

Практикум «Память Смертная» в шестую седмицу Великого поста.

Мы начинаем практикум, посвященный Памяти Смертной. Эта добродетель является столь же важной, как и Страх Божий, о котором мы говорили на прошлой неделе. У них схожий механизм действия - они дают опору на нашем пути, помогают сопротивляться соблазнам. Вместе они создают крепкую основу благочестивой жизни. Добиться того, чтобы эти добродетели расцвели в нашем сердце и нашем уме, очень важно. Попробуем воспринять глубину того, что под понятием Памяти Смертной подразумевали святые отцы и как навык постоянного памятования о кончине помогает на пути спасения души.

Мы будем часто обращаться к той же главе «Лествицы» св. Иоанна Синайского (Лествичника), так что советуем вам прочитать ее до практикума или во время его прохождения.

День 1.

Хотя нам свойственно принимать смерть как данность, неотъемлемую часть нашей жизни, при этом мы не часто задумываемся о ней. Многие вообще стараются не вспоминать о ней. В этом практикуме мы, наоборот, будем говорить о смерти, размышлять о ней, усваивать святоотеческое рассуждение о земной кончине. Первый день практикума начнем с размышления о природе смерти, о ее неминуемости. Для этого прибегнем к совету свт. Игнатия Брянчанинова: «(..) нам, немощным и страстным, необходимо принуждать себя к воспоминанию о смерти, усваивать сердцу навык размышления о ней, хотя такое размышление и крайне противно сердцу грехолюбивому и миролюбивому. Для такого обучения полезно отделять ежедневно известный час, свободный от попечений, и посвящать его на спасительное воспоминание страшной неминуемой смерти. Как ни верно это событие для каждого человека, но сначала с величайшим трудом можно принудить себя даже к холодному воспоминанию о смерти, что служит одним из бесчисленных доказательств падения нашей природы, помещенных в ней самой. Постоянное развлечение мыслей, нам усвоившееся, и мрачное забвение непрестанно похищают мысль о смерти у начинающих стараться часто вспоминать ее. Потом являются другие противодействия: неожиданно представляются нужнейшие дела и попечения именно в тот час, который мы отделили из дня для попечения о своей вечности, чтобы красть у нас этот час, а потом чтобы вполне украсть и само делание, даже само воспоминание о существовании духовного, спасительнейшего делания – размышления о смерти. Когда же, познав козни властей воздушных, мы удержимся в подвиге, тогда увидим в себе новую брань против него – помыслы сомнения в действительности и пользе подвига, помыслы насмешки и хулы, именующие его странным, глупым и смешным, помыслы ложного смирения, советующие нам не отделяться от прочих людей поведением нашим. Если по великой милости Божией победить и эту брань – сам страх мучительный, производимый живым воспоминанием и представлением смерти, как бы предощущением ее, сначала необыкновенно тяжел для нашего ветхого человека. Он приводит в ужас ум и воображение, холодный трепет пробегает по телу, потрясает, расслабляет его; сердце томится невыносимой тоской, сопряженной с безнадежностью. Не нужно отвергать этого состояния, не нужно опасаться от него пагубных последствий.»

Задание. Следуя совету свт. Игнатия, будем на протяжении дня как можно чаще вспоминать о смерти. Размышляйте о ней, о разных ее проявлениях: смерть близких, ежедневная смерть людей от всяких болезней, несчастных случаев, гибель людей на войне. Вчитайтесь в совет свт. Игнатия, начните размышлять о смерти и прислушайтесь к себе: какие эмоции в вас пробуждают эти мысли? Старайтесь не возбуждать воображение, не обращайтесь к образам из прошлого или фантазиям о будущем. Вместо этого сконцентрируйтесь на том, какие чувства у вас вызывает тема смерти. Не надо усилием воли пытаться что-то менять, просто запомните эти переживания, чтобы сравнить их с тем, какое отношение к смерти у вас сформируется к концу практикума.

