно так. Это странно, но это так, даже если, судя по тому, как мы себя ведем, можно подумать, будто пять минут могут промчаться за тридцать секунд. Нет, каждая минута — той же продолжительности, что и последующая, каждый час равен следующему часу. Ничего катастрофического не случается. Вы можете спросить: «А успею ли я, хватит ли мне времени на всё?» — и я отвечу очень по-русски: «Если не умрешь раньше, то времени хватит; а если умрешь до того, как оно сделано — тогда и делать не нужно». Есть еще одно присловье в этом роде, которое вы можете запомнить себе на будущее: «Не волнуйся о смерти. Когда смерть пришла, тебя больше нет, а пока ты здесь — смерти нет»; это тот же принцип. Зачем тревожиться о чем-то, что решится само собой?!

Научившись не ёрзать, не суетиться, можно делать что угодно в каком угодно темпе, с какой угодно степенью внимания и скорости и не чувствовать при этом, что время от тебя убегает или тебя уносит. Это то ощущение, о котором я говорил раньше — когда ты на отдыхе и весь отпуск еще впереди; можно быть быстрым или медлительным, без всякого ощущения времени, потому что делаешь только то, что делаешь, и нет напряжения целенаправленности. И тогда увидишь, что можно молиться абсолютно в любой обстановке, что нет таких обстоятельств, которые могут помешать молиться. Помеха молитве **может** возникнуть, если дать вихрю овладеть тобой, если допустить бурю внутрь себя, вместо того чтобы оставить ее снаружи.

Вспомните евангельский рассказ о буре на море Галилейском. Христос спит в лодке, а кругом бушует непогода. Сначала апостолы борются, напряженно и с надеждой борются за свою жизнь. Но в какой-то момент они падают духом, и буря, которая была снаружи, врывается внутрь, — внутри у них тоже бушует ураган. Тревога и смерть не просто кружат вихрем вокруг них, они ворвались им в душу. И апостолы оборачиваются ко Христу и поступают, как мы часто поступаем с Богом: мы обращаем взор к Нему в момент напряжения и трагедии и негодуем, что Он так спокоен. Евангельский рассказ

подчеркивает это, говоря, что Христос с головой «на возглавии» спал — предельное оскорбление! Они гибнут, а Ему уютно... Точно то же мы часто испытываем по отношению к Богу: как Он смеет пребывать в Своем блаженстве, как Он смеет быть в таком покое, когда я в беде?.. И ученики поступают так, как часто поступаем мы. Вместо того, чтобы обратиться к Богу и сказать: «Ты — сам покой, Ты — Господь; скажи слово, и мой слуга будет исцелен; скажи слово — и всё встанет на место», они Его бесцеремонно расталкивают, будят и говорят: «Неужели Тебе дела нет, что мы погибаем?» Другими словами: «Если ничего сделать не можешь, то хоть не спи! Если неспособен ни на что лучшее, то хоть помучься и погибни вместе с нами!» Христос на это отзывается; Он встает и говорит: «О, малoverы!» И отстраняя их, обращается к буре и, как бы вливая в бурю Свой внутренний покой, Свою гармонию и мир, говорит ей: «Утихни, умолкни!» — и всё успокаивается.

Это мы можем сделать и должны быть способны делать. Но это требует систематической, умной тренировки, точно так же, как мы тренируемся, чтобы научиться делать другие вещи. Научись владеть временем — и что бы ты ни делал, каково бы ни было напряжение, в буре и трагедии, или просто в той суете, в которой мы живем постоянно — сумеешь быть спокойным, сумеешь стоять неподвижно в настоящей минуте лицом к лицу с Господом, в молчании или со словом. Если пользуешься словами, ты можешь принести Богу всё, что вокруг, всю окружающую бурю. Если молчишь — можешь стоять в том центре циклона, урагана, где царит покой, предоставляя буре свирепствовать вокруг тебя, пока ты находишься там, где Бог, в единственной точке абсолютной устойчивости. Однако эта точка абсолютной устойчивости — не такая точка, где бы ничего не происходило; встретившись в этой точке, все противодействующие напряжения уравновешены между собой и держимы в мощной руке Божией.

