

**Шлепин Василий Валентинович**

**Доктор богословия**

**ИИСУСОВА МОЛИТВА  
КАК СРЕДСТВО СТЯЖАНИЯ  
БОЖЕСТВЕННОЙ БЛАГОДАТИ**

**Ярославль, 2017**

Шлепин В.В. Иисусова молитва как средство стяжания Божественной благодати. Ярославль: Изд-во ЯГТУ, 2017. - 223 с.

Данная книга написана Василием Валентиновичем Шлепиным, доктором богословия «Doctor of Divinity» Open Orthodox University (USA) и почетным доктором богословия «Doctorem honoris causa» Славяно-Греко-Латинской академии (Россия), и является результатом докторской диссертации по богословию. В ней богословски обосновывается наиболее употребляемая, но и сокровенная, и созерцательная в святоотеческой традиции, возводящая до возможного духовно-нравственного совершенства, Иисусова молитва, позволяющая достигнуть обожения, стяжать полноту Божественной благодати и соединиться с Пресвятой Троицей.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава 1. Богословский аспект Иисусовой молитвы.....	26
1.1. Обожение как дар любви Пресвятой Троицы .....	26
1.2. Характер и особенность действий Божественной благодати .....	33
1.3. Содержание Иисусовой молитвы и ее значение .....	41
Глава 2. Текстологический и аскетический аспект Иисусовой молитвы.....	49
2.1. Экзегетический анализ библейских текстов, содержащих указание на Иисусову молитву .....	49
2.2. Традиция Иисусовой молитвы как неотъемлемый элемент в практике «умного делания» святых отцов и подвижников благочестия I – XX вв.....	62
2.3. Основание, степени и особенности этапов Иисусовой молитвы .....	103
Глава 3. Нравственный аспект Иисусовой молитвы .....	135
3.1. Покаянная молитвенная жизнь как необходимое условие для принятия .... Божественной благодати .....	135
3.2. Добродетель смирения как главное условие для удержания и сохранения .....	137
Божественной благодати в Иисусовой молитве .....	137
3.3. Исполнение заповеди любви как важнейшее условие возрастания .....	142
Божественной благодати в Иисусовой молитве .....	142
Глава 4. Антропологический и мистический аспект Иисусовой молитвы .....	145
4.1. Преображение православной личности в Иисусовой молитве .....	145
4.2. «Священное безмолвие» и богословие света .....	152
4.3. Молитвенное служение афонских и русских монахов как выражение традиции «умного делания».....	158
Глава 5. Экклезиологический аспект Иисусовой молитвы.....	169
5.1. Связь православного богослужения с Иисусовой молитвой.....	169
5.2. Взаимодействие Таинств Церкви с Иисусовой молитвой .....	173

5.3. Живопись исихазма и Иисусова молитва .....	181
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	197
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ .....	205
Приложение 1 – Схема молитвы.....	227
Приложение 2 – Цветовое осмысление молитвы.....	228

Актуальность темы исследования обусловлена недостаточной богословской разработанностью и глубокой сотериологической значимостью целого комплекса вопросов, связанных с проблемой систематического богословского обоснования, текстологического анализа, аскетической практики, нравственного оправдания, антропологической обусловленности, мистического характера и экклезиологической взаимосвязи Иисусовой молитвы как выражения святоотеческой традиции «умного делания» и личностного соединения со Святой Троицей.

Богословие опытно познается через постоянное Богопознание, Богообщение, Богоугождение и Боговидение, что предполагает аскетический подвиг и подвижническую жизнь, а также постоянное участие в литургической жизни Церкви. Такой образ жизни наиболее ярко выражен в монашестве, но к монашескому деланию, то есть к Иисусовой молитве призваны все христиане. Апостол Павел призывает всех христиан: «Непрестанно молитесь» (1 Фесс. 5:17), чтобы стать «причастниками Божеского естества» (2 Пет. 1:4) и этим показывает важность максимального возможного личностного единения с Богом до достижения обожения и вхождения в общение любви Лиц Святой Троицы.

Степень разработанности темы исследования. Обратимся к наиболее полным современным исследованиям, посвященным Иисусовой молитве. При этом сразу можно отметить либо их концентрацию внимания на одном каком-то святом отце, либо общие положения без глубокого богословского исследования, что лишает их необходимой значимости.

В исследовании митрополита Каллиста (Уэра) «Иисусова молитва в учении святого Григория (Синаита)» (1972)<sup>1</sup> Иисусова молитва рассматривается как действие Бога внутри молящегося через осознание и раскрытие благодати Крещения. Эта благодать делается явной через аскетический труд и Иисусову молитву.

Митрополит Каллист (Уэр) необоснованно утверждает, что Иисусова молитва в полной форме появилась в «Житии аввы Филимона» (VI в.), а затем до Никифора Исихаста (XIV в.) нигде не встречалась. Можно отметить, что уже преподобный Антоний Великий (IV в.) приводит Иисусову молитву в полной форме, причем эта традиция сохранялась все последующие века до настоящего времени.

Исследуя учение преподобного Григория Синаита, митрополит Каллист (Уэр) обращает внимание на психофизическую сторону Иисусовой молитвы, но справедливо отмечает, что она является только пособием.

В качестве внутренних приемов совершения Иисусовой молитвы митрополит Каллист (Уэр) выделяет у преподобного Григория Синаита непрерывность Иисусовой молитвы и отсутствие образов. Следует отметить, что, согласно святым отцам, важнее внимание в молитве и ее осознанное произнесение, чем ее многократное повторение. Количество переходит в качество молитвы от навыка, но только при условии внимательного произнесения слов.

Признаками действия Иисусовой молитвы, по словам митрополита Каллиста (Уэра), является радостная печаль, сердечная теплота и Божественный свет, причем видение последнего не является самоцелью. Это соответствует традиции Церкви.

---

<sup>1</sup> Каллист (Уэр), митрополит Диоклийский. Иисусова молитва в учении св. Григория Синаита // Научный богословский портал «БОГОСЛОВ.RU». URL: [http://www.bogoslov.ru/text/2839188.html#\\_edn57](http://www.bogoslov.ru/text/2839188.html#_edn57) (дата обращения: 11.11.2015)

Хоружий С.С. в книге «К феноменологии аскезы» (1998)<sup>2</sup> рассматривает стяжание благодати с точки зрения энергийной антропологии в синергии Божественной и человеческой воли. Благодать понимается как нетварное начало и прямое присутствие Божие. Однако рассматриваемые им положения исихазма сводятся к научным терминологическим изысканиям и в таком контексте мало применимы на практике.

В исследовании В.Н. Духанина «Святоотеческая традиция умного делания в духовном опыте святителя Игнатия, епископа Кавказского» (2000)<sup>3</sup> следует отметить, что тема рассмотрена многогранно, но без исторического исследования. В.Н. Духанин, опираясь на труды святителя Игнатия (Брянчанинова), выделяет искренность веры как неперемнное условие Иисусовой молитвы для угождения Богу. При этом телесное делание, согласно святителю Игнатию (Брянчанинову), может быть правильным только при соединении с «умным деланием».

Среди условий «умного делания» В.Н. Духанин выделяет участие в церковной жизни, устроение своей жизни в соответствии с Преданием Церкви, жизнь по духовному руководству, исполнение евангельских заповедей, искоренение страстей, терпение скорбей и искушений, хранение себя в безмолвии.

Как указывает В.Н. Духанин, святитель Игнатий (Брянчанинов) выделяет следующие виды «умного делания»: молитва, самоукорение, память смертная, о страшном Суде и воздаянии, богомыслие и хождение перед Богом. Указанные

---

<sup>2</sup> См.: Хоружий С.С. К феноменологии аскезы. М.: Издательство гуманитарной литературы, 1998. – 352 с.

<sup>3</sup> Духанин В.Н. Святоотеческая традиция умного делания в духовном опыте Святителя Игнатия, епископа Кавказского (диссертация на соискание ученой степени кандидата богословия). – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2000. – 170 с.

виды, согласно святоотеческой традиции, не назывались «умным деланием». К нему относили только Иисусову молитву.

По словам В.Н. Духанина, святитель Игнатий (Брянчанинов) представляет сущность «умного делания» в трезвении, невидимой брани и молитвенном делании, придавая при этом важное значение уму и сердцу. Однако сущность молитвы, согласно святым отцам, не во внешних и внутренних действиях и словах, а в том состоянии, которое при этом переживается: покаяние, смирение, любовь к Богу.

В.Н. Духанин справедливо отмечает значение психофизической стороны в умном делании, которое придавал им святитель Игнатий (Брянчанинов). Телесный подвиг содействует умному деланию, а через дыхание низводится ум в сердце, но при этом им не следует придавать самодовлеющего значения.

Следует отметить подробное описание В.Н. Духаниным ошибок при совершении умного делания по учению святителя Игнатия (Брянчанинова), к которым относятся доверие помыслам, ощущениям, воображению на молитве, мнение о себе, принятие кровавого разгорячения за духовное действие, доверие чувственным видениям духовного мира.

Признаками правильного совершения «умного делания», по мнению В.Н. Духанина с опорой на учение святителя Игнатия (Брянчанинова), являются: живая вера в Бога, отвержение греховного человеческого естества, не искание в молитве даров, покаянный дух, простота и безискусственность, немечтательный ум и сердечная тишина, постепенность и постоянство совершения молитвы.

В.Н. Духанин выделил плоды «умного делания» согласно святителю Игнатию (Брянчанинову): глубокое внимание при молитве, за которым следует чувство умиления и ощущение своей греховности, от них появляется плач, а затем страх Божий, мир Божий, добродетели, сердце очищается и просвещается.

Тем не менее, исследование В.Н. Духанина ограничено только изложением духовного опыта свт. Игнатия (Брянчанинова), поэтому не может выражать многоаспектность Иисусовой молитвы и ее применения в жизни Церкви.

Автор книги об Иисусовой молитве «На горах Кавказа» (1907)<sup>4</sup> схимонах Иларион оставил после себя целую школу монахов, получивших прозвище «имяславцев», однако их учение было осуждено как ересь<sup>5</sup>. В самой книге описываются плоды Иисусовой молитвы, даются свидетельства Священного Писания о ней, описываются некоторые условия для ее совершения и этапы, указывается на необходимость духовного руководства при ее совершении. В связи с этим следует выделить современное богословское исследование епископа Илариона (Алфеева) «Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров» (2002)<sup>6</sup>, в котором имя Божие рассматривается в Священном Писании и в развитии патристического учения, а также проводится исторический обзор становления практики Иисусовой молитвы. Несмотря на некоторую изученность проблематики, епископ Иларион (Алфеев) оставил без рассмотрения нравственный, антропологический, мистический и экклезиологический аспекты Иисусовой молитвы.

В небольшой книге Пестова Н.Е. «Как творить молитву Иисусову» (2005)<sup>7</sup> указывается польза от совершения Иисусовой молитвы, некоторые этапы

---

<sup>4</sup> См.: Иларион, схимонах. На горах Кавказа. Беседа двух старцев пустынников о внутреннем единении с Господом наших сердец, чрез молитву Иисус Христову, или Духовная деятельность современных пустынников. В трех частях. Составил пустынный Кавказских гор, лесов и ущелий. – Баталпашинск: Тип. Л.Я. Кочка, 1907. – С. XVII+329.

<sup>5</sup> См.: Шлепин В.В. Имяславские споры на Афоне в начале XX века: Монография. – Ярославль: Изд-во ИПК «Индиго», 2013. – 53 с.

<sup>6</sup> См.: Иларион (Алфеев), епископ. Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров. В 2-х т. СПб: Алетейя. 2002. – 653 с.

<sup>7</sup> См.: Пестов Н.Е. Как творить молитву Иисусову. – Санкт-Петербург: Сатись, 2005. – 32 с.

молитвы и практические советы к ее совершению. Однако отсутствует историческое и богословское основание Иисусовой молитвы, описание периодов и искушений в молитве.

В сборнике «При вратах сердечных. О молитве Иисусовой» (2005)<sup>8</sup> дается основание Иисусовой молитвы, ее плоды, некоторые этапы и условия молитвы. Тем не менее, периоды и искушения в Иисусовой молитве остались без рассмотрения.

В небольшом исследовании епископа Амвросия (Ермакова) «Учение об Иисусовой молитве по трудам святителя Феофана Затворника» (2005)<sup>9</sup> указывается, что, по мысли свт. Феофана Затворника, как и других святых отцов, внимание нужно держать в сердце. При этом Иисусова молитва совершается без образов с благонастроенным ко Господу сердцем, также необходимо вникать в смысл молитвенных слов и совершенствоваться во всех добродетелях. Справедливо отмечается, что Иисусова молитва – средство Богообщения, а не цель. В свою очередь пределом Иисусовой молитвы определяется созерцание нетварного света. Однако в силу краткости и узости исследования епископ Амвросий (Ермаков) не затронул в должной мере богословскую, текстологическую, антропологическую, мистическую, экклезиологическую составляющую Иисусовой молитвы.

В книге профессора МДА А.И. Осипова «Как же можно непрестанно молиться...»<sup>10</sup> (2008) сравнивается практика Иисусовой молитвы по трудам святителя Игнатия (Брянчанинова) и книги «Откровенные рассказы странника своему духовному отцу». Осипов А.И. ясно показывает, что непрестанность

---

<sup>8</sup> См.: При вратах сердечных. О молитве Иисусовой. М.: Издательство Сестричества во имя Святителя Игнатия Ставропольского, 2005. – 63 с.

<sup>9</sup> См.: Амвросий (Ермаков), епископ. Учение об Иисусовой молитве по трудам святителя Феофана Затворника // Церковь и время. – 2005. - № 1 (30), с. 126 – 141.

<sup>10</sup> См.: Осипов А.И. «Как же можно беспрестанно молиться ...». М.: Изд-во ИС РПЦ, 2008. – 64 с.

молитвы и духовные дарования не должны являться самоцелью. 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 пять книг Новикова Н.М., включая 3 тома «Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий» (2005 – 2008)<sup>11</sup>, в которых автор использует сопряженные и отвлеченные размышления, включая длительные повторения, но вследствие этого мысль о самой Иисусовой молитве практически отсутствует и лишена конкретности.

В книге Н.С. Посадского «Сокровенное делание умно-сердечной молитвы» (2014)<sup>12</sup> отмечается, что для возрождения человека нужно преодолеть грех в духовной природе человека, рассматриваются основы богоугодной жизни с акцентированием внимания на трезвении сил души, приводятся некоторые условия, этапы и плоды Иисусовой молитвы. Однако они не полны и не затрагивают всех составляющих аскетической практики Иисусовой молитвы и не затрагивают других ее аспектов.

Источники. Тексты Священного Писания и Священного Предания Церкви включают общие и конкретные наставления относительно правил совершения Иисусовой молитвы устами, умом и сердцем. Подробное наставление содержится в Добротолюбии, в сочинениях святителя Игнатия Брянчанинова, святителя Феофана Затворника, митрополита Антония Сурожского и других современных авторов. При этом, однако, их учение не акцентирует вопросов

---

<sup>11</sup> См.: Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 1 – 3. Серия книг «Путь умного делания», М.: Отчий дом, 2005 – 2008. – 1318 с.

<sup>12</sup> Сокровенное делание умно-сердечной молитвы / Сост. Н.С. Посадский.: М.: Сибирская Благовонница, 2014. – 96 с.

изучения Иисусовой молитвы с позиции богословия<sup>13</sup>.

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 преподобный Антоний Великий, преподобный Пахомий Великий, авва Исая, авва Евагрий Понтийский (IV в.), блаженный Диадокх Фотикийский (V век), преподобный Варсануфий Великий и преподобный Иоанн Пророк, преподобный авва Дорофей (VI в.), преподобный Иоанн Лествичник, преподобный Исаак Сириянин (VII в.), преподобный Исихий Синайский (VIII в.), преподобный Феодор Студит (IX в.), преподобный Филофей Синайский (X в.), преподобный Симеон Новый Богослов и Илия Эдик (XI в.), святитель Феодит Филадельфийский, преподобный Никифор Уединенник, преподобный Григорий Синаит, преподобный Максим Кавсокаливит, святитель Григорий Палама, святой патриарх Каллист и преподобный Игнатий Ксанфопулы, преподобный Каллист Ангеликуд (XIV в.), святитель Симеон Солунский, святитель Марк Эфесский (XV в.), преподобный Нил Сорский (XVI в.), преподобный Василий Поляномерульский и преподобный Паисий Величковский (XVIII в.), преподобный Серафим Саровский, преподобные оптинские старцы, святитель Игнатий Брянчанинов и святитель Феофан Затворник (XIX в.), святой праведный Иоанн Кронштадтский, святой праведный Алексей Мечев, преподобный Силуан Афонский, Иосиф Исихаст, архимандрит Софроний (Сахаров), преподобный Паисий Святогорец и митрополит Антоний Сурожский (XX в.), Иерофей (Влахос), митрополит Нафрактоса и святого Власия, Каллист (Уэр Тимоти), митрополит Диоклийский и архимандрит Рафаил (Карелин) (XXI в.), содействовали своими творениями аскетическому развитию и богословскому

---

<sup>13</sup> Речь идет не о «схоластических» и «академических» понятиях, а о выражении и формулировании церковного опыта в современных реалиях жизни.

обоснованию этой молитвы.

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. (преподобный Сергей Радонежский, преподобный Нил Сорский и др.), то психосоматическая сторона делания Иисусовой молитвы имела мало влияния на русскую духовность.

В творениях святителя Димитрия Ростовского следует отметить сочинение «О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего, поучаясь и молясь тайно»<sup>14</sup>, где акцентируется внимание на молитве, совершаемой умом и в сердце, но подразумевается именно Иисусова молитва, что ясно из контекста. Однако практика ее совершения осталась без рассмотрения.

Книга преподобного Паисия (Величковского) «Об умной или внутренней молитве»<sup>15</sup> является отражением святоотеческой традиции понимания Иисусовой молитвы. В ней представлено историческое обоснование Иисусовой молитвы и обучение ей. Однако реалии современной жизни и необходимость богословского обоснования Иисусовой молитвы вызывают необходимость более системного подхода как в методологическом, так и в богословском отношении.

---

<sup>14</sup> См.: Димитрий Ростовский, святитель. О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего, поучаясь и молясь тайно // Православная библиотека «Золотой корабль». URL: [http://golden-ship.ru/knigi/3/dimitriy\\_rostov\\_tvoren.htm#\\_Тoc223845631](http://golden-ship.ru/knigi/3/dimitriy_rostov_tvoren.htm#_Тoc223845631) (дата обращения: 19.10.2015)

<sup>15</sup> См.: Паисий Величковский, преподобный. Об умной или внутренней молитве. Издание третье Афонского Русского Пантелеимонова монастыря. – Москва, Типо-литография П. Ефимова, Большая Якиманка, собств. дом, 1902 // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Paisij\\_Velichkovskij/molitva/](http://azbyka.ru/otechnik/Paisij_Velichkovskij/molitva/) (дата обращения: 7.12.2015)

Книга неизвестного афонского исихаста «Трезвенное созерцание»<sup>16</sup>, написанная в рукописи 1851 года по предположению Харитоном, который подвизался в пещере Афанасия Афонского, содержит некоторые условия, практические рекомендации к совершению Иисусовой молитвы, ее значение, а также личные благодатные переживания автора и им составленные молитвы. Эта книга опирается в основном на личный опыт и не может быть руководством в общем случае. Кроме того, в книге отсутствует указание на традицию «умного делания» и она не содержит богословское обоснование Иисусовой молитвы.

Относительно книги «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу» (1881)<sup>17</sup> нужно заметить, что она никак не может служить практическим руководством для обучения Иисусовой молитвы. Польза этой книги заключается в возгревании желания совершать Иисусову молитву.

Представляет интерес сборник игумена Тихона (Цыпляковского) «Искатель непрестанной молитвы» (1901)<sup>18</sup>, представляющий собой цитаты святых отцов о Иисусовой молитве. В нем собраны краткие апофтегмы русских аскетов, посвященные Иисусовой молитве.

В сборнике «Как научиться Иисусовой молитве» (1912)<sup>19</sup> говорится о постоянстве в Иисусовой молитве, описываются некоторые ее виды и даются

---

<sup>16</sup> См. Неизвестный афонский исихаст. Трезвенное созерцание. М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры. 1999. – 103 с.

<sup>17</sup> См.: Откровенные рассказы странника своему духовному отцу. М.: Сов. Россия, 1992. – 236 с.

<sup>18</sup> См.: Тихон (Цыпляковский), игумен. Искатель непрестанной молитвы или сборник изречений и примеров из книг Священного Писания и сочинений богомудрых подвижников благочестия о непрестанной молитве. М.: Свято-Тихон. Православ. богосл. ин-т; Братство во имя Всемиловитого Спаса; О-во ревнителей православ. культуры, 1996. – 47 с.

<sup>19</sup> См.: Как научиться Иисусовой молитве. Козельск: Издание Свято-Введенской Оптиной пустыни, 1912. – 24 с.

некоторые практические рекомендации для совершения Иисусовой молитвы, дается некоторое представление о значении Иисусовой молитвы и ее этапах. Все же сведения являются неполными, без богословского анализа и системности в изложении.

В книге схиигумена Германа (Гомзина) «Заветы о молитвенном делании» (1923)<sup>20</sup> указывается на необходимость постоянного совершения Иисусовой молитвы, важность духовного руководства в молитвенном делании и пребывания умом в сердце, даются некоторые практические советы при совершении Иисусовой молитвы. Тем не менее, в книге отсутствует исследование Иисусовой молитвы с исторической и богословской точки зрения.

В сборнике «Умное делание. О молитве Иисусовой» (1936)<sup>21</sup> игуменом Харитоном описываются степени и этапы Иисусовой молитвы, указывается на важность предстояния пред Богом в сердце, возгревания сердечной теплоты и непрестанности молитвы, приводятся некоторые практические рекомендации к совершению Иисусовой молитвы, ее плоды и значение, библейские основания Иисусовой молитвы, а также причины прелести и потери благодати. Однако в сборнике нет богословской аргументации, а большую часть поучений составляют письма святителя Феофана Затворника на вопросы о духовной жизни и молитвенном делании.

В книге Селаври А. «О молитве Иисусовой» (1964)<sup>22</sup>, помимо общего

---

<sup>20</sup> См.: Заветы о молитвенном делании. Смоленской Зосимовой пустыни схиигумена Германа. Берлин, 1923 // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/German\\_Gomzin/zavety-o-molitvennom-delanii/](http://azbyka.ru/otechnik/German_Gomzin/zavety-o-molitvennom-delanii/) (дата обращения: 28.11.2015)

<sup>21</sup> См.: Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей. Сост. игумен Харитон. Сортавала: Издание Валаамского монастыря, 1936. – 298 с.

<sup>22</sup> См.: Селаври А. О молитве Иисусовой // Портал «Исихазм». URL:

указания на важность Иисусовой молитвы, акцентируется внимание на сердечной молитве и делается попытка рассмотреть степени молитвы, однако они являются неполными, также недостаточно затронуты и искушения в молитве.

В своих опубликованных беседах «Молитва и жизнь» (1968)<sup>23</sup> митрополит Антоний Сурожский выделил в Иисусовой молитве ее тринитарный характер, а также указал на некоторые практические условия к ее совершению на основе своего личного опыта, согласного со святоотеческой традицией.

Книга Большакова С. «На высотах духа» (1971)<sup>24</sup> представляет собою беседы с клириками и мирянами, совершавшими Иисусову молитву. Эти записи изложены простым языком и не обладают ни аскетической, ни богословской глубиной.

Архимандритом Софронием (Сахаровым) в книге «О молитве»<sup>25</sup> (1991) описываются этапы молитвенного делания и некоторые искажения в Иисусовой молитве, указывается на важность молитвенного опыта и отмечаются некоторые условия при совершении Иисусовой молитвы. Однако Иисусова молитва представлена с имяславской позиции, что не может быть приемлемо, так как противоречит учению Русской Православной Церкви, причем сама Иисусова молитва не достаточно богословски аргументирована. В книге нет и исторического генезиса Иисусовой молитвы, а ее тринитарный характер затронут лишь косвенно.

В книге митрополита Иерофея (Влахоса) «Одна ночь в пустыне Святой

---

<http://www.hesychasm.ru/library/praksis/selavry.htm> (дата обращения: 21.11.2015)

<sup>23</sup> См.: Антоний Сурожский, митрополит. Молитва и жизнь //ЖМП. – 1968. – № 3 – 7.

<sup>24</sup> См.: Большаков С. На высотах духа. М.: Изд-во Православного Братства Святителя Филарета Московского, 2002. – 68 с.

<sup>25</sup> См.: Софроний (Сахаров), архимандрит. О молитве. Париж: YMCA- PRESS, 1991 – 207 с.

Горы: Беседа с пустынником об Иисусовой молитве» (1997)<sup>26</sup> рассматривается тринитарная направленность Иисусовой молитвы и ее значение, некоторые этапы Иисусовой молитвы, практические советы к ее стяжанию, искушения во время Иисусовой молитвы, приход и сокрытие благодати, плоды Иисусовой молитвы, ошибки при обучении Иисусовой молитвы и их исправление, необходимость Иисусовой молитвы для всех православных христиан и ее изменения при молитве за других. Однако эти аспекты Иисусовой молитвы неполные и не достаточно систематизированы.

В книге инока Всеволода (Филипьева) «Богообщение» (1998)<sup>27</sup> уделяется внимание только некоторым этапам Иисусовой молитвы и ее внешней стороне, при этом отсутствует как исторический генезис, выраженный лишь в нескольких неубедительных примерах, так и богословское осмысление Иисусовой молитвы.

