

**Практика Иисусовой молитвы  
как условие деятельного и созерцательного  
совершенства  
в религиозно-нравственной жизни**

Ярославль

2012

УДК 248  
ББК 86.372

**Шлепин В.В.**

**Ш 68 Практика Иисусовой молитвы как условие деятельного и созерцательного совершенства в религиозно-нравственной жизни:** Монография. – Ярославль: Изд-во ИПК «Индиго», 2012 – 296 с.

ISBN 978-5-91722-115-1

Данная монография представляет собой солидный, объемный, фундаментальный труд, настоящую энциклопедию, излагающую в последовательном и систематическом порядке святоотеческое и богословское учение Православной Церкви о Иисусовой молитвы. По всем своим основным параметрам – объему, а объем – без малого триста страниц, универсализму тематического охвата, включающего библейско-богословское обоснование, историю возникновения и становления практики Иисусовой молитвы и интерпретацию этой практики в свете православного догматического учения Православной Церкви о нетварной природе Божественной благодати и путях ее достижения, по количеству проработанных и привлеченных источников, а их без малого две с половиной сотни, а, главное, по глубине, серьезности, целеустремленности и тщательности проведенного исследования представленная монография заслуживает особого внимания. Автор собрал, проанализировал и систематизировал огромный материал, практически обнимающий всё, что можно найти на русском языке и относится к теме Иисусовой молитвы, и, следуя описательному, историческому, агиографическому и богословскому методу, представил в широкой и впечатляющей панораме драгоценные сокровища Предания Церкви в традиции ее святоотеческой библейской экзегетики, святоотеческого аскетического и мистического опыта, святоотеческой сотериологии и литургической практики Церкви, концептуально связывая весь исследуемый материал идеей церковного православного догматического учения о животворящей и обожающей благодати Живоначальной Троицы.

УДК 248  
ББК 86.372

ISBN 978-5-91722-115-1

© Шлепин В.В., 2012

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава I. Молитва как путь восхождения души к Богу .....	11
1.1. Бог есть истинная Любовь.....	11
1.2. Любовь человека к Богу.....	15
1.3. Новозаветная заповедь непрестанной молитвы в парадигме христианского религиозного опыта .....	21
1.4. Сокровенный смысл Иисусовой молитвы как доминирующий принцип организации целостного мира человеческой личности.....	56
1.5. Выводы по I главе.....	64
Глава II. Основания молитвы Иисусовой в Священном Писании и Предании Церкви.....	68
2.1. Экзегетический анализ библейских текстов, содержащих указание на молитвенное призывание имени Божия.....	68
2.2. Традиция Иисусовой молитвы как неотъемлимый элемент в практике умного делания отцов Церкви I – VII вв. ....	81
2.3. Выводы по II главе .....	109
Глава III. Становление практики Иисусовой молитвы в традиции Церкви .....	110
3.1. Сокровенное делание в миру.....	110
3.2 Монашество и Иисусова молитва.....	124
3.3 Исихазм и имяславие .....	154
3.4 Причет церковный и молитвенное делание.....	169
3.5 Священство и тайное поучение .....	175
3.6 Архиерейское служение и обожение.....	182
3.7 Старчество и сокровенное созерцание.....	195
3.8. Выводы по III главе .....	229
Глава IV. Стяжание благодати Божией с помощью Иисусовой молитвы .....	233
4.1 Этапы восхождения к Богу в Иисусовой молитве .....	233
4.2 Способы и условия приобретения умной молитвы .....	254
4.3 Молитвенный путь – покаяние, смирение, любовь .....	270

4.4. Выводы по IV главе.....	275
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	277
БИБЛИОГРАФИЯ.....	279

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена глубокой сотериологической значимостью целого комплекса вопросов, связанных с проблемой происхождения и становления практики Иисусовой молитвы как выражения традиции умного делания.

Прежде всего, следует указать на отсутствие целостного представления об истоках возникновения Иисусовой молитвы. Усилившееся в последнее время в России внимание к вопросам внутренней, сокровенной духовной жизни предполагает изучение и исследование проблем исихастской сотериологии, включающей практику непрестанной молитвы, обращенной к Господу Иисусу Христу. Традиция этой практики требует своего богословского обоснования на основе фундаментальных истин Священного Писания и многовекового святоотеческого опыта, заключенного в Священном Предании Церкви. Следует также иметь в виду активизацию в настоящее время сторонников «имяславного» движения, отождествляющего имя Божие с Богом, что, безусловно, указывает на актуальность избранной темы.

Исследование вопроса о практике Иисусовой молитвы как условия деятельного и созерцательного совершенства в религиозно-нравственной жизни представляется в наше время особенно актуальным потому, что человек все больше устремлен в своей ценностной ориентации исключительно на земные потребности, все менее способен к священным горным порывам.

Степень разработанности темы исследования. Несмотря на то, что о молитве написано много трудов, в них, как правило, отсутствует исследование, касающееся проблемы происхождения Иисусовой молитвы и систематизации последующей ее практики в традиции Церкви в соответствии с особенностями служения.

Тексты Священного Писания и Священного Предания включают общие и конкретные наставления относительно правил совершения Иисусовой молитвы устами, умом и сердцем. Подробное наставление содержится в Добротолюбии, в сочинениях свт. Игнатия Брянчанинова, свт. Феофана Затворника, митр. Ан-

тония Сурожского и других современных авторов. При этом, однако, их учение не акцентирует вопросов изучения истоков Иисусовой молитвы с позиции богословия<sup>1</sup>.

«Богословие, – по словам Святейшего Патриарха Алексия II (1929 – 2008), – это выражение духовного опыта Православия. Оно является неотъемлемой частью жизни Церкви, выражением полноты и действенности ниспосланных ей даров Духа»<sup>2</sup>. Однако духовная традиция не данность, она всегда создается ее носителями. В связи с этим обстоятельством в данной работе сделана попытка богословского исследования Иисусовой молитвы в православной духовной традиции, сохраняющей преемственность многовекового святоотеческого опыта стяжания благодати Божией.

Наиболее ранние ясные указания о Иисусовой молитве находятся в творениях египетских отшельников IV века. Однако главными центрами изучения Иисусовой молитвы были Синай и позднее Афон и Россия. Великие богословы православной духовной жизни, как блж. Диадокх Фотикийский (V век), преп. Варсануфий Великий и преп. Иоанн Пророк, преп. авва Дорофей (VI в.), преп. Иоанн Лествичник, преп. Исаак Сирийский (VII в.), преп. Исихий Синайский (VIII в.), преп. Феодор Студит (IX в.), преп. Филофей Синайский (X в.), преп. Симеон Новый Богослов и Илия Экдик (XI в.), свт. Феолипт Филадельфийский, преп. Никифор Уединенник, преп. Григорий Синаит, преп. Максим Кавсокаливит, свт. Григорий Палама, св. патриарх Каллист и преп. Игнатий Ксанфопулы, преп. Каллист Ангеликуд (XIV в.), свт. Марк Эфесский (XV в.), преп. Нил Сорский (XVI в.), преп. Василий Поляномерульский и преп. Паисий Величковский (XVIII в.), преп. Серафим Саровский, преп. оптинские старцы, свт. Игнатий Брянчанинов и свт. Феофан Затворник (XIX в.), св. прав. Иоанн Кронштадский, преп. Силуан Афонский, Иосиф Исихаст, Паисий Святогорец и митр. Антоний Сурожский (XX в.), содействовали своими творениями аскетическому развитию и богословскому обоснованию этой молитвы.

---

<sup>1</sup> Речь идет не о «схоластических» и «академических» понятиях, а о выражении и формулировании церковного опыта в современных реалиях жизни.

<sup>2</sup> См.: 188.

Психосоматические методы при занятии Иисусовой молитвой упоминаются в аскетических писаниях уже VII – VIII вв. Их полное раскрытие, как и богословское обоснование исихазма было выражено в эпоху исихастских споров XIV века. Следует отметить, что если исихазм во многом содействовал духовному подъему Руси XIV – XV вв. (преп. Сергей Радонежский, преп. Нил Сорский и др.), то психосоматическая сторона делания Иисусовой молитвы имела мало влияния на русскую духовность.

Среди книг, специально посвященных Иисусовой молитве, следует отметить небольшой сборник «Искатель непрестанной молитвы», составленный игуменом Тихоном (Цыпляковским), представляющий собой цитаты свв. отцов о молитве. В нем собраны краткие апофтегматы русских аскетов, посвященные Иисусовой молитве.

Другой сборник, составленный игуменом Харитоном, называется «Умное делание. О молитве Иисусовой» и состоит, главным образом, из текстов свт. Феофана Затворника и свт. Игнатия (Брянчанинова).

Еще одна книга, обращающая на себя внимание при исследовании практики Иисусовой молитвы, называется «На высотах духа» и представляет собою записки Сергея Большакова о встречах с клириками и мирянами, которые практиковали Иисусову молитву.

Относительно книги «Откровенные рассказы странника» нужно заметить, что она никак не может служить практическим руководством для обучения Иисусовой молитвы. Польза этой книги заключается в возгревании желания творить Иисусову молитву.

В 1907 г. вышла книга об Иисусовой молитве «На горах Кавказа» схимонаха Илариона. Автор этой книги оставил после себя целую школу монахов, получивших прозвище «имяславцев». В связи с этим следует выделить современное богословское исследование еп. Илариона (Алфеева) «Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров», в котором затрагивается, хотя и не акцентируется богословское обоснование Иисусовой молитвы.

Ценным вкладом в изучение практики Иисусовой молитвы является книга архиеп. Антония (впоследствии митрополита Сурожского) «Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати», которая составлена на основе личного опыта, а также святоотеческой традиции умного делания.

В 2008 г. вышла книга проф. МДА А.И. Осипова «Как же непрестанно молиться...», которая основана на учении о молитве свт. Игнатия (Брянчанинова). Тем не менее, критика им книги «Откровенные рассказы странника» может быть справедливой лишь в общем случае и не должна претендовать на полное отражение всего многообразия индивидуального опыта Богопознания.

Серия «Путь умного делания» не оправдывает своего названия и содержит книги Новикова Н.М. , включая 4 тома «Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий», в которых автор использует сопряженные и отвлеченные размышления, включая длительные повторения, но вследствие этого мысль о самой Иисусовой молитве лишена конкретности.

Актуальность темы и степень ее разработанности обусловили определение цели и задач, объект и предмет данного исследования.

Целью исследования является изучение практики Иисусовой молитвы как условия деятельного и созерцательного совершенства в религиозно-нравственной жизни, включающее в качестве необходимой предпосылки ее оправдание с библейской, богословской, церковно-исторической и аскетико-сотериологической точек зрения.

Для достижения указанной цели поставлены следующие задачи исследования:

- показать значение любви как средоточия единения человека с Богом;
- рассмотреть общие представления о молитве и ее непрестанном делании;
- раскрыть сущность Иисусовой молитвы;
- показать основания Иисусовой молитвы в Священном Писании и учении отцов I – VII вв. христианства.
- систематизировать становление практики Иисусовой молитвы в традиции Церкви в соответствии с особенностями служения;



– раскрыть этапы, способы и условия умной молитвы.

Объектом исследования выступает христианское учение о молитве.

Предметом исследования является практика Иисусовой молитвы в традиции Церкви и ее значение в религиозно-нравственной жизни.

Методы и методологические основы исследования. На основании Священного Писания Ветхого и Нового Завета, творений отцов и учителей Церкви, а также используемой по теме работы духовной литературы, дается раскрытие общих представлений о молитве, ее непрерывном делании, сущности Иисусовой молитвы и богословском обосновании молитвы Иисусовой как в Священном Писании Ветхого и Нового Завета, так и в наставлениях отцов I – VII вв., имевших опыт умного делания. Кроме того, в работе проводится систематизация последующей практики Иисусовой молитвы в традиции Церкви в соответствии с особенностями служения, а также даются практические рекомендации стяжания благодати Божией с помощью Иисусовой молитвы. Таким образом, данное исследование включает библейско-экзегетический и богословско-аналитический методы.

Научная новизна исследования заключается в том, что

- обоснована важность молитвы как пути восхождения души к Богу через единение в любви;
- аргументировано, что Иисусова молитва обращена ко всей Пресвятой Троице, а также может являться молитвой за весь мир, когда молящийся отождествляет себя со «всею Адамом»;
- на основе экзегетического анализа библейских текстов, содержащих указание на молитвенное призывание имени Божия и исследования традиции Иисусовой молитвы как неотъемлемого элемента в практике умного делания отцов Церкви I – VII вв. раскрыты истоки возникновения Иисусовой молитвы;
- систематизировано становление практики Иисусовой молитвы в традиции Церкви в соответствии с особенностями служения;
- раскрыты этапы, способы и условия умной молитвы применительно к современным реалиям жизни.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что акцентировано внимание и дано обоснование практики Иисусовой молитвы, а также проведено богословское исследование многовекового святоотеческого опыта стяжания благодати Божией с помощью Иисусовой молитвы.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть применены в личном опыте стяжания благодати Божией с помощью Иисусовой молитвы.

Структура работы. Данное исследование состоит из введения, четырех основных глав, заключения и библиографического списка использованных источников и литературы, включающего 247 наименований.

## Глава I. Молитва как путь восхождения души к Богу

Святитель Игнатий (Брянчанинов) (1807 – 1867) отмечает: «Путь к Богу – молитва. Измерение совершаемого пути – различные молитвенные состояния, в которые постепенно входит молящийся правильно и постоянно. <...> Для правильности молитвы надобно, чтоб она приносилась из сердца, наполненного нищеты духа; из сердца сокрушенного и смиренного» [79, с. 62]. Кроме того, «молитва – причащение жизни. Оставление ее приносит душе невидимую смерть. Что воздух для жизни тела, то Дух Святой для жизни души. Душа посредством молитвы дышит этим святым, таинственным воздухом» [79, с. 63].

Вместе с тем молитва есть исповедание: «Кто исповедует, что Иисус есть Сын Божий, в том пребывает Бог, и он в Боге» (1 Ин. 4:15). Сам Господь говорит: «Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня» (Ин. 14:6). В связи с этим святитель Иннокентий (Вениаминов) (1797 – 1879) наставляет: «Путь в Царствие небесное есть Сам Иисус Христос; только тот идет по сему пути, кто идет за Иисусом Христом. Но как надобно идти по нему? – Послушайте, что говорит Сам Иисус Христос: кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, возьми крест свой и иди за Мною<sup>3</sup>» [189].

### 1.1. Бог есть истинная Любовь

Блаженный Августин (354 – 430) пишет: «Кто узнал истину, узнал и этот Свет, а кто узнал Его, узнал вечность. Любовь знает Его. О, Вечная Истина, Истинная Любовь, Любимая Вечность!» [2]. «Господь Бог есть истина; Он есть Бог живой и Царь вечный» (Иер. 10:10).

Священник Павел Флоренский (1882 – 1937) пишет, что слово «истина» происходит от слова «есть», от формы глагола «быть»; истина – это то, что на самом деле есть – это Бог. Он не сотворен, и не было момента, когда Его не существовало. Нельзя сказать, что Бог «был» или «будет». Он реальность, ко-

---

<sup>3</sup> ср. Мф. 16:24; Мк. 8:34; Лк. 9:23.

торая есть.

Истина, по словам прот. Георгия Флоровского (1893 – 1979), не идея, а личность, Сам Воплотившийся Господь [41, с. 22]. Иисус Христос есть истина (Ин 14:6), Святой Дух есть истина (1Ин 5:6), «Бог истинен» (Ин 3:33), то есть признание истины относится и к Богу-Отцу. Тем самым понятие истины как высшей реальности и подлинного Божественного бытия относится ко всем лицам Пресвятой Троицы [116, с. 75].

Переживание Истины непередаваемо никакими средствами человеческого языка, если нет собственного опыта знания Ее. Познание Истины настолько беспредельно, что оно есть бесконечное единение с Богом [138, с. 10].

Бог есть единство трех Лиц – Отца, Сына и Святого Духа, имеющих в каждом всецело единую Божественную природу. Единый Бог Триипостасный, Троица единосущная и нераздельная есть полнота любви и жизни [5]. «Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Ин. 4:16). Люди не могут жить без Бога, «ибо мы Им живем и движемся и существуем» (Деян. 17:28) [98]. Только познавая Бога как любовь, человек получает истинное познание Его бытия и других свойств Божиих [246]. «Любовь Божия, – говорит преп. Исаак Сирийский, – есть продолжающееся и нескончаемое откровение Божества в Его творческом действии» [93]. Именно любовь Божия является главной движущей силой Его Промысла о спасении человечества: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Любовь выражается в жертвенности: «Любовь Божия к нам открылась в том, что Бог послал в мир Единородного Сына Своего, чтобы мы получили жизнь через Него. В том любовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в милость за грехи наши» (1 Ин. 4:9-10) [246]. В связи с этим обратимся к истории грехопадения в раю.

До своего падения Адам пребывал в Богообщении и Богосозерцании. Он был полностью устремлен своей любовью к Богу, к исполнению Его Божественной воли. В результате действия божественной благодати в нем гармониче-

ски сочетались все проявления трехсоставного человеческого естества – духа, души и тела, причем дух был высшим началом в человеке. Вследствие чего Адам весь был исполнен благодати Св. Духа и обладал высоким уровнем познания. Стихии мира не могли ему вредить, и он, будучи причастным нетварным Божественным энергиям, был бессмертен. Чтобы это причастие сохранялось, требовалось стяжание благодати Божией посредством совершенствования в добре [124]. Святитель Григорий Нисский (335 – 394) отмечает: «Наше естество было первоначально создано Богом как некий сосуд, способный к принятию совершенства» [44, с. 45]. Однако после грехопадения от человеческого естества отошла Божественная благодать, оберегавшая и собиравшая его воедино, в нем проявились тление и смерть. Все силы души пришли в расстройство и противоречие. Поэтому дух вместо устремления к Богу обратился на любовь к самому себе и ко всему низшему. Люди рождались с первородным грехом<sup>4</sup>, подверженные действию страстей<sup>5</sup>, укоренившихся в сердце. Весь мир исказился грехопадением [124].

Несмотря на то, что человек согрешил перед Богом, любовь Божия к нему не оскудела [33]. Сын Божий, по Своему человеколюбию, воплотился для спасения людей. «И Слово стало плотью, и обитало с нами, полное благодати и истины; и мы видели славу Его, славу, как Единородного от Отца» (Ин. 1:14). «И от полноты Его все мы приняли и благодать на благодать, ибо закон дан чрез Моисея; благодать же и истина произошли чрез Иисуса Христа» (Ин. 1:16-17). Господь Иисус Христос принес в мир истину, совершил спасение человечества, Сам став жертвой за грехи (Евр. 10:12), и «верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божиими» (Ин. 1:12). Он – и проповедник истины, и ее Источник [138, с. 11]. Об этом преп. Никита Стифат пишет: «Бог-Слово, быв плотью и совершенным став человеком, кроме греха, естество наше в Свою принял Ипостась и, яко Бог совершенный, воссоздал его и обожил»<sup>6</sup> [62, с. 140].

---

<sup>4</sup> Первородный грех это действующая в поврежденной природе Адама и его потомков порабощенность диаволу, разрушающему их естество и принуждающему их ко греху.

<sup>5</sup> «Страсти – это искаженные энергии человеческой природы, которые вследствие грехопадения получили ложное направление» [См. подробнее: 56].

<sup>6</sup> Вторая сотница естественных психологических глав об очищении ума, 93.

Спасение рода человеческого от последствий грехопадения Адама (греха, проклятия и смерти) не исчерпывает цели пришествия в мир Сына Божия. «Бог стал Человеком для того, чтобы человек стал богом», – так сформулировали свое учение о спасении святитель Ириней Лионский (ок. 130 – 202) и святитель Афанасий Александрийский (298 – 373). Обожение и святость есть подлинное призвание человека [138, с. 17].

В связи с этим прот. Георгий Флоровский отмечает: «В Воплощении Слова открывается и осуществляется смысл человеческого бытия. Во Христе-Богочеловеке явлена мера и высший предел человеческой жизни» [41, с. 181]. Это хорошо раскрывают слова преп. Симеона Нового Богослова (949 – 1022): «Сын Божий для того соделался Сыном Человеческим, чтобы нас, людей, сделать сынами Божиими, возводя род наш по благодати в то, что Сам Он есть по естеству, рождая нас свыше благодатию Святаго Духа и тотчас вводя нас в царство небесное или, лучше сказать, даруя нам иметь сие небесное царствие внутри нас (Лк. 17:21)»<sup>7</sup> [62, с. 40-41].

Хранительницей, столпом и утверждением истины (1 Тим. 3:15) на земле Господь установил Церковь, которую утвердил Своею Кровию (Деян. 20:28). Постоянным источником Истины в Церкви является Утешитель Дух истины, Которого Христос послал от Отца (Ин. 15:26). Церковь есть живое тело, Глава которого – Христос (Еф. 4:15; Кол. 1:18). В Церкви Бог определил, чтобы все члены одинаково заботились друг о друге и каждый член имел свое служение (1 Кор. 12:12-26), а Дух Святой наставляет всех на всякую истину (Ин. 16:13) [138, с. 11].

Спаситель провозгласил любовь основным законом и созидательной силой человеческой жизни (Лк. 10:27) [138, с. 17]. Любовь по самому существу своему немислима вне союза, общения, а любовь Божия никогда не оставалась недействительною, без проявлений: Лица Пресвятой Троицы от вечности пребывают друг с другом в непрерывном общении любви. Отец любит Сына (Ин. 3:35, 5:20), и называет Его возлюбленным (Мф. 3:17, 17:5). Сын говорит о Себе: «Я

---

<sup>7</sup> Деятельные и богословские главы, 120.

люблю Отца» (Ин. 14:31).

«Тайна христианской Троичности – говорит блж. Августин, – это тайна Божественной любви. Ты видишь Троицу, если видишь любовь» [4]. Эту мысль митр. Антоний Сурожский (1914 – 2003) раскрывает несколько шире: «Святая Троица – это тайна Божественной любви; и эта Божественная любовь является одновременно и торжеством, и ликованием, и крестным состраданием со всей тварью. Центр этой тайны Святой Троицы по отношению к нам – распятая любовь» [13].

Преподобный Силуан Афонский (1866 – 1938) говорит: «Бог есть любовь, любовь абсолютная, объемлющая в преизбытке всю тварь. Бог и во аде присутствует, как любовь» [209, с. 50]. Однако любовь Божия, будучи радость и жизнь для любящих Его, во аде «мучительна для ненавидящих Его» [209, с. 61]. По словам Владимира Лосского (1903 – 1958), «божественная любовь станет нестерпимым мучением для тех, кто не стяжал ее внутри себя» [128, с. 176]. Поэтому от человека требуется желание и соответствующее усилие, о котором Спаситель говорит: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11:12). Путь христианина состоит в том, чтобы совлечь с себя «ветхие ризы» и облечься в благодать Святого Духа – одежду Нового Адама – Христа.

## 1.2. Любовь человека к Богу

Святитель Василий Великий (ок. 330 – 379) говорит: «Христос есть истинная жизнь, и наша истинная жизнь есть пребывание во Христе» [220, с. 260]. Бог желает спасения всем людям: «Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Сщмч. Игнатий Богоносец (†107) пишет: «Его воскресил Отец Его, Который подобным образом воскресит и нас, верующих в Иисуса Христа, ибо без Него мы не имеем истинной Жизни»<sup>8</sup> [135].

---

<sup>8</sup> Письмо к Тралликам, 9

Духовное возрождение человек получает в Таинстве Крещения<sup>9</sup>, а в Таинстве Миропомазания ему даруются благодатные силы воссоздать с помощью Божией свою расстроенную грехом природу, достигнуть христианского совершенства (Мф. 5:48; Иак. 1:4; Кол. 4:12). Свт. Григорий Палама (1296 – 1357) напоминает: «Хотя через Божественное Крещение Господь нас и возродил и через благодать Святого Духа запечатлел в день Искупления, однако оставил еще иметь смертное и страстное тело, и хотя Он изгнал начальника зла из душ человеческих, однако допускает ему нападать изо вне, чтобы человек, обновленный, согласно Новому Завету, т.е. Евангелию Христову, живя в добродетели и покаянии, и презирая удовольствия жизни, перенося же страдания и закаляясь в нападениях врага, – уготовал себя в сем веке к вмещению нетления и оных будущих благ, которые будут соответствовать будущему веку»<sup>10</sup> [22, с. 169-170]. Кроме того, Господь предупреждает: «Не грехи больше, чтобы не случилось с тобою чего хуже» (Ин. 5:14). Поэтому «если не будет в человеке крайнего смирения, смирения всем сердцем, всем умом, всем духом, всюю душою и телом, – то он Царствия Божия не наследит»<sup>11</sup> [59, с. 33].

Истинно верующим является лишь тот человек, который видит свое духовное и нравственное несовершенство, свою греховность, страдает от нее и ищет исцеления [246]. Господь говорит: «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные» (Мф. 9:12). Об этом свт. Игнатий (Брянчанинов) пишет: «Не сознающий своей греховности, своего падения, своей гибели не может принять Христа, не может уверовать во Христа, не может быть христианином. К чему Христос для того, кто сам и разумен, и добродетелен, кто удовлетворен собою, кто признает себя достойным всех наград земных и небесных» [82, с. 378]. Поэтому «начало обращения ко Христу заключается в познании своей греховности, своего падения; от такого взгляда на себя человек признает нужду в Искупителе и приступает ко Христу посредством смирения, веры и покаяния» [82, с. 227]. Основной закон самопознания выражен в следующих словах преподобно-

---

<sup>9</sup> В таинстве Крещения происходит очищение крещаемого не только от личных грехов, но и от первородного греха.

<sup>10</sup> Беседа 16.

<sup>11</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 34.



го Симеона Нового Богослова (949 – 1022): «Строгое исполнение заповедей научает людей глубокому сознанию своей немощности»<sup>12</sup> [62, с. 7-8]. Познание гибельности своего духовного состояния открывается человеку только при усилении исполнить все заповеди Евангелия [246].

Согласно христианской вере, величайшей добродетелью является любовь, без которой человек – «ничто» (1 Кор. 13:2). «Любовь есть исполнение закона» Господня (Рим. 13:10), т.к. Сам «Бог есть любовь» (1 Ин. 4:16) [246]. Любовь к Богу необходимо свидетельствовать отсечением своей воли и исполнением воли Божией [8]. Господь говорит: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Ин. 14:15). «Кто имеет заповеди Мои и соблюдает их, тот любит Меня; а кто любит Меня, тот возлюблен будет Отцем Моим; и Я возлюблю его и явлюсь ему Сам» (Ин. 14:21) [246]. «Верность, – пишет свт. Игнатий (Брянчанинов), – неперемнное условие любви. Без этого условия любовь расторгается» [79, с. 52].

Первая и наибольшая заповедь – любовь к Богу: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею» (Мк. 12:30).

Любить Господа Бога всем сердцем – это не желать ничего другого, кроме Него и исполнения Его святой воли. По учению Священного Писания и святых отцов, «сердце» является центром духовно-нравственной жизни человека [246]. «Сердце, – говорит преподобный Исаак Сирин, – обнимает в себе и держит в своей власти все внутренние чувства. Оно есть корень. Но если корень свят, то и ветви святы, то есть если сердце доводится до чистоты, то ясно, что очищаются и все чувства»<sup>13</sup> [111]. То, что находится в сердце человека, и то, что желает его сердце, определяет всю его жизнь (Лк. 6:45; Мк. 7:21-23) [246]. Поэтому Макарий Великий говорит: «К чему привязано сердце человека, и к чему влечет его пожелание, то и бывает для него богом. Если сердце всегда ищет Бога, то Бог есть Господь сердца его»<sup>14</sup> [59, с. 241].

---

<sup>12</sup> Деятельные и богословские главы, 4.

<sup>13</sup> Слова подвижнические, 4.

<sup>14</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 222. Беседа 43, 3.

Любить Бога всей душой – это любить Его всей своей силой и всей своей жизнью. Иногда в священном Писании слово «душа» используется как синоним слова «жизнь», поэтому душа человека – это вся его жизнь.

Любить Бога всем разумом своим – значит любить слово Божие. «О заповедях Твоих размышляю, и взираю на пути Твои. <...> Буду утешаться заповедями твоими, которые возлюбил; <...> и размышлять об уставах Твоих. <...> Как люблю я закон Твой! весь день размышляю о нем. <...> Я стал разумнее всех учителей моих; ибо я размышляю об откровениях Твоих. <...> Как сладки гортани моей слова Твои! лучше меда устам моим. <...> Слово Твое – светильник ноге моей и свет стезе моей. <...> Откровения Твои я принял, как наследие на веки, ибо они веселие сердца моего. <...> я люблю заповеди Твои более золота, и золота чистого. <...> Открываю уста мои и вздыхаю, ибо заповедей Твоих жажду» (Пс. 118:15, 47, 48, 97, 99, 103, 105, 111, 127, 131). Любящий Бога показывает, «что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Рим. 12:2). Следуя словам ап. Павла, такой человек имеет «ум Христов» (1 Кор. 2:16).

Любить Бога всей крепостью своей – это быть духовно сильным в познании Его воли, чтобы исполнять ее. Значит, нужно со всей своей энергией и силой верно и терпеливо служить Господу во всем, до самой смерти, сражаться «до крови, подвизаясь против греха» (Евр. 12:4). Нужно являть «себя, как служители Божии, в великом терпении, в бедствиях, в нуждах, в тесных обстоятельствах, под ударами, в темницах, в изгнаниях, в трудах, в бдениях, в постах, в чистоте, в благоразумии, в великодушии, в благости, в Духе Святом, в нелицемерной любви, в слове истины, в силе Божией, с оружием правды в правой и левой руке, в чести и бесчестии, при порицаниях и похвалах» (2 Кор. 6:4-8) [246].

Царство Божие есть царство Любви, «и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Ин. 4:16). Поэтому жизнь в любви и есть духовная жизнь человека [87; 246]. «Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь» (1 Ин. 4:8). Из любви к Богу рождается любовь к ближнему [93]. «Если

мы любим друг друга, то Бог в нас пребывает, и любовь Его совершенна есть в нас» (1 Ин. 4:12). Авва Дорофей (†620) это поясняет: «Представьте себе круг, средину его – центр, и из центра исходящие радиусом – лучи. Эти радиусы чем дальше идут от центра, тем более расходятся и удаляются друг от друга; напротив, чем ближе подходят к центру, тем больше сближаются между собою. Положите теперь, что круг сей есть мир, самая середина круга – Бог, а прямые линии (радиусы), идущие от центра к окружности, или от окружности к центру, суть пути жизни. И тут тоже. Насколько святые входят внутрь круга к средине оного, желая приблизиться к Богу, настолько по мере вхождения они становятся ближе и к Богу, и друг ко другу»<sup>15</sup> [60, с. 617]. Высшая форма любви к ближнему – это жертвенная любовь, которая, будучи даром Божиим, не делает различия между людьми [93].

Любящих любят и язычники, как свидетельствует Сам Господь, а христианам Он предписывает заповеди более совершенные: «любите врагов ваших, благословляйте проклинаящих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас, да будете сынами Отца вашего Небесного, ибо Он повелевает солнцу Своему восходить над злыми и добрыми и посылает дождь на праведных и неправедных (Мф. 5:44-45) [6]. Старец Порфирий (Биа-рактарис) (1906 – 1991) говорит: «Никогда не беспокойся, любят ли тебя. Ты только изливай на всех от любви Христовой» [52].

Человек, достигший совершенной любви и милосердия ко всему творению, становится богоподобным. «И что есть сердце милующее? – спрашивает преп. Исаак Сирий, и отвечает. – Возгорение сердца у человека о всем творении, о людях, о птицах, о животных, о демонах и о всякой твари. При воспоминании о них и при воззрении на них очи у человека источают слезы от великой и сильной жалости, объемлющей сердце. И от великого страдания умаляется сердце его, и не может оно вынести, или слышать, или видеть какого-либо вреда или малой печали, претерпеваемых тварью. А посему и о бессловесных, и о врагах истины, и о делающих ему вред ежечасно со слезами приносит молитву, чтобы

---

<sup>15</sup> Подвижнические наставления, 42.

сохранились и очистились; а также и о естестве пресмыкающихся молится с великой жалостью, которая возбуждается в его сердце до уподобления в сем Богу»<sup>16</sup> [199].

Любовь, по словам ап. Павла, есть первый и величайший «плод Духа» (Гал. 5:22), «потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам» (Рим. 5:5). И во всем духовном Предании Церкви цель жизни, как «стяжания Духа Святого», наиболее полно выражена в любви [87]. «Любовь до того совершенства достигает в нас, что мы имеем дерзновение в день суда, потому что поступаем в мире сем, как Он. В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх; потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви. Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Ин. 4:16-19). Богоподобная любовь делает человека чадом Божиим: «Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими» (1 Ин. 3:1) [5].

Преподобный Симеон Новый Богослов говорит: «Бог, соделавшись человеком, соединился с людьми и, приобщившись человечества, преподавал всем верующим в Него и показывающим веру от дел причастие Божества Своего» [200, с. 75]. Вера во Христа, следование за Ним и Его исповедание есть результат действия Пресвятой Троицы, когда Бог Отец открывает человеку божество Сына в Духе Святом, являя тем самым единство в любви Лиц Троицы и Их взаимопроникновение (перихорезис) [87]. «Сия же есть жизнь вечная, да знают Тебя, единого, истинного Бога и посланного Тобою Иисуса Христа» (Ин. 17:3). «Посему надлежит нам возлюбить Господа, – говорит Макарий Великий, – всемерно стараться преуспевать во всех добродетелях, неумоимо и непрестанно просить, чтобы всецело и совершенно принять нам обетование Духа Его, да оживотворятся души наши, пока еще мы во плоти. Ибо если душа в сем еще веке не примет в себя святыни Духа за многую веру и за молитвы и не сделается причастной Божеского естества, срастворясь благодатью, при содействии которой можете непорочно и чисто исполнять всякую заповедь, то она непригодна

---

<sup>16</sup> Слова подвижнические, 48.

для небесного царствия»<sup>17</sup> [59, с. 197].

Митрополит Антоний Сурожский говорит: «Спасение заключается в том, чтобы включиться в поток Божественной любви, чтобы соединиться любовью с любовью» [11]. Для спасения необходимо сотрудничество как благодати, так и свободной воли человека, который должен идти путем духовных подвигов. Свобода – обязательное условие взаимной любви. Преп. Максим Исповедник (580 – 662) говорит, что хотя Бог может сделать все, но Он не может заставить человека Его любить, потому что любовь должна быть свободным даром [13]. «Любовь, – говорит преп. Исаак Сирий (VII в.), – есть плод молитвы» [242, с. 342].

### **1.3. Новозаветная заповедь непрестанной молитвы в парадигме христианского религиозного опыта**

Для того чтобы познать Бога, Его любовь, необходимо опытное переживание, созерцание Бога, которое дает молитва – проявление любви, ожидающая ответной любви в непосредственной встрече с Ним [138, с. 14]. Еп. Иларион (Алфеев) говорит: «Молитва – это встреча с Богом Живым» [94].

Преподобный Марк Подвижник (IV – V вв.) говорит: «Нет ничего сильнее молитвы к стяжанию содействия Божья, и ничего нет полезнее ее для благоугождения Богу. Все делание заповедей в ней заключается: ибо ничего нет выше любви к Богу»<sup>18</sup> [59, с. 547]. Также и преп. Макарий Великий (ок. 300 – 391) говорит: «Главное же во всяком добром рачении и верх заслуг – прилежное пребывание в молитве. <...> Ибо кто ежедневно принуждает себя пребывать в молитве, тот духовной любовью к Богу воспламеняется к божественной приверженности и пламенному желанию, и приемлет благодать духовного освящающего совершенства»<sup>19</sup> [59, с. 215].

Святитель Феофан Затворник (1815 – 1894) раскрывает значение молитвы

---

<sup>17</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 118. Беседа 44, 9.

<sup>18</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 4, гл. 95, 96.

<sup>19</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 158. Беседа 40, 2.

следующими словами: «Молитва – проба всего; молитва – и источник всего; молитва – и двигатель всего; молитва – и направитель всего. Коль скоро молитва исправна, все исправно. Ибо она не допустит быть чему-либо неисправным» [246]. «Она – пишет свт. Феофан Затворник, – есть вместилище или поприще всей духовной жизни, или самая духовная жизнь в движении и действии» [234, с. 857].

Святитель Иоанн Златоуст (ок. 347 – 407) говорит о нравственном значении молитвы: «Поистине тот не погрешит, кто признает молитву виною всякой добродетели и правды и кто почитает невозможным, чтобы без молитвы душа сделалась благочестивою» [171]. Игуменья Арсения (Себрякова) (1833 – 1905) говорит: «Нам необходима молитва: она усваивает человека Богу. Без нее человек чужд Богу, а чем более он упражняется в молитве, тем более приближается к Богу» [182]. Молитва, по словам свт. Иоанна Златоуста, «свет души, истинное познание Бога, посредница между Богом и людьми, врач страстей, врачество против болезней, мир души, небесная путеводительница, <...> идущая в самый свод неба. <...> Там поклоняется Божеству, там удостоивается быть собеседницей с небесным Царем. Через нее душа <...> выражает свои желания и получает дары, превосходнейшие всей видимой природы»<sup>20</sup> [227].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет: «Бог есть единый источник всех истинных благ» [79, с. 62]. Для принятия Божественных даров необходимо расположить свою душу, чтобы искать этих даров, просить их у Господа. Антоний Великий (ок. 251 – 356) наставляет: «Бог слушает любящих Его и ищущих Его от всего сердца своего, и снисходит им во всех их прошениях»<sup>21</sup> [59, с. 36]. Средством к этому служит молитва. «Она перерождает душу, уготовляет ее к принятию благодати, приводит ее в общение с Богом, водворяет в ней мир» [160, с.53]. «Нет, – говорит святитель Иоанн Златоуст, – подлинно нет ничего сильнее молитвы и даже ничего равного ей»<sup>22</sup> [99, с. 557].

Божественная благодать, даруемая в молитве, помогает человеку осознать

---

<sup>20</sup> Беседа 6. О молитве.

<sup>21</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 40.

<sup>22</sup> Против аномеев VII.

совершенные грехи, раскаяться в них и возыметь решимость больше не грешить. «Душа блуждает во грехах, – говорит преподобный Ефрем Сирин, – не зная того, что делает, не примечает окружающей ее тьмы и не понимает дел своих. Но как скоро коснется ее луч всеоживляющей благодати, душа приходит в ужас от того, что ею сделано. <...> Тогда видит душа неправды свои, познает гнусность покрывающих ее нечистот»<sup>23</sup> [70, с. 217-218]. Посредством молитвы происходит очищение от грехов и искоренение страстей [204]. В ней приобретает опыт духовной брани и молитвенного созерцания Бога [138, с. 14].

Вся жизнь православного христианина должна быть пронизана молитвой [94]. Митр. Антоний Сурожский (XX в.) говорит: «Жизнь и молитва совершенно нераздельны. <...> Значение молитвы состоит в том, чтобы раскрывать и утверждать самой жизнью тот факт, что все имеет меру вечности и все имеет измерение безмерности» [16, с. 5]. При этом «молитва есть отношения, встреча, средство и путь к взаимоотношениям с Живым Богом» [16, с. 175]. Поэтому необходимо выстраивать свою жизнь таким образом, чтобы она соответствовала молитве. Богу нужны не слова, а сердце человека (Прит. 23:26). Первостепенное значение имеет то чувство, расположение, с которым человек приступает в молитве к Богу [94]. Следовательно, надо молиться так, чтобы не привыкнуть к молитве, чтобы всегда было живое воззвание к Богу [211]. Поэтому каждое слово молитвы нужно глубоко пережить. Кроме того, тело и дух в человеке связаны неразрывно. В связи с этим древние Отцы говорили: «Если тело не потрудилось в молитве, то молитва останется бесплодной» [94].

Святитель Василий Великий учит, что молитву «надобно не в словах заключать, а напротив того, поставлять более силу молитвы в душевном произволении и в добродетельных делах, непрерывно продолжаемых через целую жизнь». Тогда вся жизнь окажется «непрерывною и непрестанною молитвою»<sup>24</sup> [221, с. 140, 141].

Однако преп. Исаак Сирин говорит: «Воздаяние бывает <...> не доброе-

---

<sup>23</sup> О покаянии, 4.

<sup>24</sup> Беседа 5.

тели и не труду ради нее, но рождающемуся от них смирению. Если же оно будет утрачено, то первые будут напрасны» [197, с. 246]. Даже если молящийся со всей силой чувства, от всего сердца, всей душой скажет только одну молитву «Господи, помилуй!», – уже это могло бы его спасти [94].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) приводит слова преп. Дорофея: «Кто молится устами, а о душе небрежет и сердца не хранит, такой человек молится воздуху, а не Богу, и все трудится, потому что Бог внимает уму и усердию, а не многоречию» [80, с. 266-267].

Митрополит Антоний Сурожский говорит, что «одна из причин, почему молитва, общественная или частная, кажется столь мертвой или столь формальной, в том, что слишком часто отсутствует акт богопоклонения, совершающийся в сердце, которое общается с Богом. Каждое выражение, словесное или в действии, может быть помощью, но все это лишь выражение главного, а именно – глубокого безмолвия общения» [16, с. 8]. Поэтому молиться можно только из недр внутреннего молчания или из сознания отчаянной нужды в том, чтобы Господь спас [13].

Преподобный Антоний Великий замечает: «В уединении и безмолвии удобнее <...> победить врага и достигнуть совершенства»<sup>25</sup> [59, с. 44]. Поэтому и преп. Макарий Великий говорит: «Приступающие к Господу должны совершать молитвы в безмолвии, мире и великом покое, и внимать Господу не с воплями непристойными и смешанными, но с томлением сердца и трезвыми помыслами»<sup>26</sup> [59, с. 216]. Преп. Исаак Сирийский пишет, что «одиночество соединяет нас с Богом»<sup>27</sup> [110].

Сам Господь часто уединялся для молитвы (Мф. 14:23; Лк. 5:16, 6:12) и учил молиться сокровенно (Мф. 6:5-6). Вместе с тем Господь учит: «Молясь, не говорите лишнего» (Мф. 6:7). Для выражения всех своих нужд христианину достаточно творить краткую молитву. При этом она может быть и без слов, молчаливым, внутренним стоянием души перед Господом, как это выразил

---

<sup>25</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 51.

<sup>26</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 160. Беседа 6, 1.2.

<sup>27</sup> Беседа 1, 36.



псалмопевец Давид: «Размыслите в сердцах ваших <...> и утишитесь» (Пс. 4:5), «отановитесь и познайте, что Я – Бог» (Пс. 45:11). Преп. Исаак Сирий поясняет это тем, что, очистив свой ум от всех помышлений, образов и стремлений, человек просто может внимать Богу в тишине – «божественном языке Царства Небесного».

Упоминание о краткости и тишине в молитве может быть найдено у всех духовных учителей и делателей молитвы. Так, свт. Димитрий Ростовский (1651 – 1709) говорит, что мытарь молился: «Боже, милостив буди мне, грешному» (Лк. 18:13), и был оправдан; раскаявшийся разбойник просил только: «Помяни мя, Господи, егда приидеши во Царствии си» (Лк. 23:42), и вошел в рай; блудный сын и мытарь Закхей вообще ничего не сказали, но получили милость Отца и прощение Христово [246].

Основой молитвы служит вера: «Я веровал, и потому говорил» (Пс. 115:1), а «душа молитвы – внимание»<sup>28</sup> [79, с. 63, 68]. Господь милостиво заботится о молящихся: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам. Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Мф. 7:7-8). Если человек просит с верой, то получит в соответствии со словами Господа: «Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам. (Ин. 15:7), «и все, чего ни попросите в молитве с верою, получите» (Мф. 21:22) [246].

Святитель Феофан Затворник в качестве основных условия молитвы указывает, что молиться надо со всем вниманием, благоговением и с тем, чтобы в нас совершена была воля Божия беспрепятственно, какова бы она ни была. Поэтому духовная жизнь вся сосредоточена не в человеке, а в Боге, в Нем имеет свой источник, Им определяется, к Нему направлена [15].

Молитвенный труд для не привыкшего к нему человека нелегок. Потрудившись, порой и продолжительное время, и не видя от того никакого зримого плода, люди часто приходят к совершенно ложному, но вместе с тем очень распространенному выводу: «Не те сейчас времена, чтобы молиться. Молись не

---

<sup>28</sup> Симеон Новый Богослов, преп. Слово о трех образах молитвы.

молись – все одно. Молитва – удел ушедших уже в прошлое великих подвижников и святых, а никак уж не наш». И большее, на что может еще понудить себя после этого человек, – это повседневная «вычитка» правила без сердечного участия, когда сердце занято чем-то «своим», ум где-то блуждает, а человек остается с убеждением, что выполнил некий долг перед Богом и может быть спокоен.

Другая ошибка может быть еще более опасной, потому что если в первом случае имеет место лень и ложно понимаемое смирение, то во втором – гордость. Человек, еще не очистившийся от страстей, преисполненный, как правило, самомнения и тщеславия, устремляется к исканию высоких молитвенных состояний, божественных созерцаний и таинственных откровений. Здесь рвение с разгорячением действительно могут привести молитвенника к определенным «плодам», которые он будет в себе ощущать и которыми будет гордиться. Однако молитва без дел, без жизни, соответствующих ей, остается пустой. И здесь человек либо впадает в самообольщение, в прелесть, духовно повреждается, либо, в конце концов, понимая в глубине души суетность и безрезультатность своего «подвига», приходит в состояние уныния, происходящее от маловерия и малодушия. Приходит снова к выводу: «Молись не молись – молиться не научишься».

Однако авва Исайя говорит: «Понуждай себя творить много молитв, ибо свет для души твоей есть молитва»<sup>29</sup> [59, с. 292]. Кроме того, апостол Павел называет христиан воинами (2 Тим. 2:3). Воин не укрывается за своим начальником, за своим царем; он идет вперед отдавать свою жизнь, истощать, может быть, до конца свои силы в служении. Поэтому нужно в трезвенности, строгости совершать свой духовный путь [15].

Апостол Павел говорит: «Я каждый день умираю» (1 Кор. 15:31). Поэтому готовый к смерти будет проходить искушения, иначе невозможно постоянно пребывать в молитве. Кроме того, надо жить так, чтобы люди, смотря на сокровенно молящегося человека, видели в нем сияние вечной жизни, и в их сердцах

---

<sup>29</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 4, б.

зажигалось то пламя молитвы, о котором Господь сказал: «Огонь пришел Я низвести на землю, и как желал бы, чтобы он уже возгорелся!» (Лк. 12:49) [211].

Человеку, чья наследственная природа поражена грехом Адама, в обращении к Богу невозможно не иметь в виду своей личной греховности, не признавать себя недостойным предстать пред Ним. Отсюда – покаянный настрой молитвы [138, с. 14].

«Многие, – пишет свт. Тихон Задонский (1724 – 1783), – до старости или до болезни отлагают покаяние, что весьма не благоразумно и худо, потому что лучшую часть жития своего, т.е. молодость, – греху, миру и диаволу в жертву приносят, а худшую часть, т.е. старость, хотят Богу принести. Но неизвестно, придется ли это исполнить?» [193, с. 84]

Следует помнить предостережение старца Сампсона (Сиверса) (1898 – 1979): «Не говорите: «Когда я заболею, я буду в старости молиться». Нет! Больной человек и старый человек уже не богомольники, тогда поздно будет» [211].

Преподобный Антоний Великий говорит: «Благодать Духа Божия скорее исполняет тех, кои от всего сердца вступают в подвиг, и с самого начала определяют себе стоять и ни за что не уступать места врагу, ни в какой брани, пока не победят его»<sup>30</sup> [59, с. 24]. Кроме того, «над ревностным и бодренным страсти никогда не возьмут верха. Если и падет он когда, по козням искусителя, ревность и бодренность тотчас восстанавливает его»<sup>31</sup> [59, с. 61]. Однако «Дух Святой вселяется в душах кающихся не иначе, как после многих трудов»<sup>32</sup> [59, с. 50].

В свою очередь искушения ни на кого так не восстают, как на тех, кто получил Духа Святого. Так, когда в Крещении на Господа сошел Дух Святой в виде голубя, Он был ведом Духом в пустыню, где искушаем был от диавола. Пройдя искушения, Иисус Христос возвратился в Галилею в силе Духа. «Так и всех, приемлющих Духа, борющихся и побеждающих, Дух Святой укрепляет и

---

<sup>30</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 16.

<sup>31</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 80.

<sup>32</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 58.

подает им силу побеждать всякое искушение»<sup>33</sup> [59, с. 50-51].

Дух человека, просвещаясь Духом Святым, обогащает человека, преображает его душу и тело и направляет его всего к Богу [198]. Сначала благодать Божия касается духа человека веянием Святого Духа, приобщенностью к Богу, когда он отдается Ему всецело, а потом, когда дух загорелся, то это пламя постепенно пронизывает душевность, а потом и телесность человека. Это значит, что человек должен соединиться со Христом, соединиться с Духом Святым всем своим существом [14]. Благодать – творящая, искупляющая или обоживающая – есть проявление бытия живого Бога [23]. Поэтому сущность молитвы – это устремленность человека к Богу, устремленность к тому, чтобы встретить Его лицом к лицу. В конечном итоге, молитва – это предстояние перед Богом, которое начинается со слов и затем возрастает, углубляется до созерцательного молчания [14].

Спаситель учит: «Бодрствуйте на всякое время и молитесь» (Лк. 21: 36). Сам Господь наш Иисус Христос, святые апостолы и первые христиане молились ночью (Лк. 6:12; Деян. 12:5, 16:25). Также и святые отцы советуют особенно молиться ночью. При этом они единодушно говорят, что всегдашняя ночная молитва – это необходимая основа духовной жизни [87].

Вместе с тем на примере вдовы, которая своими неотступными просьбами добилась помощи даже неправедного судьи, Господь показывает необходимость непрестанной молитвы: «Сказал <...> притчу о том, что должно всегда молиться и не унывать» (Лк. 18:1). В своих посланиях апостол Павел заповедует христианам непрестанно молиться (1 Сол. 5:17), быть постоянным в молитве (Рим. 12:12), «бодрствуя в ней» (Кол. 4:2), «всякою молитвою и молением» молиться на «всякое время духом» (Еф. 6:18).

Непрестанная молитва есть неотъемлемая черта христианского духа, а жизнь христианина сокровенна со Христом в Боге (Кол. 3:3). Поэтому христианский дух должен неотлучно вниманием и чувством пребывать в Боге, что, по словам свт. Феофана Затворника, и есть непрестанная молитва. С другой сторо-

---

<sup>33</sup> Там же.

ны, всякий христианин есть храм Божий, в котором живет Дух Божий (1 Кор. 3:16, 6:19). Этот Дух, всегда пребывающий в христианине и ходатайствующий, молится о нем воздыханиями неизглаголаннми (Рим. 8:26), научая человека непрестанной молитве [153].

Кроме того, непрестанная молитва помогает «внимать себе», так как часто человек рассеивается в помыслах и бывает вне себя, не в своем сердце, не в своем внутреннем человеке. Поэтому нужно понуждать себя к приобретению постоянной молитвы [230, с. 10].

При этом следует помнить, что не всякая молитва угодна Богу, вследствие этого в притче о мытаре и фарисее Господь учит, что только та молитва, которая преисполнена покаяния и смирения, привлечет к молящемуся благодать Духа Святаго. Следовательно, непрестанная молитва, по-преимуществу, – покаяние (μετανοια), покаянное чувство к Богу. Поэтому подвижники в разное время и в разных местах употребляли не одинаковые молитвы, так как главным были не определенные слова молитвы, а благодатные покаянные плоды, которые она приносила [38].

Основная христианская молитва – «Отче наш» – преподана Спасителем Его ученикам (Мф. 6:9-13; Лк. 11:2-4). Молитва Господня, или молитва «Отче наш» является всеобъемлющей по характеру: в ней как бы сконцентрировано все то, что нужно человеку и для земной жизни, и для спасения души.

«Отче наш, Иже еси на небесех». Начиная молитву словами «Отче наш», молящийся обращается к личному, живому Богу, к Богу как Отцу – тому любвеобильному Отцу, о котором Христос говорил в притче о блудном сыне. Люди призваны стать сынами Божьими, поэтому и отношение к Богу должно выражаться сыновней любовью.

Когда молящийся обращается к Богу «Отче наш», то тем самым подразумевает, что все остальные люди – братья и сестры, а вместе – единая Церковь, Тело Христово [94]. При этом испрашивается полнота благодати для всех, как для себя [114]. Более того, Господь, уча этой молитве, ставит Себя как бы на один уровень с людьми [94].

Словами «Иже еси на небесех», по преп. Иоанну Кассиану, «изъявляем готовность всем отвращением отвращаться от привязанности к настоящей жизни земной, как страннической, и далеко отдаляющей нас от Отца нашего, а напротив с величайшим желанием стремиться к той области, в коей обитает Отец наш, и не позволять себе ничего такого, что делая нас недостойными высокого усыновления, лишало бы нас, как незаконных детей, Отческого наследия и подвергало всей строгости праведного суда Божия»<sup>34</sup> [60, с. 134-135].

«Да святится имя Твое». Имя Божие свято, но оно должно быть явлено как святое через христиан, жизнь во Христе. Церковь святая, поэтому, чтобы быть ее членом необходимо очищаться, освящаться благодатью Божией [94]. Митр. Антоний Сурожскийг говорит: «Не постоянная мысль о своих грехах, а видение святости Божией позволяет святым познать свою греховность» [16, с. 12]. Кроме того, по преп. Иоанну Кассиану, «мы должны гореть такой сыновнею к Богу любовью, чтоб уже не своих польз искать, но всем желанием желать славы Его»<sup>35</sup> [60, с. 135].

«Да приидет Царствие Твое». Господь говорит: «Царствие Божие внутрь вас есть» (Лк. 17:21). Апостол Павел поясняет: «Царствие Божие не пища и питье, но праведность и мир и радость во Святом Духе» (Рим. 14:17). Это достигается, по словам преп. Иоанна Кассиана, «когда по отнятии власти над нами у дьявола и изгнании из сердец наших страстей, Бог начинает господствовать в нас чрез благоухание добродетелей»<sup>36</sup> [60, с. 135]. Однако Господь предупреждает: «Многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие» (Деян. 14:22).

«Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли». Необходимо отказаться от собственной воли ради исполнения воли Божией. При этом нужно верить в Промысел Божий, всегда направленный во благо людям и ко спасению.

«Хлеб наш насущный даждь нам здесь». Эти слова указывают на то, что необходимо для жизни сегодня, предостерегают от излишеств. Кроме того, сло-

---

<sup>34</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 202.

<sup>35</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 202.

<sup>36</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 202.

ва «хлеб насущный» в более возвышенном смысле понимаются как «хлеб надсущностный» или «сверхсущностный», т.е. Сам Христос, Которого христиане принимают в таинстве Святого Причащения.

«И остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим». В каждом прощении этой молитвы человек оказывается на суде собственной совести. В данном случае молящийся просит Бога простить ему долги, т.е. грехи, как он прощает их другим [94]. Простить человека – значит оправдать его, извинить и больше не вспоминать о содеянном [211]. Кроме того, свт. Григорий Нисский говорит, что поскольку люди причастны естеству Адаму и, следовательно, его грехопадению, то слова «и остави нам долги наша» произносятся ими от имени Адама, так же как и от собственного имени [114].

«И не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго». В этих словах молящийся просит Бога не попускать ему испытания от диавола выше сил, но только те, с которыми он с помощью Божией можем справиться [94].

Тем не менее, по мнению инока Всеволода (Филипьева), евангельским примером непрестанной молитвы в силу ее краткости является молитва мытаря: «Боже, милостив буди мне грешному», ставшая смысловым прототипом молитв, которые использовали подвижники, т.к. независимо от разности употребляемых слов, смысл непрестанной молитвы всегда оставался покаянным [38]. К тому же краткость молитвы мытаря и прошение в ней милости подчеркивает чувство смирения [204].

Начиная с IV века, в монашеской традиции Востока утвердилась мысль о том, что молитва – это не просто связанное с определенным часом суток действие, но нечто, чему надлежит непрерывно длиться в течение всей жизни монаха или монахини. Суть этого кратко выражена в одном из Изречений Пустынных Отцов: «Если монах тогда только молится, когда становится на молитву, таковой совсем не молится» [64].

Уже преп. Антоний Великий, основоположник отшельнического (анахоретского) монашества, учит: «Бегай тщеславия, молясь непрестанно»<sup>37</sup> [59, с.

---

<sup>37</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 13.

22]. «Прежде всего молитву непрестанную изливай, и всегда благодарение воссылай Богу, за все что ни бывает с тобой<sup>38</sup>. Напрягайся непрестанно изливать молитвы со слезами, чтобы сжалился над тобой Бог и совлек с тебя ветхого человека<sup>39</sup> [59, с. 107]. «Ищущий Бога обретает Его, побеждая всякое похотение непрестанно к Нему молитвою. Таковой не боится демонов»<sup>40</sup> [59, с. 68].

Вместе с тем преп. Иоанн Кассиан (365 – 435), прошедший монашескую подготовку в Египте, говорит: «Надобно поставить для себя первую целью и верхом совершенства непрестанную молитву, опирающуюся на умирении души и чистоте сердца, для достижения коих подымается нами утруждение тела и держится сокрушение сердца. Связь между всеми сими деланиями и молитвою неразрывна и взаимна. Ибо как строй добродетелей (сих) ведет к совершенству в молитве; так они, – если молитва не завершит и не увенчает собою их всех, не могут пребыть твердыми и постоянными»<sup>41</sup> [60, с. 130].

Как непрестанно молиться? Один из ответов был предложен мессалианами, последователями аскетического движения, распространенного в Сирии и в других местах Ближнего Востока в конце IV и в V веке. Мессалиане (греч. евхиты – молящиеся) интерпретировали предписание ап. Павла «непрестанно молитесь» (1 Фесс. 5:17) буквально. Для них молитвой могло считаться лишь произносимое вслух молитвословие, исключая остальные занятия. В мессалианском движении, соответственно, имелись – «молитвенники», материальные потребности которых обеспечивали рядовые члены общины.

Такой взгляд на непрестанную молитву был быстро и решительно осужден Церковью. Мессалианский путь уязвим и с социальной, и с духовной стороны. С социальной точки зрения он делает монашескую жизнь полностью зависимой от благотворительности других людей. Вместе с тем мессалианская интерпретация предписания «непрестанно молитесь» (1 Фесс. 5:17) делает указание ап. Павла невыполнимым, так как произносящий молитвы через определенное время нуждается в еде и во сне. Также никто вначале не может постоянно пре-

<sup>38</sup> Устав отшельнической жизни, 158.

<sup>39</sup> Устав отшельнической жизни, 159.

<sup>40</sup> Наставления о доброй нравственности и святой жизни, 27.

<sup>41</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 196.



бывать на вершинах духовного делания, иначе такой идеал молитвы, исключавший все остальное, вел скорее к безумию, чем к святости.

Заслуживающий внимания способ непрестанной молитвы применялся монастырем Акимете, или «неусыпающих», в Константинополе. Здесь монахи совершали службы попеременно: как только одна группа заканчивала богослужение, его возобновляла следующая, поэтому в течение двадцати четырех часов хотя бы часть общины возносила молитвы [113].

Святитель Иоанн Златоуст говорит: «Не будем же оправдываться, говоря, что нелегко молиться человеку, который обременен житейскими делами и не находит поблизости молитвенного дома. <...> Бог не гнушается местом, а требует только одного – пламенного сердца и сосредоточенной души»<sup>42</sup> [226].

Обретению непрестанной молитвы содействует навык к ней. В соответствии с этим свт. Кирилл Иерусалимский (315 – 386) учит: «Молись чаще, дабы Бог удостоил тебя небесных и бессмертных Таин. Не будь празден ни днем, ни ночью: но лишь сон спадет с очей, ум да воспрянет на молитву»<sup>43</sup> [190].

Нередко древние делатели молитвы использовали для получения навыка в непрестанной памяти Божией один или несколько избранных псалмов. Особенное же распространение получил древнейший «Чин дванадцати псалмов», в начале которого сказано, что эти двенадцать псалмов «пояху преподобнии отцы пустыни во дни, и в нощи». На Русь этот Чин принес с Афона преподобный Досифей, архимандрит Печерский. В псалмах этого Чина встречаются стихи прямо выражающие традицию непрестанной молитвы, хотя и были написаны они еще в ветхозаветные времена. Так, в этих псалмах говорится: «Тебе рече сердце мое: Господа възыщу» (Пс. 26:8); «Ты оставил еси нечестие сердца моего» (Пс. 31:5); «готово сердце мое, Боже, готово сердце мое: воспою и пою во славе моей» (Пс. 56:8); «благословлю Господа на всякое время, выну (т. е. всегда) хвала его во устех моих» (Пс. 33:1) – явственное исповедание непрестанной молитвы; «воззваша праведныя и Господь услыша их. Близ Господь со-

---

<sup>42</sup> Слово 2. О молитве.

<sup>43</sup> Поучение предогласительное, слово 16.

крушенных сердцем» (Пс. 33:18); «согреюсь сердце мое во мне, и в поучении моем разгорится огонь» (Пс. 38:4) – это точное описание действия умной молитвы, причем под «поучением» свв. отцы подразумевали непрестанную молитву; «услыши молитву мою, Господи, и моление мое внуши» (Пс. 38:13); «воспою славу Твою, весь день великолепие Твое <...> весь день спасение Твое» (Пс. 70:8, 15); «еще же и язык мой весь день поучится правде Твоей» (Пс. 70:24) – прообразовательное указание на непрестанную молитву.

Заключает «Чин двенадцати псалмов» Великое славословие, где имеются такие утешительные для подвижников молитвы слова: «во свете Твоем узрим свет». Смысл этих слов становится ясным, если вспомнить православное учение свв. отцов-исихастов о нетварном Божественном свете.

Преподобный Максим Грек (1470 – 1556) в качестве непрестанной молитвы советовал использовать сотый псалом и сосредотачивать внимание на его словах [130, с. 104-105].

Для непрестанной молитвы использовался и краткий покаянный стих какого-либо псалма [38]. Авва Лукий молился «помилуй мя, Боже, по велицей милости Твоей, и по множеству щедрот Твоих очисти беззаконие мое» (Пс. 50:3), – одна из многих формул, которые можно повторять непрестанно [113]. Преп. Иоанн Кассиан советовал другой стих из Псалтири, говоря «что стремящийся к всегдашнему памятованию о Боге должен приобрести навык непрестанно повторять следующую молитву: *Боже, в помощь мою вонми, Господи, помощи ми потщися* (Пс. 69:2)»<sup>44</sup> [60, с. 140]. Авва Аполлон, совершивший в прежней жизни особенно тяжкий грех, употреблял, подобно Лукию, покаянную фразу: «Аз яко человек согреших, Ты же яко Бог помилуй меня!» [113]. Преп. Иоанникий Великий (752 – 846) творил непрестанную молитву: «Упование мое Отец, прибежище мое Сын, покров мой Дух Святый», которая вошла в богослужение [38].

Однако из всех, предназначенных для постоянного повторения кратких молитв, наиболее богатой по смыслу и наиболее общеупотребительной на про-

---

<sup>44</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 209.

тяжении столетий, несомненно, была «Иисусова молитва». Это наименование, по мнению архиеп. Василия (Кривошеина) (1900 – 1985), обыкновенно дается, по крайней мере, с VII века, особому виду умной молитвы, состоящей из постоянного внутреннего повторения коротких молений, имеющих своей главной частью призывание имени Иисуса как Сына Божия, так что вся молитва приобретает троический характер, что будет подробно изложено в следующем разделе [30].

Особое место в молитвенном делании занимает Богородичная молитва: «Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою, благословенна Ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших»<sup>45</sup>. Среди делателей молитвы, хотя и не часто, но все же есть те, кто молились этой молитвой непрестанно или, по крайней мере, чередовали ее с молитвой Иисусовой. Так старец Парфений Киево-Печерский (1790 – 1855) наставлял своих учеников: «Иисусову молитву твори, примешивая к ней Богородичное обрадование». Известно, что преп. Серафим Саровский (1754 – 1833) заповедал дивеевским сестрам, и вообще всем желающим, обходить вокруг Дивеева, исполняя Богородичное правило: 150 молитв «Богородице Дево...». Интересно то, что все акафисты Богородице, как правило имеют около 150-ти «Радований», так как каждый икос акафиста включает в себя несколько возглашений Богородице, начинающихся со слова: «Радуйся». Поэтому исполнение Богородичного правила, тоже включающего в себя 150 «Радований», как бы заменяет собою прочтение акафиста, и позволяет молящемуся привыкнуть Богородичной молитве, чтобы молиться ею непрестанно. Исполнение Богородичного правила способствует также более глубокому проникновению в смысл слов молитвы.

Так, в первых словах молитвы «Богородице Дево» – заключено православ-

---

<sup>45</sup> Подвиг Божией Матери неотделим от подвига Спасителя. Когда архангел Гавриил сошел с неба, чтобы сказать Ей: «Зачнешь во чреве, и родишь Сына» (Лк. 1:31), от Ее согласия зависело Боговоплощение. Она воспитала Младенца, принесла Его в храм, в жертву Богу, Она прошла со Своим Сыном через всю Его земную жизнь. Когда Христос был распят, Она стояла у креста, потому что не могла отделить Себя от Него, чем подтверждала слова Симеона Богоприимца: «И Тебе Самой оружие пройдет душу» (Лк. 2:35). По Своем успении Матерь Божия обещала ходатайствовать перед Своим Сыном, что постоянно подтверждается жизнью Церкви. В связи с этим кафедральный собор всегда посвящается Успению Божией Матери.

ное учение о Матери Божией и о воплотившемся Богочеловеке, обличающее ересь Нестория и других еретиков. Две следующие части молитвы составлены из архангельского благовестия Богородице: «Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою; Благословенна Ты в женах» (Лк. 1:28); и приветствия, которым встретила прав. Елизавета, исполнившись Духа Святаго, пришедшую к ней Деву Марию: «Благословенна, Ты в женах и благословен плод чрева Твоего» (Лк. 1:42). Поэтому молящийся Богородичной молитвой держит свой ум в воспоминании о евангельских событиях. Последние слова Богородичной молитвы – исповедание Христа Спасителем людей: «яко Спаса родила еси душ наших».

Святые отцы особенно полезным считали прибегать к Богородичной молитве во время нашествия хульных и блудных помыслов. Поэтому Церковь ублажает Богородицу следующими словами: «Напастей Ты прилоги отгоняеши и страстей находы, Дево»<sup>46</sup>.

Тексты православного богослужения впитали в себя элементы кратких молитв<sup>47</sup>, использовавшихся в молитвенном делании, так как часто составлялись святыми песнописцами, подвизавшимися в непрестанной молитве.

Многочисленные припевы «Акафиста Сладчайшему Господу нашему Иисусу Христу» состоят из кратких молитв, каждая из которых может использоваться и отдельно. Все они – разновидности Иисусовой молитвы. Например, 3-й икос акафиста оканчивается следующими припевами:

«Иисусе, освети мя темнаго.

Иисусе, очисти мя сквернаго.

Иисусе, возведи мя блуднаго.

Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя».

Обилие кратких молитв в богослужебных текстах постепенно подготавливает молящихся к непрестанной внутренней молитве. Так, свт. Василий Великий учил, что молитвословие имеет в себе две стороны: «самое молитвословие и движущуюся, во время его, в сердце молитву. Первое составляет чин и поря-

---

<sup>46</sup> «Канон молебный ко Пресвятой Богородице, поемый во всякой скорби душевной и обстоянии», Песнь 8.

<sup>47</sup> Из других кратких молитв Богородице наиболее часто употребляющимися в богослужении являются «Достойно есть...» и, как припев в канонах: «Пресвятая Богородице, спаси нас».

док псалмопений, в церкви или дома, а второе благоговейное к Богу устремление ума и сердца. С псалмопением должна быть неразлучна молитва, так что первое и цены не имеет без последней; последняя же возможна без первого» [63, с. 309]. На возможность такой молитвы-богомыслия, по словам Василия Великого, указал «тот, кто сказал: «Очи мои всегда к Господу» (Пс. 24:15), и «Всегда видел я пред собою Господа ...» (Пс. 15:8)» [63, с. 313].

Самая распространенная краткая молитва, перешедшая в богослужение, это молитва «Господи, помилуй». В богослужениях она часто повторяется по 40 раз, что напоминает о непрестанности моления. Молитва «Господи, помилуй» есть не что иное, как сокращенная Иисусова молитва. Она рекомендуется некоторыми свв. отцами при вступлении в подвиг непрестанной молитвы, так как ее легче удерживать в уме и за богослужением [38].

В богослужении уже древнерусский верующий погружался в молитву и, по словам Смолича И.К., «его душа находила полноту, единство мировоззрения, обогащение, укрепление и освобождение от всех нужд через молитвенное обращение к Богородице, к святым<sup>48</sup>. Здесь, в церкви, чувствовал он неограниченное милосердие Бога к Своему творению. Поэтому в те времена молитва была главным христианским делом» [208, с. 375].

Одноголосное церковное пение, основанное на системе осмогласия<sup>49</sup>, было принято Русской Церковью из Византии вместе со всем чином греческого богослужения в X веке. Однако мелодически русское церковное пение изначально было оригинальным, что косвенно подтверждает факт раннего появления специфически русской системы пения – знаменной, сложившейся уже в XI веке<sup>50</sup>. Знаменный распев являлся основной певческой системой Русской Церкви на протяжении нескольких столетий до XV века<sup>51</sup>.

Современная система так называемого обихода (обиходного партесного

---

<sup>48</sup> Православные христиане молятся святым, потому что эти люди благодаря подвигу своей жизни достигли обожения, уподобились Христу и по любви помогают идти ко Христу другим. [См.: 94].

<sup>49</sup> Восемь групп богослужебных текстов и соответствующих им мелодий. Основными формами песнопений в этой системе стали тропари, кондаки, каноны, стихирь.

<sup>50</sup> Ее название (от слав. «знамя» – знак, символ) указывает на употребление для записи мелодий особого набора знаков, называемых знаменами или крюками. Такая певческая система получила традиционное название распева.

<sup>51</sup> В XV веке возникают демественный и путевой распевы, а в XVI веке – большой знаменный распев.

распева) сильно упростила понятие распева как мелодической системы<sup>52</sup>. Однако важно отметить, что богослужбное песнопение является прежде всего молитвой, поэтому основу принципа церковного пения должна составлять зависимость мелодии от текста, первичного в молитве. Кроме того, внимание и неспешность, выраженные в мелизматическом характере, свойственны именно традиционному одноголосному церковному пению. Одноголосная мелодия сосредотачивается на смысле поемого текста и помогает молящимся проникнуть в этот смысл. При этом мелодия выполняет служебную функцию и не прикрывает собой смысл песнопения.

В партесном пении вместо подчиненного служебного характера музыкальная сторона зачастую начинает представлять самоценность, и вместо глубокого проникновения в смысл слов молитвы музыка начинает действовать на чувства, с целью вызвать у молящегося чувственно-эмоциональное восприятие<sup>53</sup>. Однако при этом утрачивается молитва как таковая [247].

В связи с этим важно обратить внимание на слова святителя Игнатия Брянчанинова: «Не ищи в молитве наслаждений: они отнюдь не свойственны грешнику. Желание грешника ощутить наслаждение есть уже самообольщение». Истинным плодом молитвы является истинное покаяние [79, с. 71].

Иисусова молитва, будучи покаянной, находится в основе структуры древнерусского песнопения. Богослужбное пение понималось на Руси как аскетическое делание. Практически все певческие азбуки XVI – XVII веков указывают не только на характер голосового исполнения крюков, но и на вполне определенное состояние, выражаемое этим крюком. Во-первых, сами тексты песнопений уже говорят о направленности данной молитвы. Во-вторых, каждому крюку соответствует определенное короткое тезисное предписание, означающее не только определенное движение голоса, но и определенное аскетическое состояние человека. Например, крюковое знамя «столица с очком» обозначает, с од-

---

<sup>52</sup> Не только уменьшилось число попевок (до 3-4 для каждого гласа вместо 2-3 десятков), но и вышли из употребления подобны и другие важные элементы музыкальной системы распева

<sup>53</sup> Эмоциональная окраска создается с помощью средств материального мира, поскольку именно гомофонно-гармоническому многоголосию присущи характеристики объемности, веса, плотности и прозрачности (фактуры) звучания.

ной стороны, нисходящее в два звука движение голоса, а, с другой стороны, – «сокрушение сердечное и воздыхание непрестанное к Богу о своих грехах».

Группы распеваемых текстов образуют как бы расходящиеся круги вокруг слов этой молитвы, порождая круги богослужения – суточный, недельный, годовой. Однако в разных кругах богослужения одни и те же тексты приобретали различные смыслы, по-новому понимались и пропевались. Так рождается вариационность песнопений [62].

Святитель Иоанн Златоуст учит: «соделай таинством твою молитву». «В чем же сие таинство? – спрашивает инок Всеволод (Филипьев) и отвечает. – В том, что за непрестанную покаянную молитву нашу, Господь благодатию Духа Святаго преобразует, освящает и обожает нас. Здесь таинство велие, ибо посмотрите, как дивно искра благодати, получаемая христианами при крещении, превращается в душе делателя непрестанной молитвы в пылающий факел Духа Святаго. Не отменяет и не заменяет молитвенное делание других таинств Церкви, более того – не крестившись, не миропомазавшись, не исповедуясь, не причащаясь – невозможно даже и приступить к деланию непрестанной молитвы. Но и напротив – не сможет сохранять благодать тот, кто получив ее в церковных таинствах, и как бы затеплив лампаду в своей душе, после в сию лампаду не подливает елея непрестанной молитвы. Лампада его потухнет» [38]. Старец Порфирий Кавсокаливит (†1991) говорит, что таинство состоит в том, чтобы не держать в уме прошение чего-либо конкретного и бескорыстно испрашивать соединения со Христом. Господь знает о всем нуждах несравненно лучше молящегося и подает ему Свою любовь [216]. Архим. Рафаил (Карелин) говорит: «Молитва – это тайна Богопознания, тайна Боговидения» [184, с. 3].