Вспоминайте о смерти почаще в течение дня и оставайтесь в этих мыслях, поддерживая внимание с помощью многократного повторения краткой молитвы на тему смерти. Например, мы подобрали для вас такие молитвословия:

Чаю воскресения мертвых и жизни будущего века. (Символ веры).

Скажи ми, Господи, кончину мою и число дней моих, кое есть?(Пс. 38:5).

За дни этого практикума постарайтесь найти время на посещение кладбища. Практика посещения кладбищ и размышления о смерти во время такого посещения упоминается в житиях многих святых, некоторые из них даже жили на кладбищах.

Совет 1.

По своему происхождению смерть есть следствие или произведение греха, или, как говорит Апостол, «оброк греха» (Рим.6:23). Она есть казнь бессмертного человека, которую он поражен за преслушание заповеди Божьей.

Е. А. Тихомиров в своей книге «Загробная жизнь, или последняя участь человека» так рассуждает о смерти:

Божественное Откровение учит, что Бог смерти не сотворил (Премудр. Солом. 1:13), но сотворил человека в неистление (2:23), и что смерть вошла в мир завистью дьявола (ст. 24). То есть смерть есть дань не природе, а греху; она вторглась в нашу бессмертную природу посредством отпадения нашего от Источника жизни, Бога, через нарушение Его животворной заповеди.

Подумайте об этом отдельно. Это знание как-то изменяет ваше отношение к смерти?

Совет 2.

Лествичник пишет: «Боязнь смерти есть свойство человеческого естества, происшедшее от преслушания; а трепет от памяти смертной есть признак нераскаянных согрешений. Боится Христос смерти, но не трепещет, чтобы ясно показать свойства двух естеств.»

А вы испытываете трепет при размышлении о смерти?

Совет 3.

Свт. Игнатий Брянчанинов рассуждает о жизни и смерти:

«Земная жизнь не есть собственно жизнь: это есть непрестанная борьба между жизнью и смертью, в которой мы попеременно уклоняемся то к той, то к другой, колеблемся между тою и другою.»

Это размышление можно применить как к духовной жизни, так и к нашему земному бытованию. Углубитесь в эту идею. Проследите эту непрестанную борьбу в вашей жизни.

День 2.

Сегодня поговорим про саму Память Смертную как добродетель. Память смертная - памятование и размышление о грядущей смерти тела, исходе из него человеческой души и Божественном Суде.

На зрелом этапе духовной жизни, вспоминая о смерти, христианин не боится гибели своего тела, а заботится о своей участи в вечности, ожидая грядущего суда над своей душой. Размышляя о смертном часе, он познает бренность этого мира, всецело сосредотачивается на покаянии, ведущем к познанию своих грехов, изменению своей жизни и соединению с Богом.

Свт. Игнатий Брянчанинов писал: «будем употреблять воспоминание о смерти как горькое врачевство против нашей греховности, потому что «смертная память» – так святые отцы называют это воспоминание, – усвоившись душе, рассекает дружбу ее с грехом, со всеми наслаждениями греховными.»

Уместно провести аналогию этой добродетели со Страхом Божьим, который мы изучали в предыдущем практикуме. Обе эти добродетели являются инструментами по ограждению себя от греха.

Задание.

Свт. Феофан Затворник пишет:

«Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством к заботам житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно. “День тот”, то есть последний день мира или каждого из нас, приходит как тать, и захватывает как сеть; потому и предписывает Господь: “итак, бодрствуйте на всякое время и молитесь” (Лк. 21, 36). А так как сытость и многозаботливость — первые враги бдения и молитвы, то наперед еще указано, чтоб не допускать себя до отяжеления пищею, питьем и печальями житейскими.

(...) Раздели внешнее твое от внутреннего и последнее поставь делом жизни твоей, а первое приделком: там будь вниманием и сердцем, а здесь только телом, руками, ногами и глазами: “бодрствуйте на всякое время и молитесь”, да сподобишься небаянно стать пред Сыном Человеческим. (...) Кто так настроится — на того не найдет “день тот” внезапно.»