Ценным вкладом в изучение практики Иисусовой молитвы является книга архиепископа Антония (Голынского-Михайловского) «Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати» (1999)<sup>28</sup>, которая составлена на основе личного опыта, а также святоотеческой традиции «умного делания» и содержит много практических рекомендаций с наиболее полным выделением этапов Иисусовой молитвы. Однако архиепископ Антоний (Голынский-Михайловский) не затрагивает текстологическую, антропологическую, мистическую, эkkлeзиологическую составляющую Иисусовой молитвы.

---

<sup>26</sup> См.: Иерофей (Влахос), митрополит. Одна ночь в пустыни Святой Горы. Издание 2-е, исправленное. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1997. – 124 с.

<sup>27</sup> См.: Всеволод (Филипьев), инок. Богообщение // Портал «Исихазм». Православная жизнь. – 1999. – № 5. – URL: <http://www.hesychasm.ru/library/praksis/vsevolod.htm> (дата обращения: 28.01.2016)

<sup>28</sup> См. Антоний (Голынский-Михайловский), архиепископ. Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати. Красногорск: Издание Красногорского Успенского храма, 1999. – 274 с.

В сборнике А.Г. Дунаева «Путь к священному безмолвию. Малоизвестные творения святых отцов-исихастов» (1999)<sup>29</sup> содержатся практические рекомендации и высказывания о Иисусовой молитве преподобного Симеона Нового Богослова, преподобного Каллиста Ангеликуда, святителя Марка Эфесского, святейшего патриарха Филофея Коккина.

В книге «Учение отцов исихастов Святой Афонской Горы. О сущности умного делания» (2002)<sup>30</sup> указываются практические советы относительно распорядка дня молящегося и совершения Иисусовой молитвы, приводятся примеры посещения Божественной благодати, некоторые периоды и этапы в совершении Иисусовой молитвы, акцентируется важность сокрушения о грехах и указываются некоторые искушения при совершении Иисусовой молитвы. При этом отсутствует богословская и историческая интерпретация Иисусовой молитвы.

Значительное внимание Иисусовой молитве уделено в книге архимандрита Рафаила (Карелина) «Дыхание жизни: О молитве» (2007)<sup>31</sup>, в которой делается акцент на значении сердца, где происходит личностная встреча с Богом в процессе внутреннего делания.

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

Целью исследования является изучение практики Иисусовой молитвы как

---

<sup>29</sup> См.: Дунаев. А.Г. Путь к священному безмолвию. Малоизвестные творения святых отцов-исихастов. М.: Издательство православного братства святителя Филарета митрополита Московского, 1999. – 173 с.

<sup>30</sup> См.: Учение отцов исихастов Святой Афонской Горы. О сущности умного делания. М., 2002 // Христианский портал. URL: [http://www.truechristianity.info/library/umnoye\\_dielaniye/umnoye\\_dielaniye\\_content.php](http://www.truechristianity.info/library/umnoye_dielaniye/umnoye_dielaniye_content.php) (дата обращения: 8.04.2016)

<sup>31</sup> См.: Рафаил (Карелин), архимандрит. Дыхание жизни: О молитве. – Саратов: Издательство Саратовской епархии, 2007. – 288 с.

средства стяжания Божественной благодати в православной духовной традиции Церкви.

Для достижения указанной цели поставлены следующие задачи исследования:

- раскрыть богословский аспект Иисусовой молитвы;
- проанализировать текстологический и аскетический аспект Иисусовой молитвы;
- охарактеризовать нравственный аспект Иисусовой молитвы;
- выявить антропологический и мистический аспект Иисусовой молитвы;
- показать эkkлезиологический аспект Иисусовой молитвы.

Объектом исследования выступает христианское учение о молитве.

Предметом исследования является практика Иисусовой молитвы в святоотеческой традиции Церкви и ее значение для духовно-нравственного совершенствования.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Впервые определено, что, несмотря на христоцентричность Иисусовой молитвы, она указывает на догмат Пресвятой Троицы, которая единым действием дарует Божественную благодать молящемуся.

2. В результате экзегетического анализа библейских текстов выявлены места в Священном Писании Ветхого и Нового Завета, содержащие ясные указания на Иисусову молитву.

3. Рассмотрение аскетической традиции Иисусовой молитвы на протяжении двух тысячелетий ее существования позволило выделить ее характерные особенности у разных святых отцов и подвижников благочестия и определить общее правило.

4. Выделены степени Иисусовой молитвы с характерными особенностями, соответствующие ее этапам.

5. Установлен нравственный аспект Иисусовой молитвы, который состоит в том, что молящийся последовательно проходить три стадии становления, основанных на покаянии, смирении и любви.

6. Вследствие рассмотрения антропологического аспекта Иисусовой молитвы выявлено значение сердца для молящегося как телесного, душевного, духовного и религиозно-нравственного центра.

7. Анализ мистического аспекта Иисусовой молитвы позволил выделить особенности нетварного света, которым озаряется молящийся, преуспевая в очищении сердца.

8. Определена первостепенная важность безукоризненного послушания в жизни монашествующего для возрастания в Иисусовой молитве.

9. Выявлена связь православного богослужения с Иисусовой молитвой, начиная от молитвенных слов и непрерывности произнесения до состояния духа и видения нетварного света.

10. Установлено взаимодействие и параллели Таинств Церкви с Иисусовой молитвой, которая готовит сердце, с одной стороны, чтобы Божественная благодать была воспринята и действовала в нем в наибольшей мере во спасение, а с другой – сохранить и преумножить Божественную благодать, полученную в Таинствах.

11. Определена особа роль разновидностей света в живописи исихазма, исходящие из практики совершения Иисусовой молитвы.

Теоретическая значимость исследования состоит в богословском, текстологическом, аскетико-сотириологическом, нравственном, антропологическом, мистическом, экклезиологическом обосновании Иисусовой молитвы на основе исследования многовекового святоотеческого опыта стяжания благодати Божией. Полученные результаты также могут быть применены в преподавании дисциплин «Догматическое богословие», «Аскетика», «Нравственное богословие», «Антропология», «Мистическое богословие», «Агиология», «Пастырское богословие», в тематических беседах с

монашествующими и мирянами.

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

Методологические основы и методы исследования. На основании Священного Писания и Священного Предания Церкви, а также используемой по теме исследования православной духовной литературы обосновывается богословский, текстологический, аскетический, нравственный, антропологический, мистический, экклезиологический аспекты Иисусовой молитвы. Вследствие этого данное исследование включает основные методы – богословско-аналитический и библейско-экзегетический, а также общенаучные методы – системный подход, анализ, синтез, дедукцию, индукцию.

Положения, выносимые на защиту:

1. Иисусова молитва, получившая свое наименование вследствие христоцентричности, указывает также на догмат Пресвятой Троицы, что обусловлено, с одной стороны, единым и последовательным действием Лиц Святой Троицы: Божественные энергии исходят от Отца как первопричины, сообщаются через Сына как созидателя в Духе Святом как усовершенителя домостроительства, а с другой стороны, призыванием в молитве, но уже в порядке восхождения молящегося к Богу: «Господи» – от Святого Духа, «Иисусе Христе» – через Сына, «Сыне Божий» – к Отцу, дарующего молящемуся в ответ на просьбу о помиловании («помилуй мя грешнаго (ую)») Божественную благодать, оживотворяющую, призывающую, очищающую, просвещающую, освящающую и обоживающую его.

2. Священное Писание Ветхого и Нового Завета, будучи богодухновенным и являясь формой Священного Предания, содержит ясные указания на Иисусову молитву через символическое изображение ее характеристик и действий, возвеличение и прославление имени Господня, превознесения силы

Его, что указывает на авторитетность данной молитвы и ее соответствие духовной традиции Церкви.

3. Иисусова молитва совершается разумно (ум благоговейно внимая, трезвенно, безобразно, заключается в словах молитвы), с духовным чувством (сокрушением, смирением, любовью, духовной теплоте в верхней части сердца), единением духа молящегося с Духом Святым (в силе Духа, под руководством Духа и согласно с Божественной волей), при условии – непоколебимой православной веры и твердого упования на Бога, с целью – покаяния и испрашивания милости Божией, в присутствии Божиим, частым и впоследствии непрерывным призыванием, живя чисто и богоугодно в исполнении евангельских заповедей.

4. Иисусова молитва имеет три степени и соответствующие им этапы: 1) молитвенное слово – устная и умная деятельная молитва с осмыслением содержания Иисусовой молитвы (область ума); 2) молитвенное чувство – умно-сердечная деятельная молитва с прочувствованием молитвенных слов (область сердца); 3) молитвенный дух – умно-сердечная самодвижная, умно-сердечная чистая, зрительная, созерцательное молчание, совершаемые с духовной силой молитвенных слов (область духа).

5. Нравственный аспект Иисусовой молитвы предполагает, что молящийся последовательно проходить три стадии становления: 1) покаянная молитвенная жизнь является необходимым условием для принятия Божественной благодати; 2) обретение смирения есть главное условие для удержания и сохранения Божественной благодати в Иисусовой молитве; 3) исполнение заповеди любви – важнейшее условие возрастания Божественной благодати в Иисусовой молитве.

6. При совершении Иисусовой молитвы ум сходит в верхнюю часть сердца, которое является средоточием и духовным центром человеческой личности, местом Богообщения. средоточием всей сознательной и бессознательной, умственной и эмоциональной, нравственной и волевой,

таинственной и мистической жизни молящегося и действие молитвы передается всему человеку. Благодаря памяти сердца молящийся находится в непрестанном памятовании о Боге. Дух, душа и тело молящегося проникаются благодатным воздействием Святого Духа. При этом разум и сила воли укрепляются, господствуя над страстями, которые уже перестают быть искаженными энергиями человеческой природы, но обретают должное направление, а нравственное чувство становится неотходным от Бога в исполнении Его заповедей любви. Вся личность становится цельной и, преображаясь, обретает единение в Боге.

7. В безмолвии молящийся Иисусовой молитвой, преуспевая в очищении сердца, озаряется внутри, снаружи и повсюду вечным, бесконечным, существующим вне времени и пространства, прозрачным и невместимым нетварным светом голубоватого и белоснежного цвета и сам молящийся начинает светиться и весь делается светоносным, исполняясь духовной радостью.

8. Важнейшим условием возрастания в Иисусовой молитве монашествующего является безукоризненное послушание, которое позволяет через отсечение своеволия в совершенстве исполнять волю Божию и никакого значения не приписывать самому делу, а также помогает обрести непрелестное внутреннее безмолвие, которое содействует тому, чтобы слышать Бога и соединиться с Ним в процессе Богообщения.

9. Песнопения и молитвословия православного богослужения содержат в себе все составляющие Иисусовой молитвы от молитвенных слов (припевы «Акафиста Сладчайшему Господу нашему Иисусу Христу» состоят из разновидностей Иисусовой молитвы, псалмы возвеличивают имя Господне, Его силу, Евангелие содержит в себе историю спасения человеческого рода, смысл которой заключается в словах Иисусовой молитвы) и непрестанного произнесения (молитва «Господи, помилуй» 40 раз) до состояния духа (знаменный распев) и видения нетварного света (свет – центральное слово в

Октоихе и напоминает о нетварном свете Пресвятой Троицы), так как составлены ее опытными делателями.

10. Таинства Церкви взаимодействуют и имеют параллели с Иисусовой молитвой, которая готовит сердце, с одной стороны, чтобы Божественная благодать была воспринята и действовала в нем в наибольшей мере во спасение, а с другой – сохранить и преумножить Божественную благодать, полученную в Таинствах: 1) в Крещении – осознание и раскрытие крещенской благодати; 2) в Миропомазании – благодать возвращает и укрепляет в духовной жизни; 3) в Покаянии – благодать дает отпущение грехов, восстанавливается живая связь с Церковью и Богом; 4) в Евхаристии – благодать преобразует человеческое существо и вводит во взаимообщение Лиц Святой Троицы, а сам молящийся образует духовные связи, пронизывающие все Тело Церкви, и ходатайствует за весь мир; 5) в Елеосвящении – благодать очищает все грехи и искореняет страсти, укрепляет силы молящегося для подвижничества; 6) в Браке – ум соединяется с сердцем для единого трезвенного испрашивания милости Божией, а благодать укрепляет в перенесении искушений и дарует вечную жизнь со Христом; 7) в Священстве – молящийся пребывает в священном безмолвии и созерцании Бога, дерзновенно молится за всего Адама, обретает мудрость наставлять и силу исцелять ищущих спасения.

11. В живописи исихазма, представленного делателями Иисусовой молитвы, преобладает свет как отблеск нетварного света, находящий свое выражение: у Феофана Грека – в образе испепеляющего огня, которым мир испытывается и разделяется на тварное и нетварное; вспышки молнии как светозарные лучи Святой Троицы; одухотворенная светом форма тела сама излучает свет; нежный свет глаз указывает на необыкновенную концентрацию духа; свеча как жизнь святого, молитва и способность воспринимать свет; темный фон мандорлы как сверхсветлая тьма, указывающая на непознаваемость сущности Божией; у преп. Андрея Рублева – мягкий свет

обладает уравновешенностью, мирным состоянием духа и преображает; у Дионисия – светоносная энергия свойственна самому миру.

Апробация результатов диссертационного исследования. Основные положения и результаты диссертационного исследования получили апробацию:

– 2012 на I Всероссийской Интернет-конференции «Грани науки 2012» (г. Казань, Россия); I Международной научно-методической конференции «Междисциплинарные исследования в науке и образовании» (г. Киев, Украина);

– 2013 на II Международной научной конференции «Прикладные и фундаментальные исследования» (Сент-Луис, Миссури, США); I Международной дистанционной партнерской конференции «Современная наука и образование в глобальной конкурентной среде» (г. Пловдив, Болгария); Международной научной конференции «Философия и ценности современной культуры» (г. Минск, Беларусь);

– 2014 г. на X Международной научной и практической конференции «Тенденции современной науки» (г. Шеффилд, Великобритания); Международном научном конгрессе «Управление научным потенциалом стран и регионов» (г. Копенгаген, Дания);

– 2015 г. на II Международной научной и практической конференции «Наука и Образование – Наше Будущее» (г. Аджман, ОАЭ);

– 2016 г. на Международном молодежном научном форуме «ЛОМОНОСОВ-2016» (г. Москва, Россия);

– 2017 г. на XIV Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Научное творчество XXI века» (Венеция, Италия).

Основные положения и результаты исследования изложены в 18 научных

публикациях общим объемом 27,4 п.л., в том числе две монографии<sup>32</sup> (2012 г., 13,78 п.л.; 2013 г., 2,09 п.л.; 2016 г., 5,93 п.л.).

Структура исследования. Диссертация состоит из введения, пяти основных глав, заключения и библиографического списка использованных источников и литературы, включающего 199 наименований.

## Глава 1. Богословский аспект Иисусовой молитвы

### 1.1. Обожение как дар любви Пресвятой Троицы

---

<sup>32</sup> См.: Шлепин В.В. Имяславские споры на Афоне в начале XX века: Монография. – Ярославль: Изд-во ИПК «Индиго», 2013. – 53 с.; Шлепин В.В. Практика Иисусовой молитвы как условие деятельного и созерцательного совершенства в религиозно-нравственной жизни: Монография. – Ярославль: Изд-во ИПК «Индиго», 2012. – 296 с.; Шлепин В.В. Иисусова молитва как путь к обожению. Монография. – Ярославль: Издательский дом ЯГТУ, 2016. – 127 с.

Неизменяемый, всесовершенный и всеблаженный Бог един по существу в трех Лицах – Отце, Сыне и Святом Духе, имеющих в каждом всецело единую Божественную природу. Бог Отец безначален и имеет общение в Своей сущности с Сыном посредством предвечного рождения, а с Духом Святым – через предвечное исхождение. Три Лица, не сливающиеся между Собою, но и нераздельные в едином существе, являются равночестными (ὁμότιμα), единосущными (ὁμοούσια), равной силы (ὁμοδύναμα) и имеющие единую волю, действие, равную славу, величие, достоинство (ὁμόδοξα) [71]. По словам свт. Василия Великого (ок. 330 – 379), «все существует волею Отца, приходит к бытию действием Сына, усвершеняется присутствием Святого Духа» [99, с. 64]

В Православии различается сущность (ουσία) Бога и Его энергии. Сущность Бога трансцендентна и остается непостижимой: Бог «обитает в неприступном свете, Которого никто из человеков не видел и видеть не может» (1 Тим. 6:16), «Бога никто никогда не видел» (1 Ин. 4:12), но Его энергии, которые суть сам Бог, имманентны, пронизывают все творение: «Небеса проповедуют славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь» (Пс. 18:2), «вся земля полна славы Его!» (Ис. 6:3), «невидимое Его, вечная сила Его и Божество, от создания мира через рассматривание творений видимы» (Рим. 1:20) и познаваемы в виде обоживающей благодати и божественного света: «Во свете Твоем мы видим Свет» (Пс. 35:10).

Единый Бог Триипостасный, Пресвятая Троица единосущная (ὁμοούσιος) и нераздельная (αδιαίρετος) есть полнота любви и жизни. Божественная любовь (Θεία αγάπη) не является самостоятельной природной силой или энергией, но действует и проявляется как благая воля (καλή θέληση) через Лица (Πρόσωπα) или Ипостаси (υπόστασις) Святой Троицы: Отца и Сына и Святого Духа [32, с. 13]. Бог есть любовь Сам в Себе, потому что Божественные Лица пребывают между собой в «вечном движении любви» и мир сотворен как преизливающаяся любовь этих Лиц: «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). Только познавая Бога как любовь, человек получает истинное познание Пресвятой Троицы. «Любовь Божия, – говорит преп. Исаак Сирий (VII в.), – есть продолжающееся и нескончаемое откровение Божества в Его творческом действии» [73, с. 96]. 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 умилоствление за грехи наши» (1 Ин. 4:9-10).

Сын Божий, по Своему человеколюбию (φιλανθρωπία), 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 [7, с. 11]. Об этом преп. Никита Стифат (ок. 1005 – ок. 1090) 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>33</sup> [50, с. 140].

Бог спасает мир по беспредельной любви и желает обретения вечной жизни всем людям. Сщмч. Игнатий Богоносец (†107) пишет: «Его воскресил Отец Его, Который подобным образом воскресит и нас, верующих в Иисуса

---

<sup>33</sup> Вторая сотница естественных психологических глав об очищении ума, 93.

Христа, ибо без Него мы не имеем истинной Жизни»<sup>34</sup> [132]. Свт. Василий Великий говорит: «Христос есть истинная жизнь, и наша истинная жизнь есть пребывание во Христе» [28].

Господь Иисус Христос есть совершенный Бог и совершенный Человек: по Божеству Он предвечно рождается от Отца, по человечеству Он родился от Пресвятой Девы и во всем подобен нам, кроме греха. Иисус Христос из двух естеств, Божественного и человеческого, неслитно (*ασσυτύτως*), неизменно (*ατρέπτος*), нераздельно (*αδιαρέτως*), неразлучно (*αωρίστως*) познаваемый, но в одной Богочеловеческой Ипостаси [78]. Во Христе две воли и два действия, причем человеческая воля послушна воли Божественной.

Спаситель провозгласил любовь основным законом и созидательной силой человеческой жизни (Лк. 10:27) [113, с. 17]. По словам митр. Антония Сурожского (1914 – 2003), Троица является символом совершенной любви [12]. «Тайна христианской Троичности – говорит блж. Августин (354 – 430), – это тайна Божественной любви. Ты видишь Троицу, если видишь любовь» [2]. Эту мысль митр. Антоний Сурожский 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» [10].

Учение о том, что Бог есть любовь, имеет самое непосредственное отношение к человеку. Человек создан по образу Божию (Быт. 1:26-27) и призван к богоподобию. Он призван быть таким же совершенным в любви (от греч. *αγαρο*), как и Лица Святой Троицы: «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф. 5:48). Любовь, по словам апостола Павла, – «совокупность совершенства» (Кол. 3:14). Апостол Павел ясно указывает, что без любви пропадает смысл бытия: если «не имею любви, – то я ничто» (1 Кор.

---

<sup>34</sup> Послание к Траллийцам, 9

13:2). Именно поэтому Иисус Христос и дает заповеди, в которые вмещается все ветхозаветное и евангельское учение: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею, – вот первая заповедь! Вторая подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной большей сих заповеди нет» (Мк. 12: 30-31) [32 с. 13]. Истинная любовь усыновляет и соединяет человека с Богом.

Преподобный Силуан Афонский (1866 – 1938) говорит: «Бог есть любовь, любовь абсолютная, объемлющая в преизбытке всю тварь. Бог и во аде присутствует, как любовь» [165, с. 50]. Однако любовь Божия, будучи радость и жизнь для любящих Его, во аде «мучительна для ненавидящих Его» [165, с. 61]. По словам Владимира Лосского (1903 – 1958), «божественная любовь станет нестерпимым мучением для тех, кто не стяжал ее внутри себя» [104, 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.

Преподобный Симеон Новый Богослов (949 – 1022) говорит: «Бог, соделавшись человеком, соединился с людьми и, приобщившись человечества, преподавал всем верующим в Него и показывающим веру от дел причастие Божества Своего» [156, 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: «Сия же есть жизнь вечная, да знают Тебя, единого, истинного Бога и посланного Тобою Иисуса Христа» (Ин. 17:3).

Спасение рода человеческого от последствий грехопадения Адама (греха, проклятия, тленности, страстности и смертности) не исчерпывает цели пришествия в мир Сына Божия. Цель воплощения Сына Божия заключается в установлении полноты общения между Богом и человеком с тем, чтобы человек обрел во Христе сыновство и бессмертие, полноту в Божественной жизни.

«Бог стал Человеком для того, чтобы человек стал богом», – так сформулировали свое учение о спасении свт. Ириней Лионский (ок. 130 – 202) и свт. Афанасий Александрийский (298 – 373) [113, с. 17]. «Сын Божий соделался Сыном Человеческим, чтобы сыны человеческие соделались сынами Божиими», «Слово Божие соделалось тем, что и мы, чтобы нас сделать тем, что есть Оно», «Господь принял на Себя наше и, принеся сие в жертву, уничтожил это и облек нас в Свое», «Как Господь, облекшись плотию, соделался Человеком, так мы, люди, восприятые Словом, обожаемся ради плоти Его» [139, с. 17, 56]. Обожение и святость есть подлинное призвание человека.

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» [39, с. 181]. Это хорошо раскрывают слова преп. Симеона Нового Богослова: «Сын Божий для того соделался Сыном Человеческим, чтобы нас, человек, 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>35</sup> [50, с. 40-41].

Святой Дух усваивает людям плоды искупительного подвига Господа Иисуса Христа в единой (Еф. 4:4-6), святой (Еф. 5:25-27), соборной (Еф. 1:23) и апостольской (Еф. 2:20; Откр. 21:14) Церкви, которую Христос утвердил Своею Кровию (Деян. 20:28), подает благодать, через которую люди становятся причастными Пресвятой Троице. Церковь есть живой Богочеловеческий организм, глава которого – Христос (Еф. 4:15; Кол. 1:18), мистическое Тело Христово, Невеста Агнца, столп и утверждение истины. «Церковь, – по словам С. Булгакова (1871 – 1944), – есть новая жизнь со Христом и во Христе, движимая Духом Святым» [23, с. 9].

---

<sup>35</sup> Деятельные и богословские главы, 120.

Богопознание является неотъемлемой составляющей жизни православного христианина: «От одной крови Он произвел весь род человеческий <...> дабы они искали Бога, не ощутят ли Его и не найдут ли, хотя Он и недалеко от каждого из нас» (Деян. 17:26-27). Познание Бога разъясняет Божественные истины, открывает их глубину, наполняет живой верой.

По мере развития в православном христианине Богопознания, в душе его совершается Богообщение, которое направлено на достижение святости: «Будьте святы, потому что Я свят» (1 Пет. 1:16). В процессе Богообщения не только преобразуется весь человек, но происходит личностное общение с Пресвятой Троицей [134, с. 79, 81]

Богословское понимание личности связано с учением о Боге-Троице и учением о Христе – Богочеловеке. Каждая из Божественных Личностей вследствие единосущия, взаимопроникновения и общения заключает в Себе всю Божественную природу во всей ее полноте. Поэтому чем больше человек уподобляется Богу, чем больше стремится к Нему, тем более он является личностью в смысле господина своей собственной природы [101, с. 5]. Человек – личность по образу Божию.

Современное богословское понятие человеческой личности (*ανθρώπινο πρόσωπο*) можно выразить словами С.А. Чурсанова<sup>36</sup>: «Личность есть несводимая к природе, свободная, открытая, творческая, уникальная, целостная в смысле как неделимости, так и нерушимой идентичности, непознаваемая аналитическими объективирующими методами онтологическая основа человека, определяющая образ бытия его индивидуализированной природы» [194, с. 71].

Цель жизни христианской – восхождение человека к богоподобию, духовно-нравственное совершенство, стяжание благодати Святого Духа, всецелое соединение с Богом, обожение.

---

<sup>36</sup> Кандидат богословия, преподаватель кафедры догматического богословия ПСТГУ.

В любви, осуществляемой по образу Пресвятой Троицы, человек достигает личностного совершенства. Целостность человеческой личности утверждается прежде всего в причащении Божественных, Святых, Пречистых, Бессмертных, Животворящих, Страшных Христовых Тайн.

Митрополит Антоний Сурожский говорит: «Спасение заключается в том, чтобы включиться в поток Божественной любви, чтобы соединиться любовью с любовью» [8, с. 6]. 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 [10, с. 38]. «Любовь, – говорит преп. Исаак Сирий, – есть плод молитвы» [184, с. 342]. В молитве действует Божественная благодать, которая преображает молящегося.