Сейчас многие пренебрегают непрестанной молитвой, полагая, что можно впасть в прелесть. «Прелесть, – по словам архиеп. Феофана (Быстрова) (1874 – 1940), – состоит в том, что человек начинает порываться жить выше своей меры. Еще не очистившись от страстей, стремится к жизни созерцательной, мечтает о духовно-благодатных наслаждениях. В этом случае человека постигает гнев Божий, который состоит в том, что от человека за высокоумие отступает

благодать Божия, и он подпадает под влияние лукавого». Такие люди успокаивают себя, что им, как новоначальным невозможно заниматься непрерывным молитвенным деланием [38]. Однако свт. Игнатий (Брянчанинов) пишет: «Прелесть, когда приступает к человеку, мыслию ли, или мечтанием, или тонким мнением, или каким явлением, зримым чувственными очами, или гласом из поднебесной, слышимым чувственными ушами, – приступает всегда не как неограниченная властительница, но как обольстительница, ищущая в человеке согласия, от согласия его приемлющая власть над ним. Всегда действие ее, внутри ли оно, или снаружи человека, есть действие извне; человек может отвергнуть его. Всегда встречается прелесть первоначально некоторым сомнением сердца; не сомневаются о ней те, которыми она решительно возобладала» [83, с. 319].

Следует заметить, что каждый преуспевший подвижник был когда-то новоначальным, поэтому отказ от непрерывной молитвы по причине страха впасть в прелесть – дело лукавого [38]. Если в молитве избегать мнительности<sup>54</sup>, сомнения и мечтательности, то можно не впасть в гордыню, самомнение и превозношение. Непрестанная молитва служит средством очищения сердца через покаяние.

Преподобный Антоний Великий говорит: «Когда человек, желая иметь в себе свет Божий и силу Его, презирает поношения мира сего, равно как и почеты его, ненавидит все мирское и покой тела, и сердце свое очищает от всех худых помышлений, непрерывно приносит Богу пост и деннонощные слезы, равно как чистые молитвы, тогда Бог ущедряет его тою силою. Таковую-то силу стяжать поревнуйте, – и вы будете совершать все дела свои спокойно и легко получите великое к Богу дерзновение, и Он будет исполнять все ваши прошения»<sup>55</sup> [59, с. 36].

Святые отцы советуют следующей способ непрерывной молитвы: вклады-

---

<sup>54</sup> Свт. Игнатий (Брянчанинов) говорит: «Приписывающий себе духовные делания, добродетели, достоинства, благодатные дары, льстящий себя и почитающий себя «мнением», заграждает этим «мнением» вход в себя и духовным деланиям, и христианским добродетелям и Божественной благодати, - открывает широко вход греховной заразе и демонам» [79, с. 170].

<sup>55</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 39.



вать ум и сердце в значения молитвенных слов, а не просто «вычитывать» их, так как подлинная молитва достигается не бездумным повторением, но напряженным и сосредоточенным вниманием. Не надо позволять уму блуждать и уклоняться от слов молитвы, но использовать их как отправную точку и идти дальше – к безмолвной молитве.

Другой способ непрестанной молитвы, укорененный преимущественно в монашеской жизни, состоит в старательной молитве в самой глубине сердца. Поиски непрестанно действующей молитвы исходят не только из учения ап. Павла, но также и на понимании ветхозаветных фраз, например: «Благословлю Господа на всякое время, выну хвала его во устех моих» (Пс. 33:1), «Аз сплю, а сердце мое бдит» (Песн. 5:2) и других. Тогда уже человек может продолжать непрестанную молитву, даже будучи занятым своими ежедневными делами, во время чтения или разговора, или во время сна, так что «тело спит», а «сердце бодрствует».

Однако установленные часы для молитвы очень важны и не должны пропускаться, даже когда человек непрестанно молится в своем сердце. Свт. Иоанн Златоуст и свт. Димитрий Ростовский учат, что христиане должны отводить определенные часы молитве «вечером и утром и в полдень» (Пс. 54:18) и никогда их не пропускать, а между ними всегда помнить Бога и делать все к Его славе, принося мольбы и прошения, славя и благодаря Его.

Непрестанная молитва, как правило, построена на краткой молитвенной фразе, многократно повторяемой, пока она прочно не укоренится в сердце. Часто, хотя и необязательно, она связывается с ритмом дыхания, чтобы произноситься с каждым вздохом или сначала она произносится голосом, затем беззвучно губами и, в конце концов, делается полностью «умной молитвой».

Не следует думать, что непрестанная молитва является специфическим монашеским деланием. Апостол Павел писал, во-первых, ко всем христианам, во-вторых, во времена апостолов ни о каком монашестве в собственном смысле слова не приходится говорить. Поэтому стремление стяжать дар непрестанной молитвы является общехристианской обязанностью.

В связи с этим следует вспомнить слова свт. Григория Паламы в его сочинении «О том, что всем вообще христианам надлежит непрестанно молиться»: «Пусть никто не думает, братья мои христиане, будто одни лица священного сана и монахи имеют долг непрестанно и всегда молиться, а не миряне. Нет, нет; все мы христиане имеем долг всегда пребывать в молитве» [246]. Также и святитель Феофан Затворник пишет: «Умом и сердцем надо привыкнуть непрестанно молиться. Это долг всех <...>» [239, с. 80].

Апостол Павел, когда заповедует всем верующим: «непрестанно молитесь» (1 Фесс. 5:17), говорит это о молитве внутренней, а не внешней, которой невозможно непрестанно молиться и по немощи плоти, и по общественным обязанностям. Говорит же он о молитве духовной, внутренней, которую непрестанно приносит Господу «сокровенный сердца человек в нетленной красоте кроткого и молчаливого духа» (1 Пет. 3:4). Господь всегда и во всякое время готов услышать и принять наши тайные сердечные воздыхания, вопли и моления, и не только готов, но и ожидает их: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему, и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Откр. 3:20). «Блажен, кто вкусит хлеба в Царствии Божиим!» (Лк. 14:15) [230].

Каждая религия включает в себя те или иные формы молитвы, поэтому можно найти много общего между молитвенной практикой всех религий. Так, например, существуют известные параллели между Иисусовой молитвой и призыванием имени Божьего в исламе, между практикой умного сосредоточения в христианстве и йогической медитацией. Однако в Иисусовой молитве главное не то, что она представляет собой непрестанно повторяющуюся формулу, что совершается в тишине ума, что помогает сосредоточиться и т.д., главное – к Кому она обращена, имя Кого призывается. В этом кардинальное отличие христианской молитвы от внехристианской: верующий во Христа молится Христу и во Христе [208]. Если, например, в буддизме во время медитации молящийся имеет дело с неким безличным сверхбытием, в которое он погружается и в котором растворяется, то в христианской молитве человек ощущает присутствие Живого Бога [94].

Святитель Феофан Затворник говорит: «Молитва Иисусова не талисман какой. Сила ее от веры в Господа и глубокого с Ним сочетания сердца и ума. При таких расположениях, призываемое имя Господа оказывается многодейственным. Одно повторение слов ничего не значит» [100, с. 133]. «Ум, стоя в сердце, зрит Бога и умно исповедуется Ему призыванием Его. Чувство к Богу есть непрестанная молитва без слов» [241, с. 221]. Кроме того, покаяние является центральным моментом, отличающим йогоу от православной аскетики. Без сердца сокрушенного (покаянного состояния) и Иисусова молитва может быть гибельна, приводя к безумию или самоубийству<sup>56</sup> [34].

Апостол Павел говорит: «И слово мое и проповедь моя не в убедительных словах человеческой мудрости, но в явлении духа и силы, чтобы вера ваша утверждалась не на мудрости человеческой, но на силе Божией» (1 Кор. 2:4-5). Эта сила промыслительным действием Божиим может быть явлена даже неосознанным повторением Иисусовой молитвы. Так, иерей Владимир Елисеев приводит следующий случай: «Одна буддийская монахиня европейского происхождения подвизалась в тибетском монастыре под руководством наставника, который мог читать ее мысли. Узнав о Иисусовой молитве и расценив ее как мантру, она решила попробовать ее. Здесь она обнаружила, что повторение Иисусовой молитвы делает ее мысли недоступными для наставника. Этот поразительный факт заставил ее покинуть Тибет и стать православной монахиней» [34].

Молитва включает в себя не только наше обращение к Богу, но и ответ Самого Бога непосредственно в минуты молитвы или немного позже [94]. «Молитва, – пишет св. прав. о. Иоанн Кронштадтский (1829 – 1908), – дыхание духовное; молясь, мы дышим Духом Святым: Духом Святым молящися (Иуд. 1:20)»<sup>57</sup> [98]. Апостол Павел говорит, что в сердцах христиан Дух Святой молится Отцу, взывая: «Авва! Отче!» (Гал. 4:6). Христианская молитва есть вслушивание в этот голос Божий внутри сердца. Не сам человек молится – Бог мо-

---

<sup>56</sup> См. подробнее учение свт. Игнатия (Брянчанинова) о прелести: [79, с. 152 – 180].

<sup>57</sup> Глава II, 32.

лится в нем. Поэтому истинный богослов – тот, кто верует в Бога Троицу и воплощенную Истину – Иисуса Христа, Сына Божия [208].

Непрестанная молитва служит предназначению человека стать обителью Духа Святого. Апостол Павел прямо говорит: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор.6:19-20). Это достигается через наивысший дар Духа Святого – христианскую любовь: «Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства» (Кол. 3:14) [245].

Всякая настоящая христианская молитва должна быть молитвой в Духе [246]. Это подтверждается словами Евангелия: «Но настанет время и настало уже, когда истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине, ибо таких поклонников Отец ищет Себе. Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине (Ин. 4:23-24)» [33]. Согласно этому Антоний Великий говорит: «Я всеми силами молюсь о вас к Богу, чтобы Он вверг в сердца ваши огонь, который Господь наш Иисус Христос пришел ввержи на землю (Лк. 12:49)»<sup>58</sup> [59, с. 29]. Этот невидимый и невещественный огонь попадет все находящиеся в сердце страсти и совершенно очистит ум. Тогда вселится в сердце Дух Господа нашего Иисуса Христа, и пребудет с ним, научая его поклонению Отцу достождному<sup>59</sup> [59, с. 30].

«Никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым (1 Кор. 12:3). Слова псалмов, молитв святых, литургическое богослужение Церкви – все есть «дыхание» Духа Святого<sup>60</sup> [246]. В связи с этим Симеон Новый Богослов наставляет: «Если у тебя появится мысль, внушенная дьяволом, что спасение твое совершается не силой Бога твоего, но твоей мудростью и твоей собственной силой, – если согласится душа на такое внушение, благодать отходит от нее. Подвиг против такой сильной и тягчайшей брани, возникающей в

---

<sup>58</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 25.

<sup>59</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 30.

<sup>60</sup> «В Святом Духе всякая спасительная вина (причина): Если кому Сей по достоянию вдохнет, то скоро внемлет от земных (желаний), воспаряет, возрастает, направляет ввысь» (Воскресный антифон утрени 6 гласа). Поэтому каждая церковная, общественная и частная молитва начинается молитвой Святому Духу: «Царю Небесный».

душе, предстоит душе до последнего нашего дыхания. Душа должна вместе с блаженным апостолом Павлом взывать всегласно вслух ангелов и людей: не я, но благодать Божия, которая со мной. И апостолы, и пророки, и мученики, и иерархи, и преподобные, и праведные – все исповедали такую благодать Святого Духа, и ради такого исповедания с помощью ее подвизались добрым подвигом и течение свое совершили»<sup>61</sup>. Апостол Павел об этом говорит: «Также и Дух подкрепляет нас в немощах наших, ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными. Испытующий же сердца знает, какая мысль у Духа, потому что Он ходатайствует за святых по воле Божией» (Рим. 8.26-27). В связи с этим, по словам блж. Августина, человек, ищущий Господа, уже найден Им [246].

Преподобный Антоний Великий говорит: «Приступившие к благодати опытно познают движения Духа Святого и уразумевают свое духовное устроение»<sup>62</sup> [59, с. 39]. Святитель Игнатий (Брянчанинов) поясняет, что «духовные ощущения – невещественны, безвидны, не могут быть истолкованы, ясно переданы человеческим вещественным словом, и вместе с тем, они ощутительны, сильны, преодолевают все другие ощущения, соделывают их бездейственными, как бы не существующими» [83, с. 88]. «Общий признак состояний духовных, – по словам свт. Игнатия (Брянчанинова), – глубокое смирение и смиренномудрие, соединенное с предпочтением себе всех ближних, с расположением, евангельскою любовью ко всем ближним, с стремлением к неизвестности, к удалению от мира» [79, с. 175].

Духовность – это не достижение, а путь [14]. «Признак духовной жизни, – говорит преп. Серафим Саровский, – есть погружение человека внутрь себя и сокровенное делание в сердце своем» [136, с. 21]. «Стяжавшие истинную молитву, – по словам свт. Игнатия (Брянчанинова), – ощущают неизреченную нищету духа, когда предстоят пред Богом, славословя Его, исповедуясь Ему, повергая пред Ним прошения свои. Они чувствуют себя как бы уничтоживши-

---

<sup>61</sup> Слово 4.

<sup>62</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 27.

мися, как бы несуществующими» [79, с. 181].

Духовность заключается в том, что Святой Дух действует в православном христианине, и в силу этого он постепенно возрастает действием Святого Духа: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? <...> храм Божий свят; а этот храм – вы» (1 Кор. 3.16-17) [14].

Господь призывает: «Освещайтесь и будьте святы, ибо Я свят» (Лев. 11:44). По определению С.М. Зарина, «святость есть уподобление Богу, отражение и осуществление в человеке Божественных совершенств <...> жизнь по принципу Христовой любви» [75, с. 20]. Причем он особо выделяется нравственный аспект святости, так как «только в христианстве Божество понимается как любовь, и святость там есть богоуподобление в нравственном состоянии и направлении жизни» [75, с. 17-18]. Однако святость не только моральное совершенство, но и приобщение нетварным энергиям. Более того, природа святости Божественна, она онтологически утверждена в Боге – едином и единственном источнике святости.

Православные христиане призваны быть откровением святости Бога, «причастниками Божеского естества» (2 Пет. 1:4) [66; 158; 196]. Причем святость означает не только преображение человека, но и мира в целом: «Будет Бог все во всем» (1 Кор. 15:28) [196; 214]. Если человек причастен святости, то он может увидеть свечение Божией благодати. Однако нужно помнить, что только Бог знает духовную меру святых. Даже сами святые ее не знали, так как измеряли только свои грехи [214].

По единогласному учению свв. отцов и учителей Церкви, христианское совершенство основано на смирении. Это, прежде всего, нищета духа (Мф. 5:3; Лк. 6:20) – состояние души, происходящее из видения своей греховности и неспособности освободиться от страстей своими силами, без помощи Божией. И чем более правильная духовная жизнь открывает человеку его греховность и духовную беспомощность, тем сильнее являет ему близость Бога. Эта близость Божия обуславливается степенью приобретаемого христианином смирения, которое делает способной христианскую душу принять Духа Святого, преиспол-

няющего ее и величайшего блага – любви [158].

Одна из сторон подлинной духовности – это соответствие и учения, и веры, и жизни с учением Иисуса Христа. Это очень важно, потому что Господь есть явление истины, есть самая Истина, пришедшая в мир. И подлинная духовная жизнь не может быть основана ни на чем ином, как на Его откровении Себя Самого и тайн Божиих, и воли Божией в Нем [30]. Преп. Антоний Великий наставляет: «Прежде всего, да веруем в Господа нашего Иисуса Христа, да поклоняемся Ему и покорствуем, и волю Его да творим во всякое время и мгновение»<sup>63</sup> [59, с. 57].

Существует самая тесная и прямая связь между догматом и духовной жизнью; между тем, во что человек верует, и тем, как он молится; между догматическим содержанием веры и ее выражением в личном опыте христианина [208]. Авва Евагрий (345 – 399) говорит: «Если ты богослов, то будешь молиться истинно; и если истинно молишься, то ты богослов»<sup>64</sup> [60, с. 214]. Блаженный Диадок, епископ Фотикийский (прибл. 400 – 474) говорит, что богословие «первейшие и дары подает душе», соединяя ее «к нераздельному общению с Богом»<sup>65</sup> [61, с. 44-45]. Для преп. Петра Дамаскина богословие – это наиболее возвышенная из восьми ступеней духовного созерцания, эсхатологическая реальность будущего века, которая выводит нас за пределы нас самих в «восторженном экстазе» [112]. «Человек, идущий к Богу посредством покорности и послушания Ему, соединенных с правой верой, достигает встречи с Ним и постоянного пребывания в Нем. Вот что является и зовется богословием», – так звучит завещание старца Иосифа Исихаста (1899 – 1959) своим ученикам [213, с. 177].

Для них богословие означало видение Бога во Святой Троице, в которое вовлечена вся человеческая личность. Иными словами, богословие есть не что иное, как созерцание [217]. Оно предполагает живое общение с живым Богом, поиском личной встречи с Ним и неразрывно связано с молитвой [112; 208].

---

<sup>63</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 69.

<sup>64</sup> Слово о молитве, 61.

<sup>65</sup> Подвижническое слово, 67.

Собственный опыт человека, пережившего непосредственное общение с Богом, запечатлевается в разуме как догматическая «непотаенность» (истина), которая становится пределом познания ума и источником его «незабывающего ведения»<sup>66</sup> (ἄληστος γνῶσις) [55]. Однако и молитва зиждется на богословии. Церковь верует, что вне правильного догматического сознания не может быть полноценной молитвы: искажение догматов ведет к искажениям в молитвенной практике, как это можно видеть на примере тех, кто находится вне Единой, Святой, Соборной и Апостольской – Православной Церкви [208]. Ереси и лжеучения возникали не просто в результате терминологической неопределенности и отсутствия четких богословских формулировок, но как следствие искажения самого кафолического опыта [72].

Православное богословие, строго сохраняя фундаментальные основания веры – соборно определенные догматы, не пытается жестко фиксировать частные ее положения без необходимости, когда нет опасности заблуждения, так как догмат в сознании Церкви больше оберегает от заблуждения, чем раскрывает положительное учение о Боге. Поэтому предметом православного вероучения является не определенная сумма знаний, требующих ясного выражения, но сама божественная жизнь [73]. Подлинное содержание христианской веры – Иисус Христос – «путь и истина и жизнь» (Ин. 14:6), – всецело и неизменно пребывающий в Своем Телe, то есть в Церкви [72]. Отсюда следует невозможность адекватно выразить вероучение Церкви во всей его целостности и полноте, так как оно представляет собой реальность, заведомо превышающую меру человеческого рассудка<sup>67</sup> [73]. Поэтому можно говорить лишь о развитии истолкования догматических истин, но не о догматическом развитии как расширении или углублении самого содержания веры, так как истины веры неизменны [72].

Преподобный Иоанн Дамаскин говорит, что не все в опыте Церкви может

---

<sup>66</sup> По учению преп. Максима Исповедника, «незабывающее ведение есть устойчивое и непрекращающееся вечное движение мудрости, созерцания и познания ума, то есть его силы, свойства и энергии, в области того познаваемого, которое выше знания» [См.: 131].

<sup>67</sup> Симеон Новый Богослов, преп. Слово 55.



быть высказано, но и не все абсолютно неизреченно<sup>68</sup>. «Истина познается душою по силе жития»<sup>69</sup> [73]. Непознаваемый по сущности Бог может быть познан в Его энергиях<sup>70</sup> [72]. Догматическое и аскетическое учение Православной Церкви находятся в тесной и неразрывной связи и взаимообусловленности. Раскрытию Писания служит причастие Святому Духу, осуществляемое только в рамках Предания. Верность духу святых отцов есть основной признак православного богословия.

Православное вероучение выражается и в литургическом предании [73]. Христианин, даже если он молится наедине, является членом Церкви. Личная молитва неотделима от богослужения и является его продолжением [208]. Евагрий Понтийский (346 – 399) пишет: «Монах тот, кто, от всех отделясь, со всеми состоит в единении»<sup>71</sup> [60, с. 222]. Вся жизнь христианина есть литургия, которую он совершает в своем сердце и посвящает Святой Троице – Отцу, Сыну и Святому Духу [208]. В свою очередь в общей молитве происходит общение сердец, душ [13].

Господь обожил человеческую природу в Себе и основал Церковь, которая есть Его Тело, даровав всем людям возможность приобщиться к Его обожению. Эта мистическая жизнь верующих в Телe Христовом, Телe Его Церкви, осуществляется через Святые Таинства. Это всегда событие богообщения, всегда событие явления Бога-Троицы, которое во всей полноте человек может пережить только через Христа и в Духе Святом, то есть в Церкви [77].

Евхаристическое таинство, как средоточие церковной жизни, и Иисусова молитва, как средоточие личного молитвенного делания, сказывается в общей молитвенной жизни Церкви.

Чинопоследования Евхаристии и призывание имени Иисусова восходит к призыванию имени Божия в так называемой «литургии сердца». Проповедь апостола Петра в день сошествия Святого Духа на апостолов завершается ссылкой на слова пророка Иоила: «всякий, кто призовет Имя Господне, спасет-

---

<sup>68</sup> Иоанн Дамаскин, преп. Точное изложение православной веры, 1, 2.

<sup>69</sup> Исаак Сирий, преп. Слово 30.

<sup>70</sup> Григорий Палама, свт. Триады, I, 3

<sup>71</sup> Слово о молитве, 124

ся» (Деян. 2:21). Откровением Духа Святого имя «Господь»<sup>72</sup> становится собственным свидетельством воскресшего и прославленного Спасителя: «Итак твердо знай, весь дом Израилев, что Бог соделал Господом и Христом Сего Иисуса, Которого вы распяли» (Деян. 2:36). Прежде, нежели в Антиохии верующие стали называться «христианами», апостол Павел их именует «призывающими имя Господа нашего Иисуса Христа, во всяком месте» (1 Кор. 1:2).

Обратим внимание, что первое прошение сугубой ектений «Рцем вси от всея души и от всего помышления нашего рцем» лишь вводит молящихся к самой сердцевине молитвы «Господи, помилуй». Добротолюбие напоминает, что «помилование» Божие предполагает полноту даров Святого Духа. Следует указать на истолкование молитвы «Господи, помилуй», включенное в Добротолюбие: «Милость Божия не другое что есть, как благодать Святого Духа, которую должны испрашивать у Бога мы грешные, непрестанно вопия к Нему: помилуй мя! <...> дай мне дух силы, <...> дух совета, <...> дух страха, <...> дух любви, <...> дух мира, <...> дух чистоты, <...> дух кротости, <...> дух смирения <...> Кто знает и чувствует, сколь потребно все сказанное и, прося того у многомилостивого Бога, взывает: Господи, помилуй! тот наверно получит то, о чем просит, и сподобится милости Божией и благодати Его» [62, с. 450].

Важно отметить, что вся седмица устремлена к воскресной Евхаристии, к ней готовит и в ней находит свое средоточие. С другой стороны, вся седмица исходит из воскресного Таинства, как продолжающейся Пятидесятницы. Можно говорить о внутренней непрерывающейся литургии, совершаемой в тайниках обновленного человеческого сердца.

В обеих сферах молитвенной жизни Церкви отмечается обособление от внешнего мира и всецелой обращенности к Богу лицом к лицу. В Евхаристии – «всякое ныне отложим попечение», «да молчит всяка плоть человека», «горе́ имеим сердца», возглас «двери, двери» – отражает древнюю дисциплину «арканы». Также и в умной молитве через умолкание чувств и ума перед присутствием Господа, молящийся погружается в сокровенные тайники сердца. Здесь идет

---

<sup>72</sup> Кириос (Κύριος), как греческий перевод семидесятью толковниками священной тетраграммы «Яхве».

речь о келии внутреннего человека, ищущего Бога. Эта подлинная встреча с Богом требует всегда в первую очередь состояния внутренней тишины и молчания, умиротворения чувств и помыслов.

Важным моментом общности и сродства между Евхаристией и молитвой сердечной является ходатайство за мир. Сам Господь, всецело обращенный к Отцу, несет весь мир в своем первосвященническом и сыновнем ходатайстве: «Отче! которых Ты дал Мне, хочу, чтобы там, где Я, и они были со Мною» (Ин. 17:24). Евхаристическая молитва соединяет земную Церковь с небесным Первосвященником Христом, Который умоляет Отца о ниспослании Духа Святаго (Ин.14:16). Также и призывание имени Господа совершается в тайниках и в алтаре сердца человеческого. В этом возношении сердце очищается «от всякой скверны плоти и духа» (2 Кор. 7:1). Чем больше молящийся очищается и просветляется, тем сильнее научается он состраданию и милосердию к людям.

Православные христиане встречаются со Христом не только вкушая Его Тело и Кровь, но и в откровении Его спасительного слова – в чтении Священного Писания. Именно поэтому единственная книга, которая находится на престоле – это Евангелие, видимым образом представляющее воплощенное Слово Божие, Господа нашего Иисуса Христа. В свою очередь, как ответ Церкви, большинство молитвенных текстов либо взято из Библии<sup>73</sup>, либо вдохновлено ей [206].

В человеке, вскормленном словом Божиим и животворящими Телом и Кровью Христовою, постепенно выявляется Лик Христов, так что по слову апостола «уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2:20), и обнаруживаются «те же чувствования, какие и во Христе Иисусе» (Фил. 2:5). Человек способен понести людям живое слово, или лучше сказать он сам становится живым словом, наполненным Духом, по слову песнопевца: «Отверзу уста моя, и наполнятся Духа».

Внутренняя молитва, как бы Евхаристия сердца, влечет молящегося к ходатайству за мир, к прощению врагов, к состраданию в самозабвении себя, в

---

<sup>73</sup> Прежде всего из Псалтири.

жертвоприношении себя Богу и людям на престоле собственного сердца. Когда сердце возгорается любовью Христовой и орошается влагой Святого Духа, оно становится вместилищем и источником духовных дарований: «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание» (Гал. 5:22-23), и эти дарования Духа переливаются через край сердца и сообщаются другим в веянии тихого ветра (3 Цар. 19:12) и в горении сердца (Лк. 24:32). Тогда исполняются слова преп. Серафима Саровского: «Стяжи (прибрати) мирный дух, и вокруг тебя спасутся тысячи» [136, с. 8]. В этом завет нашему времени преп. Серафима Саровского, св. прав. о. Иоанна Кронштадтского, старца Силуана Афонского и многих святых, которые с плачем и состраданием молились о спасении всего мира [24].

Преподобный Силуан Афонский говорит: «Кто носит в себе Духа Святого <...> тот скорбит о всем народе день и ночь, и сердце его жалеет всякое создание Божие, и особенно людей, которые не знают Бога, или противятся ему, и потому идут в огонь мучения. За них он молится день и ночь, больше чем за себя, чтобы все покались и познали Господа» [209, с. 147]. «Своим избранникам Господь дает столь великую благодать, что они любовью обнимают всю землю, весь мир, и душа их горит желанием, чтобы все люди спаслись и видели славу Господню» [209, с. 153].

Архимандрит Сафроний (Сахаров) говорит о преп. Силуане Афонском: «Жизнь духовного мира старец признавал, как единую, и в силу этого единства, каждое духовное явление неизбежно отражается на состоянии всего этого мира» [209, с. 44].

Можно выделить три основных аспекта понимания преп. Силуаном той всеобъемлющей любви и молитвы, которые и составляют истинное призвание каждого человека. Во-первых, твердая убежденность преп. Силуана в том, что Бог призывает каждого человека ко спасению. Во-вторых, его учение о «всем Адаме» и связанная с ним идея о том, что «мой ближний – это я». В-третьих, его непоколебимая уверенность в том, что, согласно Божественному замыслу, не только человечество, но и все мироздание должно быть искуплено и преоб-

ражено.

Преподобный Силуан Афонский говорит: «Нужно молиться за всех» [209, с. 23]. Эти слова основываются на Священном Писании: Бог «хочет, чтобы все люди спаслись и достигли познания истины» (1 Тим. 2:4). Однако «Бог убеждает, а не принуждает, ибо Богу не свойственно принуждение» [183, с. 598]. Божий призыв ко спасению люди могут принять или отвергнуть. Однако всем людям дается возможность достичь спасения.

Вера старца Силуана в то, что Господь действительно желает всеобщего спасения человеческого рода, может быть суммирована в четырех взаимозависимых аспектах единого подвига, единой устремленности человека к Богу: любви всех, молись обо всех, плачь обо всех, кайся за всех.

1. Преп. Силуан Афонский говорит: «Любовь не терпит, чтобы погибла хотя бы одна душа» [209, с. 118]. «В своем искании спасения всех – любовь влечется идти до конца, и потому она объемлет не только мир ныне живущих на земле, но и уже умерших, и самый ад, и тех, которые имеют родиться, то есть всего Адама» [209, с. 47].

2. Любовь к людям означает долг молиться за них. Поэтому старец Силуан говорит: «Молю Тебя, милостивый Господи, дай всему народу от Адама до конца веков познать Тебя» [209, с. 134]. «Буду молиться за весь род человеческий, дабы все люди обратились ко Господу и упокоились в Нем, ибо любовь Божия всем хочет спастись» [209, с. 138].

Преподобный Силуан считает молитву обо всех прежде всего призыванием монахов: «Монах – молитвенник за весь мир, он плачет за весь мир, и в этом его главное дело» [209, с. 169]. Непрестанная молитва за других является служением монаха обществу: «Благодаря монахам на земле никогда не прекращается молитва; и в этом – польза всего мира, ибо мир стоит молитвою; а когда ослабеет молитва, тогда мир погибнет»<sup>74</sup> [209, с. 169].

Во взаимоотношениях монаха с миром старец Силуан различает следующие

---

<sup>74</sup> Преп. старец Варсануфий (VI) утверждал, что в его время молитва трех мужей удерживала мир от катастрофы.

щую последовательность. «В своем устремлении к Богу он ненавидит мир и всецело уходит в глубину своего сердца. И когда действительно войдет туда, чтобы сотворить там брань с сатаной<sup>75</sup>, чтобы очистить сердце свое от всякой греховной страсти, тогда в том же сердце своем, в глубине его, он встречается с Богом, и в Боге начинает видеть себя неразрывно связанным со всем бытием мира, и нет тогда для него ничего чужого, постороннего. Порывая в начале с миром, он чрез Христа снова обретает его в себе, но уже совершенно иным образом, и становится связанным с ним «союзом любви» на всю вечность» [209, с. 101-102].

3. Предстояние пред Богом за людей предполагает внутреннее мученичество, готовность принять страдание. Старец Силуан говорит: «молиться за людей – это кровь проливать»; «кто больше любит, тот больше и страдает» [209, с. 103, 142]. «Молиться за всех», по словам старца Силуана, значит «плакать обо всех»: «Сердце мое болит за весь мир, и молюсь, и слезы проливаю за весь мир, чтобы все покались» [209, с. 143]. «Плачь обо всех», следовательно, «все будут тебе родные и милые, и будешь проливать обильные слезы за ближнего и за всякое дыхание и тварь» [209, с. 177].

4. Покаяние за себя является отправной точкой пути духовной жизни, но покаяние за других постепенно становится возможным для человека по мере того, как он учится любить, молиться и плакать о них. По мнению старца Силуана, этим частично исполняются завет апостола Павла: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов» (Гал. 6:2). Падение Адама заключалось в его отказе признать, что он был тоже повинен в грехе. «Адам отрекался от ответственности, возлагая вину на Еву и Бога, давшего ему эту жену, и тем разбил единство Человека и единение его с Богом» [209, с. 52]. Так и человек, отказываясь приносить покаяние за других, повторяет грех Адама и делает его падение своим собственным. Преп. Марк Подвижник говорит: «Святые

---

<sup>75</sup> Сатана, вселившись в сердце, скрывается в нем, объят тьмою страстей, и услаждается страданием человека, обычно действуя так, чтобы смущать его и не быть узнанным, не обнаружить своего местопребывания. Дьявол обольщает человека помыслами и выдает их за мысли, принадлежащие самому человеку. На это указывает Господь, говоря, что «от сердца бо исходят помышления злая» (Мф. 15:19). Пока еще зло не укоренилось, оно отсекается легко, а совершается такое отсечение сладчайшим именем Господа Иисуса [79].

понуждают себя приносить его и о ближних, не могли быть совершенными без действенной любви <...> Если милующий (других) сам помилован будет, то, как полагаю, весь мир держится покаянием, когда один от другого промыслительно бывает вспомоществуем»<sup>76</sup> [59, с. 500].

Старец Силуан видит в первозданном Адаме главу всего человеческого рода, вмещающего в себе все человечество. Скорбное покаяние Адама есть также и плач человечества. «Душа, потерявшая благодать, скучает по Владыке и плачет, подобно Адаму по изгнании из рая» [209, с. 137]. Адамов плач – это плач и всего творения, всех тварей, ставших невольными участниками Адамова падения: «Вся земля скорбит» [209, с. 86].

Личное спасение взаимосвязано со спасением всего человеческого рода и всего творения. Поэтому, по словам старца Силуана, нужно молиться о других, как о себе самом: «Я хотел бы научиться только смирению и любви Христовой, чтобы никого не обидеть, но молиться за всех, как за самого себя» [209, с. 147]. Страдание ближнего должно восприниматься как свое страдание, а исцеление – как свое исцеление: «Страдает ли один член, страдают с ним все члены; славится ли один член, с ним радуются все члены» (1 Кор. 12:26). «Чрез любовь Христову все люди воспринимаются как неотъемлемая часть нашего личного вечного бытия» [209, с. 22].

Христос вместил в Себя «всего Адама» и пострадал за него, поэтому и нам следует вместить в себя жизнь всего человечества, видя в каждом человеке «вечного брата своего»: «В вечности все мы едино, и потому каждый из нас должен заботиться не только о себе, но и об этом всеединстве» [209, с. 23]. Непосредственное следствие нашей взаимосвязи во «всем Адаме» есть любовь к врагам.

Хотя преп. Силуан и размышляет о грехе Адама, он всегда говорит о нашем праотце с уважением и почтением, пронизанным любовью. Для старца Силуана и традиционному православному пониманию Адам и Ева являются примерами святости: они рассматриваются не просто как грешники, но как пока-

---

<sup>76</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 37, 38.

явшиеся грешники, которые стали причастны божественному свету и славе через Воскресение Христово. Кроме того, благодаря воскресению Христа из мертвых, вся земля вместе с нами воскресает к новой жизни [114].

#### **1.4. Сокровенный смысл Иисусовой молитвы как доминирующий принцип организации целостного мира человеческой личности**

В Православной Церкви непрестанной молитвой, как было указано выше, служит Иисусова молитва, которая представляет собой постоянное «умное» или «сердечное» обращение к Богу со словами: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя». В современной православной практике часто добавляют слово «грешного» для усиления покаянного чувства. Выбор именно этих слов не случаен и имеет глубокое богословское и духовное обоснование.

В этой короткой молитве человек, имеющий опыт настоящей глубокой молитвы, находит всю полноту и молитвенных прошений, и молитвенных благодарений, и молитвенных воздыханий [14; 186]. По словам митр. Пителима, эта молитва создает тот внутренний духовный мир, который является выражением пути человека к Богу и привлекает в ответ божественную силу [175]. Митр. Антоний Сурожский говорит, что «эта молитва – предстояние перед Богом», она «ставит нас лицом к лицу с Богом в исповедании веры о Нем и определяет наше собственное положение» [13; 16, с. 143]. «Краткая по форме, единая по содержанию, – говорит митр. Антоний Сурожский, – она ведет душу к сосредоточенности <...> В силу своего содержания она собирает воедино все силы (духовные, душевные и телесные) человека в поклонении и любви <...> Она – и путь, и вершина самоотвержения» [12].

Иисусова молитва «заключает в себе все Евангельские истины» и «есть сокращение всего Евангелия» [162, с. 30]. Она совмещает в себе благовестие Спасителя, исповедание Его Сыном Божиим, покаяние и просьбу о помиловании [16].

Святитель Симеон Солунский (†1429) говорит о Иисусовой молитве: «Эта



божественная молитва, состоящая в призывании Спасителя, есть следующая: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!» Она есть и молитва, и обет, и исповедание веры, Духа Святого и божественных даров подательница, сердца очищение, бесов изгнание, Иисуса Христа вселение, духовных разумных и божественных помыслов источник, грехов отпущение, душ и телес врачевательница, божественного просвещения подательница, милости Божией кладезь, откровения тайн Божиих ходатаица, единая спасительница, как имя Спасителя нашего Бога в себе носящая, имя Иисуса Христа, Сына Божия, на нас названное. «Нет другого имени под небом... которым надлежало бы нам спастись» (Деян. 4:12), как говорит апостол <...> Поэтому всем верующим надлежит это имя непрестанно исповедовать и для проповедания веры, и для засвидетельствования любви нашей к Господу нашему Иисусу Христу, от которой ничто никогда не должно нас отлучать, и ради благодати от этого имени, отпущения грехов, врачевания души, освящения, просвещения, и прежде всего – ради спасения. Божественный евангелист говорит: «Сие же написано, дабы вы уверовали, что Иисус есть Христос, Сын Божий». Вот вера! – «и, веруя, имеем жизнь во имя Его» (Ин. 20:31). Вот спасение и жизнь!» [229, с. 43].

Св. патриарх Каллист (†ок. 1363) и преп. Игнатий Ксанфопулы говорят о преимущественном значении Иисусовой молитвы: «Хотя и иные пути и жительства, если же хочешь, и делания, были и суть в обычае, яко добрые, ко спасению ведущие и покой дающие тем, кои их проходят; но этот есть предпочтительно царский, все другие делания, как душа тело, превосходящий, яко вполне обновляющий до усыновления Богу и дивно в Духе обожающий человека, который проходит его достоительно»<sup>77</sup> [62].

Непрестанная Иисусова молитва делает человека способным к духовному преобразению и к восприятию Божественной благодати, открывает перед ним возможности взойти на высшую для него ступень совершенства и единения с Богом. Таким образом, в центре умного делания стоят человеческая личность и таинство ее соединения с Богом. Происходящее при этом обожение челове-

---

<sup>77</sup> Наставления безмолствующим, в сотне глав, 98.

ской личности является основанием и началом преображения всего человечества и всего мироздания [173].

Делатели Иисусовой молитвы пользовались как полной, так и ее сокращенной формой. Часто, особенно на Афоне, встречается употребление молитвы из пяти слов: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Это связано с апостольскими словами: «Хочу лучше пять слов сказать умом моим, <...> нежели тьму слов <...>» (1 Кор. 14:19).

Вторая часть молитвы может изменяться следующим образом: «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас», т.е. получается молитва за всех. Иногда во второй части молитвы упоминается Пресвятая Богородица, Ангел-Хранитель или кто-либо из святых: «Господи Иисусе Христе, Богородицею помилуй мя», «Господи Иисусе Христе, молитвами Ангела-Хранителя моего, помилуй мя» и так далее. Однако на практике свв. отцы предпочитали не менять часто избранную молитву, но преуспевать в непрестанном ее делании или молитвы, указанной духовником [38].

Прежде всего, центром Иисусовой молитвы является имя, данное Ему Самим Богом (Лк. 1:31), «имя выше всякого имени» (Фил. 2:9-10), «ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись» (Деян. 4:12) [246]. Имя «Иисус» означает спасение, как объяснил архангел Гавриил, явившись во сне Иосифу и говоря: «Наречешь Ему имя Иисус, ибо Он спасет людей Своих от грехов их» (Мф. 1:21) [88].

Иисусова молитва обращена к Нему как к Господу и Христу и Сыну Божьему, потому что в этом находится средоточие всей Православной веры, открытой Богом в Духе: «Он говорит им: а вы за кого почитаете Меня? Симон же Петр, отвечая, сказал: Ты Христос, Сын Бога живого. Тогда Иисус сказал ему в ответ: блажен ты, Симон, сын Ионин; потому что не плоть и кровь открыли тебе это, но Отец Мой, сущий на небесах» (Мф. 16:15-17) [246].

«Христос» – значит «помазанник», обладатель всей полноты даров Духа Святого [184]. Здесь указание на исполнение закона и пророков [13]. Во Христе соединены Божественная и человеческая природы, то есть совершенный Бог

Слово и совершенный Человек, в котором телесно пребывает вся полнота Божества (Кол. 2:9) [88]. Слово «Христос», кроме того, указывает на Голгофскую Жертву, которая искупила человечество от греха, проклятия и смерти [184]. «Един бо есть Бог, и Един Ходатай Бога и человеков, Человек Христос Иисус, давший Себе избавление за всех» (1Тим. 2:5-6).

В молитве решительно выражается вера в Бога, который сотворил мир, управляет им и любит его. Святитель Николай Сербский (1881 – 1956) пишет: «Господи, любовь моя, помилуй мя». «На прахе творения, пишешь Ты имя Свое и творением, словно дымом затеняешь пламя Своего сияния. Пламя Твое – роса жаждущим, спешащим в объятия Твои. Пламя Твое – пополающий огонь бегущим от Тебя». «Ты – цель всех молитв моих, всех исканий моих. От Тебя не ищю ничего, только Самого Тебя» [142].

Следует помнить, что «весь мир лежит во зле» (1 Ин. 5:19). Поэтому первое слово Иисусовой молитвы «Господи» подразумевает, что вся наша жизнь в Его воле и что мы поручаем себя Его воле, это добровольное подчинение человека добру [16, с. 144; 184]. Исповедуя Бога своим Владыкой и Господином, человек желает стать свободным во Христе, перестать быть рабом греха и страстей. Кроме того, благое рабство Богу переходит в сыновство, что предполагает считать Его всеблагою волю обязательной для себя [184]. Вследствие этого Иисус Христос говорит: «Не всяк глаголяй Ми: Господи, Господи, внидет в Царствие Небесное, но творяй волю Отца Моего, Иже есть на Небесех» (Мф. 7:21).

Спасение совершается в Боге, поэтому в Иисусовой молитве произносятся слова «помилуй мя грешнаго», взятые из вопля слепого Вартимея: «Иисус, Сын Давидов! помилуй меня» (Мр. 10:47) и молитвы мытаря: «Боже! будь милостив ко мне грешнику!» (Лк. 18:13) [88]. Причем из последней взято слово «грешного» (μοι τω αμαρτωλω), которое служит исповеданием грехов молящегося, а также отражает состояние греховности, т.е. отделенности от Бога [13]. В прощении словами «помилуй мя грешнаго» заложено смирение, и просящей Божией милости душе даруется просимое. Поэтому даже слабый для подвижничества человек может победить диавола смирением через покаяние [205]. Человек

нуждается в Божией милости, и именно поэтому все молитвы Церкви буквально пронизаны прошениями о ней [88]. «Где милость, – говорит свт. Иоанн Златоуст, – там всякие блага»<sup>78</sup> [226]. Таким образом, исповедание веры в Богочеловека связано с признанием невозможности спасения собственными силами [88].

Кроме того, в словах «помилуй мя грешнаго» может выражаться моление за весь мир, когда при этом подразумевается «весь Адам» и собственно сам молящийся. Преп. Силуан Афонский говорит, что любовь не может вынести когда, находясь в раю, знаешь, что люди страдают в аду [209, с. 23]. Поэтому подвижники<sup>79</sup> вымаливали или брали на себя грехи людей, вследствие чего терпели многие телесные немощи и болезни. Именно в жертвенной любви заключается уподобление Богу, вплоть до того, чтобы отдать свою жизнь для спасения других. Господь говорит: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 15:13).

Хотя молитва Иисусова обращена ко Христу, она является тринитарной, так как Христос назван в ней Сыном Божьим, то есть Сыном Бога Отца, кроме того, «никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3). Сущность, воля, действие всех Лиц Святой Троицы едины. Согласно свв. отцам, «Отец через Сына в Духе Святом все творит». «Отец благоволил, чтобы Слово стало плотью. И стало плотью от Духа Святого», т.е. Христос во-человечился «по благоволению Отца и содействием Святого Духа». Поэтому спасение человека и обретение Божественной благодати является общим действием Святой Троицы.

По словам преп. Симеона Нового Богослова, Сын и Слово Божие – дверь спасения, согласно Его проповеди: «Я есмь дверь: кто войдет Мною, тот спасется, и войдет и выйдет, и пажить найдет» (Ин. 10:9). Если Христос – дверь, то Отец – дом. «В доме Отца Моего обителей много» (Ин. 14: 2). Через Христа человек приходит к Отцу, но, чтобы открылась дверь (Христос), необходим ключ

---

<sup>78</sup> Слово 2. О молитве.

<sup>79</sup> Например, преп. Серафим Саровский.

– Дух Святой, поскольку Его действием познается Истина – Христос.

Также и преп. Максим Исповедник в своих трудах о таинственном Воплощении Слова указывает, что как закон и пророки были предтечей пришествия во плоти Слова, так и Сын – Воплощенное Слово Божие – стал предтечей «Своего духовного пришествия», «подготавливая посредством логосов домостроительства души к принятию Его видимого Божественного пришествия». Другими словами, в нас должен воплотиться Христос, иначе мы не сможем увидеть славу Его на Небесах. Однако воплощение Христа в нас совершается по благоволению Отца и содействием Святого Духа [88].

Произнося в начале: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий», человек поднимается к Богу, заключая же: «помилуй мя грешнаго», с покаянием возвращается к себе. Такую внутреннюю динамику имеет Иисусова молитва.

Молитва Иисусова не только выражает покаяние, но и рождает уверенность в том, что Бог прощает грехи и обновляет человека. Само имя «Иисус», составляющее сердцевину молитвы, прямо говорит о спасении: «Наречешь имя Ему Иисус, ибо Он спасет людей Своих от грехов их» (Мф. 1:21).

Как было указано выше, контекст Иисусовой молитве задает вера и церковность. Нельзя призывать Имя, не веря в Иисуса Христа как в Сына Божия и Спасителя; бессмысленно твердить словесную формулу, не имея живой веры в Иисуса как Господа и не отдавая себе отчет в том, Кто Он и что Он сделал для нас лично. При этом как бы ни была слаба эта вера, достаточно бывает одного желания верить, одной искры любви к Иисусу. Вместе с тем люди призывают имя Божие не индивидуально, полагаясь исключительно на свои внутренние силы, но – как члены тела Церкви [115].

Иисусова молитва зависит от духовно-нравственной жизни человека, но в то же время она сама обуславливает эту жизнь, если совершается правильно, то есть с благоговением и покаянным чувством [184]. Более того, Иисусова молитва совершает обожение человека, которое делает его подобием Божиим. При этом Иисусова молитва воссоединяет со Христом и вводит во взаимодействие Лиц Святой Троицы [108]. Симеон Новый Богослов говорит: «Удостовере-

рение в действенности спасения одно, – это духовное чувство благодати Всесвятого Духа, даруемой от Бога ради веры духовной силе ума» [201, с. 465]. Также и Серафим Саровский говорит, что если человек в Духе Божиим, то можно хоть сейчас на страшный суд Христов, потому что «в чем застану, в том и сужу» [150].

Через смирение и молитву происходит перерождение человека, его переход в новое качество, в «новую тварь» (2 Кор. 5:17). Это истинное духовное рождение свыше Духом Святым. Тела же тех, кто всю свою жизнь посвятил стяжанию Духа Святого и при жизни, и после смерти были и оставались источниками «воды живой» (Ин. 7:38), источающими благодатные энергии Святого Духа. Даже вещи, принадлежавшие святым, как и вещи апостола Петра (Деян. 19:12), исцеляли болезни и воскрешали души. И не только вещи, но и та земля, по которой эти люди ходили с молитвой, – тоже освящалась. Постоянным призыванием Иисуса Христа, эти праведники, подобно магниту, притягивали к земле нетварные энергии Святого Духа. Святитель Филарет (Дроздов) (1783 – 1867) об этом говорит: «Молитва веры есть духовный магнит, привлекающий благодатную и чудотворную силу» [85].

Спаситель молился перед страданиями: «Отче Мой! если возможно, да минует Меня чаша сия; впрочем не как Я хочу, но как Ты» (Мф. 26:39). Здесь выражаются две мысли – «Господи, помилуй мя» и «Буди, Господи, воля Твоя святая!», которые составляют сущность Иисусовой молитвы. Иисусова молитва отражает суть покаяния. Она научает ее делателя отсекал желания своей воли, любить Бога, искренне смиряться, познавать и не надеяться себя, приписывать все доброе Богу и за все славить Его. Иисусова молитва приближает к Богу, а примирение с Богом порождает истинную любовь к ближнему.

Иисусова молитва, по мере действия в ней слова, ума, сердца и Духа Божиего, имеет разные степени и называется словесной, умной деятельной, умно-сердечной деятельной. Эти три вида молитвы доступны человеку до всецелой преданности его в волю Божию. Последующие два вида молитвы обретаются подвижником лишь по очищении сердца от страстей и греха и, будучи подвижны,

Духом Святым, называются умно-сердечной самодвижной и умно-сердечной чистой, или непарительной. Последняя есть созерцательная молитва, доводящая до духовного целомудрия. Человек тогда обретает молитву зрительную. Соединившись с Господом, он зрит, уразумевая, великие тайны Божии и Его премудрость, прославляет всем своим духовным существом Святую Троицу, стяжав в сердце Бога [85].

На пути к Богу Иисусова молитва бывает неотложным духовным оружием ума, так как брань ведется с духами тьмы, действующими через страсти, с самими страстями, с плотью и миром, которые влекут человека к земле. Эта молитва – меч духовный, побеждающий полчища бесов, приводя их в полное бездействие, обнажает бессилие злобы перед могуществом Божиим, дает познать немощь человеческую в борьбе со злом и преображает человеческое естество.

Господь, постоянно призываемый в молитве, побеждает зло, умиротворяет дух человека, восстанавливает внутреннюю тишину и располагает ум к дальнейшему пребыванию в молитве.

Суть делания этой молитвы заключается в том, чтобы отсекал всякую мысль, являющуюся из сердца, и, вместе с тем, не допускать проникновения в сердце приходящих извне греховных помыслов и желаний, чтобы приучить память всегда предстоять вездесущему Богу, а ум – постоянно творить молитву и внимать лишь ей одной вместо всех других, даже естественных для него, мыслей. Со временем через это делание сердце человеческое становится обителью Пресвятой Троицы.

Делание молитвы Иисусовой, называемое святыми отцами трезвением, должно быть неотъемлемой сутью монашеской жизни. Оно необходимо также и для всех мирян, так как без памятования Бога спастись никому не возможно [См.: 37].

Молдавский старец, схимонах Василий Поляномерульский (ок. 1692 – 1767) пишет, что «некоторые, не зная опыта умного делания <...> отводят себя от обучения сему священному деланию <...> они считают, что это делание подобает лишь одним святым и бесстрастным мужам, <...> указывают совер-

шенное оскудение наставников и учителей таковому жителству и пути <...> последующую этому деланию прелесть» [120, с. 236].

Показывая несостоятельность этих возражений, старец Василий пишет, что «первая степень для новоначальных монахов состоит в том, чтобы умять страсти умным трезвением и сердечным блюдением, то есть умною молитвою, подобающею деятельным»; «за отсутствием наставника и учителя, Писание нам учитель»; «вместо того, чтобы принимать писание как предостережение к познанию прелести, они придумывают и находят причину уклоняться от умного делания. <...> И Бога должно бояться, но не убегать и не отречься от Него по причине этого страха. Воистину, страха и трепета, сокрушения и смирения, и многого испытания Священного Писания, и совета единокоренных братьев требует это делание, но не бегства и отказа и тем более не дерзости и самочиния» [120, с. 237]

«Если же кто помимо умной молитвы, – предупреждает старец Василий, – песненным молением и внешними чувствами с прекословием захочет отразить прилог вражий и противостать какой-либо страсти и лукавому помыслу, тот скоро одолен бывает много раз» [120, с. 233].

## 1.5. Выводы по I главе



Познание истины как высшей реальности и подлинности Божественного бытия предполагает бесконечное единение с Богом. Единый Бог Триипостасный есть полнота любви и жизни. Только познавая Бога как любовь, человек получает истинное познание Пресвятой Троицы. Именно любовь Божия является главной движущей силой Его Промысла о спасении человечества. Сын Божий благоволением Отца и содействием Святого Духа, истощая Себя, воплотился, чтобы спасти людей и возвести человеческий род по благодати в то, что Сам Он есть по естеству. Вследствие этого обожение и святость – подлинное призвание человека.

Спаситель провозгласил любовь основным законом и созидательной силой человеческой жизни, поскольку Царство Божие есть царство Любви. Обязательным условием взаимной любви является свобода. Поэтому для спасения необходимо сотрудничество как Божественной благодати, так и свободной воли человека, который будет стремиться познать Бога, Его любовь.

Опытное переживание Бога дает молитва – проявление любви, ожидающая ответной любви в непосредственной встрече с Ним. В молитве человек очищается, просвещается, освящается Божественной благодатью в ответ на живое воззвание к Богу. Поэтому сущность молитвы – это устремленность человека к Богу, к встрече с Ним и последующим предстоянием перед Ним. Следовательно, вся жизнь православного христианина должна быть пронизана молитвой, которая начинается со слов и углубляется до созерцательного молчания.

Для выражения всех своих нужд христианину достаточно творить краткую молитву. Ее совершать удобнее в уединении и безмолвии, и особенно полезно ночью. Упоминание об этом можно найти у всех делателей молитвы. Начиная с IV века, в монашеской традиции Востока утвердилась мысль о том, что молитве надлежит непрерывно длиться в течение всей жизни монаха или монахини. Однако непрестанно молиться заповедано всем христианам, поскольку каждый из них должен неотлучно вниманием и чувством пребывать в Боге. И Сам Дух Божий научает человека непрестанной молитве, но Он вселяется в душах кающихся, у которых молитва преисполнена покаяния и смирения от сознания сво-

ей греховности, и после многих трудов. Кроме того, непрестанная молитва помогает «внимать себе» и проходить тем самым искушения.

Хотя подвижники в разное время и в разных местах употребляли не одинаковые слова молитвы, но основная и всеобъемлющая христианская молитва – молитва Господня «Отче наш». Нередко древние делатели молитвы использовали для получения навыка в непрестанной памяти Божией один или несколько избранных псалмов, а также краткий покаянный стих какого-либо псалма.

Особое место в молитвенном делании занимает Богородичная молитва, которая, хотя и не часто, но использовалась в качестве непрестанной или, по крайней мере, чередовалась с молитвой Иисусовой – наиболее богатой по смыслу и общеупотребительной на протяжении столетий.

Тексты православного богослужения содержат много кратких молитв, так как часто составлялись подвижающимися в непрестанной молитве и постепенно подготавливают к ней молящихся. Также этому значительно способствовал знаменный распев, который являлся основной певческой системой Русской Церкви до XV века.

Самая распространенная, перешедшая в богослужение, краткая молитва – «Господи, помилуй» – сокращенная Иисусова молитва. Она рекомендуется некоторыми свв. отцами при вступлении в подвиг непрестанной покаянной молитвы.

Несмотря на то, что можно найти много общего между молитвенной практикой всех религий, однако верующий во Христа молится Христу и во Христе. Поэтому основой молитвы служит вера, но без жизни, соответствующих ей, она остается пустой. Кроме того, христианская молитва должна быть молитвой в Духе, Который преображает человека, а вследствие этого, и весь мир.

Подлинная духовность – это соответствие учения, веры и жизни с учением Иисуса Христа. Причем существует прямая связь и взаимообусловленность между догматическим содержанием веры и ее выражением в личном опыте христианина. Вместе с тем личная молитва неотделима от богослужения и является его продолжением. Вследствие этого вся жизнь христианина есть литур-

гия, которую он совершает в своем сердце и посвящает Святой Троице.

Важным проявлением общности и сродства Евхаристии и сердечной молитвы является ходатайство за мир. Личное спасение взаимосвязано со спасением всего человеческого рода и всего творения. Поэтому христианину надлежит любить всех, молиться обо всех, плакать обо всех и каяться за всех.

В Православной Церкви непрестанной молитвой служит Иисусова молитва: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго», либо различные ее модификации и сокращения. Эта молитва есть в сжатом виде все Евангелие.

Прежде всего центром этой молитвы является имя «Иисус», данное Самим Богом (Лк. 1:31), «имя выше всякого имени» (Фил. 2:9-10), «ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись» (Деян. 4:12). Во Христе телесно пребывает вся полнота Божества (Кол. 2:9). Здесь указание на исполнение закона и пророков, в т.ч. и на Голгофскую Жертву. Исповедуя Бога своим Господом, человек желает стать свободным во Христе, причем благое рабство Богу переходит в сыновство. Спасение совершается в Боге, поэтому в Иисусовой молитве произносятся слова «помилуй мя грешнаго», в которых человек, исповедуя свою греховность и немощность, испрашивает милости Божией. Кроме того, в этих словах может выражаться моление за весь мир, когда при этом подразумевается «весь Адам» и сам молящийся.

Хотя молитва Иисусова обращена ко Христу, она является тринитарной, так как Христос назван в ней Сыном Божьим, то есть Сыном Бога Отца, кроме того, «никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3). При этом сущность, воля, действие всех Лиц Святой Троицы едины.

Непрестанная Иисусова молитва необходима не только монахам, но и мирянам, поскольку не только побеждает бесов и дает познать человеческую немощь в борьбе со злом, но и преображает человеческое естество, совершает обожение человека и вводит во взаимоотношение Лиц Святой Троицы.

## **Глава II. Основания молитвы Иисусовой в Священном Писании и Предании Церкви**

Преподобный Серафим Саровский в духовных наставлениях мирянам и инокам говорит, что если человек не знает Бога, то невозможно, чтобы возбудилась в нем и любовь к Нему; и не может он любить Бога, если не увидит Его. Видение же Бога бывает от познания Его. Господь познается Духом Святым, который действует как в молитве (Иуд. 1:20), так и при изучении Священного Писания и Священного Предания.

Священное Писание содержит всю полноту апостольского свидетельства о спасении. Православная Церковь никогда не провозглашала догматов, которые не были бы непосредственным истолкованием исторических фактов, изложенных в Священном Писании. Писания «богодухновенны», они – Слово Божие. «Вдохновение Духа» – это тайна встречи Бога и человека. Поэтому для более полного понимания Священного Писания необходимо Священное Предание – сакраментальная преемственность христианского учения, духовности и опыта Богообщения. Другими словами, Предание – жизнь Духа Святого в Церкви.

### **2.1. Экзегетический анализ библейских текстов, содержащих указание на молитвенное призывание имени Божия**

Природа молитвы символична, мистична, диалогична. В связи с этим отметим слова М.М. Бахтина: «Истолкование символических структур принуждено уходить в бесконечность символических смыслов, поэтому оно и не может стать научным в смысле научности точных наук» [21, с. 362].

Основное назначение символа – подготовить и возвести человека к мистическому, духовному созерцанию, приобщить к сфере бытия, явленной через символ. Символ обладает значительным смысловым содержанием и духовным воздействием. При этом для восприятия любого священного символа необходима вера [78].

Преподобный Нил Сорский (1433 – 1508) отмечает, что Бог, сотворив Адама, поместил его в рай делать и хранить рай. Здесь молитва названа делом райским, а хранением – соблюдение от злых помыслов после молитвы. Также и преп. Дорофей говорит, что первозданный человек, помещенный Богом в рай, пребывал в молитве. Он, как чистый душою и сердцем, пребывал в зрительной, одним умом совершаемой, благодатной молитве, то есть в видении Бога и старался хранить ее, как дело райское, чтобы она никогда в душе и сердце не умалялась. Поэтому начало умной молитвы дано Богом человеку в рай [165].

В первой книге Моисея есть образ человека, борющегося с Богом. Ветхозаветный патриарх Иаков возвращался из Месопотамии в Палестину, ожидая мести своего брата Исава. И вот ночью с Иаковом случилось странное, загадочное происшествие: он увидел таинственного Незнакомца и вступил с Ним в борьбу (Быт. 32: 24-29).

Святые отцы объясняют, что здесь символически, в иносказательных образах говорится о глубокой, сердечной молитве, которая становится победоносной. В такой молитве человек как бы так же охватывает своими руками Бога, как борец охватывает борца. Молитва удерживает наказание Божие, заслуженное человеком. Борьба, которую Иаков вел с Богом с глубокой ночи до рассвета, означает молитву покаяния. Эта молитва, исходившая из глубины сердца, достигла Божества. Бог являет Себя пленником молитвы, показывая тем самым, какая великая сила находится у человека – молитва покаяния.

Бог коснулся у Иакова бедра, которое является символом чувственности человека. Необходимо владеть своей чувственностью, побеждать страсти. Эту же мысль святые отцы выражают словами: «Дай кровь и прими дух».

«Не отпущу Тебя, пока не благословишь меня» (Быт. 32:26). Иаков выражает веру и надежду, а в молитве это означает ее непрерывность, пока она не будет исполнена [184].

Святитель Василий Великий, объясняя изречение Псалтири: «Благословлю Господа на всякое время, выну хвала Его во устех моих» (Пс. 33:2), учит, приводя свидетельства из Священного Писания, что кроме телесных уст имеются

умные уста, и есть умное действие, и хваление, бывающее всегда мысленно во внутреннем человеке. Об этих устах сказал пророк Давид: «Уста моя отверзох и привлекох Духа» (Пс. 118:131). К этому и Господь побуждает: «разшири уста твоя, и исполню я» (Пс. 80:11).

Исаия отшельник, говоря о сокровенном поучении, то есть Иисусовой молитве, совершаемой мыслию в сердце, приводит в свидетельство слова Священного Писания: «Согреяся сердце мое во мне, и в поучении моем разгорится огонь» (Пс. 38:4).

Исихий ссылается на следующие свидетельства Ветхого Завета о мысленном призывании в сердце Иисуса: «Внемли себе, да не будет слово тайно в сердце твоём беззакония» (Втор. 15:9)<sup>80</sup>, «во утрии предстану ти, и узриши мя» (Пс. 5:4)<sup>81</sup>; «во утрии избивах вся грешныя земли, еже потребити от града Господня вся делающия беззакония» (Пс. 100:8)<sup>82</sup>; «блажен, иже имет и разбьет младенцы твоя о камень» (Пс. 136:9)<sup>83</sup>; «уготовися Израилю призывати имя Господа Бога твоего» (Амос. 4:12)<sup>84</sup> [165].

Под «сердцем» в данном контексте понимается средоточие человеческой личности [113]. Сердце – это гораздо больше, чем чувственный или волевой центр. Это самое ядро человеческого бытия. Сердце – это весь человек [19; 102].

Сердце человека ожесточается, когда восстает против Бога, лишая себя благодати Святого Духа. Но даже когда люди грешат, Господь продолжает любить их и после раскаяния – очищает их сердца, чтобы они могли ответно возлюбить Его и спастись для жизни вечной: «Покайтесь и обратитесь от всех преступлений ваших, чтобы нечестие не было вам преткновением. Отвергните от себя все грехи ваши, которыми согрешали вы, и сотворите себе новое сердце и новый Дух; и зачем вам умирать, дом Израилев? Ибо Я не хочу смерти умирающего, говорит Господь Бог; но обратитесь, и живите!» (Иез. 18.30-32) [246].

---

<sup>80</sup> О трезвении и молитве, 2.

<sup>81</sup> О трезвении и молитве, 9.

<sup>82</sup> О трезвении и молитве, 46.

<sup>83</sup> О трезвении и молитве, 27, 158.

<sup>84</sup> О трезвении и молитве, 62.

«Сын мой! отдай сердце твое мне, и глаза твои да наблюдают пути мои» (Прит. 23:26). И если человек действительно отдает Господу свое сердце, то Господь вселяется в него. Кто отдает себя всецело, без остатка, Богу, то он сам обретает Бога [140].

О хранении сердца говорит и Екклесиаст: «Веселися юноше в юности твоей, и ходи в путях сердца твоего непорочен, и остави ярость от сердца твоего» (Еккл. 11:9, 10), «аще дух владеющего взыдет на тя, места твоего не остави» (Еккл. 10:4).

Преподобный Григорий Синаит (ок. 1268 – 1346) приводит в подтверждение своих слов о молитве умом в сердце совершаемой из Священного Писания следующее: «Помяни Господа Бога твоего выну» (Втор. 18:18); «в заутрии сей семя твое, и в вечер да не оставляет рука твоя» (Еккл. 11:36).

Следует также дополнить свидетельствами, которые приводит преп. Иоанн Лествичник (525 – 602) об этой молитве и истинном безмолвии ума: «Готово сердце мое, Боже, готово сердце мое» (Пс. 56:8); «воззвах всем сердцем моим» (Пс. 118:145); «аз сплю, а сердце мое бдит» (Песн. 5:2) [165].

Величие имени Господа Иисуса Христа предвозвещено пророками. Так, указывая на имеющее совершиться искупление человека Богочеловеком, Исаия вопиет: «Се Бог Мой, Спас мой! Почерпите воду с веселием от источник спасения! И речеши в день он: хвалите Господа, воспойте имя Его: поминайте, яко вознесся имя Его; хвалите имя Господне, яко высокая сотвори» (Ис. 12:2-4); «путь Господень – суд: уповахом во имя Твое, и память, ея же желает душа наша» (Ис. 26:8). Согласно с Исаией пророчествует Давид: «Возрадуемся о спасении Твоем, и во имя Господа Бога нашего возвеличимся» (Пс. 19:6); «имя Господа Бога нашего призовем» (Пс. 19:8). «Блажени людие, ведущие восклицание, – усвоившие себе умную молитву, – Господи, во свете лица Твоего пойдут, и о имени Твоем возрадуются весь день, и правдою Твоею вознесутся» (Пс. 88:16, 17).

«Чадо! от юности твоя избери наказание, и даже до седин обрящещи премудрость. Якоже орай и сеяй приступи к ней, и жди благих плодов ея: в дела-

нии бо ее мало потрудишися, и скоро будеши ясти плоды ея» (Сир. 7:18-20). «В заутрии сей семя твое, и в вечер да не оставит рука твоя» (Еккл. 11:6). «Исповедаетесь Господеви и призывайте имя Его. Взыщите Господа и утвердитесь: взыщите лица Его выну» (Пс. 104:1, 4). Этими словами Священное Писание учит, что подвиг служения Богу, подвиг молитвы, должен быть совершаем от всей души, постоянно и непрерывно. Скорби внешние и внутренние непременно повстречаются во время молитвенного подвига, однако его оставление, и промежутки на нем крайне опасны. Лучше не начинать этого подвига, нежели, начавши, оставить. Душу упражняющегося в молитве Иисусовой можно уподобить земле обработанной и удобренной, но впоследствии заброшенной; на такой земле с необыкновенною силою вырастают плевелы, пускают глубокие корни, получают особенную дебелисть. В душу, оставившую молитву, вторгаются страсти и имеют особенную твердость и прочность, запечатлеваются ожесточением и мертвостью сердца, неверием.

Царь и пророк Давид от лица Божия и Духом Божиим сказал: «Жертва хвалы прославит Мя, и тамо путь, имже явлю ему спасение Мое» (Пс. 49:23), поэтому путь к Богу – молитва [79, с. 137].

Имя Господа получило в молитвенном обращении особое значение, так как является именем Спасителя людей: «Господи Господь наш, яко чудно имя Твое по всей земли, яко взятся великолепие Твое превыше небес» (Пс. 8:2). Давид говорит о Иисусе Христе: «Благословенно имя славы Его во век, и в век века: и исполнится славы Его вся земля» (Пс. 71:19).

Для сохранения духовных плодов необходима непрестанная молитва и непрерывающаяся бдительность над собой. Поэтому царь и пророк Давид говорит о большом значении молением имени Иисуса для всех христиан: «Хвалите отроцы Господа, хвалите имя Господне. Буди имя Господне благословенно от ныне и до века. От восток солнца до запад хвалю имя Его» (Пс. 112:1-3). «Принесите Господеви славу имени Его» (Пс. 28:2). Только смиренные, непрестанно упражняющиеся в молитве ко Господу, способны раскрыть в себе величие имени Иисуса: «Не возвратится смиренный посрамлен: нищ и убог восхва-



лита имя Твое» (Пс. 73:21). «Жертва Богу – дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс. 50:19). Ночное время благодаря тишине и покою особенно способствует упражнению Иисусовой молитвой. Царь Давид молился ночью: «Помянух в нощи имя Твое» (Пс. 118:55).

В борьбе с невидимыми врагами пророк Давид прибегал к спасительной молитве именем Божиим: «Все языки обыдоша мя, и именем Господним противляхся им: обышедше обыдоша мя, и именем Господним противляхся им; обыдоша мя яко пчелы сот, и разгорешася яко огонь в тернии, и именем Господним противляхся им» (Пс. 117:10-12). «О Тебе враги наши избодем роги, и о имени Твоем уничижим возстающия на ны. Не на лук бо мой уповаю, и меч мой не спасет мене: спасл бо еси нас от стужающих нам, и ненавидящих нас посрамил еси. О Боже похвалимся весь день, и о имени Твоем исповемся во веки» (Пс. 43:6-9).

После того, как ум, победив и разогнав врагов именем Иисуса, входит в сердечный храм, он видит новую духовную глубину, которая может быть выражена словами царя Давида: «Исповемся Тебе, Господи, всем сердцем моим и пред Ангелы воспою Тебе, яко услышал еси вся глаголы уст моих: поклонюся ко храму святому Твоему, и исповемся имени Твоему о малости Твоей и истине Твоей: яко возвеличил еси над всеми имя Твое святое. В онь же аще день призову Тя, скоро услыши мя: умножиши мя в души моей силою Твоею» (Пс. 137:1-3).

Царь Давид говорит о имени Иисусовом, что оно «страшно и свято» (Пс. 110:9). Ради имени Иисусова подается молящимся помощь от Бога, отпущение грехов и спасение. В связи с этим пророк Давид умоляет о помиловании: «Помози нам, Боже, Спасителю наш, славы ради имени Твоего, Господи, избави ны, и очисти грехи наши имене ради Твоего» (Пс. 78:9). «Боже, во имя Твое спаси мя, и в силе Твоей суди ми: Боже услыши молитву мою, внуши глаголы уст моих» (Пс. 53:3-4). Во имя Господа Иисуса даруется жизнь душе, умерщвленной грехом: «Имене ради Твоего, Господи, живиши мя правдою Твоею» (Пс. 142:11); «не отступим от Тебе: оживиши ны, и имя Твое призовем» (Пс.

79:19).

Когда силой и действием имени Иисуса низойдет Божественная благодать к человеку и он сподобится отпущения грехов, а дух его будет восстановлен в своей власти, тогда последует благодатные дары, залог вечного блаженства: «Яко Ты, Боже, услышал еси молитвы моя: дал еси достояние боящимся имене Твоего» (Пс. 60:6). При этом человек под действием благодати переходит от покаяния к новому духовному состоянию: «Да возвеслится Израиль о Сотворшем его, и сынове Сиони возрадуются о Царе своем: да восхвалят имя Его в лице, в тимпане и псалтири да поют Ему» (Пс. 149:2-3). Умиление сердечное делается настолько сильным, что называется исповеданием: «Да возвеселится сердце мое бояться имене Твоего! Исповемся Тебе, Господи Боже мой, всем сердцем моим, и прославлю имя Твое в век, яко милость Твоя велия на мне, и избавил еси душу мою от ада преисподнейшаго» (Пс. 85:11-13). «Праведнии исповедятся имени Твоему, и вселятся правии с лицом Твоим» (Пс. 139:14). Благодатное действие Иисусовой молитвы Давид изображает так: «Благослови душе моя Господа, и вся внутренняя моя имя святое Его» (Пс. 102:1).

Упражнение молитвой Иисусовой пророк Давид предлагает всем христианам: «Царие земстии и вси людие, князи и вси судии земстии, юноши и девы, старцы с юношами, да восхвалят имя Господне, яко вознесется имя Того единого» (Пс. 148:11-13). Эти слова можно понимать и в более глубоком духовном смысле. Под именем *людей* понимаются все христиане; *цари* – христиане, которые в наибольшей степени достигли совершенства; *князи* – достигшие очень значительного преуспевания; *судьями* названы те, которые еще не может освободиться от рабства греху, но ознакомлены с Законом Божиим и стараются делать добро, отвергая зло. *Девой* называется беспристрастное сердце, способное к чистой молитве. *Старцами и юношами* изображены степени деятельного молитвенного труда.

Святитель Григорий Палама полагает, что Пресвятая Дева, пребывая во Святая Святых, ясно поняла слова Священнаго Писания о грехопадении первых людей в раю и, исполнившись сожаления, приняла умную к Богу молитву о

скорейшем помиловании и спасении человеческого рода. Она собрала весь ум в одно пребывание с Богом, внимая непрестанной молитве. Так Она совершала безмолвие ума, мысленное молчание, и гораздо лучше, чем Моисей, увидела славу Божию [79].

Твердое основание умная молитва имеет в словах Господа: «Ты же, егда молишия, вниди в клеть твою, и затворив двери твои, помолися Отцу твоему, иже в тайне: и Отец твой, видяй в тайне, воздаст тебе яве» (Мф. 6:6). Предание Церкви слова Христовы «войди в клеть твою» объясняет двумя способами. Во-первых, как буквальную заповедь, что молящийся должен замкнуться физически во время молитвы, чтобы молитва его была тайной. Во-вторых, что молящийся должен войти в себя, постоянно молясь в уме и сердце, и не показывая этого другим.

Так, объясняя эти слова, преп. Иоанн Кассиан говорит: «Внутри своей клетки молимся, когда сердце свое совершенно отвлекая от всех помыслов и забот, приносим молитвы свои Господу некоторым тайным образом и с дерзновением. При запертых дверях молимся, когда с закрытыми устами, молча молимся испытующему не слова, а сердца. В сокровенном месте молимся, когда только сердцем и внимательным умом приносим свои прошения Богу единому, так что и самые противные власти не могут узнать, о чем молимся»<sup>85</sup> [60, с. 139].

Святитель Григорий Палама поясняет: «Клеть души есть тело, двери наши суть пять чувств телесных. Душа входит в клеть свою, когда ум не блуждает туда и сюда по делам и вещам, мирским, но находится внутри нашего сердца. Чувства наши затворяются и остаются такими, когда мы не даем им прилепиться ко внешним чувственным вещам, и ум наш, таким образом, остается свободным от всякого пристрастия мирского и сокровенной умной молитвой соединяется с Богом Отцом своим» [229, с. 44].

Также и Иоанн Златоуст объясняет эти слова относительно безгласной, тайной, из глубины сердца возсылаемой молитвы, приводя в свидетельство из Священного Писания – Боговидца Моисея, поэтому и сказал к нему Бог: «Что

---

<sup>85</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 207.

вопиеш ко мне?» (Исх. 14:15); святую Анну, мать Самуила Пророка, у которой вопияло сердце; праведнаго Авеля и кровь его, вопиющую от земли. Все они в бесгласной своей молитве были услышаны Богом [79].