Подлинное безмолвие — нечто предельно интенсивное, оно обладает «густотой», плотностью, оно реально, оно подлинно живо. Мне вспоминается эпизод из жизни подвижников пустыни. Одного из братии просили сказать назидательное слово в честь епископа, который должен был их посетить. И старец ответил: «Нет, я ничего не скажу; если ему ничего не говорит мое молчание, то ничего не скажут и слова». О такого рода молчании мы должны стараться разузнать и ему стараться научиться. Как это делается? Я попробую указать вам притчей или образом наблюдения за птицами*.

Если мы хотим наблюдать, как в лесу или в поле просыпаются и оживают птицы, мы должны, во-первых, встать раньше них; мы должны быть в состоянии настороженного, живого внимания, полностью стряхнув с себя сон, прежде чем проснется первая птица и даже прежде чем птицы знают, что утро настало. Затем надо пойти в поле или в лес и устроиться там совершенно неподвижно, совершенно тихо — и вместе с тем без напряжения, так, чтобы никаким шорохом не вспугнуть чутко спящих кругом созданий, иначе они разбегутся или разлетятся туда, где мы не сможем их ни слышать, ни видеть. Наблюдение за птицами предполагает, с одной стороны, неподвижность, тишину и покой, и вместе с тем предельную чуткость, потому что если сидишь в поле, досыпая сны своей короткой ночи, то все птицы разлетятся раньше, чем ты сообразишь, что солнце припекает тебе спину. Совершенно необходимо сочетать эту интенсивную чуткость с неподвижностью и отсутствием напряжения; это и есть созерцательная подготовка к созерцательному безмолвию. Это очень трудно осуществимое равновесие между, с одной стороны, бдительностью, которая позволяет нам отзываться на всё, что бы ни встретилось, совершенно открытым умом, свободным от всякой предвзятости и ожидания, и с другой стороны — неподвижным покоем, который позволит отозваться на встреченное, не проектируя на него отражение нашего собственного присутствия, что было бы разрушительно.

* Birdwatching, по словарю — «изучение птиц в естественных условиях», а на практике — очень распространенное в Англии времяпрепровождение, которому предаются многие энтузиасты.

Лет двадцать пять тому назад, вскоре после того как я стал священником, меня послали служить перед Рождеством в дом престарелых. Там была одна старушка, которая впоследствии умерла в возрасте ста двух лет. Она подошла ко мне после первой службы и сказала: «Отец Антоний, я хотела бы получить совет о молитве». Я предложил: «Тогда обратитесь к отцу такому-то!» Она ответила: «Все эти годы я обращалась к людям, у которых, как считается, есть знание о молитве, и никогда не получила от них дельного совета. И я подумала, что вы, который, вероятно, еще ничего не знаете, может быть, случайно скажете что-нибудь полезное». Это было очень обнадеживающее начало! Я ее тогда спросил: «А в чем ваша проблема?» И старушка моя ответила: «Вот уже четырнадцать лет я почти непрерывно твержу Иисусову молитву и никогда не ощутила Божие присутствие». И тогда я действительно по простоте сказал ей то, что думал: «Если вы всё время говорите, когда же Богу слово вставить?» Она спросила: «А что же мне делать?» И я сказал: «После утреннего завтрака пойдите в свою комнату, приберите ее, поставьте кресло поудобнее, так, чтобы за его спинкой остались все темные углы, которые всегда есть в комнате у пожилой женщины и куда упрятываются вещи от посторонних глаз. Зажгите лампаду перед иконой и потом оглядитесь в своей комнате. Просто сидите, глядите вокруг, и постарайтесь **увидеть**, где вы живете, потому что я уверен, что если вы молились все последние четырнадцать лет, то вы очень давно не замечали своей комнаты. И потом возьмите вязание, и в течение пятнадцати минут вяжите перед лицом Божиим; но я **запрещаю вам** произносить хоть одно слово молитвы. Просто вяжите, и старайтесь радоваться на тишину своей комнаты».