#### 1.2. Характер и особенность действий Божественной благодати

Слово «благодать» используется в Священном Писании в разных значениях. Иногда оно обозначает вообще милость Божию. В Новом Завете, различаем два основных смысла этого понятия. Во-первых, под благодатью Божией, благодатью Христовой понимается все домостроительство нашего спасения, совершенное Сыном Божиим для нашего спасения: «Благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар; не от дел, чтобы никто не хвалился» (Ефес. 2:8-9). Во-вторых, благодатью называются дары Святого Духа, подаваемые Церкви Христовой для освящения ее членов, их духовного преуспеяния и достижения ими Царствия Небесного.

Апостолы в своих писаниях употребляют часто греческое слово *kharis* (благодать) однозначно со словом *dynamis* (сила). Термин благодать в смысле силы, даруемой свыше для святой жизни, встречается во многих местах

апостольских посланий (2 Петр. 1:3; 3:18; Рим. 5:2; 16:20; 1 Петр. 5:12; 2 Тим. 2:1; 1 Кор. 16:23; 2 Кор. 13:13; Гал. 6:18; Ефес. 6:21 и др.).

Как духовное рождение, так и дальнейшее духовное возрастание человека происходит чрез взаимное содействие двух начал, с одной стороны, – благодать Святого Духа, с другой, – личные волевые усилия самого человека, открытие им своего сердца для принятия благодати, жажда ее, желание воспринять ее, удержать, увеличивать и усиливать ее действие. Об этом синергии говорит апостол Петр: «Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия... то, вы, прилагая к сему все старание...» (2 Петр. 1:39). Об этом же говорит и апостол Павел (Фил. 2:12-13): сами действуйте, но помните, что дает вам благодать Божия. Поэтому благодать можно понимать как силу Духа Святого, проникающую во внутреннее существо человека, ведущую к его духовному совершенствованию и спасению [68]. Однако это внешнее ее действие, а внутреннее состоит в следующем.

Божественная благодать является нетварной Божественной энергией, которой Бог сотворил и удерживает Вселенную. Причем если Божественная сущность остается непостижимой для познания человека, то Божественная благодать познается в процессе молитвенного восхождения к Богу. Благодать даруется по мере приближения к Богу.

Божественная энергия есть движение Божественной природы, через которое человек общается и соединяется с Богом. Однако Божественные энергии открываются и даруются человеку через Ипостась.

В зависимости от результатов действия можно выделить оживотворяющую, очищающую, просвещающую, освящающую и обоживающую Божественную благодать.

Весь мир существует только благодаря действию Божественной благодати. Только Бог самобытен и есть Источник жизни. Он дарует и поддерживает жизнь всех существ оживотворяющей Божественной благодатью: «Дух животворит» (Ин. 6:63).

Призывающая благодать ставит на путь покаяния и богоугодной жизни: «Бог, избравший меня от утробы матери моей и призвавший благодатью Своею» (Гал. 1:15) и дает предвкушение более высоких степеней благодати, чтобы человек возревновал о ее стяжании. Однако ее действие непродолжительно и она скрывается, чтобы человек, не надеясь на свои силы, уповал на Бога и испрашивал у Него милости.

Очищающая Божественная благодать изглаживает грехи: «Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Ин. 1:9) и искореняет страсти: «Послушанием истине чрез Духа, очистив души ваши к нелицемерному братолюбию, постоянно любите друг друга от чистого сердца» (1 Пет 1:22), дает осознание своей греховности и возбуждает ревность к покаянию, а сердце человека делает чистым и способным к восприятию большей меры Божественной благодати.

Просвещающая Божественная благодать просвещает ум человека познанием Божественных истин, сообщая ему ведение не только основ материального мира, причины движения, но и Божественных тайн: «Бог мой просвещает тьму мою» (Пс. 17:29); «Бог, повелевший из тьмы воссиять свету, озарил наши сердца, дабы просветить [нас] познанием славы Божией в лице Иисуса Христа» (2 Кор. 4:6); «чтобы Бог Господа нашего Иисуса Христа, Отец славы, дал вам Духа премудрости и откровения к познанию Его, и просветил очи сердца вашего, дабы вы познали, в чем состоит надежда призвания Его, и какое богатство славного наследия Его для святых, и как безмерно величие могущества Его в нас, верующих по действию державной силы Его» (Еф. 1:17-19); «ибо невозможно – однажды просвещенных, и вкусивших дара небесного, и соделавшихся участниками Духа Святаго, и вкусивших благого глагола Божия и сил будущего века, отпадших, опять обновлять покаянием» (Евр. 6:4-6).

Благодаря освящающей Божественной благодати в человеке отражаются и осуществляются Божественные совершенства: «по предведению Бога Отца, при

освящении от Духа, к послушанию и окроплению Кровию Иисуса Христа: благодать вам и мир да умножится» (1 Пет. 1:2); «призванным, которые освящены Богом Отцем и сохранены Иисусом Христом» (Иуд. 1:1); «дабы сие приношение язычников, будучи освящено Духом Святым, было благоприятно [Богу]» (Рим. 15:16). Господь призывает: «Будьте святы, потому что Я свят» (1 Пет. 1:16).

Обоживающая благодать преобразует весь психофизический состав человека, усыновляя его Богу через достижение богоподобия: «соделались участниками Божеского естества» (2 Пет. 1:4).

Собор 1351 года определил, что энергия как субстанциональное и существенное движение проистекает из вечной Божественной сущности. Божественная энергия есть вечное нетварное действие, полнота и совершенство Бога. Вечно она существовала нераздельно соединенной с Божественной сущностью [83, с. 238].

Единая энергия общая Трем Божественным Лицам, поэтому есть всегда единство и общность Божественных действий. Божественная энергия дает возможность познания Божественной Личности для человеческого опыта, не упраздняя того бездонного существенного различия между людьми и Богом. Божественное действие, которое проистекает из Божественной природы, имеет личный характер. Бог познается людьми, потому что Он лично действует посредством Божественной энергии.

По учению святых отцов, Бога Отца сравнивают с Умом, от которого рождается Слово – Бог Сын, пребывающее в Духе – Духе Святом: «От Отца к Сыну в Духе Святом». Как творческое Слово наполнено познанием Ума и несет в себе благодать Святого Духа, так и человеческое слово имеет сходство с творческим Словом и содержит в себе смысл и энергию (силу). Это имеет важное значение при совершении Иисусовой молитвы, когда внимательным произнесением молитвенных слов в них вкладывается смысл, а через призывание молитвенных слов, несущих энергию человека, происходит

соединение со Святой Троицей, и даруется благодать Святого Духа.

Источник и дарователь Троичных обоживающих энергий, совершающих спасение, есть Святой Дух, который делает людей причастными Божественным энергиям. Он сообщает их людям и делает готовыми к их принятию. Все энергии происходят от Отца через Сына во Святом Духе [24]. Познание Бога совершается в обратном порядке. Свт. Василий Великий говорит: «Путь боговедения – от единого Духа, чрез Единородного Сына, к единому Отцу» [105].

Человек под влиянием действия обоживающих энергий становится тварным богом, но не Богом по природе, а причастником Божественной благодати посредством свободного дара Святого Духа. Свт. Василий Великий говорит: «Жизнь, которую Святой Дух передает личности другого существа, не отделяется от Него. Святой Дух владеет жизнью в самом себе, хотя люди, которые причастны Ему, живут также Божественным образом, приобретя Божественную и небесную жизнь» [24]. Эта жизнь неотделима от Святого Духа, и тот, кто причастен ей, обоживается. Святой Дух передает ее другой тварной ипостаси. Плодом причастности является то, что мы становимся подобными Богу. Роль Святого Духа как Утешителя состоит в том, чтобы посредством любви соединить человека с Пресвятой Троицей [24].

Святой Дух животворит (Ин. 6:63), созидает: «Послещи Духа Твоего, и созиждутся» (Пс.103:30), утверждает: «Словом Господним небеса утвердишася, и Духом уст Его вся сила их» (Пс.32:6), сохраняет творение: «Дух Божий сотворивый мя, дыхание же Вседержителево поучающее мя» (Иов.33:4).

Согласно учению свт. Григория Паламы (1296 – 1359), Божественная сущность существует сама по себе, а энергия есть «нетварная и природная благодать и озарение, неисходно выходящее» от Божией сущности. Энергия не отделима от сущности Бога. Божественные энергии – сам Бог, они – особый образ бытия Бога вне Его сущности [3, с.71]. Причастность Богу есть причастность Его энергии. Бог именуется Светом по своей энергии. Свет

Преображения не сотворен, но есть вечное сияние Божества. Божественный свет бывает видим чувственным зрением и умом. Поэтому, по словам свт. Григория Богослова (329–389), вечная жизнь в Царстве Небесном – это свет для тех, кто очистил свой ум, в меру их чистоты, а тьмою вечная жизнь становится для тех, кто слеп умом, кто не просветился в земной жизни, что в действительности является отчуждением от Бога [68].

Псевдо-Дионисий Ареопагит утверждает, что все, чем располагает тварь, она обладает через свое «причастие» Божественным действиям и силам, нисходящим и изливающимся в мир, и только в меру этого «причастия» все созданное и существует [38, с. 104].

Благодать может передаваться людьми. Так, священник передает благодать, дарованную ему через Таинство рукоположения, например, когда благословляет верующих словами: «Благодать Господа нашего Иисуса Христа и любви Бога и Отца и причастие Святаго Духа буди со всеми вами». В монашеской жизни есть благословение старца своему ученику, когда передается благодать, которую старец стяжал через послушание своему старцу и молитву.

Когда молящийся достигает доступной для него меры принятия Божественной благодати, то, согласно словам преп. Ефрема Сирина (309 – 373), говорит: «Ослаби во мне, Господи, волны благодати Твоей, ибо истаю, если они усилятся». В этом состоянии помыслы умолкают и наступает тишина глубокого смиренномудрия, так как все существо человека заполняется Божественной любовью. По велению этой любви он желает всех вместить в себя, принести себя в жертву за весь мир и взять на себя всю человеческую боль, а по смиренномудрию желает быть попраным всеми. Тогда молящийся стыдится того, что было совершено по личной выгоде, а не по любви. По словам Иосифа Исихаста (1899 – 1959), молящийся говорит со смиренномудрием: «Твоя от Твоих, Владыко Многомилостиве, от Твоего человеколюбия приемлем и благодарно возвращаем, благодаряще Твою велию милость» [88].

В Ветхом Завете благодать действовала на человека совне, так как до пришествия Спасителя человеческая природа была еще не возрождена. Со дня Пятидесятницы Утешитель пребывает в Церкви и доступно стяжание Божественной благодати [3, с. 59]. Огненные языки Пятидесятницы – нетварные энергии Святой Троицы [3, с. 278]. Благодать освящает человеческую природу в Таинстве Крещения и соединяет православных христиан в единое тело с обожженным Телом Спасителя в Таинстве Евхаристии [3, с. 61].

Божественная благодать сначала очищает человека как огонь в сердце: Его пламя орошает сердце, сжигает страсти и просвещает ум, «потому что Бог наш есть огонь поядующий» (Евр. 12:29). Затем благодать начинает созерцаться как свет, когда подвижник достигнет значительной степени покаяния и очищения [68]. Иосиф Исихаст видел нетварный свет белоснежным, волнообразным, который пребывал внутри, снаружи и повсюду [141, с. 71]. Божественная благодать «немоцное врачует и оскудеваюцее восполняет»<sup>37</sup>.

По словам преп. Серафима Саровского (1759 – 1833), молитва в наибольшей степени содействует стяжанию благодати Божией. Молитва помогает собиранию сил души в духовном центре человека, именуемом сердцем [3, с. 62]. Все аскетическое наследие христианского Востока утверждает, что сердце «есть средоточие человеческого существа, корень деятельных способностей, интеллекта и воли, точка, из которой исходит и к которой возвращается вся духовная жизнь» [104, с. 105]. За происходящим в сердце следит ум как высший элемент человеческого естества, являющийся той созерцательной способностью души, которой человек устремляется к Богу [104, с. 105]. По словам свт. Григория Паламы, исихия – «обращение и собирание ума в себе... обращение к уму всех душевных сил и действие их по уму (в согласии с ним) и по Богу» [98, с. 325]. «Признак резумной души, – наставляет

---

<sup>37</sup> Из молитвы на хиротонии.

преп. Серафим Саровский, – когда человек погружает ум внутрь себя и имеет делание в сердце своем<sup>38</sup>. Тогда благодать Божия приосеняет его и в премирном. В мирном, то есть с совестью благою; в премирном же, ибо ум созерцает в себе благодать Святого Духа, по слову Божию: *в мире место Его* (Пс. 75:3)» [64]. Кроме того, преп. Серафим Саровский отмечает, «когда же ум и сердце соединены будут в молитве и помыслы души нерассеяны, тогда сердце согревается теплотой духовной, в которой воссиявает свет Христов, исполняя мира и радости всего внутреннего человека» [64].

Благодать действует как тепло в сердце, но она может разливаться по всему телу. Благодать через сердце проходит во все человеческое естество [3, с. 62]. Пророк Иеремия говорил: «Было в сердце моем, как бы горящий огонь, заключенный в костях моих, и я истомился, удерживая его, и не мог» (Иер. 20:9).

По словам свт. Афанасия Великого, свт. Василия Великого, свт. Григория Паламы, признаком благодати является, когда сердце ликует от любви к Богу и готово выпрыгнуть [69]. Божественная благодать как дар Божией любви открывает и помогает усвоить истины Божии, содействует в борьбе со страстями и грехами, помогает преодолеть искушения, наставляет и укрепляет в познании Божественной воли через исполнение заповедей и стяжание добродетелей.

Преподобный Антоний Великий отмечает, что Божественная благодать скорее исполняет тех, кто от всего сердца вступают в подвиг, и с самого начала определяют себе стоять, не уступая врагу в брани, пока не победят его. Святой Дух, призвавший их, сначала все делает для них удобным при вступлении в подвиг покаяния, подает утешения и открывает красоту чистоты, а потом показывает им все его притрудности [47].

По словам преподобного Марка Подвижника (IV – V вв.), «нет ничего

---

<sup>38</sup> Здесь речь идет о Иисусовой молитве.

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» [47, с. 547]. Также и преподобный 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» [47, с. 215].

Митрополит Антоний Сурожский 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» [13, с. 5]. При этом «молитва есть отношения, встреча, средство и путь к взаимоотношениям с Живым Богом» [13, с. 175].

Дух молящегося, просвещаясь Духом Святым, обогащает его, преображает его душу и тело и направляет его всего к Богу [155]. Сначала благодать Божия касается духа молящегося 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 [11, с. 36]. 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 [11, с. 29].

### 1.3. Содержание Иисусовой молитвы и ее значение

Иисусова молитва «заключает в себе все Евангельские истины» и «есть сокращение всего Евангелия» [127, с. 30]. Она соединяет в себе указание на

Святую Троицу, благовестие Спасителя, исповедание Его Сыном Божиим, покаяние и просьбу о помиловании [13, с. 78]. Поэтому при совершении Иисусовой молитвы надо сосредоточиться на смысле произносимых слов, невнимательное их повторение не приносит пользы.

Непрестанная Иисусова молитва делает молящегося способным к духовному преобразению и к восприятию Божественной благодати, он получает возможность 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 человеческой личности является основанием и началом преобразования всего человечества и всего мироздания [135, с. 35].

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). Архангел Гавриил, явившись во сне Иосифу, объяснил, что имя «Иисус» означает спасение: «Наречешь Ему имя Иисус, ибо Он спасет людей Своих от грехов их» (Мф. 1:21).

Поэтому, когда Господь говорит: «Я есмь путь и истина и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня» (Ин. 14:6), то под словом «путь», по словам свт. Василия Великого, понимается преуспеяние в совершенстве, последовательно достигаемое праведной жизнью и просвещением разума, пока не достигнем открытия в себе Царствия Божия и познания Божия, которое Сын Божий – Иисус Христос дарует Собою уверовавшим в Него. Господь Иисус Христос есть путь благий, неуклонный и непогрешительный, ведущий к действительному благу – к Отцу [28].

Иисусова молитва содержит обращение ко второму Лицу Святой Троицы как к Господу и Христу и Сыну Божьему, потому что в этом находится средоточие всей Православной веры, открытой Богом в Святом 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).

Слова «Сыне Божий» указывают также на взаимоотношение любви не только между Сыном и Отцом: «Я люблю Отца» (Ин. 14:31), «Отец любит Сына» (Ин. 3:35; 5:20), но и внутри Святой Троицы, потому что «Бог есть любовь» (1 Ин. 4:8, 16), и в отношении к миру: «Так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16).

Слово «Христос» означает «помазанник», обладатель всей полноты даров Духа Святого [147, с. 11]. Здесь указание на исполнение закона и пророков [10, с. 111]. 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). Слово «Христос», кроме того, указывает на Голгофскую Жертву, которая искупила человечество от греха, проклятия и смерти [147, с. 11]. «Един бо есть Бог, и Един Ходатай Бога и человеков, Человек Христос Иисус, давший Себе избавление за всех» (1Тим. 2:5-6).

В Иисусовой молитве решительно выражается вера в триединого Бога, который сотворил мир, промыслительно действует в нем и любит его. Свт. Николай Сербский (1881 – 1956) пишет о своей любви к Богу: «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 ищу ничего, только Самого Тебя» [120, с. 33].

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 вверяем себя Его воле, это добровольное подчинение человека добру [13, с. 144]. 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 всеблагую волю обязательной для себя [147, с. 11]. 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» (Мк. 10:47) и молитвы мытаря: «Боже! будь милостив ко мне грешнику!» (Лк. 18:13). Причем из последней взято слово «грешного» (μοι τω αμαρτωλω), которое служит исповеданием грехов молящегося, а также отражает состояние греховности, то есть отделенности от Бога [10, с. 112]. 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 [160, с. 348]. Контекст Иисусовой молитве задает вера и церковность [96, с. 185]. Человек нуждается в Божией милости, и именно поэтому все молитвы Церкви буквально пронизаны прошениями о ней. «Где милость, – говорит святитель Иоанн Златоуст (ок. 347 – 407), – там всякие блага» [173]. Таким образом, исповедание веры во Святую Троицу и Богочеловека связано с признанием невозможности спасения собственными силами [69, с. 31].

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 [165, с. 23]. Постепенно в молитве подвижника начинает преобладать скорбь о мире, не знающем Бога. Как объясняет преп. Силуан, люди забыли Господа, сотворившего 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» [44]. О такой молитве учили и преп. Антоний Великий, свт. Николай Сербский, преп. Порфирий Кавсокаливит, митр. Антоний Сурожский.

Молящийся Иисусовой молитвой, пламенея любовью к Богу и ближним, соединяется в ней со всем человечеством и приносит ее от лица всего человечества. Тогда эта молитва имеет огромную силу, так как объединяет в себе и молитвы других людей.

Подвижники<sup>39</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). Преп. Порфирий Кавсокаливит (1906 – 1991) говорит, что когда один в молитве за всех, то через него благодать распространяется по всему миру и освящает его [45].

Иисусова молитва – личностная молитва, так как указывает на три Лица Святой Троицы. Благодать действует и спасение совершается от Святого Духа через Бога Сына к Богу Отцу, так и Иисусову молитву можно назвать троичной. Троиный Бог познается благодатью Святого Духа, поэтому первое слово Иисусовой молитвы «Господи» указывает на Него: «Никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3). Слова «Иисусе Христе» указывают на воплощенного Богочеловека, второе Лицо Святой Троицы. Спаситель сказал: «Я и Отец – одно. Видевший Меня видел Отца» (Ин. 10:30, 14:9). Поэтому слова «Сыне Божий» указывают на Бога Отца: «Исповедующий Сына имеет и Отца» (1 Ин. 2:23), сохраняя и единоначалие во

---

<sup>39</sup> Например, преподобный Серафим Саровский.

Святой Троице: «Отец через Сына в Духе Святом все творит». «Отец благоволил, чтобы Слово стало плотию. И стало плотию от Духа Святого», то есть Христос вочеловечился «по благоволению Отца и содействием Святого Духа». Поэтому спасение человека и обретение Божественной благодати является общим действием Святой Троицы.

По словам преподобного Симеона Нового Богослова, Сын и Слово Божие – дверь спасения в соответствии с Его проповедью: «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 – Дух Святой, поскольку Его действием познается Истина – Христос.

В свою очередь преподобный 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 в Царствии Небесном. Однако воплощение Христа в нас совершается по благоволению Отца и содействием Святого Духа [69, с. 25]. Следовательно, Иисусова молитва вводит во взаимоотношение Лиц Святой Троицы.

Совершение Иисусовой молитвы начинается с осознанием себя грешным («грешнаго»), нуждающимся в прощении грехов, искоренении страстей и в Божией милости, а значит и в помощи в приобретении добродетелей и стяжания Божественной благодати («помилуй мя»). Затем молящийся умом, сердцем и духом возносится к Пресвятой Троице, поэтому переносит внимание на первую часть молитвы: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий». Поэтому молящийся под воздействием благодати Святого Духа («Господи») с покаянием

и смирением испрашивает эту милость (акцентируя внимание на слове «помилуй»), помня спасительный подвиг Иисуса Христа («Иисусе Христе»), Сына Божия («Сыне Божий»), чтобы наследовать Царство Небесное («в доме Отца Моего обителей много» (Ин. 14:2), призывая Пресвятую Троицу. По мере очищения сердца, внимание обратиться к «Господи Иисусе» или «Иисусе», выражая тем самым все содержание молитвы и евангельского благовестия, так как Он является нашим Спасителем, который совершил обожение человеческого естества. К этому же стремится молящийся.

Произнесение имени Иисуса Христа удерживает в постоянном воспоминании о Боге и постепенно приучает жить в сознании близости Бога. В той мере, в какой сердце очищается покаянной молитвой, Божественная благодать входит в него. По словам преподобных Варсонофия Великого и Иоанна, «постоянное призывание Бога в молитве Иисусовой есть самое действенное средство уничтожить не только страсти, но и их последствия» [152].

Святитель Симеон Фессалонитский (†1429) говорит о Иисусовой молитве, что она «есть и молитва и моление, и исповедание веры, и подательница Святого Духа, и дарователь Божественных даров, и очищение сердца, и изгнание бесов, и вселение Иисус-Христово, и источник духовных мыслей и Божественных помышлений, и избавление от грехов, и врачевание душ и телес, и податель Божественного просвещения, и источник милости Божией, и дарователь смиренным откровений Божественных таин, и самое спасение; потому что есть ношение спасительного имени нашего Бога. Это-то самое и есть наречение на нас имени Иисуса Христа, Сына Божия» [129].

Терпеливое произнесение Иисусовой молитвы, по благодати Божией, делает молящегося целостным, преодолевая расколтость, приводит от рассеяния и множественности к единству. Благодаря Божественной благодати, даруемой посредством Иисусовой молитвы, просвещается ум в познании евангельского миропонимания и Божественного домостроительства,

укрепляется воля в решимости противостоять греху, страстям и бесам, усиливается нравственное чувство благодаря возрастанию добродетелей и достигается бесстрашие (*αλαθρεία*). Кроме того, по словам Никиты Стифата (ок. 1005 – ок. 1090), чистая молитва соединяет со Святой Троицей через единение в любви, дает вкусить вечных благ, дает дерзновение в молитве за других людей [50, с. 123]. Молящийся забывает о телесной пище, познавая Бога и Божественные тайны, пребывая в созерцании [50, с. 133].

Наиболее распространенными плодами Иисусовой молитвы, которые и характеризуют ее значение, является осознание своей греховности и постепенно расширяющееся зрение своих грехов, плач о грехах, благоговение и страх Божий, ощущение присутствия Божия, живая память о смерти, страх суда и осуждения, ненависть ко греху, ослабление страстей и их искоренение, обретение внутренней цельности, умирение помыслов, кротость, смирение, тихость, избегание мирской суеты, просвещение ума, светлый мир души, соединенный с молчаливой духовной радостью, любовь к Богу и ближним, ходатайствующая обо всех пред Богом, как о себе, духовное рассуждение, пророческое ведение воли Божией, познание тайн Божиих и видение нетварного света [69; 143; 154; 162, с. 18].

Таким образом, Иисусова молитва, заключающая в себе все Евангельские истины, дает возможность стать причастником Божественных энергий, достигнуть обожения через личностное единение в любви со Святой Троицей.

2.1. Экзегетический анализ библейских текстов, содержащих указание на Иисусову молитву

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» [15, 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 [62].

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 [129].

В первой книге Моисея есть образ человека, борющегося с Богом. Ветхозаветный патриарх Иаков возвращался из Месопотамии в Палестину, ожидая мести своего брата Исава. Однако 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. Поэтому необходимо владеть своей чувственностью, чтобы побеждать страсти. Эту же мысль святые отцы выражают словами: «Дай кровь и прими дух». Иаков выражает веру и надежду: «Не отпущу Тебя, пока не благословишь меня» (Быт. 32:26), а в молитве это означает ее непрерывность, пока она не будет исполнена [146].

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), что говорит о единении духа молящегося с Духом Божиим. К этому и Господь призывает: «Разшири уста твоя, и исполню я» (Пс. 80:11), то есть молитвенно обратиться к Богу и Он дарует благодать Святого Духа.

Исаия Отшельник (†370), 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). Действие молитвы выражается в сердечной

теплоте, а благодать как огонь пожигает страсти и очищает от грехов.

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>40</sup>, «во утрии предстану ти, и узриши мя» (Пс. 5:4)<sup>41</sup>; «во утрии избивах вся грешныя земли, еже потребити от града Господня вся делающия беззакония» (Пс. 100:8)<sup>42</sup>; «блажен, иже имет и разбиет младенцы твоя о камень» (Пс. 136:9)<sup>43</sup>; «уготовися Израилю призывати имя Господа Бога твоего» (Амос. 4:12)<sup>44</sup>. Здесь речь идет о борьбе с помыслами, которые посекаются Иисусовой молитвой [129].