Установил и заповедал молитву Иисусову Сам Господь наш Иисус Христос. После Тайной Вечери, на которой сотворена святая Евхаристия, Господь, в прощальной беседе со Своими учениками, перед исшествием на страшные страдания и крестную смерть для искупления ими человечества, преподавал возвышенное учение и важнейшие заповеди. При этом Он разрешил и заповедал молиться именем Его: «Истинно, истинно говорю вам: о чем ни попросите Отца во имя Мое, даст вам» (Ин. 16:23). «И если чего попросите у Отца во имя Мое, то сделаю, да прославится Отец в Сыне. Если чего попросите во имя Мое, Я то сделаю» (Ин. 14:13-14). «Доныне вы ничего не просили во имя Мое; просите, и получите, чтобы радость ваша была совершенна» (Ин. 16:24).

Апостолы, как видно из Евангелия и из книги Деяний, совершали великие чудеса именем Господа Иисуса Христа: исцеляли недуги, неисцелимые средствами человеческими; воскрешали мертвых; повелевали бесам, изгоняли их из одержимых ими людей [79, с. 136 – 137]. Свт. Игнатий Брянчанинов пишет: «Нет случая, из которого можно б было научиться, каким образом они молились именем Господа; но они молились им непременно» [80, с. 235-236]. Однако святые апостолы получили лично от Господа заповедь о непрестанной молитве. Они сами совершали ее и передали верующим. До принятия Святаго Духа они проводили время в совместных молитвословиях, имея постоянное молитвенное направление духа, то есть непрестанную молитву. Когда сошел на апостолов Святой Дух, то соделал их храмами непрестанной молитвы – храмами Божиими, как написано: «Дом Мой домом молитвы наречется» (Мк. 11:17) [38; 218].

Однажды, вскоре после вознесения Господня на небо, апостолы Петр и Иоанн пошли для молитвы в храм Иерусалимский. К воротам храма ежедневно выносили хромого от рождения, который просил у входивших в храм милостыню. Когда апостолы приблизились к красным воротам, тогда святой Петр сказал ему:

«Серебра и золота нет у меня; а что имею, то даю тебе: во имя Иисуса Христа Назорея встань и ходи» (Деян. 3:6). Увечный мгновенно исцелел, вошел в храм с апостолами и громко прославлял Бога. Народ, пораженный удивлением, сбегался к апостолам. Петр сказал собравшемуся народу, что «Бог Авраама и Исаака и Иакова, Бог отцов наших, прославил Сына Своего Иисуса <...> И ради веры во имя Его, имя Его укрепило сего, которого вы видите и знаете» (Деян. 3:13, 16). Когда же апостолы были вызваны в Синедреон, то им был задан вопрос: «Какою силою или каким именем вы сделали это?» (Деян. 4:7). Петр, исполнившись Святого Духа, отвечал, что «именем Иисуса Христа Назорея, Которого вы распяли, Которого Бог воскресил из мертвых, Им поставлен он перед вами здрав. <...> ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись» (Деян. 4:10, 12). В связи с этим следует отметить слова апостола Павла, который говорит, что «всякий, кто призовет имя Господне, спасется» (Рим. 10:13), помня о том, что Христос «смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной. Посему и Бог превознес Его и дал Ему имя выше всякого имени, дабы пред именем Иисуса преклонилось всякое колено небесных, земных и преисподних, и всякий язык исповедал, что Господь Иисус Христос в славу Бога Отца» (Фил. 2:8-11).

Затем Петр и Иоанн возвратились к своим и все перассказали, тогда апостолы и все члены новой Церкви сотворили единодушно пламенную молитву к Богу: «Господи, воззри на угрозы их, и дай рабам Твоим со всею смелостью говорить слово Твое, тогда как Ты простираешь руку Твою на исцеления и на содействие знамений и чудес именем Святаго Сына Твоего Иисуса.» (Деян. 4:29-30). Уже в Деяниях апостольских содержится рассказ о первомученике Стефане, который, умирая, обращался с молитвой к Господу Иисусу (Деян. 7:59).

Святитель Игнатий (Брянчанинов) замечает, что запрещающим молиться Иисусовою молитвою можно отвечать словами апостолов Петра и Иоанна: «Праведно ли есть пред Богом, вас послушати паче, неже Бога, судите» (Деян. 4:19) [79, с. 137-140]. Вместе с тем, по словам свт. Игнатия (Брянчанинова), хуление молитвы именем Иисуса, приписание зловредного действия этому имени

равновесны той хуле, которую произносили фарисеи на чудеса, совершаемые Господом (Мф. 12:31) [79, с. 144].

Господь сказал о свойстве и силе изгонять бесов Своим именем: «Именем Моим будут изгонять бесов» (Мк. 16:17). Молитва Иисусова открывает присутствие бесов в человеке и изгоняет их из него. Так, когда апостолы, посланные Господом на проповедь, возвратились к Нему, то с радостью сказали: «Господи! и бесы повинуются нам о имени Твоем» (Лк. 10:17). На это Господь сказал ученикам: «Се, даю вам власть наступать на змей и скорпионов и на всю силу вражью, и ничто не повредит вам» (Лк. 10:19). Под именем «змей» святые отцы понимают греховные начинания, если же они прикрыты непорочностью и даже добром, то это «скорпионы». Господь также добавил: «Однако ж тому не радуйтесь, что духи вам повинуются, но радуйтесь тому, что имена ваши написаны на небесах» (Лк. 10:20). В данном случае говорится о том, что делатели молитвы именем Иисуса соединяются с Богом, сущим на небесах (Мф. 6:9; Лк. 11:2), Божественной благодатью и памятью о Нем. Пребывание умом и сердцем в Боге – плод и цель молитвы.

Затем Евангелие сообщает: «В тот час возрадовался духом Иисус и сказал: славлю Тебя, Отче, Господи неба и земли, что Ты утаил сие от мудрых и разумных и открыл младенцам. Ей, Отче! Ибо таково было Твое благоволение. И, обратившись к ученикам, сказал: все предано Мне Отцем Моим; и кто есть Сын, не знает никто, кроме Отца» (Лк. 10:21-22). Господь говорит, что сокровенное веры христианской открывается тем, кто с простотой и любовью младенца принимает учение Христа. Ученикам Господь открывает, что Сын, несмотря на принятое Им человечество, пребывает превысшим постижения всех разумных созданий [64].

Апостол Петр говорит: «Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1 Петр. 5:8). Вместе с тем апостол Павел пишет к Ефесеям о сердечном хранении, говоря: «Наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесной» (Ефес.

6:12).

Преподобный Антоний Великий учит: «Когда престаёт в человеке царство греха, тогда является душе Бог и очищает ее вместе с телом»<sup>86</sup> [59, с. 41]. «Без чистоты тела и сердца никто же может быть совершен пред Богом, почему сказано в св. Евангелии: «блажени чистии сердцем, яко тии Бога узрят» (Мф. 5:8). Совершенство рождается от чистоты сердца»<sup>87</sup> [59, с. 51].

Преподобный Макарий Великий говорит, что христианин должен всегда любить Господа и иметь память о Боге: «Христианин обязан всегда иметь памятование о Боге, ибо написано, *возлюбиши Господа Бога твоего от всего сердца твоего* (Втор. 6:5), то есть не только когдаходишь в молитвенный дом, люби Господа, но и находясь в пути, и беседуя, и вкушая пищу, имей памятование о Боге, и любовь и приверженность к Нему. Ибо говорит Он, где ум твой, там и сокровище твое (Мф. 6:21). К чему привязано сердце человека, и к чему влечет его пожелание, то и бывает для него богом. Если сердце всегда ищет Бога, то Бог есть Господь сердца его. Как хворост, брошенный в огонь, не может противиться силе огня, но тотчас сгорает, так и демоны, когда хотят напасть на человека, сподобившегося даров Духа, опалаются и истребляются Божественною огненною силою, только бы сам человек был всегда прилеплен к Господу, и на Него возлагал упование и надежду»<sup>88</sup> [59, с. 241].

В свою очередь Филофей Синайский о мысленном хранении сердца приводит следующие изречения Священного Писания: «Царствие Божие<sup>89</sup> внутрь вас есть» (Лк. 17:21); «без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15:5); «очисти прежде внутренность чаши и блюда, чтобы чиста была и внешность их» (Мф. 23:26); «но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником» (Рим. 7:22, 23).

Блаженный Диадок, епископ Фотикийский полагает о умной Иисусовой, в сердце действующей молитве, следующее основание: «Никто не может назвать

---

<sup>86</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 47.

<sup>87</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 60.

<sup>88</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 222. Беседа 43, 3.

<sup>89</sup> Серафим Саровский говорит, что под Царствием Божиим Господь понимал благодать Святого Духа [См.: 150].

Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3) и из Евангельской притче о купце, ищущем хорошие жемчужины.

Преподобный Никифор Постник (XIV в.) в своем «Слове о трезвении и хранении сердца» уподобляет мысленное в сердце делание молитвы сокровищу, сокрытому на поле.

Преподобный Симеон Новый Богослов пишет об умной молитв и внимании, что свв. отцы, слыша Господа, говорящего, что «из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления – это оскверняет человека» (Мф. 15:19-20), и что Он научает очистить «внутренность чаши и блюда, чтобы чиста была и внешность их» (Мф. 23:26), оставили всякое другое дело, и подвизались только в хранении сердца, зная, что вместе с этим деланием они удобно приобретут и всякую другую добродетель. Также сказано: «Не беспокойтесь» (Лк. 12:29), то есть не расточайте ума вашего по сторонам, и еще: «Тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь» (Мф. 7:14); «блаженны нищие духом» (Мф. 5:3), то есть не имеющие в себе ни одной мысли этого века.

Преподобный Нил Сорский указывает о мысленном хранении сердца на такие свидетельства из Священного Писания: «из сердца исходят злые помыслы, <...> это оскверняет человека» (Мф. 15:19, 20); «очисти прежде внутренность чаши и блюда» (Мф. 23:26); «хочу лучше пять слов сказать умом моим, <...> нежели тьму слов на незнакомом языке» (1 Кор. 14:19).

Святитель Димитрий Ростовский употребляет из Священного Писания о внутреннем мысленном делании молитвы, помимо прочего, следующее: «Всякою молитвою и прошением молитесь во всякое время духом» (Еф. 6:18); «когда я молюсь на [незнакомом] языке, то хотя дух мой и молится, но ум мой остается без плода. <...> Стану молиться духом, стану молиться и умом; буду петь духом, буду петь и умом» (1 Кор. 14:14, 15) [165].



## 2.2. Традиция Иисусовой молитвы как неотъемлемый элемент в практике умного делания отцов Церкви I – VII вв.

Для христиан эпохи отцов-пустынников непрестанная духовная брань, которую вели монахи, была подобна испытаниям, которые переносили мученики за Христа [176]. Влекомые желанием обрести единство с Богом, сказавшего: «Царство Мое не от мира сего» (Ин. 18:36), уже первые христианские отшельники в совершенном безмолвии (по греч. – «исихии»), очищая от страстей свое сердце («хранение сердца»), полностью погружались во внутреннюю молитву («умное делание»), дарующую причастность Богу («обожение»).

Хранение ума<sup>90</sup>, блюдение ума<sup>91</sup>, трезвение<sup>92</sup>, внимание<sup>93</sup>, умное делание, умная молитва, искусство ума, умное художество, умно-сердечная молитва, душевное делание<sup>94</sup>, память Божия, тайное упражнение, поучение, внутренние делание<sup>95</sup>, скрытое созерцание – это различные наименования тщательного упражнения в молитве Иисусовой [79, с. 129; 113; 208].

Прежде чем святые отцы привели в систему учение об умной молитве, монахи занимались главным образом деятельной добродетелью, под чем подразумевается телесный подвиг: пост, воздержание, поклоны, бдение, установленные молитвы, послушание, смирение и тому подобное. Однако апостол Павел говорит: «Телесное упражнение мало полезно, а благочестие на все полезно, имея обетование жизни настоящей и будущей» (1 Тим. 4:8) [67].

Поэтому упражнение в умной молитве является наследием святоотеческой традиции, которая жива и сейчас, и было непрестанным делом древних богоносных отцов. На многих пустынных местах и в общежительных монастырях оно было распространено между монахами: в Синайской горе, в Египетском ските, в Нитрийской горе, в Иерусалиме и в монастырях, которые вокруг Иерусалима [165].

<sup>90</sup> Исихий, слово о трезвении, 109, 115, 168.

<sup>91</sup> Исихий, слово о трезвении, 115.

<sup>92</sup> Исихий, слово о трезвении, 109, 159, 182.

<sup>93</sup> Исихий, слово о трезвении, 115.

<sup>94</sup> Исаак Сирийский, слово 56.

<sup>95</sup> Варсонофий Великий, ответ 210.

При этом все свв. отцы без исключения советуют и заповедуют упражнение Иисусовой молитвой [79]. Когда древние святые отцы, великие творцы умного делания, писали об Иисусовой молитве, тогда опытно знающих делателей было много и не было нужды подробно описывать начальные стадии, так как было кому наставить. Кроме того, прочесть писания мог и неподготовленный человек, а пользу извлечь мог лишь готовый, поэтому отцы писали кратко и прикровенно. Готовый и в кратком описании поймет нужное, а неготовый не повредит разума своего [8].

В связи с этим в раннехристианской литературе немало упоминаний об имени Иисуса и его чудотворной силе, а также о непрестанной молитве этим именем [208]. Однако в писаниях первых веков христианства не говорится отдельно о Иисусовой молитве, но о ней упоминается при изложении других обстоятельств.

Известно археологическое открытие: захоронение примерно 40-х годов первого столетия по Рождестве Христовом, т.е. времени совсем близкого к евангельским событиям. И в нем была надпись: «Иисус, помогай нам!» Это одна из самых древних форм обращения к Господу. Известно, что чин Панагии, во время которого обращаются к Божией Матери со словами: «Пресвятая Богородица, помогай нам!», – по Преданию возник следующим образом: апостолы во время совместной трапезы всегда отдельно клали один ломоть хлеба и ставили чашу вина – это была часть Господа. По окончании же трапезы они поднимали этот хлеб к небу и говорили: «Иисус, помогай нам!» Потом хлеб преломляли и вкушали как святыню – в воспоминание того, как некогда они трапезовали с Господом Иисусом Христом. И когда Пресвятая Богородица явилась им после Своего успения, они вместо привычного: «Иисус, помогай нам!» – сказали: «Пресвятая Богородица, помогай нам!» Таким образом, получается, что такие краткие слова: «Иисус, помогай нам!», написанные в найденной могиле, – очень древняя форма обращения к Господу Иисусу Христу. Вполне возможно, что так молились первые христиане.

Священномученик Климент, епископ Римский (†101) пишет о действиях

молитвы именем Иисуса: «Посредством Его взираем мы на высоту небес; чрез Него как бы в зеркале видим чистое и пресветлое лицо Бога; чрез Него отверзлись очи сердца нашего; чрез Него омраченный ум наш возникает в чудный Его свет; чрез Него восхотел Господь, чтобы вкусили бессмертного ведения»<sup>96</sup> [183].

В жизнеописании священномученика Игнатия Богоносца, епископа Антиохийского (†107) говорится, что когда его вели на съедение зверям и он непрерывно имел в устах имя Иисуса Христа, то спросили его: для чего он непрерывно воспоминает это имя? Игнатий Богоносец ответил, что он, имея в сердце своем написанное имя Иисуса Христа, устами исповедует Его и в сердце всегда носит. После того, как святой был съеден зверями, сердце его сохранилось и когда разрезали его, то нашли внутри надпись золотыми буквами: Иисус Христос.

Есть мнение, что Игнатий Богоносец, будучи ребенком, видел Иисуса Христа. В подтверждение этого приводятся слова Евангелия: «Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное; итак, кто умалится, как это дитя, тот и больше в Царстве Небесном» (Мф. 18:3-4). Однако более достоверным является то, что Игнатий Богоносец воспринял в свое сердце Христа. Это можно подтвердить его словами из Послания к римлянам: «Кто сам имеет Его в себе, тот пусть поймет, чего желаю»<sup>97</sup> [183].

В «Пастыре» Ерма (II в.) говорится о почитании Иисуса Христа: «Имя Сына Божия велико и неизмеримо, и оно держит весь мир»<sup>98</sup> [168, с. 272].

Святой Каллистрат (III в.) родом из Карфагена, дед которого Неоскор служил при императоре Тиверии в Палестине под началом прокуратора Иудеи Понтия Пилата, будучи воином, ночами, когда все спали, обычно вставал на молитву. Однажды спавший возле него воин услышал, что Каллистрат призывает Имя Господа Иисуса Христа, и донес об этом военачальнику. Тот призвал Каллистрата, допросил его и хотел заставить принести жертву идолам, на что

---

<sup>96</sup> Первое послание к Коринфянам, 36.

<sup>97</sup> Послания к римлянам, 6.

<sup>98</sup> Подобие 9, 14.

святой мученик ответил твердым и решительным отказом [8].

В первые века христианства молитве Иисусовой обучали всех христиан: 1) вследствие большого значения этой молитвы; 2) по причине редкости и высокой стоимости рукописных священных книг и низкой грамотности. Иисусова молитва является удобной и обладает особым действием и силой.

О всеобщем использовании Иисусовой молитвы свидетельствует факт из постановления Церкви (Псалтирь с возследованием<sup>99</sup>), который предлагает не как нововведение, а как общеизвестное упражнение неграмотным людям заменять для себя псалмопения и молитвословия на келейном правиле молитвой Иисусовой. Это постановление, вместе с другими преданиями Восточной Церкви, перешло из Греции в Россию, и многие неученые люди узнали силу молитвы Иисусовой и достигли великого духовного преуспеяния [79; 80].

В свою очередь и монашеское правило в основном состоит из Иисусовой молитвы. Так, преп. Антоний Великий завещал своим ученикам усердное исполнение молитвы Иисусовой [166]. Он говорит: «Молитву свою ночью совершай, прежде чем пойдешь в церковь»<sup>100</sup> [59, с. 96]. Вместе с тем он поучает: «Сидя в келье, налегай на труды рукоделия, но при этом имени Господа не отпускай от себя, но непрестанно вращай Его в уме твоём, поучайся Ему в сердце твоём и хвали Его языком твоим, говоря: *Господи мой, Иисусе Христе, помилуй меня*; или: *Господи Иисусе Христе, пошли мне помощь Твою*; или: *Хвалю Тебя, Господи мой, Иисусе Христе*»<sup>101</sup> [59, с. 97].

Спаситель говорит, что «не придет царствие Божие приметным образом <...> Ибо вот, царствие Божие внутрь вас есть» (Лк. 17:20-21). Антоний Великий раскрывает эти слова: «Не устрашайтесь слыша о добродетели и не чудитесь <...> Ибо не далеко от нас, и не вне нас, а в нас есть дело сие <...> Если бы со вне надлежало заимствовать сие дело (добродетели), то конечно оно было бы

---

<sup>99</sup> Кроме повечерия, канонов, четырех кафизм и пророческих песен правило в Следованной псалтири включает в себя 300 поклонов, 600 молитв Иисусовых и 100 Богородице. Для немощных и новоначальных правило сокращалось до трех кафизм, 100 поклонов, 300 Иисусовых молитв и 100 Богородице, прочее же оставалось неизменным.

<sup>100</sup> Устав отшельнической жизни, 16. В монастыре св. Саввы за час до утрени дают колокол, и все по кельям кладут положенные поклоны 1500 поясных и 150 земных с молитвой Иисусовой.

<sup>101</sup> Устав отшельнической жизни, 30.

затруднительно; но если она в нас есть, то будем только хранить себя от худых помыслов, и соблюдать душу свою Господу»<sup>102</sup> [59, с. 19-20].

Упражнение в молитве Иисусовой преподано ангелом преп. Пахомию Великому (292 – 346), жившему в Верхнем Египте, для его общежительных монахов<sup>103</sup> [166]. В общежитиях Пахомия Великого, произведших высоких делателей умной молитвы, каждого вновь вступившего в монастырь занимали телесными трудами под руководством старца в течение трех лет. Телесными трудами, частыми наставлениями старца, ежедневною исповедью, внешней и внутренней деятельностью, отсечением воли обуздывались страсти, доставлялась значительная чистота уму и сердцу. При упражнении в трудах преподавалось новонаначальному соответствующее его устройению делание молитвы. По прошествии трех лет от новоначальных требовалось изучение наизусть всего Евангелия и Псалтыри, а от способных и всего Священного Писания, что необыкновенно развивает устную внимательную молитву. Уже после этого начиналось тайное учение умной молитве, объяснялось оно обильно Новым и Ветхим Заветами. Таким образом монахи вводились в правильное понимание умной молитвы и в правильное упражнение ею [79]. В свою очередь монахи египетского скита проводили жизнь безмолвническую и преимущественно занимались молитвой, что видно из жития преп. Памвы [80].

Авва Исаяя (†370) говорит о Иисусовой молитве: «Не нерадите о поучении вашем и о непрестанной молитве, и храните сердце свое от чуждых помыслов, чтобы ничего не помышлять – ни о человеке каком, ни о чем либо из вещей века сего, но всегда исследуйте, в чем претыкаетесь, и старайтесь исправиться, умоляя Бога в болезновании сердца, слезах и злострадании (измождении плоти), да простит Он вам, и прочее да сохранит вас от впадения в то же»<sup>104</sup> [59, с. 281].

---

<sup>102</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 7.

<sup>103</sup> Ангел положил совершать монахам в продолжение всякого дня двенадцать молитв, также вечером двенадцать, ночью двенадцать и три в девятом часу. Каждая молитва содержит, кроме прочих, 100 молитв Иисусовых. Ангел пояснил, что «совершенные же не имеют нужды в уставе; ибо пребывая наедине в келии, они всю жизнь свою проводят в созерцании Бога». Устав ангел дал тем, «у которых ум еще не зрел, чтобы они, хотя, как не покорные рабы, по страху к господину, выполняя общее правило жизни, достигали свободы духа». [См.: 63, с. 543].

<sup>104</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 1, 3.

«Исходя на поделеие, – наставляет авва Исаяя, – не празднословьте и не позволяйте себе вольничать, но каждый в страхе Божиим да внимает себе и духу своему, также поучению и молитве, в тайне (в клети сердца)<sup>105</sup> [59, с. 282]. «Когда пойдешь куда в дорогу с братьями, отдаляйся немножко, чтобы молчать, и идя, не смотри туда и сюда, но поучайся в помысле своем, или молись Богу в сердце своем»<sup>106</sup> [59, с. 285].

Авва Исаяя призывает «подвизаться со слезами пред Богом, с болезнованием сердечным и стенанием сокровенным»<sup>107</sup>, и когда «ум в сокровенности приседит непрестанно Богу», тогда Бог «посылает ему помощь Свою <...> Он в нас есть Господи Иисус Христос, в славу и честь Бога Отца и Святого Духа»<sup>108</sup> [59, с. 421-422]. В связи с этим Авва Исаяя говорит о молитве, в которой происходит «противоречие помыслам во Христе Иисусе»<sup>109</sup> [59, с. 457].

Также авва Исаяя говорит о непрестанной Иисусовой молитве: «Стой же над сердцем твоим, внимая чувствам. И если память Божия соединится с тобою, то легко будешь схватывать врагов, подкрадывающихся украсть ее. Ибо строго смотрящий за помыслами тотчас узнает тех, которые хотят войти, чтоб осквернить его. Они смущают ум, чтоб он развлекся и стал бездействен (отстал от своего делания). Но знающие лукавство их хранят себя невозмутимыми, молясь Господу»<sup>110</sup> [59, с. 459]. Поэтму человек «не должен послаблять сердцу, пока имеет дыхание. Но надлежит ему всегда вопиять к Богу о Его помощи и милости»<sup>111</sup> [59, с. 460].

Преподобный Исаяя говорит о полной форме молитвы Иисусовой: «Монах смиренномудрый и добродетельный <...> занимается тайным поучением, <...> которое заключается в молитве Иисусовой и произносится так: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя» [161, с. 153-154]. Также авва Исаяя приводит и более краткие формы Иисусовой молитвы: «Сокровенное же поучение

---

<sup>105</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 1, 9.

<sup>106</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 3, 4.

<sup>107</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 25, 35.

<sup>108</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 25, 36.

<sup>109</sup> О хранении ума: 27, 2.

<sup>110</sup> О хранении ума: 27, 12.

<sup>111</sup> О хранении ума: 27, 15.

есть непрестанная молитва: Господи Иисусе Христе, помилуй мя! Сыне Божий, помоги мне» [134, с. 45].

Преподобный Макарий Великий учит, что прилежное пребывание в молитве есть главное среди всех аскетических подвигов, ею можно приобрести и прочие добродетели. «Ибо кто ежедневно принуждает себя пребывать в молитве, тот духовной любовью к Богу воспламеняется к божественной приверженности и пламенному желанию, и приемлет благодать духовного освящающего совершенства»<sup>112</sup> [59, с. 215]. Молиться можно и умно, и гласно, но всегда «трезвенно внимая умом <...> все чаяние возложив на Христа. И в таком случае, Господь Сам просветит ее, научая истинному прощению, подавая молитву чистую, духовную, достойную Бога и поклонение духом и истиною»<sup>113</sup> [59, с. 215]. «Истинное основание молитвы таково – быть внимательным к помыслам и совершать молитву в великом безмолвии и мире»<sup>114</sup> [59, с. 216].

Преподобный Макарий Великий заповедует ученикам делание непрестанной краткой молитвы и дает одну из ее возможных форм: «Довольно, если вы будете часто повторять от всего сердца: «Господи, помилуй меня; как знаешь и хочешь, помилуй меня» [244, с. 162].

Преподобный Макарий Великий подчеркивает связь молитвы с сердцем. Духовное сердце есть место Богообщения. Сердце он понимает в библейском смысле, как духовный центр человека. В сердце собраны все силы души, в том числе там помещается и духовный разум человека, который не следует путать с рассудком (интеллектом). По своему месторасположению духовное сердце примерно соответствует физическому сердцу.

Преподобный Макарий Великий говорит о сердечной брани с помыслами от лукавых духов: «С несомненной верой и великим терпением непрестанно призывая Господа, ожидая от Него помощи, можно здесь еще получить внутреннее освобождение от уз, тенет, преград и тьмы лукавых духов, то есть от

---

<sup>112</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 158. Беседа 40, 2.

<sup>113</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 159. Беседа 33, 1.2.

<sup>114</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 161. Беседа 6, 3.4.

действия тайных страстей»<sup>115</sup> [59, с. 206]. Поэтому «самое главное оружие для борца и подвижника состоит в том, чтобы, вошедши в сердце, сотворил он брань с сатаною, возненавидел себя самого, отрекся от души своей, гневался на нее, укорял ее, противился привычным своим пожеланиям, препирался с помыслами, боролся с самим собою»<sup>116</sup> [59, с. 218].

Преподобный Макарий Великий наставляет: «Подвижник должен остерегаться того, чтобы, достигнув внешней праведности, на ней и остановиться. Если он не ищет благодати Духа Святаго, то «не может принести достойных плодов Господу»<sup>117</sup> [59, с. 219].

Тот, кто добросовестно проходит умное делание, сподобляется благодати Духа Святаго, которая обнаруживается в особой духовной сердечной теплоте, умирении помыслов, потере интереса ко всему временному и суетному. В связи с этим преп. Макарий Великий говорит: «Душа, отрекшись от мира и возлюбив Единого Господа, с великим сердечным исканием, в труде, в подвиге, непрестанно ожидая Его с упованием и верою, и, прияв в себя оный небесный огонь Божества и любви Духа, действительно уже отрешается тогда от всякой мирской любви, освобождается от всякого вреда страстей, все отменяет от себя, перемещает естественное свое качество и греховную свою жесткость, все почитает излишним в едином небесном Женихе, которого приняла к себе, упокоеваясь горячею и несказанною любовью к Нему»<sup>118</sup> [59, с. 224].

Так начинается одухотворение души, очищение ее от страстей, заживление ран, причиненных страстями. Опасно, однако, считать, что совершенство уже достигнуто, так как это только начало действия благодати, которая овладевает сердцем постепенно. Поэтому преп. Макарий Великий говорит: «Божественная благодать, которая в одно мгновение может человека очистить и сделать совершенным, начинает посещать душу постепенно, чтобы испытать человеческое произволение, сохраняет ли оно всецелую любовь к Богу, ни в чем не сдружаясь с лукавым, но всецело предавая себя благодати <...> И сама благо-

<sup>115</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 138. Беседа 21, 3.

<sup>116</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 165. Беседа 26, 12.

<sup>117</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 167. Беседа 26, 19.

<sup>118</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 177. Беседа 4, 14.



дать овладевает пажитью в душе, и по мере того, как душа многие годы оказывается благоискусною и согласною с благодатью <...> пока вся душа не будет объята небесною благодатью, царствующею уже в этом сосуде»<sup>119</sup> [59, с. 227].

Те, кто побывал хотя бы однажды в вышеописанном благодатном состоянии, стремятся вкушать благодать непрестанно. Они познают свою немощь и недостаточность во всем, чувство смирения укореняется в них, а это необходимо, так как смирение есть условие духовного преуспевания. Так, Макарий Великий говорит, что души «в какой мере сподобляются духовных дарований, в такой же, по ненасытимости небесного желания, с большим еще напряжением взыскиют оных, чем более ощущают в себе духовного преспеяния, тем более алчут и жаждут причастия и приумножения благодати, чем более обогащаются духовно, тем более как бы обнищают в собственном о себе мнении, по причине ненасытимости духовного желания стремиться к небесному Жениху, как говорит Писание, *ядущии Мя еще взалчут и пиющии Мя еще вжаждутся* (Сир. 24:23)»<sup>120</sup> [59, с. 229]. «Вкушение Духа производит неутолимую почти жажду, которая справедливо уподобляется жажде такого человека»<sup>121</sup> [59, с. 230].

Преподобный Макарий Великий говорит: «Господь знает немощь человеческую, что человек скоро превозносится, потому останавливает его и попускает ему быть в непрестанном упражнении и волнении. Бог, зная твою немощь, по смотрению Своему посылает тебе скорби, чтобы стал ты смиренным и ревностнее взыскал Бога»<sup>122</sup> [59, с. 231]. Преп. Макарий Великий говорит: «Если и имеющие благодать превознесутся, и загордятся сердца их, то Господь отымает у них благодать Свою»<sup>123</sup>, «если и сподобились какого дарования, лишаются оно за беспечное небрежение и за суетную хвастливость их самомнения»<sup>124</sup> [59, с. 233-234].

При успешном дальнейшем прохождении умного делания подвижник приближается к христианскому совершенству и сподобляется новых воздействий

<sup>119</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 184. Беседа 41, 2.

<sup>120</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 189. Беседа 10, 1.

<sup>121</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 192. Беседа 17, 3.

<sup>122</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 194. Беседа 27, 8.

<sup>123</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 200. Беседа 15, 25.

<sup>124</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 201. Беседа 10, 3.

благодати Святого Духа – озарения ума, умиления, ведения и других. Согласно преп. Паисию Величковскому, преп. Макарию Великому принадлежат следующие слова: «Молитвою достойные приобщаются святости Божией и духовного действия, и соединения ума с Господом неизреченною любовью. Кто всегда понуждает себя претерпевать в молитве; тот духовною любовью возгарается в Божественное усердие и в пламенное желание к Богу, и приемлет, в известной мере, благодать духовного освятительного совершенства» [165].

Высшая степень совершенства – обожение. Душа, которую Дух Святой сподобил приобщиться Своего света и осиял красотой неизреченной славы Своей, делается вся светом. Греховное свое естество человек изменяет, при содействии благодати Святого Духа, в естество иное, божественное. И становится тогда он сыном Божиим по благодати, становится выше первого Адама, т.к. не только возвращается он к первоначальной своей чистоте, но становится обожженным [35].

Преподобный Макарий Великий был учителем Евагрия в египетской пустыне Скити. Евагрий Понтийский первым систематизировал учение о молитве [104]. Однако сам Евагрий был посмертно осужден Пятым Вселенским Собором (553). Сочинения его, тем не менее, продолжали переписывать и распространять, приписывая их святому Нилу Синайскому.

Авва Евагрий говорит, что непрестанная молитва заповедана всем христианам, а тем более всем монашествующим: «Непрестанно работать, бодрствовать (не спать) и поститься (не есть), не заповедано нам, а молиться непрестанно законоположено. Ибо <...> молитва очищает и делает мощным к борьбе ум, который создан молиться <...> и воевать с демонами в защиту всех сил души»<sup>125</sup> [59, с. 586].

Евагрий учит: «Молитва есть беседа ума к Богу»<sup>126</sup> [60, с. 207]. Чтобы беседовать с Богом, необходимо отрешить себя от всякого помышления: «Подвизайся ум свой во время молитвы соделывать глухим и немым; и будешь тогда

---

<sup>125</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 2, 49.

<sup>126</sup> Слово о молитве, 3.

иметь возможность молиться, как должно»<sup>127</sup> [60, с. 208]. При этом «всячески воздвигай себя к разумному предстоянию (с сознанием, кому и для чего предстоишь)»<sup>128</sup> [60, с. 212]. Вследствие этого, «молитва есть восхождение ума к Богу»<sup>129</sup> [60, с. 211].

Евагрий предлагает следующую последовательность в молитве: «Молись, во-первых, о том, чтоб очиститься от страстей, во-вторых, о том, чтоб избавиться от неведения и забвения, и, в-третьих, о том, чтоб избавлену быть от всякого искушения и оставления»<sup>130</sup> [60, с. 211]. Причем Евагрий наставляет: «Праведно молится не о своем только очищении, но и об очищении всякого человека»<sup>131</sup> [60, с. 211]. Кроме того, Евагрий призывает «помолиться в чувстве»<sup>132</sup> [60, с. 212]. «Свойственно молитве (сей – в чувстве) самоуглубление с благоговением, умилением и болезнованием душевным, при исповедании с негласными воздыханиями грехопадений»<sup>133</sup> [60, с. 212].

После молитвы нужно быть готовым к искушениям: «Помолившись, как должно, ожидай, что не должно, – и стой мужественно, охраняя плод свой»<sup>134</sup> [60, с. 212]. «Если радеешь о молитве, – предупреждает Евагрий, – то приготовься к бесовским наваждениям и терпеливо переноси бичевания их, ибо как дикие звери нападут они на тебя и все твое изъязвят тело»<sup>135</sup>. Евагрий подробно описывает бесовские искушения: «Приготовься, как опытный борец – не колебаться, хотя бы внезапно увидел ты какое привидение, – не смущаться, хотя бы обращен был на тебя меч, или пламяник устремлен был тебе в лицо, – не падать духом (не робеть), хотя бы представился тебе зрак (рожа) какой безобразный и коварный; но стой, исповедуя доброе исповедание, и смело взирай на врагов своих»<sup>136</sup> [60, с. 218]. «Надлежит тебе знать и следующее коварство демонов. Иногда они разделяют себя на группы. Одни приходят с соблазном. И

---

<sup>127</sup> Слово о молитве, 11.

<sup>128</sup> Слово о молитве, 45.

<sup>129</sup> Слово о молитве, 36.

<sup>130</sup> Слово о молитве, 38.

<sup>131</sup> Слово о молитве, 40.

<sup>132</sup> Слово о молитве, 42.

<sup>133</sup> Слово о молитве, 43.

<sup>134</sup> Слово о молитве, 49.

<sup>135</sup> Слово о молитве, 91.

<sup>136</sup> Слово о молитве, 92.

когда ты взыщешь помощи, входят другие в ангельском виде и прогоняют первых, чтоб прельстился ты мнением, что они настоящие ангелы, и впал в сомнение, что удостоен того»<sup>137</sup> [60, с. 219]. «Хотя и шум, и топот, и вопли, и ругательства услышит от демонов старающийся держать чистую молитву, но не ниспадет помыслом и не предаст его им»<sup>138</sup>. «Если демоны станут угрожать тебе, что внезапно явятся в воздухе, чтоб изумить тебя и похитить ум твой, не бойся их и совсем не заботься о такой угрозе их. Это они страшат тебя, пытая, ставишь ли ты их во что-нибудь, или совсем презрел уже их»<sup>139</sup> [60, с. 219].

«Во время таких искушений, – советует авва Евагрий, – употребляй непрестанно краткую, но напряженную молитву»<sup>140</sup> [60, с. 219]. Такая молитва служит основанием монашеской жизни. «Если хочешь в теле служить Богу, подобно бестелесным, – наставляет авва Евагрий, – старайся непрестанно иметь сокровенную в сердце твоём молитву»<sup>141</sup> [59, с. 606].

По словам аввы Евагрия, «Бога надобно вспоминать чаще нежели дышать»<sup>142</sup>. В связи с этим авва Евагрий наставляет: «Ко всякому дохновению прилагай трезвенное призывание имени Иисусова и помышление о смерти со смирением»<sup>143</sup> [59, с. 606].

Авва Евагрий говорит: «Царствие Божие есть ведение Пресвятой Троицы, сопостирающееся соответственно состоянию ума и исполняющее его нескончаемо блаженной жизни»<sup>144</sup> [59, с. 571]. Радость подлинной молитвы авва Евагрий описывает следующими словами: «Когда, стоя на молитве, будешь выше всякой другой радости, тогда (знай, что) истинно обрел ты молитву»<sup>145</sup> [60, с. 225].

Преподобный Марк Подвижник говорит о сведении ума в сердце молитвой следующее: «Когда ум познает безуспешность своего противления прежде при-

---

<sup>137</sup> Слово о молитве, 95.

<sup>138</sup> Слово о молитве, 97.

<sup>139</sup> Слово о молитве, 99.

<sup>140</sup> Слово о молитве, 98.

<sup>141</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 8, 2.

<sup>142</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 8, 3.

<sup>143</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 8, 4.

<sup>144</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 1, 3.

<sup>145</sup> Слово о молитве, 153.

нятым образам (впечатлениям) и исповедует Богу прежнюю свою вину, тотчас упраздняется и самое сие искушение, и ум снова имеет власть внимать сердцу и *всяцем хранением* блюсти оное молитвою, покушаясь войти во внутреннейшие и безопасные клетки сердца, <...> чистые внутреннейшие клетки души и дом Христов приемлют внутрь себя ум наш»<sup>146</sup> [59, с. 491-492]. «Великий Моисей, поставив скинию свою вне полка, то есть утвердив мысль и ум вне видимого, начинает поклоняться Богу (Исх. 34, 8), и вшедши во мрак (Исх. 20, 21), в невидимое и невещественное место ведения, там пребывает, посвященный в священнейшие тайны»<sup>147</sup> [59, с. 518]. Поэтому «пока умом совершенно не выйдем из обычного прилепления к существу нас самих и ко всему, что после Бога, мы не приобретаем неизменности в добродетели. Когда же любовью достигнем сего достоинства, тогда познаем силу Божия обетования»<sup>148</sup>.

«Суббота суббот (Лев. 16:31), – по словам Марка Подвижника, – есть душевный покой разумной души, которая, отвлекая ум даже от всех Божественных словес, сокровенно заключенных в существах (сотворенных), в восторге любви всецело облекла его в единого Бога и таинственным богословием сделала ум совершенно неотделимым от Бога»<sup>149</sup> [59, с. 519].

Преподобный Марк Подвижник говорит: «Желающий переплыть мысленное море долготерпит, смиренномудрствует, бденничает, воздерживается»<sup>150</sup>, а если безмолвие «и четыре те добродетели присоединит к молитве, то нет лучшего пособия и кратчайшего пути к бесстрастию»<sup>151</sup>. «Нельзя убезмолвиться умом без тела, ни разорить средостение их без безмолвия и молитвы»<sup>152</sup> [59, с. 541].

Преподобный Марк Подвижник учит, что молитвенное делание должно основываться на фундаменте покаяния. Покаяние, по преп. Марку Подвижнику, есть испрашивание милости. Поэтому аскетическое делание непрестанной по-

---

<sup>146</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 23.

<sup>147</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 80.

<sup>148</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 81.

<sup>149</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 84.

<sup>150</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 4, 29.

<sup>151</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 4, 30.

<sup>152</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 4, 31.

кайной молитвы, как просьбы о помиловании, полностью соответствует духу Евангелия. «Покаяние же, как полагаю, – пишет преп. Марк Подвижник, – не ограничивается ни временем, ни какими-либо делами, но совершается посредством заповедей Христовых, соразмерно с оными»<sup>153</sup> [59, с. 497]. При этом «если мы и до смерти будем подвизаться в покаянии, то и таким образом еще не исполним должного, ибо ничего достойного царствия небесного не сделали»<sup>154</sup> [59, с. 500].

Преподобный Марк Подвижник объясняет необходимость как телесной брани (против страстей, гнездящихся в плоти), так и духовной брани. Духовная брань выше телесной, но условия для ее успешного прохождения закладываются в брани телесной. Когда плоть аскета утончена, он готов успешно проходить умное делание. Преп. Марк Подвижник учит: «Если же хочешь <...> стяжать и иметь внутри себя собственный светильник умного света и духовного ведения, чтобы непреткновенно мог ты ходить в глубочайшей ночи века сего, <...> то покажу тебе к тому дивный способ, состоящий в нравственном внутреннем настроении духа, которое требует не телесного труда или подвига, но приболезненного труда душевного, властвования ума (над всем внутри) и внимательной мысли, при содействии страха и любви Божией»<sup>155</sup> [59, с. 483]. Здесь речь идет о молитвенном трезвении, отсекающем нечистые помыслы, чего подвижник достигает при соработничестве с благодатью Божией.

Понимая, что человеку невозможно превзойти свою меру и что плоды совершенства достигаются постепенно, преп. Марк Подвижник говорит: «Много есть образов молитвы, один от другого отличных. Впрочем ни один образ молитвы не бывает вреден, кроме того, что не есть молитва, но делание сатанинское»<sup>156</sup> [59, с. 491]. По восходящей линии, ступени молитвы суть следующие: 1) молитва, на которой стоят телом, но развлекаются мыслью; 2) молитва, совершаемая время от времени, между другими занятиями; 3) молитва почти непрестанная, которую предпочитают, насколько возможно, всем мирским попе-

<sup>153</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, 34.

<sup>154</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, 39.

<sup>155</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 1, 22.

<sup>156</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 3, 22.

чениям; 4) непрерывная, неразвлекаемая молитва, которая при необходимости может легко сочетаться с внешними занятиями.

Подвижники, достигшие совершенства, получают начатки райского блаженства уже при земной жизни. Эти начатки действуют духовно в их сердцах. Достигший такой степени ни о чем временном и суетном уже не хочет помышлять, но желает непрерывно пребывать в своем сердце, в любви Христовой [35].

Преподобный Агафон (IV – V в.), инок Египетского Скита, современник преподобного Макария Великого, говорит: «Человек подобен дереву; телесный подвиг подобен листу дерева, а внутренний – плоду. Но как в Писании сказано, что «всяко дерево, не творящее плода добра, отсекается и во огонь вметается» (Лк. 3:9), то из этого явствует, что все тщание наше должно быть о плоде, то есть о хранении ума. Нужно и то, чтоб дерево было покрыто и украшено листьями, чем изображается телесный подвиг» [79; 113; 208].

В Древнем Патерике о преп. Пимене Великом (IV – V в.) написано: «Брат спрашивал авву Пимена: как должно сидеть в келье? Старец говорит ему: сиденье в келье <...> состоит <...> в молчании и поучении». Авва Пимен наставляет: «Вот три главные правила: бойся Господа, молись непрерывно и делай добро ближнему».

Один из древних отцов наставляет о умном делании: «Человеку всегда надобно иметь дело внутри себя; и так, если он занимается делом Божиим, то приходит к нему враг сегодня-завтра, но не находит себе места остаться. И опять, если человек этот сделается пленником врага, то часто приходит к нему Дух Божий; и если мы не даем Ему места, то удаляется».

Об преп. Арсении Великом (IV – V в.) говорится: «Брат спросил авву Арсения, желая слышать от него слово. И старец сказал ему: всю силу свою подвижайся так, чтобы внутреннее делание было по Богу, и победишь внешние страсти». Когда Арсений молился, чтобы Господь научил его как спастись, то в ответ на это был голос с неба, говоривший: «Арсений! Скрывайся от людей и пребывай в молчании, это корень добродетели».

Учение аввы Силуана, живший в Синайской горе, на послушании закрыл лицо свое куколем, и смотрел только себе под ноги. Брат спросил, почему он так делает. И в ответ услышал: «Для того, чадо, чтобы глаза мои не видели деревьев, и ум мой не отвлекался ими от делания Божия». Следовательно, этот послушник имел умное делание.

О непрестанном умном делании самого аввы Силуана свидетельствуют следующие: «Авва Моисей спросил авву Силуана, говоря: можно ли человеку каждый день полагать начало? Авва Силуан отвечает ему: если человек – делатель, то он может полагать начало каждый день и каждый час». «Истинному монаху, – говорит блж. Епифаний, епископ Кипрский (†403), – надобно непрестанно иметь молитву в сердце своем» [113].

Святитель Иоанн Златоуст, советуя тщательное и постоянное упражнение молитвой Иисусовой, особенно монахам, говорит о ней, как общеизвестной: «Есть у нас духовные заклинания – имя Господа нашего Иисуса Христа и сила креста. Это заклинание не только изгоняет дракона из его логовища и ввергает в огонь, но даже исцеляет раны. Если же многие, хотя и произносили (это заклинание), но не исцелились, то это произошло от маловерия их, а не от бессилия произнесенного; также точно многие прикасались к Иисусу и теснили Его, но не получили никакой пользы, а кровоточивая жена, прикоснувшаяся не к телу, но к краю одежды Его, остановила долговременные токи крови. Имя Иисуса Христа страшно для демонов, страстей и болезней. Итак, станем Им украшаться, Им ограждаться»<sup>157</sup> [225, с. 578-579]. В имени Христовом и кресте Златоуст видит не их собственную силу, а действующую по вере силу Божию [95].

Следует также отметить так называемое «Послание к монахам», надписанное именем Златоуста, но в действительности ему не принадлежащем. В послании говорится о непрестанной Иисусовой молитве: «Имя Господа нашего Иисуса Христа, сходя в глубину сердца, смиряет дракона, владеющего помыслами, а душу спасает и животворит. Потому непрестанно сохраняйте в сердце имя Господа Иисуса, чтобы сердце поглотило Господа и Господь – сердце, и таким

---

<sup>157</sup> Беседы на послание к Римлянам 8, 6.



образом два стали едино»<sup>158</sup>.

Признание себя худшим из грешников необходимо для занимающихся молитвою. Без такого самовоззрения святые отцы признают сам молитвенный подвиг неправильным. Так, брат сказал авве Сисою Великому (†429): «Вижу, что во мне пребывает непрестанная память Божия». Преп. Силуан отвечал: «Это не велико, что мысль твоя при Боге: велико увидеть себя ниже всей твари». Основанием молитвы служит глубочайшее смирение. Поэтому молитва – вопль и плач смирения. При недостатке смирения молитвенный подвиг делается удобопреклонным к самообольщению и к бесовской прелести [79].

Преподобный Иоанн Кассиан говорит, что необходимо «ума не постоянные и шатательные туда и сюда отбегания обуздывать непрестанным памятованием о Боге. Всякий раз надобно нам возвращать сердце наше от парительного блуждания к созерцанию Бога, как только лукавый враг, покушаясь отвлечь ум наш от сего созерцания, вкрадется в тайники сердца»<sup>159</sup> [60, с. 23].

В учении преп. Иоанна Кассиана о молитве говорится, что существует множество видов молитвы, так как состояние человека подвижно, подвижна и его молитва: «Все виды молитв, без особенного сокрушения сердца, чистоты души и просвещения от Духа Святого, думаю, невозможно обнять. Их столько, сколько в одной душе, или и во всех душах может порождаться разных состояний и настроений. По мере преуспевания ума в чистоте и по качеству состояния, в какое он или случайностями вводится, или в силу своих внутренних деланий, обновленно восходит, и она в каждые такие моменты преобразуется; и потому очевидно, никем не могут быть воссылаемы всегда однообразные молитвы»<sup>160</sup> [60, с. 133]. Есть, однако, по Иоанну Кассиану, четыре основных вида молитвы, о которых говорит апостол Павел: «*молю убо прежде всех творити молитвы, моления, прошения, благодарения* (1 Тим. 2:1). – *Молитва*, – δεησις, – есть моление или умаливание о грехах, когда кто, пришедши в сокрушение о содеянных им, настоящих или прошедших грехах, испрашивает прощения в них; – мо-

---

<sup>158</sup> Послание к монахам (PG 60, 753).

<sup>159</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 29.

<sup>160</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 200.

ление, – προσευχη, – бывает, когда, молясь, что либо приносим или обещаем Богу (говоря: я то и то сделаю, только ущедри Господи); *прошение*, – εντεξις, – бывает, когда, находясь в горячности духа, воссылаем молитвы за других, о тех, кого любим, или о мире всего мира; *благодарение*, – ευχαρισια, – когда ум приносит Богу благодарение (и славословие), вспоминая прошедшие благодеяния Божии, или видя настоящие, или прозревая, какие в будущем уготовал Бог блага любящим Его»<sup>161</sup> [60, с. 134].

«За сими четырьмя видами молитв, – по словам Иоанна Кассиана, – следует молитвенное возвышеннейшее некое состояние, которое заключается в созерцании единого Бога и в пламенной любви к Нему, и где ум наш, объятый и проникнутый сею любовью, беседует с Богом ближайшим образом и с особенной искренностью»<sup>162</sup> [60, с. 134]. Такое молитвенное состояние есть пламенная и неизреченная молитва, которой сподобляются очень немногие. Это чистая молитва, «которая не допускает уже во внимание никакого образа, и не проявляется никаким звуком голоса, или произнесением каких либо слов, но с неуправляемой живостью исторгается из сердца, неизреченно восторженного пламенным устремлением ума к Богу, и изливается пред Ним неизъяснимыми воздыханиями и стенаниями»<sup>163</sup> [60, с. 141].

Преподобный Нил Синайский (Постник) (†450) учит, что удалясь от мира и работая над приобретением добродетелей, душа очищается. Тогда ум подвижника приходит в невозмущаемое устройство, и тут аскет может приступить к высокому молитвенному деланию [36].

Преподобный Нил Синайский наставляет: «Если желаешь быть храмом Божиим, то приноси Богу непрестанную молитву, как жертву непрерывную»<sup>164</sup> [60, с. 276]. Вследствие этого «всякое место пригодно для молитвы»<sup>165</sup> [60, с. 226].

Кроме того, преп. Нил говорит о высокой созерцательной молитве: «Есть

---

<sup>161</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 201.

<sup>162</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 202.

<sup>163</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 210.

<sup>164</sup> Увещательные главы, 92.

<sup>165</sup> Слово о молитве, 157.

высшая молитва совершенных, – некое восхищение ума, всецелое отрешение его от чувственного, когда неизглаголаннкими воздыханиями духа приближается он к Богу, Который видит расположение сердца, отверстое, подобно испи-санной книге, и в безгласных образах выражающее волю свою»<sup>166</sup> [60, с. 229].

Блаженный Диадок учит, что уму, имеющему памятование о Боге, необходимо дать непрестанное занятие, которое состоит в творении Иисусовой молитвы в сокращенном виде: «Господи Иисусе»: «Ум наш, когда памятью Божией затворим ему все исходы, имеет нужду, чтоб ему дано было дело какое-нибудь, обязательное для него, в удовлетворение его приснодвижности. Ему должно дать только священное Имя Господа Иисуса, Которым и пусть всецело удовлетворяет он свою ревность в достижении предположенной цели. Но надлежит знать, что, как говорит апостол, «никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3). С нашей стороны требуется, чтобы сказанное речение умом в себе утесняющимся непрестанно было изрекаемо в сокровенностях его так, чтобы при этом он не уклонялся ни в какие сторонние мечтания. Которые сие святое и преславное Имя непрестанно содержат мысленно в глубине сердца своего, те могут видеть и свет ума своего. И еще: сие дивное Имя, будучи с напряженною заботливостью содержи́мо мыслью, очень ощутительно посылает всякую скверну, появляющуюся в душе. Ибо Бог наш есть огонь, посядающий всякое зло, как говорит апостол. Отсюда наконец приводит Господь душу в некое возлюбление славы Своей, ибо преславное то и многовожденное Имя, укореняясь через памятование о нем ума в теплом сердце, порождает в нас навык любить благодать Его беспрепятственно»<sup>167</sup>.

Молитвой Иисусовой, по словам Диодоха, познаются хитрости лукавого и одерживается победа над его нападениями, посылается вся нечистота души, приносится свет духовного знания, появляется постоянное памятование о Боге. [203].

В «Сказании об авве Филимоне» (V или VI в.) говорится, что некий брат

---

<sup>166</sup> Слово о молитве, 168.

<sup>167</sup> Слово подвижническое 59.

Иоанн пришел к отцу Филимону и спросил средство от рассеянности ума. Авва ему говорит: «Поди возымай сокровенное поучение в сердце своем»<sup>168</sup> [61, с. 364]. Брат, не будучи посвящен в то, что сказано, просил разъяснить. Тогда авва Филимон сказал ему: «Поди трезвися в сердце своем, и в мысли своей трезвенно со страхом и трепетом говори: Господи, Иисусе Христе, помилуй мя!»<sup>169</sup> [61, с. 364]. Через некоторое время авва добавил: «Не давай уму своему быть праздным, но заставляй его сокровенно поучаться и молиться. Так можешь ты уразуметь глубины Божественного Писания и сокрытую в нем силу и дать уму непрестанное делание, да исполнишь Апостольское слово, заповедующее: *непрестанно молитесь* (1 Сол. 5:17). Внимай же себе тщательно и блюди сердце свое от приятия худых помыслов, или каких-нибудь суетных и неполезных; но всегда, и когда спишь, и когда встаешь, и когда ешь, и когда пьешь, и когда ведешь беседу, пусть сердце твое втайне мысленно, то поучается в псалмах, то молится: *Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя!*»<sup>170</sup> [61, с. 364].

О призывании имени Иисуса в молитве неоднократно упоминается в «Руководстве к духовной жизни» преподобных Варсанофия и Иоанна Газских (V – VI вв.). Так, «когда постигнет тебя что-либо такое, не трудись изыскивать причины сего, но призывай имя Иисуса, говоря: «Иисусе! помоги мне». И Он услышит тебя, ибо «близок Господь ко всем призывающим Его»<sup>171</sup> [180, с. 28]. Вместе с тем Иисусову молитву следует чередовать с чтением Священного Писания и пением псалмов: «*Вопрос.* Хорошо ли мне упражняться в молитве «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», или лучше поучаться в божественном Писании и стихословить псалмы? *Ответ.* Надобно делать и то и другое, немного того и немного другого попеременно, по написанному: «Сие надлежало делать, и того не оставлять»<sup>172</sup> [180, с. 88].

Преподобный Варсонофий наставляет: «Если не внутреннее делание Божией благодатью поможет человеку, то тщетно трудится он по внешности. Внут-

---

<sup>168</sup> Многополезное сказание об авве Филимоне, 9.

<sup>169</sup> Многополезное сказание об авве Филимоне, 9.

<sup>170</sup> Многополезное сказание об авве Филимоне, 10.

<sup>171</sup> Руководство к духовной жизни, вопрос 39.

<sup>172</sup> Руководство к духовной жизни, вопрос 126.

ренное делание, в соединении с болезнью сердца, приносит чистоту, а чистота – истинное безмолвие сердца, таким безмолвием доставляется смирение, а смирение соделывает человека жилищем Божиим. Когда же вселится Бог, тогда басы и страсти изгоняются, и соделывается человек храмом Божиим, исполненным освящения, исполненным просвещения, чистоты и благодати. Блажен тот, кто зрит Господа во внутреннейшей сокровищнице сердца, как в зеркале, и с плачем изливает моление свое перед благостью Его» [80].

Начиная с VI в. самым значительным центром распространения Иисусовой молитвы становится основанный Юстинианом монастырь на Синайской Горе. О Иисусовой молитве несколько раз упоминается в руководстве к монашеской жизни преп. Иоанна «Лествице», оказавшем огромное влияние на последующее развитие восточно-христианской аскетики [95; 104].

Преподобный Иоанн Лествичник предписывает творить молитву Иисусову распростерши руки: «Распрости руки, и бей супостатов именем Иисусовым; ибо нет более сильного оружия ни на небе, ни на земле»<sup>173</sup> [181, с. 156].

Молитва Иисусова, по словам преп. Иоанна Лествичника, как непрестанное делание ума, не должно прерываться и во время сна: «Память смерти да засыпает и да восстает с тобою, и вместе с нею Иисусова молитва единопомышляемая; ибо ничто не может тебе доставить столь сильное заступление во время сна, как сии делания»<sup>174</sup> [181, с. 134].

У преп. Иоанна Лествичника присутствует детально описываемое учение о трезвении – искусстве борьбы с помыслами. Суть этого учения заключается в том, что греховные и посторонние помыслы нужно отсекают в самый момент их появления, а не тогда, когда они глубоко укоренятся в человеке. Преп. Иоанн Лествичник различает несколько стадий проникновения помысла в человека. Сначала появляется «прилог» – мимолетный образ, входящий извне и чуждый человеку. Затем следует «сочетание» – собеседование ума с появившимся прилогом, изучение и исследование его. «Сосложение» – это уже внутреннее со-

---

<sup>173</sup> Лествица, 21, 7

<sup>174</sup> Лествица, 15, 53.

гласие ума с помыслом и услаждение им. «Борьба» – противостояние между помыслом и умом, в результате которого либо ум должен одолеть помысел и отвергнуть его, либо помысел овладеет умом. «Пленение» – «насильственное и невольное увлечение сердца или продолжительное сочетание сердца с предметом, разоряющим доброе устройство»<sup>175</sup>. «Страсть» – окончательная победа помысла над человеком или «порок, от долгого времени поселившийся в душе и через навык сделавшийся как бы ее природным свойством, так что душа сама произвольно к нему стремится»<sup>176</sup> [181].

Преподобный Иоанн Лествичник предлагает следующий способ от рассеянности в молитве: «Старайся всегда возвращать к себе уклоняющуюся твою мысль, или, лучше сказать, заключай ее в слова молитвы. <...> Духа связывать невозможно; а где Создатель духа сего, там все Ему покорно»<sup>177</sup>. При этом «начало молитвы состоит в том, чтобы отгонять приходящие помыслы при самом их появлении; середина же ее – в том, чтобы ум заключался в словах, которые произносим и помышляем; а совершенство молитвы есть восхищение ко Господу»<sup>178</sup> [181].

В «Лествице» имеются указания на связь между молитвой и дыханием: «Память Иисусова да соединится с дыханием твоим, и тогда познаешь силу безмолвия»<sup>179</sup> [181, с. 241]. Эти слова неоднократно цитировались последующими подвижниками, а в эпоху византийского исихазма они легли в основу так называемого психосоматического метода Иисусовой молитвы.

Преподобный Дорофей Палестинский (†620) пишет, что желающий научиться умному деланию и непрестанной молитве должен подвизаться и день, и ночь. Правильно проходимое делание непрестанной молитвы приводит к смирению, так как человек, не надеясь на свои силы, непрестанно просит помощи Божией и когда преуспевает, то приписывает это Богу. Должно стараться молиться всегда, а особенно во время искушений [36].

---

<sup>175</sup> Лествица, 15, 73.

<sup>176</sup> Там же.

<sup>177</sup> Лествица, 28, 17.

<sup>178</sup> Лествица, 28, 19.

<sup>179</sup> Лествица 27, 61.

Наиболее значительным итогом развития восточно-христианского учения о молитве Иисусовой в период с V по VII век стало сочинение святого Исихия «О трезвении и молитве»<sup>180</sup>, жившего на Синае. Центральным пунктом аскетического учения преп. Исихия является трезвение – это «духовное художество», «лествица к созерцанию»<sup>181</sup>, сердечное безмолвие, «хранение ума в совершенной немечтательности»<sup>182</sup> [60, с. 157, 158]. «Если долго и с постоянным усердием проходить его, с Божией помощью, совершенно избавляет человека от страстных помыслов, и слов, и худых дел; дарует тому, кто его так проходит, верное познание Бога непостижимого, сколько сие возможно для нас, и сокровенное разрешение сокровенных Божественных тайн»<sup>183</sup> [60, с. 157].

Под трезвением преп. Исихий понимает и делание Иисусовой молитвы: «Внимание есть непрестанное от всякого помысла безмолвие сердца, в коем оно Христом Иисусом, Сыном Божиим и Богом, и Им Одним всегда, непрерывно и непрестанно дышет, Его призывает, с Ним мужественно ополчается против врагов, и Ему, имеющему власть оставлять грехи, исповедует свои прегрешения»<sup>184</sup> [60, с. 158]. «Сугубый страх, с одной стороны от оставлений Божиих, с другой от обучающего поущения искушений внешних, обыкновенно рождает частоту надзирательного внимания в уме человека <...> От частоты сей рождается навык; от этого – естественная некая непрерывность трезвения; а от сего, по свойству его, мало-помалу порождается видение брани, за которым следует непрестанная молитва Иисусова, сладостная без мечтаний тишина ума, и дивное некое состояние, исходящее от сочетания со Иисусом»<sup>185</sup> [60, с. 159].

Есть несколько способов трезвения. Первый способ: «смотреть неотступно за мечтанием, или за прилогом; ибо без мечтания сатана не может устраивать помыслы и представлять их уму к его прельщению обманом»<sup>186</sup> [60, с. 160]. Второй способ: «иметь сердце глубоко всегда молчащим и от всякого помысла

---

<sup>180</sup> Долгое время автором трактата считался Исихий Иерусалимский (V век), однако современная научная критика это опровергла. Предположительно временем написания сочинения является конец VII века.

<sup>181</sup> О трезвении и молитве, 1.

<sup>182</sup> О трезвении и молитве, 3.

<sup>183</sup> О трезвении и молитве, 1.

<sup>184</sup> О трезвении и молитве, 5.

<sup>185</sup> О трезвении и молитве, 7.

<sup>186</sup> О трезвении и молитве, 14.

безмолвствующим, и молиться»<sup>187</sup> [60, с. 160]. Третий способ: «непрестанно в смирении призывать на помощь Господа Иисуса Христа»<sup>188</sup> [60, с. 160]. Данный способ можно соединить с предыдущим. Иными словами, речь идет о делании непрестанной Иисусовой молитвы в сочетании с неприятием помыслов. Четвертый способ: «иметь в душе непрестанное памятование о смерти»<sup>189</sup> [60, с. 160].

«Тому, кто подвизается внутри, – пишет преп. Исихий, – в каждое мгновение надобно иметь следующие четыре (делания): *смирение*, крайнее *внимание*, *противоречие* (помыслам) и *молитву*. *Смирение*, – чтобы, как брань у него идет с соперниками – гордыми демонами, всегда иметь в руке сердца помощь Христову: ибо Господь ненавидит гордых. *Внимание*, – чтобы всегда держать сердце свое не имеющим никакого помысла, хотя бы он казался добрым. *Противоречие*, – дабы, как только уразумеет, кто пришел, тотчас с гневом воспротиворечить лукавому, как говорится: и *отвещаю поношающим ми слово* (Пс. 118:42), – *не Богу ли повинется душа моя* (Пс. 61:2)? *Молитву*, – дабы после противоречия, тотчас из глубин сердца возопить ко Христу с воздыханием неизглаголанном. И тогда сам подвизающийся увидит, как враг его поклоняемым именем Иисуса, как прах ветром развеивается и гонится прочь, или как дым исчезает с своим мечтанием»<sup>190</sup> [60, с. 161]. Более того, «невозможно нам очистить сердце свое от страстных помыслов и изгнать из него мысленных врагов, без частого призывания имени Иисус-Христово»<sup>191</sup> [60, с. 163].

Преподобный Исихий предупреждает: «Любящим научение надо знать и то, – что злые демоны, завидуя нам, по причине великой от брани пользы, умудрения ею и к Богу восхождения, часто скрывают от нас и утишают эту мысленную брань, (имея при сем в намерении и то), чтобы, когда мы (забыв об опасностях нападения с их стороны), обеззаботимся, внезапно похитить ум наш (в мечтания), и опять сделать нас не внимающими сердцу нерадивцами». Одна-

---

<sup>187</sup> О трезвении и молитве, 15.

<sup>188</sup> О трезвении и молитве, 16.

<sup>189</sup> О трезвении и молитве, 17.

<sup>190</sup> О трезвении и молитве, 20.

<sup>191</sup> О трезвении и молитве, 28.



ко делателям молитвы во время затишья помыслов следует устремиться «с памятованием Господа нашего Иисуса Христа в духовные созерцания, – и брань опять найдет на ум»<sup>192</sup> [60, с. 163-164].

Преподобный Исихий призывает к непрестанному внутреннему деланию: «Да не пресекаются же у нас никогда – сердечное внимание, трезвение, прекословие (помыслам) и молитва ко Христу Иисусу, Богу нашему»<sup>193</sup> [60, с. 166].

Кроме того, преп. Исихий подчеркивает, что бесовским искушениям невозможно противостоять ничем иным, как только постоянным трезвением ума и непрестанной молитвой Иисусовой: «Мы, дебелие и к земле поникшие и телом и мудрованием, врагов своих, бестелесных и невидимых, зложелательных и мудрых на озлобления, скорых и легких, искусившихся в брани, какую ведут от Адама до ныне, не другим каким способом имеем возможность победить, как только непрестанным трезвением ума и призыванием Иисуса Христа, Бога и Творца нашего»<sup>194</sup> [60, с. 167].

Причем, по словам Исихия, «трезвение и молитва Иисусова взаимно входят в состав друг друга, – крайнее внимание в состав непрестанной молитвы, а молитва опять в состав крайнего в уме трезвения и внимания»<sup>195</sup> [60, с. 177].

«Невозможно греху войти в сердце, – говорит преп. Исихий, – если он не постучится прежде в дверь сердца мечтанием лукавого прилога»<sup>196</sup> [60, с. 168]. «Первое есть прилог; второе – сочетание, когда наши помыслы и помыслы лукавых демонов смешиваются; треть – сосложение, когда обоего рода помыслы сговорятся на зло и порешат между собою, как ему быть; четвертое же есть чувственное деяние или грех. Итак, если ум, трезвенствуя, внимает себе и посредством прекословия и призывания Господа Иисуса прогоняет прилог с самого его приражения, то ничего из того, что обычно следует за ним, уже не бывает»<sup>197</sup> [60, с. 168].

Более того, по словам Исихия, «рождается в уме нашем Божественное не-

---

<sup>192</sup> О трезвении и молитве, 30.

<sup>193</sup> О трезвении и молитве, 39.

<sup>194</sup> О трезвении и молитве, 42.

<sup>195</sup> О трезвении и молитве, 94.

<sup>196</sup> О трезвении и молитве, 45.

<sup>197</sup> О трезвении и молитве, 46.

кое состояние от непрестанного памятования и призывания Господа нашего Иисуса Христа», когда «ум сам уже ищет супостатов», то есть вражеские прилоги, «чтобы поразить и разогнать»<sup>198</sup> [60, с. 177 – 178]. При этом Исихий замечает: «Прекословие обыкновенно преграждает дальнейший ход помыслам, а призывание имени Иисус-Христово изгоняет их из сердца»<sup>199</sup> [60, с. 188]. Исихий призывает «день и ночь взывать к Господу Иисусу Христу, Сыну Божию»<sup>200</sup> [60, с. 190]. Без Иисусовой молитвы не избежать принятия грешных помыслов: «Если, начав жить в внимании ума, с трезвением сочетаем смирение и с прекословием совокупим молитву, то будем добре шествовать мысленным путем, как со светильником света, с поклоняемым и святым именем Иисуса Христа, – как выметая и очищая от греха, так и украшая и убирая дом сердца своего. Если же на одно свое трезвение или внимание понадеемся, то скоро, подвергшись нападению врагов, падем, быв низринуты <...> или и совершенному закланию подвергнемся от них, не имея в себе победоносного меча, – имени Иисус-Христово. Ибо только сей священный меч, будучи непрестанно вращаем в упраздненном от всякого образа сердце, умеет обращать их вспять и посекасть, и попалять и поедать, как огонь солому»<sup>201</sup> [60, с. 190-191].

Исихий пишет о сединении Иисусовой молитвы с дыханием: «Да прильпнет к дыханию твоему молитва Иисусова»<sup>202</sup> [60, с. 198]. «Будем всегда вести себя, как *наказанные сердцем в мудрости* (Пс. 89:12), непрестанно дыша Иисус-Христом»<sup>203</sup> [60, с. 199]. Вместе с тем, по слову Исихия, «с дыханием твоим соедини трезвение и имя Иисусово, или помышление о смерти и смирение; ибо то и другое великую доставляет пользу»<sup>204</sup> [60, с. 199].

Исихий пишет и о «воздухе сердца», который просветляется под действием молитвы Иисусовой: «Когда же Солнцем правды Иисусом Христом рассеются страстные мечтания, тогда обыкновенно в сердце рождаются световидные и

---

<sup>198</sup> О трезвении и молитве, 97.

<sup>199</sup> О трезвении и молитве, 143.

<sup>200</sup> О трезвении и молитве, 149.

<sup>201</sup> О трезвении и молитве, 152.

<sup>202</sup> О трезвении и молитве, 182.

<sup>203</sup> О трезвении и молитве, 187.

<sup>204</sup> О трезвении и молитве, 189.

звездовидные помышления, по причине просвещения Иисусом воздуха сердечного. Ибо Премудрый говорит: *надеющиеся на Господа уразумеют истину, и верные в любви пребудут Ему* (Прем. 3:9)»<sup>205</sup> [60, с. 201].

Преподобный Исихий подводит такой итог трезвения: «Если со смиренным мудрованием, памятью о смерти, самоукорением, противоречием (помыслам) и призыванием Иисуса Христа всегда пребываешь ты в сердце своем, и с сими орудиями трезвенно проходишь каждый день мысленный путь, – тесный, но радостотворный и сладостный; то увидишь во святые созерцания святых, и просвещен будешь ведением глубоких тайн от Христа <... > Ибо во Иисусе почувствуешь ты, что в душу твою низшел Дух Святой, <...> Который тайно утверждает ищущего Его (в истине в Нем)»<sup>206</sup> [60, с. 163].

Иисусова молитва была известна и на христианском Западе, о чем косвенно свидетельствует, в частности, «Письмо папы Григория II императору Льву III о почитании святых икон» (VIII в.). В письме говорится, что, когда мы входим в церковь и становимся перед иконой Христа, мы произносим: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помоги и спаси меня». Впрочем, молитва Иисусова никогда не имела на Западе столь широкого распространения, как на Востоке [95].

Позднее о молитве Иисусовой писали: Григорий Синаит, Феолит Филладельфийский, Григорий Палама, Каллист и Игнатий Ксанфопулы и многие другие. Сочинения их большей частью помещены Никодимом Святогорцем в обширном сборнике аскетических писателей – Добротолюбии. Из русских подвижников об умном делании говорится в сочинениях преп. Нила Сорского, преп. Дорофея, преп. Паисия Величковского, преп. Василия Поляномерульского, преп. Серафима Саровского, оптинских старцев, свт. Игнатия Брянчанинова, свт. Феофана Затворника, праведного Иоанна Кронштадского, преп. Силуана Афонского и др.

С XIV века святые отцы начали приводить учение о Иисусовой молитве в

---

<sup>205</sup> О трезвении и молитве, 197.

<sup>206</sup> О трезвении и молитве, 29.

систему, когда упражнение в ней стало забываться даже среди монахов. Они оставили труды о молитве и объявили всем, что трезвенное делание необходимо для совершенствования человека [67].

Таким образом, молитва Иисусова как средство для стяжания благодати Духа Святого имеет твердое основание в Священном Писании и Священном Предании Православной Церкви.

### 2.3. Выводы по II главе

Начало умной молитвы дано Богом человеку в раю. Адам пребывал в зрительной, одним умом совершаемой, благодатной молитве, и старался ее хранить. Однако после грехопадения человеку надлежит пребывать в непрестанной сердечной покаянной молитве, на что указывает борьба ветхозаветного патриарха Иакова с Богом (Быт. 32: 24-29).

Многие места Ветхого Завета содержат указания на непрестанное призывание имени Божия в сердце, которое необходимо хранить как средоточие человеческой личности, но моление именем Иисуса установлено и заповедано Самим Господом и берет свое начало с апостольских времен.

Наиболее ранние ясные указания о Иисусовой молитве встречаются в IV в. у египетских отшельников: преп. Антония Великого, преп. Пахомия Великого и преп. Макария Великого. Однако только в течение V – VII вв. практика Иисусовой молитвы распространилась по всему христианскому Востоку, получив признание и в Египте (где жили авва Исайя и авва Филимон), и в Палестине (где жил авва Дорофей), и в Эпире (где жил Диадок), и на Синае (где жили Иоанн Лествичник и, по-видимому, Исихий).

## **Глава III. Становление практики Иисусовой молитвы в традиции Церкви**

«Идеал христианства, – пишет архиеп. Иларион (Алфеев), – достичь такого состояния, чтобы вся жизнь превратилась в молитву, чтобы каждое дело и каждая мысль были проникнуты молитвой» [92].

При этом благодать Святого Духа является источником просвещения для всех православных христиан, но путь каждого человека к Богу носит личный и уникальный характер [55]. Во многом это связано с тем служением, которое несет человек в данный момент времени, и с теми условиями жизни, в которых он находится.

### **3.1. Сокровенное делание в миру**

Каждому христианину необходимо приучать себя к внутренней, глубинной духовной жизни для качественного изменения всего внутреннего человека. Пока в сердце еще действуют страсти, человек не может правильно воспринимать окружающее и понимать действия людей и происходящие события, строить правильные взаимоотношения с окружающим миром, поскольку сознание искажено комплексным воздействием демонов на разум и чувства. Искажение восприятия будет продолжаться до тех пор, пока в напряженной духовной борьбе сердце не очистится от грехов и страстей, а это возможно только с помощью благодати Божией.

Господь сначала ставит человека в те условия, когда необходимо учиться самоотвержению, учиться забывать себя ради других. Поэтому нужно научиться возгревать в себе радостное отношение ко всякому порученному делу, помня, что оно делается пред Богом ради собственного спасения, ради стяжания благодати. Нужно приучать душу делать порученное дело с охотой, даже искать – чем можно помочь ближнему.

Выполняя свое послушание хорошо и приучая себя незаметно для других к постоянной Иисусовой молитве, без смущения, с благодарностью к Богу и с ра-

достью можно проходить период жизни в миру, но это не означает отсутствие искушений. Однако благодать будет помогать их проходить.