Следуя советам святых отцов, настроимся сегодня на духовный лад, ограждая себя воспоминанием о смерти от всякого рода грехов, любой неводержанности, расслабления мысленного. Постарайтесь всякий раз, вспоминая о смерти, мотивироваться этим к собранной, праведной жизни. Одновременно предлагаем вам выбрать краткую молитву, связанную с Памятью Смертной. Старайтесь почаще приводить себя в это чувство, многократно повторять краткую молитву и проникаться духом этой практики. Напоминаем, что вы можете использовать молитвословия частично или целиком, изменять на ваше усмотрение (менять порядок слов,

добавлять свои слова и тд), лишь бы молитва была вам удобна для многократного повторения.

Помни последняя твоя, и во веки не согрешишь. (Сирах 7:39)

Возмездие за грех - смерть, а дар Божий - жизнь вечная во Христе Иисусе. (Рим. 6, 23)

Скажи ми, Господи, кончину мою и число дней моих. (Пс. 38:5).

Совет 1.

Свт. Игнатий Брянчанинов писал: «Благодатная память смерти предшествуется собственным старанием вспоминать о смерти. Принуждай себя вспоминать часто смерть, уверяй себя в несомненной истине, что ты непременно, неизвестно когда умрешь, – и начнет приходить само собой, являться уму твоему воспоминание о смерти, воспоминание глубокое и сильное; оно будет поражать смертоносными ударами все твои греховные начинания.»

Этим путем и вы следуйте. Вчера мы просто размышляли о смерти, а сегодня постараемся вместе с этим особо радеть о том, чтобы эта память смертная ограждала нас от грехов.

Совет 2.

В «Лестнице» св. Иоанн обращает внимание на то, что и в религиозных верованиях язычников большая важность предавалась памяти о смерти: «Невозможное для человеков дело, чтобы настоящий день провели мы благочестиво, если не думаем, что это последний день нашей жизни». И поистине удивительно, что и язычники изрекли нечто подобное этому; ибо и они полагали, что любомудрие заключается в помышлении о смерти.»

Совет 3.

Помните вчерашнее наше упражнение в том, чтобы обратиться к размышлению о смерти и оценить свои чувства? Вот на какую высоту ощущения смерти предлагает взойти Лествичник: «Как отцы утверждают, что совершенная любовь не подвержена падению, так и я утверждаю, что совершенное чувство смерти свободно от страха.» Размышляя об этом, вспомним еще и о том, с какой храбростью смерть принимали христианские мученики разных времен.

Совет 4.

«Истинный признак того, что человек помнит смерть в чувстве сердца, есть добровольное беспристрастие ко всякой твари, и совершенное оставление своей воли.» Так учит нас прп. Иоанн в «Лестнице». Он показывает связь между Памятью Смертной и добродетелью смирения и бесстрастия.

Вспомните святых, которые сподоблялись видения суда Божьего и имел от этого такие дары бесстрастия, как описывается в «Лестнице». Таковым был, например, святой Лазарь Четведодневный.

Чтение дня.

Обратимся к

«Поучению о памяти смертной», которое находим в «Цветнике» священноинока Дорофея:

Крайне нужно и очень полезно для души всегда помнить о смертной кончине. Ничто так не помогает нам, как это. И ничто не приносит нам такого блага, как чтение книг о кончине людской. Ибо отсекает от нас все страсти душевные и телесные, усердно побуждает к добродетелям и возводит к совершенству. Если бы всегда держали в уме и не забывали смертный час, никогда бы не грешили.