«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 [115]. О хранении сердца говорит и Екклесиаст: «Веселися юноше в юности твоей, и ходи в путех сердца твоего непорочен, и остави ярость от сердца твоего» (Еккл. 11:9, 10), «аще дух владеющаго въздет 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 (то есть всегда)» (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); «возвах всем сердцем моим» (Пс. 118:145); «аз сплю, а сердце мое бдит» (Песн. 5:2). Когда Иисусова

---

<sup>40</sup> О трезвении и молитве, 2.

<sup>41</sup> О трезвении и молитве, 9.

<sup>42</sup> О трезвении и молитве, 46.

<sup>43</sup> О трезвении и молитве, 27, 158.

<sup>44</sup> О трезвении и молитве, 62.

молитва становится сердечной, то ее действие охватывает все сердце, поэтому и воссылается она всем сердцем. Непрестанная Иисусова молитва совершается в сердце по действию благодати даже тогда, когда молящийся спит [129].

Величие имени Господа Иисуса Христа предвозвещено пророками. Так, указывая на предстоящее совершиться искупление людей 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 воскликновение, – 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).

Священное Писание учит, что подвиг служения Богу, подвиг молитвы, должен быть совершаем от всей души, постоянно и непрерывно: «Чадю! от юности твоя избери наказание, и даже до седин обрящеши премудрость. Якоже орай и сеяй приступи к ней, и жди благих плодов ея: в делании 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). «Исповедайтесь Господеву и призывайте имя Его. Взыщите Господа и утвердитесь: взыщите лица Его выну» (Пс. 104:1, 4).

Скорби внешние и внутренние обязательно встретятся во время молитвенного подвига, однако его оставление, и промежутки на нем крайне опасны. Лучше не начинать этого подвига, нежели, начавши, оставить. Душу делателя Иисусовой молитвы можно уподобить земле обработанной и удобренной, но впоследствии заброшенной; на такой земле с необыкновенною силою вырастают плевелы, пускают глубокие корни, получают особенную

дебелость. В душу, оставившую молитву, вторгаются страсти и имеют особенную твердость и прочность, с ожесточением и мертвостью сердца, неверием.

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). Псалмопевец 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 хваляно имя Его» (Пс. 112:1-3). «Принесите Господеву 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 восхвалита 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: «Вси языци 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 милости 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 и пророк 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 даруется Божественная благодать молящемуся 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 возвеселится Израиль о Сотворшем его, и сынове Сиони возрадуются о Царе своем: да восхвалять 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 преуспеяния; *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 Священного 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 [63].

Твердое основание умная молитва имеет в словах Господа: «Ты же, егда молишия, вниди в клеть твою, и затворив двери твоя, помолися Отцу твоему, иже в тайне: и Отец твой, видяй в тайне, воздаст тебе яве» (Мф. 6:6). Предание Церкви слова Христа «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.

Объясняя эти слова, преп. Иоанн Кассиан (360 – 435) 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>45</sup> [48, 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 прилепляться ко внешним чувственным вещам, и ум наш, таким образом, остается свободным от всякого пристрастия мирского и сокровенной умной молитвой соединяется с Богом Отцом своим» [177, с. 44].

Следует отметить, что при совершении Иисусовой молитвы надо обратить внимание в глубь верхней части своего сердца. Преподобный Исаак Сирийский наставляет: «Потщись войти во внутреннюю свою клеть – и узришь клеть небесную; потому что та и другая – одно и то же, и, входя в одну, видишь обе. Лестница того царствия внутри тебя сокровенна в души твоей. В себе самом погрузись от греха – и найдешь восхождения, по которым в состоянии будешь восходить» [134, с. 292 – 293].

Также и свт. Иоанн Златоуст объясняет эти слова относительно безгласной, тайной, из глубины сердца воссылаемой молитвы, приводя в свидетельство из

---

<sup>45</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 207.

Священного Писания – Боговидца Моисея, поэтому и сказал к нему Бог: «Что вопиеш ко мне?» (Исх. 14:15); святую Анну, мать Самуила Пророка, у которой вопияло сердце; праведного Авеля и кровь его, вопиющую от земли. Все они в безгласной своей молитве были услышаны Богом [63].

Установил и заповедал Иисусову молитву 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 Его именем: «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).

Господь говорит о неотступности в молитве, тем самым показывая, что она должна совершаться с твердой верой в получении просимого: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам» (Мф. 7:7; Лк. 11:9).

Апостолы, как видно из Евангелия и из книги Деяний, совершали великие чудеса именем Господа Иисуса Христа: исцеляли недуги, неисцелимые человеческими средствами; воскрешали мертвых; повелевали бесам, изгоняли их из одержимых ими людей [63, с. 136 – 137]. Свт. Игнатий (Брянчанинов) (1807 – 1867) пишет: «Нет случая, из которого можно было бы научиться, каким образом они молились именем Господа; но они молились им непременно» [64, с. 235-236]. Святые апостолы получили лично от Господа заповедь о непрестанной молитве. Они сами ее совершали и передали верующим. До принятия Святого 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) [21; 35].

Однажды, вскоре после вознесения Господня на небо, апостолы Петр и Иоанн пошли для молитвы в Иерусалимский храм. К вратам храма ежедневно выносили хромого от рождения, который просил у входивших в храм милостыню. Когда апостолы приблизились к красным вратам, 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 пересказали, тогда апостолы и все члены новой Церкви сотворили единодушно пламенную молитву к Богу: «Господи, возри на угрозы их, и дай рабам Твоим со всею смелостью говорить слово Твое, тогда как Ты простираешь руку Твою на

исцеления и на соделание 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) [63, 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) [63, с. 144].

Господь сказал о свойстве и силе изгонять бесов Своим именем: «Именем Моим будут изгонять бесов» (Мк. 16:17). Иисусова молитва 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: «Однакож 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 [51].

Апостол Петр говорит о трезвении и постоянном внимании к себе, что выражается в особом сосредоточении и усердии в Иисусовой молитве: «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>46</sup> [47, 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>47</sup> [47, 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, опаляются и истребляются Божественною огненною силою, только бы сам человек был всегда прилеплен к Господу, и на Него возлагал упование и надежду»<sup>48</sup> [47, с. 241].

В свою очередь преп. Филофей Синайский (X в.) о мысленном хранении сердца приводит следующие изречения Священного Писания: «Царствие Божие<sup>49</sup> внутрь вас есть» (Лк. 17:21); «без Меня не можете делать ничего»

---

<sup>46</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 47.

<sup>47</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 60.

<sup>48</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 222. Беседа 43, 3.

<sup>49</sup> Преподобный Серафим Саровский говорит, что под Царствием Божиим Господь понимал благодать Святого Духа [См.: 123].

(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). Поэтому нужно очистить свое сердце Божественной благодатью, даруемой в ответ на Иисусову молитву.

Блаженный Диадокх, епископ Фотикийский (400 – 474) полагает основание умной Иисусовой, в сердце действующей молитвы, в следующих словах: «Никто не может назвать 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 молитве и внимании, что святые 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). Опыт подвижников свидетельствует, что краткая Иисусова молитва быстрее

усваивается молящимся, чем продолжительные молитвы, и действительно очищает сердце.

Святитель Димитрий Ростовский (1651 – 1709) 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) [129].

О том, что молитва должна быть непрестанной, Господь приводит притчу о неправедном судии. Вдовица неотступными просьбами убедила его защитить ее. На это Господь сказал: «Бог ли не защитит избранных Своих, вопиющих к Нему день и ночь, хотя и медлит защищать их?» (Лк. 18:7). Значит молиться нужно постоянно с верой получить просимое. Апостол Павел призывает: «Непрестанно молитесь» (1 Фесс. 5:17), «Будьте постоянны в молитве, бодрствуя в ней с благодарением» (Кол. 4:2).

Таким образом, в Священном Писании Ветхого и Нового Завета содержатся ясные указания на Иисусову молитву через символическое изображение ее характера и действий, возвеличение и прославление имени Господня, превознесения его силы.

2.2. Традиция Иисусовой молитвы как неотъемлемый элемент в практике «умного делания» святых отцов и подвижников благочестия I – XX вв.

В настоящее время часто встречается точка зрения, когда говорят, что Божественные заповеди исполнить невозможно и еще сложнее стяжать Божественную благодать. Таких людей преп. Симеон Новый Богослов называет еретиками, так как они ниспровергают Божественной Писание и дело спасения человеческого рода, совершенное Иисусом Христом, обожение им человеческой природы [75].

Для христиан эпохи отцов-пустынников непрестанная духовная брань, которую вели монахи, была подобна испытаниям, которые переносили мученики за Христа [137]. 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>50</sup>, блюдение ума<sup>51</sup>, трезвение<sup>52</sup>, внимание<sup>53</sup>, умное делание, умная молитва, искусство ума, умное художество, художество художеств<sup>54</sup>, меч духовный<sup>55</sup>, умно-сердечная молитва, душевное делание<sup>56</sup>, память Божия, тайное упражнение, поучение, внутренние делание<sup>57</sup>, сокровенное делание, скрытое созерцание, трезвенное созерцание – это различные наименования тщательного упражнения в молитве Иисусовой [63, с. 129; 95; 163].

Прежде чем святые отцы привели в систему учение об умной молитве,

---

<sup>50</sup> Исихий, слово о трезвении, 109, 115, 168.

<sup>51</sup> Исихий, слово о трезвении, 115.

<sup>52</sup> Исихий, слово о трезвении, 109, 159, 182.

<sup>53</sup> Исихий, слово о трезвении, 115.

<sup>54</sup> Паисий (Величковский), преп.

<sup>55</sup> Паисий (Величковский), преп.

<sup>56</sup> Исаак Сирин, слово 56.

<sup>57</sup> Варсонофий Великий, ответ 210.

монахи занимались главным образом деятельной добродетелью, под чем подразумевается телесный подвиг: пост, воздержание, поклоны, бдение, установленные молитвы, послушание, смирение и тому подобное [57]. Однако апостол Павел говорит: «Телесное упражнение мало полезно, а благочестие на все полезно, имея обетование жизни настоящей и будущей» (1 Тим. 4:8).

Поэтому упражнение в умной молитве является наследием святоотеческой традиции, которая жива и сейчас, и было непрерывным 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 [129].

При этом все святые отцы без исключения советуют и заповедуют упражнение Иисусовой молитвой [63]. 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 [5].

В связи с этим в раннехристианской литературе немало упоминаний об имени Иисуса и его чудотворной силе, а также о непрерывной молитве этим именем [163]. 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, то есть 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 лице 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>58</sup> [145].

В жизнеописании священномученика Игнатия Богоносца, епископа Антиохийского (†107) говорится, что когда его вели на съедение зверям и он непрестанно имел в устах имя Иисуса Христа, то спросили его: для чего он непрестанно 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

---

<sup>58</sup> Первое послание к Коринфянам, 36.

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>59</sup> [145].

В «Пастыре» Ерма (II в.) говорится о почитании Иисуса Христа и превознесении силы Его имени: «Имя Сына Божия велико и неизмеримо, и оно держит весь мир»<sup>60</sup> [132, с. 272].

Святой Каллистрат (III в.) родом из Карфагена, 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 святой мученик ответил твердым и решительным отказом [5].

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>61</sup>), который предлагает не как нововведение, а как общеизвестное упражнение неграмотным людям заменять для себя псалмопение и молитвословия на келейном правиле молитвой Иисусовой. Это постановление, вместе с другими преданиями

---

<sup>59</sup> Послания к римлянам, 6.

<sup>60</sup> Подобие 9, 14.

<sup>61</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.

Восточной Церкви, перешло из Греции в Россию, и многие неученые люди узнали силу молитвы Иисусовой и достигли великого духовного преуспевания [63; 64].

В свою очередь монашеское правило в основном состоит из Иисусовой молитвы. Так, преп. Антоний Великий завещал своим ученикам усердное исполнение молитвы Иисусовой [131]. Он говорит: «Молитву свою ночью совершай, прежде чем пойдешь в церковь»<sup>62</sup> [47, 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>63</sup> [47, с. 97].

Преподобный Антоний Великий наставляет: «Питай свою душу словами Божиими, бдениями, молитвами, более же всего непрестанной памятью о имени Господа нашего Иисуса Христа, и в этом на найдешь наставление, так что узнаешь победу над худыми помыслами» [130, с. 167].

Спаситель говорит, что «не придет царствие Божие приметным образом <...> Ибо вот, царствие Божие внутри вас есть» (Лк. 17:20-21). Антоний Великий раскрывает эти слова: «Не уstraшайте слыша о добродетели и не чудитесь <...> Ибо не далеко от нас, и не вне нас, а в нас есть дело сие <...> Если б со вне надлежало заимствовать сие дело (добродетели), то конечно оно было бы затруднительно; но если она в нас есть, то будем только хранить себя от худых помыслов, и соблюдать душу свою Господу»<sup>64</sup> [47, с. 19-20].

---

<sup>62</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>63</sup> Устав отшельнической жизни, 30.

<sup>64</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 7.

Упражнение в молитве Иисусовой преподано ангелом преп. Пахомию Великому (292 – 346), жившему в Верхнем Египте, для его общежительных монахов<sup>65</sup> [131]. 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 [63]. Преподобному Пахомию Великому, для подведомственного ему многочисленного общества монахов, ангел Божий преподавал молитвенное правило. Иноки, подчиненные духовному руководству преподобного Пахомия, должны были каждый час совершать правило; от исполнения правила освобождены были достигшие совершенства и соединенной с ним непрестанной молитвы. Правило, преподанное ангелом, состояло из Трисвятого, молитвы Господней, 50-го псалма, Символа Веры и ста молитв

---

<sup>65</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.: 180, с. 543].

Иисусовых. В правиле говорится о молитве Иисусовой так же, как и о молитве Господней, то есть как об общеизвестных и общеупотребительных. В свою очередь монахи египетского скита проводили жизнь безмолвническую и преимущественно занимались молитвой, что видно из жития преп. Памвы [64].

Авва Исайя (†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>66</sup> [46, с. 281].

«Исходя на поделеие, – наставляет авва Исайя, – 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>67</sup> [47, с. 282]. Авва Исайя указывает на необходимость сердечной молитвы: «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>68</sup> [47, с. 285].

Авва Исайя призывает «подвизаться со слезами пред Богом, с болезнованием сердечным и стенанием сокровенным»<sup>69</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>70</sup> [47, с. 421-422]. В связи с этим авва Исайя говорит о молитве, в

---

<sup>66</sup> Слова преподобного аввы Исайи к своим ему ученикам, 1, 3.

<sup>67</sup> Слова преподобного аввы Исайи к своим ему ученикам, 1, 9.

<sup>68</sup> Слова преподобного аввы Исайи к своим ему ученикам, 3, 4.

<sup>69</sup> Слова преподобного аввы Исайи к своим ему ученикам, 25, 35.

<sup>70</sup> Слова преподобного аввы Исайи к своим ему ученикам, 25, 36.

которой происходит «противоречие помыслам во Христе Иисусе»<sup>71</sup> [47, с. 457].

Также авва Исайя 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>72</sup> [47, с. 459]. Поэтому человек «не должен послаблять сердцу, пока имеет дыхание. Но надлежит ему всегда вопиять к Богу о Его помощи и милости»<sup>73</sup> [47, с. 460].

Преподобный Исайя 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» [126, с. 153-154]. Также авва Исайя приводит и более краткие формы Иисусовой молитвы: «Сокровенное же поучение есть непрестанная молитва: Господи Иисусе Христе, помилуй мя! Сыне Божий, помоги мне» [92].

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>74</sup> [47, с. 215]. Молиться можно и умно, и гласно,

---

<sup>71</sup> О хранении ума, 27, 2.

<sup>72</sup> О хранении ума, 27, 12.

<sup>73</sup> О хранении ума, 27, 15.

<sup>74</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 158. Беседа 40, 2.

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>75</sup> [47, с. 215]. «Истинное основание молитвы таково – быть внимательным к помыслам и совершать молитву в великом безмолвии и мире»<sup>76</sup> [47, 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» [189, 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 действия тайных страстей»<sup>77</sup> [47, с. 206]. Поэтому «самое главное оружие для борца и подвижника состоит в том, чтобы, вошедши в сердце, сотворил он брань с сатанюю, возненавидел себя самого, отрекся от души своей, гневался на нее, укорял ее, противился привычным своим пожеланиям, препирался с

---

<sup>75</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 159. Беседа 33, 1.2.

<sup>76</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 161. Беседа 6, 3.4.

<sup>77</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 138. Беседа 21, 3.

помыслами, боролся с самим собою»<sup>78</sup> [47, с. 218].

Преподобный Макарий Великий наставляет: «Подвижник должен остерегаться того, чтобы, достигнув внешней праведности, на ней и остановиться». Если он не ищет благодати Духа Святого, то «не может принести достойных плодов Господу»<sup>79</sup> [47, с. 219].

Тот, кто добросовестно проходит умное делание, сподобляется благодати Святого Духа, 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, отрехшись 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, переменяет 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>80</sup> [47, 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

---

<sup>78</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 165. Беседа 26, 12.

<sup>79</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 167. Беседа 26, 19.

<sup>80</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 177. Беседа 4, 14.

чем не сдружаясь с лукавым, но всецело предавая себя благодати <...> И сама благодать 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>81</sup> [47, 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, преп. Макарий Великий говорит, что души «в какой мере сподобляются духовных дарований, в такой же, по ненасытимости небесного желания, с большим еще напряжением взыскуют 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 пьющии Мя еще вжаждутся* (Сир. 24:23)»<sup>82</sup> [47, с. 229]. «Вкушение Духа производит неутолимую почти жажду, которая справедливо уподобляется жажде такого человека»<sup>83</sup> [47, 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

---

<sup>81</sup> Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 184. Беседа 41, 2.

<sup>82</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 189. Беседа 10, 1.

<sup>83</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 192. Беседа 17, 3.

смирением и ревностнее взыскал Бога»<sup>84</sup> [47, с. 231]. Преп. Макарий Великий говорит: «Если и имеющие благодать превознесутся, и загордятся сердца их, то Господь отымает у них благодать Свою»<sup>85</sup>, «если и сподобились какого дарования, лишаются оно за беспечное небрежение и за суетную хвастливость их самомнения»<sup>86</sup> [47, с. 233-234].

При успешном дальнейшем прохождении умного делания подвижник приближается к христианскому совершенству и сподобляется новых воздействий 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 духовнаго освятительнаго совершенства» [129].

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, так как не только возвращается он к первоначальной своей чистоте, но становится обоженным [33].

Преподобный Макарий Великий был учителем Евагрия в египетской

---

<sup>84</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 194. Беседа 27, 8.

<sup>85</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 200. Беседа 15, 25.

<sup>86</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 201. Беседа 10, 3.

пустыне Скити. Евагрий Понтийский (345 – 399) первым систематизировал учение о молитве [85]. 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>87</sup> [47, с. 586].

Евагрий учит: «Молитва есть беседа ума к Богу»<sup>88</sup> [48, с. 207]. Для беседы с Богом необходимо отрешить себя от всякого помышления: «Подвизайся ум свой во время молитвы соделывать глухим и немым; и будешь тогда иметь возможность молиться, как должно»<sup>89</sup> [48, с. 208]. При этом «всячески воздвигай себя к разумному предстоянию (с сознанием, кому и для чего предстоишь)»<sup>90</sup> [47, с. 212]. Вследствие этого, «молитва есть восхождение ума к Богу»<sup>91</sup> [48, 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>92</sup> [48, с. 211]. При этом Евагрий наставляет о молитве за всех людей: «Праведно молится не о своем только очищении, но и

---

<sup>87</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 2, 49.

<sup>88</sup> Слово о молитве, 3.

<sup>89</sup> Слово о молитве, 11.

<sup>90</sup> Слово о молитве, 45.

<sup>91</sup> Слово о молитве, 36.

<sup>92</sup> Слово о молитве, 38.

об очищении всякого человека»<sup>93</sup> [48, с. 211]. Кроме того, Евагрий призывает «помолиться в чувстве»<sup>94</sup> [74, с. 212]. «Свойственно молитве (сей – в чувстве) самоуглубление с благоговением, умилением и болезнованием душевным, при исповедании с негласными воздыханиями грехопадений»<sup>95</sup> [74, с. 212]. Сердце – средоточие чувств. Отсюда справедлив вывод, что молитва – возношение ума и сердца к Боге.

После молитвы нужно быть готовым к искушениям: «Помолившись, как должно, ожидай, что не должно, – и стой мужественно, охраняя плод свой»<sup>96</sup> [48, 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>97</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>98</sup> [48, с. 218]. Бесы по коварству разделяются на группы. Одни соблазняют, а другие в ангельском виде прогоняют их, чтобы прельстить представлением о них как настоящих ангелах и самомнением, что удостоен этого<sup>99</sup> [48, с. 219]. «Хотя и шум, и топот, и вопли, и ругательства услышит от демонов старающийся держать чистую молитву, но не ниспадет

---

<sup>93</sup> Слово о молитве, 40.

<sup>94</sup> Слово о молитве, 42.

<sup>95</sup> Слово о молитве, 43.

<sup>96</sup> Слово о молитве, 49.

<sup>97</sup> Слово о молитве, 91.

<sup>98</sup> Слово о молитве, 92.

<sup>99</sup> Слово о молитве, 95.

помыслом и не предаст его им»<sup>100</sup>. Если бесы угрожают, что явятся в воздухе, чтобы уstrasить и похитить ум, то не нужно бояться их и заботиться о их угрозе. Они испытывают «ставишь ли ты их во что-нибудь, или совсем презрел уже их»<sup>101</sup> [48, с. 219].

«Во время таких искушений, – советует авва Евагрий, – употребляй непрестанно краткую, но напряженную молитву»<sup>102</sup> [48, 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>103</sup> [47, с. 606].

По словам аввы Евагрия, «Бога надобно вспоминать чаще нежели дышать»<sup>104</sup>. В связи с этим авва Евагрий наставляет о соединении Иисусовой молитвы с дыханием: «Ко всякому дохновению прилагай трезвенное призывание имени Иисусова и помышление о смерти со смирением»<sup>105</sup> [47, с. 606].

Авва Евагрий говорит: «Царствие Божие есть ведение Пресвятой Троицы, сопостирающееся соответственно состоянию ума и исполняющее его нескончаемо блаженной жизни»<sup>106</sup> [47, 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>107</sup> [48, с. 225].

Преподобный Марк Подвижник говорит о сведении ума в сердце молитвой

---

<sup>100</sup> Слово о молитве, 97.

<sup>101</sup> Слово о молитве, 99.

<sup>102</sup> Слово о молитве, 98.

<sup>103</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 8, 2.

<sup>104</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 8, 3.

<sup>105</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 8, 4.

<sup>106</sup> Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 1, 3.

<sup>107</sup> Слово о молитве, 153.

следующее: «Когда ум познает безуспешность своего противления прежде принятым 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>108</sup> [48, 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>109</sup> [47, 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>110</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>111</sup> [47, с. 519].

Преподобный Марк Подвижник говорит: «Желающий переплыть мысленное море долготерпит, смиренномудрствует, бденничает, воздерживается»<sup>112</sup>, а если безмолвие «и четыре те добродетели присоединит к молитве, то нет лучшего пособия и кратчайшего пути к бесстрастию»<sup>113</sup>.

---

<sup>108</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 23.

<sup>109</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 80.

<sup>110</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 81.

<sup>111</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, сл. 84.

<sup>112</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 4, 29.

<sup>113</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 4, 30.

«Нельзя убезмолвиться умом без тела, ни разорить средостение их без безмолвия и молитвы»<sup>114</sup> [47, с. 541].

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 нужно нравственное внутреннее настроение 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>115</sup> [47, 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, что ни один образ молитвы не вреден, «кроме того, что не есть молитва, но делание сатанинское»<sup>116</sup> [47, 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 непрерывная, которую предпочитают, насколько возможно, всем мирским попечениям; 4) непрерывная, неразвлекаемая молитва, которая при необходимости может легко сочетаться с внешними занятиями.

Подвижники, достигшие совершенства, получают начатки райского

---

<sup>114</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 4, 31.

<sup>115</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 1, 22.

<sup>116</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 3, 22.

блаженства при земной жизни. Эти начатки действуют духовно в их сердцах. Достигший такой степени ни о чем временном и суетном уже не желает помышлять, но стремиться непрестанно пребывать в своем сердце, в любви Христовой [33].

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. <...> Имя Иисуса Христа страшно для демонов, страстей и болезней»<sup>117</sup>. В имени Христовом и кресте Златоуст видит не их собственную силу, а действующую по вере силу Божию.

Следует также отметить так называемое «Послание к монахам», надписанное именем Златоуста, но в действительности ему не принадлежащее. 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 образом два стали едино»<sup>118</sup>.

Преподобный Агафон (IV – V в.), инок Египетского Скита, современник преп. Макария Великого, говорит: «Человек подобен дереву; телесный подвиг подобен листу древа, а внутренний – плоду. Но как в Писании сказано, что «всяко древо, 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 древо было покрыто и украшено листьями, чем

---

<sup>117</sup> Беседы на послание к Римлянам 8, 6.

<sup>118</sup> Послание к монахам (PG 60, 753).

изображается телесный подвиг» [63].

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», то есть необходимо безмолствовать и непрестанно совершать Иисусову молитву. Авва Пимен наставляет: «Вот три главные правила: бойся Господа, молись непрестанно и делай добро ближнему».

Один из древних отцов наставляет о важности непрестанного умного делания: «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».

Преподобный Арсений Великий (IV – V в.) говорит: «Всею силою своею подвизайся 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, жившего 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 блаж. Епифаний, епископ Кипрский (†403), – надобно непрестанно иметь молитву в сердце своем» [95].