Нельзя достигнуть сердечной чистоты и мира души, если позволить демонам направить внимание молящегося на окружающих людей. Тогда помыслы будут заняты исследованием чужих поступков, особенно начальствующих лиц. Под влиянием демонов эти поступки всегда будут иметь отрицательный характер и соответствующую эмоциональную окраску, причем, чем дальше, тем больше. Появляются осуждение и раздражение, переходящие в унылое озлобление и скверные поступки. Сознание человека подпадает под полное управление демоническими внушениями.

Так, попущенная для смирения немощь или внушенное демонами ностальгическое чувство грусти усиливаются ощущением одиночества и, наконец, доводят до уныния, которое ведет к безрассудным поступкам. Такой человек бежит от всего и всех. Он нигде не находит покоя и хороших условий. Демон, одолев человека, получает над ним еще большую власть и уже не дает ему освободиться из-под гнета своего давления: он будет гнать человека из одного места в другое, не давая нигде остановиться, повсюду внушая ему недовольство, обиду и раздражение всем, чем только можно [84].

Бесам нельзя ни в чем верить. Демоны пытаются запугать молящегося настолько, чтобы он отказался следовать подвижническим путем. Для этого они могут отвлекать от молитвы, принимая устрашающий, грозный вид, чтобы, с одной стороны, напугать, а, с другой, – внушить самомнение и чувство гордости. Будучи по существу малосильными, они всегда очень коварны и злы. Молящийся впоследствии может силиться доказать и себе и свидетелям его страха, что не был запуган бесами. Он решает их победить своею еще большей ревностью, а не Божией силою. Это не та смиренная ревность, которую испрашивают у Бога и получают помощь от Него, но та гордая демонская ревность, которую сам человек разжигает в себе. Апостол Павел об этом говорит: «Не разумея праведности Божией и усиливаясь поставить собственную праведность, они не покорились праведности Божией» (Рим. 10:3). Однако «Бог гордым противится,

а смиренным дает благодать» (Иак. 4:6). Свт. Игнатий (Брянчанинов) предупреждает о том, что необходимо быть осторожным, чтобы не пытаться делать Божие дело с разгорячением одними человеческими силами, без действующего и совершающего Свое дело – Бога [87].

В связи с этим приведем текст из духовного завещания преп. Серафима Вырицкого: «Думала ли ты когда-либо, что все, касающееся тебя, касается и меня? Ибо касающееся тебя касается зеницы ока Моего. Ты дорога в очах Моих, многоценна, и Я возлюбил тебя, и поэтому для Меня составляет особую отраду воспитывать тебя. Когда искушения на тебя и враг придет, как река, Я хочу, чтобы ты знала, что От Меня это Было.

Что твоя немощь нуждается в Моей силе и что безопасность твоя заключается в том, чтобы дать Мне возможность защитить тебя. Находишься ли ты в трудных обстоятельствах, среди людей, которые тебя не понимают, не считаются с тем, что тебе приятно, которые отстраняют тебя, – От Меня это было.

Я – Бог твой, располагающий обстоятельствами, и не случайно ты оказалась на своем месте, это то самое место, которое Я тебе назначил. Не просила ли ты, чтобы Я научил тебя смирению? И вот Я поставил тебя в ту именно среду, в ту школу, где этот урок изучается. Твоя среда и живущие с тобою только выполняют Мою волю. Находишься ли ты в денежном затруднении, трудно тебе сводить концы с концами, знай, что От Меня это было.

Ибо Я располагаю твоими средствами и хочу, чтобы ты прибегала ко Мне и знала бы, что ты в зависимости от Меня. Мои запасы неистощимы. Я хочу, чтобы ты убеждалась в верности Моей и Моих обетований. Да не будет того, чтобы тебе могли сказать в нужде твоей: Ты не верь Господу Богу твоему. Переживала ли ты ночь в скорби? Ты разлучена с близкими и дорогими сердцу твоему, – От Меня это послано тебе.

Я – муж скорбей, изведавший болезни, Я допустил это, чтобы ты обратилась ко Мне и во Мне могла найти утешение вечное. Обманулась ли ты в друге своем, в ком-нибудь, кому ты открывала сердце свое, – От Меня это было.

Я допустил этому разочарованию коснуться тебя, чтобы познала ты, что



лучший твой друг есть Господь. Я хочу, чтобы ты все приносила ко Мне и говорила Мне. Наклеветал ли кто на тебя, предоставь это Мне, и прильни ближе ко Мне, убежищу твоему, душою твоею, чтобы укрыться от пререкания языков, Я выведу как свет правду твою и судьбу твою, яко полудне. Разрушились планы твои, поникла ты душою и устала – От Меня это было.

Ты создавала себе план, имела свои намерения, ты и принесла их Мне, чтобы Я благословил их. Но Я хочу, чтобы ты предоставила Мне распоряжаться и руководить обстоятельствами жизни твоей, так как ты – только орудие, а не действующее лицо. Постигли ли тебя неожиданные неудачи житейские, и уныние охватило сердце твое, знай – От Меня это было.

Ибо Я хочу, чтобы сердце твое и душа твоя были всегда пламенеющими пред очами Моими, и побеждали бы именем Моим всякое малодушие. Не получаешь ты долго известий от близких, дорогих тебе людей, по малодушию твоему и маловерию впадаешь в ропот и отчаяние, знай – От Меня это было.

Ибо этим томлением духа твоего испытую Я крепость веры твоей в непреложность обетований и силу дерзновения твоей молитвы о сих близких твоих, ибо не ты ли возлагала заботы о них на Мою промыслительную любовь? Не ты ли и ныне вручаешь их Покрову Пречистыя Матери Моея? Постигла ли тебя тяжкая болезнь, временная или неисцелимая, и ты оказалась прикованной к одру твоему – От Меня это было.

Ибо Я хочу, чтобы познала ты еще глубже Меня в немощах твоих телесных и не роптала бы за сие ниспосылаемое тебе испытание, и чтобы ты не старалась проникнуть в Мои планы спасения душ человеческих различными путями, а безропотно и покорно преклонила бы главу твою под благодать Мою о тебе. Мечтала ли ты сотворить какое-либо особенное дело для Меня и вместо этого сама слегла на одр болезни и немощи – От Меня это было.

Ибо тогда ты была бы погружена в дела свои, и Я не мог бы привлечь мысли твои к Себе, а Я хочу научить тебя самым глубоким мыслям и урокам Моим, чтобы ты была на службе у Меня. Я хочу научить тебя сознавать, что ты – ничто без Меня. Некоторые из лучших сынов Моих суть те, которые отрезаны от

живой деятельности, чтобы им научиться владеть оружием непрестанной молитвы. Призвана ли ты неожиданно занять трудное и ответственное положение, полагаясь на Меня. Я вверяю тебе эти трудности, и за это благословит тебя Господь Бог твой во всех делах твоих, на всех путях твоих, во всем Руководителем и Наставником твоим будет Господь твой. В сей день в руки твои, дитя Мое, дал Я этот сосуд освященного елея, пользуйся им свободно. Помни всегда, что каждое возникающее затруднение, каждое оскорбляющее тебя слово, каждая напраслина и осуждение, каждая помеха в твоей работе, которая могла бы вызвать чувство досады, разочарования, каждое откровение немощи и неспособности твоей будет помазано этим елеем – От Меня это было.

Помни, что всякая помеха есть Божие наставление, и потому положи в сердце свое слово, которое Я объявил тебе в сей день – От Меня это было.

Храни их, знай и помни – всегда, где бы ты ни была, что всякое жало при-тупится, когда ты научишься во всем видеть Меня. Все послано Мною для совершенствования души твоей, – все от Меня это было» [87].

Поэтому необходимо постоянно следить за своими мыслями, чувствами, желаниями и волевым усилием поддерживать в себе радостное отношение ко всему – и к трудовой усталости, и даже к неприятностям от ближнего. Нужно сохранять бодрость духа, твердость, внутреннюю свободу в сочетании с послушанием и не бояться искушений. Апостол Павел говорит: «Стойте в свободе, которую даровал нам Христос, и не подвергайтесь опять игу рабства» (Гал. 5:1).

Помимо прочего нужна простота, причем именно в том смысле, в каком это слово понимали в древности. Простота – это монолитность, цельность, исключающая какую бы то ни было раздробленность, двойственность характера. Христос призывает: «Будьте мудры, как змии, и просты, как голуби» (Мф. 10:6). Мудрость дается только Богом, и ее нужно испрашивать у Него. Во всяком деле всегда следует просить Господа: вразуми, научи, просвети, а если нужно – исправь.

Иногда человек чувствует такое нападение врага, что не может молиться.

Однако отчаиваться нельзя. Следует даже из последних сил взывать в молитве, возложив все упование на Бога, и терпеть нападение. Через некоторое время приходит помощь Божия и нападение врага стихает. Необходимо возобновить молитву и мирно возвращаться к прежнему ритму жизни. Главное – никогда не прекращать борьбу, а если и придется пойти на временное отступление, то сразу, как только укрепит благодать, – вновь продолжать трудиться для спасения. Однако и здесь нужна осторожность, чтобы не надорваться [84].

Уже было отмечено, что духовная пылкость и повышенная ревность может привести к прелести, духовному самообольщению. Это происходит от самоуверенности и самонадеянности, подвигов без должного смирения, упования на свои силы, а не на Господа. Поэтому Господь попускает для вразумления и смирения попасть в эту духовную болезнь высокого о себе мнения и мечтания. В Священном Писании говорится: «Погибели предшествует гордость, и падению – надменность» (Прит. 16:18). «Перед падением возносится сердце человека» (Прит. 18, 13). «Ибо всякий, возвышающий сам себя, унижен будет» (Лк. 18:14) [66].

Для искоренения гордыни требуется отсечения своей воли. Нужно помнить, что Дух Божий всегда пронизывает человека и знает все помышления его сердца. Поэтому видение своих грехов и вообще своего духовного состояния является необходимым для спасения.

Трезвение, то есть постоянное, бдительное вниманием к себе, своему внутреннему состоянию помогает вовремя заметить бесовские сети. Борьба с демоническими нападениями нужно в первую очередь смирением: во-первых, перед Богом, и, во-вторых, смирением перед ближними, а также молитвой и чтением Псалтири. Постепенно благодать Божия все сильнее будет ограждать молящегося от бесовских нападений.

Человек в страхе может оставить молитвенное делание, и тогда к нему относятся слова: «Там убоятся они страха, где нет страха» (Пс. 52:6). Если до начала молитвенного делания борьба за душу была скрыта от человека, то, когда он приступает к нему, становится явной. Поэтому становится необходимым

научиться сохранять внутренний мир, иметь терпение и творить молитву.

Молящемуся необходимо стремиться к тому, чтобы вся жизнь была во славу Божию, а для этого необходимо иметь сокрушенное и смиренное сердце. Следует научиться всегда пребывать в памяти Божией посредством творения Иисусовой молитвы и ходить в присутствии Божиим, осознавать, что все совершает Божественная благодать и целиком посвящать себя на служение Богу, в Нем жить, на Него уповать и Ему предать всего себя.

Иисусова молитва – это труд постепенного стяжания благодати Святого Духа, которая, накапливаясь, в свою очередь, усиливает молитву, чему также способствует и пост. Молитва и пост являются необходимыми средствами для противостояния бесам. Господь говорит: «Сей же род изгоняется только молитвою и постом (Мф. 17:21) [122].

Основным правилом при Иисусовой молитве является требование заключить ум в слова молитвы. Однако подвижниками древности было замечено, что ум, когда находится в голове, подвержен рассеянности, «парению», не способен сосредоточиться. Поэтому необходимо, чтобы при молитве ум находился в верхней части сердца [92].

Следует стремиться жить по воле Божией везде и всегда. В связи с этим преп. Никита Стифат пишет: «Говорят, слышал я, будто невозможно навикнуть добродетели, без ухода в даль и убежания в пустыню, и удивлялся, как вздумалось им неопределимое определять местом. Ибо если навик в добродетели есть восстановление сил души в первобытное благородство и сочетание во едино главнейших добродетелей для свойственного ей по естеству действия; а это не со вне привходит в нас, как нечто вводное, а прирождено нам от сотворения, и чрез это входим мы в царствие небесное, которое внутри нас есть, – по слову Господа: то пустынь излишняя, когда мы и без ней входим в царствие, чрез покаяние и всякое хранение заповедей, – что возможно на всяком месте владычества Божия»<sup>207</sup> [62].

Вести монашескую жизнь возможно и в миру. Преп. Никита Стифат об

---

<sup>207</sup> Первая сотница, 72

этом говорит: «Быть монахом не то есть, чтоб быть вне людей и мира, но то, чтоб, отрекшись от себя, быть вне пожеланий плоти и уйти в пустыню страстей (т.е. в бесстрастие). Если великому оному (Авве Арсению) и сказано: бегай людей, и спасешься, то сказано в этом именно смысле. Ибо видим, что он и после того, как убежал из мира, водворялся среди людей, проходил по населенным местам и живал с учениками. Но при этом старательно соблюдая внутреннее бегство при чувственном общении, никакому вреду не подвергался он от соприкосновения с людьми»<sup>208</sup> [62]. В свою очередь преп. Симеон Новый Богослов говорит: «Во всяком образе жизни, преблаженна жизнь, во всех делах и деяниях ведомая для Бога и по Богу»<sup>209</sup> [174]. «Хочешь ли знать человека Божия? – спрашивает преп. Исаак Сирийский и отвечает. – Узнай его по присущей ему постоянной тишине, плачу и непрестанной внутренней сосредоточенности»<sup>210</sup> [93].

Герой книги «Откровенные рассказы странника», от лица которого она и написана, услышал в храме во время службы слова апостола Павла: «Непрестанно молитесь» (1 Фес. 5:17) и возгорелся желанием научиться такой молитве, но долгое время не мог найти духовного руководителя. Наконец, один старец рассказал ему об Иисусовой молитве, подарил четки и заповедал совершать по три тысячи молитв в день. Вскоре странник стал совершать по шесть, потом по двенадцать тысяч в день, а затем без счета, так что молитва сама присутствовала в его сердце и он даже во сне молился. Будучи от рождения увечным (он имел сухую руку), странник ходил из города в город, творя молитву: «Так и хожу да беспрестанно творю Иисусову молитву, которая мне драгоценнее и слаще всего на свете. Иду иногда верст по семидесяти и более в день, и не чувствую, что иду, а чувствую только, что творю молитву» [162].

Приведем пример подвижнической жизни в миру делателя Иисусовой молитвы. Василий Даниилович Чадин (1845 – 1920) жил в Симбирской губернии (Ульяновская область) супружеской жизнью. После смерти первой жены, имея трехлетнюю дочку, женился на вдове, у которой тоже была дочка (17 недель).

---

<sup>208</sup> Первая сотница, 76

<sup>209</sup> Деятельные и богословские главы, 100.

<sup>210</sup> Главы о знании IV, 76

Вскоре у них родилась третья дочка. Василий стал даже бояться за свое вновь обретенное счастье. Лишь сердце подсказывало: источник всей жизни и благополучия – Господь Вседержитель. Если приблизиться к Нему, то Он одарит милостью и любовью и укрепит земное бытие. Василий все чаще стал посещать в свободные и праздничные дни один из местных храмов, и дома не забывал молитвы, используя для этого любую возможность, чтобы в тайне от жены и детей предаться уединенному общению с Богом. От старцев Василий узнал о том, что молитва есть беседа с самим Господом и что сладостнее и полезнее ее нет ни одного духовного делания (кроме разве что любви, оказываемой другим Христа ради по Его же примеру).

«Господь, – учили старцы, – принимает от нас многие подвиги и добродетели: пост и бдение, милосердие и сострадание. Но молитву он ценит более всего. Молитву горячую, искреннюю, исходящую из глубины сердца и устремленную в Небо. Если у человека есть молитвенный дух – значит, душа его еще жива, но если он отсутствует – то такой человек подобен ходячей кукле, и для Бога он – ничто иное, как «живой труп». Молитвою быстрее всего благоугождается Господь и через нее дарует все, что полезно человеку» [133].

Постепенно Василий стал возгревать в себе молитвенный дух, но это давалось ему нелегко. Нужно было сильно себя понуждать, трудиться и терпеть. Видя его постоянство и всегдашнее сердечное горение, Господь однажды дал ему воочию вкусить неизъяснимую сладость молитвы, которая часто посылается ревнителям благочестия не ради их заслуг, а для того, чтобы пробудить в них непрестанное тяготение к Богообщению.

С той поры все земное отошло у Василия на второй план. Лучше молитвы к Господу он ничего не хотел знать. Поэтому когда домашние засыпали или удалялись из дома, Василий вставал на колени и начинал молиться, обязательно помянув всех своих родственников, живых и усопших. Он часто и не спешно крестился, стараясь правильно накладывать на себя знамение креста, делал земные поклоны и творил одну за другой известные ему молитвы. Душа Василия постепенно наполнялась неземной радостью. Желая удержать благодатное

чувство, он молился до полного изнеможения: так, что и сам он, и белье его становились совершенно мокрыми от пота. Вкусив духовные сладости, Василий начал учиться непрестанной молитве, совершая ее мысленно за всяким мирским делом.

Со временем он стал еще ревностнее. Выйдя во двор и сделав дело, он тут же вставал на колени и начинал молиться с частыми земными поклонами, забыв, что вышел не надолго. Зимой, случалось, что Василий возвращался в дом в одной рубашке, сильно уставший и весь в поту.

Придя в церковь, Василий ничем не выделялся, никогда открыто не проявляя своего молитвенной ревности. Он часто приступал к Таинству Покаяния и приобщался Святых Христовых Тайн. В жизни Василия произошли глубокие перемены: он ограничил себя в пище и питии, перестал употреблять спиртное, сокращал время сна, воздерживался от ругани, пересудов и пустословия, перестал ходить в гости, избегая праздного времяпрепровождения. Василий духовно преобразился. Да и его семья при таком отце и муже перестала казаться обыкновенной. Все здесь делалось с молитвы и доброго согласия. Все три дочери по окончании школьных занятий спешили в храм, чтобы петь на клиросе. По обоюдному согласию Василий и его жена лишили себя супружеских сношений.

Господь, видя смирение и молитвенность Василия, открыл ему видение ада. Однажды, когда все домашние спали, Василий по обыкновению молился. Внезапно он был поражен необычайным светом – перед ним явился святитель Николай, который, обратившись к Василию, сказал: «Идем со мною!»

Впоследствии Василий рассказывал: «Дом мой как бы пропал – кругом был один свет. Ведомый блистающим Старцем, я стал быстро удаляться от земли. Куда! – Не знаю. Как не ведаю того: в теле я тогда был или вне тела – лишь одною душой. Помню только, что святой Старец вел меня куда-то далеко, ибо путь наш был очень долгим» [133].

Они оказались перед запертыми дверями, охраняемыми целым полчищем ужасных, гнусных и до невероятия злобных демонов, которые не хотели их

пропускать, так как считали, что Василий все расскажет другим, и они убоятся, одумаются, станут жить исправно. Кроме того, живые, узнав об участии своих родных, будут творить по ним милостыню и Бескровную Жертву (подавать записки на проскомидию) и этим их родные избегнут своей участи.

Однако свт. Николай и Василий вошли. «Каких только видов мучений здесь не было – этого нельзя было выразить ни одним человеческим языком, ибо любое описание будет лишь слабым подобием действительности. Одни грешники находились на льду в жутком холоде; другие – в разных положениях были скованы льдом; третьи – стояли под напором сильнейшего осеннего ветра; четвертые – во власти зимней пурги с непрерывно летящим снегом и воющим ветром; пятые – находились в огненном пламени: кто по пояс, кто по шею, а некоторые – черные, как уголь, – и вовсе были погружены с головой; шестые – кипели в какой-то клокочущей черной массе, подобной асфальту или смоле; некоторые были связаны, скорчены или подвешены. Кругом непрестанно шныряли демоны и нещадно избивали всех, кто попадал к ним.

Потешаясь, бесы садились на грешников и ездили на них верхом. Иные из мучившихся были закопаны в различных положениях в землю, другие утопали в трясине, находились в воде или под дождем. Некоторые из них были сплошь покрыты струпьями, страдали от проказы; другие удушались змеями или угрызались червями и гадами; иные вываривались в каких-то котлах. Повсюду – стоны, крики, вопли от ужаса и нестерпимой боли, слезы, скрежетание зубов, непроглядная тьма и такой смрад, который на земле и сравнить – то не с чем» [133].

Возвращаясь, Василий почувствовал, что они быстро откуда-то спускались. Вдруг он очутился в своем доме и увидел себя коленапреклоненно стоящим на молитве. Четыре дня он не мог принимать никакой пищи, так как ощущал адское зловоние и все виденное слышанное не давало покоя. Наконец, он слег и почти не вставал, но по милости Божией все обошлось, и он успокоился.

Видение адских мук окончательно оторвало Василия от всего земного. Хотелось лишь одного – непрестанной молитвы. Он долго не говорил об увиден-



ном, но через полгода вынужден был открыться, когда встретил пьяного односельчанина. Когда односельчанин, избив Василия удалился, на него напало полчище бесов и стали избивать за раскрытие тайны.

Случившееся с ним искушение Василий воспринял как экзамен на звание Христова воина. Он смирился, ни на кого не роптал, побои принял как заслуженное наказание за свою греховность. Василий не мог ни встать, ни совершать земные поклоны, но продолжал молиться лежа и искренне благодарил Бога за все.

Немного поправившись, Василий, надеясь на Божию помощь, стал приглашать к себе тех поселян, чьих усопших родственников он видел в аду и подробно рассказывал о страшных мучениях грешников. Он просил живых оказать сострадание и помочь умершим милостыней и литургийным поминовением. Многие приняли слова Василия близко к сердцу.

Через некоторое время Василий решил узнать, как изменилась участь тех, за кого приносились молитвенные труды. Долго просил он Господа и ему это было открыто. Однажды, во время напряженной ночной молитвы, Василий вновь очутился в пределах ада. Он узнал прежнее место, но многих его обитателей здесь уже не было. За молитвы Святой Церкви и поданную милостыню Господь освободил их от мучений. Некоторые из оставшихся грешников благодарили Василия за помощь. Их наказания были отчасти облегчены. Жертвы, принесенные за них, видимо, были еще недостаточны и не всегда сделаны от должного усердия, поэтому вместе с благодарностью усопшие просили Василия вновь передать близким прошения о молитве.

В этот раз Василий увидел и нечто новое для себя. Вся область разнообразных мучений разделялась на две части. В одной из них – собственно аде – страдают такие грешники, которые не считают Бога виновником своих несчастий. Они не теряют надежды на благое изменение своей участи ради совершення по ним Таинства Евхаристии, молитв Святой Церкви и милостыни, поданной в память о них живыми. Напротив, в другой части – геенне или преисподней – содержатся хулители Святаго Духа. Они, как и демоны, ругают Бога, счи-

тают Его единственным виновником своей гибели и не ждут себе никакого избавления.

Василий еще неоднократно бывал в аду и видел мучения согрешивших против Святого Духа. Он увидел страшную участь творцов и проповедников лжерелигий, вождей сектантства и изменников Христу, всех яростных богоборцев, богоненавистников и самоубийц. Их большое число, и все они находятся рядом с сатаной. Смерд, исходящий от них, превосходит даже адское зловоние. Они черны, покрыты язвами, всегда в нечистоте и в испражнениях. Охваченные огнем, они скрежещут зубами, и их поедают черви.

Один раз Василий, увидев в аду некую черную плотную массу, заинтересовался и решил определить, горяча она или нет. Он плюнул на нее, слюна зашипела, превратилась в шарик и покатила по поверхности. Одновременно от массы отлетела частица и попала Василию прямо на руку. Когда видение окончилось и он пришел в себя, то обнаружил на руке язву. Язва болела, смердела и не заживала целый год. Чтобы не мешать семье, Василий построил позади своего дома келью и перешел в нее на постоянное жительство. Здесь он имел полную возможность для молитвенных подвигов и приема навещавших его поселян.

Ему было явлено будущее двух его родных дочерей. Он увидел их души в аду. Василий решил усугубить свой молитвенный подвиг. С этой целью он носил на себе вериги, не снимая их, до самой смерти. Молитва Василия теперь сопровождалась непрерывным плачем. В такие минуты его душа обнимала не только своих близких, но и всех, кто просил его помолиться и ходатайствовать за них перед Богом. Василий не мог забыть неотступных просьб живых и усопших и благодарных откликов от всех, получивших отраду и утешение.

Однажды Василий покинул село и удалился в затвор в пещеру, чтобы в полном уединении усиленно возносить к Господу свои молитвенные прошения. Он непрестанно молился и отдыхал лишь при крайнем изнеможении. Василий дерзновенно просил Бога о помиловании всех грешников, чьи души томились в оковах ада. Дьяволу стал несносен подвиг отшельника. Он со всей злобой яр-

стно нападал на него и жестоко мстил. Пока горела лампада перед св. иконою, освещая мрачные своды пещеры, подвижник держался и отражал вражеские приращения. Однако когда масло иссякло, и в наступившей тьме, демонские удары стали непереносимы. «Стоишь, а по тебе ползают и скачут какие-то гады, лезут в рот, в нос, в уши, в волосы <...> Ты их смахиваешь, а их еще больше. Гады какие-то ужасные, холодные, скользкие, вонючие, большие и малые, вызывающие тошноту и рвоту. От их укусов возникает страшная боль. Бывал в аду – выдерживал тамошний смрад и злобу прескверных демонов. Видел ужасные мучения, терпел невероятное дьявольское прельщение, но в пещере не выдержал. Видимо, раньше была особая помощь Божия, а тут я оставлен был с собственной немощью», – рассказывал впоследствии Василий [133]. Он вынужден был уйти из затвора и вернуться в сельскую келью.

Через год Василий снова вернулся в ту же пещеру, взяв большое количество лампадного масла, но его опять не хватило. И уже навсегда он вынужден был покинуть пещеру из-за невыносимой брани с демонами, которые нещадно осаждали подвижника в окружавшей его тьме. Господь смирял Василия и оберегал его от возношения, посылая непреодолимые препятствия и тяжелые испытания. Василий Данилович до конца жизни продолжал свой молитвенный подвиг. Только на смертном одре ближние узнали о том, что их отец носил вериги. Последние так срослись с телом, что снять их было невозможно. В них и похоронили блаженного старца на деревенском погосте в с. Анненково [133].

Отметим, что молитва только тогда приносит плод, когда она сочетается с истинно христианской жизнью, иначе она является лишь имитацией духовности. В связи с этим иеромонах Серафим (Роуз) пишет: «Не трудно узнать людей, которые относятся к духовной жизни не серьезно, а пытаются ее имитировать <...> В Сан-Франциско жил некий человек, который возгорелся идеей Иисусовой молитвы. Он постепенно увеличивал количество молитв, пока не дошел до 5000. Живя в миру, посреди шумного города, он по утрам, прежде нежели приступить к какому-нибудь делу, до еды произносил стоя на балконе, до 5000 Иисусовых молитв и чувствовал себя удивительно освеженным и припод-

нятым. Случилось однажды, что утром, когда он приступил к последней тысяче, под балконом появился человек, который стал заниматься какими-то своими делами. И вот, наш молитвенник был настолько выведен из себя этим появлением, что стал швырять в этого человека посудой. С какой точки зрения нам следует оценивать человека, занятого духовной жизнью, творящего Иисусову молитву, если вдруг в процессе этой молитвы он может начать кидаться посудой? Это означает, что внутри него страсти были на свободе» [195, с. 8-9].

### 3.2 Монашество и Иисусова молитва

Путь аскетической жизни, усвоенный православным монашеством, предначертан Самим Господом Иисусом Христом, Пресвятой Девой Богородицей и св. Иоанном Крестителем. Они хранили свое девство, были нестяжательны и послушны воле Божией, то есть фактически их жизнь соответствовала монашеским обетам – целомудрия, нестяжания и послушания. По внешним признакам монашескому («монах» от греч. – один, одинокий) идеалу наиболее соответствует св. Иоанн Креститель, поэтому именно с него брали пример христианские аскеты. От св. Иоанна Крестителя монашество восприняло и свой внешний облик, в частности, поленную рубашку без рукавов (коловий), кожаный пояс, милоть, или короткий плащ из овчины, шапочку вроде скуфии (кукуль) и головной покров (мафорий)<sup>211</sup>. Основные атрибуты сохранились, но в измененном виде: подрясник, мантия, скуфья и камилавка с наметкой.

Пока Церковь была гонимой, все верующие стояли перед угрозой пыток, смерти, мученичества [13]. Издание св. равноап. Константином Великим Миланского эдикта о веротерпимости (313) прекратило гонения и вывело христиан из катакомб. Христианство стало государственной религией Римской империи, но среди неопитов оказалось немало людей, пришедших в Церковь из конъюнктурных соображений [178]. Поэтому после эпохи мучеников христианская

---

<sup>211</sup> Под влиянием новозаветной традиции не ношения мужчинами в храме головного покрова, в иконописи стало принято изображать без него и св. Иоанна Крестителя, но Предтеча Господень, будучи правоверным иудеем, покрывал голову.

ревность проявилась в монашестве<sup>212</sup>: люди уходили в пустыни, горы и пещеры для того, чтобы в себе побеждать зло, вступать в противоборство с бесовской силой<sup>213</sup>, с человеческой немощью – не только ради себя самих, но для всего мира, потому что зло, побежденное в одном человеке, уже уменьшено в масштабе всей вселенной [13; 102]. Люди углублялись в познании самих себя, и одновременно через молитву, внутренний подвиг, постоянное предстояние Живому Богу они познавали Спасителя более глубоко. Видя в Нем совершенную, истинную правду, свет немерцающий, они, поклоняясь Богу, познавали свое недостойнство и одновременно научались крайнему смирению [13].

Монашеская жизнь была и остается стремлением к покаянию и Богообщению – к непрестанному покаянному молитвенному деланию. Шестой Вселенский Собор в 43 правиле определил монашеское житие, как изображающее жизнь покаянную, а Четвертый Вселенский Собор в 4 правиле установил, что делом монашествующих является упражнение в молитве и посте и хранение душевного безмолвия [13].

Монашеская жизнь – ежедневная живая жертва Богу самого себя, невидимое добровольное и сознательное мученичество, максимальное стремлением к идеалу святости, богоподобию [93; 211]. Она есть, по словам Исаака Сирина, «взятие креста»: «Путь Божий есть ежедневный крест»<sup>214</sup>. Взятие креста означает соучастие в деле Христовом. Вся земная жизнь воспринимается монахом как самораспятие [93]. Эти люди готовы идти за Христом, а путь Христов – это путь на Голгофу, это путь на распятие ради спасения мира. Поэтому распятие монашеское – это подвиг всецерковный, это участие в спасении мира [13].

Святитель Василий Великий увещает об отречении от мира: «А ты, любитель небесных уставов, ревнитель ангельского жития, желающий стать соратником святых учеников Христовых, укрепи себя к претерпению скорбей, мужественно приступи к собору монахов и в самом начале своего отречения будь

---

<sup>212</sup> Другими словами, монашество в целом есть результат всей предшествовавшей эпохи гонений и мученичества, расцветший на аскетической почве, существовавшей с апостольских времен [См.: 35]. По словам преп. Иоанна Кассиана Римлянина, монашество фактически является продолжением жизни апостольских первохристианских общин, построенных по общежительному принципу жития: «одно сердце и одна душа» (Деян. 4:32).

<sup>213</sup> Ср. Еф. 6:12.

<sup>214</sup> Слова подвижнические, 35

тверд, чтобы не увлекла тебя привязанность к сродникам по плоти, причем укрепляй и себя обменом смертного на бессмертное»<sup>215</sup> [221, с. 399].

Относительно родительского благословения на принятие монашества можно ответить словами святителя Феофана (Быстрова): «Этот вопрос решается не отвлеченно, а в зависимости от настроения родителей. Если они духовны и не препятствуют вступлению в иночество, то нужно получить от них благословение на иноческую жизнь. Так испросил благословение на иноческую жизнь от своей матери преп. Серафим и получил его от нее. А если родители не духовны и даже препятствуют вести жизнь духовную, то нужно поступать так, как поступил в таком случае преп. Феодосий Печерский» [174].

При этом нужно помнить слова свт. Игнатия Брянчанинова: «Пребывание в монастыре без искреннего желания вести жизнь монашескую, и потому устраняя от себя то поведение, которое требуется правилами св. Отцов, может служить только вредом и поведет насилуемого к такой жизни к самым печальным последствиям»<sup>216</sup> [81].

Целью отречения от мира и удаления от людей является достижение соединения с Богом. Преп. Исаак Сирий пишет: «Душа, которая любит Бога, в Боге – и в Нем одном – находит себе упокоение. Отрешись прежде от всякого внешнего союза, и тогда сможешь быть сердцем в союзе с Богом, потому что единству с Богом предшествует отрешение от материального»<sup>217</sup>. Идеал всецелого отречения от мира был осуществлен в раннем пустынножительном монашестве.

Отшельническая жизнь способствует внутреннему сосредоточению, при котором ум человека успокаивается от помыслов и обретает цельность. «Безмолвие от помыслов» способствует достижению «чистоты сердца», и открытию в человеке нового, духовного зрения [93].

Основоположником анахоретского (отшельнического, особножительного)

---

<sup>215</sup> Слово подвижническое и увещание об отречении от мира и о духовном совершенстве.

<sup>216</sup> Письмо 470.

<sup>217</sup> Слова подвижнические, 56.

монашества является преп. Антоний Великий<sup>218</sup>, который основал первый монастырь в Фиваиде<sup>219</sup>. В анахоретском монастыре каждый монах жил отдельно, питаясь трудами своих рук или приношениями, но раз в неделю братия собиралась вместе для совершения литургии [178].

Преподобный Антоний, наставляя монашествующих в делании трезвения, учит, что каждый должен ежедневно давать себе отчет в дневных и ночных поступках. Для более успешного прохождения делания трезвения, преп. Антоний советует каждому замечать и записывать свои поступки и движения души, чтобы при первой возможности открыть их духовному наставнику или собрату-сотаиннику.

Будучи преемником и продолжателем традиции непрестанной внутренней молитвы, преп. Антоний, наряду с пением псалмов, заповедует: «молись непрестанно»<sup>220</sup> [59, с. 22]. При этом он учит, что если в человеке не будет крайнего смирения: всем сердцем, всем умом, всем духом, всею душою и телом, – то он не достигнет Царствия Божия.

Преподобный Антоний свидетельствует, что стяжание благодати Духа Святаго является высшей целью жизни христианина. Чтобы стяжать эту благодать, необходимо принести прежде труды телесные в смирении сердца, непрестанно возделывать себя и предпочесть духовной аскезе все остальное на земле. Его учение о молитве было рассмотрено в разделе 2.2.

Преподобный Аммон (конец III – пер. пол. IV в.) является основателем монашеской жизни в Нитрийской пустыне. Преп. Аммон подчеркивает, что необходимо просить дар Духа Святаго, ибо без помощи Божией невозможно победить в себе зло. Всякому, просящему этот высший дар, Господь подает просимое, и тогда жизнь человека исполняется истинной радостью и любовью. Условием стяжания даров Духа Святаго является, по преп. Аммону, полная отдача всего себя Богу.

---

<sup>218</sup> Следует отметить, что именно наличие последователей делает этого пустычника основателем монашества, т.к. хронологически ему предшествуют подвижники и «вдовицы», упоминаемые у св. ап. Павла (Евр. 11:38; Деян. 9:36-41; 1 Тим. 5:3-16). Кроме того, в житии самого преп. Антония рассказывается о его беседе с преп. Павлом Фивейским (†341), который начал свой монашеский подвиг раньше преп. Антония [См.: 178].

<sup>219</sup> Верхний Египет с центром в г. Фивы.

<sup>220</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 13.

Преподобный Аммон предостерегает, что ищущих духовных даров часто посещают бесовские искушения. Средством противостояния этим искушениям является терпение в перенесении скорбей. Без скорбей невозможно получить дар рассуждения.

В учении о молитве преп. Аммон обращает внимание на то, что усердная личная молитва укрепляет и согревает отягощенное сердце. Так, в случае душевного охлаждения необходимо до тех пор молить Господа, пока сердце вновь не возгорится любовью ко Господу [35].

Преподобный Пахомий Великий является основателем общежительного монашества. В основу первой киновии (общежительного монастыря) в Фиваиде было положено послушание. Для общежительных монастырей характерна общая молитва, общий труд и общая трапеза. Все монашествующие живут по единому уставу, который регламентирует труд и церковное служение [178].

Преподобный Пахомий обладал многими дарами Святого Духа: даром прозорливости, властью над бесами и силою исцелять болезни. Великое дерзновение имела его молитва [122]. Именно ему приписывается введение обычая использовать четки на молитве [См. подробнее также раздел 2.2].

Из важнейшего исторического центра монашества – Египта, оно распространилось в Палестину, Малую Азию и на латинский Запад. Самостоятельно монашество развивалось в Сирии, где для него были характерны особенно суровые формы аскетического подвига, например, подвизались так называемые «пасущиеся» и столпники. Своеобразные формы приобрело монашество в Ирландии и Британии до распространения там латинских обрядов и уставов. Кельтское монашество пользовалось таким уважением, что игумен и даже игуменья монастыря почитались выше епископа. В более поздние времена центрами монашеской жизни стали Константинополь и Святая Гора Афон, а затем и Россия

К восточным славянам монашество перешло от греков вместе с Крещением Руси. Преп. Антоний (983 – 1073) основал в 1051 г. Киево-Печерскую Лавру. В числе первых учеников преп. Антония был преп. Никон, который в 1032 г. по-



стриг пришедшего в обитель преп. Феодосия Печерского (ок. 1008 – 1074), позднее поставленного над братией игуменов после преп. Варлаама [178].

Преподобный Феодосий Печерский советовал монахам для избавления от нечистых помыслов и демонских искушений совершать крестное знамение и произносить молитву «Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас» [177, с. 245]. В «Киевском патерике» рассказывается о преп. Николе Святоше, который совершал непрестанную Иисусову молитву, а также о монахе Иоанне, который делился своим опытом молитвы Иисусовой [118, с. 44]. Упоминания о молитве Иисусовой содержатся в «Поучении» Владимира Мономаха [167, с. 399].

Преподобный Сергей (в миру – Варфоломей Кирилович) (1314 – 1392) был вдохновителем и насадителем на Руси созерцательного подвига. Монастырь Живоначальной Троицы повлиял на основание 50 обителей, давших, в свою очередь, 40 других. Преп. Никон Радонежский (1350 – 1426), ученик Сергия Радонежского и его преемник, указывает на 100 имен преподобных, происшедших от монастыря преп. Сергия.

Похоронив родителей, Варфоломей и овдовевший брат его Стефан уходят в непроходимые леса. Здесь они строят себе жилище и бревенчатую церковь, которая была освящена по благословению митрополита Феогноста во имя Живоначальной Троицы. Стефан не вынес тяжести отшельнической жизни и ушел в Москву в Богоявленский монастырь, а Варфоломей остался.

Аскетические творения показывают, что безмолвниками могут быть лишь те, кого благодать Божия призывает на это. Таким подвижникам даются неизреченные утешения, поддерживающие их в тяжелых испытаниях. Несомненно, что преп. Сергей был избранником Божиим, всецело устремляясь с самого начала своей жизни к Богу.

Примерно через два года образовалась небольшая община в 12 человек. Сам преподобный, уже постриженный с именем Сергия, был тринадцатым. Троицкая братия выбрала в лице преп. Сергия не только игумена, но и духовника, и он был первое время духовным отцом всех подчиненных ему иноков,

причем преп. Сергей принимал откровение помыслов [124].

Известно чудесное видение преп. Сергия, когда темнота ночи вдруг озарилась ярким светом, и преподобный, выйдя в сени, увидел стаю пролетающих птиц, и был ему голос: «Сергий, Господь внял молитве твоей, как видишь этих птиц, так умножится число учеников твоих по тебе, и не оскудеют последующие стопам твоим». В конце жизни преп. Сергию дано было видеть явление Богоматери. Кроме того, в его житии есть пример явления Божественного света, который преп. Григорий Палама называет «Божественными энергиями», «лучами Божества», и о которых преп. Макарий Египетский говорит, что «Ангелы и служебные духи приобщаются свету этого огня». Так, Исаакий-молчальник видел, что преп. Сергию сослужит дивной красоты блистающий юноша, а епископ Симон видел, «как небесный огонь сошел на Святые Таины в минуту их освящения, как этот огонь ходил по святому престолу, озаряя весь алтарь, обвиваясь около святой трапезы и окружая всего священнодействующего Сергия<sup>221</sup>» [147].

Такие явления характерны для подвижников восточной аскезы, прошедших сначала путь внешних подвигов и, как плода их, достигших созерцания. Возможно, именно о тайной и глубинной внутренней жизни приходили говорить с преп. Сергием его собеседники. Так, через Кирилла, основателя Белозерского монастыря, заветы преп. Сергия перешли к последующим подвижникам северо-восточного монашества, «Северной Фиваиде». Среди учеников преп. Сергия были два особенно ярких примера созерцательного подвижничества – это Сильвестр и Павел Обнорские. В монастыре Павла Обнорского, осталось учительное писание о руководстве молодых монахов, которое, хотя в основе посвящено внешней аскезе, но в нем встречаются такие понятия, как «духовная молитва», «собранность духа», «молчание».

Преподобный Павел Обнорский (1317 – 1429) подвизался в монастыре преп. Сергия 15 лет, а затем перешел в Вологодские леса. Там его духовником и сотаинником был преп. Сергей Нуромский (†1412), который жил сначала на

---

<sup>221</sup> У преп. Сергия есть добродетель, которая выделяет его даже среди святых – это глубочайшее смирение.

Афоне, а позднее в обители Живоначальной Троицы под руководством преп. Сергия Радонежского. Преп. Павел Обнорский всегда усердно молился Богу, тщательно трудился, очищая ум [124]. Жизнеописатель говорит о том, что его внешняя жизнь подчинена внутреннему деланию: «Еже николиже праздну духовнаго делания обретися» [231, с. 163]. Перед своей кончиною он предался безмолвию, всегда пребывал в молитве и богомыслии, и «зрительное очищая и свет божественного разума собирая в своем сердце <...> и созерцая славу Господню. Тем сосуд избран бысть Святому Духу»<sup>222</sup> [231, с. 164].

В XV веке главная ветвь монашества исходит от Кирилла Белозерского, собеседника Сергия Радонежского. Он возглавляет ту школу духовного делания, которая продолжила колонизацию северо-востока, начатую в век преподобного Сергия. Однако в XVII веке на крайнем севере встречается всего два ярко выраженных делателя Иисусовой молитвы – Диодор (Дамиан) Юрьегорский (†1633) и преп. Елеазар Анзерский (†1656), явившие собою пример созерцательного подвижничества и нестяжательства. Вторая ветвь сосредотачивается около Москвы, и вокруг нее образуется кольцо монастырей. В XV веке они дают двух святых, имеющих решающее влияние на последующие поколения – Пафнутий Боровский и Иосиф Волоцкий.

Преподобный Кирилл Белозерский (в миру – Козьма) (1337 – 1427) поступил в Симонов монастырь, где настоятелем был его основатель архимандрит Феодор, племянник преп. Сергия. Новоначального инока отдали под руководство строгому подвижнику старцу Михаилу, впоследствии епископу Смоленскому, научившему его умной молитве и борьбе с духами злобы. Ночные молитвы доводили преп. Кирилла до полного изнурения.

Ночью преп. Кирилл слышал голос от иконы Богоматери, призвавшей его удалиться на Белоозеро. Отметим, что преп. Кирилл обладал многими духовными дарами: слез, прозрения, чудотворения.

Преподобный Дионисий Глушицкий (1363 – 1437) подвизался в монастыре преп. Кирилла Белозерского еще при его жизни. Преп. Дионисий Глушицкий

---

<sup>222</sup> Эти слова дословно повторяются в житии преп. Иоасафа Каменского.

является постриженником святителя Дионисия Святогорца архиеп. Ростовского. Поэтому преп. Дионисий совмещал в себе и афонские, и традиции преп. Сергия Радонежского. Влияние Афона сказывается на характере его подвижничества [124]. «Сотвори ум твой единого Бога искать и прилежать к молитве», – наставляет преп. Дионисий. Так же и ученик его Григорий Пельшемский «в вышних ум свой вперях и сердце свое очищах всех страстных мятежь» [231, с. 164]. Перед кончиной преп. Дионисий слышал голос Богоматери, обещавшей небесное покровительство братии его монастыря.

Преподобный Иоасаф Каменский (1430 – 1457) достиг духовных созерцаний. Ему было явление Христа, заповедавшего соблюдение заповедей «кротостью, правдою и смиренным сердцем». Преп. Иоасаф занимался богомыслием, самоуглублением, борьбою с греховными помыслами, высоко ценил любовь, как высшую добродетель и нестяжательность. Благодать, обитавшая в нем, вознесла его однажды в духе во время молитвы в райские селения, где он созерцал церковь «первенцев, написанных на небесах» (Евр. 12:23). После этого он стал отказываться от пищи вещественной, вкушая только один раз в неделю в воскресный день после причащения Святых Тайн.

Отметим, что все заволжское нестяжательное отшельничество получило вдохновение от преп. Кирилла: из его монастыря вышел Паисий Ярославов († 1501), старец и учитель Нила Сорского.

Преподобный Нил Сорский (1433 – 1508) долго жил на Афоне, а затем основал на реке Соре, в Белозерском крае, первый в России скит. Скитское жителство – средняя форма подвижничества между общежитием и уединенным отшельничеством. Скитский подвиг – это умное делание, сосредоточенная внутренняя работа духа над самим собою, состоящая в том, чтобы «умом блюсти сердце от помыслов» и страстей. Оружие в борьбе с ними служит Иисусова молитва, безмолвие и трезвение [124].

Преподобный Нил обладал даром рассудительности и учил о среднем пути: «Время безмолвию и время немятежной молве; время молитвы непрестанная и время службы нелицемерная» [231, с. 169]. Он в ясных и простых формах сис-

тематизировал учение о внутреннем делании [124].

Преподобный Нил Сорский учит о Иисусовой молитве как главном средстве борьбы с прилогами: «Благоразумное и искусное борение есть начальное отсечение пришедшего помысла, когда он еще представляется в виде прилога, при непрестанной молитве; таким образом, с одного раза отсекаются все дальнейшие его виды, потому что борющийся разумно отвергает от своих мыслей мать зла, то есть лукавый помысл. <...> необходимо стараться молчать мыслью от помыслов <...> и всегда смотреть в глубину сердца, восклицая: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя»; или короче «Господи Иисусе Христе, помилуй мя»; или «Сыне Божий, помилуй мя», как это будет удобнее для новоначальных. Не подобает часто изменять слова молитв. Прилагают отцы в молитве, когда произносишь «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», еще слово «грешнаго». И сие приятно есть. Наипаче же подобает нам грешным»<sup>223</sup> [149, с. 22].

Преподобный Нил обращает особое внимание на недопустимость каких-либо видов воображения при делании Иисусовой молитвы: «Чтобы при делании умной молитвы не впасть в прелесть, не допускай в себе никаких представлений, никаких образов и видений; ибо парения, сильные мечтания и движения не перестают быть и тогда, когда ум стоит в сердце и совершает молитву, и никто не в состоянии владычествовать над ними, кроме достигших благодатью Святого Духа совершенства и кроме стяжавших Иисусом Христом непоколебимость ума» [229, с. 46-47].

В скиту преподобного Нила Сорского иноки вычитывали в день половину Псалтири, повечерие, полунощницу и от 600 до 1000 молитв с 300 или 600 поклонами; неграмотным полагалось совершать 7000 молитв Иисусовых [185].

Преподобный Пафнутий Боровский (1394 – 1477) являлся учеником преп. Никиты Высоцкого, который, в свою очередь, был учеником и постриженником преп. Сергия Радонежского. Пафнутий наследовал от своего учителя выдающуюся духовническую опытность, умение употреблять милосердие и строгость,

---

<sup>223</sup> Устав о жительстве скитском, 2.

где нужно то и другое. По словам преп. Иосифа Волоцкого, преп. Никита «презирал хотящая быти и поведал тайные помыслы братии» [124].

Преподобный Иосиф Волоцкий (в миру – Иоанн Санин) (1440 – 1515) поступил к преп. Пафнутию Боровскому. Преп. Иосиф основал свою собственную Волоколамскую обитель в честь Успения Божией Матери по образу общежительного устава Кирилло-Белозерской обители. Устав его отличался строгостью и вместе с тем преподобный настаивал на необходимости монастырской благотворительности, что и было им осуществлено в широком масштабе в период наступившего голода [124].

В письме к иконописцу преп. Иосиф пишет о умной молитве: «Възиди на гору, сиречь, в пустыню, возьми корень духовный, еже есть Христа ради нищета и худость, и събери си листвие, еже есть алчба и жажда, и прими миро ливаново, еже есть смирение и страх божий, и другое миро индийское валан, еже есть целомудрие и чистота, и миро халван, еже есть болящим служение, и еже от них бываемыя о тебе теплыя молитвы. И истольци все вкупе в ступе послушания, подсей их ситом – твоим чистым и благым житием, и вложи их в чистый горнец в себе, и влей в него воду духовныя любви, и вжигай пламень божественаго желанна под горнецемъ сердца твоего, и егда сварishi их добре, вычерпи их лжицею, твоею тихостию и безмолвием, и вкуси их духовными обычаи и не възвратися възспять в вся дни живота своего» [107].

В Иосифо-Волоколамском монастыре каждый инок должен был, помимо участия в службах суточного круга, совершать келейное правило, которое включало четыре кафизмы, два канона, малое повечерие, полунощницу, 100 Богородичных и 1900 Иисусовых молитв с поклонами [95].

Преподобный Корнилий Комельский (1455 – 1537), пройдя тяжелые аскетические подвиги в Белозерской обители, по словам его ученика инока Нафанаила, наставляет: «Сердце же хранить елико сила умною молитвою от скверных помысел» [124]. Эти слова свидетельствуют о том, что преп. Корнилий и его ученики знали умное делание.

Преподобный Антоний Сийский (1477 – 1556) постригается в монашество

преп. Пахомием Кенским (†ок. 1515). В житии преп. Антония, во всем следовавшему Кириллу Белозерскому и подвижничеству Северной Фиваиды, упоминается об умном делании, которому «крепче прилежаше» святой. Ради безмолвия и созерцания он переходил на пустынный остров. Здесь он «к вышним течение радостно простираше, в безмолвии мнозе пребывая, ум же свой от всех попечений удаляя, и чисте Богу беседа, и моление свое яко кадило на небо воспуская». В своей духовной грамоте преподобный дает некоторые наставления о монастырской жизни, в частности: «хранить в сердце страх Божий, стремиться быть храмом Святого Духа, который и укажет истинный путь. А промеж себя любовь имейте и покорение о Христе друг ко другу, да покроется ваше множество грехов» [124].

В XVIII веке делатели молитвы вынуждены были вести сокровенную для мира внутреннюю жизнь. Старец Досифей, подвизавшийся в Киеве и благословивший преп. Серафима Саровского на иноческий подвиг, и давший ему заповедь о непрестанной памяти Божией и творении Иисусовой молитвы, был в действительности девицей, в миру Дарьей Тяпкиной (1721 – 1776). По обстоятельствам времени она была вынуждена в одежде инока скрываться в пещере рядом с Китаевской пустынью. Свою тайну старец Досифей сохранил до конца жизни. В последние годы у Досифея келейничал Феофан (позднее архимандрит, настоятель Новоезерский) (1752 – 1832), направленный старцем в Молдавию – центр духовного возрождения, возглавляемого преп. Паисием Величковским (1722 – 1794), возобновившим учение о умной молитве.

Вернувшись в Россию, Феофан застал еще в живых старца Досифея и был при нем до его блаженной кончины, а потом келейничал у митр. Гавриила Санкт-Петербургского и Новгородского (1730 – 1801), которому рекомендовал известных ему подлинных подвижников и делателей молитвы в настоятели возобновляемых обителей. Таким образом, создались очаги, откуда распространилось общее возрождение монашества. Переведенное на славян-



ский язык преп. Паисием Величковским<sup>224</sup> и изданное в 1793 году митр. Гавриилом «Добротолубие» (собрание аскетических творений восточно-христианских писателей с IV по XV век) легло в основание этого духовного движения [124].

Преподобный Паисий Величковский наставляет о Иисусовой молитве: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя!». Если кто с желанием и непрестанно, как дыхание из ноздрей, творит молитву сию, вскоре вселится в него Святая Троица – Отец, Сын, и Святой Дух – и обитель в нем сотворит, и пожрет молитва сердце и сердце молитву, и станет человек день и ночь творить сию молитву и освободится от всех сетей вражиих. <...> От молитвы, произносимой долговременно языком, проистекает умовая, а от умовой – сердечная. Когда же изнеможет ум от непрестанного напряжения и сердце возболзнет, тогда можно немного попускать их в пение. Произносить же молитву Иисусову вслух, негромко, настолько, чтобы самому себя слышать. Не должно во время молитвы уклоняться мыслью туда и сюда к житейским тленным вещам, но пребывать неленостно в памяти сей только молитвы; ибо молитва есть не что иное, как отчуждение от видимого и невидимого мира. Посему должно затворять ум свой в молитве. <...> Если же кто навькнет молитве Иисусовой и она соединится с сердцем, тогда подобно источнику потечет сия молитва на всяком месте, при всяком деле, во всякое время, всегда будет возбуждать человека бодрствующего и спящего; когда начнет тело спать или дремать, и тогда она возбуждает его, исторгаясь изнутри и никогда не уничтожаясь. Посему велика эта молитва, никогда не оставляемая, так что при ней, хотя уста изнемогают и дремлет тело, но дух никогда не спит» [164].

Ученики преп. Паисия Величковского оказали влияние на монашествующих на Святой Горе Афон, в Молдавии и России. В Россию вышло особенно много его учеников, под воздействием которых произошел большой подъем

---

<sup>224</sup> Деятельность преп. Паисия Величковского протекала параллельно с деятельностью преп. Никодима Святогорца (1749 – 1809) в Греции. Оба святых способствовали возрождению интереса к наследию византийского исихазма; издавали святоотеческие творения, посвященные трезвению и умному деланию; призывали к частому причащению и к непрестанной Иисусовой молитве. Преп. Никодиму совместно со свт. Макарием Коринфским (1731 – 1805) принадлежит заслуга составления и издания сборника «Добротолубие» в Греции, а преп. Паисию Величковскому – перевода его на славянский язык.



духовной жизни, возросли интерес и любовь к чтению и изучению книг, появились старцы и настоятели монастырей, хранившие заветы Паисия Величковского. Можно наметить три главных течения: северное, центральное и южное. Северное движение имело своими главными центрами – Соловецкий монастырь, Валаам, Александро-Невскую лавру и Александро-Свирский монастырь. Центральное движение сосредоточилось в Москве, во Владимирской губернии, в Оптиной пустыни и затем в Орловской губернии. Южное – в Площанской пустыни и в Глинской пустыни. Круг влияния преп. Паисия Величковского в России распространялся на монастыри в 35 епархиях [125].

«Все житие монашеское, – говорит преп. Иоанн Лествичник, – содержится в трех главных устройствах и образах подвига: или в подвижничестве, уединении и отшельничестве: или в том, чтобы безмолвствовать с одним и, много, с двумя; или наконец, в том, чтобы терпеливо пребывать в общежитии»<sup>225</sup> [181].

В Греческой Церкви устройство монашеской жизни имеет несколько разновидностей. Общежительные монастыри, или кинонии (греч. κοινόβιον – «общее, совместное жительство»), представляют собой монашеские общины, подчиняющиеся власти епархиального архиерея и владеющие каким-то участком земли. Братия общежительного монастыря по уставу не имеют права владеть частной собственностью и обязаны во всем беспрекословно подчиняться игумену, которого сами избирают. Общежитие подразумевает общие послушания, общие трапезы и службы.

Особножительные, или идиоритмические (греч. ἰδιόρρυθμοζ – «своеобразный, особенный»), монастыри появились как следствие упадка монашеской жизни. Согласно особножительному уставу, монахи могут иметь собственность, общее богослужение совершается лишь по воскресным дням, братия не имеют общей трапезы, а за выполнение послушаний получают от монастыря деньги. Сейчас на Афоне нет ни одного такого монастыря. Все они преобразованы в кинонии.

Исихастирий (греч. ἡσυχαστήριον, что буквально означает «место безмол-

---

<sup>225</sup> Лествица, 1, 26.

вия») – обычно общежительный монастырь (на Афоне это, как правило, уединенно стоящая келия), построенный каким-либо частным владельцем на своей земле и в силу этого имеющий практически полную независимость от власти епархиального архиерея и большую свободу в своем внутреннем распорядке.

Аскитирий (греч. ἀσκητήριον, от ἀσκητήθ – «подвижник») – жилище аскета, которым может быть и келия, и калива. Келиями (греч. κελί) на Святой Горе называются отдельные дома, обычно с храмом, расположенные на земле какого-либо монастыря и являющиеся его собственностью. Келия передается в пожизненное пользование поселяющемуся в ней монаху. Этот монах подчиняется игумену монастыря, которому принадлежит келия, и имеет право по его благословению собирать к себе братию, настоятелем и духовным наставником которой он также пожизненно является. Старец, получивший келию от обители, может завещать ее после своей смерти одному из учеников, который в таком случае занимает его место. Келии могут быть большими, и численность братии в них может достигать до двадцати человек. Каливы (греч. καλύβη – «хижина») на Святой Горе – маленькие хижины, которые отличаются от келий тем, что в них живут обычно один или два отшельника (иногда больше) в уединении.

Келии и каливы, находящиеся в одной местности, могут объединяться в особые монашеские общины – скиты (греч. σκήτη), которые имеют большой соборный храм, куда вся братия скита собирается в субботные, воскресные и праздничные дни. Для решения общих вопросов, касающихся скитян, главным образом для приема паломников и осуществления связей с внешним миром, братией избирается дикей (греч. δίκαιοθ – «справедливый, праведный») сроком на один год. На Руси похожее устройство имел скит преп. Нила Сорского [108].

Путь к Богу бывает различным для каждого монаха, однако в основу положено аскетическое трудничество, включающее в себя молитву и воздержание [93]. Когда человек принимает монашеский постриг, первый вопрос ему ставится о готовности, вступив в монастырь, никогда из него не выйти. Речь идет о том, что если человек не найдет Бога здесь, то он Бога все равно нигде не найдет. Монашеские обеты (послушания, нестяжательности и целомудрия) –

условия, позволяющие человеку стоять перед Богом, не ища Его нигде, кроме как в глубинах собственной души, когда через молитву, через подвиг, через болезнование сердца, печаль в сердце по Богу доходят до самой встречи с Живым Богом [13]. «Суть и дух монашества есть непрестанное умом и сердцем пребывание в Боге с отстранением всего мирского» [230, с. 4].

Монашеское послушание достигает одновременно две цели: учит монаха в совершенстве, безусловно творить волю Божию, и вместе с тем приучает его никакого значения не приписывать самому делу [12]. Послушание заключается в том, чтобы научиться всем своим существом: и умом, и сердцем, и волей, и даже телом своим – слушать того, кто говорит. Цель послушания, в конечном итоге, заключается в том, чтобы научиться слушать голос собственной совести и слушать голос Бога, звучащий в Евангелии, в глубинах души в молчании, в молитве, в тишине. Поэтому монашеское послушание является внутренним безмолвием, которое позволяет слышать Бога, и влиться в тайну общения с Живым Богом. Через послушание человек сначала призван приобщиться благодати и затем стать Богоподобным [13].

Апостол Павел призывает: «Повинуйтесь наставникам вашим и будьте покорны, ибо они неусыпно пекутся о душах ваших, как обязанные дать отчет; чтобы они делали это с радостью, а не вздыхая, ибо это для вас бесполезно» (Евр. 13:17). Однако и наставники должны усердно выполнять возложенное на них служение. Апостол Петр об этом говорит: «Пасите Божие стадо, какое у вас, надзирая за ним не принужденно, но охотно и богоугодно, не для гнусной корысти, но из усердия, и не господствуя над наследием Божиим, но подавая пример стаду» (1 Пет. 5: 2-3).

Господь говорит: «Не называйтесь учителями, ибо один у вас Учитель – Христос, все же вы – братья; и отцом себе не называйте никого на земле, ибо один у вас Отец, Который на небесах; и не называйтесь наставниками, ибо один у вас Наставник – Христос. Большой из вас да будет вам слуга: ибо, кто возвышает себя, тот унижен будет, а кто унижает себя, тот возвысится» (Мф. 23:8-12). В связи с этим апостол Петр призывает: «Служите друг другу, каждый тем

даром, какой получил, как добрые домостроители многообразной благодати Божией» (1 Пет 4:10). «Все же, подчиняясь друг другу, облекитесь смиренно-мудрием, потому что Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (1 Пет 5:5). «Более же всего имейте усердную любовь друг ко другу, потому что любовь покрывает множество грехов» (1 Пет. 4:8).

Отечская любовь является характерной чертой истинного духовного наставника, но только у достигшего бесстрастия она приносит наибольшую пользу ученикам [6]. При этом и ученикам необходимо быть правдивыми перед духовным наставником; не исполнять ни в чем своей воли, а всегда обо всем вопрошать наставника и не прекословить; открывать помыслы [124].

Враг рода человеческого старается всеми силами отвлечь, отторгнуть ученика от духовного наставника: то вселяет в сердце недоверие к нему и принижает значение его советов, то преувеличивает его немощи, возбуждает ненависть и даже презрение, то внушает, что нет пользы от откровения помыслов. Зная об этом, оптинские старцы наставляли: «Если с верой будешь искать и принимать слова наставника, то и через грешника получишь пользу, а если с сомнением и испытанием, то и праведник не поможет». Все же нужно стараться найти духовного наставника благоразумного, сострадательного, имеющего духовный разум, кроткого и смиренного [6]. Кроме того, преп. Антоний Великий предупреждает: «Надобно наперед удостовериться в правомыслии и в опытности старца, – и тогда уже доверяться его слову и беспрекословно принимать его советы. Признак, по которому это можно распознать, есть согласие слова его с Словом Божиим»<sup>226</sup> [59, с. 124].

Самый опасный, главный корень страстей, по учению свв. отцов, есть самолюбие. Так, блж. Фалассий говорит, что мать страстей – самолюбие<sup>227</sup> [61, с. 296]. Также и преп. Максим Исповедник пишет: «Начало всех страстей есть самолюбие, а конец гордость»<sup>228</sup> [61, с. 205]. Поэтому духовный наставник стремиться к искоренению этой страсти у ученика и возвращает у него добро-

---

<sup>226</sup> Изречения св. Антония Великого и сказания о нем, 21. Patr. gr. t. 40, p. 1083.

<sup>227</sup> Сотня вторая, 1.

<sup>228</sup> О любви третья сотница, 57.

детели, особенно – послушание [109]. В связи с этим отметим, что послушание научает понуждению и усердию к молитве.

После того, как ученик утвердится в послушании, необходимо воспитать в нем три качества: а) познание глубокой своей немощи, б) самоукорение, в) благодарное перенесение скорбных искушений.

Видение в себе бессилия в борьбе с помыслами и страстями, учит не надеяться на себя, а искать через духовного наставника помощи у Бога [109]. Преп. Исаак Сирийский говорит: «Блажен человек, который познает немощь свою», он «воздвигает душу свою из расслабления, <...> и запасается осторожностью»<sup>229</sup> [199]. При этом важным является самоукорение, о пользе которого преп. Дорофей говорит: «Отцы наши обретали покой от самоукорения. Укоряющий себя всегда в радости, всегда в спокойствии, считая себя достойным всего неприятного»<sup>230</sup>.

Кроме того, духовный наставник воспитывает в ученике благодарное перенесение скорбных искушений, так как они имеют очистительную силу. Преп. Петр Дамаский говорит, что мудрый «принимает скорбное, как достойный того, и считает себя заслужившим больших (скорбей), нежели те, которые с ним случаются, и радуется, что удостоился немного поскорбеть в нынешнем веке, в облегчение многих мучений, которые приготовил себе в будущем»<sup>231</sup> [62].

По учению свв. отцов, полезно постоянное и всedневное откровение помыслов [109]. Откровение помыслов ослабляет их: «Как при появлении света отбегает тьма, так пред светом исповедания исчезают страстные помыслы, которые и сами суть тьма»<sup>232</sup>; помогает следить за грехами и удерживаться от них: «Душа, помышляющая об исповеди, удерживается ею от согрешений, как бы уздой»<sup>233</sup>; помогает осознать свое бессилие в борьбе с грехом, что, в свою очередь, ведет к смирению: «Всякое исповедание смиряет душу, <...> заставляя сознаться, что в прегрешениях своих, она сама виновата, по причине нерадения

---

<sup>229</sup> Слова подвижнические, 61

<sup>230</sup> Поучение 7

<sup>231</sup> Книга 1. Начало с Богом содержания книги.

<sup>232</sup> Феодосий Филладельфийский, митр. Слово о сокровенном делании, 28.

<sup>233</sup> Лествица, слово 4, 53.

своего»<sup>234</sup> [61, с. 278; 62, с. 174; 181]. Как было отмечено ранее, главное средство в борьбе с помыслами – молитва Иисусова. «Пока, – говорит преп. Серафим Саровский, – дети Вавилонские, т.е. движения и помыслы злые еще младенцы, должно разбивать и сокрушать их о камень, который есть Христос» [228, с. 108].

Нестяжание заключается в том, чтобы ни к чему не быть привязанным и ничем не владеть для самого себя. Апостол Павел говорит: «Ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6:12).

Целомудрие – состояние такой духовной цельности, внутренней мудрости, которая не дает отклониться от Бога [13]. В то же время целомудрие – это духовная и телесная чистота, значит, свобода от греховных влечений [84].

Монашество выражается в подвиге отречения и нераздельной любви к Богу. Важно, чтобы суть монашества была осуществляема в душе и в жизни человека [13]. Монашеское житие, основанное на внутреннем делании, раскрывают слова свт. Василия Великого: «Чем должно украшаться монаху?». При этом делание Иисусовой молитвы непосредственно затрагивается в следующем: «Монаху должно <...> меньше говорить, <...> душу возносить горе, <...> непрестанно молиться, <...> быть трезву и охранять сердце от лукавых помыслов; <...> признавать себя паче всех грешным пред Богом и людьми, <...> иметь всегда пред очами Давидово изречение: *предзрех Господа предо мною, яко одесную мене есть, да не подвижуся* (Пс. 15:8); как сыну, всем сердцем, всею крепостию и мыслию, и силою любить Бога, а как рабу, благоговеть пред Ним, бояться Его, и повиноваться Ему, со страхом и трепетом содевать свое спасение, гореть духом, быть облечену во всеоружие Святаго Духа, *тещи неизвестно, и подвизаться, не яко воздух бияй* (1 Кор. 9:26); поборать врага в немощи тела и нищете душевной» [230, с. 21 – 22].

Возможен также путь покаянной жизни, называемый свв. отцами «средним». Это нечто среднее между уединением и монастырским общежитием, когда собираются двое или трое единомышленников, имеющих согласные взгля-

---

<sup>234</sup> Максим Исповедник, преп. Умозрительные и деятельные главы, 190.

ды и желания относительно прохождения покаянной жизни и делания молитвы. Они должны отречься своеволия, отсекая друг перед другом свои желания. Недоумения, искушения и сомнения должны разрешаться на общем совете в согласии с указаниями святых отцов. Руководителями их должны быть только Бог и святые отцы. Однако самый безопасный путь жизни покаяния и молитвы есть путь жителства со старцем, при этом нужно быть послушным и исполнять сказанное, а старец предупредит всякую опасность, указывая, как поступить. Только бы старец был истинно разумеющим духовную жизнь, был православным [8].

Все монашествующие должны непрестанно творить Иисусову молитву, которая, как правило, совершается по четкам<sup>235</sup>. В монашестве четки вручаются монаху при постриге и являются средством напоминания о непрестанной Иисусовой молитве: «Приими, брате, меч духовный, иже есть глагол Божий, ко всегдашней молитве Иисусове: всегда бо имя Господа Иисуса Христа во уме, в сердцы и во устех своих имети должен еси, глаголя присно: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго». Четки называются духовным мечом, т.к. в момент духовной брани даруемая молящемуся благодать Божия поражает бесов как неким мечом. Также четки напоминают притчу Спасителя о сеятеле (Мф. 13:3-9).

В свою очередь растение, которое при дороге склевали птицы, или выросшее на каменистых местах, не имевшее корня и увядшее от солнечного жара, или заглушенное тернием можно уподобить неправильной, неразумной молитве, от которой человек не получает никакой пользы. Только правильное молитвенное делание приносит плод, соразмерный усердию к молитве: «одно во сто крат, а другое в шестьдесят, иное же в тридцать» (Мф. 13:8) [186]. Однако только при содействии благодати Божией можно принести плод: «Кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плода; ибо без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15:5).

---

<sup>235</sup> Прообразом употребления четок может служить пример Ливийского инока Павла, ежедневно возносившего 300 молитв, и чтобы не ошибиться в счете, он клал за пазуху 300 камушков, и при каждой молитве выбрасывал по одному [См.: 166].

Более древнее название четок: вервица<sup>236</sup>, означающее веревку, образующую замкнутый круг, и первоначально имевшую 103 узелка. Замкнутый круг четок символизирует собой непрерывность молитвы. Русский тип четок назывался лестовка или лествица. Лествица символизирует восхождение молящегося от земли на Небо и имеет 109 ступеней. Сто малых ступеней называются не узелками, как у вервицы, а бобочками. Если обычная вервица плетется из шерсти, то лестовка шьется из кожи. Следует отметить особый символизм лестовки, отражающий основы христианского вероучения. Лестовка имеет 4 лапостка<sup>237</sup>, исповедующие четырех евангелистов; обшивка около лапостков – евангельское учение; между лапостками 7 передвижек в знак 7 Церковных Таинств; 9 крупных ступеней означают 9 чинов ангельских. Начало и конец лестовки имеют промежутки без ступеней, это символ земли и Неба. Лестовка разделяется на четыре неравных части: 12 ступеней – 12 апостолов; 38 ступеней – 38 недель носила Богородица во чреве Спасителя; 33 ступени – 33 года земной жизни Господа; 17 ступеней – 17 пророчеств о Христе [38].

Русский инок пишет: «Подобает христианину всегда лестовку в руках держати и молитву Иисусову непрерывно творити; и в церкви и дома, и на торгу ходишь, стоишь ли, сидишь ли, и на всяком месте. Творити же молитву тако: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго. Кто молитву сию Иисусову творит непрерывно, како воздухом дышет, то... после третьяго же года ... внидет в него и обитель в нем сотворит Святая Троица. И поглотит молитва сердце человеку тому и сердце поглотит молитву. И станет взывати непрерывно сию молитву днем и ночью. И будет свободен человек той от всех сетей вражиих.

Хочешь ли, брате, научиться умственной молитве сердечной? Внимай при-

---

<sup>236</sup> Вервица стала широко применяться с распространением устава свт. Василия Великого. Относительно происхождения вервицы существует древнее монашеское предание: один инок сплел себе вервицу, но диавол, желая помешать делателю непрерывной молитвы, развязал все узелки на четках монаха. Инок опять сплел четки, но диавол вновь их расплел. Так повторялось несколько раз. Ангел Божий предстал перед монахом и показал ему особый способ плетения узла на четках, характерный тем, что вервь в узелке перекрещивалась несколько раз крест-накрест. С тех пор диавол, трепеща перед крестом, уже не смел расплетать узлы на четках. Способ, показанный ангелом, используется при плетении четок и в настоящее время.

<sup>237</sup> Лапостки – треугольные кусочки кожи, обшитые материей. Они пришиваются в месте соединения двух концов лестовки, там где у обычных четок имеется шерстяное кропило-кисточка.



лежно. Прежде бо тебе подобает говорить молитву Иисусову негромко вслух тихим гласом. Когда же насытятся уста произношением молитвы, тогда глас стихает. Затем шепотом продолжается. И тогда умом подобает взирати и приникати к произносимому в гортани. Таковым образом, как бы сама собой начнет приходить в движение и действовать умственная сердечная молитва, на всяко время, во всяком деле, на всяком месте. Вначале противу воли подобает творити молитву, принуждая себя усердно, и егда навьикнет, то станет, аки птица парящая, сама обращаться в уме человека» [202].

Современные четки имеют, как правило, 100 узелков, разделенных на десятки специальным, более крупным узлом. Перебирая узелки, молящийся творит непрерывную Иисусову молитву. Иногда молящийся, дойдя до крупного разделительного узла, читает Богородичную молитву или молитву «Отче наш». Для Богородичного правила, содержащего 150 молитв «Богородице Дево, радуйся...», применяют четки со 150 узлами.

Вообще четки употребляются как для отсчета нужного числа молитв установленного правила, так и для непрерывной молитвы без счета. В последнем случае четки помогают удерживать молитву в памяти. Известен также и такой способ молитвы по четкам: на каждом узелке молящийся прочитывает не всю молитву, как это обычно делается, а лишь одно слово молитвы для лучшего сосредоточения на словах молитвы [38]. Однако старец Сампсон (Сиверс) предупреждает: «Нас учили Святые Отцы – один узелок иметь на всю молитву» [211, с. 134].

Наивысшая монашеская степень – схимничество. Когда перед принятием великой схимы преп. Парфений Киево-Печерский обратился к архиепископу Антонию Воронежскому (1773 – 1846) с просьбой растолковать ему сущность схимничества, то получил от духоносного архипастыря ответ: «Вы желаете знать, что такое великая схима? Это есть неизмеримая высота и глубина христианского смирения, основанная на Христа Господа Спасителя нашего словами: «Научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:29). В сих словах все таинство спасения нашего заключается».

По принятии схимы отец Парфений молился Пресвятой Богородице, прося, – да поведает ему Владычица, что есть принятое им на себя схимничество, и услышал от Нее глас: «Схимничество есть – посвятить себя на молитву за весь мир» [119].

Обратимся к опыту современному афонских монахов, который имеет свои особенности. Так, без напряженного физического труда до пота, до изнеможения иногда невозможно преодолеть бурю помыслов, видений и страхований, насылаемых бесами на подвижников. Поэтому одной молитвы тут недостаточно. Нужно заставить трудиться не только душу, но и тело, потому что нападению духовного врага подвергаются одновременно и тело, и душа человека. При этом нельзя ни в коем случае доверять никаким сверхъестественным явлениям. Нужно считать себя грешными и недостойными любых благодатных видений и откровений.

Строгий устав, отсечение своеволия в послушании старцу, напряженный труд, исключаящий личную выгоду, и постоянная молитва – все содействует правильному направлению развития духовных сил и устремлений инока. При этом главное – выверенное многолетним опытом духовное руководство старца, являющегося преемником монашеского опыта прежних отцов, у которых он и сам многие годы был в послушании.