Когда забываем о смерти, приятно бывает нам жизнь нынешнего века, привязываемся к ней, пребываем в лени и безопасности, впадаем во все злые и греховные страсти и удаляемся от Бога. Но по пустякам волнуемся в суете нынешнего века. Не заботимся о грядущем блаженстве. Не думаем: разве не нагими рождаемся в этот мир? Не нагими разве и покидаем его, умирая? Не нагими ли и на Страшный Суд восстанем? Только в дела, которые творим здесь, и в помышления облечены будем, как в ризу. Либо в злые, либо в добрые. Те прегрешения, которые совершаем ныне, внутри тела, как в зеркале, видны будут всем людям. И мучить станут душу и тело. И чем больше плоть сотворила грехов, тем сильнейшую муку испытает. А души и тела совершавших добро, засверкают от их добрых дел, как солнце. И от всяких страданий и нужд, и от сияния бледности. И чем больше человек принуждает себя, тем большего блаженства сподобится в Царстве Небесном. Кроме добрых дел ничто и никто не поможет нам тогда. И поэтому, когда находит на нас уныние или лень, или безопасность, или усталость, или какие-нибудь суетные и непотребные мирские вожеления и прихоти, тогда следует нам вспоминать о смерти.

Придем мысленно к могиле, о братья, и посмотрим на лежащего там мертвеца четверодневного. Как он чернеет и распухает, и испускает зловоние. А еще червивеет, раскисает и разлагается, ни красоты не имеет, ни вида. Посмотрим в другом месте на лежащие в могилах кости юных и старых, благообразных и безобразных. Поймем ли, кто был благообразен, а кто безобразен? Кто был постником, а кто не воздерживался? Кто был подвижником, а кто нерадивым? И есть ли польза в обильных наслаждениях и сытости нынешнего века?

Вспомним и нескончаемые муки, описанные в святых книгах: огонь геенский, тьму кромешную, скрежет зубов, тартар ледяной, червя неусыпающего. И представим мучимых грешников. С горькими слезами вопиют, но нет для них избавителя. Тяжко вздыхают и плачут, но нет им милости. Рыдают из глубины сердечной, но нет им заступника. Молятся, зывают и сетуют, но нет им помощника.

Помыслим и о том, как непрестанно служат Господу, Создателю своему, все творения и сменяют друг друга, ибо каждое знает свое время. И какие славные чудеса от века являет Бог рабам своим. Как смирился и пострадал Господь Бог нашего ради спасения. Как облагодетельствовал нас и освятил род человеческий! За все это будем воздавать Человеколюбцу Богу благодарение. И с такими размышлениями крепко держаться молитвы Иисусовой.

Следует также помнить грядущую жизнь безконечную, Царство Небесное, неизреченные радость и блаженство. Тогда исчезнут уныние, лень и усталость, и разные суетные прихоти и мирские вожеления нынешнего века, непотребные и

обманчивые. Из них душа наша, словно из мертвых, восстанет по благодати Христовой, ныне и присно и во веки веков.

День 3.

Сегодня будем осмысливать еще одно измерение восприятия Смертной Памяти. Если вчера мы учились использовать памятование о смерти как противоядие от греховных соблазнов и мотиватор к добродетельной жизни, то сегодня мы добавим еще один стимул. У Памяти Смертной есть еще один мотив: ощущение времени, которое неумолимо проходит, если не сказать - проносится, мимо нас. Это - время нашей жизни, которое отпущено нам на преображение нашего падшего естества, на обожение. Но зачастую мы тратим это время вовсе не по назначению. Нам надо ощутить, как неумолимо истекает наше время, приближая нас к смерти, к концу той благодатной жизненной поры, за время которой мы получили возможность к обожению.

Наше существование во времени относительно пребывания в вечности бесконечно мало. Нахождение в пространстве времени является нашим постоянным ограничением - время истекает и наш земной путь уменьшается, рамки нашей жизни от рождения до смерти постоянно сужаются. Попробуйте воспринять смерть как переход из нашей жизни в невременное бытие.

Такое восприятие времени очень помогает держаться и укрепляться Памятью Смертной. Как сказано в «Лестнице»:

«Память смерти есть повседневная смерть; и память исхода из сей жизни есть повсечасное стенание.»