Преподобный Исихий Иерусалимский († ок. 432 – 434) о важности Иисусовой молитвы: «Невозможно очистить сердце и отогнать от него враждебных духов без частого призывания Иисуса Христа»<sup>119</sup>.

Преподобный Исихий Иерусалимский при нашествии помыслов советует: 1) отсекают их в самом начале; 2) хранить сердце от всякого помысла; 3) Господа Иисуса Христа призывать на помощь, то есть творить Иисусову молитву; 3) иметь память смертную [179, с. 30].

Под трезвением преп. Исихий понимает и делание Иисусовой молитвы, соединенной с дыханием: «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>120</sup> [48, с. 158]. Преп. Исихий отмечает важность внимания к помыслам для борьбы с ними, от чего следует непрестанное трезвенное совершение Иисусовой молитвы: «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 последует непрестанная молитва Иисусова, сладостная без мечтаний тишина ума, и дивное некое состояние, исходящее от сочетания со Иисусом»<sup>121</sup> [48, с. 159].

Преподобный Исихий выделяет 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

---

<sup>119</sup> Слово о трезвении, 28

<sup>120</sup> О трезвении и молитве, 5.

<sup>121</sup> О трезвении и молитве, 7.

обманом»<sup>122</sup> [48, с. 160]. Второй способ: «иметь сердце глубоко всегда молчащим и от всякого помысла безмолвствующим, и молиться»<sup>123</sup> [48, с. 160]. Третий способ: «непрестанно в смирении призывать на помощь Господа Иисуса Христа»<sup>124</sup> [48, 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>125</sup> [48, 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>126</sup> [48, с. 161]. Более того, «невозможно нам очистить сердце свое от страстных помыслов и изгнать из него мысленных врагов, без частого призывания имени Иисус-Христового»<sup>127</sup> [48, с. 163].

---

<sup>122</sup> О трезвении и молитве, 14.

<sup>123</sup> О трезвении и молитве, 15.

<sup>124</sup> О трезвении и молитве, 16.

<sup>125</sup> О трезвении и молитве, 17.

<sup>126</sup> О трезвении и молитве, 20.

<sup>127</sup> О трезвении и молитве, 28.

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». Однако делателям молитвы во время затишья помыслов следует устремиться «с памятованием Господа нашего Иисуса Христа в духовные созерцания, – и брань опять найдет на ум»<sup>128</sup> [48, с. 163-164].

«Невозможно греху войти в сердце, – говорит преп. Исихий, – если он не постучится прежде в дверь сердца мечтанием лукавого прилога»<sup>129</sup> [48, с. 168]. «Первое есть прилог; второе – сочетание, когда наши помыслы и помыслы лукавых демонов смешиваются; третье – 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>130</sup> [48, с. 168].

Более того, по словам Исихия, «рождается в уме нашем Божественное некое 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>131</sup> [48, с. 177 – 178]. При этом Исихий замечает: «Прекословие обыкновенно преграждает дальнейший ход помыслам,

---

<sup>128</sup> О трезвении и молитве, 30.

<sup>129</sup> О трезвении и молитве, 45.

<sup>130</sup> О трезвении и молитве, 46.

<sup>131</sup> О трезвении и молитве, 97.

а призывание имени Иисус-Христово изгоняет их из сердца»<sup>132</sup> [48, с. 188].

По словам Исихия, без Иисусовой молитвы не избежать принятия грешных помыслов: «Если, начав жить во 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>133</sup> [48, с. 190-191].

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 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>134</sup> [48, 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 святыне созерцания святых, и просвещен будешь ведением глубоких тайн от Христа <... >Ибо во Иисусе

---

<sup>132</sup> О трезвении и молитве, 143.

<sup>133</sup> О трезвении и молитве, 152.

<sup>134</sup> О трезвении и молитве, 197.

восчувствуешь ты, что в душу твою низшел Дух Святой, <...> Который тайно утверждает ищущего Его (в истине в Нем)»<sup>135</sup> [48, с. 163].

Признание себя худшим из грешников необходимо для занимающихся Иисусовой 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. Сисой 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 [62].

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>136</sup> [48, с. 23].

В учении преп. Иоанна Кассиана о молитве говорится, что существует множество видов молитвы, так как состояние человека подвижно, подвижна и его молитва [48, с. 133]. Есть, однако, по Иоанну Кассиану, четыре основных вида молитвы, о которых говорит апостол Павел: молитва (δεησις), моление (προσευχη), прошение (εντεξις), благодарение (ευχαριστια) [48, с. 134].

«За сими четырьмя видами молитв, – по словам преп. 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

---

<sup>135</sup> О трезвении и молитве, 29.

<sup>136</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 29.

особенной искренностью»<sup>137</sup> [48, 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 неудержимую живостью исторгается из сердца, неизреченно восторженного пламенным устремлением ума к Богу, и изливается пред Ним неизъяснимыми вздыханиями и стенаниями»<sup>138</sup> [48, с. 141].

Преподобный Нил Синайский (Постник) (†450) учит, что удалившись от мира и работая над приобретением добродетелей, душа очищается. Тогда ум подвижника приходит в невозмущаемое устройство, и здесь аскет может приступить к высокому молитвенному деланию [33].

Преподобный Нил Синайский наставляет: «Если желаешь быть храмом Божиим, то приноси Богу непрестанную молитву, как жертву непрерывную»<sup>139</sup> [48, с. 276]. Вследствие этого «всякое место пригодно для молитвы»<sup>140</sup> [48, с. 226].

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

---

<sup>137</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 202.

<sup>138</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 210.

<sup>139</sup> Увещательные главы, 92.

<sup>140</sup> Слово о молитве, 157.

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 поалает всякую скверну, появляющуюся в душе. Ибо Бог наш есть огонь, поалающий всякое зло, как говорит апостол. Отсюда наконец приводит Господь душу в некое возлюбление славы Своей, ибо преславное то и многовожде́ленное Имя, укореняясь через памятование о нем ума в теплом сердце, порождает в нас Его беспрепятственно»<sup>141</sup>.

Иисусовой молитвой, по словам Диадоча, познаются хитрости лукавого (например, кажущаяся благою мокротная сласть) и одерживается победа над его нападениями, поалается вся нечистота души, от духовного действия исходит любовь и радование, душа от благодати исполняется сладостной тишиной и миром, приносится свет духовного знания, появляется постоянное памятование о Боге [49, с. 23-24, 25; 158].

В «Сказании об авве Филимоне» (V или VI в.) говорится, что некий брат Иоанн пришел к отцу Филимону и спросил средство от рассеянности ума. Авва ему говорит: «Поди возымай сокровенное поучение в сердце своем»<sup>142</sup> [49, 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>143</sup> [49, 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

---

<sup>141</sup> Слово подвижническое 59.

<sup>142</sup> Многополезное сказание об авве Филимоне, 9.

<sup>143</sup> Многополезное сказание об авве Филимоне, 9.

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 бесполезных; 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>144</sup> [49, с. 364].

О призывании имени Иисуса в молитве неоднократно упоминается в «Руководстве к духовной жизни» преподобных Варсонофия 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>145</sup> [25]. 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>146</sup> [25].

Преподобный Варсонофий († ок. 563) наставляет: «Если не внутреннее делание Божией благодатью поможет человеку, то тщетно трудится он по внешности. Внутреннее делание, в соединении с болезнью сердца, приносить чистоту, а чистота – истинное безмолвие сердца, таким безмолвием доставляется смирение, а смирение соделывает человека жилищем Божиим. Когда же вселится Бог, тогда бесы и страсти изгоняются, и соделывается человек храмом Божиим, исполненным освящения, исполненным просвещения,

---

<sup>144</sup> Многополезное сказание об авве Филимоне, 10.

<sup>145</sup> Вопрос 39.

<sup>146</sup> Вопрос 126.

чистоты и благодати. Блажен тот, кто зрит Господа во внутреннейшей сокровищнице сердца, как в зеркале, и с плачем изливает моление свое перед благостью Его» [64].

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 [85].

По словам преподобного Иоанна Лествичника, молитва по своему качеству – «пребывание и соединение человека с Богом»<sup>147</sup>. Преподобный Иоанн Лествичник предписывает совершать Иисусову молитву распростерши руки: «Распрости руки, и бей супостатов именем Иисусовым; ибо нет более сильного оружия ни на небе, ни на земле»<sup>148</sup> [82].

Иисусова молитва, по словам преп. Иоанна Лествичника, как непрерывное 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>149</sup> [82]. Преп. Иоанн Лествичник говорит: «Подвизайся возвращать, – точнее, заключать мысль в слова молитвы» [1].

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.

---

<sup>147</sup> Слово 28

<sup>148</sup> Лествица, 21, 7

<sup>149</sup> Лествица, 15, 53.

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 согласие 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>150</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>151</sup> [82].

Преподобный Иоанн Лествичник предлагает следующий способ от рассеянности в молитве: «Старайся всегда возвращать к себе уклоняющуюся твою мысль, или, лучше сказать, заключай ее в словах молитвы. <...> Духа связывать невозможно; а где Создатель духа сего, там все Ему покорно»<sup>152</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>153</sup> [82]. Необходимо также глубоко осознать собственную греховность и дерзновенно уповать на милосердие Божие. Молящийся, исповедующий собственную немощь пред Богом, привлекает к себе Божественную благодать [136].

Преподобный Иоанн Лествичник наставляет о исихии: «Исихия есть непрерывная служба Богу и предстояние пред Ним» [1]. В «Лествице» имеются указания на связь между Иисусовой молитвой и дыханием: «Память Иисусова

---

<sup>150</sup> Лествица, 15, 73.

<sup>151</sup> Там же.

<sup>152</sup> Лествица, 28, 17.

<sup>153</sup> Лествица, 28, 19.

да соединится с дыханием твоим, и тогда познаешь силу безмолвия»<sup>154</sup> [82]. 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 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 [33].

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>155</sup>, жившего на Синае. Центральным пунктом аскетического учения преп. Исихия является трезвение – это «духовное художество», «лествица к созерцанию»<sup>156</sup>, сердечное безмолвие, «хранение ума в совершенной немечтательности»<sup>157</sup> [48, 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>158</sup> [48, с. 157].

Преподобный Исаак Сирий отмечает, что непрестанная молитва есть

---

<sup>154</sup> Лествица 27, 61.

<sup>155</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>156</sup> О трезвении и молитве, 1.

<sup>157</sup> О трезвении и молитве, 3.

<sup>158</sup> О трезвении и молитве, 1.

действие Святого Духа в нас. «Когда вселится в ком из людей Дух, – пишет св. Исаак Сирин, – тогда не прекратит он молитвы: ибо сам Дух молится всегда (Рим. 8:26)». Поэтому Иисусова молитва совершается молящимся как в бодрствовании, так и во сне.

Преподобный Исаак Сирин учит, что Божественная благодать всех молящихся вводит в искушения, чтобы постепенно обучить мудрости, подготовить к принятию Божественных даров и презирать духов злобы. В этой борьбе со злом молящийся умудряется знанием духовного закона невидимой брани, добродетельной жизни и восходит в подвиге «умного делания» на высокие степени духовного совершенствования.

По учению преп. Исаака Сирина, Иисусова молитва совершается внимательно и нерассеянно, трезвенно, безобразно, со смирением, с сердечной скорбью, слезами, поклонами, усердно, терпеливо и с горячностью, из глубины сердца с умилением и рассудительным пониманием, с твердым упованием на Бога. Молитве должен соответствовать образ жизни молящегося, предполагающий стяжания различных добродетелей [73, с. 224-228]

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 [76].

Преподобный Симеон Новый Богослов, стоя ночью и совершая краткую форму Иисусовой молитвы – «Господи, помилуй!», увидел нетварный свет «прозрачный и безмерный, все озаривший и чистый». Он забыл о теле и был поднят на воздух, наполнившись неизъяснимой духовной радости. После окончания видения он, орошаясь сладкими слезами, почувствовал, что тело его стало тонким и легким, как бы духовным, и так продолжалось долгое время

[117].

Позднее о молитве Иисусовой писали: Григорий Синаит, Феодит Филадельфийский, 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 других.

С XIV века святые отцы начали приводить учение о Иисусовой молитве в 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 [57].

По словам Феодита, митрополита Филадельфийского (ок. 1252 – ок. 1325), «чистая молитва, соединив в себе ум, слово (внутреннее) и дух (сердце), словом имя Божие призывает, умом воззревает без парения к призываемому Богу, духом (сердцем) являет сокрушение, смирение, любовь – и таким образом преклоняет к себе безначальную Троицу, Отца, и Сына, и Святого Духа, Единого Бога» [49. с. 171-172].

Преподобный Григорий Синаит рассматривает Иисусову молитву как средство восстановления благодати Крещения и осознания присутствия Святого Духа в нас. Преп. Григорий Синаит наставляет, что Иисусова молитва требует понуждения на молитву и трезвения: «Призывай Господа Иисуса всеусердно, терпеливо и постоянно, отревая всякий помысл» [179, с. 21]. Преп. Григорий Синаит предупреждает о прелести: «Дабы не впасть в прелесть, не допускай в себе никаких представлений, никаких образов и видений» [179, с. 24].

О психосоматических методах Иисусовой молитвы преп. Григорий Синаит пишет: «С утра, сидя на скамье вышиной в  $\frac{3}{4}$  фута<sup>159</sup>, сожми свой ум и принудь его из головы, сойти в сердце и удержи его в нем. Поникнув же головой как бы от утомления, а в груди, плечах и шее от напряжения испытывая чувствительную боль, мысленно или душевно восклицай непрерывно: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя» [97]. Затем произносится другая половина молитвы: «Сыне Божий, помилуй мя». Молитву не следует часто менять. При этом дыхание должно быть спокойным, сдержанным [97]. Необходимо отметить, что преп. Григорий Синаит рассматривал психосоматические методы только как вспомогательное пособие для лучшего сосредоточения ума при совершении Иисусовой молитвы.

Верным признаком присутствия благодати, по учению преп. Григория Синаита, является ощущение теплоты: «Истинное начало молитвы есть сердечная теплота» [97]. Признаками действия Иисусовой молитвы он также называл духовную радость и свет: «Ум, когда очистится и придет в древнее достоинство, взирает на Бога, и от Него получает божественные разумения... Он погружает свои мысли в свет и сам делается светом» [97].

Преподобный Максим Кавсокаливит (†1354) приводит опыт восхищения ума при совершении Иисусовой молитвы: «Когда благодать Святого Духа осенит человека посредством молитвы, тогда прекращается молитва, поскольку над всем умом господствует благодать Святого Духа и не может более осуществлять свои силы. Ум тогда остается праздным и подчиняется Святому Духу и Он его восхищает или на невещественный воздух Божественного Света, или к другому неизъяснимому созерцанию, или часто к божественному собеседованию» [46].

Святитель Григорий Палама учит, что делатель Иисусовой молитвы приобщается Божественным энергиям, так как сущность Бога остается

---

<sup>159</sup> Около 23 см

непознаваемой. Непрестанная Иисусова молитва – плод синергии молящегося и божественного дара, таинственно действующего в нем. Достигнув чистоты сердца, молящийся созерцает нетварный Божественный свет, который видели апостолы во время Преображения Иисуса Христа на горе Фавор. При этом Божественная благодать воспринимается всеми чувствами молящегося и преображает все его существо [108].

Святой патриарх Каллист († ок. 1363) и преподобный Игнатий Ксанфопулы о необходимости внимания для обретения постоянства в молитве: «Упражняйся во внимании, за ним, больше, чем за всем иным, следует молитв» [152].

В рукописях XIV века сохранился «Завет юным монахам» о непрестанной молитве: «Если монах молится только во времена молитвенные, то отнюдь не молится, а надобно молиться на всякий час. <...> произноси молитву: Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас, аминь» [106, с. 139].

Русские подвижники предостерегают от преждевременного вхождения в сердце. Так преп. Нил Сорский говорит и о безмолвном подвижничестве: «Тот, кто бесстыдно и дерзостно домогается внити к Богу, чтобы беседовать с Ним чисто, и вселить Его в себя с понуждением, - тот, говорю, от бесов, если попущено будет, уловляется в смерть, потому что гордостно и дерзко, и прежде времени, и недостоин будучи, устремляется к высоте сей» [113, с. 59].

Преподобный Никодим Святогорец (1749 – 1809) наставляет, что для непрестанной Иисусовой молитвы необходимо стремление любым делом служить единому Богу, иметь живую и теплую веру, желать только Божественной воли, жить добродетельно, быть усердным в молитве. Преп. Никодим называет настоящей молитву, когда с молитвенным словом и мыслью соединяется соответствующее молитвенное чувство. Внимание, по словам преп. Никодима Святогорца, должно быть в сердце или внутри груди, немного выше левого сосца, и там совершать Иисусову молитву. Если от напряжения

сердце начнет болеть, то вниманием и молитвенным словом нужно стать там, где обычно ведется беседа, под кадыком наверху груди. После этого опять можно сойти над левый сосец [118].

Преподобный Паисий Величковский (1722 – 1794) наставляет о Иисусовой молитве, что «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. <...> 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» [128].

Стяжавший Божественную благодать, преп. Серафим Саровский получил следующее наставление прозорливого Досифея, который видя в нем благодать Божию, уразумев его намерения и провидя в нем доброго подвижника Христова, благословил его идти в Саровскую пустынь и сказал в заключение о Иисусовой молитве: «Только старайся стяжать непрестанную память о Боге чрез непрестанное призывание имени Божия так: Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго! В этом да будет все твое внимание и обучение; ходя и сидя, делая и в церкви стоя, везде, на всяком месте, входя и исходя, сие непрестанное вопияние да будет и в устах, и в сердце твоём: с ним найдешь покой, приобретешь чистоту духовную и телесную, и вселится в тебя Дух Святой, источник всяких благ, и управит жизнь твою во святые, во всяком благочестии и чистоте». Когда преп. Серафим навьк послушанию в монастыре, то по благословению в свободные часы уходил в лес. Там он в уединенном месте совершал правило, которое дал Господень ангел преп.

Пахомию Великому, учредителю иноческого общежития, которое совершается в следующем порядке: Трисвятое по Отче наш. Господи, помилуй (12). Слава и ныне. Приидите, поклонимся (3). Псалом 50. Символ Веры. Сто молитв Иисусовых: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного». После этого: «Достойно есть» и отпуст. Это составляло одно моление, но таких молитв нужно совершить по числу суточных часов, двенадцать днем и двенадцать ночью, что преп. Серафим Саровский и исполнял, когда вел впоследствии строгую пустынножизнь [60].

Преподобный Серафим Саровский наставлял: «Одна внешняя молитва недостаточна. Бог внимает уму, а потому те монахи, которые не соединяют внешней молитвы со внутреннею, не суть монахи» [107].

Оптинские старцы указывают на необходимость смирения и усердия для преуспевания в Иисусовой молитве. Преподобный Лев Оптинский (1768– 1841) отмечает, что придет время, когда два фактора развития молитвенности в человеке дадут результат: опыт и Божественная помощь. Опыт появится вследствие постоянства в молитве, когда появляется возможность учитывать недостатки и делать исправления. В еще большей мере такие недостатки укажет и подаст возможность исправления милосердие Божие.

Преподобный Антоний Оптинский (1795 – 1865) указывает на важность разогревания своего сердца усердным призыванием Имени Господа Бога, что ведет к укреплению праведной жизни делателя 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» [141, с.157].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) указывает, что для занятия Иисусовой молитвой жилище, одежда должны быть скромными, пища и сон – умеренными, необходимо хранить чувства, избегать многословия и празднословия, больше находиться в уединении, посещать службы, быть

странником на земле, стараться на молитве не отвлекаться на помыслы даже благие.

По словам святителя Игнатия (Брянчанинова), Господь Иисус Христос заповедовал молиться Его именем, поэтому неоснователен страх перед молитвой Иисусовой по причине оскудения наставников и опасности прелести, так как «имя, еже паче всякаго имене... о имени Иисусове всяко колено поклонится небесных и земных и преисподних» (Флп. 2, 9-10). Причиной прелести служит не Иисусова молитва, а неправильное ее совершение и понимание, а главное – гордость, выраженная в мечтательности и мнении о себе.

Святитель Игнатий Брянчанинов наставляет, что упражнение Иисусовой молитвой нужно начинать с начала, а не с середины и не с конца. Начинают с середины те, кто без всякого предварительного приготовления усиливаются взойти умом в сердце 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. Особенное попечение, попечение самое тщательное, должно быть принято о благоустроении нравственности сообразно учению Евангелия. Опыт не замедлит открыть уму молящегося теснейшую связь между заповедями Евангелия и молитвою Иисусовою. Истинное послушание служит основанием, законною дверью для истинного безмолвия. Внимательная Иисусова молитва требует самоотвержения [1].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) указывает на единение духа молящегося с Духом Святым во время Иисусовой молитвы: «Она (умная молитва) средство единения духа человеческого с Духом Божиим, и потому особенно страшна и ненавистна для тех, которые благоволят пребывание своего духа в сонме духов падших, отверженных, враждебных Богу» [64].

Святитель Феофан Затворник (1815 – 1894) советовал «стать умом в сердце пред Господом и стоять пред Ним неотходно день и ночь до конца жизни» [183, с. 58]. Для непрестанной молитвы нужно молитвенное настроение, то есть мысль о Боге и чувство к Богу. Мысль о Боге содержится в Его свойствах: Вездесущий, Всевидящий, Всесодействующий [187, с. 20-22]. Необходимо, чтобы ум и сердце воспринимали содержание Иисусовой молитвы. Молитва должна сопровождаться соответствующим чувством: самоуничтожения, преданности, благодарения, славословия, прощения, усердного припадания, сокрушения, покорности воли Божией и прочими. Более того, по словам свт. Феофана Затворника, «чувство к Богу и есть непрестанная молитва без слов» [186, с. 221].

Возгорение молитвенного духа происходит благодаря совершенствованию в страхе Божием, памяти Божией и непрестанном призывании имени Божия с любовью. Вместе с тем для поддержания Иисусовой молитвы нужно упражняться во всех добродетелях [188].

Святой праведный Иоанн Кронштадтский (1829 – 1909) наставляет о Иисусовой молитве, соединенной с дыханием: «Ни одного слова молитвы ты не можешь сказать от всего сердца без Духа Святого. Молясь, ты беседуешь прямо с Господом, и если имеешь открытые верой и любовью сердечные уста, то в то же время как бы вдыхаешь из Него произносимые духовные блага Духом Святым. Мысленными очами сердца вижу я, как мысленно вдыхаю в сердце свое Христа, как Он входит в него, и вдруг упокоивает и услаждает его. Когда молишься Богу, смотри сердечными очами внутрь себя, на душу свою. Господь там, в мыслях твоих и в движениях сердца твоего, как и вне тебя и на всяком месте» [80; 81, с. 653].

Старец Иосиф Исихаст наставляет, что сперва Иисусова молитва произносится вслух, затем в уме, а потом в сердце на вдох – «Господи Иисусе Христе», на выдох – «помилуй мя» до тех пор, пока не осенит и не начнет действовать в душе благодать, постепенно возводящая к созерцанию. Иисусова

молитва произносится везде, а чтобы по любви молящемуся была дарована благодать, необходимо хранить заповеди, по возможности бодрствовать ночью и безмолствовать. Нужно не принимать мечтаний, потому что Бог безвиден, невообразим, бесцветен, Он совершенен.

Очень большое значение старец Иосиф Исихаст предавал целомудрию и чистоте, поэтому призывал очищать душу и тело, совершенно не принимая нечистых помыслов. В связи с этим следует отметить, что после молитвы даже келлия старца Иосифа Исихаста благоухала.

Преподобный Иосиф Исихаст выделяет три действия благодати: 1) очистительную благодать, когда молящийся может почувствовать в себе божественное действие, направленное на очищение человека; 2) просвещающая, когда молящийся принимает свет ведения, возводится к созерцанию Бога при озарении ума, чистоте помыслов и глубине мыслей, что достигается в безмолвии и под руководством наставника; 3) совершенная благодать. Вследствие этого старец Иосиф Исихаст указывает на необходимость понуждать себя в молитвенном делании и отсекал свою волю с терпением.

По словам старца Иосифа Исихаста, Иисусова молитва обязательно нуждается в великом внимании, от слез молитва становится непрерывной и преодолеваются изменения, посредством которых возникают искушения. Преп. Иосиф Исихаст настаивает на необходимости смирения, любви ко всем, постоянного воздержания [167].

Старец Иосиф Исихаст придавал большое значение послушанию и безмолвию, которые ведут к обожению: «Истинный монах, когда в послушании и безмолвии он очистит чувства и когда успокоится его ум и очистится сердце, принимает благодать и просвещение ведения и становится весь светом, весь умом, весь сиянием и источает богословие ... И ум восхищает созерцание, и происходит срастворение, и пресуществляется человек, и делается единым с Богом, так что не знает или не может отделить себя самого, подобно железу во

огне, когда оно накалится и уподобится огню» [167, с. 8, 9]. Старцу Иосифу Исихасту достаточно было просто взглянуть на послушника, чтобы прочесть его помыслы. После сердечной молитвы лицо Иосифа Исихаста становилось изменившимся и светлым.

Монах Иосиф, послушник старца Иосифа Исихаста, описывает одно из первых касаний благодати: «Сердце мое исполнилось любви к Богу. Внезапно она умножилась настолько, что я уже не молился, но изумлялся и поражался преизбытку этой любви. Я хотел обнять и расцеловать всех людей и всю тварь, но в то же время испытывал такое смирение, что чувствовал себя низшим из всех созданий. Однако, полнота моей любви и ее пламя были устремлены ко Христу, Который, как я чувствовал, находился рядом, я только не мог увидеть Его, чтобы припасть к Его пречистым стопам и спросить, каким образом Он настолько опалает сердца, оставаясь незримым и сокрытым. И в ту минуту я ясно почувствовал, что это благодать Святого Духа и это Царствие Небесное, о котором Господь наш говорит, что оно находится внутри нас» [58].