Когда при умножении грехов благодать Божия скрывается, души людей испытывают мучительное состояние ужаса. Тогда чудовищная черная сила ломает и рвет душу на части, и каждая ее частица стонет от невещественной боли в безумном желании скорее покончить с этим мучительным и бессмысленным бытием.

Действительно, человеческое естество в современном его состоянии само по себе не способно ни на какие подвиги, как, впрочем, и никогда не было на них способно. Любые подвиги во все времена совершались действием благодати Божией. Поэтому в настоящее время не естество ослабело (оно всегда было слабым после грехопадения прародителей), а ослабело, по словам преп. Серафима Саровского, произволение христиан в борьбе с грехом. Однако если чело-

век отказывается от себя, от своих страстей и от любых душевных или телесных привязанностей ради Бога, то Бог Сам начинает заботиться о нем, посылая ему помощь и укрепляя его Своей благодатью.

Христианам, которые постоянно помнят о Боге и о цели своего пребывания на земле, Господь Сам открывает Свое присутствие. Оно проявляется сквозь связанную цепь событий, которые чередуются с такой целесообразностью, что внимательный человек ясно видит в них действие Промысла Божия. Тогда он глубоко осознает и особенно остро чувствует, насколько бережно и с какой любовью ведет его по жизни Спаситель, направляя, а при необходимости – тоже с любовью – наказывая, потому что именно через Божии наказания нередко приобретается духовная мудрость. Вот почему у людей, живущих в постоянном памятовании о Боге, нет частой необходимости вопрошать волю Божию у других.

Как и прежде, основой монашеского делания в афонских киновиях, скитах, кельях и каливах считается подвиг отсечения гордого своеволия, соединенный с постоянным памятованием о Боге и непрестанной Иисусовой молитвой. Старцы, игумены и духовники много времени и внимания уделяют обучению монахов и послушников этому наиважнейшему духовному деланию, без которого стяжание благодати Духа Святого становится затруднительным. Ночью стук в деревянное било будит всю братию на келейную молитву, и каждый монах и даже послушник у себя в келье совершает назначенное ему духовником или старцем келейное правило<sup>238</sup>, состоящее из определенного количества Иисусовых молитв. Это молитвенное делание длится 3 – 4 часа в зависимости от количества четок, которое благословил «протянуть» духовный отец: 10, 20 или 30. Если учесть, что монашеские четки состоят из 100 узелков, то, соответственно, и молитв получается: 1000, 2000 или 3000.

---

<sup>238</sup> Канон (келейное молитвенное правило манатейного монаха) состоит из следующих молитв: «Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас, аминь». Царю Небесный. Трисвятое. Пресвятая Троице... Отче наш. Господи помилуй (12). Слава, и ныне. Приидите, поклонимся... Помилуй мя, Боже... Верую. Далее следуют молитвы по четкам: Спасителю – 3 четки, Божией Матери – 2 четки, всем святым – 1 четка. Кроме того – о здравии и спасении игумена с братией, ктиторов и благодетелей «святыя обители сия» – 1 четка. О упокоении игуменов, братии, ктиторов и благодетелей «святыя обители сия» – 1 четка. Завершают канон манатейного монаха земные поклоны: Спасителю – 30, Божией Матери – 20, всем святым – 1 четка [См.: 217].

Благодаря такой усиленной заботе о стяжании благодати Духа Святого с помощью молитвы и борьбы с грехом гордыни путем отсечения своей воли и добровольной передачи ее в послушание игумену, старцу и старшей братии, многие монахи достигают большой духовной высоты. Однако они умеют это тщательно скрывать, чтобы ничем не выявлять своих духовных дарований, и тем самым избежать зависти или похвалы [85].

Далее рассмотрим молитвенный опыт некоторых отцов, которые творили Иисусову молитву. Архим. Ефрем Святгорец говорит об умной молитве следующее: «Цель молитвы состоит в том, чтобы соединить человека с Богом, принести Христа в сердце человека». Кроме того, много раз бесы «устаи одержимых исповедывали, что горят от действия молитвы» [68].

Архимандрит Ефрем Святгорец наставляет, что необходимо стараться непрестанно совершать Иисусову молитву, даже когда во время искушения появляется желание ее оставить: «В Царство Божие не входят непокаявшиеся, но грешники, очищенные через покаяние. Ничто так не помогает человеку в брани, в победе над страстями, как непрерывная умная молитва. Во время искушения, когда ослабевают ум и язык, нельзя отпускать молитву. Старайся еще немного, чтобы Бог увидел твое намерение и укрепил тебя. Бог хочет еще большего от тебя, поэтому оставляет на время искушение, чтобы ты достиг этого, потому что знает, что ты сможешь» [68].

Благодать, по словам архим. Ефрема Святгорца, научает делателя молитвы смирению: «Время от времени случается, что без какого либо повода с твоей стороны тебе посылается благодать, и тогда Бог как бы говорит: Все, что имеешь – это хорошо, но не думай, что все зависит от тебя. Я сужу, когда Мне прийти и когда уйти – так научу тебя совершенному отречению от своей воли и терпению, чтобы ты хорошо выучил урок смирения» [68].

«Знаком посещения души благодатью Божией, – говорит архим. Ефрем Святгорец, – является молитва со страхом и благоговением, стояние на ней с благоприличием и великим вниманием к молитве»<sup>239</sup> [67].

---

<sup>239</sup> Главы об умной молитве, 23.

О созерцании Божественного света архим. Ефрема Святогорца говорит: «Бог есть Свет, и Его созерцание тоже есть Свет. Счастливы те, которые приблизились к Божественному Свету, вошли в Него, соединились со Светом и сами полностью стали Светом, потому что они совершенно сняли с себя загрязненную одежду своих грехов и не хотят уже больше плакать горькими слезами. Счастливы те, которые еще здесь познали Свет Господень, как бы видели Его Самого, ибо они хотят предстать перед Ним с дерзновением в будущей жизни. Счастливы те, которые приняли Христа, Который пришел как Свет к ним, пребывавшим до этого во тьме, ибо они стали сынами Света и невечернего дня» [68].

Монах Борис (в миру Василий, в схиме Николай) (1876 – 1969) подвизался на Валааме. Когда в 1939 году валаамцы уезжали с острова в глубь Финляндии, то отец Борис взмолился Матери Божией, вопрошая что делать, как молиться без богослужебных книг. Ему был дан ответ: «Теперь будешь творить непрестанную молитву «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя», 500 молитв в сутки по четкам и так спасешься». Отец Борис ответил, что будет совершать по 1000 молитв, но ему было сказано: «Довольно 500 молитв, а потом непрестанно твори ее».



В 1957 году во время занятия ночью молитвой Иисусовой, отцу Борису было новое откровение о том, что отныне необходимо оставить прежнее правило, и где бы он ни был и что бы не делал, непрестанно читать 7 раз молитву Иисусову и 3 раза молитву «Пресвятая Богородице, спаси мя грешного», что составит десять молитв по четкам.

В том же 1957 году группа валаамцев, по причине своей преданности старому стилю, вернулась в Россию в Псково-Печерский монастырь. Последние десять лет жизни отец Борис был совершенно слеп, но это только способствовало внутреннему сосредоточению и молитвенному деланию. В эти годы нача-

лось старческое служение отца Бориса. Он с радостью и великой любовью принимал десятки верующих, приходивших к нему за утешением и советом. Господь ниспослал отцу Борису дар непрестанной молитвы Иисусовой. Об этом он открыл в своем дневнике. Приходивших он наставлял в непрестанной молитве и учил жить в мире и любви, часто повторяя: «Бог есть Любовь. Без любви нет спасения».

Из его наставлений о Иисусовой молитве отметим следующее: «Главное условие преуспевания в молитве заключается в том, <...> чтоб молитва всегда совершалась с величайшим благоговением и вниманием. <...> Бог принимает в молитвенное общение с Собою только смиренных. Господь заповедал нам быть тщательными и подвизаться во всегдашней молитве. Сподобляется же этой молитвы человек тогда, когда хранением заповедей Господних и противлением греху и внутренно, и наружно совлечется греха и будет стараться жить непорочно пред Господом, а также тогда, когда человек непрестанно просит помощи у Господа и Пречистой Его Матери» [218].

Согласно монаху Борису, любовь к Богу – плод молитвы: «От молитвы рождается любовь Божия. <...> кто не победил страстей, тот не может иметь дерзновения в молитве а кто не имеет молитвы, тот не имеет Божественной любви. <...> вот что значат ощутительные признаки Божественной любви. Лицо у такого человека делается огненным и радостным всегда, и тело Его согревается благодатию Божиею<sup>240</sup>. Упоенный любовью Божиею забывает все свои труды и печали и, по причине своего упокоения делается бесчувственным ко всем греховным страстям. И всегда уповаet на милость Божию» [218].

Монах Борис наставляет: «Более будь внимательным к себе и молчанию, чтобы достигнуть любви, которая есть верх и совокупность христианского совершенства. Достигшие мужеского возраста о Христе получают непрестанную молитву, которую совершают тайно, т.е. в душевной клетке, на всяком месте и во всякое время, со смирением и кротостию, со вниманием, со страхом Божиим.

---

<sup>240</sup> Здесь вышеестественное тепло благодати Духа Святаго нельзя путать с естественным кровяным теплом, которое тоже бывает от молитвы, и уж тем более, с блудно-прелестным разжением, наводимым при молитве бесами, чтобы погубить подвижника. Нельзя доверять себе и своим ощущениям. Обо всех своих состояниях при молитве необходимо рассказывать духовнику, опытно проходящему молитву.

Занимающийся молитвой получает непрестанную молитву тогда, когда воля его и деятельность поглощены будут разумением, желанием и исполнением воли Божией. Вот этим <...> водворяется в сердце живая вера, Евангельская простота, мир Божий, чуждый всякого возмущения. <...> кто так не внимает уму своему, тот не может быть чист сердцем, тот не сподобится зреть Бога» [218].

Внимать себе, по словам монаха Бориса, необходимо для стяжания непрестанной молитвы: «Невозможно стяжать никакой другой добродетели иным образом, как только вниманием самому себе. И потому тебе должно позаботиться о нем, более нежели о чем другом, чтобы на самом деле стяжать молитву непрестанную» [218].

Благодаря Иисусовой молитве отгоняются демоны и появляется постоянное памятование о Боге: «Причем, всякий занимающийся Иисусовой молитвой может постоянно пребывать в трезвении и отгонят от себя именем Иисусовым всякий греховный помысел. Откуда бы он не возник, отгоняй его, брат, прежде нежели он войдет в тебя и изобразится. При помощи этого делания, приобретается опытное познание падших духов. Познав их, <...> мы стяжеваем к ним ненависть и памятозлобие, вступаем мы в непрестанную брань с ними. С помощью Иисусовой молитвы воздвигаем против них естественную ревность, гоним их, поражаем, уничтожаем их именем Господа нашего Иисуса Христа, то есть молитвой: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго». <...> Эта молитва есть наилучший способ для установления внимания и держания его пред Господом. Это драгоценное действование для нас, <...> истинно решившихся служить Господу Богу и поминать Его всегда в себе непрестанно, день и ночь» [218].

Монах Борис наставляет, что Иисусову молитву нужно творить и во время богослужения, но более медленно: «Во время службы церковной не оставляй молитву Иисусову, твори ее как можно реже, чтобы ухо твое слушало пение и чтение церковной службы, а уста творили непрестанную молитву» [218].

На послушаниях молитву Иисусову не следует оставлять, а если это произошло, то нужно снова начать ее творить, чем впоследствии обретется навык:

«...ничто так не способствует молитве как послушание, умерщвляющее нас для мира и для самих себя. Занимайся трудами, а в устах держи молитву Иисусову. Молись, <...> устами почаще повторяй ее. А если не можешь этого совершать и непрестанно молиться, то не скорби <...> Но возвращайся к молитве как вспомнишь о ней. Мало по малу, молитва непостоянная, воспоминаемая, обратится в навык и редкая молитва неприметным образом перейдет в непрестанную, только принуждай себя к ней» [218].

Перед тем, как начать молитву, по словам монаха Бориса, необходимы следующие условия: «Непресыщенное чрево, отсекай все страсти и помыслы, и все житейское попечение. Нужно искренне, от всего сердца, прощать все обиды, нужно благодарить Бога за все скорбные случаи жизни, удалять от себя рассеянность и мечтательность, и иметь благоговейный страх» [218].

«Качество истинной молитвы, – согласно монаху Борису, – состоит в том, что ум во время молитвы находится во внимании, а сердце сочувствует уму. А еще в том, что во время молитвы сей приидет к тебе расположение духа и поплачешь о своих грехах, и вспомнишь последняя твоя, то есть смерть, как надо будет предстать пред Господом Богом. Помыслишь, что, может быть, этот день для тебя будет последним и поплачешь о своих грехах. Вспомнишь <...> и муку для грешников, и рай для праведников и помыслишь, что мы странники и пришельцы на земле, и слезы потекут у тебя чистосердечные» [218].

Монах Борис наставляет: «Когда проснешься первым делом вспомни и займись молитвой. <...> Вечером, отходя ко сну рассмотри действия свои в течение дня, чем ты согрешил в этот день, и как вел себя и покайся пред Господом, и вперед остерегайся грешить» [218].

«Плоды истиной молитвы: мир души, соединенный с тихою молчаливою радостью, чуждою мечтательности, самомнения и разгоряченных порывов и движений, любовь к ближним, ходатайствующая о всех в своих молитвах пред Богом: как о себе, так и о всех» [218].

Быть верным Богу – значит каяться и избегать греха: «Душа тогда пребывает в верности Богу, когда немедленно раскаивается в тех согрешениях, в ко-



торые увлекается по немощи своей и когда удаляется всякого слова, дела и помышления греховного» [218].

Монах Борис наставляет: «Принуждай себя, и со временем будет тебе хорошо и легко, всегда будешь с Господом. <...> как учат нас отцы, отвергнись всего земного, чтобы наследовать небесное, и сию молитву Иисусову, «и поднятый от земли на кресте самоотвержения, предай Богу дух, душу и тело твои, а от Него прими святую молитву», которая есть действие в человеке Святаго Духа, после того как Дух вселится в человека». «С терпением борись против страстей, не приходя в уныние и безнадёжие при побеждении помыслами и ощущениями греховными. Впрочем, и не попускай себе побеждаться. Если будешь падать, то вставай» [218].

Схимонах Никодим Карульский (†1984) был послушаником русского старца Феодосия, известного как защитника православного учения о молитве Иисусовой в полемике с имяславцами. Схиподиакон Никодим преуспел в делании художественной умно-сердечной молитвы.



Приводя слова старца Феодосия, о. Никодим пишет: «Чтобы заниматься умным деланием, надо удерживать ум от воображения и рассуждений, сердце держать в покаянии и сокрушении, а волю удерживать от самонадеянного напряжения сил. <...> послушливость, смирение – необходимейшее подготовительное условие для умного делания молитвенного. Послушание же разумеется не от внешнего чина послушнической жизни, а от внутреннего духовного состояния послушника».

Никодим Карульский использовал следующий способ умно-сердечной молитвы: «Вдыхая ноздрями в себя воздух, вместе с ним и ум опускал в сердце, в то же время умом произносил и слова молитвы Иисусовой («Господи Иисусе Христе»), которые сами совпадали под такт удара сердца, а вниманием следил, как ум вмещается в слова молитвы. <...> Выдыхая из себя воздух, произношу «помилуй мя», также с заключением ума в слова молитвы. <...> Так произво-

дится произношение одной молитвы Иисусовой: пять слов с пятью сердечными ударами и одним двойственным дыханием (вдох – выдох). Сердцем же в то время стараюсь сокрушаться, умильно и просительно припадая к призываемому Господу Иисусу Христу Спасителю моему» [39].

### **3.3 Исихазм и имяславие**

По мнению прот. Иоанна Мейендорфа, термин «исихазм» употребляется по крайней мере в четырех различных смыслах. Уже в древней христианской литературе он употребляется для обозначения отшельничества, то есть формы монашества, отличной от общежительства в больших монастырях: исихаст – это, в собственном смысле, молчальник. В XIII – XIV вв. исихазм тесно связан с психосоматическими методами творения молитвы Иисусовой, то есть указывает на определенную школу духовной жизни, которая может проявляться и в общежительных монастырях и в миру. В современной литературе исихазм определяется как богословие свт. Григория Паламы, то есть учение о нетварных энергиях, хотя Палама видел в этом учении всего лишь святоотеческое богословие об отношении Бога к тварному миру. Наконец, понятие исихазм применяется, в еще более широком смысле, ко всему движению ревнителей православия, которые во второй половине XIV века распространяли свое влияние на всю Восточную Европу и особенно – на Московскую Русь [103].

Этимология слова «исихия» указывает на аскетический идеал уединенной отшельнической жизни [173]. В содержании аскетической практики исихазма можно выделять шесть элементов: 1) «умная» молитва; 2) «сочетание» ума и сердца или «сведение» ума в сердце; 3) непрестанная молитва; 4) внимание, трезвение и безмолвие; 5) очищение сердца как средоточия духовной-нравственной жизни человека; 6) явление подвижнику нетварного света.

Истоки исихазма можно найти уже у Антония Великого (III в.) в его учении о безмолвии: «будем молчальниками и исихастами». Блаженной Феодоре он говорил о необходимости успокоиться и молчать, сидеть в своей келии и со-

бирать ум в себе. В свою очередь Феодора говорила: «успокоение от забот, молчание и сокровенное парение ума порождает страх Божий и целомудрие. Сокровенное парение ума есть непрестанная молитва: Г. И. Х. С. Б. помоги мне» [124].

Исходные положения исихазма заложены в мистических учениях древне-христианской Церкви, и в первую очередь в сочинениях Псевдо-Дионисия Ареопагита. Позднее преп. Максим Исповедник ввел и утвердил в Церкви Дионисиевский мистицизм, где говорится о нетварном свете, в который вступает лицезреющий Бога.

Первым основоположником исихазма на Святой Горе Афон был преп. Петр Афонский (†734), за которым следует целый ряд других исихастов. Наиболее значительный вклад в развитие учение исихазма внес преп. Симеон Новый Богослов<sup>241</sup> и свт. Григорий Палама.

Учение исихастов сводится к следующему: в Боге надо отличать сущность от проявлений; энергия Божества нетварна, как и Его сущность; различие между сущностью и проявлением Божества не вносит в понятие Бога сложности; слово «Божество» применяется отцами Церкви не только к существу Бога, но и к Его энергиям; сущность выше своего проявления, как причина выше следствия; сущность Божия трансцендентна тварному миру (вне мира), а потому недоступна для познания человеку, который может познавать Бога только в Его проявлениях – благодати, силе, любви, мудрости и т.д.

Молитва в понимании исихастов – это уже не просто евагрианское «восхождение ума к Богу»<sup>242</sup>, но делание, охватывающее всего человека, включая ум и сердце, душу и тело, взор и дыхание.

Психосоматический метод, описанный византийскими исихастами, имеет глубокую богословскую значимость, так как связан прежде всего с восточно-христианским учением об обожении человека как процессе, в котором тело

---

<sup>241</sup> Ясно показал, что высшая цель подвигов есть лицезрение Божественного света.

<sup>242</sup> Слово о молитве, 36.

участвует наравне с умом и душой. Молитва есть путь к обожению, следовательно, в молитве тело тоже должно участвовать [95].

На пути к бесстрастию<sup>243</sup> лежит многотрудная борьба со страстями<sup>244</sup> и усвоение противоположных им добродетелей. Помысел – исходный момент возникновения страсти. Сущность борьбы сводится к борьбе с помыслами. Самое лучшее, – не вступая даже в борьбу, отсесть помысел в самом начале<sup>245</sup>. При этом ум должен удерживаться в постоянной памяти о Боге, что достижимо лишь с помощью непрестанной Иисусовой молитвы. Поэтому подвижники-исихасты предавались постоянной, непрерывающейся молитве.

Разум должен сообщать сердцу верное направление, предохраняя его от помыслов. Вследствие того, что помыслы возникают из сердца, внимание должно держаться в сердце, что достигается «пребыванием ума в сердце» [119]. «Собирая ум в сердце», исихасты освобождали сознание от всяких размышлений, рассуждений, воображения и сосредоточивали все внимание на повторении слов молитвы. Она совершалась в одиночестве, в сидячем положении, с опущенной головой и в ритме дыхания. Исихасты достигали больших духовных высот и созерцания Божественного света. При этом они говорили, что видели такую светлость, как апостолы на Фаворе, и, что эта светлость – энергия Божества, но она не отделяется от Божества. Поэтому когда приходит Божественная благодать, то приходит Бог, но в энергийном Своем присутствии, а не сущностном.

Однако следует отметить, что упражняться в Иисусовой молитве методом исихастов без духовного руководства и подлинного смиренномудрия опасно. Смысл Иисусовой молитвы состоит в напряженном стремлении к Богу, в любви ко Христу, в забвении своего собственного эгоистического существования ради

---

<sup>243</sup> Бесстрастие имеет свои виды и этапы: «Первое бесстрастие есть совершенное воздержание от злых дел, видимое в новоначальных; второе – совершенное отвержение помыслов о мысленном сосложении на зло, бывающее в тех, кои с разумом проходят путь добродетели; третье – совершенная неподвижность страстного пожелания, имеющее место в тех, кои от видимых вещей восходят к мысленным созерцаниям; четвертое бесстрастие есть совершенное очищение от самого простого и голого мечтания, образуемое в тех, кои чрез ведение и созерцание соделали ум свой чистым и ясным зеркалом Бога» [61, с. 277-278].

<sup>244</sup> Страстей насчитывается восемь, имеющие следующую последовательность: чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие и гордость.

<sup>245</sup> Лишь преуспевшие в молитве могут входить в рассмотрение помысла, чтобы приумножить свой духовный опыт.

жизни во Христе [80]. Поэтому в молитве нужно покаяние, которое принесет смирение, а последнее, в свою очередь, позволит даровать благодать Божию, и Бог вместе со Своей благодатью подаст все, что нужно для спасения [9].

Суть исихастского делания очень точно передают слова Предтечи о Мессии: «Ему должно расти, а мне умяться» (Ин 3:30). Исихаст отказывается от «деятельности» не для того, чтобы предаться праздности, но чтобы войти в действие Божие. Его безмолвие это напряженное, чуткое внимание, бдительность, трезвение и, прежде всего, вслушивание.

«Возвращаясь в себя», исихаст вступает в тайники своего сердца, чтобы в предстоянии пред Богом, услышать неизреченные слова своего Создателя. Таким образом, исихия означает переход от собственной молитвы к молитве Божией или от «трудовой» или «делательной» молитвы к молитве «самодействующей» или «самодвижной». Подлинное внутреннее безмолвие, исихия, в глубочайшем смысле этого понятия, есть непрестанная молитва Святого Духа в человеке. «Когда вселится в ком из людей Дух, – пишет преп. Исаак Сирийский, – тогда не прекратит он молитвы: ибо сам Дух молится всегда (Рим 8:26). Тогда и в сонном, и в бодрственном состоянии человека молитва не пресекается в душе его, но ест ли, пьет ли, спит ли, делает ли что, даже и в глубоком сне, без труда издаются сердцем его благоухания и испарения молитвы»<sup>246</sup> [113].

Отметим, что, обращая большее, чем аскетические писатели V – VII веков, внимание на внешнюю сторону молитвы Иисусовой, византийские исихасты не забывали и о внутреннем содержании этой молитвы – о том, что сердцевиной ее является имя Иисуса Христа [95].

Духовный подъем на Святой Горе Афон в XIII – XIV вв. связан с движением по распространению исихазма, особая роль в котором принадлежит преп. Григорию Синаиту. Для него начало иноческой жизни состояло в удалении от мира и в очищении от плотских страстей посредством поста, молитвенного бдения, коленопреклонения и многих других телесных трудов. Затем по откровению Божию критский отшельник Арсений рассказал преп. Григорию Синаи-

---

<sup>246</sup> Азбука духовная, слово 21.

ту о хранении ума, трезвении и чистой молитве, о том, как посредством исполнения заповедей Христовых ум очищается, и человек, имеющий умное делание, озаряясь светом, становится световидным. Кроме того, Арсений указал на вражеские козни и нападения.

Желая найти духовных единомышленников, Григорий Синаит отправился на Афон, где нашел лишь трех монахов, упражнявшихся не только во внешнем делании, но и немного в созерцании, и стал их посещать. Он начал умное делание с того, что, помня наставления Арсения, собрал внутрь себя все чувства и сосредоточил в душе ум, с глубоким стенанием и слезами сокрушенного сердца в духе умиления повторял в уединении одну и ту же молитву: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго». В один из дней весь исихастический мир наполнился неопишуемым благодатным светом, а все существо Григория трепетало от избытка радости<sup>247</sup>. Подвизаясь таким образом, преп. Григорий Синаит достиг высоких ступеней Богообщения. Каждый раз, когда он выходил из своего безмолвия для беседы или совместной молитвы с пустынниками, на его лице невольно отражались блаженство и радость. К Григорию Синаиту стали собираться те, кто желал проходить монашеские подвиги под его руководством, и впоследствии многие иноки восходили к высоким степеням созерцательной жизни. Благодаря беседам принципы внутреннего делания и безмолвия вскоре стали известны всему Афону.

Однако Григорий ушел с Афона из-за нападения турок и много путешествовал. В местах своих путешествий преподобный Григорий активно распространял идеи о созерцательной жизни и непрестанной молитве.

В Парории около него собралось множество учеников разных национальностей: греков, болгар, сербов. Учеников в Парорийской пустыни было такое количество, что образовались четыре лавры. В дальнейшем его учение о началах строгой аскетической жизни распространилось не только в Византии, Бол-

---

<sup>247</sup> Отметим, что Бог ниспосылает Свою благодать человеку не в меру его заслуг, а даром, сообразуясь лишь с духовной восприимчивостью подвизающегося. Деятельный путь существует только для того, чтобы подготовиться к восприятию благодати, к созерцанию. Именно в благодати содержатся высшее совершенство и желаемое единение с Богом.

гарию, Сербии, но и в других странах.

Преподобный Григорий Синаит убедил великого аскета-созерцателя Максима Кавсокаливского не скрывать от афонских иноков своего делания. Вследствие этого преп. Максим основал скит Капсокалива, который надолго стал местом прибежища и школой высокого подвижничества для всех желающих молитвенно-безмолвной жизни.

По словам преп. Григория Синаита, последовательное восхождение человека к Богу происходит следующим образом. Сначала все делание заключается в борьбе с греховными страстями и очищении от них. Далее ум просвещается благодатью Христовой и раскрывается для созерцания. В меру дарованной благодати он яснее и чище созерцает природу существующих вещей. Наконец, восприяв соединение с Духом через посредство множества созерцаний, душа возводится к более высокому и Божественному. В таком состоянии душу оставляют страхи и боязнь, а естественные помыслы окончательно затихают. Душа тогда всецело прилепляется любовью ко Христу, наедине беседует с одним только Богом и к Нему только стремится.

Перечислим нескольких ближайших учеников преподобного Григория, которые становились прямыми преемниками его духа и учения, ревностно распространяли исихазм: преп. Герасим, преп. Иосиф, св. патриарх Каллист, свят. Григорий Палама (1296 – 1359) и Давид Дисипат в Византии; преп. Марк Клазоменский, авва Николай, слепец Аарон<sup>248</sup> и Климент Болгарин<sup>249</sup> на Святой Горе Афон; преп. Феодосии Тырновский (ок. 1300 – 1363)<sup>250</sup> и преп. Роман Тырновский (1310 – 1370) в Болгарии; митр. Иаков Серский, преп. Ромил Раванницкий (†1376), преп. Григорий Горняцкий, преп. Афанасий Метеорский

---

<sup>248</sup> По его молитвам и милости Божией ему открылось внутренне зрение, благодаря которому он видел действия других людей даже на далеком от себя расстоянии и называл приходящих до этого незнакомых ему иноков по имени. Кроме того, он ясно предощущал приближение праздника или день памяти святого, когда в его душе являлось по воле Божией благодатное сияние и ожидание перед праздником.

<sup>249</sup> Был удостоен видения Божественного света, творя лишь в одну молитву «Господи, помилуй» и ежедневно открывая помыслы. Затем, получив наставления от преп. Григория Синаита, он неоднократно видел необычные переливы блестящего облака на Лаврой св. Афанасия чаще всего во время прославления Божией Матери песнопением: «Честнейшую Херувим и славнейшую без сравнения Серафим».

<sup>250</sup> У него было около 460 учеников, в том числе святой патриарх Болгарский Евфимий, святой митрополит Московский Киприан, иеромонахи Савва и Тимофей, Дионисий, который перевел с греческого сборник «Маргарит» свт. Иоанна Златоуста. Тырновская научно-богословская школа святого Феодосия была школой исихазма.

(1305 – 1383), преп. Сисой Синаит, кир Силуан в Сербии. Следует также выделить преп. Никодима Тисманского (†1406), который распространял исихазм в Румынии и был в общении со старцем Исайей Святогорецем, святым князем Лазарем Сербским, святым Евфимием Тырновским, другом святого патриарха Каллиста [173].

С наступлением владычества турок (1371) на Афоне наступает упадок. Однако во второй половине XVIII столетия вновь переживается возрождение исихии, связанный с изданием в 1782 году в Венеции на греческом языке сборника «Филокалия» (Φιλοκαλία) («Добротолубие») [124].

Заслуга свт. Григория Паламы заключается в том, что он сумел богословски обосновать отличие сущности Божией от энергий Божиих, выявить соотношение между сущностью и энергией, показать, что между ними общего и в чем различие, описать природу Божественных энергий [95].

Прежде всего он показал, что Божественные энергии есть связующее звено между Богом и тварным миром. Они совечны сущности Божией. Каждая энергия Божия, будучи неотделима от сущности Божией, содержит в себе всего Бога: «Бог присутствует всецело в каждой из боголепных энергий, по каждой из них мы именуем Его»<sup>251</sup> [46, с. 312-313]. Согласно Паламе, каждая Божественная энергия есть Сам Бог<sup>252</sup>. Свт. Григорий Палама утверждает, что человек видит Самого Бога созерцая Божественный свет, который есть энергия Божия, изменяющая и преображающая человека. При этом Бог продолжает оставаться невидимым, поскольку «Бог выше не только знания, но и непознаваемого, как и Его проявление тоже сокровенно»<sup>253</sup> [46, с. 62-63].

В начале 1337 г. интеллектуал-скептик, калабрийский философ Варлаам (1290 – 1348), полагавший, что Бог не познаваем, был в контактах с монахами-исихастами и узнал от них о художественном способе, который применяли исихасты при творении умной молитвы. Изучив также некоторые сочинения исихастских отцов, посвященные молитвенному деланию, он посчитал непри-

---

<sup>251</sup> Триады III, 2, 7.

<sup>252</sup> Письмо к Иоанну Гавре, 13.

<sup>253</sup> Триады II, 3, 4.



емлимым, что человеческое тело способно принимать участие в молитве и ощущать действие Божией благодати, и назвал исихастов мессалианами<sup>254</sup> и «пуподушниками» (ὀμφαλόψυχοι) [58; 101, с. 54-55].

В ходе полемики<sup>255</sup> с Варлаамом свт. Григорий Палама написал «Триады в защиту священнобезмолвствующих». Кроме того, в 1340 году афонские подвижники с участием свт. Григория Паламы составили общий ответ на обвинения Варлаама – «Святогорский томос» [58; 101, с. 58-59].

На Константинопольском Соборе в июне 1341 года в храме Святой Софии произошел спор святителя Григория Паламы с Варлаамом, сосредоточившийся на природе Фаворского света, который Варлаам считал тварным, о способе молитвы, в частности, на его мнении, что Иисусова молитва вводит в Церковь обычаи богомилов и не утверждает явно, что Христос есть Бог [58; 101, с. 68]. Собор принял положения святителя Григория Паламы о том, что Бог, недоступный в Своей Сущности, являет Себя в энергиях, которые обращены к миру и доступны восприятию, как Фаворский свет, но являются не чувственными и не сотворенными. Варлаам был осужден [58]. Собор в июле 1341 года в храме Св. Софии осудил Григория Акиндина и заставил подписать заявление, что он принимает постановление собора против Варлаама и отвергает учение Варлаама о свете. После соборов 1341 г. и удаления Варлаама в Италию завершился первый этап паламитских споров.

На втором и третьем этапе споров противниками Паламы выступили Григорий Акиндин и Никифор Григора, которые в отличие от Варлаама не критиковали психосоматического метода молитвы исихастов. Спор принял богословский характер и касался вопроса Божественных энергий, благодати, нетварного

---

<sup>254</sup> Наряду с неприятием Таинств и других церковных установлений мессалиане учили о чувственном восприятии благодати во время молитвы. Св. преп. Иоанн Дамаскин, обличая их, пишет, что они принимают в себя действие какого-то демона и это принимают за действие Святого Духа [См.: 154].

<sup>255</sup> Весной 1338 г. свт. Григорий Палама написал первую «Триаду в защиту священнобезмолвствующих», в которой, не будучи знаком с антиисихастскими трактатами Варлаама, не упоминал его по имени. Однако Варлаам в том же году обнародовал свои первые трактаты против исихастов. В 1-й пол. 1339 г. свт. Григорий Палама ответил на его трактаты второй «Триадой», содержащей публичное опровержение писаний Варлаама. Зимой 1339/40 г. Варлаам обнародовал новое, отредактированное собрание антиисихастских трактатов под заглавием «Против мессалиан». Вскоре после этого свт. Григорий Палама написал третью «Триаду» в ответ на трактат Варлаама «Против мессалиан», в которой изложил учение об обожении, о Фаворском свете как нетварной энергии Божества, а также различия между Божественной сущностью и энергиями [См.: 45]

света. На соборе, созванном в Константинополе 8 февраля 1347 г., был обнаружен томос, подтверждавший соборный томос 1341 г. Собор в мае-июне 1351 г. утвердил учение о единстве Божества и различии между сущностью и нетварными энергиями, а собор в июле 1351 г. принял шесть догматических определений<sup>256</sup> с соответствующими шестью анафемами, которые сразу же после собора были включены в Синодик Православия. Здесь была провозглашена непричастуемость Божественной сущности и возможность приобщения Божественным энергиям, которые нетварны.

По мнению свт. Григория, опыт знания самого Бога, усыновление во Христе Самому Богу Отцу и причастие Самому Святому Духу доступен всем христианам. Через различие сущности и энергий<sup>257</sup> стало возможным достижение познания Бога, непознаваемого по сущности, но познаваемого по энергиям теми, кто достиг определенной степени духовного совершенства [58]. «Обожение обоженных ангелов и людей не есть сверхсущностная сущность Бога, но сверхсущностной сущности Бога энергия, сосуществующая в обоженных»<sup>258</sup> [46].

Жизнь в Боге – это приобщение Божественной энергии, которое ведет к обожению. Достижение этого обожения достигается сосредоточением и обращением ума к внутреннему человеку и непрестанной молитвой в духовном бодрствовании, результатом чего становится общение с Богом. В этом состоянии человеческие силы сохраняют свою энергию, несмотря на то, что они оказываются выше привычных себе мер [58].

Обожение в исихастской традиции чаще всего открывается в видении света [115]. Подобно тому, как Бог снисходит к человеку, так и человек начинает восхождение к Богу, чтобы осуществилась эта встреча [58]. В ней весь человек охватывается нетварным светом Божественной славы, которым просиял Хри-

---

<sup>256</sup> 1) в Боге существует различие между сущностью и энергией; 2) энергия нетварна; 3) это различие не приносит сложности в Боге, поскольку речь идет не о 2 сущностных реальностях, но сущность и энергия принадлежат единому Богу; 4) свв. отцы использовали термины «Бог» и «Божество» для обозначения энергий; 5) св. отцы также говорили о сущности, что она превосходит (ὐτέρκειται) энергию; 6) свв. отцы ясно учили о непричастуемости Божественной сущности, но в то же время говорили о реальном участии в Божественной жизни или энергии Бога [См.: 45].

<sup>257</sup> Учение о различии между сущностью и энергиями наиболее ярко представлено в творениях Каппадокийских отцов, у свт. Иоанна Златоуста, в Ареопагитском корпусе и у преп. Максима Исповедника [См.: 58].

<sup>258</sup> Триады. III, 1, 33.

стос, преобразившись на горе Фавор, и который вечно посылается от Троицы, а ум восхищается Божественным светом и сам становится светом [58; 115]. Поэтому ум, как свет, видит свет: «Боготворящий дар Духа есть неизреченный свет, и он творит божественным светом тех, кто обогатился им»<sup>259</sup>. Бог «как свет видится и светом творит чистых сердцем, почему и называется светом»<sup>260</sup>. Свет Фавора выше не только внешнего знания, но и знания от Писаний [46].

Это видение света реально и совершенно, в него вовлекается весь человек. Видение света приводит к единению с Богом и является признаком этого единения: «Имеющий тот свет неизреченно и видящий не по представлению больше, но видением истинным и находящимся превыше всех тварей, знает и имеет внутри себя Бога, ибо никогда не отделяется от вечной славы»<sup>261</sup> [46]. Видение нетварного света в земной жизни – это драгоценный дар, преддверие вечности: «<...> нетварный свет ныне дается достойным как залог, а в нескончаемом веке он будет осенять их нескончаемо»<sup>262</sup> [46]. Это тот самый свет, который видят подлинники исихасты, которому приобщился и сам Григорий Палама [58].

Далее перейдем к рассмотрению к ереси имяславия. В 1907 г. вышла в печати книга схимонаха Илариона «На горах Кавказа. Беседа двух старцев пустынников о внутреннем единении с Господом наших сердец, чрез молитву Иисус Христову, или духовная деятельность современных пустынников». В связи с этой книгой в начале XX века на Афоне развернулись споры о природе имени Божиего, как соотносится Бог с Его именем [См. подробнее: 95]. Схимонах Иларион, в частности, писал: «Сын Божий <...> неизменно есть во всей полноте Своей Божественной сущности в святой Евхаристии, в христианских храмах, и Он же во святом Своем Имени весь и всецело пребывает всеми Своими совершенствами и всей полнотой Своего Божества» [91, с. 16].

Позиция имяславия («имябожия» или «именобожия): «Имя Божие есть Сам Бог». «В подробном изложении, – как замечает архиеп. Никон (Рождественский) (1851 – 1919), – оно уже говорит, что всякое имя Божие, всякое слово

---

<sup>259</sup> Триады. III, 1, 35.

<sup>260</sup> Триады. I, 3, 40.

<sup>261</sup> Триады. II, 3, 19.

<sup>262</sup> Триады. II, 3, 78.

Божие, все откровение Божие, всякая молитва, к Богу обращенная, всякое исповедание имени Божия – есть Бог». Противоположный имяславию подход, получивший название имяборческого, заключался в том, что имя есть нечто внешнее по отношению к Богу, не тождественное Его сущности [95].

В мае 1913 г. Св. Синод признал имяславию богохульным и еретическим. Однако в настоящее время даже среди воцерковленных православных христиан наблюдается сочувственное отношение к имяславию и осуждение имяборцев.

Учение имяславия выдается как догмат: автор книги «На горах Кавказа», в которой впервые появилось оно, схимонах Иларион, так и говорит, что он «поставил этот догмат в таком виде, в каком он не встречается нигде, кроме о. Иоанна Кронштадтского» [146].

Однако отметит, что в молитве имя Божие не отделяется от Самого Бога (в этом смысле оно употреблялось и святым Иоанном Кронштадтским) [95]. В связи с этим заметим, что о. Иоанн Кронштадтский выражается здесь не в прямом, богословском смысле. Вот как поясняет архиеп. Никон (Рождественский) смысл в приводимых выражениях у Иоанна Кронштадтского: «Делатели молитвы Иисусовой свидетельствуют, что «когда ум бывает заключен в сердце», когда все духовное существо человека бывает сосредоточено на мысли о Боге, при чем мысль, при содействии благодати Божией, как бы благоговейно предстоит невидимо присутствующему Богу по слову псалмопевца: «Предзрех Господа предо мною выну» (Пс. 15:8), тогда согревается сердце человека прикосновением к нему Божией благодати, и сладостно бывает молитвеннику самое имя Господа Иисуса Христа держать в своем уме или лучше сказать, – в сердце, по слову того же псалмопевца: «Помянух Бога и возвеселихся» (Пс. 76:4). Сие то состояние, испытываемое молитвенником, дает ему уверенность, что Господь внимлет его молитве, что Он, милосердый, тут, около него. <...> И все сие совершается столь быстро, столь неотделимо проходит один момент переживания ощущений от другого, что у молитвенника может возникнуть мысль о присутствии Самого Господа в Его имени, и прикосновение лучей благодати, согревающей сердце, может быть принято или, по крайней мере, для краткости

выражения в слове, названо присутствием Господа в Его имени, хотя на самом деле все сие совершается в сердце <...> Можно думать, что и о. Иоанн, переживая благодатные состояния в молитвенном общении с Богом, свои переживания набрасывал на бумагу, не заботясь о догматической точности выражений» [146].

Преподобный Григорий Синаит говорит: «Что говорить много? Молитва есть Бог, действующий все во всех»<sup>263</sup> [62, с. 205]. Молитва, а не слова и не имя Божие есть Бог действующий, так как в молитве все творит Бог. «И уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал 2:20).

Действительная молитва состоит в том, что уже не от слов изливается, но в сердце и из сердца. Чувства сердца и дух сокрушен молитву движут со словами и без слов, ум внимает этому чувству и зрит Бога в самом чувстве и духе. Молитва сердечная есть действие Святого Духа, не отходное чувство к Богу и в Боге; не слова и не имя, но действие, – неизглаголанное воздыхание, вопль не престающий, не в глаголе и слове, но в духе, понятный одному Богу [141].

Схимонах Иларион утверждал, что этот «догмат» всегда содержался и содержится Церковью, но был как бы сокровен. Однако старец Сампсон (Сиверс) (1898 – 1979) говорил: «имябожников» Афон выгнал из Пантелеимонова монастыря. Они придумали, что произнося имя «Иисус», мы соединяемся с Самим Господом, поэтому не надо никакого причастия, никакой исповеди, никаких таинств. Такая прелесть» [211].

В полемике с Евномием – еретиком-арианином, считавшим, что человек может познать сущность Бога, – каппадокийские отцы (особенно свт. Василий Великий и свт. Григорий Нисский) подчеркивали, что ни одно понятие, доступное человеческому уму, не может выразить сущности Божией [103].

Святитель Василий Великий пишет в своем письме к Амфилохию: «Мы же утверждаем, что познаем Бога нашего по действиям, но не даем обещания приблизиться к самой Сущности, ибо хотя действования Его и до нас нисходит,

---

<sup>263</sup> Главы о заповедях, догматах и проч., 113.

однако же, Сущность остается неприступною»<sup>264</sup> [222, с. 360]. Кроме того, опровергая Евномия, свт. Василий Великий пишет: «Именования являются обозначениями не сущностей, а тех отличительных свойств, которые они в каждом отдельном случае обозначают»<sup>265</sup>. Имена возникают «благодаря приложению слов [к предметам], а не по сущности предметов»<sup>266</sup>.

Святитель Григорий Нисский говорит: «Бог <...> не может быть объят ни именем, ни мыслью, ни какой-либо другой постигающей силой ума. Он пребывает выше не только человеческого, но и ангельского и всякого премирного постижения, – неизглаголан, неизреченен, превыше всякого обозначения словами и имеет одно только имя, служащее к познанию Его собственной природы, именно, что Он один выше всякого имени»<sup>267</sup> [223, с. 256-257]. «Каким именем объять мне необъятное? Каким речением высказать неизглаголанное? Итак, поскольку Божество превосходнее и выше всякого обозначения именами, то научились мы молчанием чествовать превышающее слово и разумение»<sup>268</sup> [223, с. 415-416]. «Призывающим же Его именуется не само то, что Он есть, – ибо естество Сущего неизглаголанно, – но Он получает наименование от действий, которые, как мы верим, касаются нашей жизни»<sup>269</sup> [224, с. 175]. Имена нужны для того, чтобы вывести ум человека за пределы имен – туда, где безымянный Бог встречается с человеком лицом к лицу [95].

Нужно помнить, что человек существо ограниченное, а Бог неограничен, непостижим для ума, необъятен для слова. Когда человек обращается к Богу, призывая имя Его, то Господь внимлет молящемуся и дает ему молитву, при этом действует благодать, но не только потому, что человек умом или устами произнес имя Божие, а потому, что произнес его с должным благоговением и верою, обращая и свое сердце к Богу. Не от звуков имени, не от отвлеченной идеи, не от представляемого умом имени, а от Самого Бога изливается благодать.

---

<sup>264</sup> Письмо 226.

<sup>265</sup> Против Евномия 2,4 (Basile de Cesaree. Contre Eunome. SC 305, 18 – 20).

<sup>266</sup> Против Евномия 2, 26 (Basile de Cesaree. Contre Eunome. SC 305, 110).

<sup>267</sup> Против Евномия 1 (PG 45, 461 B).

<sup>268</sup> Против Евномия 3 (PG 45, 601 BC).

<sup>269</sup> Против Евномия 12 (PG 45, 832 A).

Матерь Божия сказала некогда о своей иконе: с сим образом будет благодать Моя и сила. И несомненно есть иконы чудотворные, но никто не называет их Материю Божией. Сила Божия, Ей данная от Сына Ее и Бога неотлучно пребывает в Ней Самой, и чудеса, совершаемые перед такою иконою, проявление силы Божией, присущей этим иконам. Когда Сила Божия является в чудесах, например, от икон? Когда благоволит и признает полезным для нас Господь и когда есть вера у молящегося. Тень Петрова, платки и опоясания с тела Павловы исцеляли больных по вере соприкасающихся с ними (ср. Деян. 5:15; 19:11-12).

Думать, что таинства совершаются только именем Божиим, его произнесением, значит принимать латинское *opus operatum*: раз произнесена известная формула – таинство уже совершено [146]. Для православных христиан это не приемлемо. Можно вспомнить, что когда некоторые из скитающихся иудейских заклинателей стали употреблять над имеющими злых духов имя Господа Иисуса, «бросился на них человек, в котором был злой дух, и, одолев их, взял над ними такую силу, что они, нагие и избитые, выбежали из того дома» (Деян. 19:16).

Вот как учит св. прав. Иоанн Кронштадтский, на которого ссылаются сторонники имяславия: «Везде Всемогущий творческий Дух Господа нашего Иисуса Христа, и везде Он может даже «не сущая нарицати яко сущая» (Рим. 4:17). А чтобы маловерное сердце не помыслило, что крест или имя Христово действуют сами по себе, а не Христом, – эти же крест и имя Христово не производят чуда, когда я не увижу сердечными очами или верою Христа Господа и не поверю от сердца во все то, что Он совершил нашего ради спасения»<sup>270</sup> [99].

Церковь об именах Божиих учит следующим образом. «Мы не знаем имени, которое бы обнимало Божеское естество» [224, с. 6, 91, 332]. «Не ради Бога, а ради нас измышлены имена для усвоения понятия о Сущем, т.е. о Боге» [224, с. 331]. «Всякое имя есть некоторый признак или знак какой-либо сущности» [224, с. 325]. «Бытие – не одно и то же с именованием» [224, с. 328, 373].

---

<sup>270</sup> Запись б1.

«Употребление слов и имен придумано после сотворения людей» [224, с. 329]. «Усвоенные Богу имена недавны сравнительно с Самим Богом, ибо Бог не есть речение и не в голосе и звуке имеет бытие» [224, с. 324]. «Всякий ум и слово бесконечно далеки от того, чтобы быть Ему подобными»<sup>271</sup> [57]. «Не Бог еще то, что мы представляем себе под понятием Бога, или чем мы Его изобразили, или чем описало Его слово» [43, с. 21]. «Бог не имя»<sup>272</sup> [146]. «Господь назван Иисусом Христом потому, что облекся в плоть. Иисус – имя Его по плоти» [146]. «Имя Божие называется святым, конечно, не потому, что в самых словах имеет некую освящающую силу, но потому, что свято и чисто великое свойство Божие»<sup>273</sup> [146].

После воскресения Господа нашего Иисуса Христа к Его имени стали относиться с тем же благоговением, с каким в древнем Израиле относились к имени Яхве. Имя «Иисус Христос» стало священным. Как в древнем Израиле имя Божие отождествляли с Богом и не отделяли от Бога, так и в Православной Церкви имя Иисуса Христа не отделяют от Самого Иисуса Христа: уверовать во имя Его означает уверовать в Бога. «Ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись» (Деян. 4:12) [17].

Преподобный Исаак Сирийский подчеркивает: «было, когда у Бога не было имени, и будет, когда у Него не будет никакого имени»<sup>274</sup>. Все имена, с которыми познается Бог, восприняты Им из любви к людям, чтобы они узнавали Его и приобщались к Нему [93].

Действие имени Божия в молитве уясняется из православного учения об именах Божиих:

«1. Имя Божие свято и достопоклоняемо, и вожделенно, потому что оно служит для нас словесным обозначением самого превозделенного и святейшего Существа – Бога, Источника всяких благ. Имя это божественно, потому что открыто нам Богом, говорит нам о Боге, возносит наш ум к Богу и проч. В молитве (особенно Иисусовой) Имя Божие и Сам Бог сознаются нами нераздель-

---

<sup>271</sup> Глава II, 3.

<sup>272</sup> Иоанн Дамаскин, преп. О мучении Св. Вавилы

<sup>273</sup> Толкование на псалом 32, 21.

<sup>274</sup> Главы о знании III, 1.



но, как бы отождествляются, даже не могут и не должны быть отделены и противопоставлены одно другому, но это только в молитве и только для нашего сердца, в богословствовании же, как и на деле, Имя Божие есть только имя, а не Сам Бог и не Его свойство, название предмета, а не сам предмет, и потому не может быть признано или называемо ни Богом (что было бы бессмысленно и богохульно), ни Божеством, потому что оно не есть и энергия Божия.

2. Имя Божие, когда произносится в молитве с верою, может творить и чудеса, но не само собою, не вследствие некоей навсегда как бы заключенной в нем или к нему прикрепленной Божественной силы, которая бы действовала уже механически, – а так, что Господь, видя веру нашу (Мф. 9:2) и в силу Своего неложного обещания, посылает Свою благодать и ею совершает чудо»<sup>275</sup> [124].

### 3.4 Причет церковный и молитвенное делание

Делание Иисусовой молитвы церковнослужителями является наименее изученным. Поэтому для подтверждения того, что и церковнослужители имеют это делание приведем подробное воспоминания одного из них.

Вражеский взгляд, различные шорохи и звуки во время молитвы.

Искушения во сне. Вначале во сне было огневидное изображение Христа, но это бесовское наваждение<sup>276</sup>.

Понуждение к молитве с готовностью умереть за Христа, претерпеть муки. Сильное напряжение, страх перед ним, весь чем-то охвачен – дарована словесная молитва (примерно после 2 недель).

Когда ложился спать, что-то приближалось сверху с шумом, но только это перекрестил, сразу пропало.

Повышенная сонливость и потребность в еде.

<sup>275</sup> Из обращения Св. Синода в 1913 г. к монахам по поводу имябожнической ереси, возникшей в Пантелеимоновском монастыре на Афоне

<sup>276</sup> «Свет силы вражеской огневиден, дымоват и подобен чувственному огню» [62, с. 382].

После 2 раза (необычного внутреннего напряжения) – молитва слышна как ручеек – молитва умом (примерно через 2 месяца)

Чувствуется повышенная расслабленность на молитве, мешающая молиться.

Ощущается неопаленный огонь в сердце.

Сильные покачивания тела и сердца, мягкость в сердце.

Страх, что не смогу ночью молиться. В результате многое потеряно. Молитва возвращается к словесной. Покаяние за малодушие. Милостью Божией молитва умом оставлена.

Вопль погибающего. Пучок света неожиданно врезается.

Попытки молиться умом в сердце

Нападения блудного беса

Вопль погибающего грешника. Пучок света неожиданно врезается

«Все святые, один я грешник. Все спасутся, один я погибну».

Белое облако расширяется на голубом фоне. Вспоминается легкий ветерок в Ветхом Завете..., чувствуется мягкость в сердце.

Молитва творится в сердце с тихостью и спокойствием.

«Господа единого взыскую».

Отчетливо произносятся слова молитвы в сердце, слышна молитва как звенящий, журчащий ручеек, чувствуется ее действие.

Пение в Духе. Только открываю уста и дух все объемлет громким протяжным звучанием. Ощущение всеохватывающее.

Слышна молитва без слов как звенящий ручей, но скоро пропала.

Тонкая радость.

«Желаю всегда жить с Богом и в Боге».

«Увы, мне грешному и недостойному».

Проникновение глубже молитвенных слов – непосредственно на благодать.

Твердость, преодолевающая уныние и сон.

«Желаю жить для Бога».

«Какой фонтанчик молитвы бьется в сердце, то поднимаясь, то опускается!»

«Пение в Духе не возможно поспешно, а только плавно и медленно».

Молитва творится уже не только в сердце, а во всем человеке, как будто сердце расширилось.

Вспышки на молитве с закрытыми глазами и пленение ума.

«Жить только для Бога».

При сочетании молитвы с дыханием и вниманием в сердце и после непродолжительного делания более краткой молитвы, она творится в сердце с дыханием. Слышится звенящий ручеек.

Молитва начинает действовать одновременно с биением сердца

«Важнейшие добродетели – смирение и любовь».

Сильные плотские разжения, даже несмотря на то, что молитва творится в верхней части сердца. При переносе внимания в область гортани искушение продолжается. Лишь после прекращения Иисусовой молитвы и молитвенным обращением к Пресвятой Богородице разжения стихли.

Стоя на молитве с вниманием в верхней части сердца, почувствовалось, как будто какое-то тепло разлилось в средней части сердца. Молитву в сердце стало легче удерживать (примерно через 3 года после начала молитвенного делания).

Несмотря на то, что внимание удерживалось в сердце, было видно с закрытыми глазами, что кора головы светится желтым светом, а в центре – все темное.

Молитва начала пульсирующе действовать в сердце, а затем это действие передалось на все тело за исключением головы.

В святой обители, будучи в храме, молитва в духе покрыла голоса других верующих, и раздавался только как собственный голос и тех немногих, кто творил до этого молитву. Когда же в другой раз не стал петь вслух, то все могли свободно произносить слова.

В этой же святой обители при пении собственный голос слышался в алта-

ре, хотя стоял в средней части храма, причем голос в алтаре слышали все присутствующие в этом храме.

Слушая духовную беседу о молитве, и молясь, показалось, что в сердце образовался проход, и, устремившись в него, ощутил радость и даже ликование, которое сохранялось весь оставшийся день. Думалось, что это уже другой уровень молитвы, и она творится душой.

Во время молитвы в сердце, находясь в храме, казалось, что на клиросе с трудом поют и даже почти не могут петь по причине того, что молился в своем сердце. Когда же в другом храме этой же обители оказался в подобной ситуации, то совместил ритм молитвы с пением клироса, как бы направляя его, и получилось со стороны клироса пение в полный голос, но, возможно, с измененным напевом.

В другом храме этой же обители во время вечернего правила биение сердца раздавалось в алтаре, а потом и слова, произносимые в сердце, стали слышны в алтаре, хотя находился вместе со всеми в средней части храма и внешние уста молчали. Это биение сердца и слова в алтаре слышали все присутствующие в этом храме.

Когда в храме творил в сердце молитву, то чувствовал, что пение других может благодаря этому усиливаться, особенно если с ними стою рядом или каким-либо образом внешне соприкасаюсь.

Передалась благодать служащему дьякону.

Влечение внутрь сердца и сильная жажда Божественной благодати. Затем что-то в самом сердце стало изливаться и наполнять его, утоляя эту жажду.

Когда на молитве сосредоточил внимание в Боге, почувствовал пронизанность Божественным присутствием. Молитва слышалась как журчащий ручеек более отчетливо.

Передалась благодать от священника, а в другой раз имеющаяся благодать передалась другому священнику, причем помимо воли. Лишение благодати переживалось с печалью в сердце.

Для того, чтобы вернуть благодать нужно смириться и пожелать ее отдать

тому, к кому она ушла. И чем больше стремление отдать, тем больше ее возвращается.

В святой обители, долгое время пребывая в молитве, заметил, что для всех стало слышно биение сердце, доходящее до звенящего звука. Это особенно хорошо слышат дети. Кроме того, когда творится молитва, то становятся слышны для окружающих мысли некоторых людей, находящихся недалеко. Молитва в сердце слышна для окружающих в необычном звучании, а во время службы творящаяся молитва выражается в виде голоса, который слышится в другом месте и сам подпевает клиросу, усиливая их пение, и это возможно даже не слыша и не зная слов песнопений. Появляется возможность управлять пением клироса, усиливая одни голоса и заглушая другие. Это возможно применительно и к другим людям. Если молитва перестает твориться во время пения, то и клирос замолкает, поэтому требуется постоянная сосредоточенность на молитве. Во время общего пения в небольшом отдалении появляется еще звонкий, как бы женский голос, который тем отчетливее, чем дольше и старательнее до этого творилась молитва, иначе он может быть обрывистым и немного хриплым. Некоторые, кто начинают творить молитву, могут брать благодать, которая через некоторое время пребывания в молитве потом возвращается, причем чем больше берут, тем усиливается воспринимающая способность к благодати. Обретается навык стяжания благодати и появляется способность делиться ею с другими.

Во время коленопреклонной молитвы чувствуется как из сердца выходит холод, а на его место проникает тепло.

На молитве нужно открыть свое сердце Богу.

Когда молитва творится на уровне благодати, сразу приходит умиротворение, тишина и спокойствие. В такой молитве ощущается, что благодать пронизывает всего.

Интересно, что этот церковнослужитель, когда уже начал творить Иисусову молитву, однажды зашел в храм и, прикладываясь к иконам, увидел убор-

щицу этого храма, но было видно только ее лицо, вокруг которого был необычный белый свет<sup>277</sup>. Причем эта женщина тоже видела что-то необычное в этом церковнослужителе. Через некоторое время все стало прежним.

Еще один творящий молитву церковнослужитель после причащения чувствовал тишину и внутренний мир. По его словам, «кто познает красоту тишины, тот уже никогда не пожелает, что-то выражать словами. Поэтому, очень важно вырваться из этой губительной для души суеты житейской, осознать это, пережить, с тем, чтобы после уметь управлять собой, в случае если обстоятельства жизни опять толкают нас туда же. В этом случае, мы уже сможем по-другому взглянуть на житейские вещи и вести себя совсем иначе. Суета уже не сможет поглотить нас целиком, и мы быстрее найдем точку опоры и выберемся из нее...».

Необходимо отметить, что тишина и мир в сердце обретается и через видение во всем происходящем Промысла Божия и Его любви. При этом мирное устроение духа помогает молящемуся проходить искушения, а если он знает как, то и делиться благодатью с другими, укрепляя их.

Другому церковнослужителю еще мирянином (у него были жена и дети) сразу была дарована непрестанная молитва, которую он и сейчас сохраняет. Благодать спросила его о готовности творить всю жизнь молитву, и когда он согласился, то ощутил нечто необычное, появилась непрестанная молитва. Этот церковнослужитель слышал внутри себя речения, причем он не мог их остановить.

Начинающего делателя молитвы ожидают опасности, если он не имеет руководителя, сразу творит большое число молитв, постоянно ждет результатов, пренебрегает церковной молитвой, не борется со страстями.

Если человек нетерпелив, дьявол действует на него «окамененным нечувствием», которое кажется проистекающим именно от молитвенного делания. Если человек горяч, дьявол обманывает быстрым успехом: сладкое физическое ощущение теплоты от сердца разливается по всему телу; с первых же слов те-

---

<sup>277</sup> Это же описывает Н.А. Мотовилов в беседе с Серафимом Саровским.

кут слезы умиления; молитва точно не на земле, а на небе.

Григорий Синаит предостерегает «самочинников» от созерцательной молитвы, так как если он захочет «приобрести ее, то одно из двух должен претерпеть: если понуждается, то прельщается и пребывает не исцелен, если же не старается – то остается без успеха на всю свою жизнь». Начинать надо с небольшого количества молитв, но обязательно начинать [27].

### 3.5 Священство и тайное поучение

Можно выделить четыре типа духовенства: духовное духовенство, академическое духовенство, административное духовенство и духовенство, исполняющее только роль.

Духовное духовенство – это самоотверженное, подлинное духовенство, душепастырствование во Христе: «Пастырь добрый полагает жизнь свою за овец» (Ин. 10:11). Представители этого типа духовенства ведут подвижнический, евангельский образ жизни, придерживаясь аскетических правил святых отцов и учителей Церкви. Жизненный путь этот очень труден и требует постоянного, дневного и ночного духовного бодрствования. Эта та духовная жизнь во Христе, которая совершается в непрестанной молитве.

У академического духовенства подлинная духовность может подмениться научными целями. Вместо работы над собой и в себе, представители академического духовенства подменяют личный внутренний многотрудный пожизненный аскетический путь борьбы со грехом в себе внешней целью. Они рассудочны, схоластичны и утешают себя тем, что служат истине. Однако Господь говорит: «Знаю твои дела; ты ни холоден, ни горяч; о, если бы ты был холоден, или горяч! Но, как ты тепл, а не горяч и не холоден, то извергну тебя из уст Моих» (Апок. 3:15-16). Полагаем, что к этому типу духовенства не относятся те, кто занимается богословской наукой, более глубоко изучает Священное Писание и Предание Церкви и при этом воплощает написанное в своей жизни. Это духовное духовенство, спасающее не только себя, но и тех, кто их слушает.

У административного духовенства подлинная духовность подменяется организаторско-административными целями. Забывая внутреннее самосовершенствование, представители административного духовенства озабочены больше внешней стороной жизни Церкви и не готовы твердо исповедовать Православие. К ним относятся слова Господа: «А наемник, не пастырь, которому овцы не свои, видит приходящего волка, и оставляет овец, и бежит; и волк расхищает овец, и разгоняет их. А наемник бежит, потому что наемник, и не радит об овцах» (Ин. 10:12-13).

В духовенстве, исполняющее только роль, духовное лицо понимает свою пастырскую задачу чисто внешне, вне всякой духовной работы над собой и над своими пасомыми. Представители этого типа духовенства озабочены только тем, чтобы внешне быть похожими на пастырей и довольствуются наружным видом и ролью священнослужителя. К ним применимы слова Господа: «Приближаются ко Мне люди сии устами своими, и чтут Меня языком, сердце же их далеко отстоит от Меня; но тщетно чтут Меня» (Мф. 15:8-9) [66].

В связи с этим необходимо отметить, что в настоящее время получило широкое распространение младостарчество: люди носят только звание, а не силу его. Однако это бывает скрыто под благовидной наружностью. Тем не менее, не нужно вдаваться в послушание тотчас и всецело, необходимо сперва рассмотреть возможность быть во всем послушным этому духовному руководству как воле Божией [29].

Пастырь – слуга Христов, поэтому он должен вести людей ко Христу, преподать им учение Христа и Церкви, приобщить их к жизни во Христе. Однако случается, что происходит подмена Бога и Церкви ее служителями. Кроме того, иногда у новоназначенного пастыря складывается представление, что исходящее слово из его уст есть от Духа Святого. В связи с этим отметим, что Таинство Священства, как и другие Таинства Церкви, предполагает синергию – соработничество, сотворчество Бога и человека, и раскрывается в зависимости от нравственных усилий человека [172].

«Священство, – наставляет старец Паисий Святогорец (1924 – 1994), – это



не средство для спасения [человека, который его принимает] <...> задача в том, чтобы стать монахом внутри. <...> Однако если человек от послушания и со смирением примет то, что ему предлагают, если он приложит к этому чуточку любочестия<sup>278</sup> и чуточку любви, то Бог восполнит все. <...> Но вообще, по [духовному] закону надо, чтобы тебя принуждали к священству, надо, чтобы этого хотели другие, чтобы этого хотела Церковь. Тогда тебя будет покрывать Христос, и если ты окажешься в нелегком положении, на твою защиту встанут другие, и Сам Христос тоже поможет тебе. <...> Монаха диавол старается обессилить недовольством и ропотом, чтобы вывести его из строя и чтобы его молитва была лишена всякой духовной силы. Для того чтобы монах имел Благодать Святаго Духа, он должен быть настоящим монахом. Только тогда он обладает некой от Бога данной властью и своей молитвой помогает людям весьма результативно. Но священник, даже не находясь в духовно высоком состоянии, все равно помогает людям – той властью священства, которая ему дана» [215, с. 140-141].

Святой праведный Иоанн Кронштадтский (Иоанн Ильич Сергиев) (1829 – 1908) пишет: «У людей мало молящихся слабо сердце; когда они хотят молиться, сердце их расслабляется и расслабляет их руки, тело и мысли, и трудно им молиться. Надо преодолеть себя: постараться молиться всем сердцем, потому что хорошо, легко молиться всем сердцем»<sup>279</sup> [98]. «В молитве глав-



ное, о чем нужно прежде всего позаботиться, – наставляет о. Иоанн, – это живая, ясновидящая вера в Господа: представь Его живо перед собой и в себе самом, – и тогда, если хочешь, проси о Христе Иисусе в Духе Святом, и будет тебе. Проси просто, ничтоже сумняся, – и тогда Бог твой будет все для тебя, во мгновение совершающий великие и чудные дела, подобно тому, как крестное

---

<sup>278</sup> Любочестие (греч. φιλότιμο). В современном русском языке эквивалента этому слову нет. Не буквально его можно перевести как «великодушие», «расположенность к жертвенности», «презрение материальным ради какого-то духовного или нравственного идеала». Это слово часто встречается в речи старца Паисия, который подчеркивает значение любочестия в духовной жизни.

<sup>279</sup> Глава XIII, п. 129.

знамение совершает великие силы»<sup>280</sup> [99].

Митрофорный протоиерей Иоанн Кронштадтский пишет, что «видение Бога есть неперемное условие к молитве. Необходимо, чтобы Лицо, к Которому обращаются, было бы увидено прежде, чем к Нему держать речь» [121]. Ощущения присутствия Божия или устремленность к Нему необходимы. Так царь и пророк Давид говорит: «Всегда видел я пред собою Господа, ибо Он одесную меня; не поколеблюсь» (Пс. 15:8).

«С твердостью сердечною выговаривайте слова молитвы»<sup>281</sup>, – наставляет св. прав. Иоанн Кронштадтский. «Не спеши от слова к слову, не прочувствовавши его истины, не положивши его на сердце, но сделай и постоянно делай себе труд чувствовать сердцем истину того, что говоришь»<sup>282</sup> [99].

Повествуя о собственном умном делании молитвы Иисусовой, о. Иоанн Кронштадтский пишет: Имея Христа в сердце, бойся, как бы не потерять Его, а с Ним и покоя сердечного; горько начинать снова, усилия прилепиться к Нему снова по отпадении будут тяжки и многим будут стоять горьких слез. Держись всеми силами за Христа, приобретай Его и не теряй святого дерзновения пред Ним»<sup>283</sup> [99].

«Когда замечаешь, что сердце твое хладно и молится неохотно, – наставляет св. прав. Иоанн Кронштадтский, – остановись, согрей свое сердце каким-нибудь живым представлением, – например, своего окаянства, своей духовной бедности, нищеты и слепоты, или представлением великих, ежеминутных благодеяний Божиих к тебе и к роду человеческому, особенно же к христианам, и потом молись не торопясь, с теплым чувством; если и не успеешь прочитать всех молитв ко времени, беды нет, а пользы от теплой и неспешной молитвы получишь несравненно больше, чем если бы ты прочитал все молитвы, но спешно, без сочувствия. *Хощу пять словес умом моим глаголати, нежели тьмы словес языком* (1 Кор. 14:19)»<sup>284</sup> [99].

---

<sup>280</sup> П. 501.

<sup>281</sup> П. 285.

<sup>282</sup> П. 374.

<sup>283</sup> П. 23.

<sup>284</sup> П. 317.

«На молитве будь как дитя лепечущее, сливаясь в один дух с духом произносимой молитвы. Считай себя за ничто, молитвы принимай, как великий дар Божий»<sup>285</sup>, – наставляет о прстоте в молитве св. прав. Иоанн Кронштадтский. «Молись без сомнения, просто, т.е. в простоте сердца <...> как мыслить легко, так и молиться должно быть легко»<sup>286</sup> [99].

Когда человек молится, он очищается, просвещается, освящается, обожается благодатью Святого Духа. В связи с этим св. прав. Иоанн Кронштадтский говорит: «Молитва есть дыхание души, как воздух – дыхание естественное тела. Дышим Духом Святым. Ни одного слова молитвы не можешь сказать от всего сердца без Духа Святого. Молясь, усты к устам с Господом беседуешь, и если имеешь открытые верою и любовью сердечные уста, в то же время как бы вдыхаешь из Него произносимые духовные блага Духом Святым»<sup>287</sup> [99].

К молитве, по словам о. Иоанна Кронштадтского, нужно понуждение: «Учитесь молиться, принуждайте себя к молитве, сначала будет трудно, а потом, чем более будете принуждаться, тем будет легче, но сначала нужно всегда принуждать себя»<sup>288</sup> [99].

Чем пламеннее молитва, тем больше в человеке смирения. Св. прав. Иоанн Кронштадтский об этом пишет: «Нечувствие сердцем истины слов на молитве происходит от сердечного неверия и нечувствия своей греховности, а это в свою очередь проистекает от тайного чувства гордости. По мере чувств своих на молитве человек узнает горд он или смирен; чем чувствительнее, пламеннее молитва, тем он смиреннее, чем бесчувственнее, тем гордее»<sup>289</sup> [99].

Валаамский иеромонах Никандр свидетельствует, что св. прав. Иоанн Кронштадтский владел даром непрестанной сердечной молитвы: «О. Иоанн во время освящения Св. Даров углублялся всецело во внутреннюю сердечную молитву, лицо его дивно приятно преображалось, яркий румянец покрывал его, видно было, что он не замечает окружающих и даже замедлял возгласом по

---

<sup>285</sup> П. 754.

<sup>286</sup> П. 1214.

<sup>287</sup> П. 812.

<sup>288</sup> П. 1584.

<sup>289</sup> П. 1799.

службе. Молитва глубокая, пламенная привлекала его к Богу» [121].

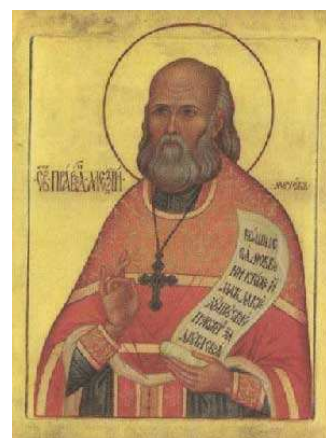
Московский судья Петр Павлович Ястребов также говорит, что во время совершения литургии верных при священнической молитве в алтаре о. Иоанна посещали духовные видения. В это время он, казалось, весь куда-то уходил, беседовал с Богом, Которого ясно видел пред собою на престоле, никого не замечая из окружающих. Момент видения ему Бога всегда совпадал со священническим возгласом, поэтому о. Иоанн всегда в это время спешил к престолу.

15 августа 1898 г. в день Успения Пресвятой Богородицы о. Иоанн сподобился видения Богоматери и слышал Ее голос, назвавший его «милейшим чадом Отца Небесного».

Святой праведный Иоанн Кронштадтский помимо исцелений людей, изгнания бесов, несколько раз оживил даже мертвых, а один раз вернул жизнь уже начавшему разлагаться труп. «Священнику, – пишет о. Иоанн Кронштадтский, – как служителю Бога любви и мира, милосердия и долготерпения, как совершителю пренебесных Животворящих Таин, как пастырю и учителю людей Божиих, достояния Божия, нужно иметь никогда не отпадающую любовь: она должна быть его существом, его стихией, чтобы все совершать с любовью горящею» [121].

Святой праведный Алексей Мечев (1859 – 1923) на своем примере показал, что при житейском шуме и суете города можно быть далеким от всего земного, иметь непрестанную молитву, чистое сердце и предстоять Богу еще здесь, на земле. Когда о. Алексей горевал о смерти матушки, св. прав. о. Иоанн Кронштадтский ему сказал:

«<...> А ты будь с народом, войди в чужое горе, возьми его на себя, и тогда увидишь, что твое несчастье незначительно в сравнении с общим горем, и легче тебе станет». Св. прав. Алексей Мечев получил известность как добрый батюшка, к которому следует обращаться в трудные для семьи моменты. Он получил от Бога благодатный дар прозорливости, а о молитве говорил: «Много нужно понести скорбей, чтобы научиться молиться. Сердце



пастыря должно расширяться настолько, чтобы оно могло вместить в себя всех нуждающихся в нем» [152].

В связи с этим приведем слова преп. Макария Великого о тайном поучении, совершаемом в сердце служителя: «И ныне, любящие Господа, оставившие все и постоянно пребывающие в молитве, втайне научаются тому, чего не ведали. Сама Истина по их произволению открывается им и учит их: *Аз есмь Истина* (Ин. 14:6)»<sup>290</sup>, при этом «Сама Истина являет Себя в душах верных, и небесный человек приходит к человеку твоему, и бывает между ними единое общение. По сему тех, которые пребывают в служении и усердно все делают из ревности по вере, из любви к Богу, со временем это приводит к ведению самой Истины, потому что Господь открывается душам их и учит их сопребыванию Духа Святого»<sup>291</sup> [59, с. 254, 255].

Игумен Никон (в миру – Николай Николаевич Воробьев) (1894 – 1963) наставляет о правильном делании Иисусовой молитвы: «Правильное делание этой молитвы будет тогда, когда она сочетается неразрывно с покаянием, будет выражением сердечного сокрушения о своем недостойнстве, греховности, сознания постоянного нарушения заповедей Евангелия. Таким выражением сердечного сокрушения была и молитва мытаря»<sup>292</sup> [219].



Кроме того, по словам игум. Никона, «не повторение молитвы Иисусовой голосом дает результат, а молитва как излияние сокрушенного сердца, тогда она скоро вызовет умиление, согревание сердца, а от этого легкость делания молитвы и прочее»<sup>293</sup> [219].

«Посильное делание заповедей евангельских – вне и внутри – бодрствование и сокрушенная молитва Иисусова, – наставляет игум. Никон, – вот оружие непобедимое, доступное, я скажу, единственно доступное, для нашего време-

<sup>290</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 253. Беседа 12, 17.

<sup>291</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 254. Беседа 12, 18.

<sup>292</sup> Письмо 268

<sup>293</sup> Там же.

ни»<sup>294</sup> [219].