Задание. Сегодня продолжайте практику вчерашнего дня, добавляя к ней погружение в ощущение истекающего времени.

Совет 1.

Еще один полезный совет находим в «Лестнице»:

«Размышлением о смерти удерживай глаза свои, которые ежечасно хотят любопытно смотреть на телесную красоту и великолепие.»

Совет 2.

Какой бы далекой ни казалась смерть (особенно это свойственно тем, кто еще юн), надо содержать в памяти сии две благотворные мысли: во-первых, что час смертный никто не ведает и может он придти неожиданно; во-вторых, что процесс старения, умирания происходит внутри нас постоянно, и наше время убывает.

Тот, кто ощутит внутри себя непрекращающийся процесс умирания и будет радеть о том, чтобы всегда быть готовым к смерти, преуспееет в стяжании добродетели Памяти Смертной.

Совет 3.

Одна монахиня каждый раз, когда слышала бой часов, говорила себе: «Вот прошел еще час, и я стала ближе к смерти еще на один час». Это была ее практика бодрствования и памятования о смерти.

Попробуйте и вы следовать этой практики. Вместо боя часов, который в наше время уже редко можно услышать, вы можете связать практику воспоминаний о смерти с

любим другим частым событием или специально поставить в телефоне будильники/напоминания.

День 4.

Сегодня прибавим к нашим усилиям по стяжанию Смертной Памяти еще и молитву о том, чтобы Господь Его благодатью укрепил нас в этой добродетели.

Лествичник учит: «Должно знать, что память смертная, как и все другие блага, есть дар Божий; ибо часто, находясь и у самых гробов, мы пребываем без слез и в ожесточении; а в другое время, и не имея такого печального зрелища перед глазами, приходим в умиление».

Должно нам у Бога просить ее усердною молитвой. Например, прошением одной из 24 молитв свт. Иоанна Златуста: «Господи, даждь ми слезы и память смертную, и умиление.»

Задание. Так и поступайте на протяжении сегодняшнего дня - наряду с практикой вчерашнего дня просите Бога о даровании вам Памяти Смертной.

Совет 1.

Свт. Игнатий Брянчанинов обращал внимание, что добродетель Памяти Смертной приобретала особую силу, когда возделывавший ее в своем уме подвижник, получал благодатное посещение во укрепление его усилий:

«Святые иноки с особенной тщательностью возделывали эту часть умственного подвига. В них размышление о смерти, осененное благодатью, обращалось в живое созерцание смертного таинства, а такому созерцанию сопутствовала горячая молитва с обильными слезами и глубокими сердечными стенаниями. Без постоянного памятования о смерти и суде Божиим они признавали опасным самый возвышенный подвиг как могущий дать повод к самомнению.»

Совет 2.

Прп. Исаак Сирий так описывает действие Памяти Смертной, утвержденной Божественной благодатью:

«Человек, пока в нерадении, боится часа смертного; а когда приблизится к Богу, боится сретения суда; когда же всецело подвинется вперед, тогда любовью поглощается тот и другой страх... Кто достиг любви Божией, тот не желает уже снова пребывать здесь; потому что любовь сия уничтожает страх (1 Ин. 4:18)».

Совет 3.

Архимандрит Рафаил (Карелин) пишет:

«Смерть представляется плотскому человеку как некое чудовище, которое преследует его и в какое-то неожиданное мгновение бросится и растерзает на части. Смерть для монаха - это вожденная встреча с Христом. Если он боится смерти, то эта боязнь - за грехи, за нерадиво прожитую жизнь, это скорбь о том, что он еще не полностью окончил покаяние. Но сама память о смерти представляется ему великим утешением. Память о смерти отрывает его от земли, отрезвляет от страстных мечтаний, дает силы для молитвы, наполняет душу миром и тишиной. Мысли о вечности в душе безмолвника похожи на стаю лебедей, которые тихо плывут по поверхности глубокого озера.