Интересен молитвенный опыт старца Иосифа Исихаста в начале его духовного пути. Монах Иосиф устроил себе подобие пещеры, куда удалялся каждый вечер и оставался там в течение шести часов после захода солнца, непрерывно повторяя Иисусову молитву. Сидя на небольшой деревянной скамейке, он удерживал ум в сердце. «Там, – говорил он, – будучи погруженным в себя и предаваясь молитвенной сладости, я внезапно исполнился света – не такого, конечно, как видимый свет дня. Свет этот затем усилился настолько, что все это место обратилось в свет. Внезапно передо мною явились три отрока шести-восьми лет, которые были схожи между собою внешним видом и всеми чертами, так что нельзя было выделить чего-то свойственного лишь одному. Они выглядели столь благодатными и прекрасными, что их лицезрение пленило все мои чувства. Я не испытывал ничего, кроме удивления. Они находились на небольшом расстоянии от меня, в нескольких метрах, и приближались ко мне в едином порядке, одинаковыми

шагами, в едином движении. Все их движения и черты выглядели так, как будто передо мной было одно существо, и однако их было трое. При этом они пели сладчайшими голосами: «Елицы во Христа крестистесе, во Христа облекостесе, аллилуйя». И вот они вплотную приблизились ко мне, так что я, казалось, мог бы коснуться их, если бы протянул руку; затем начали отступать назад в том же порядке, не поворачиваясь спиной и продолжая пение своего гимна. На слове «аллилуйя» они благословили меня своими ручками, как это делает священник. После этого видения благодать молитвы умножилась многократно. Особенно возросла жажда безмолвия, а ум уже не беспокоился ни о чем земном. Однако усилились и искушения» [58].

Преподобный Порфирий Кавсокаливит (1906 – 1991) говорил о ближнем: «Я и ты – одно», поэтому, произнося «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», он молился и за других как за себя. В этот момент Иисусова молитва преп. Порфирия Кавсокаливита ощущалась теми, за кого он молился, как электрический ток или волны, которые проходили через все тело.

Преподобный Паисий Святогорец (1924 – 1994) наставляет, что Иисусова молитва должна исходить из сердца, совершаться с болью, со смирением и в глубоком чувстве греховности, тогда она будет принята Богом [168, с. 68]. При этом нужно осознать свою немощь и ничтожество, чтобы покрыла милость Божия, которая следует за простотою и смиренномудрием.

Таким образом, молитва Иисусова как средство для стяжания благодати Святого Духа основана на многовековом святоотеческом опыте Православной Церкви, ясно свидетельствующем о ее высоком достоинстве и силе.

### 2.3. Основание, степени и особенности этапов Иисусовой молитвы

Иисусова молитва имеет твердое основание в Священном Писании в словах Господа: «Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне; и Отец твой, видящий

тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6:6) и словах апостола Павла: «Непрестанно молитесь» (1 Фесс. 5:17), а также быть постоянным в молитве (Рим. 12:12.), бодрствующе в ней (Кол. 4:2.), молиться на всякое время духом (Еф. 6:18.).

Основным правилом при Иисусовой молитве, согласно святым отцам, является необходимость заключить ум в слова молитвы. Святитель Игнатий (Брянчанинов) наставляет, что начинающим делателям Иисусовой молитвы необходимо сохранять благоговение со вниманием, заключать ум в слова молитвы, произнося их очень неспешно, и дышать тихо, но свободно. При этом как в процессе дыхания, так и во всех движениях тела нужно быть спокойным, тихим и скромным. Это оберегает ум от рассеянности. Святитель Игнатий (Брянчанинов) отмечает: «Ум, молящийся внимательно, непременно привлечет сердце в сочувствие себе, в чувство покаяния» [63, с. 194].

Богу нужны не слова, а сердце человека (Прит. 23:26). Первостепенное значение имеет чувство, расположение, с которым человек молится Богу [74, с. 26]. Следовательно, надо молиться так, чтобы не привыкнуть к молитве, чтобы всегда было живое воззвание к Богу [166]. Поэтому каждое слово молитвы нужно глубоко прочувствовать. 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» [74, с. 12]. Это можно понимать как в отношении необходимости земных и поясных поклонов, так и физических послушаний.

Древними аскетами было замечено, что ум, когда находится в голове, подвержен рассеянию, «парению», не способен сосредоточиться. Вследствие этого необходимо, чтобы при молитве ум находился в верхней части сердца [77, с. 224]. По словам святителя Игнатия (Брянчанинова), когда сойдет Божественная благодать в Иисусовой молитве, тогда не только откроется сердечное место, но и весь человек устремится к Богу непостижимой духовной силой. Преуспевшие в Иисусовой молитве совершают молитвы из всего существа [59, с.195].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) наставляет, что к возрастанию в покаянной Иисусовой молитве должны стремиться все христиане, к этому призывают святые отцы. Однако они строго запрещают преждевременное стремление сойти умом в сердце для благодатной молитвы, когда эта молитва еще не дарована Богом [59, с.195]. В противном случае это может усилить действие страстей и повредить здоровью.

Часто можно услышать вопрос: «Почему в наше время нет старцев и подвижников?» Мы перестали воспринимать благодать Божию, а Господь тот же и во веки. Необходимо пройти путь очищения души и сердца [150, с. 58].

В настоящее время многие миряне пренебрегают Иисусовой молитвой, полагая, что можно впасть в прелесть. Однако прелесть, по словам архиеп. Феофана (Быстрова) (1874 – 1940), заключается в том, что молящийся стремится жить выше своей меры. Он, не очистившись от страстей, стремится к созерцательной жизни и мечтает о духовно-благодатных утешениях или составляет о себе мнение и мечтания как достигший чего-то высокого. В таком случае молящегося постигает наказание Божие, когда от него за высокоумие отходит Божественная благодать и он подпадает под влияние бесов. Это происходит от самоуверенности и самонадеянности, упования на свои силы, а не на Господа. В Священном Писании говорится: «Погибели предшествует гордость, и падению – надменность» (Прит. 16:18). Святитель Игнатий (Брянчанинов) пишет, что прелесть обольщает молящегося, ища в нем согласия, от которого получает власть над ним. Ее действие всегда можно отвергнуть, первоначально она встречается сомнением сердца [65, с. 319].

В связи с этим преподобный Макарий Оптинский (1788 – 1860) справедливо указывает на необходимость смирения, так как смиренный не думает, что хорошо молится, потому что видит свои грехи и немощи и не мечтает о высокой молитве, но молится с покаянием и Бог принимает его молитвы [54, с. 434].

Следует заметить, что каждый преуспевший подвижник был когда-то

новоначальным, поэтому отказ от непрестанной молитвы по причине страха впасть в прелесть – дело лукавого [35]. Если в молитве избегать мнительности, сомнения и мечтательности, то можно не впасть в гордыню, самомнение и превозношение. Непрестанная молитва служит средством очищения сердца через покаяние.

Молящемуся необходимо стремиться к тому, чтобы вся жизнь была во славу Божию и по воле Божией, а для этого необходимо иметь сокрушенное и смиренное сердце. Следует научиться всегда пребывать в памяти Божией посредством совершения 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.

После грехопадения прародителей вследствие первородного греха сатана и бесы получили возможность искушать людей, чтобы их погубить. Они могут проникать в тела людей, жить в них, а если будет попущено Богом, то и управлять ими, всеивая не только греховные помыслы, но вплоть до беснования. Однако православный христианин защищен благодатью Крещения, но и он испытывает воздействие бесов в той мере, в которой попускает Бог. Бесы возбуждают в человеке греховные страсти и вожделения. По словам святых отцов, ничто не изгоняет вон лукавых духов, не очищает душу и тело человеку, не закрывает доступ и не защищает от воздействия так, как пост, воздержание во всем, бдение, Иисусова молитва, поклоны и слезы. Господь говорит: «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф. 17:21). Поэтому кто обрел Иисусову молитву, трезвение и поучение, тот победил греховные страсти, которые особенно борются с молящимся: мечтательность, пленение ума, забвение, помрачение и нечувствие [192].

Иисусова молитва – это труд постепенного стяжания благодати Святого Духа, которая, накапливаясь, в свою очередь, усиливает молитву, чему также

способствует и пост как воздержание и бдительность над собой во всем.

Необходимо 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 даруется благодать [149].

В Корпусе Ареопагитикум прямо указано, что Бог «не есть ни слово, ни мысль» [38, с. 102]. При этом Псевдо-Дионисий отмечает: «По действиям своим Бог многоименит, но в непреложной и неизменяемой простоте своего собственного бытия он выше всякого слова и имени [38, с. 105].

Преподобный Исаак Сирий подчеркивает: «Было, когда у Бога не было имени, и будет, когда у Него не будет никакого имени» [73, с. 12]. Все имена, с которыми познается Бог, восприняты Им из любви к людям, чтобы они узнавали Его и пребывали в общении с Ним. Поэтому нельзя тварные имена отождествлять с нетварными божественными энергиями как это делали сторонники имяславия в начале XX века [См. подробнее: 196].

Старец Иосиф Исихаст отмечает, что началом к чистой Иисусовой молитве является борьба со страстями. Действие страстей препятствует преуспеянию в Иисусовой молитве, но и они не мешают действию Божественной благодати, если нет нерадения и тщеславия [89, с. 27]. Очищению сердца от страстей, чтобы дух занял главное положение в человеке, содействует аскетизм, особенно молитва, пост, бдение, труды [134, с. 36]. Истинный покой бывает только с Богом и в Боге. Следовательно, без Иисусовой молитвы невозможно стяжать душевного мира и покоя. 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 Иисусовой молитве [16].

Духовный мир достигается всецелым преданием себя воле Божией, принимая ее благодушно и с любовью. Без душевного мира чистой Иисусовой молитвы не достичь. Важно не внешнее благочестие, а внутреннее. Спаситься можно и в миру, но в монастырях, пустынях или в скиту это сделать удобнее. Однако и в них без правильной молитвы появляется суетность и гордость, ведущие в прелесть. Преп. Макарий Великий учит, что без смирения никто не спасся. Спасается тот, кто искренне взывает к Господу о помиловании. По словам преп. Антония Великого (ок. 251 – 356), только смиренномудрие может избежать все вражьи сети [47, с. 134]. Кроме того, авва Агафон (втор. пол. IV – V в.) отмечает: «Для приобретения всякой добродетели совершается только временный подвиг и труд. Однако ради стяжания молитвы необходимо подвизаться до последнего издыхания» [126, с. 19].

Как было отмечено, 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.

Размышляя о средствах к стяжанию благодати Духа Святого, святитель Иннокентий (Вениаминов) (1797 – 1879) делает вывод, что такими средствами являются: «чистота сердца и непорочность жизни, смирение, внимательное слушание гласа Божия, молитва, самоотвержение, чтение и слушание слова Божия и причащение Тела и Крови Христовой». При этом лучше и надежнее употреблять их все вместе, чтобы точно получить благодать Святого Духа [151].

При совершении Иисусовой молитвы от действия Божественной благодати появляется просвещение, позволяющее знать волю Божию в каждый момент. Преп. Исаак Сирийский указывает на опытное благодатное познание Царствия Небесного, что оно есть духовное созерцание и подается по благодати. Если молящийся себя не очистит себя человек, то не сможет приобрести его [134, с. 29].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) отмечает, что молитва как путь к Богу измеряется различными молитвенными состояниями, которые постепенно переживает молящийся. Правильная молитва приносится из сокрушенного и смиренного сердца [63, с. 62]. Кроме того, по словам святителя Игнатия (Брянчанинова), «что воздух для жизни тела, то Дух Святой для жизни души. Душа посредством молитвы дышит этим святым, таинственным воздухом» [63, с. 63].

Если Иисусова молитва произносится многократно без внимания, то тогда она напоминает индуистскую и буддистскую практику мантры. Мантра может быть слогом, словом, несколькими словами или предложением. Она произносится вслух или про себя, например, «Ом». Эффект мантры основан на ее способности вызывать определенный тип вибраций в организме человека, его нервной системе и ментальных структурах. Задача мантры – звучанием, многократным повторением изменить работу мозга, вызвать транс, а через него организовать и общение с духовными сущностями или стихиями. Поэтому православная Иисусова молитва, по совету святых отцов, произносится медленно, со вниманием и с пониманием смысла сказанного.

В связи с этим свт. 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» [186, с. 133]. Господь Иисус Христос предупреждает: «Не всякий, говорящий Мне: «Господи! Господи!», войдет в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца

Моего Небесного» (Мф. 7:21). Кроме того, покаяние является центральным моментом православной аскетики. Без сердца сокрушенного (покаянного состояния) и Иисусова молитва может быть губительна, приводя к безумию или самоубийству [31, с. 57].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) наставляет: «В упражнении молитвой Иисусовой есть свое начало, своя постепенность, свой конец бесконечный». Нужно начинать совершать Иисусову молитву «со вниманием и благоговением, с целью покаяния» [63, с. 147].

Святитель Феофан Затворник выделяет три степени молитвы. «На первой степени молитва совершается в основном внешне: чтения, поклоны, бдения и прочее. Это продолжается до появления начал молитвы, легких движений молитвенного духа. На второй степени в молитве телесное и духовное делание находятся в равной силе. При этом каждое слово молитвы сопровождается соответственным чувством. На третьей степени в молитве преобладает внутреннее, духовное, когда и без слов при некотором молчании или безмолвии во глубине духа совершается молитва. Эта молитва не ограничивается ничем внешним и может никогда не прекращаться [182, с. 360-361]. Эти степени молитвы остались без подробного раскрытия.

Преподобный Варсонофий Оптинский (1845 – 1913) выделяет в Иисусовой молитве четыре ступени. Первая ступень – устная молитва, которая требует большого усилия, чтобы сосредоточиться на молитве, она дает делателю молитвы покаянное настроение. Вторая ступень – умно-сердечная молитва, в которой ум и сердце, разум и чувства в согласии, такая молитва совершается непрерывно при любых занятиях. Третья ступень – это творческая, духовная молитва [54, с. 442]. Она дает познание тайны природы, смысл вещей. Молящиеся постоянно находятся в высоком духовном восторге, умилении со слезами. Наконец, четвертая ступень – это молитва, которую есть только у ангелов, и дается одному человеку на все человечество [54, с. 456]. Преп. Варсонофий Оптинский делает попытку согласования степеней молитвы с ее

этапами, но не дает подробных разъяснений.

Полагаем, что можно выделить три степени Иисусовой молитвы, соответствующие ее этапам: 1) молитвенное слово – устная и умная деятельная молитва с осмыслением содержания Иисусовой молитвы (область ума); 2) молитвенное чувство – умно-сердечная деятельная молитва с прочувствованием молитвенных слов (область сердца); 3) молитвенный дух – умно-сердечная самодвижная, умно-сердечная чистая, зрительная, созерцательное молчание, совершаемые с духовной силой молитвенных слов (область духа).

На первой степени осмысленное произнесение слов Иисусовой молитвы устно или умно предполагает вложение в них всего доступного молящемуся богословского содержания, которое может быть вложено в соответствии с вероучением Православной Церкви.

На второй степени слова Иисусовой молитвы необходимо произносить с соответствующим чувством, то есть с участием сердца. Первым возникает покаянное чувство с постепенным осознанием своей греховности. Затем усиливается чувство смирения по мере осознания того, что без помощи Божией, Божественной благодати молящийся не способен очиститься от греха, искоренить страсти, возрасти в добродетели, привлечь и удержать Божественную благодать. Высшим является проявление чувства любви, когда молящийся, возлюбив Бога до готовности умереть за Него, укрепиться в исполнении заповедей и так возлюбит ближних, что будет с состраданием совершать Иисусову молитву за всего Адама и за себя.

На третьей степени Иисусова молитва становится в духе, когда привлекается благодать Святого Духа в ответ на молитвенное призывание. Происходит постепенное единение духа человеческого с Духом Божиим. Молитву в Духе следует понимать как молитву в силе Духа, под руководством Духа и согласно с Божественной волей. Дары Святого Духа действительны на все времена. Молящимся в Духе явна благодать, они забывают о телесной пище и

сне, видят ангельский мир и адские мучения, исцеляют болезни, изгоняют бесов, им подвластно время и пространство, повинуются стихии.

Современный исследователь исихазма митр. Иерофей (Влахос) описывает принятые им пять этапов в делании Иисусовой молитвы: 1. Произнесение Иисусовой молитвы устами. Повторяя Иисусову молитву вслух, молящийся стремится сосредоточить внимание на ее словах. 2. Иисусову молитву принимает ум и произносит ее в себе. Она вновь заключается в слова, но сосредотачивается в уме. 3. Иисусова молитва сходит в сердце. Сердце и ум объединяются и сливаются. Теперь внимание сосредотачивается на сердце и опять погружается в слова молитвы, главным же образом в имя Иисусово, которое является необозримой глубиной. 4. Иисусова молитва все более становится самодействующей. Она совершается, в то время как подвижник трудится, беседует, ест, находится на службе, спит. «Я сплю, а сердце мое бдит» (Песн. 5:2). 5. В душе ощущается Божественный тихий огонь, который зажигает и веселит. В сердце явно действует благодать и устраивает обитель Святой Троицы [69].

Основываясь на святоотеческом опыте Иисусовой молитвы, полагаем, что эта молитва, по мере действия в ней слова, ума, сердца и Духа Божьего имеет соответствующие названия. Устная, умная деятельная, умно-сердечная деятельная молитва доступна делателю молитвы до всецелой преданности его в волю Божию. Умно-сердечная самодвижная и умно-сердечная чистая молитва обретаются делателем молитвы только по очищении сердца от страстей и греха. Зрительная молитва есть созерцательная молитва, самые достойные через эту молитву достигают соединения души с Богом в единый дух. Соединившись с Господом, он зрит, постигая, тайны Божии и Его премудрость, прославляет всем своим духовным существом Святую Троицу, стяжав в сердце Бога. Однако наивысший дар – созерцательное молчание. Достигшие этого отчасти вкушают таинство будущего века. Тогда молитва совершается без слов, молящийся осеняется нетварным светом внутри и снаружи. Он весь

преисполняется Божественной любовью. Это подлинное единение в любви с Богом.

По словам протоиерея Георгия Флоровского, «Дух подается, но и взыскуется. Требуется подвиг стяжания» [40, с. 391]. Необходимость вести монашеский или близкий к этому образ жизни является необходимостью по мере восхождения в молитвенном делании, причем он будет становиться все строже.

Чтобы содержать ум в памяти Божией, необходимо перед началом совершения Иисусовой молитвы вознестись от всего тленного и стать в присутствии Святой Троицы, помня, что Бог вездесущий и всеведующий. Сознание своих грехов помогает сохранять покаянный настрой Иисусовой молитвы. 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 произносить молитву то вслух, то про себя. Вначале ум не сможет удерживать молитву подолгу. Как только он вспоминает о ней, надо продолжить совершать ее. 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 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 непрестанная, 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.

Иисусова молитва должна быть ритмичной, чтобы сохранилась длительное время. Для обучения ритмичной молитве применяются естественные ритмы тела: дыхание, шаги, биение сердца. Следует отметить, что нельзя жестко связывать произношение молитвы с дыханием, так как 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, так как это опасно для здоровья, особенно при чрезмерном замедлении дыхания. Цель этих вспомогательных методов – научиться ритмичной молитве, после чего внешние ритмы становятся ненужными. В результате устанавливается ритм молитвы при произнесении ее по слогам, совпадающий со спокойным сердечным ритмом.

Приступающим к деланию Иисусовой молитвы указанные методы помогают дольше удерживать внимание на молитве. После того как Иисусова молитва начнет действовать, она не нуждается в намеренной привязке к дыханию и сердечному ритму. Распространенная ошибка начинающих делателей молитвы в том, что они придают этим упражнениям слишком большое значение и полагают в них главный смысл Иисусовой молитвы. Правильный путь – не думать о сроках, а молиться без спешки, изучая святоотеческий 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.

Молящийся сидя, впадает в состояние между сном и бодрствованием, когда тело расслабляется и он начинает дремать, а молитва перемешивается со сновидениями. Это состояние не благодатное, и увлечение им служит препятствием к дальнейшему духовному возрастанию. Правильное состояние при словесной молитве – ясность ума и бодрость тела. Поэтому делателям молитвы лучше молиться стоя, сопровождая молитву поклонами. Также и преуспевшим в молитве это полезно, если позволяет здоровье. Коленопреклонение – образ смирения и унижения духа, а стояние перед Богом – выражение глубокого благоговения твари перед лицом Творца [37, с. 145, 151].

Важно именно призывание в Иисусовой молитве, а не чтение молитвы, так как через обращение к Богу происходит установление с ним молитвенной связи. При этом Иисусова молитва неодинакова, по мере духовного возрастания, по действию благодати, она открывается по-новому, совершенствуется.

С благим намерением угодить Богу молящийся совершает Иисусову молитву. Однако действующие страсти, навыки, среда и особенно продолжительность этой брани вызывают падения до тех пор, пока существуют изменения. Поэтому задачей молящегося является установления строгого устава духовной жизни. Только значительно преуспевшим в молитве дается опыт духовных состояний, когда дух освобождается от материальных уз, условий времени и пространства. При духовном возрастании благодать становится ощущением любви Христовой и личностным соединением со Святой Троицей: «Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе» (Ин.17:2), «и славу, которую Ты дал Мне, Я дал им: да будут едино, как Мы едино. Я в них, и Ты во Мне» (Ин.17:22–23) [86].

При занятии Иисусовой молитвой необходимо стараться исполнять евангельские заповеди, участвовать в Таинствах Церкви, ежедневно выполнять

молитвенное правило, посещать храм, жить воздержанно, изучать Новый и Ветхий Завет, Священное Предание. Все это соединяется в Иисусовой молитве, придает ей осмысленность и поддерживает ее. Само время, проведенное в молитве, – духовное сокровище [22, с. 57].

Постепенно начинает собираться ум и появляется молитвенное чувство. При этом в молитве требуется терпение, так как душа, проводившая жизнь раньше 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).

Хранимые сердцем воспоминания встают и приходят на ум в виде помыслов. Однако по мере усиления внимания и молитвенной деятельности ума все больше удерживаются чувства от развлеченности, становится все яснее исходящая из сердца через помыслы злоба. Это уже представляет некоторый плод молитвы. Поэтому оставлять молитву ее делатель не должен, напротив – все более и более нужно ревновать о ней, чтобы очистить сердце. Подвижниками замечено, что ум, удаляющийся при Иисусовой молитве от памяти Божией и рассеивающийся, совершает духовное прелюбодеяние [69].

Иисусову 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 внимательного произношения молитвенных слов. Поэтому словесная молитва нуждается в количестве, возрастающем от внимания и усердия молящегося ума [5, с. 37]. Преп. Марк Подвижник говорит: «Во время памятования о Боге, умножай моление, чтоб Господь помянул тебя, когда забудешь о Нем» [47, с. 522].

Во время совершения устной молитвы дьявол, плоть и мир действуют извне и изнутри, отвлекая ум от молитвы. Следует бороться против зла с помощью самой молитвы, внимая ей. Во внешней жизни необходимо стремиться к уединению и стараться меньше говорить. Молчащими устами молитва совершается в большем количестве и удобнее [47, с. 39]. По словам свт. Игнатия (Брянчанинова), положение тела при молитве должно быть самое благоговейное [63, с. 65]. Особенно важно научиться никого не осуждать и всех прощать. «Прощение всех, всех без исключения обид, и самых тягчайших – неперемнное условие успеха в молитве», – пишет святитель Игнатий (Брянчанинов) [63, с. 66].

Спать необходимо поначалу 6-8 часов в сутки, чтобы ум, отдохнув, мог молиться внимательно. Затем молитва сама установит продолжительность сна, прекращая его своим действием. Священноинок Дорофей указывает, что мера сна новоначальных – 6-7 часов, средних – 4-5 часов и совершенных – 2 часа [192].

По свидетельству священноинока Дорофея, есть бес, постоянно сидящий возле ума, который закрывает глаза, делает голову тяжелой и расшатывает мозг, когда делатель молитвы бодрствует и молится. Бес сильно утомляет ум дремотой и тяжелым сном, наводит помрачение и забытие. В таком случае молящемуся необходимо более усердно и трезвенно молиться [192]. Вкушать следует с воздержанием простую, более постную пищу, чтобы не было плотских разжжений, сонливости и расслабленности.

Нельзя сводить искусственно Иисусову молитву в сердце, живя в миру и без постоянного духовного руководства опытного делателя молитвы. Иначе страсти, находящиеся в сердце, придут в движение и будет сильное искушение, с которым молящийся может не справиться. Опасно также засыпать с Иисусовой молитвой, совершая ее в сердце своими усилиями, а не когда благодать сведет молитву в сердце, так как во сне молитва может опуститься в нижнюю часть сердца и будет плотское осквернение.

Нужно стараться избегать суеты и довольствоваться необходимым, чтобы не тратить время жизни в пустую и не рассеивать ум [5, с. 56-57]. Свт. Игнатий (Брянчанинов) наставляет, что к Иисусовой молитве необходимо подготовиться беспристрастием и беспопечением, тогда мысль сможет неуклонно стремиться молитвою к Богу [63, с. 78].

Успехов в своем молитвенном труде нельзя усматривать, так как человек, проходящий устную 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 только совершаемой Иисусовой молитве. Благодать Божия даруется не тем, кто желает духовных дарований, видений и откровений, а видящим себя недостойными не только даров, но и жизни. По словам архиеп. Антония (Гольинского-Михайловского), мера сознания своей греховности есть мера очищения сердца от греха [5, с. 59]. Поэтому умное делание должно быть соединено с хранением заповедей Божиих, то и другое в своей совокупности должны составлять единый неделимый подвиг жизни делателя молитвы [107, с. 73].