### 3.6 Архиерейское служение и обожение

Святитель Димитрий Ростовский (в миру – Даниил Саввич Туптало) (1651 – 1709), будучи созерцательным подвижником, в «Алфавите Духовном» призывает к непрестанной Иисусовой молитве: «Почему не сделается для тебя сладким пресвятое имя Господа Иисуса? Почему не разжжется и не распалится окамененное сердце твое? Почему предпочитаешь обольстительную мрачную суету радостному – пресладкому – взыванию ко Господу? Зачем предпочитаешь окаянную, расслабляющую леность усердному и теплому восклицанию к Богу? Вопий, вопий, не ленись, восклицай к Нему тщательно – не чувствуя усталости. Не давай сна очам твоим и зеницам дремания. Пока не обрящешь Искомого, и не получишь желаемого, и не соединишься с Присносущным»<sup>295</sup> [54].



Святитель Иннокентий (в миру – Иван Евсеевич Попов-Вениаминов) (1797 – 1879) пишет о стяжании благодати Духа Святого в молитве: «Дух Святой, вселясь в человека, производит в сердце его истинную любовь. Истинная любовь в сердце есть как бы жар чистый или теплота, согревающая его; она есть корень, производящий в нем все добрыя дела. Для человека, одушевленного истинною любовью, нет ничего трудного, страшного и невозможного; для него никакие законы и заповеди не трудны, и все удобоисполнимы» [189].



«Дух Святой, – наставляет свт. Иннокентий (Вениаминов), – дается только просящему и ищущему. Дух Святой научает истинной молитве. Никто, пока не

---

<sup>294</sup> Там же.

<sup>295</sup> Часть 3, глава 11, п. 8.

получит Духа Святого, не может молиться такой молитвой, которая истинно приятна Богу» [189].

Необходимо стараться не грешить, так как, по словам свт. Иннокентия (Вениаминова), «всякий грех удаляет от нас Духа Святого, но особенно Ему противны телесная нечистота и духовная гордость» [189].

Святитель Иннокентий (Вениаминов) говорит о необходимости непрестанной молитвы: «Молиться Богу можно всегда и везде, на всяком месте, и даже тогда, когда грех одолевает нас <...> Кто чувствует свою внутреннюю бедность, тот не перестанет молиться и среди своих занятий. Кто усердно желает войти в Царство Небесное, тот найдет случай и время молиться и внутренне и наружно <...> Не находит времени молиться только тот, кто не хочет молиться» [189].

Размышляя о средствах к стяжанию благодати Духа Святого, свт. Иннокентий (Вениаминов) делает вывод: «Итак, вот все средства, коими мы можем получить Святаго Духа, т.е. чистота сердца и непорочность жизни, смирение, внимательное слушание гласа Божия, молитва, самоотвержение, чтение и слушание слова Божия и причащение Тела и Крови Христовой. Конечно, каждое из сих средств есть действительно к получению Духа Святаго; но всего лучше и надежнее употреблять их все вместе: тогда несомненно можно получить Дух Святаго и быть святым» [189].

Святитель Тихон Задонский (в миру – Тимофей Савельевич Соколовский) (1724 – 1783) имел от Господа промыслительное попечение. Когда же он был учителем, то видел майской ночью, что небо разверзлось и там было такое сияние и светлость, которые невозможно ни передать, ни понять. Однако примерно через минуту небо стало прежним. После этого видения Тимофей имел большее желание к уединенной жизни, а когда вспоминал о явлении, то чувствовал и восхищался умом, а будучи архиереем, вспоминая об этом, ощущал в сердце некое веселие.



Святитель Тихон Задонский в качестве непрестанной молитве предлагает

использовать краткую форму молитвы Иисусовой: «Всегда на всяком месте и во всех наших делах, и в ядении и питии, и в беседах богоугодных, можем ум наш и сердце к Богу возводить, нужды наши со смирением и верою предлагать, и милости у Него просить, и глаголати: Господи, помилуй!»<sup>296</sup> [194, с. 220]

Святитель Игнатий (в миру – Дмитрий Александрович Брянчанинов) (1807 – 1867) в своих сочинениях раскрывает перед христианами святоотеческое учение о покаянии, как полном духовном перерождении человека. Составными частями такого покаяния являются, по указанию свт. Игнатия, непрестанная Иисусова молитва, отсечение греховных помыслов и смиренное терпение нишпосылаемых скорбей [40].



Святитель Игнатий (Брянчанинов) выделяет два периода молитвенного делания: «В первом периоде предоставляется молящемуся молиться при одном собственном усилии; благодать Божия несомненно содействует молящемуся благонамеренно, но она не обнаруживает своего присутствия. В это время страсти, сокровенные в сердце, приходят в движение, и возводят делателя молитвы к мученическому подвигу, в котором побеждения и победы непрестанно сменяют друг друга, в котором свободное произволение человека и немощь его выражаются с ясностью. Во втором периоде благодать Божия являет ощутительно свое присутствие и действие, соединяя ум с сердцем, доставляя возможность молиться непарительно или, что то же, без развлечения, с сердечным плачем и теплотою; при этом греховные помыслы утрачивают насильственную власть над умом» [79, с. 193].

Начинающим делателям Иисусовой молитвы свт. Игнатий (Брянчанинов) дает следующее наставление: «Новоначальные должны держаться при упражнении молитвою одного благоговейнейшего внимания, одного заключения ума в слова молитвы, произнося слова очень неспешно, чтоб ум успевал заключаться в них, и производя дыхание тихо, но свободно» [79, с. 194]. При этом «не

---

<sup>296</sup> П. 331.



только в процессе дыхания, но и во всех движениях тела должно наблюдать спокойствие, тихость и скромность. Все это очень способствует к удержанию ума от рассеянности. Ум, молящийся внимательно, непременно привлечет сердце в сочувствие себе, в чувство покаяния» [79, с. 194].

Затем, по словам свт. Игнатия (Брянчанинова), «когда молитва осенится Божественною благодатию, тогда не только откроется сердечное место, но и вся душа повлечется к Богу непостижимою духовною силою, увлекая с собою и тело. Молитва преуспевших в ней произносится из всего существа. Весь человек делается как бы одними устами» [79, с. 195].

«К преуспению в молитве покаяния должны стремиться все христиане, — наставляет свт. Игнатия (Брянчанинова), — к упражнению в молитве покаяния и к преуспению в ней святые Отцы приглашают всех христиан. Напротив того, они строго воспрещают преждевременное усилие взойти умом в святилище сердца для благодатной молитвы, когда эта молитва еще не дана Богом» [79, с. 195].

Святитель Феофан Затворник (в миру – Георгий Васильевич Говоров) (1815 – 1894) говорит о последовательных этапах молитвы Иисусовой: «В начале она произносится большею частью принужденно и неохотно, и по мере упражнения и себя в ней принуждения <...> будет делаться легче, приятнее и желательнее. При устной молитве должно стараться держать разум в словах молитвы, говорить неспешно, все внимание сосредоточивая в мыслях, выражаемых словами, а когда ум будет увлекаться в посторонние мысли, без смущения опять вводить его в слова молитвы. Не рассеянность уму дается <...> сердечным смирением и Христовою благодатью и всегдашним себя к ней понуждением. Из устной внимательной молитвы бывает переход к молитве умной, которая называется так тогда, когда одним умом к Богу устремляемся или зрим Бога»<sup>297</sup> [241].



---

<sup>297</sup> Письмо 937.

«Умная молитва понемногу согревает сердце и вводит его в другую молитву – умно-сердечную. Сердце, навывкнув молиться под действием ума, и, согревшись, само начинает подвигаться на молитву и увлекать в нее ум. <...> Это состояние обнаруживается тяготением внутрь» [236, с. 483]. Отметим, что при этом молящийся может стремиться творить молитву в сердце, испытывая в нем жажду благодати, причем настолько сильную, что пока благодать не изольется в сердце, молящийся не перестанет взывать к Господу о помиловании.

Умно-сердечная молитва переходит в непрестанную, когда влечения внутрь делаются постоянными: «Умно-сердечная молитва получает затем самостоятельность и является то делательною, напрягаемою своими усилиями, то самодвижною, находящею. В последнем виде она есть то же, что показанные влечения [внутри]: бывает современна им и из них развивается. Когда потом состояние, в котором бывает душа во время тех влечений, станет постоянным, тогда умно-сердечная молитва становится непрестанно-действующею» [233, с. 43-44]. В свою очередь непрестанная молитва, по словам свт. Феофана затворника, состоит не в словах, а в постоянном чувстве к Богу. Об этом чувстве необходимо заботиться и его возгревать [241, с. 111].

Святитель Феофан замечает, что самодвижная Иисусова молитва творится «словно ручеек, журчащий в сердце». Поэтому «лучше взяться за дело поревностнее и не отступать, пока не достигнешь желаемого, или пока молитва эта не начнет сама двигаться в сердце: после того только поддерживай <...> Чем более внедряется в сердце молитва Иисусова, тем более согревается сердце и тем самодвижнее становится молитва, так что огонь жизни духовной в сердце возгорается, и горение ее становится непрестанным, вместе с тем, как молитва Иисусова займет все сердце и станет непрестанно движущеюся» [233, с. 129-130].

«Главное условие успеха в молитве, – пишет свт. Феофан, – есть очищение сердца от страстей и всякого пристрастия к чему-либо чувственному» [239, с. 61]. При этом свт. Феофан Затворник выделял три степени молитвы: «На первой она бывает преимущественно внешняя: чтения, поклоны, бдения, и проч.

<...> С сего начинают, и иные довольно долго трудятся над собою, пока появляться начатки молитвы, или легкие движения молитвенного духа <...> На второй степени в ней телесное с духовным являются в равной силе. Здесь каждое слово молитвы сопровождается соответственным чувством, или внутренние молитвенные движения, внутренне движимые, изъясняют и изъясняют своим словом <...> На третьей степени в молитве преобладает внутреннее, или духовное, – когда и без слов, и без поклонов, и даже без размышления, и без всякого образа, при некотором молчании или безмолвии, во глубине духа совершается действие молитвы. Эта молитва не ограничивается ни временем, ни местом, ни другим чем внешним и может никогда не прекращаться <...> Но, чтоб дойти до сей последней степени, необходимо пройти первые» [234, с. 360 – 361].

Святитель Феофан советует творить Иисусу молитву следующим образом: нужно «стать вниманием в сердце пред лицом Господа и взывать к Нему: «Господи Иисусе Христе Сыне Божий, помилуй мя!» Дело не в словах, а в вере, сокращении и предании себя Господу». С этими «чувствами можно предстоять Господу и без слов <...> и это будет молитва» [238, с. 224]. «Чувство к Богу есть непрестанная молитва без слов» [241, с. 221].

В связи с этим свт. Феофан Затворник говорит, что в молитвенном делании «главное – надо стать умом в сердце пред Господом и стоять пред Ним неотходно и день, и ночь до конца жизни» [235, с. 58]. «Как понимать выражение «сосредоточить ум в сердце»? – спрашивает свят. Феофан, и отвечает. – Ум там, где внимание. Сосредоточить его в сердце – значит установить внимание в сердце и умно зреть перед собою присущего невидимого Бога, обращаясь к Нему со славословием, благодарением и прошением, назирая при том, чтобы ничто стороннее не входило в сердце. Тут вся тайна духовной жизни» [240, с. 61-62].

Поэтому, по словам свт. Феофана, «существо жизни христианской состоит в том, чтобы стать умом в сердце пред Богом в Господе Иисусе Христе, благодатию Святаго Духа, и, оттуда управляя всеми движениями внутренними и всеми действиями внешними, все в себе, и малое, и великое, обращать в служе-

ние Богу Триипостасному, пожершись Ему всецело сознанием и свободою» [233, с. 21-22].

Для того чтобы «внимание всегда было в Боге», по словам свт. Феофана, «надо все дела и занятия делать как дела Божий, Богом на нас наложенные и посвящать их Богу» [232, с. 450].

Святитель Серафим (в миру – Леонид Михайлович Чичагов) (1856 – 1937) многие свои важнейшие жизненные решения принимал лишь с благословения св. прав. Иоанна Кронштадтского [152].



Святитель Серафим (Чичагов) наставляет о Иисусовой молитве: «Учись внутренней молитве, чтобы она была не замечена по твоей внешности и никого не смущала. Чем более мы заняты внутренней молитвой, тем полнее, разумнее и отраднее наша жизнь вообще. И время проходит незаметнее, быстрее. Для того особенно полезна Иисусова молитва <...> Молящийся внутренне, смотрит на все внешнее равнодушно, рассеянно, ибо эта молитва не умственная, а сердечная, отделяющая от поверхности земли и приближающая к невидимому Небу» [47].

Феофан, архиепископ Полтавский и Переяславский (в миру – Василий Димитриевич Быстров) (1874 – 1940) в Крещении был наречен в честь святого Василия Великого. Отрок Василий еще в детстве вкусил, «яко благ Господь» (Пс. 33:9), вкусил он дара истинной молитвы, от Бога посылаемой, и эта молитва сделалась его наставником на всю жизнь. Она научила его бережному отношению к миру душевному, который нисходил в душу вместе с молитвою. Как только пресекалось его молитвенное настроение, и нарушался мир душевный, он понимал, что в его поведении что-то неладное. Так сердечная молитва и внутренний душевный мир сделались неизменными указателями на всякий день и час, руководителями его духовной жизни.



Владыка Феофан, творя умно-сердечную молитву Иисусову, не только радовался и веселился духовно, но и ликовал. Это осенение духовной радостью проявлялось у него обычно в том, что он не мог усидеть, поднимался и очень быстро начинал ходить, пытаюсь спрятать радостное выражение лица, и едва сдерживая жесты, напоминающие рукоплескание. Это по благодати дается тем, кто в девственном теле сохраняет девственную душу, этот редчайший дар Божий.

«Что такое просить во Имя Господа Иисуса? – спрашивает свт. Феофан и отвечает. – Просто это для простых, искренних и смиренных сердцем и без всякого исследования ощутимо: «Мировозлиянное Имя Твое» (Песнь 1:2), Господи Иисусе! Когда изливается миро, это благоухание распространяется естественно, и неповрежденное обоняние ощущает сладость этого благоухания. Подобно сему, когда Имя Господа Иисуса изливается в молитве, от него распространяется благоухание Святого Духа. И не отягченное земными пристрастиями сердце легко и просто приемлет ощущение благодати, услаждающее и возвышающее. Так должно быть со всеми, по силе имени Господа Иисуса, которая для всех одна и та же. Но не так бывает со многими, поскольку сердце их одебелело от пристрастия к миру. Для таких людей сила Иисусова имени есть как благоухание мира, заключенного в сосуде пред поврежденным чувством обоняния. И для них-то необходимо открыть сосуд Божественного мира посредством благоговейного размышления о силе имени Господня и о значении его для нашей молитвы» [66].

Святитель Феофан имел непрестанную молитву. В дневное время молитва действовала в нем сокрыто, но при борьбе во сне она выливалась наружу, делалась слышимой.

Несмотря на то, что свт. Феофан получил от Господа много благодатных даров – прозорливости, пророчества, исцеления болезней, чудотворения, пользовался он ими редко. «Все это, – как неоднократно говорил свт. Феофан, – дары опасные, потому что могут привести человека к самопревозношению и гордости» [66]. В связи с этим приведем слова Господа: «Не всякий, говорящий

Мне: «Господи! Господи!», войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного. Многие скажут Мне в тот день: Господи! Господи! не от Твоего ли имени мы пророчествовали? и не Твоим ли именем бесов изгоняли? и не Твоим ли именем многие чудеса творили? И тогда объявлю им: Я никогда не знал вас; отойдите от Меня, делающие беззаконие» (Мф. 7:21-23) [66].

В Болгарии подвизался святитель Серафим (в миру – Николай Борисович Соболев) (1881 – 1950). Св. прав. Иоанн Кронштадтский пророчески благословил будущего архиерея на горнем месте в алтаре Андреевского собора, исполнив его сердце благодатным озарением Святаго Духа.



Вступив на иноческий путь, молодой монах Серафим принял на себя строгий пост и трудился над непрестанною молитвою. Слова Спасителя: «Грядет бо сего мира князь, и во Мне не имат ничесоже» (Ин. 14:30), глубоко запали в его душу и стали основой его постоянного внутреннего делания. Он тщательно хранил свое сердце от всякого, даже малейшего греха, ежедневно молясь словами божественного Псалмопевца: «Сердце чисто созижди во мне, Боже» (Пс. 50:12). И всегда, в этом духовном подвиге он чувствовал благодатную помощь Божию.

Впоследствии владыка Серафим говорил в своих проповедях: «Весь смысл и все счастье нашей жизни заключается в нашей любви к Богу, в нашей любви ко Христу через исполнение Его Божественных заповедей». Своим духовным чадам он говорил: «В брате своем надо видеть Ангела, а на его грех надо смотреть как на болезнь». «Надо отделять человека от греха. Грех можно ненавидеть, а человека мы должны любить и жалеть» [191].

Однажды владыка Серафим с детской простотой изливал перед Господом свою печаль: «Господи, Иисусе Христе, Ты уже зовешь меня к Себе, а между тем, я еще не успел очистить себя от страстей!», и при этом горько заплакал. Вдруг услышал внутренний голос, как бы от Самого Христа: «Ты никогда не отпадешь от Меня, ты всегда будешь Мне верен». После этих слов несказанное

райское блаженство наполнило все его существо. С этого момента он освободился от страсти и еще более укрепился в благодати.

Святитель Феофан наставляет о таинственном действии благодати: «Если человек твердо решится всегда удерживать себя в <...> состоянии внутренней молитвы, самособранности и самоотчуждения, то скоро жаждущая пустыня души его процветет, «яко крин» (Ис. 35:1). И сквозь тлеющий покров ветхого человека постоянно будет просиявать в нем новый человек, созданный по Богу в правде и в преподобии истины (Кол. 3:9-10). И Дух святости дышать будет во всех его способностях и действиях»<sup>298</sup> [66].

В нравственном смысле архиеп. Серафим указывает, что благодать есть основа духовного обновления верующих. В одной из своих проповедей на Благовещение (1932) он говорит, что спасение, которое совершается при помощи благодати, «состоит в достижении нами первой райской чистоты и невинности и в нашем обожении», которое заключается в всецелом проникновении нашей человеческой природы благодатью, в ее приобщении к Богу посредством благодати, при чем человек становится богом по благодати (Пс. 81:6; Ин. 10:34) [187, с. 89].

---

<sup>298</sup> Слово 17/8

Толкуя слова апостола Павла: «наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией <...> будем хранить благодать» (Евр. 12:15, 28), архиеп. Серафим говорит: «Ясно, что в хранении благодати должны заключаться все наши заботы, в этой благодати все наше счастье и спасение. Без нее наша душа мертва, ибо «Святым Духом всяка душа живится». Но ясно отсюда и то, что потеря сей благодати является для нас самым великим несчастьем. Вот почему мы должны знать через какие грехи, по преимуществу, мы отпадаем от благодати Св. Духа и погибаем. Из Свящ. Писания нам известно, что такими грехами являются гордость (1 Петр. 5:5), <...> плотский разврат (Быт. 6:3) и <...> немилосердие (Лк. 12:45-46)» [187, с. 89-90].

Святитель Иоанн Шанхайский и Сан-Францисский (в миру – Михаил Борисович Максимович) (1896 – 1966) говорит о простоте в молитве: «Лепет ребенка угоден Ему. Господь принимает все прошения человеческие, как бы малы и ничтожны они ни были, если сердце человеческое радуется и трепещет, предстоя перед лицом Владыки. Все малое делается великим в этом предстоянии. Все несовершенное делается совершенным» [48].



В молитве, по словам свт. Иоанна, нужно искать только Господа: «Не смущайтесь величиной или ничтожеством ваших прошений, но ищите, прежде всего, не то, что вы хотите просить, а Того, Кого вы хотите просить. Недостойны просьбы лишь тех, которые Господа любят меньше, что ту вещь или дело, о которых они просят. Если же вы любите Господа больше всего, то благословенно всякое прошение ваше, и великое и малое, и всякая просьба ваша исполнится, а та, которая по Божией воле не исполнится, принесет вам большее благо, чем та, которая исполнится. И всегда плод великий остается в нашей душе от молитвы, – мы восходим на небо, к Творцу <...>» [48].

«Самая же высокая молитва, – наставляет свт. Иоанн, – это та, когда человек забывает все цели свои, даже самые высокие, горя одним желанием – как



можно ближе придвинуться к Господу, положить к ногам Его голову свою, отдать все сердце свое. Это есть совершенная любовь и совершенная молитва. Когда хочется лишь Господом дышать, только Им жить, Его любить, укрываться в Его близости, в Его неизреченной любви» [48].

Епископа Василия (в миру – Владимир Михайлович Родзянко) (1915 – 1999), когда он находился в тюремном заключении «за превышение дозволенной религиозной пропаганды», часто помещали в карцер. Чтобы не замерзнуть, он непрерывно совершал земные поклоны с Иисусовой молитвой. Когда он уставал, то на некоторое время забывался сном на ледяном полу, а потом, восстав от сна, продолжал бить поклоны [32].



Епископ Василий наставляет: «Молитва Иисусова дана нам для покаяния, когда время безмолвно и безмятежно пребывает в благодати Духа, в тишине глубокой исихии, проникающей всюду, включая ежедневный труд. Она постоянна, она не мешает земным занятиям, но даже освящает их. Всякое нарушение этой молитвенной атмосферы всегда грех, а всякий грех возможен только вне ее. Когда такое искушение случается, молитва Иисусова становится лестницей выводящей нас от греха. Вот ответ на вопрос: «Как можно постоянно молиться?» Люди говорят: «Я не могу бесконечно повторять молитву Иисусову». Но есть две возможности прекратить молитву – в безмолвной славе Святого Духа или в грехе» [112].

Святоотеческая традиция определяет главную цель человеческой жизни как обожение. По учению Церкви, Бог непостижим в Своей Сущности, но познается в живом, непосредственном опыте общения с Ним. В этом общении, единении в любви с Богом заключается подлинное блаженство человека и цель его бытия.

Соединение с Богом возможно в благодати Святого Духа<sup>299</sup>, которой при-

---

<sup>299</sup> Рассуждая о благодатных действиях Пресвятой Троицы, святитель Феофан Полтавский и Переяславский говорит, что с богословской точки зрения, благодать Божия есть энергия Божия и, как принадлежность существа Божия, есть единая и общая для всех ипостасей Св. Троицы: Отца, и Сына, и Святого Духа. В этом смысле

зван приобщиться весь человек, во всей полноте своей духовно-телесной природы. Благодать нетварна, она – Сам Бог, Себя сообщающий и входящий в неизреченное единение с теми, кто Его возлюбил. В этом непосредственном соединении тварной природы с Богом и заключается реальность обожения человека в благодати Святого Духа<sup>300</sup>, которая на высших ступенях являет себя как свет – Божественный и несозданный.

Совершенное видение Божества, ставшего зримым в Своем нетварном свете, в своей обоживающей благодати, – это «тайна восьмого дня», принадлежащая будущему веку. Однако те, кто очистили свое сердце, сподобляются, в меру своего достоинства, видеть этот Божественный свет, это «Царствие Божие, пришедшее в силе» (Мк. 9:1), уже в этой жизни, как видели его апостолы на горе Фавор [77].

Реальность спасения – это обожение, это общение с Богом, но реальное, а не интеллектуальное, не душевное, не сентиментальное. Спасение основывается на синергии (συνέρυεια) (согласном действии) Божественной благодати и человеческой свободы. Восточная святоотеческая традиция понимает смысл человеческого бытия как причастность к Богу.

В греческой святоотеческой традиции свойственная каждой человеческой личности свобода является истинным выражением образа Божия. При этом человек, когда соединяется с Богом в обожении, не исчезает<sup>301</sup>, а прославляется, Господь его наполняет благодатью и возобновляет с ним связь. Кроме того, по словам свт. Григория Паламы, когда происходит обожение, человек становится бесконечным, вечным, бессмертным и безначальным [19; 102].

---

она одинаково может быть названа и называется благодатью и Отца, и Сына, и Святого Духа. Однако в иконолическом откровении Святыя Троицы наблюдается такой порядок: Отец открывается миру через Сына во Святом Духе. Восхождение человека к Богу совершается обратным порядком, т.е. Святым Духом через Сына к Отцу. Оба эти порядка кратко обозначает свт. Василий Великий в словах: «Путь Боговедения – от единого Духа, через Единородного Сына, к единому Отцу. И обратно: естественная благодать, и естественная святыня, и царское достоинство от Отца, через Единородного, простираются на Духа» (К Амфилохию, гл. 18). Поэтому в богословском словоупотреблении говорится по преимуществу о благодати Святого Духа [См.: 66].

<sup>300</sup> По учению святых Отцов, обоживающая благодать, посещая человека, сначала действует в уме подвижника, возводя его на первые ступени созерцания. Затем освященный духовной энергией ум сходит в сердце, где находится сущность (οὐσία) человека, которая принимает в себя Божество, не смешиваясь с Ним, но соединяясь с Его Благодатью по подобию железа, объятая огнем. Постепенно начинает одухотворяться и тело подвижника, заменяя свои естественные свойства и энергии на духовные [См.: 56].

<sup>301</sup> Свобода разумной твари, ее личностная уникальность остаются неприкосновенными [См.: 74].

Познание Бога, непрестанно возрастающее соединение с Ним и уподобление Ему станут источником бесконечного блаженства человека, содержанием его вечного бытия (Ин. 17:3) [74].

### 3.7 Старчество и сокровенное созерцание<sup>302</sup>

Следует отметить, что некоторые православные христиане чувствуют ущербность и неполноту своей духовной жизни без старцев<sup>303</sup>. Их устремления связаны с тем, что старец – это человек, достигший святости и удостоенный от Бога даров рассуждения и прозорливости<sup>304</sup>. Однако подлинных старцев всегда было немного [172].

Старчество в православном понимании не обозначает возраст человека, а свидетельствует о его духовной зрелости и возрасте ума. Благодать Божия дается исключительно за смирение, что проверено многовековым опытом православного подвижничества. «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (1 Пет. 5:5). Плоды старчества, подаваемые благодатью Духа Святого, – смиренномудрие, богомудрие, прозорливость и прочие. Венцом даров Божиих является всепрощающая любовь, которая, по слову апостола Павла, «есть совокупность совершенства» (Кол. 3:14).

Старческое служение – это прежде всего продолжение пророческого служения, возведенное любовью в совершенство. Апостол Павел говорит о духовных дарованиях: «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если я имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто» (1 Кор. 13:1-2).

Старчество – это и школа опытного богословия. Преп. Максим Исповедник

---

<sup>302</sup> Старчество поставлено выше архиерейского служения, так как оно требует сугубых благодатных даров и часто сопровождается принятием схимы – высшего ангельского образа. Однако следует учитывать, что на Афоне старцем (герондой) называют игумена или руководителя монашеского братства.

<sup>303</sup> Человек, желающий спастись, понимает, что в современном мире трудно жить без руководства. Испытания под видом благих дел и устремлений оставляют впоследствии чувство пустоты. И очень важно, чтобы его ободряли, сочувствовали ему, наставляли и молились за него [См.: 159].

<sup>304</sup> Прежде чем человек подумает, возникнет у него мысль, старец видит духовными очами не только ее, но и причину возникновения такой мысли. [См.: 71]

говорит: «Молитва с духовным рассуждением – земля обетованная; в ней подобно молоку и меду льется знание причин Промысла и Суда Божия» [87]. Апостол Иаков описывает истинную духовную мудрость: «Мудрость, сходящая свыше, во-первых, чиста, потом мирна, скромна, послушлива, полна милосердия и добрых плодов, беспристрастна и нелицемерна. Плод же правды в мире сеется у тех, которые хранят мир» (Иак. 3:17-18).

Если раньше люди ехали к старцу, как правило, томимые духовной жаждой к тому, кто может из опыта сказать как бороться с грехом, жить в Боге среди искушений современного мира, то современные поиски старцев часто основываются на желании людей снять с себя ответственность, не заботиться о спасении или просто узнать будущее [172; 159]. В результате, чем милосерднее относится старец к людям, тем больше он получает от них упреков, клеветы, непонимания [159].

Благодатный старец, на личном опыте прошедший школу трезвения и умносердечной молитвы и изучивший, благодаря этому, в совершенстве духовные законы, и лично достигший бесстрастия, способен руководить людьми в их невидимой брани на пути к спасению. Истинное старчество есть особое благодатное дарование – харизма – непосредственное водительство Духом Святым, особый вид святости.

Подчинение старцу всегда добровольно и вопрошение старца ни для кого не обязательно, но, спросив совета, надо непременно следовать ему, потому что всякое уклонение от явного указания Божия через старца влечет за собой наказание [123]. Поэтому, чтобы получить истинное благословение, от человека требуется хотя бы начальное самоотречение, а также умение услышать сердцем и выполнить, невзирая ни на что [159].

Старец ответственен перед Богом за вверенные ему человеческие души. Бог наделяет духовными дарами старчества только прошедших долгие годы борьбы, пребывая в чрезвычайном послушании, или тех немногих, кто особым предопределением с самого начала был назначен Им на этот подвиг.

Приведем 75 благодатных действий умно-сердечной молитвы старца Василиска (в миру – Василия) (†1824), записанных его учеником и другом схимонахом Зосимою (†1833), так, чтобы они носили не личный, а более обобщенный характер по причине их сходства у разных святых: 1) развитие в сердце любви (излияние в сердце непостижимой сладости, слиянной с любовью к единому Богу); 2) при чистой молитве есть нечто весьма хорошее и вкусное; 3) что-то изливается из сердца со сладостью; 4) кипение в сердце от чрезмерной сладости; 5) молящийся чувствует себя настолько легким, как воздушным, и как будто бы радостно летающим; 6) только захотевши ум к Богу вознести из глубины сердца, молящийся зрит ум свой, подобно облаку, взлетающим на небо к Богу, и тогда в сердце перестает молиться, пока ум не возвратится и не войдет в сердце; 7) при размышлении над словами Евангелия: «Иже пиет от воды сия, юже Аз дам, не вжадется во веки, но вода, юже Аз дам ему, будет в нем источник воды, текущий в живот вечный» (Ин. 4:14) и 8) другими словами Евангелия великая сладость разливается в сердце; 9) молящийся чувствует всего себя в молитве, то есть во всех частях тела молитва творится сама, и, внимая этому действию, не отвлекается от устремленности к Богу; 10) во время долгой (четыре часа и дольше) углубленной молитвы внезапно чувствуется неопишуемая услаждающая радость, такая, что молитва уже больше не творится, но только чувствуется пламенение чрезмерною любовью ко Христу; 11) от великого внутреннего духовного радования о Боге молящийся чувствует в сердце многие сладости и безмерную любовь ко Христу и не находит слов, какими призывать Господа Иисуса Христа, так как молитвы Иисусовой ему кажется мало; поэтому остается без молитвы, так как слова молитвы утаиваются и не слышатся, а только сладость сильнее кипит и обуревают его сердце, и от чрезмерного рвения изливается из сердца, подобно реке; 12) молящийся пытается вообразить Христа младенцем и тогда весь исполняется сладостью<sup>305</sup>;



<sup>305</sup> Использование воображения в молитве не рекомендуется свв. отцами.

13) от великой молитвенной сладости молящийся получает многое утешение, сидя во внимании умного чистого моления до 6-ти часов и более; 14) от чрезмерной любви ко Господу и размышления о своем недостоинстве из глаз сами текут умиленные слезы; 15) от mnogой внутренней сладости и животворительной духовной радости внутри сердца, обильно текут слезы; 16) приходит такая радость, что не только сердце, но и все части тела наполняет и в крови как бы кипит, и нет места, в котором не чувствовалась бы эта чудно действующая непостоянная сладость, – до того, что сердце от нестерпимости делается трепетным; 17) не только сердце трепещет от умножившейся неизреченной и нестерпимой сладости, радости и сильной любви к Богу, но и все тело трепещет, колеблется, и так, что едва можно сидеть; 18) при такой утешительной сладости и трепете сердца и всего тела, молящийся уже не имеет молитвы, ни даже силы молиться или власти ее творить, но тогда больше бывает свободен от всех помышлений этого века, только единой утешительной сладостью весь объят или погружен в нее, и так весь в чистоте восхищен и углублен в любовь Божию; 19) во время дремания или сна молитва сама собою в сердце усладительно и явственно действует, то есть чисто в сердце произносится; 20) во время разговора и когда молящийся ест, пьет, сидит или ходит, молитва, непрестанно услаждая, сама творится в сердце; 21) после этого молящийся уже не помнит, чтобы молитва не творилась в сердце; 22) после 12 часов в молитве, не вставая и не переставая бодрствовать, молящийся не только не устал, изнемог или охладел, но чувствовал молитвенную сладость, а лицо стало умиленное и обрадованное; 23) такая радостная сладость и утешение, палящее любовью Божией, впадают в сердце молящегося, что не знает какими словами это объяснить или с чем сравнить; 24) будучи объятый великой любовью ко Христу и сладостью – от сильного этого действия – молящийся чувствует Христа в образе младенца в своем сердце; 25) от великой любви ко Христу и неизреченной сладости, радости с утешением – от такого совокупного с сильным ощущением действия – уже не младенца Господа, но в совершенном возрасте, в котором Он пребывал на земле, ощутительно объемлет в сердце, словно друга, Христа Господа; и это дейст-

вие происходит не от воображения; 26) из всех частей тела очень ощутительно и явственно словно источники бессмертной сладости текут в сердце с извещением, что это благодать, дарованная милостью Божией; 27) из сердца подобным образом изливается такая же и с таким же извещением сладость во все части тела; 28) сидя и углубляясь в молитву, засыпая от усталости тонким сном, молящийся бывает в различных духовных видениях: видит как носит младенца Господа нашего Иисуса Христа и повелено ему только это имети дело – носить Христа, пока не вырастит, т.е. всю жизнь до смерти, даже если бы пришлось принять ради Него поношения, но Он, Господь, Сам сохранит его. Проснувшись, от радости и любви, и благодарности к Богу он долго много проливает слез. Молящийся созерцает рай, т.е. утешительные, неопишущей красоты жилища и дома, и места. И умилившись, проливает много слез. Молящийся видит страшные и разнообразные места пыток и мучений, и муки, и, опечалившись, долго плачет. В таких видениях иногда бывает ему открыто будущее воздаяние грешным и праведным. Он узнает некоторые перемены в своей жизни и других людей, которые через некоторое время действительно исполняются; 29) от долгого сидения болит сердце и сам молящийся изнемогает и, не надеясь получить действия, которое бывает от молитвы, и не имея сил дальше продолжать молитву, вдруг чувствует как действует молитва с неизреченными утешениями, и тогда вся болезнь исчезает, и сердце становится здорово, и тело сильно, и молитва творится чистая с ясным произнесением слов; 30) молящийся старается помыслить Божественное размышление, которым смог бы вызвать в себе молитвенное действие, и потому с усиленным вниманием чистым умом припадает к Богу внутри своего сердца, но все такие свои усилия видит тщетными, понимая, что бывающие с ним действия происходят только по милости Божией; 31) однажды свет, осеняя и расширяясь над головою, устремлялся к небу и по этому свету являлись цветы наподобие прекрасных маков; молящийся не может в этот момент творить молитвы от чрезмерно углубленной сладости, как бы бурлящей и кипящей в сердце и во всем теле, и от невозможности ее терпеть делает сильные сжимания сердца. Когда видение света стало уменьшаться, от охва-

тившей тело и сердце другой сладости он также делает крепкие сжимания, которые, умножаясь, услаждают. Сердце как бы распространяется и наполняется огненного жара, так что если приложить к нему палец, то будет ожог. Затем как бы мрачное облако находит на этот жар и умножается темнота; после этого все исчезло, молитва со сладостью прекратилась и долго не творилась, но понемногу опять пошла как прежде; 32) во время услаждающей молитвы чувствуется благоухание, наподобие благовонных ароматных духов, цветов и ягод или благовонного ладана, и это благоухание кажется душистее и приятнее мира и бывает часто; 33) как только даруется от Бога делание этой молитвы так, чтобы почти все время в ней проводить днем и ночью, то оставляется и уменьшается всякое рукоделие; 34) желая стоя окончить моление небольшим чтением, молящийся старается удержать внимание в содержании прочитываемого, но не может, поскольку Иисусова молитва привлекает внимание к себе внутрь сердца явственно и чисто, с услаждением и незаметно, как бы невольно отводя память от читаемого; 35) думая какое совершить дело, молящийся чувствует действующую в сердце молитву с услаждением и влекущую только ее творить; 36) однажды молящийся по любви пожелал быть мучимым за Христа, и, задремав на молитве, видит, что это ему возможно, если будет плакать и скорбеть; 37) в сердце бывает трепет от великого как бы кипения сладости в сердце и во всем теле, так что от сильного трепетного колебания, действующего от несказанной сладости и радости, и утешения, происходящих от сильной любви ко Христу, от иных непостижимых, новых чудных услаждений, молящийся едва можно сидеть, а голова от слабости склоняется во все стороны, так же руки и ноги от слабости по прекращении трепета опускаются, но после утихания слабость вскоре отходит и возвращается обычная сила и крепость; 38) будучи объят безмерною сладчайшею любовью ко Христу, молящийся ощущает словно чувственно Самого Господа нашего Иисуса Христа в человеческом образе в своем распространенном сердце и будто Его лобзанием утешается и тем прохлаждает страждущее необычною сладостью свое сердце; 39) молящийся бывает поражен нестерпимой сладостью, как бы было копьем пронзено сердце. Сколь невыно-



сима эта боль, столь нестерпимую сладость и радость ощущает он в своем сердце, отчего и делается в то время вне себя; 40) однажды молящийся, лежа с вниманием и производимой от него молитвой, внезапно почувствовал в сердце и во всем себе необычную сладость, но, сев, такого не ощущал; 41) находясь в обычном сладостном утешении, молящийся созерцает один источник сладости, текущей в сердце с правой стороны, а другой – из сердца льющийся наподобие желтого чистого меда, и будто под него подставляется стакан, а по наполнении его сладостью подставляются другие стаканы. На все это молящийся смотрит умно с трезвенностью и духом в благодарности ко Господу Богу; 42) после часа молитвы с разнообразными движениями и действиями с обычной мерою сладости, пришла большая сладость и утешение, и уже молитва творилась в несказанной сладости без помыслов. Такая умноженная сладость продолжалась почти час и по мере ее уменьшения прекращалась молитва, по прекращении же всего сердце ощутило как бы дыхание, наподобие ветра или воздуха; 43) сидя и внимая молитве, и понуждая ум вниманием углубиться внутрь сердца, оно начинает трепетать и колебаться, и метаться во все стороны, и от этого сердце обливается сильною сладостью, а потом сердце подвергается как бы кипению и другим необычным ощущениям, непостижимым уму и неизъяснимым словами, и потому названных «необычною сладостью», в которой молящийся пламенеет любовью к Богу; 44) однажды, сидя долгое время, молящийся встал, но внезапно почувствовал необычное в безмерной сладости движение во всем себе и особенно в сердце, и необычно ощутительную молитву, творящуюся очень явно, почему и стал внимать, и вскоре стала являться в сердце многая сладость как бы сгущенная, которая с произнесением сердечной Иисусовой молитвы рассыпалась внутри сердца, и долго утешаясь этим, молящийся ощущает увеличивающуюся в нем необычную сладость, отчего и устремляется весь горящею любовью ко Господу Богу. И когда сладость рассыплется, сердце еще более распространяется, и около молитвы как бы свет находит и умножается, сердце же еще пространнее распространяется и до того услаждается этим действием, что приходит как бы забытие, и неизвестно молящемуся как он весь

вошел в сердце и этот свет, так как сердце кажется чрезмерно распространенным; 45) когда молящийся начинает засыпать на молитве, то она терялась, а проснувшись ощущает, что молитва творится с обычным услаждением; 46) неожиданно молитва в сердце умолкает и становится не слышно биение сердца, только одна сладость охватывает всего молящегося; 47) однажды при сильном трепете молящийся чувствовал кипение сладости в своем сердце, но вскоре это трепетное движение и молитва остановились, и трепет сердца утих. Затем будто пламень стал охватывать сердце непостижимой сладостью или как бы некий воздух наполнял его неизреченной, немислимой и утешительной о Боге сладостью, отчего все тело сильно растеплилось, так что даже пот пошел; 48) после долгого понуждения себя к внимательной молитве, она стала усиливаться и вскоре объяла молящегося с сильным колебанием и трепетом всего тела, с неизглаголанной сладостью, а больше всего чувствовалось в сердце и груди сильное терзание, которое не было болезненным, как и прочим частям тела не приносило ни расслабления, ни озноба (как бывает при сильном трепете всего тела), ни изнеможения, но было здорово, легко и радостно, и услаждало новым утешением; но вдруг остановилось и стало разделяться надвое в теле, т.е. в правой половине в голове и груди, даже до ноги, мало чувствовалась сладость, но в левой половине тела от сильного сердечного трепета особенно усугубилось чрезмерное волнение, и трепет нашел на сердце, умножившись до нестерпимого рвения и терзания, и сосец начал двигаться от сладкого утешения о Господе, наподобие, как бы кто рукой его хватал, хотя прочь отторгнуть. Затем это действие стало понемногу уменьшаться; оно продолжалось дольше всех прежде перечисленных: от рассвета до времени трапезы; 49) настолько сильное движение сердца от произнесения молитвенных слов, со сладостью, в радовании о Господе Боге, что сердце уже словно не может стерпеть, хотя тело и не двигается, но оно от этой сладости столь трепетно волнуется, и мечется, что вся грудь кажется округлой и от сильного движения сердца необычно высоко поднимается; 50) если молитва раньше действовала больше с услаждением, то теперь при большем услаждении всегда бывает трепет, причем молитва стала

ощутительнее и умильнее, хотя и без слез, но неопишуемая бывает сладость и по прекращении трепета, тогда сердце обливается сладостью, а молящийся весь пламенеет и словно тает с чувством великой любви ко Господу; 51) несколько раз, сидя, с чистой молитвой, молящийся весь умно устремлен в Бога в сладчайшей сладости, весь одержим сильным трепетом и весь окружен светом. Во свете он видит по левую сторону Господа Иисуса Христа, на Кресте висящим, и перед Ним предстоящую Матерь Его, Пресвятую Богородицу; видя же это, и сам весь сильно воспламеняется желанием и горящей любовью ко Христу, желая Ему поклониться и лобызать пречистые Его язвы. И будучи объят этим нестерпимым желанием, что не знает и сам, как приближается к Нему и осязает, объекает и лобызает животворящие Его язвы, а ту, что в пречистом Его ребре, уже не рукой осязает и не устами к ней прикасается, но прикладывает свое сердце к Его язве, и сразу оно нестерпимо закипает и чувствуется сильнейшая, непостижимо действующая сладость, словно пронзающую его сердце; тогда он находится уже вне себя, как бы в исступлении чувств, в одной только усиленной любви ко Христу. Однако видя, что Божия Матерь стоит позади и он этому причина, то начинает он приходить мало-помалу в память и видит Господа висящего на Кресте снова в отдалении, пока совсем не утихает и не отходит это действие; 52) через некоторое время в подобном действии, когда молящийся прикладывает свое сердце к язве Христовой в пресвятом ребре, он чувствует и видит как источник благодати, струей истекающий из сердца Христова, льется в его сердце. И когда эту струю, т.е. милость Божию он ощутил в своем сердце, тогда сделался вне себя и ощущал неопишуемую радость и непостижимые утешения; 53) от размышлений о любви Божией и чисто, сильно творящейся молитвы со всеми прежде описанными действиями, молящийся, видя Господа Иисуса Христа, перед ним на Кресте висящего и видом Своим вызывающего сильную жалость, устремляется и лобызает Его пречистые язвы, и простирает себя пред Ним крестообразно и так прикладывает себя самого к Нему. Видится молящемуся как Господь непостижимо весь вмещается в него. Тогда во всем своем, словно разжженном и преисполненном теле, в сердце и во

всей внутренности чувствовал он действующие сладости; 54) молящийся, сидя, находясь весь в молитвенном умном взывании со услаждением к Богу, вдруг ощущает охватившую его обильнейшую сладость, со стремлением вовнутрь, отчего чувствует всю внутренность измененной и будто волнуемой; 55) теперь в молитве не только сердце трепещет, но и все тело всегда бывает колеблющимся и трепещущим; хотя бы и очень малое ощущал молящийся действие, однако сердце и тело и от этого бывают трепетны; 56) в беседе молящийся уже не может скрыть трепета своего тела, а особенно колебания головы, т.к. она как бы волнуема молитвенною сладостью невольно колеблется. Поэтому в этих случаях он старается пресекать и удерживать самодействующую непрестанно молитву, но не может совсем прекратить своего устремления в любви к Богу, от которого бывает в нем этот сладостный трепет; 57) Иисусова молитва по своему действию может быть тихая и мирная, без помыслов и других влияний, услаждающая и влекущая к любви Божией. В этой молитве уже нет такой распаленной ко Господу любви и сладости, которая бывает в молитве с великим трепетом, потому что творится внимая сердцу, соблюдая его от всех чувств, с великим усердием. В свою очередь великий трепет на молитве появляется от большого понуждения к устремлению к Богу, не только умному, но и от всех чувств, и от забвения тела и небрежения о нем. Когда с таким понуждением творится молитва, тогда уже мирная и тихая отходит и наступает трепет – не разрушая мира и тишины, но с ненеописуемыми действиями, влекущими всю душу в любви к небесному Отцу, и от нестерпимого жара такой пронзающей все чувства любви душа молящегося желает как бы вон выйти из тела; 58) одним из действий Иисусовой молитвы является страдание любовью ко Господу так, что молящийся чувствует всего себя истаивающим и едва не разлучающимся душою от тела. Вместе с тем во время великого действия молитвы он весь бывает воскрилен к Богу и видит себя явственно приподнятым и стоящим на воздухе, примерно на локоть от земли; 59) Молящийся, когда его сильно смущают помыслы, укрощает и отражает их противоречием, после чего наступает тишина и появляется мир и радость в душе, а молитва с сильным действи-

ем всего изменяет на любовь к Богу. Также ощущается необычное благоухание, улаждающее душу и все чувства; 60) великое действие молитвы может выразиться так, что молящийся делается как бы вне себя, с необычным дыханием и сильным трепетом во всем теле, словно в конвульсиях, без облегчения, что происходит с ним от нестерпимой сладости при несказанном о Боге радовании и утешении во всем теле. В этом действии он пребывает много часов; 61) во время разговора о действии молитвы с благодатью Божией молящийся замолкает, и его может охватить молитва с сильным трепетом. Причем вскоре от нестерпимости в обилии напавшей сладости, что воскипела в сердце и во всей внутренности его, он может вскричать, не в силах будучи удержаться. Это действие длится примерно один час; 62) ночью молящемуся в тонком сне бесы причиняют вред и устрашают, а иногда нестерпимо хватают за ребра и щеко-чут, иногда желают заколоть ножом; также бывают видения подобно кончине мира и другие, приводящие в умиление и слезы. Одним из действий молитвы является необычное Божественное ощущение во всей груди и словно наполняющее некоей безмерной сладостью и горячей пищей с благоуханием, но вскоре прекращается; 63) молящийся может почувствовать в себе пламень любви ко Господу, а в сердце словно жжение молитвенной сладости. Причем от нестерпимости сильной любви ко Христу и нахлынувшей утешительной сладости в сердце, он может вскричать и будто звезды блистающие являются и блистают перед ним. Это действие длится примерно полчаса; 64) когда молящийся устремляется с любовью и сладостью ко Господу, надеясь что от этого он будет от нестерпимости кричать, много понуждает себя, чтобы достигнуть такого чувства, но не получает, так как это действие дарует только Господь; 65) когда молящийся, понуждая себя в немощи, делает земные поклоны, то с каждым из них чувствует усиливающуюся сладость в сердце, и столь улаждающую и облегчающую его всего, что забывает он внимать правилу и чувствует себя будто летающим от сладостной радости и ощущаемой легкости, видя всего себя исполненным любовью к Богу. Затем такое же улаждение и легкость бывает и при поясных поклонах; 66) молящийся исходя из собственных ощущений понимает

слова апостола Павла: «никтоже может речи Господа Иисуса, точию Духом Святым» (1 Кор. 12:3), потому что уже никогда не произносится в его сердце имя Господа Иисуса без сладостных действий, а особенно – «Иисусе», т.к. с этим словом будто разыграет сердце сладостью в любви Божией, даже и без приготовления к молитве или просто при вспомнении о ней; 67) когда молитва исполняет обычной сладостью, от которой происходит колебание тела, а молящийся удерживается, чтобы головой и телом не двигаться, тогда у него бывает тихое биение сердца и молитва – словно мир или пар сладости, собирающийся и разливающийся по всему сердцу. Когда же дается сердцу послабление, то сразу сладость из сердца проходит во все части тела, отчего бывает движение в жилах и во всех частях; при этом голова заметно колеблется, а тело как бы волнуется; такое действие бывает ощутительно и приводит в большей мере в умиление и благоговение пред Богом. Когда же приходит сильное действие, тогда уже невозможно молящемуся удержаться от телесного трепета, потому что он пламенеет и бывает нестерпимо пленен любовью Божией, отчего приходит в забвение, а иногда бывает вне себя, будучи восхищен весь к Богу; 68) сидя на молитве с ощущением сладости, происходящей от великой любви ко Христу, сердце молящегося постепенно начинает все больше метаться и трепетать вместе с мало-помалу возрастающей и умножающейся сладостью, и до того умножается сладость в любви Божией, что от нестерпимости молящийся сильно колеблется всем телом. Однако вскоре все уменьшается, но, совсем еще не утихнув, вновь происходит таким же образом; и так повторяется много времени; 69) размышляя о великой Божией любви к людям, у молящегося вдруг в сердце и во всем теле вскипает сладость и нестерпимо его пронзает, так как подобно огню она в сердце с утешением жжет любовью ко Господу, вследствие чего он вскрикивает. Через это действие молящийся познает, что в Боге все нестерпимо и непостижимо, недомыслимо и неисповедимо; как бывающее утешение и сладость, так и любовь Его к людям – беспредельны; 70) когда молящийся лежа внимал молитве, вдруг прекратилось обычное трепетание, и обильно умножившаяся сладость и сильнейшее к Богу влечение отворило ему сердце. Моля-

щийся мог в него смотреть и ясно видеть, т.к. сердце сделалось как бы некое тело, кажущееся извне темным, внутри же белым, светлым и прекрасным. Тогда действие молитвы делается сильнее и приумножается сладость, а из тела, являющегося внутри сердца, доносится аромат благовония. Затем, подобно как от сжимаемого меха, вылетает всплеск брызг, поражая сладостью все края сердца; и от такого всплеска появляется в сердце как бы некое обливание нестерпимой сладостью, прелагающей его всего в любовь Божию, а затем часто, словно от какого-то сильного и крепкого сжимания и стеснения, излетают из того тела быстрые и сладостные брызги и пронзают своей сладостью с обильнейшей любовью Божией не только сердце, но и всего молящегося исполняют такой сладостью. После этого сладость поднимается выше груди, и дыхание начинает захватывать и удерживать от пресильной исходящей сладости, и уже невозможно продолжать творить молитву. Вскоре образ, являемый в виде тела, вместе с подниманием сладости прелагается в пламень, и, умножая сладость, охватывает всю грудь, тогда уже невозможно дышать; когда молящийся чувствует, что нет у него дыхания и начинает дышать, тогда пламенная сладость уменьшается и делается невидимой. При этом все происходит чистейшею памятью Божиею и любовью ко Господу; 71) молящийся лежит с обычным углублением в молитву, и как прежде начинает в нем двигаться сердце и являться молитвенное действие, то есть он чувствует в себе великое движение, так как воскипает в сердце сильная любовь к Создателю вместе со сладостью, которая, сама изливаясь, течет по всем частям тела. Когда же он сидя начинает усердно и тщательно внимать, чтобы не лишиться начавшегося действия, то уже нет той сладости, и молитва творится, услаждающая обычным утешением; 72) молящийся лежа внимает молитве, и неожиданно в сердце начинается действие со многою сладостью и распалением любовью Божией; и от такой чрезмерно усилившейся, соединенной с радованием, утешением и умилением сладости начинает сиять над его головой свет, может быть, в три раза ярче звездного блеска. При этом молящийся лежит с крайним трезвением и бодрствованием, смиренно о себе помышляя, тогда начинает увеличиваться и с сильным усилием течет из

сердца во все тело невообразимая сладчайшая сладость как бы с неким напеванием или звонцанием, или как бы с неким непостижимым звучанием. Такое звучание происходит в разных частях тела, особенно в руках, но в ногах не чувствуется. При этом звуке части тела трясутся, а по всему телу расходится как бы благовонное масло, сильно и чудно услаждая, от чего во всем теле бывает радостотворный трепет. От этой сладости молящийся нестерпимо страдает, утешительно и столь сильно, что всего его, лежащего, многократно поднимает от того волнения, кипящего Божественной любовью в сердце с непостижимо безмерною сладостью; сердце при этом то бьется и сжимается, то расширяется, терзается, колеблется, мечется и ударяется во все стороны. Это действие бывает продолжительно и отходит. После этого не чувствуется никакой боли, но только небольшое расслабление, а молитва сидя начинает твориться обычная, но становится смиренной и тихой с другой великой радостью и сладостью, влекущей в любовь Божию, и бывает многое благоухание. Это действие также продолжительно, но вдруг прекращается все, и молитвы нет. Все это происходит не менее трех часов; 73) творящий молитву не только трепетен, но всем телом колеблется и метается, не в силах владеть ни руками, ни ногами. При этом дыхание то удерживается, то тяжело исходит. Молящийся ощущает будто сердце увеличивается, а к нему присоединяется гортань, посредством которой в сердце входит в большом количестве Божественная любовь. Сердце желает сразу поглотить много, но словно замирает, будучи не в силах проглотить; тогда молитвы произносить невозможно, потому что все тело исполняется сладостью, и у молящегося вырываются возгласы таким тоном, словно нестерпимой болью поражается в нем сердце. Когда сердце ту сладость поглотит, тогда словно отдыхает. При этом молящийся учащенно дышит. Ум во время этого действия остается чистым. По утишении всего этого молящийся встает здоровым, не чувствуя расслабления; 74) когда твориться то Иисусова молитва, то «Владычице моя, Пресвятая Богородице, спаси мя грешнаго» с великим чувством ко Христу и к Богородице, со умиленным услаждением, тогда в тонком сне молящийся видит с правой стороны образ Божией Матери, а с левой – Христа, не как писа-



ные, но словно в теле, несказанной красоты, как бы за занавесами, открывая которые, видит Их стоящими, и молитва ко Обоим усердно творится, отчего и просыпается в трезвении, имея сердце свое исполненным духовного умиленного радования, с несомненным извещением, что это угодно Богу; 75) однажды, когда молящийся сидел, внимая молитве, то почувствовал, как она становится лучше, поэтому он стал внимательнее и с большим усилием понуждать себя, чтобы еще и от себя приложить старание, и весь умно устремился любовью ко Господу, которая была в сердце и во внутренности, и во всем теле с неизглаголанной радостью, сладостью и утешением от нее. От этого ощущения молящийся почувствовал всего себя измененным, светлым, и светом объатым, и будто исшедшим из тела, но как исшел из тела – изъяснить не может, поскольку от великой радости о Боге и сладости, всего его объемлющей, не чувствует своего тела, но видит себя вознесенным на воздух, сидящим без тела в совершенной памяти и бодрствовании. До того он трезв в памяти, что может думать и размышлять, как держаться на воздухе без тела, так как бодрственно и явственно видит свое тело словно мертвым, бездушно лежащим внизу, в отдалении от себя. При этом молящийся долго видит себя удерживаемым на воздухе, но чувства к Богу – любовь, благодарение и надежда на Его благость – объяснить не может, поскольку они сами появляются, одно предваряя другое, и тем самым всего его привлекают и распаляют желанием ко Христу, любовью и благодарением, с непостижимою сладостью. Во всех этих сильных ощущениях он словно начинает забываться, а потом немного приходит в память. Чувственно и неприметно, с умалением к Богу любви уменьшается и сладость, и тогда молящийся осознает себя уже сидящим и не исшедшим из тела, но сердце тоскует, терзается биением и метанием во все стороны: почему та великая, непостижимая, так всего его привлекающая к Богу любовь и услаждающее радование отошли от него. И от этих размышлений снова распаляется он весь к Богу и прежним образом видит себя светлым, во свете, на воздухе, без тела, а тело свое будто мертвым лежащее.

Старец Василиск при исходе был объят великим действием, пребывая в со-

вершенной памяти, так как когда уже до конца изнемог, то ему помогали делать крестное знамение. При этом грудь старца Василиска поднималась и необычно сильно колебалась, а сердце в нем сильно билось и металось во все стороны. До самого последнего издыхания старец был в молитве и с молитвой испустил дух, тихо, словно уснув; но и по исшествии духа сердце еще долго в нем трепетало. По смерти своей, во свидетельство всем своего благочестия в вере, он оставил правую руку, как крестился: три первых больших пальца сложены вместе, а другие меньшие два пригнуты к ладони [120, с. 269 – 298; 210].

Преподобный Серафим Саровский (в миру – Прохор Исидорович Мошнин) (1754 – 1833) в беседе с Н.А. Мотовиловым сказал, что истинная цель христианской жизни состоит в стяжании Духа Святого Божьего. При этом больше всего благодати Святого Духа дает молитва, потому что ее выполнение реально возможно и доступно для всех и всегда – *hic et nunc*.



Преподобный Серафим предупреждает, что «при нашествии Духа Святого надлежит быть в полном безмолвии, слышать явственно и вразумительно все глаголы живота вечного, которые Он тогда возвестить соизволит. Надлежит притом быть в полном трезвении и души, и духа и в целомудренной чистоте плоти». При этом «благодать Всесвятого Духа Божия является в неизреченном свете для всех, которым Бог являет действие ее» [150].

Преподобный Серафим Саровский помог понять Мотовилову, что значит находиться в Духе Божиим. При этом Мотовилов увидел, что из глаз Серафима Саровского сыплются молнии, лицо его сделалось светлее солнца. Вот как он описывает свои впечатления: «<...> в середине солнца, в самой блистательной яркости его полуденных лучей, лицо человека, с вами разговаривающего. Вы видите движение уст его, меняющееся выражение его глаз, слышите его голос, чувствуете, что кто-то вас руками держит за плечи, но не только рук этих не видите, не видите ни самих себя, ни фигуры его, а только один свет ослепительный, простирающийся далеко <...>». В этот момент он чувствовал тишину

и мир в душе, необыкновенную сладость, переполняющую сердце и разливающуюся по всем жилам, необыкновенную радость во всем сердце, необыкновенную теплоту в сердце и благоухание [150].

Старчество в Оптиной Пустыни берет начало от возродителя духовного делания в монашестве, архимандрита молдавских монастырей преп. Паисия Величковского [7]. Первые оптинские старцы – Лев, Макарий, Моисей – были прямыми учениками учеников преп. Паисия Величковского.

В своем уставе<sup>306</sup> преп. Паисий пишет, что в келлиях братия должна сидеть по преданию свв. отцов со страхом Божиим, больше всякого подвига предпочитая умную молитву как любовь Божию и источник добродетелей, совершаемую умом в сердце [155]. В связи с этим отметим, что в Оптиной Пустыни все иноки обязаны ежедневно совершать пятисотницу, т.е. правило, состоящее из 300 молитв Иисусовых, 100 – Божией Матери, 50 – Ангелу-хранителю и 50 – всем святым.



Первый старец Оптиной Пустыни преп. Лев (в миру – Лев Данилович Наголкин) (1768 – 1841) наставляет, что утешение в Иисусовой молитве без очищения от страстей опасно: «Вы, вкушивши по милосердию Божию сладость и утешение от молитвы, теперь не обретая сего в себе, смущаетесь, унываете, считаете себя виновницею сей потери, и ваше нерадение – это истинная правда. Но я нахожу здесь и промысл Божий, отъявший от вас сие утешение, не победивши страстей и не очистивши сердца своего, можно ли сохранить это богатство без вреда! И не дастся вам оно к пользе вашей, дабы не впали в прелесть» [65, с. 445].

Преподобный Макарий (в миру – Михаил Николаевич Иванов) (1788 – 1860) имел глубокое смирение, выражавшееся в каждом его слове, движении, и дававшее ему мирность духа. Лицо его было светло от постоянной Иисусовой молитвы, оно сияло духовной радостью и



<sup>306</sup> Устав старца Паисия, п. 6.

любовью к ближнему.

Преподобный Макарий Оптинский наставляет о духовных дарованиях в Иисусовой молитве: «Святые и богоносные отцы написали о великих дарованиях духовных не для того, чтобы всякий безрассудно стремился к получению их, но для того, чтобы не имеющие оных, слыша о таких высоких дарованиях и откровениях, получаемых достойными, сознавали свою глубокую немощь и великое недостаточество, и невольно преклонялись к смирению, которое паче всех деланий и добродетелей нужно для ищущего спасения» [129].

Стремление к преждевременным духовным дарованиям, по словам преп. Макария, ведет к поруганию от бесов: «Ищущие в молитве сладостных ощущений духовных с чаянием, и особенно стремящиеся преждевременно к видению и созерцанию духовному, впадают в прелесть вражью и в область тьмы и помрачения смысла, будучи оставлены помощью Божиею, и преданы бесам на поругание, за горделивое искание паче меры и достоинства своего» [129].

В связи с этим преп. Макарий наставляет о необходимости смирения: «Смиренный может ли когда подумать, что он хорошо молится? Он всегда видит свою худость и не мечтает о высоте молитвы, а вопиет, как мытарь, а Бог приемлет молитвы смиренных и дает им цену, а не сами мы» [65, с. 434].

Преподобный Антоний Оптинский (в миру – Александр Иванович Путилов) (1795 – 1865), брат и духовный сын преп. Моисея Оптинского, говорит об усердии при делании Иисусовой молитвы: «Молитесь усердно Господу Богу <...> и хладное сердце свое разогревайте сладчайшим Именем Его; поелику Бог наш огонь есть. Оное призывание и нечистые мечтания истребляет, и сердце согревает ко всем заповедям Его» [179, с. 157].



Преподобный Амвросий Оптинский (в миру – Александр Михайлович Гренков) (1812 – 1891) находился под духовным руководством Оптинских старцев: сперва – Льва, а после его смерти – Макария. Преп. Амвросий имел умно-сердечную молитву, во время которой отделялся от земли на десять вершков.



Старец Амвросий наставляет о молитве Иисусовой: «Молитва вещь такая, что проживши в монастыре несколько лет, не скоро научишься молиться как следует. Молитва каждого должна быть сообразна с его мерою, должна быть смиренна и разумна. Молитва без очищения помыслов и без перенесения скорбей совершаться не может. Хотя вовремя и подаются молитвенные действия, но, по недостатку любви и смирения, и терпения, – скоро отнимаются» [20].

При этом преп. Амвросий замечает: «От устной молитвы никто не впадал в прелесть, а умную, сердечную молитву без наставления проходить опасно. Такая молитва требует наставления, безгневия, молчания и смиренного самоукорения во всяком неприятном случае. Образ молитвы с видением и возношением ума на небо могут употреблять только бесстрастные, долгим временем и подвигом, паче же смирением и помощью Божиею, очистившие себя от примеси страстей. А для новоначальных и немощных это весьма опасно и доводит до прелести вражией» [20].

По словам преп. Амвросия, Иисусову молитву следует творить, несмотря на греховные помыслы, а от постоянства в ней обретется навык: «Один брат спросил другого: «Кто тебя обучил молитве Иисусовой?» А тот отвечает: «Бесы». – «Да как же так?» – «Да так, – они беспокоят меня помыслами греховными, а я все творил да творил молитву, – так и привык». Так и ты, что бы ни говорили помыслы, все свое дело делай – молись!» [20].

Вместе с тем преп. Амвросий наставляет: «Пишешь, что во время молитвы у тебя бывают плотские движения и скверные хульные помыслы. Должно быть, ты во время молитвы держишь внимание ума внутри очень низко. Сердце чело-

века находится под левым сосцем, и ежели молящийся человек держит внимание ума ниже, тогда и бывает движение плоти» [65, с. 436].

Преподобный Анатолий Оптинский (в миру – Алексей Моисеевич Зерцалов) (1824 – 1894), находившийся под духовным руководством Оптинских старцев Макария и Амвросия, наставляет о Иисусовой молитве: «Пока не вкусит человек (яко благ Господь), трудно непрестанно иметь в сердце Иисуса. Но пока держится молитва – не оставляй ее. А главное – во время молитвы окайвай себя, как недостойную произносить имя, непрестанно славословимое на небеси и на земли, Ангелами и человеками. А скорби собирай, как сокровище, ибо это очень способствует Иисусовой молитве. А потому враг и научает и подстрекает всех, кто только может досадить тебе. Всякий христианин чем больше держится за эту молитву, тем больше озлобляет диавола, не терпящего имени Иисусова» [20].



Кроме того, по словам преп. Анатолия, «молитва Иисусова не только не мешает, но даже способствует слушать чтение и пение и помогает обыкновенной церковной и келейной молитве, и услаждает, очень услаждает сердце, и дух делает мирным, и мысль дает светлую». В связи с этим, по словам преп. Анатолия, «старайся смирять себя – и молитва скоро привьется. Только не спеши, а жди помощи Божией» [20].

О сердечном месте преп. Анатолий наставляет: «Сердечного места упруго отыскивать не должно: когда возрастет молитва, она сама отыщет оное. Наше старание – заключать ум в слова: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешную». Святитель Димитрий учит: «Где ум, там и сердце» [65, с. 467].

Преподобный Анатолий описывает действия молитвы следующим образом: «А что радость разливается в сердце – это я тебе говорил: бывает. Иногда Господь желает подвижника утешить, видя, что он уже изнемогает, иногда же – от усиленного напряжения к этой молитве <...> Настоящие молитвенники через

несколько дней чувствуют радость и сладость, которая из сердца разливается – и на всего человека. Но только опасно принимать ее [радость] без разбора, ибо и сатана преобразуется в Ангела света. А потому – будь осторожна: и принимать берегись, и отвергать берегись <...> Молитва прекращается – это обыкновенно от празднословия, обжорства, осуждения, и главное – от гордости. А так как ты особенно горда, то особенно и держись за эту молитву» [20].

Однако преп. Анатолий предупреждает: «Когда будет утверждаться молитва, отнюдь не спускай внимания вниз. Иначе блудная страсть замучит. И это не есть прелесть, а дело естества, происходящее от неправильного умного делания. Вот если бы ты эту сладость приняла за благодать, тогда была бы прелесть. Исправление начни с того – не спускай вниз внимания, а держи ум в середине сердца. А если он у тебя уж повадился лазить вниз, то оставь на время и займись чтением. Держись этого правила и не погибнешь. Молитвы же не оставляй. Такие уклонения случаются со многими» [20].

Благодать скрывается во время молитвы для того, чтобы человек познал свою греховность и возложил все упование на Бога. В связи с этим преп. Анатолий наставляет: «Бывает в прохождении молитвы сон, леность, тоска и охлаждение ко всему по несколько дней и даже неделю. Очень может быть, что ты окрадена была пред этим сопротивником тайным тщеславием, гордостью или осуждением, или гневом, или чем другим. Вот враг душевный и насилует нашу природу, чтобы в праздности и разлениении иждивали дни свои вместо того, чтобы готовиться к вечности <...> Благодать как бы на время отступает, чтобы познал человек более немощь своего естества и более прибегал к Богу, прося Его помощи и заступления. Это время для великих подвижников, борющихся и труждающихся в молитве, самое благоприятное для восприятия великих венцов» [20].

Преподобный Варсонофий Оптинский (в миру – Павел Иванович Плиханков) (1845 – 1913) жил под руководством Оптинских старцев Анатолия и Нектария, а также находился в духовном общении со св. прав. Иоанном



Кронштадтским, старцем Варнавой Гефсиманским, митрополитом Петербургским Антонием, митрополитом Московским Трифоном.

О достоинстве Иисусовой молитвы старец Васанофий говорит: «Иисусова молитва скорее других приводит человека в покаянное настроение и показывает его немощи, следовательно скорее приближает к Богу» [20]. В связи с этим, по словам преп. Варсонофия, Иисусова молитва есть необходимейшее оружие в деле нашего спасения, но кто берется за нее, должен ожидать искушений и приготовиться к внутренней борьбе с помыслами. Бесы всячески мстят человеку, бьющему их бичом Иисусовой молитвы [28]. Однако «не следует внимать искусительным помыслам, надо гнать их далеко от себя и, не смущаясь, продолжать молитвенный труд» [20]. Не принимать помыслы настолько нелегко, что эту борьбу Господь вменяет за мученичество [28].

«Пусть незаметны плоды этого труда, – говорит преп. Варсонофий, – пусть человек не переживает духовных восторгов, умиления и т.д., – все-таки бездейственной молитва остаться не может. Она бесшумно совершает свое дело». Кроме того, «покаянное чувство всегда полезно, а великие дары в руках человека неопытного могут не только принести вред, но и окончательно погубить его. Человек может возгордиться; гордость хуже всякого порока: «Бог гордым противится» (Иак. 4:6; I Петр. 5:5). Всяк дар надо выстрадать, а потом уж владеть им. Конечно, если царь дает дар, то нельзя его бросить ему в лицо обратно; надо принять с благодарностью, но и стараться употреблять с пользой. Бывали случаи, что великие подвижники, получив особые дарования, за гордость и осуждение других, не имеющих таких даров, ниспадали в глубину погибели» [20].

Преподобный Варсонофий выделяет в Иисусовой молитве следующие ступени: «Первая ступень – молитва устная; когда ум часто отбегает и человеку надо употреблять большое усилие, чтобы собрать свои рассеянные мысли. Это молитва трудовая, но она дает человеку покаянное настроение. Вторая ступень – молитва умно-сердечная, когда ум и сердце, разум и чувства заодно; тогда молитва совершается непрерывно, чем бы человек ни занимался: ел, пил, от-



дышал – молитва все совершается. Третья ступень – это уже молитва творческая<sup>307</sup>, которая способна передвигать горы одним словом. Тогда такую молитву имеет, например, преподобный пустынный Марк Фраческий<sup>308</sup>. Наконец, четвертая ступень – это такая высокая молитва, которую имеют только Ангелы, и которая дается разве одному человеку на все человечество» [65, с. 456].

В беседе<sup>309</sup> с духовными чадами преп. Васанофий приводит свой разговор с пустынником, который больше всего упражнялся в Иисусовой молитве. Этот пустынный получил от Бога дар прозорливости. Во время молитвы он увидел, что поднимается на воздух и потолок раздвинулся. Причем он поднялся так, что город казался крошечным, а под собой он увидел, как расстилалась бездна. Затем он увидел, что опять в своей келлии.

По словам преп. Варсонофия, только монашествующие могут достигнуть совершенства: «Высшего блаженства могут достигнуть только монашествующие. Спаситься в миру можно, но вполне убелиться, отмыться от ветхого человека, подняться до равноангельской высоты, до высшего творчества духовного в миру невозможно, то есть весь уклад мирской жизни, сложившийся по своим законам, разрушает, замедляет рост души» [28].

В другой беседе<sup>310</sup> преп. Васанофий говорит о Иисусовой молитве: «На высших степенях она достигает такой силы, что может и горы переставлять. Этого, конечно, не всякий может достигнуть, но произносить слова: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя» каждому нетрудно, а польза громадная, это сильнейшее оружие для борьбы со страстями. <...> Враг всячески отвлекает от нее. Ну что за бессмыслица повторять одно и то же, когда ни ум, ни сердце не участвуют в молитве, лучше заменить ее чем-нибудь другим. Не слушайте его – лжет. Продолжайте упражняться в молитве, и она не останется

---

<sup>307</sup> Преп. Варсонофий говорит также, что на третьей ступени молива духовная. «Имеющие ее начинают познавать тайны природы, они смотрят все со внутренней стороны, на смысл вещей, а не внешнюю их сторону. Они постоянно бывают охвачены высоким духовным восторгом, умилением, от которых их глаза часто источают слезы» [65, с. 442]

<sup>308</sup> К нему однажды пришел для назидания один инок, Савва Серапион. В разговоре Марк спросил: «Есть ли у вас теперь такие молитвенники, которые могут и горы передвигать?» (ср. Мф. 17, 20). Когда он это говорил, гора, на которой они были, содрогнулась. Св. Марк, обратясь к ней, как к живой, сказал: «Стой спокойно, я не о тебе говорю» [См.: 20]

<sup>309</sup> 30 мая 1910 г.

<sup>310</sup> На Пасху 13 апреля 1911 г.

бесплодной. Все святые держались этой молитвы, и она становилась им так дорога, что они ее ни на что не променяли бы. Когда их ум был отвлекаем чем-нибудь другим, они томились и стремились опять начать молитву. Их стремление похоже было на желание человека, жаждущего, например, после соленой пищи утолить жажду. Иногда за неимением воды это не сразу удается, но желание еще больше усиливается от этого, и, найдя источник, он пьет ненасытно. Так и святые жаждали начать молитву и начинали ее с пламенной любовью» [28].

Преподобный Никон (в миру – Николай Митрофанович Беляев) (1888 – 1931), духовный сын, послушник и преемник старца Варсонофия Оптинского, говорит, что «монашество есть внешнее и внутреннее. Миновать внешнее нельзя, но удовлетвориться им одним тоже нельзя. Внешнее монашество можно уподобить вспахиванию земли. Сколько ни паши – ничего не вырастет, если ничего не посеешь. Вот внутреннее монашество и есть сеяние, а пшено – молитва Иисусова, которая освящает всю внутреннюю жизнь монаха, дает ему силу в борьбе, в особенности она необходима при перенесении скорбей, искушений <...>» [20].



В своем дневнике преп. Никон приводит рассказ преп. Варсонофия о рясофорном послушнике Глинской пустыни – о. Феодоре. Один монах, видя огненный столп от крыши трапезы, пришел в трапезу и увидел этого монаха всего в огне<sup>311</sup>, стоящего на коленях и молящегося. Также о. Феодор мог пребывать в раю. Он обладал смирением, терпением и непрестанною молитвою, произноси-мою в сердце. Преп. Никон делает вывод, что не важно, какое исполняется послушание, а важно то, как оно исполняется.

Кроме того, преп. Никон записал в своем дневнике: «Когда у вас бывают

---

<sup>311</sup> Преп. Макарий Великий говорит: «Благодать есть небесный внутри тебя огонь. Если будешь молиться, помыслы свои предашь любви к Христу, то как будто подложил дров, и помыслы твои сделаются огнем, и погрузятся в любовь Божью. Хотя и удаляется Дух, и бывает как бы вне тебя, однако же Он и внутри тебя пребывает, и является вне тебя». Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 226. Беседа 40, 7 [59, с. 242].