Память о смерти делает человека странником на земле. Он понимает, что все, что существует во времени, не его, что этот мир только путь, и каждый день жизни - стадия пройденного пути. Молитва и память о смерти - это два ока души, устремленные в вечность. В общении с миром исчезает память о смерти. Человек начинает думать, что мир это его родной дом. Страсти, как невидимые нити, привязывают его к земле. Вместо радости о Боге в его сердце появляется смятение и тревога. Страсти превращаются в помыслы, ум становится похожим на крылья вертящейся мельницы, а иногда, под действием гнева и похоти, - на зверя, который бросается из одного угла клетки в другой и старается перегрызть зубами железную решетку.»

День 5.

Сегодня Лазарева Суббота - день, когда мы вспоминаем чудесное воскресение Лазаря Четверодневного. Нет сомнений, что св. Лазарь имел Память Смертную - носил в себе живой опыт умирания. Интересно, как в этом святом реализовалась эта добродетель. Лазарь жил в строгом воздержании, как и подобает архиерею. Существует апокриф о том, что святой после воскрешения Христом никогда больше не смеялся. Есть два объяснения его поведения: увидев страшный загробный мир, Лазарь навсегда переменялся и больше не заботился внешними проявлениями мира, устремляя свой взор в глубины души. По другой версии, он видел подлинную радость, и все радости, которые случались в его жизни, казались теперь ему совершенно блеклыми, по сравнению с той восхитительной радостью, с тем сиянием, которое он увидел в вечности.

Другое интересное упоминание находим в Синаксаре: «Рассказывают, что после своего воскрешения Лазарь не вкушал ничего, кроме сладкого. Вкусивший ужас смерти и «горечи тления» Лазарь, воскреснув, напоминал себе о «сладости жизни» - как нынешней, так и грядущей, преображённой Воскресением Христовым, в которой смерть не властна».

Каким бы ни предстал загробный мир св. Лазарю, очевидно, что этот опыт изменил его и оставил неизгладимый след в его душе, и он на протяжении оставшихся дней своей жизни готовился к смерти.

Переход в вечную жизнь, в новые условия существования души вне тела и вне времени требует особых навыков, готовности. Об этом мы говорили в предыдущие дни. Сегодня поговорим о «таинстве смерти», в котором всем нам предстоит принять участие. Мы уже встречали такое словосочетание вчера в цитате свт. Игнатия Брянчанинова. Обратимся к ней повторно: «Святые иноки с особенной тщательностью возделывали эту часть умственного подвига. В них размышление о смерти, осененное благодатью, обращалось в живое созерцание смертного таинства, а такому созерцанию сопутствовала горячая молитва с обильными слезами и глубокими сердечными стенаниями».

Святитель пишет о «созерцании смертного таинства». Что тут имеется в виду? Хотя речь и идет о весьма возвышенных духовных понятиях, мы попробуем это осмыслить. Для этого обратимся к трудам св. Максима Исповедника: «Конец настоящей жизни не справедливо, думаю, называть смертью, а скорее избавлением от смерти, удалением из области тления». В другом месте, именуя «смертью» наше бренное существование в мире, подчиненном греху и распаду во времени, св. Максим пишет: «Смерть собственно есть отдаление от Бога; а грех - жало смерти, которым Адам, прияв его в

себя, стал в одно время изгнан и от древа жизни, и от рая, и от Бога, зачем необходимо следовала и телесная смерть. Жизнь же собственно есть Тот, Кто сказал: Аз есмь живот (Ин. 14, 6). Сей, быв в смерти, паки возвел в жизнь мертвенного». Из сказанного святым Максимом виден смысл смерти, как события, выводящего нас из нашего нынешнего пребывания, обремененного первородным грехом. И в этом смысле таинство смерти заключается в том, чтобы дать нам освобождение от этого обременения жизнью с первородным грехом. Разумеется, не всякая смерть ведет к Богу, как мы знаем из Евангельского учения и предания Церкви. Поэтому мы и стараемся в уповании на Бога и с Его помощью пройти наш земной путь так, чтобы таинство смерти привело нас к вечной жизни. И если до пришествия в мир Иисуса Христа смерть была страшна и всегубительна, то теперь у нас есть ключ к этому таинству.