При устной молитве возникает множество помыслов. В связи с этим часто появляющиеся помыслы необходимо исповедать духовнику. Исповедоваться и причащаться следует чаще, но всегда достойно подготовившись. В храме в продолжение всех служб можно занимать ум Иисусовой молитвой, но совершать ее неспешно, чтобы внимать и службе. Эта молитва содержит покаянное воззвание к Богу с ходатайством о прощении грехов.

Длительность периода устной молитвы неодинакова и зависит от ревности молящегося и от степени нечувствия сердца. Совсем не успевают только те, кто не желает трудиться над своим спасением. С деланием молитвы приобретается памятование о Боге, видение своей греховности и беспомощности. Человек перестает считать себя достойным особых даров, 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 молящегося.

Первым результатом совершения устной молитвы является навык, полученный с помощью Божественной благодати. Свидетельством обретенного навыка служит то, что после временного отвлечения от молитвы язык сам собою начнет выговаривать молитвенные слова, затем к словам привлечется внимание, и ум осмысленно продолжит Иисусову молитву [5, с. 65].

Умная деятельная Иисусова молитва 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 устной молитве, ум начинает усерднее внимать словам, произносимым языком, и начинает сам совершать Иисусову молитву. С этого момента молитва не произносится, но умственно мыслится. Люди, у которых развиты умственные способности, могут, минуя устную молитву, сразу приступать к молитве, совершаемой мысленно.

Теперь с большей ясностью различаются враждебные помыслы, которые проявляются в более тонких формах, но как чуждые распознаются и отсекаются. Для ума намного удобнее удерживать внимание на молитвенной мысли, поэтому он делается более утонченным, чем прежде. Всякий раз, когда вражеский помысел обнаружен и отражен, это заставляет дьявола изобретать все новые ловушки, но и ум, упорно внимающий только Иисусовой 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.

Бесы часто внушают помыслы, которые кажутся добрыми, чтобы отвлечь от молитвы, которая их жжет. Они дают способность рассуждать о вопросах богословия, открывают какие-то тайны, предлагают подобие высоких дарований

или иную ложь. Если молящийся возмечтает о дарованиях, устремится в богословие, увлечется в общение с духами вместо покаянного предстояния Богу, то он оставил Бога. В таком случае молящийся находится в прельщении, и что хуже всего – он ни от кого не принимает советов, оставаясь в своем помрачении. Нужно внимать Иисусовой молитве, а все великое и таинственное Бог Сам совершит, когда это будет полезно, когда сердце очистится полностью от страстей и когда воля Божия будет совершаться всецело.

Умная деятельная Иисусова молитва, как и устная, имеет вначале потребность в количестве, чтобы ум укрепился в мысленном делании, которое обратилось в навык. Признаком обретенного навыка в умной Иисусовой молитве является то, что, пробуждаясь от сна, делатель молитвы прежде всего ощущает молитвенное движение ума, и то, что после всякого дела, отвлекающего ум, Иисусова молитва сама начинает слышаться в мыслях, а внимание само всегда направляется к молитве. Иисусова молитва не оставляет человека во время еды и прочих дел. Признаком является и то, что человек, слушая что-либо, продолжает внимать Иисусовой молитве и к помыслам не прислушивается, но ум его сам стремится к молитве [5, с. 75-78].

Иногда бесы, по словам аввы Евагрия (345 – 399), «против обыкновения заставляют зевать, или наводят тяжкий сон». Это же он слышал и от преп. Макария Великого, что «зевота безвременная и сон от демонов» [47, 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 молящийся не достигнет следующей ступени молитвенного делания или впадет в прелесть. Особенно опасно принимать видения ангелов, святых, 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 Иисусовой молитве, то благодать не попустит искусить

выше силы молящегося [5, с. 79].

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 только совершать Иисусову молитву со вниманием к ней.

Преуспевая в Иисусовой молитве, молящийся приобретает и другие добродетели, он укрепляется в преданности и исполнении воли Божией. Сознанием собственной греховности отвергается представление о своем достоинстве. Постоянная память о Господе позволяет видеть в себе помощь Божию. От молящегося зависит только доброе произволение, несогласие на грех, решимость бороться с грехом, но все победы достигаются Божественной благодатью.

Благодать принимает доброе намерение делателя молитвы и учит вести духовную брань, открывает молящемуся его бессилие и смиряет его, обучает предавать себя в волю Божию, все находить и все полагать в едином Боге. Молящийся, видя такое о себе попечение, начинает в полноте вручать себя Богу, возгораясь все большей любовью к Нему.

Божественная благодать, совершая спасение делателя молитвы, скрывает от него свои блага, чтобы он не остановился на пути. Благодать искореняет страсти, показывает лукавство бесов, укрепляет добродетели, оставаясь при этом незаметной и от молящегося, и от бесов. Действуя тайно, благодать наказывает молящегося скорбями, попускает уклоняться в малые погрешности, а затем строго требует исправления и вразумляет, уча надеяться на Бога. 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 и миром, в результате чего делатель молитвы, будучи сам искушен, может помогать и другим.

В течение прохождения умной деятельной молитвы следует жить как можно уединеннее и скромнее, более строго молчать, чем при устной молитве [5, с. 82-85]. Преп. Исаак Сирина отмечает, что не каждый достигает чистой молитвы и польза от нее показывает ее важность. Однако, если молящийся лишен такой молитвы, то не должен пренебрегать правилом. Если он частично имеет чистую молитву, то в остальное время нужно соблюдать правило, чтобы вновь озариться и восходить к непрестанной молитве [90, с. 41].

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.

Делателю молитвы, сознающему 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. Поблажек телу нельзя давать даже тогда, когда оно будет являть свои немощи. Святые к телам своим были строги, зная, что они даны душе только для принесения покаяния.

Следует помнить о неизвестности и своего смертного часа, когда сейчас, возможно, идут последние минуты земной жизни, после чего будет Суд и мучение за грехи, не имеющее конца. От памяти смертной скверные мысли и страстные желания быстро исчезнут. Навязчивые помыслы нужно открыть священнику или опытному в духовной жизни человеку, что обессиливает дьявола. Обнаруженный, да еще при свидетелях, он вынужден удалиться.

Если мысленная брань даже после исповеди помыслов не прекратилась, тогда нужно усерднее молиться со вниманием и знать, что Господь через такую

брань учит большому 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. Делателю молитвы не следует отчаиваться и унывать, но нужно, внимая молитве, бороться с неотвязчивым помыслами, зная, что они от бесов. При этом надо благодарить Бога, наказывающего 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 [5, с. 87-88]. По мнению митр. Антония Сурожского, если духовник не опытен в делании Иисусовой молитвы, то лучше не говорить ему о ней, а лишь исповедовать грехи. Иначе, не зная делания Иисусовой молитвы, он своими советами может повредить.

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. Архиеп. Феофан (Быстров), поясняя это состояние страхования, пишет, что когда подвижающийся перестает совершать грубые грехи не только делом, но и мыслию, постоянно старается быть собранным в непрестанной умосердечной молитве, тогда Господь попускает испытать на себе реальное присутствие падших духов злобы. Они всю жизнь человеческую ведут хитрую, лукавую и коварную невидимую брань. Другими словами, неумоимо подвергают душу подвижника всяческим искушениям, козням и страхованиям. От реального присутствия их и воздействия молящийся переживает сильный страх, трепет и ужас [55].

По словам архиеп. Феофана (Быстрова), Господь попускает это для того, чтобы показать молящемуся, с одной стороны, опасность (и приучить к ней), в которой находится слабый и ничтожный человек, а с другой, – удостовериться, что всемогущий Божественный Промысел никогда не оставит его, если он не

оставит Господа [55]. 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 молящийся выходит за обычные пределы. 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 погибающего грешника ко Господу, просьба к Нему о помощи. Следовательно, что бы ни встретилось – не следует принимать, а нужно пребывать в молитве и ей внимать, отгоняя всякую злобу [5, с. 95].

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 [197, с. 170-171]. Плодом молитвы умной бывает очищение ума и зрение грехов в своем сердце, покаянное сокрушение сердечное и укрепление добродетелей [5, с. 101].

Устную и умную деятельную молитву лучше проходить, заключая ум в слова молитвы, неспешно произнося их в сокрушенном духе [116]. 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 Иисусовой 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 грешнаго». 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. По свидетельству свт. Григория Паламы, благодаря соединения Иисусовой молитвы с дыханием будет ощущаться благоухание [57].

Святитель Феофан Затворник отмечает, что «никто так не благоугоден Богу как тот, кто занимается правильно умно-сердечною молитвою» [186, с. 25]. Иисусова молитва называется умно-сердечной потому, что в ней ум молится в сердце, а деятельной – потому, что для ее совершения нужно прилагать усилия и воля молящегося еще продолжает действовать в нем, проявляясь в побуждениях и делах. Молящийся еще не вступил во всецелое исполнение воли Божьей, а исполняет ее лишь частично.

Как и в устной молитве ум сосредотачивается на произносимых словах и постепенно обретает в ней навык, так и при умной молитве в ответ на мысленный труд начинает постепенно согреваться сердце. Другими словами, когда ум постоянно занят молитвой и делатель молитвы всю свою жизнь

проводит в этом делании, тогда внутренние чувства настраиваются на Иисусову молитву, они соучаствуют и не отвлекают ум от молитвы.

Если сердце объединяется с умом в делании молитвы, то борьба через страсти становится для бесов слишком тяжелой, так как ум теперь действует сильно и властно при соучастии сердца, поражая благодатью все бесовские 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 находиться там уже не могут.

Страдания в этот период самые тяжелые на всем пути покаяния и бывают сравнимы с малым адским мучением. Делатель умно-сердечной молитвы подвергается нашествию разнообразных звероподобных существ и чудовищ, нападающих поодиночке и во множестве с единственной целью – испугать и отвлечь от молитвы. Молящийся преодолевает искушение, если только сохранит внимание в умно-сердечном делании, в чем поможет ему благодать, даруемая в молитве.

Потерпев неудачу, дьявол приходя в устрашающих образах, является в благообразных и святых образах. По причине искушения некоторые подвижники, самовольно оставив внимательную молитву, получили глубокие тяжелые раны или претерпевали полное падение. Успешно миновал искушение тот, кто не принимал во внимание никакие видимые образы, но мысленно был обращен к Богу с твердой верой в Его присутствие, невидимое и невообразимое.

Делателю молитвы, пока у него не очищено сердце, нельзя уделять внимания физическим ощущениям: теплоте в теле или в груди, жжению или будто 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 нужно помнить только молитву, заботясь о внимании. Даже минута, проведенная вне памяти о Боге, – потеря. В Иисусовой 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.

Делателю молитвы нужно хранить Божественную благодать, а не молитвенные состояния, которые являются следствием благодати. Поэтому необходимо не допускать греха, а согрешив сразу искренне каяться.

Во время умно-сердечной деятельной Иисусовой молитвы от молящегося требуется постоянное понуждение к стяжанию навыка и внимание к молитве. Время лучше проводить в уединении, уста сохранять в молчании, при необходимости говорить только о полезном. Правила большого не следует назначать, а лучше совершать непрестанно Иисусову молитву между вечерним и утренним правилом.

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. Однако лучше часть ночи совершать во бдении, которое по словам преп. Исаака Сирина, «есть свет мысли: благодаря ему понимание возвышается, разум собирается, и ум воспаряет, взирает на духовные вещи, обновляется молитвой и ярко сияет» [73, с. 186].

Кроме того, нужно всех прощать, вспоминая чаще смерть и адские муки. В это время все необходимое лучше делать самому, ни на кого не надеясь. Нужно благодарить Господа за все и иметь во всем полное воздержание. Все следует терпеть безропотно. Уныние преодолевается Иисусовой молитвой и рукоделием.

Не следует пугаться нападения блудной страсти. Они случаются и при немощем теле, так как страсть эта паразитирует на естестве. Если случится

ночное осквернение, то нужно рассудить: имелось ли согласие к этому или произошло не добровольно. В случае вины необходимо сразу исправляться. Если же не было согласия со страстью и есть ненависть к скверне, то Господь вменит это нанесенное бесами или естеством оскорбление вместо подвига. Однако нужно осудить себя, погрязшего в страстях, увлеченного страстью даже во сне. Когда такое искушение случается часто, но против воли, а человек засыпает с молитвой, то это случается от зависти бесов, вызвавшись страсть. В течение дня не нужно об этом вспоминать, чтобы не осквернять ум, а следует внимать Иисусовой молитве.

В свободное время или когда ум устает от молитвенного напряжения, можно читать душеполезные книги. Живущему при духовном отце или в монастыре необходимо отсекал свою волю и исполнять послушания, которые «выше поста и молитвы», но от них не освобождают [5, с. 117-128]. Внешние чувства нужно контролировать, чтобы они не отвлекали сердце и ум от молитвы. Если молитва забыта, то вспомнив о ней, нужно ее совершать со вниманием.

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 бесов и их козни. 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.

Продолжительность периода умно-сердечной деятельной Иисусовой молитвы одинаково определить невозможно. Срок зависит от усердия молящегося, от образа жизни, проведенной до совершения Иисусовой молитвы, от степени огрубелости сердца, закоснелости его в самолюбии и страстях и от таких причин, как скорость порывания связей с миром. Однако при всех условиях закон для всех один – совершать молитву и ни в коем случае не

оставлять ее. При этом во всем нужно стремиться поступать по воли Божией. По словам архиепископа Антония (Голынского-Михайловского) (1889 – 1976), удобнее всего проходить устную, умную и умно-сердечную деятельную молитвы будучи послушником. Тем не менее, можно овладевшего умной молитвой постригать в мантию, а имеющего умно-сердечную – в схиму [5, с. 134].

После соединения ума с сердцем молящийся обязан с особым старанием сохранять молчание и всеми силами беречь тишину, пребывающую в его сердце. Если есть опытный старец или опытный делатель Иисусовой молитве, то с ним всегда полезно беседовать.

Делатель умно-сердечной деятельной Иисусовой молитвы получает от Господа благодать, которая проявляется 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, так как, несмотря на то, что делатель молитвы ведет брань с бесами и со страстями, предавая себя в волю Божию, но эта преданность Богу остается частичной, так как не стала сердечным свойством и это потому, что еще остается в глубине сердца гордость.

Молящийся борется Иисусовой молитвой днем и ночью, не оставляя брани. Испытания приводят молящегося в гнев против страстей, он исполнен сильного желания не грешить, поэтому с особенным старанием ищет страстные проявления и греховные помыслы и Иисусовой молитвой немедленно умерщвляет их. Благодать помогает молящемуся, оставаясь сама неявной для него. Наконец, благодаря постоянной внимательной молитвы 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. Дьявол изгоняется вон из сердца.

В злобе дьявол готовится сотворить последнюю битву и предстает молящемуся во всем своем ужасном виде со страшным видением ада. Однако дьявол видит свое бессилие. Молящийся и на этот раз не отвлекает ума от молитвы, поражая врага именем Господа Иисуса Христа. Сатана приходит в испуг, дрожание, колебание, удаляется и исчезает, совсем покидая поле битвы, оказавшись бессильным перед именем Господним. Начинается всецелое действие воли Божией.

Последнее испытание было попущено Господом, чтобы дьявол был посрамлен до конца, а молящийся стал искусным. До этого времени Иисусова молитва и Божественная благодать действовали извне, желая проникнуть в сердце, вводя в него ум, а дьявол боролся, находясь внутри сердца, что было для него очень удобно. Теперь благодать входит с молитвой в очищенное сердце, и Сам Бог вселяется в него как в обитель Пресвятой Троицы, изначально Ему предназначенную. Иисусова молитва на этом этапе из умно-сердечной деятельной становится умно-сердечной самодвижной. С этого времени путь покаяния, делания ума приводит к стяжанию благодати Духа Святого [5, с. 147-153].

Святитель Феофан Затворник замечает, что самодвижная Иисусова молитва творится «словно ручеек, журчащий в сердце». Поэтому лучше взяться за совершение Иисусовой молитвы ревностно и не отступать, пока молитва не начнет сама твориться в сердце, останется только поддерживать. По словам свт. Феофана Затворника, «чем более внедряется в сердце молитва Иисусова, тем более согревается сердце и тем самодвижнее становится молитва» [181, с. 129-130].

Молящийся с этих пор молится сердцем, движимым Духом Святым, умом предстоя в сердце Богу. Дьявол, изгнанный вовне, сам уже больше не нападает на молящегося, но начинает действовать через других людей, вызывая в них зависть и ненависть. Теперь люди начинают гнать делателя молитвы.

Когда ум вместе с молитвой вводится Богом в сердце для умно-сердечной

самодвижной Иисусовой молитвы, молящийся приступает к истинному познанию и вступает в жизнь истинно духовную, а его ум обретает подлинное целомудрие. Находясь внутри, ум, если и касается внешнего по необходимости, то только поверхностно, без участия сердца.

Под действием молитвы добродетели возрастают, совершенствуются. Первой после вхождения ума в сердце проявляется добродетель смирения. То, что до этих пор называлось смирением, было лишь прообразом его [5, с. 140]. «Стяжавшие истинную молитву, – по словам святителя Игнатия (Брянчанинова), – ощущают неизреченную нищету духа. <...> Они чувствуют себя как бы уничтожившимися, как бы несуществующими» [63, с. 181].

Когда Господь Сам во всем руководит молящимся, тогда, нераздельно с самопознанием, дается человеку и великий дар – познание Бога. Это то, что можно созерцать только истинно духовным вниманием, поэтому это не может быть даровано в деятельный период. Настоящая духовная жизнь в человеке начинается только после обретения возможности стяжания благодати Духа Святого [5, с. 141].

За умно-сердечной самодвижной Иисусовой молитвой следует более совершенный этап молитвы – умно-сердечная чистая Иисусова молитва. Такая молитва совершается умом и сердцем уже полностью очищенными от помрачения и страстей. Сердце молится чисто, ум избавлен от помыслов и греховных желаний.

Такая молитва является созерцательной, и молящийся живет теперь созерцательной жизнью. Проводя такую жизнь, он молится Духом Святым. Добродетели истинного целомудрия все более возрастают Господом. Господь дарует благодать молящемуся настолько, насколько его ум способен воспринять, а душа восчувствовать посылаемую Божественную благодать. Бог всего Себя отдает молящемуся, и вопиет молящийся ко Господу, истаивая от Господней благоволительной к нему любви: «Утишь волны благодати Твоя, Отче Святыи, ибо я таю, как воск» [5, с. 160-161].

При созерцательной жизни, в умно-сердечно чистой Иисусовой молитве молящемуся становится доступным предвидение следующих этапов духовно-нравственного совершенствования, которые можно обрести на высших уровнях духовной жизни после обретения зрительной молитвы. Ум при созерцательной жизни восходит от совершенства к совершенству, все добродетели возрастают до своей полноты. При созерцании молящийся не отличает самого себя от того, что созерцает, всецело объединяясь с созерцаемым [61, с. 468].

В созерцательной жизни молящийся, стараясь уподобиться Христу, во всем творит волю Отца Небесного. Духовные скорби в этот период объемлют всего духовного человека. Скорби бывают столь великими, что перенести их возможно только тот, кем движет сыновья любовь к Небесному Отцу. Все выше возводит Бог молящегося и по любви Своей открывает ему таинственные знания о человеке и о Самом Себе. При жизни сон отходит от молящегося, тело забывает о пище, ум преисполнен откровениями. Однако все это доступно лишь крепким духовными силами. При этом молящийся пламенеет любовью к Богу и ближнему.

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). 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. Молящийся славит Бога сердцем, в нем звучит слово, воспеваемое Церковью: «Светлеется Троическим единством, священнотайне». Душа, как невеста Господня, очищенная насколько это возможно, согласно словам преп. Макария Великого, премного любима Богом. Святые отцы уподобляют такие души солнцу, так как они живут, имея разум Божий, они свет прияли от Света присносущного. В этой молитве ум постигает дела Божественного домостроительства, начиная с Божественного совета о сотворении человека и кончая вторым пришествием

Христовым и Страшным Судом, познает великие Божественные тайны.

Высший этап молитвенной жизни – созерцательное молчание. Молящийся исполняется и видит вокруг себя Божественный свет – белый с синеватым оттенком или белые волны света, он наполняется безграничной любовью к Богу, душа находится в глубокой тишине и мире, сердце наполняется сладостью и духовной радостью, все вокруг благоухает. Он молится без слов, устремляясь к Богу в любви и безмолвии духа. Молящийся молиться всем своим существом. Благодать Святого Духа объемлет душу, она остается под влиянием и действием Его света, сама становится светом и рассуждает и действует в силе и духе Божественной благодати [59, с. 93]. Преп. Нил говорит о высокой созерцательной молитве: «Есть высшая молитва совершенных, – некое восхищение ума, всецелое отрешение его от чувственного, когда неизглаголаннскими воздыханиями духа приближается он к Богу, Который видит расположение сердца, отверстие, подобно исписанной книге, и в безгласных образах выражающее волю свою» [48, с. 229]. В будущей жизни молящийся будет восходить по новым ступеням духовного совершенства [61, с. 140].

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 молится в нем. Авва Евагрий говорит: «Царствие Божие есть ведение Пресвятой Троицы, сопостирающееся соответственно состоянию ума и исполняющее его нескончаемо блаженной жизни» [47, с. 571].

Господь призывает: «Освятитесь и будьте святы, ибо Я свят» (Лев. 11:44). По определению С.М. Зарина (1875 – 1935), «святость есть уподобление Богу, отражение и осуществление в человеке Божественных совершенств <...> жизнь по принципу Христовой любви» [61, 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» [61, 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. Иисусова молитва соединяет душу с Богом через нетварные энергии.

Православные христиане призваны быть откровением святости Бога, «причастниками Божеского естества» (2 Пет. 1:4). Причем святость означает не только преобразование человека, но и мира в целом: «Будет Бог все во всем» (1 Кор. 15:28). Если молящийся 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 [169].

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.

Таким образом, Иисусова молитва, имеющая ясные основания в Священном Писании, совершаемая разумно с духовным чувством и единением духа с Духом Святым, возводит молящегося как носителя святоотеческой традиции от силы в силу до вершин духовно-нравственного совершенства.

### Глава 3. Нравственный аспект Иисусовой молитвы

#### 3.1. Покаянная молитвенная жизнь как необходимое условие для принятия Божественной благодати

Покаяние – решительная перемена ума, чувств и воли в устремлении их к Богу и ненависти ко греху [61, с. 548]. Покаянием проникнута вся жизнь молящегося и дает ей существенное содержание [61, с. 563]. Так, преп. Марк Подвижник учит, что молитвенное делание должно основываться на фундаменте покаяния. Покаяние, по преп. Марку Подвижнику, – испрашивание милости. Поэтому аскетическое делание непрестанной покаянной 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>160</sup> [47, 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>161</sup> [47, с.

---

<sup>160</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, 34.

<sup>161</sup> Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, 39.

500].

Покаяние – не только осознание греха, но и обращение к Богу с верой и надеждой на Его милосердие, намерение не повторять греха и борьба с ним, ненависть ко греху, укрепление в добродетелях, противоположных греху.

«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>162</sup> [48, с. 151]. При этом большое значение имеет ревность для созидания добродетелей, так как важно не только очищение от греха и искоренение страстей, но и духовно-нравственное совершенствование [61, с. 570].

Иисусова молитва зависит от нравственной и духовной жизни молящегося, но в той же, и даже еще в большей степени, она сама обуславливает нравственность и духовную жизнь молящегося, если совершается правильно, то есть с благоговением и покаянным чувством, которое, как и всякий дар Божий, дается во спасение при содействии Божественной благодати [146, с. 13-15].

Молящемуся не следует принимать помысел, что еще много времени для покаяния и поэтому его можно отложить. Господь говорит: «Кто не собирает со Мною, тот расточает» (Мф. 12:30; Лк. 11:23). Поэтому необходимо бодрствовать в деле спасения. Апостол Павел призывает: «Бодрствуйте на всякое время и молитесь» (Лк. 21:36).

Покаяние – первое проявление любви к Богу, так как отказываясь от греха, выражается намерение следовать к соединению с Богом, желание быть верным Ему и надежда на Его милосердие. Поэтому молящийся Иисусовой молитвой старается постоянно взывать к Богу о помиловании, сокрушаясь сердцем о своих грехах и смиряясь перед величием святости Божией, находясь в страхе от присутствия Божия [79].

---

<sup>162</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 221.

Если ум молящегося исповедуется Богу словами, то сердце сопровождается плачем, то есть сердечными вздоханиями, сокрушением сердца и слезами, которые текут от боли сердца, чувствующего свою вину перед Богом и предательство по отношению к Его любви [88]. Плач молящегося подкрепляется чувством незначительности, никчемности, ничтожества и бессилия [87].

Через совершение Иисусовой молитвы ум очищается от помыслов, сердце – от вожделений и молящийся становится устойчивым в скорбях [79]. Поэтому молящемуся необходимо глубоко осознать гибельность своего положения, отречься от сатаны и всех дел его и обещать Богу жить в доброй совести, а понуждением себя на молитву и доброделание стремиться к обретению Бога.

По словам преп. Исаака Сирина, Божественная благодать, даруемая в ответ на покаяние молящегося, понуждает 2-3 года течь слезам, а затем бывает умирение помыслов, после которого молящийся обретает внутренний покой и восходит в созерцания [91].

Молящийся покаянной Иисусовой молитвой сохраняет это делание в течение всей жизни, так как по мере приближения к Богу все в большей мере видит свои грехи и осознает свое недостойнство, и вследствие этого смиряется.