какие-либо мечтания, то вы сами им не противоречьте и не отгоняйте, а просто возьмите, да в них – «Камнем», а Камень есть имя Христово, Иисусова молитва» [143].

Преподобный Силуан Афонский (в миру – Симеон Иванович Антонов) (1866 – 1938) получил дар непрестанной Иисусовой молитвы от Пресвятой Богородицы после горячей молитвы перед Ее образом.



Явление Господа Иисуса Христа принесло в его душу радость Пасхи, Воскресения, ощущение перехода от мрака духовной смерти к неизъяснимому свету жизни. Однажды познав Духом Святым Божественную любовь, он начинает несравненно глубже и острее переживать потерю благодати: «Кто потерял ее, тот неутомимо день и ночь ищет ее и влечется к ней. Она теряется нами за гордость и тщеславие, за неприязнь к брату, за осуждение брата, за зависть, она оставляет нас за блудную мысль, за пристрастие к земным вещам, за все сие уходит благодать, и опустошенная и унылая душа скучает тогда о Боге, как скучал отец наш Адам по изгнании из рая». При этом старец Силуан говорит: «Познавшая Бога душа ничем не может удовлетвориться на земле, но все стремится ко Господу и кричит, как малое дитя, потерявшее мать: скучает душа моя по Тебе и слезно ищущу Тебя» [50].

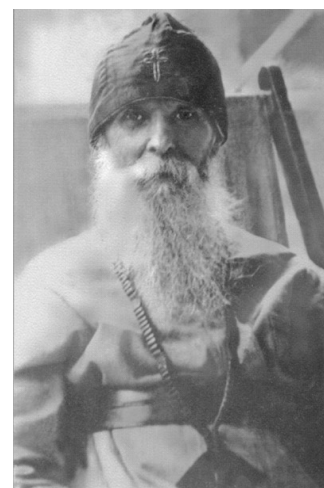
«За то страдаем мы, – поясняет преп. Силуан, – что не имеем смирения. В смиренной душе живет Дух Святой, и Он дает душе свободу, мир, любовь, блаженство» [50]. Господь научил старца Силуана, каким образом душа должна смиряться, чтобы молиться чистым умом: «Держи ум твой во аде и не отчаивайся», то есть при приближении греховных помыслов душа признает себя достойной вечной муки и нисходит во ад, чтобы силою адского пламени выжечь в себе действие всякой страсти и с чистой молитвой обратиться к Господу, уповая на спасительное действие любви Христовой и тем самым избегая отчаяния.

Постепенно в молитве подвижника начинает преобладать скорбь о мире, не ведающем Бога. Как объясняет старец Силуан, люди забыли Господа, сотво-

рившего их, и ищут своей свободы, не понимая, что вне истинного Источника жизни ее нет и быть не может. Свобода только в Господе, Который по милости Своей дает прибегающим к Нему благодать Святого Духа. В Нем, Святом Духе, в Его познании содержится освобождение от рабства греха и страха смерти. В связи с этим преп. Силуан Афонский говорит: «Нужно молиться за всех», «за всего Адама, как за самого себя» [50].

В любви ко всем людям старец Силуан видит уподобление Господу Иисусу Христу, который «руки распростер на Кресте», чтобы всех собрать. В свою очередь преп. Силуан жил страданиями всего мира, забывая самого себя, и в его молитве слышится призыв, чтобы все народы Земли познали Господа Духом Святым. По глубокому убеждению старца Силуана, если бы это совершилось и люди, оставив свои увлечения, всей душой устремились бы к Богу, то судьбы всех людей и весь мир преобразились бы «в один час». Вся жизнь преп. Силуана была сердечной молитвой «до великих слез». «Мир стоит молитвою, – утверждает преп. Силуан, – а когда ослабнет молитва, тогда мир погибнет» [50].

Вырицкий старец иеросхимонах Серафим (в миру – Василий Николаевич Муравьев) (1866 – 1949), еще будучи мирянином, по благословению преп. Варнавы Гефсиманского (1831 – 1906) постоянно совершенствовал себя в чтении Иисусовой молитвы, все время старался блюсти чистоту ума и противостоять греховным помыслам, а его духовный наставник всегда помогал ему советами и молитвами, оберегая молодого подвижника от мирских соблазнов и готовя его ко вступлению в будущем на иноческий путь. Другом Василия Муравьева стал архимандрит Феофан (Быстров) (впоследствии архиепископ Полтавский и Переяславский), духовник Царской семьи, бывший в те годы инспектором Санкт-Петербургской Духовной Академии. Их знакомство состоялось через старца Варнаву, духовно окормлявшего обоих [152].



Когда Василию было около тридцати лет, после одной из поездок в Гефсиманский скит, он долго молился вместе с отцом Варнавой в его келье. Затем старец Варнава встал и трижды возложил Василию на голову руки и вновь помолился. И тут в душе Василия Николаевича разлилось какое-то необыкновенное спокойствие, которое с тех пор уже не оставляло его. У него необычайно обострилось духовное зрение, окрепла и без того удивительная память [157].

Впоследствии уже иеросхимонах Серафим имел от Господа разнообразные духовными дарованиями: рассуждения, прозрения в область прошлого, настоящего и будущего его посетителей, прозрения мыслей собеседника, видения происходившего вдали, исцелений, духовного утешения, власти над лукавыми духами, молитвенных созерцаний, предсказаний и пророчеств, а также крепкая вера и чистейшая любовь ко Господу и ближним.

Любовь – это величайший дар, выше которого нет ничего ни на небе, ни на земли. Господь явил в преп. Серафиме Вырицком ту самую любовь, которая «долготерпит, милосердствует <...> не мыслит зла, <...> все покрывает <...> все переносит» (1 Кор. 13:4-7). Любовь – это дар вечный: «Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится» (1 Кор. 13:8). Преп. Серафим хранил завет апостола Павла: «Все у вас да будет с любовью» (1 Кор. 16:14), и эта любовь буквально притягивала к нему людей. Старец действительно жил любовью ко всем. Во всяком его слове и деле всегда светилась любовь и неудержимо изливалась на все окружающее.

«Старайтесь хранить себя от сетей, расставленных вне и внутри человека, и всячески прикрытых подобием правды. Они легко познаются по тому, что лишают душу мирного устройства. Где нет мира, там козни врага спасения. От Христа исходят истина и святое смирение. Мир Христов – свидетель истины» – так, по воспоминаниям ближних, назидал преп. Серафим ищущих Господа [87].

Преподобный Серафим Вырицкий многим советовал творить молитву Иисусову: «Непрестанная молитва покаяния есть лучшее средство единения духа человеческого с Духом Божиим. В то же время она есть меч духовный, истребляющий всякий грех» [87; 152].

Соединивший свое дыхание со сладчайшим именем Иисусовым, преп. Серафим видел в умной молитве бесценное средство для стяжания душевного мира и спасения: «В самые тяжелые времена удобно будет спастись тот, кто в меру сил своих станет подвизаться в молитве Иисусовой, восходя от частого призывания имени Сына Божия к молитве непрестанной» [87].

По словам перп. Серафима Вырицкого, главными свойствами, которые усвоил враг спасения рода человеческого, являются гордыня и ненависть. Победить их можно только с помощью противоположных им добродетелей – смирения и любви, которые привлекают к себе всемогущую благодать Божию. От нее в ужасе бегут духи злобы [87].

Старец Иосиф Исихаст (в миру – Франциск Коттис) (1899 – 1959) говорит о молитве: «Начало пути к чистой молитве есть борьба со страстями. Невозможно быть преуспеянию в молитве, пока действуют страсти. Но даже они не препятствуют пришествию благодати молитвы, не было бы только нерадения и тщеславия» [108].



Возрождением исихастского духа Афон обязан именно членам братства старца Иосифа и их ученикам. Там добродетель возделывается на основании, полученном в наследство от старца Иосифа: послушание, непрестанная молитва, бдение и откровение помыслов.

По словам Арсения Пещерника (1885 – 1983), сподвижника Иосифа Исихаста, Иисусова молитва пожигает демонов, поэтому они бьют молящихся. При этом послушника бьют меньше, потому что он, если, имеет настоящее послушание и исповедает свои помыслы, то не дает им повода. В этом случае бесы стараются добиться того, чтобы послушник скрывал свои помыслы от старца.

У подвижников бывает видение, обычно во время молитвы, в часы сильной усталости. Тогда их захватывает нечто настолько живое, что подвижник не знает, спал он или нет. В видении подвижник может увидеть сверхъестественное, что будет его направлять, оберегать от ошибок и ловушек дьявола. Нечто по-

добное встречается в Деяниях апостолов, где молившийся сотник Корнилий «в видении ясно видел около девятого часа дня Ангела Божия» (Деян. 10:3). Следует заметить, что подвижник молиться даже во сне. При этом ослабление подвига приводит к искушению во время сна.

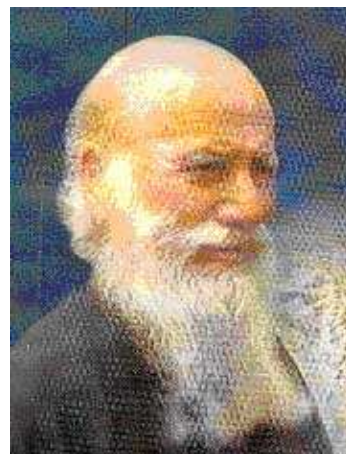
Помимо этого во время молитвы подвижник может ощутить, особенно стоя, благоухание, которое есть свидетельство чистоты сердца молящегося, той чистоты, благодаря которой сердце человеческое становится храмом облагораживающего его Святого Духа [108].

Старец Иосиф Исихаст учит: «Во «мраке» покоя Благодать становится присущей человеку, который уже без труда и усилия пребывает в непрестанном созерцании, а тело, участвуя в этом состоянии, уже не находится в прежнем положении естественной необходимости, но живет вне природных законов, питаясь от Благодати. Тело, движимое присущим ему Духом, само становится духовным. Не умаляясь в своем материальном составе, материя превосходит те условия своего бытия, в которых она пребывает заключенной. Таким путем изменяются природные действия тела и, поскольку в нем поселяется Дух, оно истинно и реально находится в духовном Раю» [212, с. 229]. Это то сверхъестественное состояние человеческой природы, в котором человек восхищается «до третьего неба» (2 Кор. 12:2) и испытывает духовные созерцания, не зная, «в теле, или вне тела» (2 Кор. 12:3) он находился.

По словам старца Иосифа Исихаста, во время созерцания «всякое пространственное и временное телесное ограничение исчезает, человек оказывается вне места и пространства и среди нерушимого мира ощущает себя подобным Богу, посредством Его энергий ощущает, что и сам он – бог в Боге, не ведая, каким образом и в какой мере это может быть» [56].

Следует отметить, что нет предела обожению человека по причине неисчерпаемости Бога. И хотя человек способен частично вкусить обожения в нынешнем своем положении, но совершенное участие в жизни Божества есть по преимуществу таинство будущего века, когда достигшие святости будут зреть Бога «лицом к лицу» (1 Кор. 13:12) [56].

Старец Порфирий (Биарактарис) (в миру – в миру Евангелос Баирактарис) (1906 – 1991) понимал язык птиц и знал о всех их перелетах; мог внутренними очами созерцать недра земли, бездны морские и недостижимые космические пространства; видел прошедшие события, освященные молитвой места, ангелов и нечистых духов, душу человека, его болезни, помыслы; исцелял прикосновением [139, с. 7].



Однажды рано утром, когда юный инок Никита (старец Порфирий) стоял в церкви в углу и молился, вошел 90-летний русский старец, монах Димитрий. Оглядевшись по сторонам и, никого не заметив, он стал на молитву, делая земные поклоны. Во время молитвы старца Димитрия осияла благодать так, что он стоял посреди храма не касаясь пола. Божественная благодать, коснувшись и юного инока Никиты, сердце которого готово было принять ее. Он почувствовал необычайную радость и любовь к Богу. По пути назад, воздев руки к небу, он громко восклицал: «Слава Тебе, Боже! Слава Тебе, Боже! Слава Тебе, Боже!». После этого Господь исполнил его духовных даров [52; 139, с. 10-11].

Старец Порфирий говорит о молитве за всех: «Если один молится за остальных <...> он излучает благодать Божию, и через него благодать распространяется по всей окружающей среде и ее освящает». «Молитва – это таинственная сила, которая таинственно передается душе другого <...> Когда молишься, не молись только о себе <...> Почувствуй рядом с собой все братство, всю Церковь в каждом уголке земли, воинствующую, живущую Православную Церковь нашу. А также и торжествующую и совершенную Церковь нашу» [52].

По словам старца Порфирия, необходимо благодарить Бога постоянно и смиряться в Любви Его. От смирения зависит действие благодати: «Бог посылает благодать человеку, который повинуется и спрашивает. Чтобы пришла благодать нужно смирение». Однако «мы бываем не готовы, когда просим чего-либо у Бога, например, смирение. Когда созреем, тогда он дает нам. Только нужно иметь открытыми глаза души, понять цель Его» [52].



Старец Паисий Святогорец (в миру – Арсений Езнепидис) (1924 – 1994), еще будучи мирянином, творил непрестанную молитву и переживал опыт жизни во Христе. Когда старец Паисий жил в Катунках, однажды во время ночной молитвы он начал чувствовать, что им овладевает небесная радость. Одновременно его келия, лишь слегка освещаемая свечой, начала мало-помалу наполняться голубоватым светом. Этот таинственный свет был чрезвычайно сильным, с ним солнечный свет казался как ночь в полнолуние, но глаза старца Паисия выдерживали его яркость. Это был нетварный Божественный свет, который видели многие старцы Афона. Много часов он пребывал в озарении этого света, не ощущая времени и земные предметы, и, находясь в духовном мире, принимал посредством этого нетварного света небесные ощущения [51; 139, с. 95].



Старец Паисий приводит множество отцов, которые подвизались на Афоне в его и близкое к этому время и творили Иисусову молитву, получив многие дарования от Бога: великую веру и простоту; ворон приносил пищу<sup>312</sup>; знали день своей смерти<sup>313</sup>; брали змей и скорпионов<sup>314</sup>; постоянно чувствовали присутствие Пресвятой Богородицы, святых и помощь своего Ангела-хранителя, любили смирение и бедность, видели как небесные силы славословят Бога, кормили диких зверей, а мелким насекомым позволяли питаться своей кровью, посещали после смерти<sup>315</sup>; были избиваемы бесами<sup>316</sup>; предотвращали опасность<sup>317</sup>; не вкушали пищу на протяжении многих дней, терпели холод<sup>318</sup>; видели Божью Матерь и святых<sup>319</sup>; имели дар прозорливости<sup>320</sup>; были невредимы от

---

<sup>312</sup> О. Пахомий

<sup>313</sup> Например, отец Харалампий.

<sup>314</sup> О. Пахомий (†1967).

<sup>315</sup> Например, о. Тихон (1884 – 1968) из России.

<sup>316</sup> Например, отец Евлогий (†1948)

<sup>317</sup> Например, о. Тихон

<sup>318</sup> Например, иером. Анфим Христа ради юродивый

<sup>319</sup> Например, иером. Анфим Христа ради юродивый, о. Августин

<sup>320</sup> Например, Игумен Филарет

огня, а других согревали, быстро приносили пищу из другой страны<sup>321</sup>; лица излучали свет<sup>322</sup>; скорбели, когда не было искушений<sup>323</sup>; изгоняли бесов из людей, обладали большой рассудительностью<sup>324</sup>; готовы были лучше умереть, чем согрешить, брали грехи на себя, ухаживали за увечными и больными животными, излучали радость<sup>325</sup>; полностью предавали себя в волю Божию<sup>326</sup>; особенно много молились за жертвователей и брали молитвенное правило других на себя, благоухали<sup>327</sup>; имели великое самоукорение<sup>328</sup>; претерпевали поношени и обиды<sup>329</sup>; с благодарением переносили болезни<sup>330</sup>; радовались приближению смерти<sup>331</sup>; имели великое самоотречение<sup>332</sup>; получали исцеление по вере<sup>333</sup>; препятствовали перемещению бесов<sup>334</sup>; пребывая в созерцании, не получали вреда от холода<sup>335</sup> [См.: 214].

Вот как описывает старцу Паисию отец Петр (в миру – Георгий) (1891 – 1958) посещение благодати на молитве: «Когда Божественная благодать посещает меня, мое сердце согревается сладостной любовью Божией, и некий дивный свет освещает меня изнутри и снаружи, так что даже келлия у меня наполняется светом. Тогда я снимаю скуфью, смиренно склоняю голову и говорю Христу: «Ударь меня в самое сердце жезлом Своего милосердия». От благодарности мои глаза источают слезы умиления, и я славословлю Бога. Я ощущаю, как мое лицо начинает светиться. В такие часы, отец Паисий, для меня замирает все вокруг, потому что я чувствую рядом Христа и больше уже ничего иного не могу у Него просить. Тогда останавливается молитва и руки уже не могут перебирать четки» [214].

---

<sup>321</sup> О. Даниил

<sup>322</sup> Например, о. Косма (1897 – 1970) из Фракии

<sup>323</sup> Игумен Филарет

<sup>324</sup> Например, о. Петр (1891 – 1958) из России

<sup>325</sup> Например, о. Августин (в миру – Антоний) (1882 – 1965) из России

<sup>326</sup> Например, о. Георгий (в миру – Иоанн) (род. 1922)

<sup>327</sup> Старец Филарет (в миру – Николай Дукас) (1892 – 1975)

<sup>328</sup> Старец Ефрем (+1962)

<sup>329</sup> Старец Константин Христа ради юродивый (род 1898)

<sup>330</sup> Например, о. Савва

<sup>331</sup> Например, старец Аввакум (†1979)

<sup>332</sup> Например, старец Трифон (†1978)

<sup>333</sup> Например, игумен Кирилл (†1968)

<sup>334</sup> Например, о. Ефрем

<sup>335</sup> Например, о. Феофилакт

Когда духовные дети старца просили его пожалеть себя – отдохнуть, он отвечал: «Я когда хочу отдохнуть, молюсь. Познал, что только молитва правильно освобождает от усталости человека. Поэтому молитесь и учитесь». По ночам старец молился за весь мир [51].

Старец Паисий говорит о подготовке к Иисусовой молитве: «Прежде молитвы читайте несколько строчек из Евангелия или Патерика. Так согреется ваша мысль и перенесется в духовную страну». Причем «человек должен постоянно творить молитву: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя». Молитва должна быть простой» [139, с. 67].

Иисусова молитва творится и за других. В связи с этим следует отметить наставление старца Паисия: «Нужно молиться за других с сокрушением и с душевной болью. И этого душа может достичь тогда, когда по смиренномудрию будет себя считать виновной в том, что случается с ближними» [139, с. 66].

В молитве, по словам старца Паисия, необходимо самопожертвование: «Чтобы помолиться от сердца, надо ощутить боль. В молитве должно быть усилие, самопожертвование. Чем больше страдает человек, тем больше получает утешение от Бога <...> Особенно утешает Бог тогда, когда болеешь за других <...> Самую большую радость человек обретает посредством жертвы» [51].

«Чтобы молитва была услышана Богом, – наставляет старец Паисий, – нужно, чтобы она исходила из сердца, совершалась со смирением и в глубоком чувстве нашей греховности. Если молитва не от сердца – нет в ней пользы» [139, с. 68]. При этом «признавайте свою немощь и ничтожество, чтобы вас покрыла милость Божия, потому что как тень следует за предметом, так и милость Божия – за простотою и смиренномудрием <...> Кто достиг познания своей духовной немощи, тот достиг совершенного смирения» [139, с. 69].

Сербский старец архимандрит Фаддей (Штрабулович) (1914 – 2003) рассказывает о озарении его Божественной благодатью: «Слушаю сердце и слышу внутри: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». Стараюсь вспомнить какие-то вещи и собы-



тия из прошлого, но не получается; все мои мысли погружены в какое-то неопишуемое спокойствие, а во всем моем существе царит какая-то несказанная радость и печаль по Богу» [132].

«Главнейшее в духовной жизни, – наставляет старец Фаддей, – хранить сердце в мире. Господь глядит в глубину сердца, что оно там желает и к чему стремится. Первый шаг к богообщению есть полное предание себя Богу. Наряду с хранением мира в сердце, упражняйтесь и в стоянии пред Господом. Это значит: непрестанно держать в уме, что Господь смотрит на нас. Благодать есть Божественная сила, которая действует повсюду, но особенно в душах тех, чьи сердца ищут источник жизни – ищут Господа. Молитва есть черпание энергии из Источника жизни. Для молитвы требуется внимание. Оно должно идти впереди молитвы, чтобы мы знали, чего ищем, о чем молимся. Не можем спастись без борьбы против диавола. Нужно претерпеть много сердечных скорбей, прежде чем душа освободится» [132].

Многие старцы достигали высшей степени молитвы – созерцания. В состоянии созерцания, по словам преп. Нила Синайского, бывает «некое восхищение ума, всецелое отрешение его от чувственного, когда неизглаголанными воздыханиями духа приближается он к Богу, Который видит расположение сердца отверстое, подобно написанной книге, и в безгласных образах выражающее волю свою»<sup>336</sup> [148].

Преподобный Исаак Сирин пишет, что «в молитве открывается перед разумом дверь прозрений, а они <...> возбуждают снова желание молиться»<sup>337</sup>. Ибо молитва, которая пробуждается благодаря созерцанию, необычна: сильно связывает она разум <...> Не всегда способен человек устоять перед силой прозрений или свободно пользоваться чувствами своими <...> слишком сильны они для того, чтобы человек мог обратиться к себе и начать молитву <...> Но не так со всеми прозрениями. Есть прозрения, порождающие молитву, а есть порождающие тишину»<sup>338</sup> [204].

---

<sup>336</sup> Слово о нестяжательности, 27.

<sup>337</sup> Беседа 1, 31.

<sup>338</sup> Беседа 1, 32.

Ум, созерцающий Бога, по словам свт. Григория Двоеслова, может увидеть перед собой весь мир словно сжатым воедино, потому что все сущности пребывают в Боге. Это созерцание божественного света растет и углубляется в самом уме, и в этом созерцании ум настолько простирается и стремится к Богу, что становится превыше всей твари [163].

Симеон Новый Богослов изображает высочайшие состояния Богосозерцания следующим образом: «Бог не является в каком-либо очертании или впечатлении, но является как простой, образуемый светом, без образа, непостижимым, неизреченным. <...> Впрочем, являет Он себя ясно, узнается весьма хорошо, видится чисто невидимый, говорит и слышит невидимо; беседует естеством Бог с теми, кои рождены от Него богами по благодати, как беседуют друг с другом, лицом к лицу; любит сынов своих, как отец, и любим бывает ими чрезмерно и бывает для них дивным неким видением и страшным слышанием, о которых не могут они говорить как должно, но опять и молчать не могут <...> И не могут они насытиться возвещением истины, потому что не суть больше господа над собою, но суть органы Духа Святого, в них обитающего»<sup>339</sup> [124].

По словам прот. Георгия Флоровского, «Дух подается, но и взыскуется. Требуется подвиг стяжания» [42, с. 391].

### **3.8. Выводы по III главе**

На практику Иисусовой молитвы оказывает влияние служение, которое несет делатель молитвы и те условия, в которых он находится. Тем не менее, необходимость вести монашеский или близкий к этому образ жизни является необходимостью по мере восхождения в молитвенном делании, причем он будет становиться все строже.

Так, имеющим сокровенное делание в миру и не могущим вести подвижническую жизнь во внешних формах, таких как частое уединение, бдение,

---

<sup>339</sup> Слово 90.

большое число поклонов и других, Господь попускает немощи, которые укрепляют дух делателя искушениями со стороны внешнего мира и особенно ближних, а также помогают постоянно пребывать в памяти смертной и возлагать всецелое упование лишь на Бога. При этом делатель получает возможность для молитвенного подвига, так как немощь помогает ему быть в некотором отдалении от мира, но и он должен избегать мирской суеты, пребывать в трезвении, смиряться и постоянно понуждать себя к Иисусовой молитве.

Монашеская жизнь как стремление к покаянию и Богообщению в наибольшей степени способствует непрестанному покаянному молитвенному деланию. При этом среди монашеских обетов особое место принадлежит послушанию, которое возводит его делателя на духовную высоту наиболее удобным путем. В связи с этим следует отметить, что на протяжении всей монашеской традиции существовала преемственность опыта делания Иисусовой молитвы, которая сохраняется по настоящее время.

Исихазм как особая форма монашества предполагает, что посредством умной молитвы, а затем «сведения» ума в сердце и непрестанной молитвы, сердце очищается от греховных страстей, ум просвещается Божественной благодатью и душа, соединившись с Духом, всецело прилепившись любовью ко Христу и только к Нему стремясь, возводится к созерцанию Божественного света, которым просиял Христос, преобразившись на горе Фавор, и который вечно посылается от Святой Троицы, а ум восхищается Божественным светом и сам становится светом. Божественный свет есть энергия Божия, которая будучи неотделима от сущности Божией, содержит в себе всего Бога, однако сущность Божия остается непознаваемой. Видение Божественного света, охватывающее всего человека, приводит к единению с Богом и является признаком этого единения.

Тем не менее, сторонники ереси имяславия утверждают, что имя Божие есть Сам Бог. Следует отметить, что в молитве имя Божие не отделяется от Самого Бога, поскольку Он все творит. В этом смысле оно употреблялось и св. прав. Иоанном Кронштадтским, на которого ссылаются сторонники имяславия. Однако в богословии имя Божие есть только имя и не может быть называемо ни

Богом, ни Божеством, потому что оно не есть и энергия Божия. Все имена, с которыми познается Бог, восприняты Им из любви к людям, причем на высоких степенях молитвы она творится в безмолвии. Имя Божие в молитве творит чудеса, потому что оно произносится с верою и благоговением и даруется благодать от Самого Бога.

Церковнослужителей часто относят к мирянам, но их искушения дополняются неопределенностью своего положения. Так, от них требуется постоянно быть на службе в храме, что ведет к искушениям со стороны мира, поскольку внешний их образ жизни, если это не учащиеся духовных школ, остается как у мирян. Кроме того, несение послушания в храме ведет к бесовским нападениям. В связи с этим делание Иисусовой молитвы церковнослужителями крайне необходимо для прохождения искушений. Кроме того, при несении послушания в храме, и особенно в алтаре, возникает множество случаев для смирения, что возводит молитвенное делание на высокую степень как показано в соответствующем разделе, но не достигает созерцания, поскольку они вынуждены находить компромисс между жизнью в миру и служением Богу, и у них нет благодати священства.

Примерами подлинного пастырства во Христе, имевшими непрестанную сердечную молитву и познававшими тайны Божии, являются св. прав. Иоанн Кронштадтский, св. прав. Алексей Мечев, игумен Никон (Воробьев). Они, живя целомудренной жизнью, имели пламенную молитву, преисполненную любви к Богу и ближним.

Архиереи, будучи приемники апостолов, имеют полноту благодати Святого Духа, которая позволяет им приобщиться Богу, достигнуть обожения при правильном прохождении своего служения и непрестанно совершаемой в сердце Иисусовой молитве.

Старчество – непосредственное водительство Духом Святым, особенно выраженное в дарах рассуждения и прозорливости и увенчанное всепрощающей любовью. Старец несет жертвенное служение, которое передается тем, кто пребывал в чрезвычайном послушании и смирении или особым Промыслом

Божиим с самого начала был назначен на этот подвиг. Старцы достигают высшей степени молитвы – созерцания, которое часто неизреченно и неопишимо, и переходит в высочайшие состояния Богосозерцания.



## Глава IV. Стяжание благодати Божией с помощью Иисусовой молитвы

Святитель Игнатий (Брянчанинов) наставляет: «В упражнении молитвой Иисусовой есть свое начало, своя постепенность, свой конец бесконечный. Необходимо начинать упражнение с начала, а не с середины и не с конца. <...> Начинают с середины те новоначальные, которые, прочитав в Отеческих писаниях наставление <...> данное отцами безмолвниками <...> необдуманно принимают это наставление в руководство своей деятельности. Начинают с середины те, которые без всякого предварительного приготовления усиливаются взойти умом в сердечный храм и оттуда воссылать молитву. С конца начинают те, которые ищут немедленно раскрыть в себе благодатную сладость молитвы и прочие благодатные действия ее. Должно начинать с начала, то есть совершать молитву со вниманием и благоговением, с целью покаяния, заботясь единственно о том, чтобы эти три качества постоянно соприсутствовали молитве [79, с. 147-148]. «Кто умеет молиться, – пишет свт. Феофана Затворник, – тот уже спасается» [234, с. 361].

### 4.1 Этапы восхождения к Богу в Иисусовой молитве<sup>340</sup>

Начинается делание Иисусовой молитвы с негромким произнесением слов: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго», как предписывает апостол Павел: «Итак будем через Него непрестанно приносить Богу жертву хвалы, то есть плод уст, прославляющих имя Его» (Евр. 13:15). Следует стараться везде и всегда пребывать с молитвой, однако только в уединении она произносится гласно или про себя, в остальное время – твориться умом, вкладываемым в слова молитвы.

Митрополит Антоний Сурожский предлагает к утреннему и вечернему правилу, читаемому по молитвослову, добавлять по пять сотен молитв Иисусо-

---

<sup>340</sup> Данный раздел в значительной степени основывается на труде митр. Антония Сурожского «Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати» [См.: 8].

вых: перед правилом следует положить тридцать три земных поклона, во время произношения с возможным вниманием Иисусовой молитвы после каждой сотни нужно положить по три поклона земных, а после каждого десятка – один поясной. По окончании же всего правила – снова тридцать три земных поклона.

Когда силы слабые, можно земных поклонов не класть или заменять их поясными, или просто перекреститься и, внимая словам, без смущения продолжать молитву. Перед праздниками и в праздники земные поклоны заменяются поясными. Если возникнет потребность прибавить к пятистам молитвам еще сотню, две, три, четыре, пять, – можно прибавить, а из того, что читается по книге, – уменьшить. Можно творить по тысяче и утром, и вечером. Если появится еще большая нужда в молитве, тогда и еще можно прибавить, а из читаемого по книге убавить. Если возникнет усиленное желание и внутренняя потребность творить молитву Иисусову вместо утреннего и вечернего правила, то от правила, читаемого по молитвослову можно оставить утренние и вечерние молитвы, а все остальное опустить, чтобы совершенствовался навык в молитве Иисусовой.

Постепенно начинает собираться ум и появляется молитвенное чувство. При этом в молитве требуется терпение, т.к. душа, проводившая раньше жизнь чувственную, продолжает увлекаться впечатлениями, хранимыми памятью, воспринятыми через зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Поэтому, приступая к молитвенному деланию, необходимо с самого начала быть готовым изменить весь строй прежней жизни и претерпеть скорби, чтобы с помощью благодати полностью избавиться от всего неестественного в себе. Господь говорит: «В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир» (Ин. 16:33).

Человек утрачивает молитву и вновь вспоминает о ней и творит. Хранимые сердцем воспоминания восстают и приходят на ум в виде помыслов, к которым дьявол примешивает что-либо свое. Однако если человек решился быть внимательным, то начинает обнаруживать, что происходит в его внутреннем мире. По мере усиления внимания и молитвенной деятельности ума все больше удерживаются чувства от развлеченности, становится все яснее исходящая из сердца

через помыслы злора. И это уже некоторый плод молитвы. Поэтому оставлять молитву человек не должен, напротив – все более и более нужно ревновать о ней, чтобы очистить сердце.

Молитву нужно стараться совершать всегда, потому что как страсть, так и добродетель усваивается в человеке от навыка и затем делается без принуждения, как нечто естественное. Навык к молитве приобретается постоянством произношения молитвенных слов. Поэтому словесная молитва нуждается в количестве, возрастающем от внимания и усердия молящегося ума [8]. Преп. Марк Подвижник говорит: «Во время памятования о Боге, умножай моление, чтоб Господь помянул тебя, когда забудешь о Нем»<sup>341</sup> [59, с. 522].

Во время делания словесной молитвы дьявол, плоть и мир действуют извне и изнутри, отвлекая ум от молитвы. Следует бороться против зла с помощью самой молитвы, внимая ей. Без скорбей нет спасения, как нет для христианина на земле счастья, поэтому нужно нести свой крест. Однако человек обретает истинное ведение, разумение сути вещей и явлений, становится подлинным богословом.

Во внешней жизни необходимо стремиться к уединению и стараться меньше говорить. Молчащими устами молитва творится в большем количестве и удобнее. При этом следует всегда помнить, что Бог вездесущий и всеведующий [8]. Поэтому, по слову свт. Игнатия (Брянчанинова), «давай при молитве самое благоговейное положение телу» [79, с. 65].

Кроме того, особенно важно научиться никого не осуждать и всех прощать [8]. В Евангелии сказано: «Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете» (Лк. 6:37); «милости хочу, а не жертвы» (Мф. 9:13); «будьте милосерды, как и Отец ваш милосерд» (Лк. 6:36). «Прощение всех, всех без исключения обид, и самых тягчайших – неременное условие успеха в молитве», – пишет свт. Игнатий (Брянчанинов) [79, с. 66].

В свободное от трудов время или когда ум устанет от молитвенного напряжения, следует читать Священное Писание и Предание Церкви. Однако

---

<sup>341</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 3, гл. 25.

книг, в которых говорится о созерцательной жизни лучше до времени не читать, иначе будет смущение и уныние, удаляющие присутствие благодати Божией.

Спать следует поначалу 6-8 часов в сутки, чтобы ум, отдохнув, мог молиться внимательно. Затем молитва сама установит продолжительность сна, прекращая его своим действием. Вкушать следует с воздержанием простую, более постную пищу, чтобы не было плотских разжений, сонливости и расслабленности.

Нужно стараться избегать суеты и довольствоваться необходимым, чтобы не тратить в пустую время и не рассеивать ум [8]. Свт. Игнатий (Брянчанинов) наставляет: «Приготовь себя к молитве беспристрашием и беспопечением. <...> Удерживаемая пристрастиями, развлекаемая попечениями, мысль твоя не возможен неуклонно стремиться молитвою к Богу [79, с. 78].

Успехов в своем молитвенном труде нельзя усматривать, так как человек, проходящий словесную молитву, живет еще страстями. Нужно не принимать видения, откровения или какие-либо дарования, в каком бы виде они ни представлялись, какими бы священными и благодатными ни казались, следует внимать лишь творимой молитве. Благодать Божия даруется не тем, кто желает духовных дарований, видений и откровений, а видящим себя недостойными не только даров, но и жизни. Мера сознания своей греховности есть мера очищения сердца от греха [8].

Поэтому умное делание должно быть соединено с хранением заповедей Божиих, и нельзя его отрывать от внешних дел христианского благочестия, но и то и другое в своей совокупности должны составлять единый неделимый подвиг жизни христианина [129; 137, с. 789].

При словесной молитве возникает множество помыслов. В связи с этим часто появляющиеся те же помыслы необходимо исповедать духовнику. Вообще исповедоваться и причащаться следует чаще, но всегда достойно подготовившись.

В храме в продолжение всех служб можно занимать ум Иисусовой молит-

вой, но творить ее неспешно, чтобы внимать и службе. Эта молитва содержит покаянное воззвание к Богу с ходатайством о прощении грехов, а в этом и состоит суть молений и подвигов.

Продолжительность периода словесной молитвы бывает разная и зависит от усердия молящегося и от степени огрубления сердца. Совсем не успевают лишь те, кто не хочет трудиться над своим спасением.

С деланием молитвы приобретается памятование о Боге, видение своей греховности и беспомощности. Человек перестает считать себя достойным чего-либо особенного, так как через внимание к помыслам, чувствам и желаниям обнаруживает себя полностью погрязшим в грехе. Благодать, даруемая в молитве, очищает ум от помрачения, а сердце – от страстей. В этом главная ценность для кающегося [8].

Результатом упражнения в молитве словесной является навык полученный с помощью Божией благодати. Свидетельством обретенного навыка послужит то, что после временного отвлечения от молитвы язык сам собою начнет выговаривать молитвенные слова, затем к словам привлечется внимание, и ум осмысленно продолжит словесную молитву [8].

Умная деятельная молитва Иисусова называется умной потому, что произносится мысленно, а деятельной – потому, что до времени всецелой преданности в волю Божию совершается человеком с понуждением, а не самодвижно Духом Святым.

Навыкнув словесной молитве, ум начинает теплее, усерднее внимать словам, произносимых языком, а внимая, постепенно начинает с удовольствием сам погружаться в молитву. Наконец, полюбив это делание, ум, вместо того, чтобы увлекаться исходящими из сердца помыслами, начинает сам творить молитву. С этого момента молитва не произносится, но умственно мыслится. Люди, у которых развиты умственные способности, могут, минуя словесную молитву, сразу приступать к молитве, творимой мысленно.

Теперь с большей ясностью различаются враждебные помыслы, которые как чуждые распознаются и отсекаются. Для ума намного удобнее держать

внимание на молитвенной мысли, поэтому он делается более утонченным, чем прежде.

Теперь делателя умной молитвы, по словам митр Антония Сурожского, можно без смущения облекать в ангельский образ – в мантию, без смущения можно становиться его восприемником во свидетельство обетов, даваемых им Богу при монашеском постриге.

К сожалению, некоторые из монашествующих и большинство мирян считают, что умное делание не является необходимым для духовно-нравственного совершенства и вводит в прелесть, поэтому свой подвиг полагают лишь во внешне благочестивой жизни. Однако Богу нужно не наше тело, а всецелая внутренняя устремленность к Нему.

Во время прохождения умной деятельной молитвы помыслы, исходящие из сердца, уже не столь грубы, как прежде, – они проявляются в более тонких формах. Тонкие формы искушений распознавать труднее, но обретший по благодати умную молитву получает и благодатную помощь против хитростей дьявола. Теперь ум, не замечавший ранее тонких искушений, действующих в сердце, начинает их обнаруживать и посекает мечом умно творимой молитвы. Всякий раз, когда вражеский помысел обнаружен и отражен, это заставляет дьявола изобретать все новые ловушки, но и ум, упорно внимающий лишь молитве и отвергающий все прочее, приобретает опыт в различении дьявольских нападений.

Также и внимание становится все сильнее, если с каждым отсечением враждебного помысла продолжает удерживаться в молитве. Внимательный ум способен бороться не только с помыслами, но и с другими попускаемыми Богом искушениями.

Дьявол нередко подходит с помыслами, которые кажутся добрыми, чтобы удобнее отвлечь от молитвы, которая его жжет. Он дает способность рассуждать о вопросах богословия, открывает какие-то тайны, предлагает подобие высоких дарований или некую иную ложь. Ум, возмечтавший о дарованиях вместо вымаливания прощения, ум, пустившийся в богословие, забыв о своем не-

достоинстве, ум, увлекшийся в общение с духами вместо покаянного предстояния Богу, ум, принимающий откровения от духов или склонный к чему-либо подобному, – такой ум оставил Бога и уклонился в помощники к сатане. Велико прельщение такого человека, и что хуже всего – он ни от кого не примет советов, оставаясь в своем помрачении.

Молитва именуется матерью добродетелей, так как только через нее обретаются все истинные добродетели и приемлются благодатные дарования. Нужно внимать молитве, а все великое и таинственное Бог Сам совершит, когда оно будет потребно, когда сердце очистится полностью от страстей и когда воля Божия будет совершаться всецело.

Умная молитва, по подобию словесной, имеет вначале потребность в количестве. Увеличивать количество необходимо для того, чтобы ум окреп в мысленном творчестве, чтобы, неизменно предаваясь в волю Божию, мысленное делание обратилось в умственный навык. Признаком обретенного навыка в умной молитве является то, что, пробуждаясь от сна, человек прежде всего ощущает молитвенное движение ума, и то, что после всякого дела, отвлекающего ум, молитва сама начинает слышаться в мыслях, а внимание само всегда склоняется к молитве. Молитва не оставляет человека во время еды и прочих дел. Признаком является и то, что человек, слушая что-либо, продолжает внимать молитве и к помыслам не прислушивается, но ум его сам стремится к молитве [8].

Иногда бесы, по словам аввы Евагрия, «против обыкновения заставляют зевать, или наводят тяжкий сон». Это же он слышал и от Макария Великого, что «зевота безвременная и сон от демонов»<sup>342</sup> [59, с. 582]. Поэтому следует ограждать себя крестным знаменем.

Молящийся не должен принимать никакие явления (свет, запахи, вкусовые ощущения, голоса, шорохи, шум, вражеский взгляд, приближение бесов, прикосновения), так как ум предстоит и обращается в молитве к Богу. Иначе человек не встанет на следующую ступень молитвенного делания или упадет в пре-

---

<sup>342</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 1, 66.

лесть. Особенно опасно принимать видения ангелов, святых (даже свт. Николая Чудотворца), Христа, так как до полного очищения от страстей, до всецелого исполнения воли Божией истинных явлений не бывает, а бывают лишь демонские наваждения. Если, зная это, ум будет внимать только молитве, то благодать не попустит искутить выше силы молящегося [8].

Вначале бесы воздействуют на молящегося пробуждением в его душе тех или иных страстей, склонности ко греху и приражением разных пристрастий. Если молящийся успешно борется со всеми этими приражениями, то бесы начинают нападать на человека посредством окружающих его людей, наиболее близких, возбуждая в них недовольство, вражду и ненависть к подвижнику благочестия. Если и в этом бесы не преуспеют, или молящийся живет в уединении, то им бывает попущено открыто являться и запугивать молящегося разнообразными страхованиями. При этом для более сильных духом подвижников попускается и физическое нападение на них бесов. Так, например, был избит преп. Антоний Великий. Однако во всей этой борьбе закаляется сила духа молящегося.

Христианину не следует бояться видимых нападений бесов, которые побеждаются смирением, молитвой и всецелым упованием на Бога, но о постоянном, невидимом телесными очами, воздействии демонов необходимо всегда помнить, иметь об этом отчетливое представление и непрестанно бороться с этим воздействием [169].

Утончаясь, ум обретает видение своей греховности, которой переполнено человеческое сердце, и тогда человек плачет и взывает к Богу о помиловании. В искушениях молящийся убеждается в бессилии бесов и усерднее призывает имя всемогущего Господа.

Всего происходящего во время умного делания описать невозможно, и не со всеми бывает одно и то же. Многое зависит от ревности молящегося, от сложности его внешней деятельности и чистоты сердца. Следует лишь творить молитву со вниманием к ней.

Преуспевая в молитве, человек приобретает и прочие добродетели, он ук-



репляется в преданности и исполнении воли Божией. Сознанием собственной греховности отвергается представление о своем достоинстве. Постоянная память о Господе дарует уму видеть в себе помощь Божию. От человека зависит лишь доброе произволение, несогласие на зло, решимость со злом бороться, но все победы достигаются благодатью Божией.

Благодать приемлет доброе произволение человека и обучает его надеяться не на себя, а на Бога спасающего, научает вести духовную брань, открывает человеку его бессилие и смиряет его. Благодать учит предавать себя в волю Божию, все находить и все полагать в едином Боге. Человек, видя о себе такое попечение, обретает доверие и начинает в полноте вручать себя Богу, возгораясь все большей любовью к Нему.

Человек все более убеждается в необходимости усердного внимания к молитве, так как даже то, что понималось как добро, вдруг оказывается хитро-сплетенной дьявольской сетью. Поэтому молящийся еще усерднее прибегает к Господу, ища у Него защиты.

Благодать Божия, совершая спасение человека, утаивает от него свои благодеяния, чтобы подвижник не остановился на пути. Благодать угашает страсти, показывает уму коварство демонов, укрепляет добродетели, оставаясь при этом сокрытой и от молящегося, и от дьявола. Действуя тайно, благодать своевременно наказывает подвижника скорбями, попускает уклоняться в малые погрешности, а затем строго требует исправления и вразумляет, научая таким образом надеяться на Бога спасающего, но не на себя самого. И так происходит во все время прохождения умной молитвы, от чего ум делается все более искусным, готовясь принять в свое время силу, даруемую от Бога для победы над дьяволом, плотью, миром и всяким злом, для того, чтобы впредь человек, по подобию Господа, будучи сам искушен, смог помогать и другим, имеющим ум еще неискусный, смущающийся.

Во время прохождения умной деятельной молитвы следует жить как можно уединеннее и просто, уста связать более строгим молчанием, чем при словесной молитве [8]. Кроме того, отметим слова преп. Исаака Сирина: «Не вся-

кий человек достигает чистой молитвы; что же до тех, кто в самом деле достигает ее, то сама польза ее учит их, что нет более важного дела, чем она. Когда случится, что ты лишен такой молитвы, не пренебрегай правилом. Если ты частично обладаешь ею, заботься о том, чтобы в остальное время соблюдать правила до мельчайших деталей; ибо благодаря заботе о правилах ты будешь вновь озарен и будешь восходить к непрестанной <молитве>»<sup>343</sup> [110].

Нужно еще строже прежнего уклоняться от общества, не по презрению к человеку, а по любви к Богу, ради удобнейшего совершения молитвы, но находясь и среди людей, ум можно занимать Иисусовой молитвой. Печали о земных заботах необходимо избегать еще строже, довольствуясь только тем, что Бог дает, и не скорбеть о том, чего не дано. Воздержание необходимо иметь во всем и всегда, но приучаться к нему лучше постепенно. При этом следует питаться умеренно, иначе будет расположение к сонливости в молитве.

Сознавая свою греховность, действующую в сердце, не следует отчаиваться, а лишь плакать и каяться, вздыхать и сожалеть о содеянном, сокрушая страсти молитвой покаяния. Отсутствие слез восполняет скорбь сердца, подавляя этим деятельность страстей. При этом все недоброе нужно прощать и никого не судить. Необходимо заботиться прежде всего о совершении покаяния, примиряющего с Господом.

Поклоны следует класть по силам и по действию страстей. Так, когда есть силы и здоровье или страсть действует сильно, тогда поклонов нужно класть больше, а при слабых силах, осудив себя, довольствоваться малым числом поклонов. Поблажек телу нельзя давать даже тогда, когда оно будет являть свои немощи. Святые к телам своим были строги, внимали им очень мало, зная, что они приданы душе лишь для принесения покаяния.

По словам митр. Антония Сурожского, лиц другого пола, образы которых вызывает дьявол из памяти, можно представлять лежащими в гробу, разлагающимися со зловонием во множестве червей. Следует помнить о неизвестности и своего часа смертного, когда, быть может, идут последние минуты жизни на

---

<sup>343</sup> Беседа 4, 5.

земле, после чего ожидает мучение за грехи, не имеющее конца. Так скверные мысли и страстные желания быстро исчезнут.

Навязчивые помыслы, не имея возможности открыть священнику или опытному в духовной жизни человеку, нужно исповедать перед Господом и твердо верить, что Бог приемлет это исповедание. Дьявол есть тьма и, будучи обнаружен, бежит, палимый светом. Так же откровение обессиливает дьявола и во время исповеди помыслов старцу. Обнаруженный, да еще при свидетелях, он вынужден удаляться.

Если мысленная брань даже после исповедания помыслов пред Богом не прекратилась, тогда нужно усерднее приниматься со вниманием за молитву и знать, что Господь через такую брань научает большему терпению, подготавливая к большим искушениям, чтобы в этой борьбе и терпении созидалось дело спасения. В этой борьбе укрепляются, усиливаются добродетели, в то время как страсти обессиливаются. Не следует отчаиваться и унывать, но нужно, внимая молитве, бороться с неотвязчивым помыслом, зная, что он дьявольский. При этом надо благодарить Бога, наказывающего нас здесь ради избавления от мучений в вечности.

Прибегать к Господу, умоляя избавить от борьбы с помыслом, следует лишь в крайних случаях изнеможения и отчаяния, так как борьбой обретается добродетель и достигает приближение к Богу. Следует помнить, что святые именуются подвижниками, так как они боролись, терпели и побеждали искушения с помощью благодати, внимая молитве.

По мнению митр. Антония Сурожского, если духовник не опытен в делании молитвы Иисусовой, то лучше не говорить ему о ней, а лишь исповедовать грехи. Иначе, не зная делания молитвы Иисусовой, он своими советами может повредить [1].

Борьба в явном присутствии бесов бывает нравственно невыносимой и гнетущей. Поэтому каждое страхование сильно утомляет, изнуряет молящегося, но в момент бесовского нападения укрепляюще действует благодать Божия.

Архиепископ Феофан (Быстров), поясняя это состояние страхования, пи-

шет: «Когда человек подвижающийся перестает совершать грубые грехи не только делом, но и мыслию, постоянно старается быть собранным, в «памяти Божией», или, что то же, в непрестанной умосердной молитве, тогда Господь попускает подвижающемуся испытать на себе, в той или иной мере, реальное присутствие наших многомогущих духовных врагов, падших духов злобы. Они всю жизнь человеческую, им ведь не нужно ни есть, ни отдыхать, ни спать, из года в год, и дни и ночи, ведут свою, применяясь к обстоятельствам, умную, хитрую, лукавую и коварную невидимую брань. Иными словами, неумолимо подвергают душу подвижника всяческим искушениям, козням и страхованиям. От реального присутствия их и воздействия подвижник переживает сильный страх, трепет и ужас» [66].

По словам архиеп. Феофана (Быстрова), «Господь попускает все это для того, чтобы показать человеку, с одной стороны, ту верховную опасность (и приучить к ней), в которой находится слабый и ничтожный человек, а с другой, удостоверить бедного человека в том, что всемогущий Божественный Промысел никогда не оставит его, если он не оставит Господа Бога» [66].

Следует также отметить, что назначение страхований состоит в том, чтобы уберечь от духовной прелести, от самопревозношения, иными словами, смирить молящегося, который восходит на новую ступень духовной жизни. Эта милость Божия помогает осознать слова Христа Спасителя во всей их глубине: «без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15:5).

Страхования переживаются чаще всего в полусонном состоянии, причем человек выходит за обычные пределы. Подобное состояние описывается в Священном Писании: «При захождении солнца крепкий сон напал на Аврама, и вот, напал на него ужас и мрак великий» (Быт. 15:12); «не убоишься ужасов в ночи, <...> язвы, ходящей во мраке» (Пс. 90: 5-6) [66].

Бывает, что немеет все тело, так что не только невозможно осенить себя крестным знаменем, но и вообще пошевелиться или издать голос. При этом создается впечатление, что бесы приближаются и даже находятся на теле, желая погубить. Единственное, что может в такой ситуации помочь – вопль поги-

бающего грешника ко Господу, просьба к Нему о помощи.

Молящийся может увидеть во сне или наяву множество змей. Однако это бесовское действие, поэтому следует с вниманием творить молитву и искушение пройдет.

Следовательно, что бы ни встретилось – не следует принимать, а нужно пребывать в молитве и ей внимать, отгоняя всякую злобу. Плодом молитвы умной бывает очищение ума и зрение грехов в своем сердце, покаянное сокрушение сердечное и укрепление добродетелей [8].

Во время прохождения умной деятельной молитвы, молящийся, особенно если находится в святом месте, может ощутить более высокий уровень молитвы. Так, он может ощутить действие молитвы в сердце, как неопалюющий огонь или как звенящий ручеек, или как поднимающийся и опускающийся фонтан. Господь говорит: «Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой» (Ин. 7:38). Во время молитвы может происходить покачивание тела вместе с сердцем, в котором чувствуется некая мягкость.

Кроме того, когда молящийся поет в храме, то его молитва может быть в Духе. Он только открывает уста и все объемлется громким протяжным звучанием. Когда же этот человек заканчивает пение, то слышится шум как от ветра.

Однако свт. Феофан Затворник отмечает, что «никто так не благоугоден Богу как тот, кто занимается правильно умносердечною молитвою»<sup>344</sup> [241]. Молитва называется умно-сердечной потому, что в ней вместе с умом молится и сердце, то есть весь внутренний человек, а деятельной – потому, что воля человека еще продолжает действовать в нем, проявляясь в побуждениях и делах. Человек еще не вступил во всецелое исполнение воли Божьей, а исполняет ее лишь частично.

Как, привыкая к молитве устной, ум прислушивается к словам и постепенно обретает в ней навык, так и при молитве умной, когда она укореняется в уме, в ответ на мысленный труд начинает постепенно согреваться сердце. Другими словами, когда ум постоянно занят молитвой и человек всю свою жизнь направляет

---

<sup>344</sup> Письмо 937.

вил к этому деланию, тогда внутренние чувства начинают настраиваться на молитву и погружаются в нее, они соучаствуют уму в молитвенном действе и, пленяясь именем Божиим, не отвлекают более ум от моления.

Сатана, видя истощение страстей в молящимся, измышляет новые и новые способы борьбы, а благодать, ради научения, попускает человеку быть искушенным. Так, сатана начинает устрашать делателя молитвы через воображение, являясь ему в чудовищных видах, желая навсегда отторгнуть человека от молитвы, или хотя бы на время. Кроме того, когда сердце человека начинает участвовать в молитве, то сатана, понимая кратковременность своего пребывания в таком сердце, злобствует и скрежещет зубами.

Если сердце объединяется с умом в делании молитвы, то борьба через страсти становится для сатаны слишком тяжелой, так как ум теперь действует сильно и властно при соучастии сердца, поражая благодатью все дьявольские прилоги. Ум вниманием достигает до корней зла, основы страстей – дьявола с бесами, сокрывшихся в сердце, а когда в сердце не останется зла, тогда дьявол с демонами пребывать там уже не могут.

Тягость страданий в этот период самое скорбное на всем пути покаяния и бывает сопоставима с малым адским мучением. Деятель умно-сердечной молитвы подвергается нашествию разнообразных звероподобных существ и невообразимых чудовищ, нападающих поодиночке и во множестве с единственной целью – поразить страхом и отвлечь от молитвы. Молящийся отразит всякое искушение и обратит его в ничто, если только устоит вниманием в своем умно-сердечном делании, в чем поможет ему благодать, даруемая в молитве.

Потерпев неудачу, приходя в устрашающих образах, дьявол является в образах благообразия и святости. Здесь некоторые подвижники, самовольно оставив внимательную молитву, получали глубокие тяжелые раны либо претерпевали полное крушение. Однако успешно миновали искус те, кто не принимал во внимание никакие зримые образы, но мысленно был обращен ко Христу с твердой верой в Его присутствие, невидимое и невообразимое. Устоял тот, кто помнил, что он не может чувственным зрением видеть Бога, кто помнил, что небес-

ные явления даются в подвижничестве исключительно тем, кто чист сердцем.

Сатана способен призрачно принимать образ Христа по подобию того, как изображен Спаситель на иконах, может показать оживающую икону и сходящего с нее Вседержителя, готового благословлять, или икону, движущуюся к тебе и растущую в размерах. Можно увидеть свет от иконы или святых небожителей, услышать голоса или пение, будто бы ангельское, или иное подобное, реальность или мнимость чего человеку, преданному чувственности, распознать бывает трудно. Сатана это делает для того, чтобы молящийся, увлеченный мечтаниями, совершил поклонение ему, представшему в одном из образов, что некоторые и сделали, и от чего повредились умом, впад в слабоумие. Однако тот, кто знает, сколь высока цена прощения грехов, кто знает свое недостойнство, тот внимает лишь молитве.

Молитвенное делание совершается сокровенно в сердце и делается не для того, чтобы заслужить похвалу, а чтобы избавиться благодатью от страстей, от греха и от дьявола, а также для восприятия с благодатной помощью сердечной чистоты.

Все, считающие себя достойными даров благодатных, ожидающие наград, видений и чудотворений, оказались в сетях врага, а все, шествующие в искреннем сознании своих грехов, своей слабости, своего ничтожества и недостойнства, полагаясь только на Бога, по любви щадящего их, недостойных, но кающихся, благополучно достигали упокоения в Боге. Они, научась творить волю Божию, живут по ней и желания Божии исполняют, как свои собственные, так как те и другие полностью совпадают.

Делателю молитвы, пока у него не очищено сердце, нельзя уделять внимания физическим ощущениям: теплоте в теле или в груди, жжению или словно взыгранию внутри тела или под кожей. Всему этому не нужно придавать никакого значения. По преимуществу все эти явления естественные, но если принять их за благодатные, то последует прельщение. Может ощущаться сладость в гортани, или благоухание, или нечто подобное, то есть действие одного из пяти внешних чувств. Однако не следует внимать ничему чувственному, но нуж-

но помнить лишь молитву, заботясь о внимании. Даже минута, проведенная вне памяти о Боге, – потеря. В молитве содержится все нужное, и она приводит к тому, что «не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1 Кор. 2:9). Когда сердце очистится Богом, тогда Господь будет жить там и действовать. Господь, дав Себя человеку, дарует ему и то, что принадлежит Ему.

До обретения чистоты благодать руководит умом человека в деле спасения, учит его, совершенствуя во внимательном делании молитвы, в смиренной преданности воле Божией, в искусствах борьбы за стяжание добродетелей, в познании своего ничтожества и греховности.

Во время умного делания от человека требуется постоянное принуждение к стяжанию навыка, постоянное внимание к молитве. Удобнее время проводить в уединении, уста сохранять в молчании, при необходимости говорить только о полезном – о смерти, аде, мучениях и страданиях нераскаянных грешников. В минуты больших печалей можно вспоминать о рае, о блаженстве праведников. Все следует терпеть безропотно.

Правила большого не следует назначать, а лучше иметь непрестанную молитву, т.е. время между вечерним и утренним правилом проводить в Иисусовой молитве.

В пище всегда нужно иметь воздержание, иначе будет томить отягчение. Сон составляет шесть-семь часов, если молитва не потребует меньше, а при изнеможении и восемь часов. Кроме того, нужно всех прощать, вспоминая чаще смерть и адские муки. В это время все необходимое лучше делать самому, ни на кого не рассчитывая. Нужно благодарить Господа за все и иметь во всем полное воздержание. Против уныния хорошо помогает молитва и рукоделие.

Не следует пугаться нападения блудной страсти. Оно случаются и при мощном теле, так как страсть эта паразитирует на естестве. Если случится ночное осквернение, то нужно рассудить: имелось ли соизволение к этому или произошло не добровольно. В случае вины необходимо срочно исправляться. Если же не было согласия со страстью и есть ненависть к скверне, то Господь



вменит это нанесенное дьяволом или естеством оскорбление вместо подвига. Однако все равно нужно осудить себя, погрязшего в страстях, увлеченного страстью даже во сне. Когда такое искушение случается часто, но против соизволения, а человек засыпает с молитвой, то это случается от зависти дьявола, возбудившего страсть. В течение дня не нужно об этом вспоминать, чтобы не осквернять ум, а следует внимать молитве.

В свободное время или когда ум устает от молитвенного напряжения, можно читать душеполезные книги. Живущему при духовном отце или в монастыре необходимо непременно отсекал свою волю и исполнять послушание, которое «выше поста и молитвы» [8]. Однако многие превратно понимают это изречение. Исполняя какой либо телесный труд, они утешают себя тем, что им будто бы ни поститься, ни молиться не нужно. Послушание выше поста и молитвы признается потому, что оно есть добровольная жертва самого себя за благочестие, но оно не освобождает от поста и молитвы [141].

Начав творить молитву Иисусову, человек должен помнить, что отдается водительству Божию. Шествие самочинным путем совершенно бесплодно, покаяние без Господа невозможно.

Внешние чувства – зрение, слух, вкус, осязание, обоняние – нужно всячески стеснять, чтобы они не увлекали сердце и ум от молитвы. Помыслы, приходящие из сердца, нужно отсекал и сокрушать молитвой. Если молитва забыта, то вспомнив о ней, нужно ее творить и внимать.

Особым признаком умно-сердечной молитвы является не отвлекающееся внимание. В этом случае молитва нуждается не столько в большом количестве произношений, сколько в качестве внимания для того, чтобы удобнее обнаруживать полчища демонов и их хитрости.

Что касается соединения ума с сердцем, то сама благодать в свое время вводит в сердце молящийся ум. Вместе с тем нужно избегать стоять вниманием в голове, во внутренности чрева, в почках, потому что это очень бедственно.

Период деятельной молитвы одинаково определить невозможно. Срок зависит от усердия человека, от образа жизни, проведенной до молитвы, от сте-

пени огрубелости сердца, закоснелости его в самолюбии и страстях и от таких причин, как скорость порывания связей с миром, от усердия, с которым оставляется положение, имущество, деньги. Однако при всех условиях закон для всех один – творить и творить молитву и ни в коем случае не оставлять ее. При этом во всем нужно стремиться поступать по воли Божией.

По словам митр. Антония Сурожского, удобнее всего проходить устную, умную и умно-сердечную деятельную молитвы находясь в нижнем чине, будучи послушником. Хотя можно овладевшего умной молитвой постригать в мантию, а имеющего умно-сердечную – в схиму.

После соединения ума с сердцем человек бывает подготовлен к восхождению в степень молитвы самодвижной. Теперь желания и действия человеческие совпадают со святой волей Божией. При этом молящийся обязан с особым усердием блюсти молчание и всеми силами хранить тишину, пребывающую в его сердце. Если есть опытный старец или опытный в умном делании, то с ним всегда бывает полезно беседовать, соблюдая достойное почтение.

Человек, молящийся умно-сердечно, получает от Господа милости, которые проявляются в том, что действие молитвы совершенствуется, ум освобождается от помрачения, сердце, сокрушаясь, все более очищается от страстей и грехов. Тем не менее, такая молитва продолжает оставаться деятельной, то есть хотя человек и творит брань с дьяволом, его демонами и со страстями, предавая себя в волю Божию, но эта преданность Богу остается частичной. Это чувство не вошло еще в глубь сердца, не стало сердечным свойством, и это потому, что еще остается в глубине сердца гордость.

Поэтому человек борется днем и ночью, не оставляя брани. Бесконечные искушения приводят ум в естественный гнев против страстей. Негодующий против зла ум исполнен сильнейшего желания более не грешить, а потому он с особенным тщанием ищет повсюду страстные проявления и молитвой немедленно умерщвляет их. Благодать неотходно помогает уму, оставаясь сама незаметной, невидимой для ума. Наконец, благодаря постоянной внимательности и с помощью Божией, ум обнаруживает и самый корень корней, причину всех зол

– гордость.

Сразу после этого вся брань обращается против гордости, которая благодатью исторгается из сердца. Сердце вместе с этой последней страстью избавляется от всех страстей. Сатана изгоняется вон из сердца.

В злобе дьявол готовится сотворить последнюю брань и предстает молящемуся во всем своем ужасающем виде. Зрелище ада великое и страшное. Однако сатана, пришедший в пламени ада на последнюю битву, видит свое бессилие. Молящийся и на этот раз не отвлекает ума от молитвы, поражая врага сладчайшим именем Господа Иисуса Христа. Сатана приходит в испуг, дрожание, колебание, удаляется и исчезает, совсем покидая поле брани, оказавшись ничтожным пред именем Божиим в устах подвижника. В результате этого совершается очищение ума от помрачения, очищение сердца и души от страстей, от греха и от дьявола. Начинается всецелое действие воли Божией.

Последнее испытание было попущено Господом, чтобы сатана был постыжен до конца, а подвижник стал бы искусным во всех искушениях, бывающих с молящимся. До этого времени молитва и благодать действовали извне, желая проникнуть в сердце, вводя в него ум, а дьявол боролся, находясь внутри сердца, что было для него весьма удобно. Теперь же благодать входит с молитвой в очищенное сердце, и Сам Бог вселяется в него как в обитель, изначально Ему предназначенную.

Молитва на этом этапе подвига переходит в свою следующую стадию и из деятельной становится самодвижной. Отныне путь покаянного труда, путь делания ума плотского приводит к стяжанию Духа Святого.

Ум, войдя в сердце, праздно не стоит, а вместе с сердцем начинает творить молитву уже не словом или мыслью, а не прекращающимся сердечным чувством, не останавливающимся даже во время сна, и во всякое время, так как это чувство вполне непрестанно. Человек молится ко Господу,веря Ему и повергая пред Ним всего себя с сердечной благодарностью.

Человек с этих пор молится сердцем, движимым Духом Святым, умом предстоя в сердце Богу. Дьявол, изгнанный вовне, сам уже больше не нападает

на человека, но начинает действовать через других людей, разжигая в них зависть и ненависть. Теперь люди начинают гнать истинного последователя Христа.

Когда ум вместе с молитвой вводится Богом в сердце на делание молитвы умно-сердечной самодвижной, человек приступает к истинному познанию и вступает в жизнь истинно духовную, а его ум обретает подлинное целомудрие.

Ум, однажды войдя в сердце, уже никогда не выходит вовне, разве что сам добровольно пожелает обратиться ко внешнему. Находясь же внутри, ум, если и касается внешнего по необходимости где и когда нужно, то лишь поверхностно, без участия всего сердца. Ум, совершив восхождение в сердце, в сердечные чувства духовные, непрерывно беседует с Богом, беседует и со своей душой, приближаясь к ней и ее к себе приближая, – таково молитвенное делание человека, проводящего жизнь истинно духовную, целомудренную.

Под действием молитвы добродетелии возрастают, усиливаются, совершенствуются, «приходят от силы в силу» (Пс. 83:8). Первой после вхождения ума в сердце проявляется добродетель смирения. Истинное смирение есть не что иное, как подлинное познание самого себя, приводящее к смиренномудрию. При этом человек полноценно познает истинное свое ничтожество. То, что до этих пор называлось смирением, было лишь прообразом его.

Когда Господь уже Сам во всем руководит человеком, тогда, нераздельно с самопознанием, дается человеку и великий дар – познание Бога. Это то, что можно созерцать и вкушать лишь истинно духовным вниманием, поэтому это не может быть даровано в деятельный период. Строго говоря, духовная жизнь в человеке начинается лишь после стяжания Духа Святого.

Затем следует более совершенная степень молитвы – молитва умно-сердечная чистая, или непарительная. Такая молитва совершается умом и сердцем, уже полностью очищенными от помрачения и страстей. Сердце бесстрастное молится чисто, помыслы из такого сердца уже не исходят, поэтому с чистотой неразлучна и непарительность, когда ум избавлен от помыслов и греховных желаний.

Такая молитва является созерцательной, и человек теперь живет созерцательной жизнью. Проводя такую жизнь, человек молится в истине Духом Святым. Добродетели истинного целомудрия возвращаются Господом во все более высокие степени. Господь благодетельствует человеку настолько, насколько ум его способен воспринять, а душа восчувствовать посылаемую благодать. Бог всего Себя отдает человеку, и вопиет человек ко Господу, истаявая от Господней благоволительной к нему любви: «Утишь волны благодати Твоя, Отче Святыи, ибо я таю, как воск».

При созерцательной жизни, в молитве чистой человеку становится доступным предвидение дальнейших степеней совершенства, которые возможно обрести на высших уровнях духовной жизни после вхождения в молитву зрительную. Ум при созерцательной жизни восходит от совершенства к совершенству, все добродетели возрастают до своей полноты.

В созерцательности человек по подобию Христа во всем творит волю Отца Небесного. Скорби в созерцательной жизни объемлют всего духовного человека, но скорби эти – духовные. Всякое продвижение к высшему сопряжено с трудностями, и созерцатель подвергается скорбям, несмотря на то, что он уже свободен от страстей. Скорби бывают столь великими, что перенести их возможно только тому, кем движет сыновья любовь к Небесному Отцу. Все выше возводит Отец Небесный этого нового человека и по любви Своей открывает ему таинственные знания о человеке и о Самом Себе непостижимом.

При жизни сон от человека отходит, тело забывает о пище, ум преисполнен полнотой откровений. Однако все это доступно лишь крепким духовными силами. При этом человек пламенеет любовью к Богу и ближнему.

Созерцание предшествует истинному зрению разума. Поэтому чистая созерцательная молитва предваряет собой молитву зрительную, которая иначе называется девством духа. Отметим, что молитва зрительная это та область, где «да молчит всякая плоть пред лицом Господа» (Зах. 2:13).

Достойнейшие из созерцательных умов вселяются Отцом в наивысшие небесные обители, так как нужно, чтобы хоть в некоторых действовали во всей

полноте все возможности человеческого существа. Человек, который возводится Богом в эти обители, сам становится тайнозрителем. В таких людях духовное целомудрие переходит в духовное девство, созерцательная жизнь и чистая молитва переходят в молитву зрительную.

В это истинное девство духа Господь возводит редких. Отсюда человек славит Бога сердцем своим, в нем звучит слово, воспеваемое Церковью велегласно: «Светлеется Троическим единством, священнотайне». Душа, очищенная насколько это вообще возможно, согласно слову святого Макария Великого, «Сам Дух бывает» и премного любима Господом. И радуется Господь радостью Духа о такой душе – невесте Своей. Святые отцы уподобляют такие души солнцу, так как они живут, имея разум Божий, они Свет прияли от Света присносущного.

В этой молитве ум непосредственно зрит Бога, постигает дела Божьего домостроительства, начиная с Божественного совета о сотворении человека и кончая вторым пришествием Христовым и Страшным Судом, простирается на разумение великих Божественных тайн.

Истинно духовная жизнь начинается с восприятия человеком всыновления Богу по благодати, а поскольку человек становится сыном, постольку становится, подобно Христу, духовным наследником Отца Небесного, и Тот дарует ему, сыну по благодати, Ум Христов, дабы усыновившийся жил во славу Бога [8].

## **4.2 Способы и условия приобретения умной молитвы**

Устную и умную деятельную молитву лучше проходить, заключая ум в слова молитвы, неспешно их произнося в духе сокрушенном [141]. Можно вообще не применять никаких вспомогательных способов для сведения и удержания ума в сердце, если молящийся не чувствует в этом необходимости. Особенно опасно для здоровья соединять молитву с дыханием, да еще и в сердце, если молящийся часто находится в местах с загрязненным воздухом, а также не следует своими усилиями творить молитву в сердце, если оно не вполне здорово. В

последнем случае достаточно сохранять внимание в груди, пока молитва сама не перейдет в сердце. К тому же преждевременное сведение ума в сердце может усилить действие страстей.

В случае необходимости, когда уже обретена умная деятельная молитва, следует соединить дыхание при сомкнутых устах с молитвой и стать вниманием в верхней части сердца. На вдохе следует мысленно в сердечной клетке произносить: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий», а на выдохе – «помилуй мя грешного». Если трудно совмещать полную форму молитвы с дыханием, то следует ее сократить, произнося мысленно на вдохе: «Господи Иисусе Христе», а на выдохе – «помилуй мя». Затем можно снова вернуться к полной форме.

Святитель Кирилл Иерусалимский говорит: «Покажи в себе затворника уединением сердца твоего. Очисти сосуд твой, чтобы получить тебе большую благодать. Ибо отпущение грехов равно дается всем, причастие же Святого Духа даруется по мере веры каждого. Если мало трудишься, мало получишь, если же делаешь много, то велика и награда»<sup>345</sup> [190].

Истинный покой бывает только с Богом и в Боге. Следовательно, без молитвы невозможно стяжать мира и покоя душевного. Нерадением о молитве человек лишает себя жизни, благодати Божией, познания Божия и Его любви, отдаляет себя от Бога. Когда же укрепится молитвенный дух, тогда человек стремится всегда прибывать в молитве [143].

Чтобы достичь духовного мира, нужно не помышлять и ждать, а всецело предать себя воле Божией, принимая ее благодушно и с любовью. «Довольно для каждого дня своей заботы» (Мф. 6:34). Без мира в душе чистой молитвы не достичь.

Важно не внешнее благочестие, а внутреннее. Спаситься можно и в миру, но в монастырях, пустынях или в скиту это более удобно. Однако и в них без правильной молитвы появляется суетность и гордость, ведущие в прелесть. Преподобный Макарий Великий учит, что без всех добродетелей можно спаситься, а без смирения никто не спасся.

---

<sup>345</sup> Поучение огласительное первое, слово 5.

Тибетские отшельники, которые подвизаются в повторении мантры, которая означает: «Сокровище в лотосе, приветствую тебя», доходят постепенно до тишины и восторга. Когда они достигают до положенного предела, то постепенно сокращают мантру и в конце концов говорят: «О!» – и застывают в созерцании, однако пребывают в большой гордости.

В Православии главное – любовь к Богу и ближним, а в буддизме и индуизме главное – знание. Однако на Страшном Суде каждый будет отвечать за дела любви [23].

Кающийся должен всегда быть одним и тем же: тем, кем начал. Непрестанное покаяние спасает, с одной стороны, от гордости и высокоумия, а с другой – не дает впасть в отчаяние. Бесы обычно представляют человеку Бога перед падением милостивым и всепрощающим, а после совершения греха – суровым и беспощадным Судией, чтобы ввергнуть в отчаяние, довести до помешательства или самоубийства. Спасается тот, кто искренне взывает к Господу о помиловании, пребывает в смирении. «Видел я, – говорит преп. Антоний, – однажды все сети врага, распростертые по земле, и со вздохом сказал: кто же избежит их? Но услышал глас, говорящий мне: смиренномудрие»<sup>346</sup> [59, с. 134]. Вот почему важна непрерывная молитва Иисусова. Некоторые, даже монашествующие, говорят: «Вполне достаточно церковной службы и келейного правила». Однако искушения следуют везде. Кроме того, излишний акцент на красоте пения и чтения отвлекает внимание от смысла поемого или читаемого.

Сознание своих грехов помогает сохранять покаянный настрой молитвы. Всякий приходящий прилог сразу отсекается, иначе даже такие помыслы, которые представляются невинными, доводят до великих искушений и тяжких грехов [23].

Начиная творить Иисусову молитву, следует первое время проговаривать ее вслух, не спеша, даже по слогам, вслушиваясь со вниманием в ее слова. Для лучшего их осознания можно делать паузу после каждой молитвы. Затем можно надо произносить молитву то вслух, то про себя.

---

<sup>346</sup> Изречения св. Антония Великого и сказания о нем, 44. Дост. ск. 7.



Переходом к произношению молитвы про себя служит произнесение ее шепотом. Затем звук совсем исчезает, но речевой аппарат еще продолжает действовать: шевелятся губы, язык, напрягаются мышцы горла. Впоследствии надобность в речевом аппарате, который облегчает внутреннее произношение, отпадает. Однако вначале ум не сможет удерживать молитву подолгу. Как только он вспоминает о ней, надо продолжить ее творить.

Про себя молитва произносится внутренним голосом, который имеет свои характеристики: четкость произношения, громкость произношения и место, где он раздается.