Она подумала, что это не очень благочестивый совет, но решила попробовать. Через некоторое время она ко мне пришла, говорит: «А знаете — получается!» Я спросил: «А что получается?» — потому что мне было очень любопытно, как сработал мой совет. И она говорит: «Я сделала, как вы сказали: встала, умылась, прибрала свою комнату, позавтракала, вернулась, удостоверилась, что кругом нет ничего такого, что будет меня раздражать, а потом устроилась в кресле и подумала: Ох, как чудесно! Передо мной пятнадцать минут, в течение которых я могу ничего не делать — и не чувствовать себя в этом виноватой!.. Потом огляделась вокруг и действительно, впервые за много лет, подумала: какая уютная у меня комната! Окно в сад, комната удобная, достаточно просторная и для меня, и для вещей, которые скопились за годы... И (прибавила она) я чувствовала такую тишину, потому что комната была так мирна. Тикали часы, но ничто не нарушало тишину, их тиканье только подчеркивало окружающий покой. Через некоторое время я вспомнила, что должна вязать перед лицом Божиим, и тогда взяла вязание, и всё больше и больше чувствовала тишину. Спицы звякали о ручки кресла, часы тикали мирно, не о чем было волноваться, не надо было напрягаться; и постепенно я стала замечать, что эта тишина — не просто отсутствие шума, а (как она выразилась) “имеет густоту”. Она состояла не из отсутствия, пустоты, а в ней было присутствие чего-то. Тишина имела плотность, содержание, и она начала вливаться в меня. Окружающая тишина начала заполнять меня и сливаться с тишиной во мне». И под конец она сказала нечто очень красивое, что я потом встретил у французского писателя Жоржа Бернаноса; она сказала: «Я вдруг заметила, что эта тишина есть **присутствие**; и в сердцевине этой тишины был тот, Кто — сама Тишина, сам Мир, сама Гармония».

После этого она прожила на свете еще лет десять и говорила, что всегда может найти тишину, когда сама спокойна и тиха. Это не означает, что она перестала молиться, а означает, что она могла поддерживать это созерцательное безмолвие некоторое время; затем ее ум начинал рассеиваться, и тогда она обращалась к словесной молитве, пока ум не становился снова спокойным и устойчивым; и тогда она от слов снова возвращалась в прежнее безмолвие. Очень часто это могло бы произойти и с нами, если вместо того, чтобы хлопотать и что-то «делать», мы сумели бы просто сказать: «Я — в Божием присутствии. Какая радость! Давай-ка я помолчу...»

В жизни французского католического священника, «Арского Кюре», Жана-Мари Вианнэ, есть рассказ о том, как старый крестьянин часами неподвижно сидел в церкви, ничего не делая; и священник его спросил: «Что ты тут делаешь всё это время?» И старый крестьянин ответил: «Я смотрю на Него, Он смотрит на меня, и нам так хорошо вместе!»

Этого можно достичь, только научившись до некоторой степени молчать. Начни с молчания словесного, с тишины эмоций, с безмолвия мысли и успокоенности тела. Но было бы ошибкой воображать, что мы можем начать с высшей точки, с безмолвия сердца и ума. Начинать надо с молчания языка, с безмолвия тела, — то есть учиться быть неподвижным, отпустить напряжение, не впадая в мечтательность и расслабленность, но, по слову одного из русских святых, быть подобно струне скрипки, настроенной так, чтобы издавать верный звук: не перетянутой до того, что она может лопнуть, но и не слишком слабо натянутой, когда она будет только жужжать.

И начав с этого, нам надо научиться **вслушиваться** в тишину, пребыть в совершенном покое; и, может статься, чаще, чем мы воображаем, сбудется слово Книги Откровения: «Вот, Я стою у двери и стучу».

В следующей главе мы рассмотрим основные условия молитвы, а именно — как мы можем обращаться к Богу по имени и соответственно с Ним разговаривать.

© Metropolitan Anthony of Sourozh Foundation