Если мы относимся к смерти как к таинству встречи, если заботимся о том, чтобы для нас это таинство свершилось как успение, то для нас открывается новая перспектива взгляда на жизнь - как раз с той позиции, которую мы видим у св. Максима Исповедника. Хорошо об этом пишет прот. Валентин Уляхин, анализируя греческие слова, используемые для понятия смерти (в скобках - наш комментарий):

«Говоря о смерти, мы различаем два этимологических понятия. В греческом языке есть слово *θάνατος*, которое означает полную смерть, смерть духовную, которая начинается еще в живых телах, когда как бы по Гоголю, в них обитают мертвые души. Люди, которые собственной рукой отвергают руку Божию, разве уже не отдали себя в руки смерти? (и отказались от подготовки к таинству встречи)

Другая сторона таинства смерти отражается в греческом слове *κοιμησις* — успение. Это именно та смерть, к которой мы готовимся, вспоминая праздник Успения Матери Божией и собственную кончину. Это кратковременный быстротекущий сон, который рано или поздно прекращается во всеобщем воскресении мертвых. Это таинство встречи: мы встречаем Бога лицом к лицу, Бог принимает душу в свои объятия. И мы слышим Евангельские слова, которые произносит Господь: «В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир» (Ин. 16:33). Наша жизнь начинается с момента успения, с момента нашей кончины — совершенствование в меру возраста Христова, которое полагает начало на этой земле, но простирается в вечность.

Смерть — таинство начала бесконечной жизни. Встретив Бога, мы никогда уже не разлучаемся, никогда не изменяем Ему, не убегаем и не ищем других богов. И эта новая жизнь открывается со смертью.»

Задание.

Осмысливая значение смерти как таинства, оцените как меняется ваше отношение к ней. Изменилось ли ваше чувство смерти по сравнению с первым днем практики? Продолжайте практику предыдущего дня, наполняя ее новыми смыслами.

Предлагаем вам на сегодня взять себе для частого повторения кусочек из стихир прп. Иоанна Дамаскина, которые поют на Отпевании:

Какое наслаждение житейское / пребывает печали непричастным? / Какая слава стоит на земле неизменно? / Все тени немощнее, все снов обманчивее: / одно мгновение – и все это смерть наследует. / Но **во свете, Христе, лица Твоего, / и в усладе Твоей красоты, / кого Ты избрал, упокой, / как Человеколюбец!**

Увы мне! Какую борьбу испытывает душа, / разлучаемая с телом! / Увы, тогда сколько плачет она, / и некому пожалеть ее! / Ко Ангелам очи обращая, / напрасно умоляет; / к людям руки простирая, / не находит помощника. / Потому возлюбленные мои братия, / **помыслив, сколь кратка наша жизнь, / преставившемуся упокоения от Христа испросим, / и душам нашим – великую милость.**

Совет 1.

Выше мы дали выдержку из 235 слова «Собрания творений» св. Максима Исповедника. Углубимся в эту мысль, прочитав это слово целиком:

«Конец настоящей жизни не справедливо, думаю, называть смертью, а скорее избавлением от смерти, удалением из области тления, освобождением от рабства, прекращением тревог, пресечением браней, выходом из тьмы, отдохновением от трудов, утишением кипячения, укрытием от стыда, убежанием от страстей, и, обще сказать, пределом всех зол: в которых Святые, исправившись чрез свободное самоумерщвление, сделали себя чуждыми и странниками в этой жизни.»