В отношении четкости произношения надо добиваться, чтобы внутри проговаривалась каждая буква молитвы. Для этого, как и при устной молитве, следует проговаривать ее внутри себя по слогам с четким выделением. Внутренний голос раздается в том месте, где находится внимание. Обычно у человека внимание находится в голове, особенно у людей больше занятых умственной деятельностью. Однако внимание надо научиться переносить в верхнюю часть сердца, не заботясь о поисках конкретной точки. Возможно, может показаться, что если попасть вниманием в нужную точку, то молитва сразу станет непрерывной, но это не так. Даже над правильным местом приложения внимания нужно много трудиться. Со временем, сначала кратковременно, молитва начинает там твориться легко, почти без усилий.

Чтобы Иисусова молитва удерживалась продолжительное время, она должна быть ритмичной. Для обучения ритмичной молитве некоторые пользуются естественными ритмами тела: шагами, дыханием, биением сердца:

1. Во время ходьбы на каждый шаг читается один слог Иисусовой молитвы [25]. При этом более заметной становится деятельность сердца, что способствует удержанию в нем внимания и усилению молитвы.

2. Молитва разделяется пополам, и первая половина читается на вдохе, а вторая на выдохе. Задержек дыхания между вдохами и выдохами нет. Для этого на вдохе произносится: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий», а на выдохе – «помилуй мя грешнаго», но также пользуются молитвой в сокращенном виде:

«Господи Иисусе Христе», / «помилуй мя (грешнаго)». При этом длина вдоха и выдоха одинакова и ближе к обычным возможностям человека. Некоторые греческие подвижники произносят пятисловную молитву («Господи Иисусе Христе, помилуй мя») на каждый вдох и выдох.

3. Нащупав пальцами правой руки пульс на запястье левой, возможно произносить молитву по слогам на каждый удар пульса. Долго держать руку на пульсе нет необходимости: надо уловить ритм и произносить молитву в этом ритме. Большая точность не нужна – сердце и молитва сами подстраиваются друг к другу.

Следует отметить, что нельзя жестко связывать произношение молитвы с дыханием, т.к. через некоторое время может появиться неудобство в дыхании и нарушиться нормальная работа сердца. В этом случае молитву надо обособить от дыхания для отдыха, а у кого это расстройство происходит быстро, пульс восстанавливается с трудом, возникает боль в сердце – вообще не следует пользоваться дыхательным ритмом, т.к. это опасно для здоровья, особенно при чрезмерном замедлении дыхания. Цель этих вспомогательных методов – научиться ритмичной молитве, после чего внешние ритмы становятся ненужными. В результате упражнений устанавливается ритм молитвы при произнесении ее по слогам, совпадающий со спокойным сердечным ритмом.

Начинающим указанные методы помогают дольше удерживать внимание на молитве. Когда Иисусова молитва начнет действовать, она не нуждается больше в сознательной привязке к дыханию и сердечному ритму. Распространенная ошибка новоначальных в том, что они придают этим упражнениям преувеличенное значение и полагают в них главный смысл Иисусовой молитвы.

Чтобы избежать опасностей в молитве, необходимо в первую очередь соблюдать нравственные условия молитвы Богу. Так, преждевременное устремление к непрестанной молитве с опорой на свою силу воли не просто опасно, а губительно. Также ошибочно и опасно желание приобщиться к высшим духовным дарованиям, особенно за короткое время.

Правильный путь – не думать о сроках, а трудиться без спешки, изучая свя-

тоотеческий опыт, а сроки и дарования – они всегда в воли Божией, в том числе и непрестанная благодатная молитва, которая не есть результат трудов над техникой молитвы, а дар Божий. Святые часто получали духовные дарования уже в преклонном возрасте, после длительной подвижнической жизни.

Выполнение большого количества молитв со счетом их может привести к тщеславию. Поэтому можно установить небольшое число молитв со счетом или определить небольшой интервал времени, а остальное время следует творить Иисусову молитву без счета. Для удержания внимания на молитве и счета обычно применяются четки.

Тот, кто молится сидя, впадает в состояние между сном и бодрствованием, когда тело расслабляется и появляется дремота, а молитва начинает перемежаться со сновидениями. Это состояние не благодатное, и увлечение им служит препятствием к дальнейшему продвижению. Правильное состояние при трудовой молитве – ясность ума и бодрость тела. Поэтому начинающим лучше молиться стоя, сопровождая молитву поклонами [25]. Также и преуспевающим в молитве это полезно, если позволяет здоровье.

При занятии Иисусовой молитвой необходимо усиленное исполнение Евангельских заповедей, участие в Таинствах, выполнение молитвенного правила, посещение храма, воздержная жизнь, знание Нового Завета, Священной истории, святоотеческого учения. Все это соединяется в Иисусовой молитве, придает ей осмысленность и поддерживает ее.

Между тем, все вышесказанное – это всего лишь трудовая молитва. Дальнейшее продвижение в Иисусовой молитве зависит уже всецело от милости Божией. Поэтому следует с терпением и смирением пребывать в трудовой молитве, если потребуется, то даже до самой смерти. В воле Божией дар благодатной молитвы, но молитвенный труд не останется без награды. Само время, проведенное в молитве, – духовное сокровище [25].

Непрестанной молитве, посредством которой стяжается благодать Божия, содействуют:

– «страх Божий», то есть благоговение перед Богом и перед Его заповедя-

ми, которые обязательно следует исполнять, страх оказаться без Бога. Другими словами, страх Божий есть начальное проявление любви к Богу, когда человек стремится во всем подчиниться Тому, Кого он любит [56; 164, с. 10]. «Проклят, кто дело Господне делает небрежно» (Иер. 48:10). «Работайте Господеви со страхом, и радуйтесь Ему с трепетом» (Пс. 2:11). Свт. Иоанн Златоуст это объясняет: «Значит, исполняя всякую заповедь, совершать это со страхом и трепетом, возносить молитвы с сокрушенным сердцем и смиренным умом. И не только работать со страхом, но и радоваться с трепетом повелевает Дух Святой через пророка. Так как исполнение заповеди обыкновенно доставляет радость упражняющемуся в добродетели, то и ей, говорит он, надобно предаваться со страхом и трепетом, чтобы нам, забывшись от бесстрашия, не погубить трудов и не оскорбить Бога. Но как возможно, скажешь, радоваться с трепетом? <...> Этому научают тебя серафимы, которые самым делом исполняют такое служение. Они наслаждаются неизреченной славой Создателя и созерцают непостижимую красоту»<sup>347</sup> [89, с. 180]. Свт. Василий Великий поучает: «Со страхом и трепетом надо стоять пред Богом, весь ум устремляя к Нему единому, потому что Он не только подобно людям видит внешнего человека, но прозирает и внутреннего» [242, с. 16];

– память смертная, т.е. постоянно помнить «последняя своя» (Сир. 29:6) [87]. «Действенное всех других помышлений – мысль о смерти, о суде и о последнем решении вечной участи нашей», – наставляет свт. Феофан Затворник<sup>348</sup> [241];

– искреннее покаяние [6]. Господь говорит: «Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию» (Мф. 9:13); «на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, нежели о девяноста девяти праведниках, не имеющих нужды в покаянии» (Лк. 15:7). Покаяние включает осознание греха, оплакивание греха, исповедание греха, ненависть ко греху и боязнь в него впасть, молитва к Богу о помощи в борьбе со грехом [211]. По словам св. прав. Иоанна

---

<sup>347</sup> Из 1-й беседы на слова «И бысть в лето, в онъже умре Озия»

<sup>348</sup> Письмо 900.

Кронштадтского, «покаяние – вторая баня сердечная после крещения» [97, с. 103-104];

– сокрушение и самоукорение. «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Пс. 33:19). «Жертва Богу – дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс. 50:19) [39].

– кротость и смирение. Сердце человека должно быть подготовлено к восприятию благодати. «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4:6; 1 Пет. 5:5). По словам преп. Симеона Нового Богослова, смирение служит основанием для стяжания Духа Святого: «Поистине одна только есть печать Христова – осияние Духа Святого, хотя много есть видов воздействий Его и много знамений силы Его. Первейшее всего другого и необходимейшее есть смирение, так оно есть начало и основание» [201, с. 36]. Преп. Амвросий Оптинский говорит, что от познания своей немощи душевной и телесной, самоукорения и благодарного терпения скорбных искушений рождается начало смирения [6];

– «хождение пред Богом», т.е. постоянно помнить присутствие Бога вездесущего (Пс. 138:7-12) и всеведущего (1 Ин. 3:20; Евр. 4:13) [87]. Авва Евагрий говорит: «Если будешь всегда помнить, что Бог есть Зритель всего того, что ты ни делаешь, душою и телом, то ни в каком деле не погресишь и Бога будешь иметь Сожителем себе»<sup>349</sup> [59, с. 606]. На молитве «надо стоять в сознании вездеприсутствия Божия»<sup>350</sup>, – пишет свт. Феофан Затворник [241]. Кроме того, свт. Феофан указывает, что память о Боге надо довести «до того, чтобы мысль о Боге сроднилась и срастворилась с умом и сердцем, и с сознанием нашим» [243, с. 181]. Следует размышлять о благодеяниях Божиих, особенно о жизни Господа нашего Иисуса Христа на земле, Его страданиях и смерти и вообще – о главных истинах православной христианской веры [87]. Преп. Исаак Сирийский говорит: «Мысль о Боге сама является молитвой, а разум, в котором мысли о Нем постоянно вращаются, постоянно <пребывает> в молитве и ни на миг не оста-

---

<sup>349</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 8, 5.

<sup>350</sup> Письмо 902.

ется праздным. Благодаря постоянному размышлению о Нем по временам пробуждается разум, взирая на Него словно в изумлении, и соединяются движения его с Духом, и неизреченным образом видит он Его близко»<sup>351</sup> [110];

– мир со всеми. Апостол Павел наставляет: «Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа» (Евр. 12:14). Нужно стать достойным, чтобы молиться [216]. Господь учит: «если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5:23-24). «Всякий, ненавидящий брата своего, есть человекоубийца; а вы знаете, что никакой человекоубийца не имеет жизни вечной, в нем пребывающей» (1 Ин. 3:15). Апостол Павел наставляет: «Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Рим. 12:18); «ищи мира и стремись к нему» (1 Пет. 3: 11). Авва Исайя говорит: «Будь мирен со всеми, чтоб иметь дерзновение в молитве»<sup>352</sup>; «желающий во истину умом молиться Богу, в Духе Святом, с чистым сердцем, испытывает сердце свое прежде, чем станет молиться, беспечально ли оно в отношении ко всякому человеку или нет»<sup>353</sup> [59, с. 351, 364]. Свт. Игнатий (Брянчанинов) наставляет: «Желающий заняться подвигом молитвы! Прежде, нежели приступить к этому подвигу, постарайся простить всякому огорчившему, оклеветавшему, уничившему тебя, всякому, причинившему тебе какое бы то ни было зло» [79, с. 77-78]. Старец Паисий говорит, что когда человек не прав, Бог не принимает его молитв – сколько бы бдений и поклонов он не совершил [139, с. 60];

– избегание соблазна греха, т.е. всех случаев ко греху, мест, лиц, вещей, которые могут быть соблазнительными и внушают греховные желания [87]. Это удаление от причин греха (в более совершенной форме – безмолвие) необходимо как условие для осуществления всех остальных усилий и трудов покаяния [56]. Преп. Исаак Сирин пишет, что «мир есть плотское житие и мудрова-

---

<sup>351</sup> Беседа 1, 53; 1, 54.

<sup>352</sup> Слова преподобного аввы Исайи к своим ему ученикам, 16, 14.

<sup>353</sup> Слова преподобного аввы Исайи к своим ему ученикам, 18, 1.

ние плоти»<sup>354</sup> [199]. Апостол Павел говорит: «Мы не должники плоти, чтобы жить по плоти» (Рим. 8:12). Более того, «живущие по плоти Богу угодить не могут» (Рим. 8:8). Поэтому апостол Павел призывает: «поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожделений плоти» (Гал. 5:16). Преп. Антоний Великий предупреждает: «Знайте, что Дух ничем так не погашается, как суетными беседами»<sup>355</sup> [59, с. 39];

– внутренний мир. Враг часто старается нарушить внутренний мир молящегося, постоянно его куда-то гонит, не давая покоя. Умиротворению способствует участие в церковных службах и духовное чтение<sup>356</sup>. Церковная жизнь важна сама по себе. Свт. Симон (†1226) наставляет: «Все, что творишь ты в келии, маловажно <...> все это не может сравняться с одним соборным: «Господи, помилуй!»<sup>357</sup> [118]. Кроме того, следует совершать келейное правило и читать Священное Писание и Предание Церкви, Жития Святых [3]. Это чтение только тогда будет приносить желаемую пользу, когда по мере сил и возможностей будет входить в жизнь, становиться правилом жизни. Преп. Никон (Беляев) пишет: «Писания свв. отцов заключают в себе истину духовной жизни и мудрости, всегда доставляющие читающему их утешение и вразумление и подкрепление духовное!» [144];

– крестное знамение и поклоны [39; 56];

– самоотвержение и предание себя в волю Божию. Воля Божия открывается через вопрошание старцев и обращение за советами к духовному отцу или опытным в духовной жизни. Преп. авва Исаия наставляет: «Дай сердце свое в послушание отцам твоим, и благодать Божия вселится в тебя»<sup>358</sup> [59, с. 464]. Авва Евагрий говорит: «Не желай, чтобы то, что тебя касается, было так, как тебе кажется (лучше), но как Богу угодно; и будешь безмятежен и благодарен в молитве своей»<sup>359</sup> [60, с. 218]. «Бог не столько нуждается в продолжительном

---

<sup>354</sup> Слова подвижнические, 2.

<sup>355</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 41.

<sup>356</sup> Однако полемические сочинения могут нарушить внутренний мир.

<sup>357</sup> Послание смиренного епископа Симона Владимирского и Суздальского к Поликарпу, черноризцу Печерскому. Слово 14.

<sup>358</sup> Главы о подвижничестве и безмолвии, 6.

<sup>359</sup> Слово о молитве, 89.

служении, – говорит преп. Исаак Сирин, – сколько в добродетели воли: добродетельная душа избирается Богом не благодаря делам, но благодаря добродетельной воле, <направленной> к Нему, и сердцу, страждущему на всякий миг»<sup>360</sup>;

– труд. От телесного делания рождается душевное делание, которое, в свою очередь, порождает духовные дары. Однако нельзя ограничиваться только телесными трудами [93]. Преп. Исаак Сирин предупреждает: «Кто же не стремится овладеть тем, что не требует телесных трудов и что достигается не телесными трудами и не телесной силой, но может быть обретено и в немощном состоянии, тот из-за небрежения разума своего оставлен наедине с собой и заслуживает порицания от Бога»<sup>361</sup> [110]. Апостол Павел говорит: «Если кто не хочет трудиться, тот и не ешь» (2 Фесс. 3:10). Так и тот, кто не хочет совершать молитвенное делание, да не вкушает Божественной благодати. Преп. Иоанн Кассиан наставляет: «Никакая добродетель не достигает совершенства без труда, – и до умирения помыслов никому нельзя достигнуть без крайнего преутрудения сердечного. Сюда прямо относится слово Господа: *Царствие Божие с усилием возьмется, и употребляющие усилие восхищают его* (Мф. 11:12)»<sup>362</sup> [60, с. 100];

– пост. Господь говорит: «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф. 17:21) и предупреждает: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно» (Лк. 21:34). Однако пост есть только средство к укрощению плоти и укреплению духа для более ревностного упражнения в благочестии, поэтому нужно остерегаться, чтобы то, что должно быть пособием для добродетелей, не противилось им [171]. «Ибо не плоть тленная, а сердце чистое соделывается обиталищем Богу и храмом Духа Святого, – наставляет преп. Иоанн Кассиан. – Итак надлежит нам, когда постится внешний наш чело-

---

<sup>360</sup> Беседа 1, 59.

<sup>361</sup> Беседа 1, 59.

<sup>362</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 163.



век, и внутреннего удерживать от вредных вкушений»<sup>363</sup> [60, с. 29]. Именно о таком посте преп. Ефрем Сирийский говорит: «Пост возводит молитву на небо»<sup>364</sup> [69, с. 290];

– воздержание (целомудрие). Преп. Антоний Великий призывает: «Не ходите вслед похоти очес своих и не расслабляйтесь сердцем своим. Ибо злая похоть развращает сердце и омрачает ум»<sup>365</sup> [59, с. 58].

– «внимать себе» («хранение ума», трезвение, бдительность), то есть бодрствовать, наблюдать за своими мыслями, чувствами, желаниями и поступками [87; 110]. Авва Исаяя наставляет: «Внимай же себе, чтоб что-нибудь пагубное не отдалило тебя от любви Божией»<sup>366</sup> [59, с. 411]. Бесы предпочитают, чтобы человек принимал помыслы как свои мысли и думал, что он сам себе мешает [3]. «Как тело без души мертво, – пишет свт. Игнатий (Брянчанинов), – так и молитва без внимания мертва. Без внимания произносимая молитва обращается в пустословие, и молящийся так соприсчисляется к приемлющим имя Божие всуе» [79, с. 68]. «Господу мерзок бывает предстоящий на молитве, и приемлющий нечистые помыслы»<sup>367</sup>, – говорит преп. Иоанн Лествичник [181]. Необходимо хранение уст, глаз, ушей, оберегание чувств [211]. Причем Бог всегда должен быть средоточием внимания [16, с. 54];

– без суеты и помыслов. Под властью диавола находится тот, кто поработен суетой. Вместе с тем мирской дух препятствует обретению Христа в своем сердце. Кроме того, желание вещей и обладание ими наполняют и пленяют сердце, увлекая его, а для Бога там не остается места, так как любовь человека направляется не к Творцу, а к тварному. Поэтому нужно отсекал всякое пожелание, своеволие, тогда человек смиряется и становится явной Божественная благодать [205]. «Уничтожь искушения и помыслы, – говорит авва Зосима, – и не будет ни одного святого»<sup>368</sup> [61, с. 108]. Дело не в том, чтобы не испытывать искушений, а в том, чтобы проходить их [174];

---

<sup>363</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 37.

<sup>364</sup> Слово 66.

<sup>365</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 73.

<sup>366</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ученикам, 25, 24.

<sup>367</sup> Слово 28, гл. 54.

<sup>368</sup> Собеседования, 5

– безмолвие. Преп. Макарий Великий наставляет: «Истинное основание молитвы таково – быть внимательным к помыслам и совершать молитву в великом безмолвии и мире»<sup>369</sup> [59, с. 216]. Преп. Исаак Сирийский говорит, что безмолвие – «умолкание по отношению ко всему»<sup>370</sup>. Безмолвие «предохраняет чувства от внешнего смятения и способствует трудам телесным и душевным»<sup>371</sup>. Есть два вида безмолвия – внешнее и внутреннее. Внешнее безмолвие состоит в хранении языка, молчании уст; внутреннее – в молчании ума, мире помыслов, тишине сердца. Следует упражняться в первом, чтобы достичь второго: «Молчание способствует безмолвию»<sup>372</sup> [93]. По словам преп. Иоанна Лествичника, «безмолвие есть непрерывная служба Богу и предстояние пред Ним. Безмолвник тот, кто говорит: Аз сплю, а сердце мое бдит (Песн. 5:2)»<sup>373</sup> [181]. Преп. Исаак Сирийский говорит, что «вершина всякого блага для человека Божия в мире сем есть чистая молитва. И если не умрет человек по отношению ко всем людям и не будет усердствовать в безмолвии наедине с собой, словно мертвец во гробе, не сможет он приобрести это для себя. Ибо чистая молитва требует отрешенности от всего, дабы благодаря этому целомудренно и без рассеянности предстоял <человек> перед Богом во время молитвы, а разум его был собран отовсюду внутрь, вглядываясь только в Бога в безмолвии движений своих»<sup>374</sup> [110]. Преп. Нил Синайский говорит: «Вкусивший безмолвия и начавший сколько-нибудь упражняться в созерцании не согласится связать ум заботами о телесном и, отвлекши его от духовного ведения, обращать к делам земным, когда он большею частью парит превыспренно»<sup>375</sup> [60, с. 290];

– неспешность. Преп. Иоанн Лествичник советует: «Произноси слова молитвы неспешно; не позволяй уму скитаться повсюду, но затворяй его в словах молитвы»<sup>376</sup> [181];

– осознание и прочувствование сказанного. Преп. Исаак Сирийский говорит:

---

<sup>369</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 161. Беседа 6, 3.4.

<sup>370</sup> Слова подвижнические, 14.

<sup>371</sup> Беседа 1, 19.

<sup>372</sup> Слова подвижнические, 41.

<sup>373</sup> Слово 27, 17.

<sup>374</sup> Беседа 1, 72.

<sup>375</sup> Мысли и увещания, извлеченные из других писаний преп. Нила, 60.

<sup>376</sup> Слово 28, 17.

«Молитва есть не только повторение <слов>, но и то чувство, которое пробуждается в глубинах ума по отношению к <божественному> Бытию»<sup>377</sup> [110];

– простота сердца (Деян. 2:46), т.е. простота – чистота сердца и совести, в первую очередь, скромность, целомудренность, непонимание и незнание лукавства, хитрости, лжи, расчета [211]. Свт. Василий Великий пишет: «Благодать Божия наипаче просияла, действуя в младенцах и в невысоких умом» [220, с. 242];

– вера. Сщмч. Киприан Карфагенский (†258) говорит: «Мы столько почерпаем от избытка благодати, сколько имеем веры, способной к ее принятию» [117, с. 92]. По словам митр. Антония Сурожского, «вера заключается в том глубинном общении с Богом, которое покоится либо на жажде, на голоде, который живет в нас, либо на непосредственной уверенности и знании о Нем через общение, через приобщенность» [13];

– надежда. «Уповай на благодать Божию и ожидай от Бога заступления, зная, что если обращаемся к Нему как должно и искренно, то Он не только не отринет нас вовсе, но пока еще произносим слова молитвы, скажет: «Вот Я!»<sup>378</sup> – пишет свт. Василий Великий [222, с. 245]. Преп. Макарий Великий говорит: «если не будет у человека пред очами радости и надежды, что примет избавление и жизнь, то не сможет стерпеть скорбей и принять на себя бремя и шествие тесным путем»<sup>379</sup> [59, с. 213].

– любовь к Богу (пламенное тихое и ясное возгорение сердца). Старец Порфирий Кавсокаливит говорит, что Бог любит возлюбленного, а возлюбленный желает достигнуть соединения с Любящим [216]. «Не будет светильник светить без елея и молитва не озарит духа без любви, не взыдет к Богу», – поучает свт. Филарет Московский [26, с. 36]. Свт. Феофан Затворник замечает: «Любовь возжигает любовь. Восчувствовав, как любит вас Господь <...> сердце само к Нему повлечется благодарением и любовью. Держите сердце под влиянием такого убеждения любви к вам Господа: и теплота сердечная скоро

---

<sup>377</sup> Беседа 1,54.

<sup>378</sup> Письмо 167 (174).

<sup>379</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 153. Беседа 26, 11.

возрастет в пламень любви ко Господу» [243, с. 184]. Преп. Нил Синайский говорит: «Любовь есть полнота бесстрастия, – изглаждение страстей»<sup>380</sup>. «Любовь собственно ничего не имеет, кроме Бога; потому что Бог есть любовь»<sup>381</sup> [60, с. 290];

– болезнование сердца, печаль в сердце по Богу [56]. Свт. Иоанн Златоуст говорит: «Подлинно, ничто так не делает сердца любомудрым, как скорбь и печаль по Боге»<sup>382</sup> [226]. «Ибо печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению» (2 Кор. 7:10);

– плач (включает сердечные слезы и вздыхания). Слезы на молитве, по слову преп. Нила Синайского, «орудие к получению всякого прощения»<sup>383</sup> [60, с. 208]. Кроме того, авва Евагрий говорит: «Когда подумаешь, что во время молитвы твоей нет тебе нужды плакать о грехах, тогда посмотри, сколь далеко отстоишь ты от Бога, будучи обязан всегда пребывать в Нем, – и прольешь теплейшие слезы»<sup>384</sup> [60, с. 217]. В свою очередь свт. Феофан Затворник замечает: «Слезы – мера преуспевания, а непрестанные слезы – признак скорого очищения» [237, с. 200]. Кроме того, «есть слезы в сердце, которые лучше текущих из глаз. Из глаз текущие питают червь тщеславия, а те, сердечные, Богу Единому ведомы» [239, с. 177].

– усердие, ревность и дерзновение<sup>385</sup>, решимость и мужество, без самосожеления. «Без ревности по Богу, наставляет преп. авва Исаяя, – нет и преспеяния»<sup>386</sup> [59, с. 173]. Преп. Макарий Великий говорит: «Душа, хотя изъязвлена язвами постыдных страстей, хотя ослеплена греховной тьмой, однако же имеет волю возопить к Иисусу и призывать Его, чтобы пришел Он и сотворил душе вечное избавление»<sup>387</sup> [59, с. 173]. Преп. Марк Подвижник учит: «Благодать Христова восполнит наши недостатки, если только мы не вознерадим о делании

---

<sup>380</sup> Мысли и увещания, извлеченные из других писаний преп. Нила, 40.

<sup>381</sup> Мысли и увещания, извлеченные из других писаний преп. Нила, 41.

<sup>382</sup> Слово 2 о молитве.

<sup>383</sup> Слово о молитве, 6.

<sup>384</sup> Слово о молитве, 78.

<sup>385</sup> Не следует отождествлять с дерзостью.

<sup>386</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 2, 2.

<sup>387</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 68. Беседа 20, 7.

по силе нашей»<sup>388</sup> [59, с. 517]. Кроме того, «святой Макарий говорит о душе, в которой есть истинная решимость, что бы ни было ей нанесено, среди тысячи искушений, все претерпевая, она говорит: если и умру, не оставлю Его (то есть Господа, в угоду греху и врагу)»<sup>389</sup> [59, с. 189]. Антоний Великий говорит, что «мужество есть не что иное, как твердость в истине и сопротивление врагам: когда не уступишь им, они отступят и совсем не покажутся более»<sup>390</sup> [59, с. 109]. Авва Исаяя говорит, что «настоящее мужество – когда человек противоборствует прежним грехам, о прощении коих и просит, умоляя всегда о том, чтоб опять не впасть в них, ни в сердце своем, ни в действовании, ни в чувствах»<sup>391</sup> [59, с. 392].

– терпение. «Действие Божией благодати, – говорит преп. Макарий Великий, – открывается в человеке и приемлет он дарование Духа Святого, какого сподоблена бывает душа верная, только после долговременного борения, после опытов великого терпения и великодушия, после искушений и испытаний, когда свободное произволение испытано будет всякими скорбями»<sup>392</sup>. Свт. Иоанн Златоуст наставляет: «Не потому Бог часто медлит исполнением наших просьб, что отвергает их, а желая научить нас постоянству и привлечь к Себе»<sup>393</sup> [226]. Авва Евагрий наставляет: «Не скорби, не получая тотчас от Бога того, о чем просишь. Он хочет доставить тебе большее благодеяние тем самым, что заставляет тебя с терпением долее предстоять Ему в молитве. Ибо что выше, как простирать беседу к Богу и объяту быть общением с Ним»<sup>394</sup> [60, с. 211]. Апостол Иаков, уча долготерпению, сравнивает человека с земледельцем, который «ждет драгоценного плода от земли и для него терпит долго, пока получит дождь ранний и поздний» (Иак. 5:7). Перенесение скорбей развивает навык постоянной молитвы, «если только с Ним страдаем, чтобы с Ним и прославиться» (Рим. 8:17);

---

<sup>388</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, 75.

<sup>389</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 102. Беседа 26, 8.

<sup>390</sup> Устав отшельнической жизни, 177.

<sup>391</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 23, 7.

<sup>392</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 87. Беседа 1, 12.

<sup>393</sup> Слово 2 о молитве

<sup>394</sup> Слово о молитве, 34.

– непрестанное призывание (или постоянное понуждение к молитве) [144]. Преп. Макарий Великий говорит: «Кто скорбит и ищет, и неотступно просит Господа, тот скорее получит избавление и небесное богатство, как сказал Господь, заключая слово о неправедном судье и о вдове: *кольми паче Бог сотворил отмщение вопиющих к Нему день и ночь? Ей глоголю: сотворит отмщение их вскоре* (Лк. 18:7, 8)»<sup>395</sup> [59, с. 181]. Также и преп. Иоанн Кассиан призывает: «Без колебания неверием будем неотступны в молитве, и получим просимое. Так обетовал Господь: *просите, и дастся вам, ищите и обряцете, толцуйте и отверзется вам* (Лк. 11:9)»<sup>396</sup> [60, с. 138]. Свт. Феофан Затворник наставляет: «Возрастание молитвы конца не имеет» [229, с. 195].

### 4.3 Молитвенный путь – покаяние, смирение, любовь

Как отмечено выше, молитва творится неспешная, покаянная, плачущая, от духа сокрушенна и смиренна [211]. Осознание искажения подлинного состояния человеческой природы производит в человеке изменение ума, обращение его от земного к небесному, от временного к вечному, от собственного замкнутого мира к открытости божественного присутствия. Состояние изменения ума, то есть пребывание в покаянии, становится главной заботой человека на пути к исцелению своей испорченной грехопадением природы и составляет основу всей его духовной жизни [56]. Покаяние – не только осознание греха, но и обращение к Богу с верой и надеждой на Его любовь, и обещание ответной любви, и принесение плода покаяния и любви [10].

«Совершенное покаяние, – говорит преп. Иоанн Кассиан, – состоит в том, чтоб не делать более тех грехов, в коих каемся, и в коих обличает нас совесть; доказательством же удовлетворения за них с нашей стороны и их нам прощения служит изгнание из сердец наших и самого сочувствия к ним»<sup>397</sup> [60, с. 151].

При этом условием возрастания в молитве служит смирение, которое при-

---

<sup>395</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 87. Беседа 1, 12.

<sup>396</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 206.

<sup>397</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 221.

ближает к Богу и соединяет с Ним, а также с другими людьми. «Да будут все едино, как Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе, так и они да будут в Нас едино» (Ин. 17:21). По словам преп. Исаака, смирением определяется наше нравственное и духовное преуспеяние: «насколько человек погрузится в смирение, настолько преуспеет и вознесется» [161]. «Никто не может, – говорит преп. Иоанн Кассиан, – достигнуть последнего предела совершенства и чистоты иначе, как смирение истинным, которое он, видимо свидетельствуя пред братьями, изъявляет также и пред Богом в сокровенностях сердца своего, веруя, что без Его покрова и помощи, в каждый момент его посещающих, никак не может он достигнуть совершенства, которого желает и к которому с усилием течет»<sup>398</sup> [149, с. 87]. И само «совершенство человека – есть смирение».

«Что есть смирение? – спрашивает авва Исаяя и отвечает. – Смирение есть – думать о себе, что ты грешник и ничего доброго не делаешь пред Богом. Дела же смирения суть: молчание, немерение себя ни в чем, нелюбопытность, повиновение, смотрение в землю, имение смерти пред очами, блюдение себя от лжи, непозволение себе в беседах суесловий, противоречия старшему и настояния на своем слове, перенесение положения, ненавидение покоя, нуждение себя на труд и никого не огорчение»<sup>399</sup> [59, с. 370].

Смирение – искреннее сознание своих недостатков и немощи. Оно есть основание духовной жизни [171]. Смирение есть единственное состояние духа, через которое входят в человека все духовные дарования. Оно отворяет сердце и делает его способным к духовным ощущениям [49]. Поэтому преп. Симеон Новый Богослов пишет: «Поистине одна только есть печать Христова – осияние Духа Святаго, хотя много есть видов воздействий Его и много знамений силы Его. Первейшее всего другого и необходимейшее есть смирение, так оно есть начало и основание» [201, с. 36]. Можно сказать, что смирение служит мерой святости. «Ибо по мере, как умножаются в нас страдания Христовы, умножается Христом и утешение наше» (2 Кор. 1:5).

---

<sup>398</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 145.

<sup>399</sup> Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 20.

Смирение является самым главным средством, при помощи которого христианин может совершить дело своего спасения. Смирение – целое христианское мирозерцание. Именно поэтому преп. Макарий Египетский говорит, что смирение есть признак христианства.

Без смирения все добродетели не имеют спасительного значения, а кто имеет его, тому присущи все христианские добродетели. Да и сама благодать, через стяжание которой обретается спасение, даруется от Бога за смирение. В свою очередь благодать дает силу неуклонно соблюдать Божественные заповеди, обращает скорби в радости, навеки соединяет со Христом [192].

Преподобный Исихий наставляет: «Царствие небесное не есть награда за дела, а благостный дар Владыки, уготованный верным рабам. Раб не требует свободы, как награды; но (получив ее) благодарит, как должник, а (не получив) ожидает, как милости<sup>400</sup> [60, с. 174].

Сам Господь «смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной. Посему и Бог превознес Его и дал Ему имя выше всякого имени» (Флп. 2:8–9). Сила смирения состоит в том, что с ним соединяется благодать Св. Духа: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4:6; 1 Пет. 5:5) [192]. Преп. Макарий Великий говорит: «Принявший благодать почитает себя уничиженным более всех грешников, и такой помысел насажден в нем, как естественный, и чем глубже входит он в Познание Бога, тем больше почитает себя невеждою, чем более учится, тем более признает себя ничего не знающим. Сие же споспешествующая благодать производит в душе, как нечто естественное»<sup>401</sup> [59, с. 231-232]. Смирение, по словам преп. Макария Великого, является необходимым условием сохранения благодати: «Обогащающийся Божьей благодатью должен пребывать в великом смиреномудрии и сердечном сокрушении, почитать себя нищим и ничего не имеющим, думать: «что имею у себя, все то чужое, другой мне дал, и когда захочет, возьмет у меня». Кто так смиряет себя пред Богом и людьми, тот может сохранить данную ему благодать, как

---

<sup>400</sup> О трезвении и молитве, 79.

<sup>401</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 196. Беседа 16, 12.



сказано, *смиряться, вознесется* (Мф. 23:12)»<sup>402</sup> [59, с. 233].

Важно также помнить, что молитва это постоянный труд. Авва Агафон говорит: «Для приобретения всякой добродетели совершается только временный подвиг и труд. Однако ради стяжания молитвы необходимо подвизаться до последнего издыхания» [161]. Молящемуся необходимо покаяться в грехах, очистить сердце от страстей и стяжать благодать. Сщмч. Петр Дамаскин говорит: «Если человек не сделается бесстрастным, то Преплагий Бог не ниспосылает на него Всесвятаго Духа, чтобы он, по привычке, не был увлекаем страстями и не сделался виновным за нашествие (на него) Святаго Духа и не подпал большому осуждению. Но когда, по навыку к добродетели, он не будет уже иметь никакой дружбы с врагами и не будет увлекаться страстною привычкою, тогда получает благодать и таким образом не подвергается уже осуждению за получение дарования» [170, с. 161]. Молиться надо всегда, причем постоянное покаянное состояние души обязательно для молящегося [3].

От молитвенного делания появляется просвещение, позволяющее знать волю Божию в каждый момент. И по мере исполнения заповедей Господних, заповедей блаженств рождается любовь, которая имеет основанием смирение, а мерой – жертвенность [25]. «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 15:13).

«Молитва наша взойдет в свойственное ей совершенство, – наставляет преп. Иоанн Кассиан, – когда в нас совершится то, о чем молился Господь к Отцу Своему: *да любы, еюже Мя возлюбил еси, в них будет* (Ин. 17:26); и еще: *якоже Ты Отче во Мне, и Аз в Тебе, да и тиши в Нас едино будут* (Ин. 17:21). Это будет тогда, когда вся наша любовь, все желание, вся ревность, все стремление, вся мысль наша, все, что видим, о чем говорим, чего чаем, будет Бог, – и когда то единение, которое есть у Отца с Сыном, у Сына с Отцом, изольется в наши сердца и умы, – чтоб как Он искреннею чистотою и неразрывною любит нас любовью, так и мы соединены были с Ним чистотою и неразделимою любовью. Достигший сего вступает в состояние, в коем не может не теплиться в

---

<sup>402</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 199. Беседа 41, 3.

сердце его непрестанная молитва; тогда всякое движение жизни его, и всякое устремление сердца его будет единая непрерывная молитва, предвкушение и залог вечноблаженной жизни»<sup>403</sup> [60, с. 139].

Митрополит Антоний Сурожский говорит: «Тот, кто любит совершенно, себя забывает до конца, и живет только в том, кого любит, для того, кого любит» [10]. Так и молящийся живет с Богом, в Боге и для Бога.

Первый период молитвенной жизни – период призывающей благодати Божией, которая выводит человека на путь покаяния. Благодать «посещает» начинающего молитвенный путь человека, давая вкусить «яко благ Господь» [25; 56]. При этом общая ошибка начинающих делателей молитвы заключается в мысли, что призывающая благодать будет всю жизнь их постоянной спутницей [25]. Затем благодать видимо «отступает» от кающегося, однако невидимое ее присутствие остается с ним.

Начинается второй – наиболее продолжительный период молитвенной жизни. Человек, вкусивший сладости Божественного присутствия в действии Святого Духа, переживает сокрытие благодати как личную трагедию и поэтому прилагает все усилия, чтобы вновь ее обрести: борется со страстями и принуждает себя к деланию добродетелей. В этот период делатель молитвы своей жизнью исполняет слова апостолов: «Многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие» (Деян. 14:22). Когда добродетели укореняются в человеке, благодать начинает видимо проявлять свое присутствие, но это не происходит мгновенно, а мало-помалу, незаметно для самого подвизающегося. Вкусив Божественной благодати в гораздо большей степени, чем это было раньше, делатель молитвы проявляет большое самоотречение и прилагает труды к трудам и добродетели к добродетелям, чтобы приобрести то, что когда-то потерял, и иметь этот дар вечно.

Третий период молитвенной жизни – возвращение благодати Божией, когда она становится очевидной для самого делателя молитвы и для всех окружающих. Посещения благодати со временем делаются все более частыми и ощути-

---

<sup>403</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 208.

тельными, пока, наконец, не становятся постоянно действующим «обоживающим» присутствием внутри человека [25; 56].

#### **4.4. Выводы по IV главе**

На первых степенях молитвы (словесной и умной) очень важным является обретение навыка, что достигается частым понуждением на внимательную покаянную молитву. Кроме того, следует больше уединяться, приучаться к воздержанию, воцерковляться. Преуспевая в молитве, человек приобретает большее видение своих грехов, покаянное сокрушение сердца и укрепление добродетелей. Постепенно сердце начинает участвовать в молитве, что вызывает особую необходимость хранить внешние чувства. Впоследствии сама благодать вводит в сердце молящийся ум и молитва становится умно-сердечной. После этого человек бывает подготовлен к восхождению в степень молитвы самодвижной, когда его желания и действия совпадают с волей Божией. При этом молящийся обязан с особым усердием блюсти молчание и хранить тишину, пребывающую в его сердце. При умно-сердечной молитве совершенствуется ее действие, ум освобождается от помрачения, сердце, сокрушаясь, все больше очищается от страстей и грехов. После победы над сатаной, когда он предстает молящемуся во всем своем ужасающем виде, благодать входит с молитвой в очищенное сердце. Молитва творится уже не словом или мыслью, а не прекращающимся сердечным чувством. Затем следует более совершенная степень молитвы – молитва умно-сердечная чистая, или непарительная. При этом бесстрастное сердце молится чисто, помыслы уже из него не исходят. Такая молитва является созерцательной, и человек теперь живет созерцательной жизнью и молится в истине Духом Святым, причем все добродетели возрастают до своей полноты. За созерцанием следует истинное зрение разума, который непосредственно зрит Бога, постигает дела Божьего домостроительства, познает великие Божественные тайны.

Наиболее безопасный способ обретения умной молитвы – заключение ума в

слова молитвы, которые неспешно произносятся с покаянным чувством. При этом можно вообще не применять никаких вспомогательных способов, таких как сочетание с дыханием и сердечным ритмом, для сведения и удержания ума в сердце, так как это представляет опасность для здоровья и может усилить действие страстей. Кроме того, соединение ума с сердцем зависит всецело от милости Божией и совершается Божественной благодатью.

Обретению непрестанной молитвы содействуют условия, в которых она совершается: со страхом Божиим (трепетом и благоговением), в памяти смертной, с искренним покаянием, сокрушением и самоукорением, кротостью и смирением, в присутствии Божии, в мире, с крестным знаменем и поклонами, с самоотвержением и преданием себя в волю Божию, в труде, посте и воздержании, внимая себе, без суеты и помыслов, в безмолвии, неспешно, с осознанием и прочувствованием сказанного, в простоте сердца, молением веры, надежды, любви (пламенным тихим и ясным возгорением сердца), с болезнованием и печалью сердца по Богу, с плачем (сердечными слезами и воздыханиями), с усердием, ревностью и дерзновением, решимостью и мужеством, без самосожаления, с терпением, непрестанным призыванием (или постоянным понуждением к молитве).

В первом периоде молитвенной жизни призывающая благодать Божия ставит человека на путь покаяния. Затем благодать скрывается от кающегося, однако невидимое ее присутствие остается с ним, вследствие чего молящийся вступает во второй, наиболее продолжительный период, в котором начинает обретать смирение – необходимое условие возрастания в молитве, поскольку за него даруется и сохраняется Божественная благодать, а значит и все духовные дарования. По мере понуждения к покаянной молитве, исполнения Христовых заповедей и укоренения добродетелей, благодать начинает понемногу проявлять свое присутствие, рождая в человеке любовь. В третьем периоде молитвенной жизни происходит возвращение благодати Божией, приближающей молящегося любовью, основанной на смирении, к Богу и соединяющей с Ним.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе проведено исследование в соответствии с ее целью, чему способствовало решение в доступной мере<sup>404</sup> поставленных задач.

Истинное познание Бога как любви человек обретает с помощью молитвы, в которой он очищается, просвещается, освящается и обоживается благодатью Духа Святого в ответ на покаянную молитву к Богу, которая начинается со слов и, становясь непрестанной и в Духе, углубляется до созерцательного молчания.

Делатели молитвы в разное время и в разных местах употребляли не одинаковые слова для получения навыка в непрестанной памяти Божией, причем эти краткие молитвы переходили в богослужение, продолжением которого является личная молитва. Основой молитвы служит вера, догматическое содержание которой взаимообусловлено с ее выражением в личном опыте христианина. В связи с этим наиболее глубокой по своему содержанию и общеупотребительной на протяжении столетий является Иисусова молитва: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго», которая имеет различные наименования, степени восхождения и совершается полностью или в сокращенном виде.

Иисусова молитва содержит указание на исполнение закона и пророков во Христе: на Его человечество, когда Он именуется «Иисус», и на Божество, поскольку Он прославляется как «Господь» и «Сын Божий». Кроме того, Иисусова молитва указывает на три Лица Святой Троицы: «Никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3), а обращение ко Второму Лицу, как к «Сыну Божию», подразумевает присутствие Бога Отца. Вследствие этого Иисусова молитва является не только христоцентричной, но и тринитарной. В ней молящийся с покаянием, смирением и любовью обращается к Богу и испрашивает у Него милости, т.е. спасение и обретение Божественной благодати. Кроме того, в словах о помиловании может выражаться моление за

---

<sup>404</sup> Преп. Макарий Великий говорит: «Иное дело – одним ведением и умом объяснять себе сказанное, а иное дело – существенно, на самом деле, с несомненностью, во внутреннем человеке и уме иметь сокровище, благодать, внушение и действие Святого Духа». Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 169. Беседа 27, 12 [33, с. 220].

весь мир, когда при этом подразумевается «весь Адам» и сам молящийся.

Моление именем Господа Иисуса имеет твердые основания в Священном Писании Ветхого и Нового Завета, что подтверждается отцами Церкви I – VII вв., которые, основывая свое учение об умном делании, пользовались его изречениями.

Следует отметить, что на восхождения в молитве оказывают влияние особенности служения ее делателей и те условия, в которых они находятся: чем выше их служение, тем обильнее действует в них благодать, возводя на более высокие степени молитвы.

Однако непрестанная Иисусова молитва, соединяющая человека с Богом через все возрастающую память о Нем, необходима не только монахам как подражателям ангельской жизни, но и мирянам, поскольку не только побеждает бесов и дает познать человеческую немощь в борьбе со злом, но и преображает человеческое естество, совершает обожение человека и вводит во взаимоотношение Лиц Святой Троицы.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что посредством Иисусовой молитвы, совершаемой смиренным молением любви, даруется по милости Божией спасительная благодать Святого Духа, обоживающая человека и вводящая во взаимоотношение любви Лиц Святой Троицы.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Авва Евагрий Понтийский. О молитве. М.: Мартис, 1994.
2. Августин Аврелий, блж. Исповедь. М., 1991.
3. Агафон, игум. Практическое руководство к «умной» молитве (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.tihon-luh.ru>
4. Александр (Милеант), еп. Тайна Пресвятой Троицы (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.pravportal.ru>
5. Алексей II, Святейший Патриарх Московский и всея Руси. Ответ Патриарха Московского и всея Руси Алексия II на открытое письмо 138 мусульманских богословов (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.k-istine.ru>
6. Амвросий Оптинский, преп. Собрание писем к монашествующим (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.pagez.ru>
7. Ананичев А.С. Плоды молитвы Иисусовой (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru>
8. Антоний, архиеп. Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати. Издание Красногорского Успенского храма, 1999.
9. Антоний Сурожский, митр. Войду в Дом Твой. – 2-е изд. Клин: Христианская жизнь, 2002.
10. Антоний Сурожский, митр. Любовь всепобеждающая: Проповеди, произнесенные в России. – 2-е изд. М.: Крутицкое подворье, 2001.
11. Антоний Сурожский, митр. О покаянии: Проповеди. – Клин: Христианская жизнь, 2001.
12. Антоний Сурожский, митр. О созерцании и подвиге // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 2.
13. Антоний Сурожский, митр. Пути христианской жизни: Беседы. – 2-е изд. Киев: Дух и Літера, 2001.
14. Антоний Сурожский, митр. Ступени [Беседы]. Село Решма (Ивановской обл.). Макариево – Решемская обитель, 1998.
15. Антоний Сурожский, митр. Что такое духовная жизнь (Электронный

ресурс) // Режим доступа: <http://azbyka.ru>

16. Антоний Сурожский, митр. Школа молитвы. Клин: Христианская жизнь, 2007.

17. Артемий Стельмах-Назарчук. Имя вечности (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://otrok-ua.ru>

18. Архимандрит Софроний (Сахаров): Краткое жизнеописание (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://sophrony.narod.ru>

19. Афанисий (Евтич), еп. Приступит человек, и сердце глубоко (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru>

20. Афанасьева З. Не оставляй Божественной молитвы. Оптинские старцы о молитве Иисусовой. М.: Издательство им. свт. Игнатия Ставропольского при храме Святого Духа сошествие на Лазаревском кладбище, 2004.

21. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества, М.: Искусство, 1979.

22. Беседы (омилии) святителя Григория Паламы. Ч. 1. – М.: Паломник, 1993.

23. Большаков С. На высотах духа. Изд-во Православного Братства Святителя Филарета Московского, М., 2002.

24. Борис Бобринский, прот. Евхаристия и умная молитва (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org>

25. Борис (Долженко), иг. К тихому пристанищу. – СПб.: Издательская служба Валаамского монастыря, 2008. – 215 с.

26. Булгаковский Д., свящ. Молитва – царица добродетелей. СПб., 1893.

27. Валентин Свенцицкий, прот. Тайное поучение о нашем спасении (о молитве Иисусовой) (Электронный ресурс) / Режим доступа:

<http://www.omolenko.com>

28. Варсонофий Оптинский, преп. Духовное наследие. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1999.

29. Василий (Кривошеин), архиеп. О духовном руководстве в деле спасения по творениям преп. Симеона Нового Богослова (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org>



30. Василий (Кривошеин), иером. Православное духовное предание // Вестник Русского Западно-Европейского Патриаршего Экзархата. – 1952. – № 9. С. 8-20.
31. Василий (Родзянко), еп. О молитве Иисусовой (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.bishop-basil.org>
32. Василий (Родзянко), еп. Спасение любовью / Сост. и предисл. М.Г. Жуковой. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2007. – 208 с. – (Духовное наследие Русского зарубежья).
33. Вениамин, еп. Священная Библейская История Нового Завета. – Владивосток, Издательство Дальневосточного гос. университета, 2000.
34. Владимир Елисеев, иерей. Православный путь ко спасению и восточные и оккультные мистические учения. М.: Даниловский благовестник, 1995.
35. Всеволод (Филипьев), инок. Аскетическая письменность // Русский инок. – 2002. – № 4 (167).
36. Всеволод (Филипьев), инок. Аскетическая письменность // Русский инок. – 2003. – № 5 (168).
37. Всеволод (Филипьев), инок. Афонская рукопись о силе и действенности молитвы Иисусовой // Русский инок. – 2002. – № 2 (165).
38. Всеволод (Филипьев), инок. Богообщение // Православная жизнь. – 1999. – № 5.
39. Всеволод (Филипьев), инок. Дневник старца Никодима Карульского // Русский инок. – 2003. – № 5 (168).
40. Всеволод (Филипьев), инок. Новые святые Российской Церкви: свят. Филарет Московский, свят. Игнатий Кавказский, свят. Феофан Затворник, блаж. Феофил Киевский // Русский инок. – 2004. – № 19 (182).
41. Георгий Флоровский, прот. Догмат и история. М., 1998. – 487 с.
42. Георгий Флоровский, прот. Пути Русского Богословия. Париж, 1937.
43. Григорий Богослов, свт. Творения, ч. 3. М., 1844.
44. Григорий Нисский, свт. Об устройении человека. Пер. В.М. Лурье. СПб.: Аксиома, Мифрил, 1995.

45. Григорий Палама (Электронный ресурс) / Режим доступа:  
<http://www.pravenc.ru>
46. Григорий Палама, свт. Триады в защиту священо-безмолвствующих / Перевод, послесловие и комментарии В. Вениаминова. – М.: Канон, 1995. – 384с. – (История христианской мысли в памятниках).
47. Дамаскин (Орловский), иером. Мученики, исповедники и подвижники благочестия Русской Православной Церкви XX столетия. Жизнеописания и материалы к ним. Кн. 2. Тверь: Булат, 1996. – 528 с.
48. Девятова С. Житие и акафист свят. Иоанна (Максимовича). Материал подготовлен к публикации // Русский инок. – 2003. – № 9 (172).
49. Девятова С. Игумения Арсения (Себрякова) // Русский инок. – 2006. – № 51 (214).
50. Девятова С. Православные старцы XX в. (6): преподобные Гавриил, Силуан, Кукша, Лавретний, Амфилохий // Русский инок. – 2003. – № 12 (175).
51. Девятова С. Православные старцы XX в. (10): святитель Нектарий Эгинский, старец Паисий Афонский, схимонахиня Антония // Русский инок. – 2004. – № 17 (180).
52. Девятова С. Православные старцы XX в. (11): преп. Севастьян Карагандский, блаж. Иоанн Липецкий, старец Порфирий // Русский инок. – 2004. – № 18 (181).
53. Девятова С. Старец Иоанн Крестьянкин // Русский инок. – 2006. – № 43 (206).
54. Димитрий Ростовский, свт. Алфавит Духовный. – М.: Аксиос, АНО «Развитие духовности, культуры и науки», 2002
55. Диодор (Ларионов), монах. Аскетическое богословие старца Иосифа Ватопедского – Часть 1: путь опытного богопознания (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.bogoslov.ru>
56. Диодор (Ларионов), монах. Аскетическое богословие старца Иосифа Ватопедского – Часть 2: покаяние и преображение человеческой природы [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.bogoslov.ru/text/332495.html>

57. Дионисий Ареопагит. О небесной иерархии. – 5-е изд. – М., 1893.
58. Дионисий (Шленов), игум. Святитель Григорий Палама: житие, творения, учение (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.bogoslov.ru>
59. Добротолюбие. Т.1 / Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 640 с.
60. Добротолюбие. Т.2/ Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 765 с.
61. Добротолюбие. Т.3 / Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 442 с.
62. Добротолюбие. Т.5/ Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 448 с.
63. Древние иноческие уставы преп. Пахомия великого, св. Василия великого, пр. Иоанна Кассиана и пр. Венедикта, собранные Епископом Феофаном. М., 1892.
64. Древний Патерик (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.pagez.ru>
65. Душеполезные поучения Оптиных старцев. Т.1. Козельск: Издание Свято-Введенской Оптиной Пустыни, 2000. – 687 с.
66. Епифаний (А.А. Чернов), схимон. Жизнь святителя. Феофан, архиепископ Полтавский и Переяславский. Афины: Святая Русь, 1999-2000.
67. Ефрем Святогорец, архим. Жемчужины подвижнической мудрости. Главы о молитве и послушании / Перевод с новогреч. – Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001.
68. Ефрем Святогорец, архим. Об умной молитве // Русский инок. – 2004. – № 27 (190).
69. Ефрем Сирийский, преп. Творения. Ч. 3. М., 1849.
70. Ефрем Сирийский, преп. Творения. Ч. 5. М., 1850.
71. Жизнеописание наместника Китаевского пустыннощного скита Киево-Печерской Аавры, схиархимандрита Феофила (Россохи) (1929 – 1996) (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.bogistina.info>

72. Зайцев А. Вероопределения Православной Церкви (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org>
73. Зайцев А. Вероучение в Православной Церкви (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org>
74. Зайцев А. Вечная жизнь (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org>
75. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. М., 1996.
76. Ивлев С.А. Певческое искусство Древней Руси (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.fondcultura.ru>
77. Из духовного наследия прп. Серафима Саровского // Московские епархиальные ведомости. – 2007. – № 3-4.
78. Иванов М.С. К вопросу о богословии символа // Журнал Московской Патриархии. – 1984. – № 4. С. 69 – 72.
79. Игнатий (Брянчанинов), еп. Аскетические опыты. В 2-х т. Т I. – Мн.: Лучи Софии, 2001. – 496 с.
80. Игнатий (Брянчанинов), еп. Аскетические опыты. В 2-х т. Т II. – Мн.: Лучи Софии, 2001. – 496 с.
81. Игнатий (Брянчанинов), еп. Письма о подвижнической жизни (555 писем). М. 1995.
82. Игнатий (Брянчанинов), еп. Творения. Т. 4. Сретенский монастырь, 1997.
83. Игнатий (Брянчанинов) еп. Творения в семи томах. Т. 7. – М.: Правило веры, 1993 (репр. переизд.: 2-е изд., СПб., 1886).
84. Игумен Н. Не бойся, малое стадо! О духовной брани в современном мире
85. Игумен Н. Сокровенный Афон. Даниловский благовестник, М., 2002.
86. Игумения Арсения. Жизнеописание (Электронный ресурс) / <http://www.lib.eparhia-saratov.ru>
87. Иеромонах Серафим (Вырицкий) / Ред. епископ Александр (Милеант). Свято-Троицкая Православная Миссия, 2001.

88. Иерофей (Влахос), митр. Одна ночь в пустыни Святой Горы. Издание 2-е, исправленное Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1997.
89. Иже во святых отца нашего Иоанна Златоустого избранные творения. Собрание поучений в 2-х томах. Т. 1. Изд. Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 1993.
90. Изложение монашеского опыта. Старец Иосиф Афонский, Изд-во: Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 1998.
91. Иларион, схимонах. На горах Кавказа. Беседа двух пустынников о внутреннем единении с Господом наших сердец, через молитву Иисус Христову, или духовная деятельность современных пустынников. 2-е изд., исправ. и много дополн. Баталпашинск, 1910.
92. Иларион (Алфеев), иером. Таинство веры: введение в православное догматическое богословие. М.: Изд-во Братства Святителя Тихона, 1996.
93. Иларион (Алфеев), еп. Духовный мир преподобного Исаака Сирина (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://bishop.hilarion.orthodoxia.org>
94. Иларион (Алфеев), иг. О молитве. Фонд «Христианская жизнь», Клин, 2001.
95. Иларион (Алфеев), еп. Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров. СПб., 2002.
96. Иоанн Златоуст, свт. Творения. Т. 1. СПб., 1895.
97. Иоанн Кронштадтский, св. прав. Богопознание и самопознание, приобретаемое из опыта. – СПб., 1900.
98. Иоанн Кронштадтский, св. прав. В мире молитвы. СПб., 1991.
99. Иоанн Кронштадтский, св. прав. Моя жизнь во Христе или Минуты духовного трезвения и созерцания, благоговейного чувства, душевного исправления и покоя в Боге. Т. 1. СПб., 1893.
100. Иоанн Маслов. Симфония по творениям св. Тихона Задонского. М., 1996.
101. Иоанн Мейендорф, прот. Жизнь и труды св. Григория Паламы. Введение в изучение. – Издание второе, испр. и доп. для русского перевода / Пер.

Г.Н. Начинкина под ред. И.П. Медведева и В.М. Лурье. – Санкт-Петербург: Византинороссика, 1997, XVI + 480 с.(Subsidia Byzantinorossica. T.2)

102. Иоанн Мейендорф, прот. Рим – Константинополь – Москва. Исторические и богословские исследования. – М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2005.

103. Иоанн Мейендорф, прот. Православие в современном мире. – М.: Путь, 1997.

104. Иоанн Мейендорф, прот. Святой Григорий Палама и православная мистика. Институт ДИ-ДИК, ПСТБИ, Москва, 2000.

105. Иоанн Мейендорф, прот. Смысл Предания (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru>

106. Иоанна (Помазанская), монахиня. Цель жизни христианской. Мысли святых отцов-аскетов // Русский инок. – 2002. – № 3 (166).

107. Иосиф Волоцкий, преп. Послание иконописцу и три «слова» о почитании святых икон / Казакова Н.А., Лурье Я. С. Антифеодальные еретические движения на Руси XIV - начала XVI в. Л., 1955, с. 323 – 370.

108. Иосиф Дионисиатис, монах. Старец Арсений Пещерник, сподвижник старца Иосифа Исихаста. Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2002.

109. Ираклий, иером. Удобнейший путь ко спасению в монашестве (издание 1910 года) // Русский инок. – 2004. – № 22 (185).

110. Исаак Сирин, преп. О божественных тайнах и о духовной жизни. Новооткрытые тексты / Пер. с сир., прим. и послесл. игумена Илариона (Алфеева). М.: Издательство Зачатьевского монастыря, 1998.

111. Исаак Сирин, преп. Слова подвижнические. – М.: Правило веры, 2002.

112. Каллист (Уэр), еп. Богословское образование в Писании и у святых отцов Предания (Электронный ресурс) / Режим доступа:

<http://www.pravoslavnye.org.ua>

113. Каллист (Уэр), еп. Внутреннее царство (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.blagovest.lozovaya.org>

114. Каллист (Уэр), еп. Нужно молиться за всех (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org>
115. Каллист (Уэр), еп. Сила имени // Церковь и время. – 1999. – № 1.
116. Кассиан (Безобразов), еп. Водю и кровию и духом. Толкование на Евангелие от Иоанна. Meudon, 1996.
117. Киприан Карфагенский, сщмч. Творения. Ч. 1: Письма. 2-е изд. Киев, 1891.
118. Киевопечерский патерик по древним рукописям. В переложении на современный русский язык, Марии Викторовой. Киев, В типографии Киевопечерской Лавры, 1870.
119. Климков О.С. Опыт безмолвия: Человек в мирозерцании византийских исихастов – СПб., 2000.
120. Ключ разумения: русские подвижники благочестия о молитве Иисусовой. – Москва-Екатеринбург: Издательский совет Руской Православной Церкви, Издательство Ново-Тихвинского женского монастыря, 2003. – 368 с.
121. Колесниченко Д. Истинное место св. Иоанна Кронштадтского в Христианстве // Русский инок. – 2005. – № 38 (201).
122. Кологривов (иеромонах Иоанн). Очерки по истории русской святости. Брюссель, 1961.
123. Концевич И.М. Оптиная пустынь и ее время. Издательский отдел Владимирской епархии, 1995
124. Концевич И.М. Стяжание Духа Святаго в путях Древней Руси. Изд-во Посад, 1994.
125. Лавр Восточно-Американский и Нью-Йоркский, митр. Преп. Паисий Величковский и его духовное наследие // Русский инок. – 2004. – № 27 (190).
126. Лепяхин В.В. Исихазм: содержание понятия и его границы (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru>
127. Лосский В.Н. По образу и подобию / Пер. с франц. В.А. Рещиковой. – М.: Издание Свято-Владимирского Братства, 1995.
128. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной Церкви.

Догматическое богословие. М., 1991.

129. Макарий Оптинский (Иванов), преп. Предостережение читающим духовные, отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву // Журнал Московской Патриархии. – 1972. – № 10. С. 69 – 76.

130. Максим Грек, преп. Творения: В 3-х ч. Ч. 1: Житие прп. Максима Грека. Нравоучительные сочинения. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1996.

131. Максим Исповедник, преп. Творения, кн. I, М.: Мартис, 1993.

132. Максимов Ю. Великий сербский старец отец Фаддей [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru/put/28141.htm>

133. Мальцев М. Старец Василий Чадин из Больших Ключищ // Русский инок. – 2006. – № 44 (207).

134. Митерикон. Собрание наставлений аввы Исаяи всечестной инокине Феодоре. [Пер.] епископа Феофана. Изд. 2-е, дополненное. М., 1898.

135. Писания мужей апостольских. М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2008. – 672 с.

136. Наставления преподобного Серафима Саровского. – М.: Изд. дом «Фавор-XXI», 32 с.

137. Настольная книга священнослужителя. М.: Изд. Московской Патриархии, 1978, т. 2, 800 с.

138. Настольная книга священнослужителя. М.: Изд. Московской Патриархии, 1986, т. 5, 816 с., вкл. 24 с.

139. Невероятные дары. Жизненный подвиг, необыкновенные чудеса, советы и пророчества двух афонских подвижников. – М.: Издательская группа «Фавор-XXI», 2007. – 112 с.

140. Неизвестный афонский исихаст. Трезвенное созерцание. Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2002.

141. Неизвестный новоафонский монах. О внутренней Иисусовой молитве (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.hesychasm.ru>

142. Николай Сербский, свт. Молитвы на озере / Пер. С. Луганской. Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001.



143. Никон (Беляев), иером. Дневник последнего старца Оптиной пустыни (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.hesychasm.ru>
144. Никон (Беляев), иером. Завещание духовным детям. Куйбышев, 1990.
145. Никон (Воробьев), игум. Нам оставлено покаяние: Письма. М., 1997.
146. Никон (Рождественский), архиеп. Великое искушение около святейшего имени Божия (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.romanitas.ru>
147. Никон (Рождественский), иером. Житие и подвиги преподобного Сергия игумена Радонежского и всея России чудотворца. Сергиев Посад: Изд-во Свято-Троицкой Сергиевой Лавры. 2003. – 335 с.
148. Нил Синайский, преп. Творения. Ч. 2. М., 1858.
149. Нил Сорский: [Сборник] / Сост. Ермаков Р. – М.: Сполохи, 1995. – 72 с.
150. Нилус С. О цели христианской жизни – беседа преподобного Серафима Саровского с Мотовиловым (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.omolenko.com>
151. Новая Скрижаль, или объяснение о церкви, литургии и всех службах и утварях церковных, Вениамина, архиепископа Нижегородского и Арзамасского (1739 – 1811). – М.: Издательство Православного Братства Святителя Филарета Митрополита Московского, 1999.
152. Новомученики, исповедники и подвижники благочестия Российской Православной Церкви, прославленные на Архиерейском Соборе 2000 г. Издательство прп. Максима Исповедника, Барнаул, 2003-2004.
153. О непрестанной молитве: Поучения святителя Феофана Затворника. Сост. игум. Феофан (Крюков). М.: Даниловский благовестник, 2001.
154. О ста ересьях вкратце. Откуда они начались и от чего произошли / Творения преподобного Иоанна Дамаскина. Т. 5. Перевод А.И. Сагарды под редакцией Д.Е. Афиногенова. – М.: Индрик, 2002. С. 123 – 155.
155. Общежительный устав Паисиева братства (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://paisius-niamets.orthodoxy.ru>

156. Онуфрий (Маханов), иеродиак. Игумен Назарий – отец русского монашества // Русский инок. – 2003. – № 9 (172).
157. Орехов Д. Вырицкий чудотворец Преподобный Серафим (Муравьев) (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.pravkniga.ru>
158. Осипов А.И. Святость человека в православной аскетической традиции / Доклад на богословской конференции «Учение Церкви о человеке» (Москва, 5-8 ноября 2001 г.) (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org>
159. Остров Божественной любви. Протоирей Николай Гурьянов / Сост. Ильюнина Л.А. СПб.: Ладан, 2008. – 448 с.
160. Остроумов С., прот. Жить – любви служить. М., 1900.
161. Отечник. Избранные изречения святых иноков и повести из жизни их, собранные епископом Игнатием (Брянчаниновым). Изд. 4-е. Брюссель: Жизнь с Богом, 1963.
162. Откровенные рассказы странника своему духовному отцу. М., 1992.
163. Павел Евергетин. Евергетин, или собрание богоглаголивых словес и поучений святых и богоносных отцов, т. I. Пер. с греч. Ф. Шульги. М.: Изд-во Братства святителя Алексия: Феофания, 2008. – 448 с.
164. Паисий Величковский, преп. Крины сельные или цветы прекрасные. СПб., 1910.
165. Паисий Величковский, преп. Об умной молитве (Возражение против хулителей ея) (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://orth-mission.org.ua>
166. Палладий, епископ Еленопольский. Лавсаик, или повествование о жизни святых и блаженных отцов. М.: Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2003.
167. Памятники литературы Древней Руси. XI – начала XII века. М., 1978.
168. «Пастырь» Ерма. Писания мужей апостольских. Рига, 1994.
169. Пестов Н.Е. Как победить сети диавольские (о сопротивлении темным силам). СПб.: Сатись, 2005.
170. Петр Дамаскин, сщмч. Творения. Кн. 1. М., 1874.

171. Петр (Екатериновский), еп. Указание пути ко спасению. Опыт аскетики. Издательство Сретенского монастыря, 2001.
172. Петр (Мещеринов), игум. Духовничество: ошибочное восприятие (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org>
173. Петр (Пиголь), иг. Преподобный Григорий Синаит и его духовные преемники (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.hesychasm.ru>
174. Письма святителя архиепископа Феофана Полтавского и Переяславского, 1976.
175. Питирим, митр. Воспоминания. «Како подобает в дому Божиим жити...» (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru>
176. Плакида (Дезей), архим. Истоки и распространение исихазма (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru>
177. Полное собрание русских летописей, том I. Лаврентьевская летопись. Вып. 1: Повесть временных лет. 2-е изд. Л., 1926.
178. Православные монастыри в истории, культуре и современной жизни России : рек. библиогр. указ. кн. изданий и веб-ресурсов [Электронный ресурс]. [Вып. 1] / сост. : С. В. Бушуев, В. Е. Лойко ; ред. библиогр. описания Е. Л. Обморнова ; Рос. гос. б-ка, Научно-исслед. отд. библиогр. – М., 2008.
179. Преподобные отцы и старцы Оптинские. Жития и наставления. Изд. 2-е, испр. и доп. Козельск: Свято-Введенская Оптина Пустынь, 2001.
180. Преподобных отцев Варсануфия Великого и Иоанна руководство к духовной жизни в ответах на вопросы учеников. Пер. с греческого. Изд. 4-е. СПб., 1905.
181. Преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Изд. 7-е. Сергиев Посад, 1908.
182. Путь немечтательного делания. Игумения Арсения и схимонахиня Ардалиона. М: Правило веры, 1999.
183. Ранние Отцы Церкви. Антология. – Брюссель: Жизнь с Богом, 1988. – 735 с.
184. Рафаил (Карелин), архим. Дыхание жизни. Издательство Саратовской

епархии, 2007.

185. Романенко Е.В. Нил Сорский и традиции русского монашества // Исторический вестник. – 1999. – № 3. С. 89 – 152.

186. Серафим (Параманов), иером. О четках. АНО «Развитие духовности, культуры и науки», 2005.

187. Серафим (Соболев), свт. Проповеди. София, 1944.

188. Святейший Патриарх Алексий: Развитие церковной науки и образования – приоритет внутренней деятельности Русской Православной Церкви (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.bogoslov.ru>

189. Святитель Иннокентий, митр. Московский и Коломенский. Указание пути в Царствие Небесное (основы Православной веры) (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://nравbogoslovie.orthodoxy.ru>

190. Святитель Кирилл, архиепископ Иерусалимский. Поучения огласительные и тайноводственные. – М.: Синодальная библиотека Московского Патриархата, 1991.

191. Святитель Серафим – архиепископ Богучарский, Софийский чудотворец (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://pravoslavie.domainbg.com>

192. Святитель Серафим. О кротости и смирении (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://pravoslavie.domainbg.com>

193. Тихон Задонский, свт. Житие, слова, наставления пастве, родителям и детям, священникам. Т.1. М.: Изд-во им. свт. Игнатия Ставропольского, 2003.

194. Тихон Задонский, свт. Об истинном христианстве. Т.4 Кн. 2. М.: Изд-во им. свт. Игнатия Ставропольского, 2003.

195. Серафим (Роуз), иером. По стопам св. Патрика, просветителя Ирландии, и св. Григория Турского. Куйбышев, 1990.

196. Сергей Дергалев, свящ. Введение в православную аскетику. Белгород: Издание Православного молодежного миссионерского центра Православной гимназии г. Белгорода, 2005.

197. Сергей (Страгородский), еп. Православное учение о спасении. 3-е изд. СПб., 1903.

198. Силуан (Туманов), игум. О духовности (Размышления в Неделю о блудном сыне) (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.pravportal.ru>
199. Симеон Афонский, монах. Дорога, освященная Солнцем. Издание Пустынь Новая Фиваида Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 2008. – 80 с.
200. Симеон Новый Богослов. Божественные гимны. Сергиев Посад, 1917.
201. Симеон Новый Богослов. Творения. В 3-х т. Т. 1. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993.
202. Сказание о лестовке // Вестник. – 2005. – № 40 (3-9 октября).
203. Скурат К.Е. Великие учителя церкви. – Клин: Фонд «Христианская жизнь», 1999
204. Скурат К.Е. Христианское учение о молитве и ее значении в деле нравственного совершенствования. – Клин: Христианская жизнь, 1999.
205. Слова Старца Паисия Святогорца: Духовное Пробуждение. Т. 1, 1999.
206. Слово Божие и Литургия Слова (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru>
207. Смолич И.К. Русское монашество. 988 – 1917. Жизнь и учение старцев. М.: Православная энциклопедия, 1997.
208. Софроний (Сахаров), архим. Видеть Бога как он есть. Essex, 1985.
209. Софроний (Сахаров), архим. Преподобный Силуан Афонский. Эссекс, 1990.
210. Старец Василиск Сибирский и благодатные действия молитвы Иисусовой (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.kalyazin.ru>
211. Старец иеросхимонах Сампсон. Жизнеописание, беседы и поучения, письма. М., Библиотека журнала «Держава». 2002, 904 с.
212. Старец Иосиф Ватопедский. Слова утешения. Беседы о духовной жизни и о монашестве. Богородице-Сергиева Пустынь, 2005. – 472 с.
213. Старец Иосиф Исихаст. Житие. Учение. Десятигласная духовдвижная труба и толкование на нее. Пер. А. Крюкова. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2000.

214. Старец Паисий. Отцы-святогорцы и святогорские истории. Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2001.
215. Старец Паисий Святогорец. Слова. Т.1. С болью и любовью о современном человеке / Пер. с греческого монаха Доримедонта. М., 2003.
216. Старец Порфирий Кавсокаливит. Житие и слова. Малоярославец: Изд-во Свято-Никольского Черноостровского женского монастыря, 2006.
217. Стяжавший благодать: Размышления о преподобном Силуане Афонском. Часть 2 (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru>
218. Схимонах Борис. Наставление о молитве Иисусовой. Выбранные статьи от святых отцов // Русский инок. – 2002. – № 1 (164).
219. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого, Архиепископа Кесарии Каппадокийския. Беседы на псалмы. Ч. 1. – М., 1891. – С. 149 – 277.
220. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийской. 4-е изд. Ч. 1. ТСЛ, 1900.
221. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого. Избранное. – Минск, 2003.
222. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого. Письма. – Минск, 2003.
223. Творения святого Григория Нисского. Ч. 5. М., 1863.
224. Творения святого Григория Нисского. Ч. 6. М., 1864.
225. Творения св. отца нашего Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского, в рус. переводе. Т. 9. Ч.2. СПб., 1903.
226. Творения св. отца нашего Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского, в рус. переводе. Т. 12. Ч.2. СПб., 1906.
227. Творения св. отца нашего Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского, в рус. переводе. Т. 12. Ч.3. СПб., 1906.
228. Угодник Божий Серафим. Т.1. Издание Спасо-Преображенского Валаамского монастыря, 1993.
229. Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей. Сост. игумен Харитон. Сортавала, 1936.

230. Устав Свято-Николо-Тихонова общежительного мужского монастыря. Обитель пр. Тихона Лухского. г. Иваново. Лух, 2003.
231. Федотов Г.П. Святые Древней Руси / Предисл. Д.С. Лихачева и А.В. Меня. Коммент. С.С. Бычкова. – М.: Моск. рабочий, 1990. – 269 с.
232. Феофан Затворник, свт. Письма к разным лицам о разных предметах веры и жизни. М., 1995.
233. Феофан Затворник, свт. Письма о духовной жизни. М., 1996.
234. Феофан Затворник, свт. Письма о христианской жизни. СПб., 1880.
235. Феофан Затворник, свт. Письма о христианской жизни / Начертание христианского нравоучения. М., 1994. Т. 1.
236. Феофан Затворник, свт. Псалом сто-осмнадцатый. М., 1993.
237. Феофан Затворник, свт. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетики. М., 1899.
238. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. Выпуск I.
239. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. Выпуск II.
240. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. Выпуск IV.
241. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. Выпуск V.
242. Феофан Затворник, свт. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или внимании в сердце к Богу и истолкование молитвы Господней словами святых отцев / 2-е изд. Афон. Рус. Пантелеймонов монастырь. – М.: Типолит. Ефимова, 1889. – 600, II с.
243. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? СПб., 1991. – 200 с.
244. Филарет (Гумилевский), архиеп. Историческое учение об отцах Церкви. М., 1996.
245. Филарет (Дроздов), митр. Пространный христианский катехизис Пра-

вославной Кафолической Восточной Церкви (Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://pravosludm.narod.ru>

246. Хопко Фома, прот. Основы Православия. – Мн: ТПЦ «Полифакт», 1991. – 344 с.

247. Юревич Д. Церковное пение в святоотеческом предании и исторической перспективе // Вера. – 2001. – № 1.