Ап. Павел пишет в своем послании к Филиппийцам: «Имею желание разрешиться и быть со Христом, потому что это несравненно лучше...» Апостол чаует сладость будущей жизни, ликование от сопребывания со Христом в Царствии Божьем. Он носит бремя пребывания в нынешней действительности с предвкушением блаженства вечной жизни, вход в которую открыл нам Спаситель Христос. Этот подход изменяет перспективу взгляда на жизнь. Смерть становится вождленным моментом, а жизнь - подготовкой к нему.

Совет 2.

Лествичник пишет: «Кто умертвил себя для всего в мире, тот истинно помнит смерть: а кто еще имеет какое-либо пристрастие, тот не может свободно упражняться в помышлении о смерти, будучи сам себе наветник.»

Вот он - предел подготовки к смерти, умерщвления себя для мира в ожидании смерти-встречи со Христом. Об этой подготовке повествует и Светилен Страстной седмицы: «Черто́г Твой ви́жду, Спа́се мой, украше́нный и оде́жды не има́м, да вни́ду в о́нь. Просвети́ одея́ние ду́ши моея́, Светода́вче, и спаси́ мя».

Совет 3.

Св. Иоанн Лествичник обращает наше внимание на то, что, как Память Смертная способствует другим добродетелям, так и эти добродетели помогают нам стяжать Память Смертную, подготовить себя к переходу:

«...память смерти производит отложение попечений, непрестанную молитву и хранение ума. Впрочем сии же самые добродетели суть и матери и дочери смертной памяти.»

Совет 4.

Первоначально Память Смертная является усилием ума, мыслью, на которой надо сосредотачивать внимание. Позже однако, по действию Божественной благодати она начинает действовать в человеке мистическим способом, как о том пишет Лествичник: «Некогда один египетский инок рассказал мне следующее. „Когда память смерти“, говорил он, „утвердилась в чувстве моего сердца, и я, однажды, когда пришла потребность, захотел дать малое утешение сему брэнному телу; то память смерти, как

некий судия, возбранила мне это; и, что еще удивительнее, хотя я и желал ее отринуть, но не мог»».

Совет 5.

Вспомним молитву, которую во многих молитвословах предложено читать перед самым сном, уже лежа в кровати:

«В руце Твои, Господи, Иисусе Христе, Боже мой, предаю дух мой; Ты же мя благослови, Ты мя помилуй и живот вечный даруй ми. Аминь.»

В этой молитве сон сравнивается с малой смертью, когда мы отдаем свой дух в руки Господа, просим Его попечения о нас на этот период. Полезно было бы не просто произносить эту молитву, но и помнить в этот момент о смерти.

Уподобляя сон репетиции смерти, многие подвижники стремились сохранять во сне бодрствующее состояние духа. В «Откровенных рассказах странника» читаем:

«Что же относится до тех, кои долгим навыком или милостию Божиею от молитвы умственной приобрели молитву сердечную, то таковые не токмо при глубоком занятии ума, но даже и в самом сне не прекращают непрестанной молитвы, что свидетельствует Премудрый: «Аз сплю, а сердце мое бдит»...».

Вспомним теперь и мысль схиархим. Виталия Сидоренко, которую мы приводили в недавнем практикуме Иисусовой молитвы, о том, что смерть как переход в жизнь вечную потребует от нас духовного бодрствования, чтобы душа не смутилась и призвала Христа. Старец для этого предлагал употребить усилия к стяжанию непрестанной молитвы Иисусовой.

Так и вы старайтесь, содержа Память Смертную в уме и сердце, бодрствовать и пребывать в молитве, а время сна пусть будет вам ежедневным испытанием ваших достижений.

Заключение. На этом практикуме завершен. Мы надеемся, что Вы осознали важность развития в себе добродетели Памяти Смертной и как в ней возрастая на практике, а также ваше отношение к смерти стало более зрелым.

Традиционно призываем вас участвовать в таинствах Церкви: исповеди и причащения. Храни вас всех Господь!