### 3.2. Добродетель смирения как главное условие для удержания и сохранения Божественной благодати в Иисусовой молитве

Господь говорит: «Научитесь от Меня, яко кроток есть и смирен сердцем» (Мф. 11:29). Смирение является необходимой добродетелью в духовно-нравственной жизни и при совершении Иисусовой молитвы. Господь говорит, что должно быть кротко и смиренно именно сердце, а не смиреннословие и не только смиренномыслие. Нужно чувствовать в себе нищету духовную. Иисусова молитва, совершаемая в кротости и смирении сердца, является непрелестной, помогает привлечь и удержать Божественную благодать.

Смиренный не замечает в себе преуспеяния в молитве и принимает это как естественный результат Иисусовой молитвы, что сохраняет его от превозношения.

Смирение приближает 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» [126]. Смиренный унижает себя перед всеми людьми, считает себя за прах, пепел, глину, брение, за последнего и грешнейшего всех, поэтому любой другой человек лучше его и даже твари, живущие по природе, лучше чем, сам молящийся, который принял благодать в Таинствах и продолжает грешить. Своя немощ познается через падения, искушения, страдания. Тогда молящийся ясно понимает, что без помощи Божией он ничего доброго сделать не может и уже не надеется на свои силы, но просит милости Божией.

В Иисусовой молитве как раз и содержится прошение о ниспослании милости Божией, и Бог прославляет молящегося, даруя ему в Божественную благодать. Благодаря исповеданию о недостойности дарованных благ от Бога и умолению о прощении прегрешений молящийся Иисусовой молитвой смиряется и, согласно преп. Максиму Исповеднику, признает, что в своих пригрешениях виноват он сам по причине нерадения, но оправдывается Божественной благодатью [49, с. 278-279]. Что бы молящийся ни предпринимал, он получит плод молитвы, только если пожелает того Бог. Необходимо, чтобы всем духовным устремлениям предшествовало смирение [57]. По мере получения благодати для смиренного все яснее становится смысл страданий и искушений, направленный на духовно-нравственное совершенствование, достижение богоподобия.

«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>163</sup> [122, с. 87].

Чем пламеннее молитва, тем больше в человеке смирения. Святой праведный Иоанн Кронштадтский (1829 – 1908) 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» [81, с. 648].

«Что есть смирение? – спрашивает авва Исая 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>164</sup> [47, с. 370].

Согласно преп. Симеону Новому Богослову, исполнение евангельских заповедей показывает человеку его немощь, приводит к осознанию того, что без Бога он ничто. Вследствие этого смирение – искреннее сознание своих недостатков и немощи. Оно есть основание духовной жизни. По словам преп. Исаака Сирина, воздаяние бывает не труду, но образуемому от него смирению. Смирение есть состояние духа, через которое входят в человека все духовные дарования. Оно отворяет сердце и делает его способным к духовным ощущениям [43]. Поэтому преп. Симеон Новый Богослов пишет: «Поистине одна только есть печать Христова – осияние Духа Святаго, хотя много есть

---

<sup>163</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 145.

<sup>164</sup> Слова преподобного аввы Исая к своим ему ученикам, 20.

видов воздействий Его и много знамений силы Его. Первейшее всего другого и необходимейшее есть смирение, так оно есть начало и основание» [157, 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).

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 [153].

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). 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>165</sup> [47, с. 231-232]. Смирение, по словам преп. Макария Великого, является необходимым условием сохранения благодати: «Обогащающийся Божьей благодатью должен пребывать в великом смиренномудрии и сердечном

---

<sup>165</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 196. Беседа 16, 12.

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 сказано, *смиряться, вознесется* (Мф. 23:12)»<sup>166</sup> [47, с. 233].

Иногда молящийся ощущает богооставленность, что особенно для него тягостно. Если молящийся в этом не виноват каким-либо грехом, то это происходит по действию Промысла Божия. В таком случае необходимо смирение сердца с благодарностью Богу за испытание и усердная молитва пока состояния помрачения не пройдет. Бог призрит на смирение молящегося и в нем воцарится мир и покой.

Преподобный Максим Исповедник наставляет, что смиренномудрие образуется от чистой молитвы со слезами и болью, так как, призывая всегда на помощь Бога, молящийся не полагается на свою силу и мудрость и не превозносится над другими [49, с. 211].

По мере возрастания в смирении молящийся приобретает рассудительность, благодаря которой происходит духовно-нравственное совершенствование, так как ум и чувства молящегося освещаются Божественным просвещением. В результате молящийся смиренномудренно обретает рассуждение, когда Божественная благодать, которая за смирение всегда пребывает с молящимся, открывает ему прошлое и будущее, духовный мир, Божественные тайны.

Молящемуся, обретшему смирение, повинуются животные, стихии и бесы становятся бессильными перед ним, так как Божественная благодать, обретаемая смирением, явно действует в молящемся и ей не может противиться тварное.

---

<sup>166</sup> Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 199. Беседа 41, 3.

3.3. Исполнение заповеди любви как важнейшее условие возрастания  
Божественной благодати в Ииусовой молитве

Согласно православному христианскому учению, любовь – основное Божественное свойство: «Любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь. Бог есть любовь, и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Ин. 4:7-8, 16). По словам святителя Николая Сербского, любовь представляет Отца, мудрость – Сына, а сила – Святого Духа. Любовь первоначальна, так как от нее рождается мудрость и из нее исходит духовная сила. Никто не может обладать мудростью и духовной силой без любви [121, с. 43].

Любовь, согласно православному учению, – общая энергия Святой Троицы. Высшее ведение Бога открывается, когда человек достигает любви к Богу и ближним, так как «всякий любящий рожден от Бога и знает Бога... потому что Бог есть любовь» (1 Ин. 4:7-8). Любовь выше других дарований и есть «совокупность совершенства» (Кол. 3:14), она никогда не перестанет (1 Кор. 3:18). Преподобный Иоанн Лествичник говорит: «Мы никогда не перестанем преуспевать в ней (в любви), ни в настоящем веке, ни в будущем, светом приемля новый свет разумений» [82].

По учению святителя Василия Великого, любовь к Богу свойственна самой человеческой природе, в которую при самом ее создании вложена искра Божественной любви, разгорающаяся в совершенную любовь благодаря свободной деятельности самого человека при помощи благодати [60, с. 360]. Блаженный Диадок Фотикийский пишет: «Кто любит Бога в чувстве сердца, тот познан есть от Него» [49, с. 14].

Любовь рождается по мере исполнения заповедей Господних, заповедей блаженств и имеет основанием смирение, а мерой – жертвенность: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 15:13).

Любовь является основным мотивом, существенным содержанием и результатом духовной жизни молящегося [61, с. 364]. Молящийся, возгараясь любовью к Богу, познание Его ставит выше всего существующего. В любви познается тайна Триипостасной Божественной жизни. По словам свт. Григория Нисского, кто пламенеет любовью, тот никогда не находит насыщения в молитве [61, с. 444]. Согласно преп. Максиму Исповеднику, искренне любящий Бога, молится без развлечения. Совершенная любовь к Богу ни во что вменяет эту временную жизнь и смерть [49, с. 172, 177]. Молящийся, достигший совершенной любви и милосердия ко всему творению, становится богоподобным.

«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 ти и 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 сердце его непрестанная молитва; тогда всякое движение жизни его, и всякое устремление сердца его будет единая непрерывная молитва, предвкушение и залог вечноблаженной жизни»<sup>167</sup> [48, 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» [6, с. 37]. Так и молящийся живет с Богом (вся дела и мысль в Боге), пред Богом (в молитве предстоит пред престолом Божиим и непрестанно

---

<sup>167</sup> Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 208.

молится), в Боге (стяжает благодать и обоживается), для Бога (предает всего себя в волю Божию), у Бога (в Царстве Небесном). В любви к Богу и ближним молящийся находит утверждение своей личности и личной свободы [140].

По словам блаж. Диадокха, кто изобильно ощущает любовь Божию, тот в духовном чувстве не перестает любить ближнего. Однако, чтобы возлюбить Бога, надо очиститься и умягчиться действием страха Божия, для которого необходимо безмолвие и беспопечение ума [49, с. 14, 15]. В совершенных нет страха, так как «совершенная любовь вон изгоняет страх» (1 Ин. 4:18). Сама по себе вера не может спасти человека, но «вера, действующая любовью» (Гал. 5:6) возводит его к вершинам добродетелей [49, с. 17].

Мирские заботы погашают любовь к Богу, а молитва возгревает эту любовь, так как есть общение с любимым Богом. Апостол Павел говорит: «Наше же жительство – на небесах» (Фил. 3:20), поэтому молящийся заботится о спасении души и стяжании благодати Духа Святого [192].

Иисусова молитва направлена на соединение с Богом в любви и испрашивание у Него милости. Осознание себя грешным и стремление покаяться есть начальное проявление любви к Богу, оно же есть и состояние раба Божия, выраженное в отказе от греха, ненависти ко греху и всего того, что не совместимо с Богом, который свят.

Затем к молящемуся приходит осознание своей немоги, что без помощи Божией, Его благодати, сам он неспособен ни на какое доброе дело для своего спасения. Отсюда проистекает смирение как вторая ступень возрастания в любви к Богу. По причине того, что возрастание в Иисусовой молитве требует смирения как залога получения благодеяний Божиих, то можно уподобит молящегося, упражняющегося в нем, наемнику, желающему стяжать большую награду в Царствии Небесном.

Сама любовь к Богу, соответствующая высшей ступени или состоянию усыновления Богу, находящая выражения в Иисусовой молитве, рождается из чувства благодарности к Богу за все Его благодеяния, непрестанную

промыслительную заботу о жизни молящегося. Тогда акцент в Иисусовой молитве переносится со слов «грешного» и «помилуй мя» на «Господи Иисусе», то есть признание и благодарение Богу как Промыслителю и Спасителю, а по мере стяжания благодати и как к Освятителю.

Таким образом, чтобы достигнуть Бога, который есть Любовь, нужно осознать свою греховность и покаяться, чтобы принять Божественную благодать, смириться, чтобы удержать и сохранить Божественную благодать и откликнуться на любовь Божию как действие Его в мире и жизни каждого отдельного человека и дар благодати, устремляясь к Нему в любви для возрастания Божественной благодати до достижения единения и обожения, средством к чему является Иисусова молитва.

#### Глава 4. Антропологический и мистический аспект Иисусовой молитвы

##### 4.1. Преображение православной личности в Иисусовой молитве

Человек, по учению святых отцов, это микрокосм, «великое в малом», поэтому зло, побежденное в одном человеке, уменьшено во всей Вселенной. Человеческий ум по своей природе имеет возможность большего просвещения, потому что у него есть и собственный свет, кроме света благодати, чтобы рассуждать и чувствовать издалека, что лукавые духи замышляют против него [88].

Сердце в библейском значении – духовный центр человека, место Богообщения. В сердце сосредоточены все силы души, в том числе там

помещается и духовный разум человека. По своему месторасположению духовное сердце примерно соответствует физическому сердцу. Благодать через сердце проходит во все человеческое естество [3, с. 62; 14; 84; 95]. За происходящим в сердце следит ум как высший элемент человеческого естества, являющийся той созерцательной способностью души, которой человек устремляется к Богу [104, с. 105].

Под «сердцем» в библейском смысле понимается средоточие человеческой личности, место Богообщения. Сердце – это гораздо больше, чем чувственный или волевой центр. Это самое ядро человеческого бытия. В сердце собраны все силы души, в том числе там помещается и духовный разум человека.

Сердце имеет особое значение для молитвенной жизни человека. В Библии сердце означает орган всех чувств вообще, и религиозного чувства в особенности. Кроме того, сердце, согласно Священному Писанию, является органом симфонии душевных чувств (Втор. 6:5; Иов 36:13; Пс 104:25; Ис 13:7; Иер 4:19; Мф 22:37), мысли (Мф 9:4; Мк 2:6; Лк 3:15), и вместе с тем и средоточием мудрости (Исх 28:3; Прит 2:10; 23:15.), оно также орган воли и решимости (Иов 23:16; Пс 9:38; 20:3; Лк. 24:38; Деян. 5:4, 7:23, 7:39, 11:23; Рим. 10:1; 1 Кор. 2:9, 4:5; 7:37; 2 Кор. 8:16; Апок. 17:17). Из сердца исходит любовь к Богу и ближним. Сердцу присущи все степени радости – от благодушия (Ис. 65:14) до восторга и ликования (Пс. 83:3; Деян. 2:46), а также разнообразные виды горестей и переживаний – от печального настроения до стенания (Ис. 65:14) [36; 193].

Сердце является центром жизни вообще – телесной, душевной и духовной. Объединяющую роль сердце выполняет двояким образом: во-первых, интегрирует каждую из этих областей и, во-вторых, связывает все три сферы в человеке [36]. Сердце – это центр религиозно-нравственной жизни человека. По слову апостола Павла, сердце есть скрижаль, на которой Бог написал нравственный закон (Рим. 2:15). Источник высшей религиозно-нравственной жизни заключается в духе, и через него устанавливается живая связь человека с

Богом, так как дух орган свидетельства Божия (Рим. 8:16). Через человеческий дух проникает в сердце Дух Божий и в нем действует [95].

Сердце выступает в Библии как духовный центр и бессознательного. Оно так глубоко (Пс. 63:7), что недоступно вполне не только другому человеку, но и самой личности (Втор. 29:4), его в полной мере знает только Бог (3 Цар. 8:39; 2 Пар. 6:30; Иер. 20:12; Лк. 16:15; Деян. 1:24, 15:8) [18; 100]. Путь к Богу лежит через познание самого себя. Преподобный Антоний Великий наставляет: «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)»<sup>168</sup> [47, с. 51-52].

По мере очищения сердца, человек начинает видеть свою греховность, свою немощь (Прит. 20:9) в борьбе с нею, и тогда он искренне смиряется [100]. Преп. Антоний Великий указывает, что «Господь наш, по благодати Своей, очищает человека многими искушениями, испытывает его и делает его опытным в ведении браней сердечных, так что он не возвращается более мыслями или памятью к неправдам и унижениям, каким подвергали его люди; но смиряется пред Богом и на Него возлагает все упование свое, будучи всегда готов на всякое доброе дело пред Богом, как сказал Давид Пророк: *готово сердце мое, Боже, готово сердце мое: воспою и пою во славе моей* (Пс. 107:2)»<sup>169</sup> [47, с. 52-53].

Поэтому, по словам преп. Антония Великого, следует «праведно ходить тем путем, коим шли святые, о коих написано: *блажени непорочнии в пути, ходящии в законе Господни* (Пс. 118:1), то есть, в чистоте тела, в чистоте языка, в чистоте очей, в чистоте рук, в чистоте ушей, в чистоте ног, в правом пред Богом помышлении и в чистом сердце в отношении друг к другу, как говорим мы в молитвах: *сердце чисто созижди во мне, Боже, и дух прав обнови во*

---

<sup>168</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 60.

<sup>169</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 61.

*утроби моей* (Пс. 50:12)»<sup>170</sup> [47, с. 62]. Святой Марк Подвижник говорит: «Сердце чистое (Пс. 50:12) есть то, которое представило Богу память, совершенно безвидную (чистую от впечатлений) и не имеющую образов, и готово принять одни впечатления Божьи, от которых оно обыкновенно делается светлым»<sup>171</sup> [47, с. 518].

Преподобный Серафим Саровский наставляет о чистоте сердца: «Мы непрестанно должны хранить сердце свое от непристойных помыслов и впечатлений, по слову писателя книги Притчей: *«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни»* (Прит. 4:23). <...> Сердце христианина, приняв что-либо Божественное, не требует стороннего убеждения в том, что это от Господа, но самим тем действием убеждается, что восприятие его есть небесное, ибо ощущает в себе духовные плоды: *«любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, веру, кротость, воздержание»* (Гал. 5:42). Однако дьявол даже если бы и преобразился в ангела света (2 Кор. 11:14), или представлял мысли самые благовидные, сердце все будет чувствовать какую-то неясность, волнение в мыслях и смятение чувств» [112, с. 24, 25]. По словам, преп. Антония Великого, «Бог слушает любящих Его и ищущих Его от всего сердца своего, и снисходит им во всех их прошениях»<sup>172</sup> [47, с. 36].

В молитвенной практике молящийся понуждает свой ум сойти из головы в верхнюю часть сердца. При этом важно, что помимо генетической памяти и памяти ума есть, согласно святым отцам, память сердца. Именно благодаря ей молящийся находится в постоянном памятовании о Боге, когда совершает непрестанную Иисусову молитву в сердце, что достигается через молитвенный навык и действие благодати.

---

<sup>170</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 82.

<sup>171</sup> Наставления святого Марка, извлеченные из других его слов, 78.

<sup>172</sup> Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 40.

Приняв сидячую позу и опустив подбородок на грудь, молящийся направляет свой ум в сердце, замедляет дыхание, чтобы таким образом успокоить поток мыслей, и начинает творить Иисусову молитву, связывая ее ритм с дыханием, пока молитва не становится самодвижущейся, когда уже не человек молится, а Дух в нем, и молитва как бы течет через него, не требуя никаких усилий. При этом молящийся одновременно отсекает помыслы, очищая таким образом ум и делая его подобным чистому зеркалу, в котором сможет отразиться благодатное прикосновение нетварного света [148].

Согласно преп. Симеону Новому Богослову и преп. Григорию Синаиту, ум проникает в сердце вместе с вдыхаемым воздухом, следуя за ним. Дополнительный прием, предложенный преп. Никифором Уединенником, состоит в том, что вдох и выдох связываются с ударами сердца, а каждое слово молитвы произносится на один удар сердца. При этом первая половина Иисусовой молитвы произносится на вдохе, а вторая половина – на выдохе. Ритмичность повторяемой молитвы, связанной с дыханием, постепенно приводят к тому, что мысли угасают, а ум успокаивается и пребывает в сердце, где, по словам преп. Симеона Нового Богослова, он поначалу встречает лишь тьму и кипение страстей, но потом за этой тьмой в глубине сердца открывается неизреченная радость [148].

Природа человека для Паламы представлялась тройственным и неслиянно-нераздельным единством духа, души и тела, тем единством, целостность которого обеспечивалась за счет синергизма – синергизма духа, души и тела; синергизма Бога, мира и человека. Центром этого единства является сердце и этим объясняется та роль, которую исихасты в своей практике отводили дыханию и его направлению в сердце [148].

В практике исихазма выделяется несколько центров: «головной центр», с которым связана деятельность ума; «гортанный центр», в котором зарождается речь, отражающая мысль; «грудной центр» и, наконец, «сердечное место»,

расположенное в районе сердца; область «чрева» ниже «сердечного места», средоточие низменных страстей [148].

Таким образом, сердце является средоточием всей сознательной и бессознательной, умственной и эмоциональной, нравственной и волевой, таинственной и мистической жизни человека.

Большое значение при совершении Иисусовой молитвы имеет трезвение, означающее не принятие помыслов, которые нужно отсекают в самый момент их появления. Дьявол одолевает молящегося со следующих сторон: 1) сверху – когда внушает, что Бог очень требователен, поэтому молящийся обязан поступать только по воли Божией и строго взыскивает за ее неисполнение; 2) снизу – когда внушает ожидание вечных мук в аду; 3) сзади – когда напоминает о прошлых грехах, даже исповеданных, поэтому спасение невозможно; 4) спереди – когда внушает, что Бог неумолим и отчаяние в спасении; 5) с внешней стороны – когда заставляет других людей бороться с молящимся; 6) изнутри – когда сражается с помощью пристрастий; 7) слева – пытается ввергнуть молящегося в неявный и явный грех; 8) справа – ввергает в грехи тщеславия и гордости [103, с. 127 – 128]. На все помыслы молящийся отвечает сосредоточенностью на словах молитвы и не принимает их.

Апостол Павел говорит: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог: ибо храм Божий свят; а этот [храм] – вы (1 Кор. 3:16-17). Делателю молитвы необходимо созидать храм своей души. Православная вера – основание храма души, кирпичи стен – добродетели, краеугольные камни – благоразумная ревность и долготерпение, известь – смирение и рассуждение, окна – чистота сердца, крыша – любовь к Пресвятой Троице и ближним, огонь в очаге – совершение Иисусовой молитвы, тепло от огня – благодать Святого Духа.

Молящийся, будучи образом Божиим, обращается к Первообразу. Иисусова молитва возвышает и просвещает творческий ум, согревает

нравственное чувство к Богу, укрепляет свободную волю к доброделанию и в следование Божественной воли [61, с. 597].

Благодаря Божественной благодати молящийся обретает чистоту, прозрачность, прозорливость ума, становится способным к видению тайн Божиих и принимает в себя радость духовным ощущением [93, с. 20-21]. Достигнув в Иисусовой молитве соответствующего уровня, становится возможным молитвенное общение с другими делателями молитвы.

В процессе Богообщения молящийся постепенно приближается к Богу в союзе живой любви с Богом, входя в Божественную жизнь, с тем, чтобы достигнуть в доступной мере соединения с Ним через уподобление Ему, становясь причастником Божественного естества (2 Пет 1:4) [61, с. 14, 15]. Дух, душа и тело молящегося проникаются благодатным воздействием Святого Духа. С одной стороны, благодать Божия, а, с другой стороны, напряженные усилия самого молящегося для ее восприятия и сохранения обеспечивают постепенное духовное возрастание личности молящегося с целью соединения с личностным Богом. Так достигается синергия Божественной благодати и свободной воли молящегося. При этом разум и сила воли укрепляются, господствуя над страстями, которые уже перестают быть искаженными энергиями человеческой природы, но обретают должное направление, а нравственное чувство становится неотходным от Бога в исполнении Его заповедей любви. Вся личность становится цельной и, преображаясь, обретает единение в Боге.

Обоженный человек вступает в общение с ангельскими силами, созерцает нетварный свет и Святым Духом ему открываются глубины Божии [70]. Святые делатели молитвы превосходили законы естества. Они могли молиться во сне, видеть на большом расстоянии (преп. Сергей Радонежский), висеть в воздухе (преп. Симеон Новый Богослов), проходить через стены (преп. Серафим Вырицкий), находиться одновременно в двух местах (преп. Серафим

Саровский). Даже вещи их благоухали (преп. Стимеон Новый Богослов), оставались нетленными вместе с мощами (преп. Александр Свирский).

Святитель Григорий Палама подчеркивает, что в процессе обожения участвует вся человеческая природа: дух, душа, тело. Произнесенные слова молитвы сопряжены с тремя силами души: разум – смысл и содержание; чувство – сокрушение, благоговение, интонация, ритм; воля – сила слова. Обожиться должен весь человек. Обожение состоит в том, чтобы человек соединился с Богом по благодати, таким образом реализовав свое богоподобие. Это не мгновенный процесс, но процесс, который продолжается на протяжении всей жизни человека [24].

#### 4.2. «Священное безмолвие» и богословие света

Преподобный Исаак Сирин отмечает: «Молчание есть тайна будущего века, а слова суть орудие этого мира». При этом он наставляет, что когда в келии твоей, в посте выполняя труд и сокровенно молясь Иисусовой молитвою, и при воздержании чувств от всякой встречи, осенит сила безмолвия, тогда встретиться сперва по временам радость, а потом отверзнутся очи, чтобы по мере чистоты видеть крепость твари Божией и красоту созданий. Тогда день и ночь будут едино в славных чудесах созданий Божиих, он посвящается в служение Божественных таинств [91].

Безмолвие, по словам преп. Исаака Сирина, это умолкание по отношению ко всему. Безмолвие предполагает как внешнее – жизнь в уединении, молчащие уста, так и внутреннее – внимание себе, молчание ума, мир помыслов, тишина сердца.

По словам преп. Исаака Сирина, когда молящийся достигает внутри себя молчания всех чувств и движений, а сердцем будет устремлен к единому Богу, то может услышать голос молчания Божия, который будет его преображать.

Святитель Григорий Нисский (335 – 384) справедливо отмечает: «Кто видит Бога, тот в этом зрении имеет уже все, что находится в числе благ» [61, с. 144]. При этом блаженное состояние молящегося как на земле, так и в Царствии Небесном соответствует его способности к богообщению и восприятию Божественной благодати [61, с. 150].

Усмотрев прикровенное указание на действие Святой Троицы в словах псалма: «во свете Твом узрим свет» (Пс. 35:10), свт. Григорий Богослов поясняет: «Мы ныне узрели и проповедуем краткое, ни в чем не излишествующее богословие Троицы, от Света – Отца, приняв Свет – Сына, во Свете – Духа»<sup>173</sup> [42].

Божественный свет в понимании свт. Григория Паламы – это данность мистического опыта, это видимый аспект Божества, энергий, в которых Бог сообщается и открывается тем, кто очистил свое сердце [105]. Созерцание нетварного света – это созерцание физическими глазами, которые изменяются и укрепляются Святым Духом и становятся способными видеть нетварный Свет [69]. Этот свет наполняет одновременно и разум и чувства, являя Себя всему человеку. Будучи светом Божества, благодать не может оставаться скрытой или незаметной: действуя в человеке, изменяя его природу, входя с ним во все более тесное единение, божественные энергии становятся все более видимыми, открывая человеку Лицо Бога Живого – «Царство Божие пришедшее в силе» (Мк. 9:1). Этот божественный опыт, говорит Палама, подается каждому в его меру и может быть более или менее глубоким, в зависимости от достоинства тех, кто его испытывает. Полное видение Божества, ставшего зримым в Своем нетварном свете, в Своей обоживающей благодати, – это «тайна восьмого дня», и она принадлежит будущему веку. Однако достойные сподобляются видеть «Царство Божие, пришедшее в силе», уже в этой жизни, как видели его три апостола на горе Фаворской [104].

---

<sup>173</sup> Слово 31.

Свет, который увидели апостолы на Фаворе, присущ Богу по Его природе: вечный, бесконечный, существующий вне времени и пространства, он открывался в ветхозаветных богоявлениях как Слава Божия. В момент Воплощения Божественный свет сосредоточился в Богочеловеке Христе, в Котором обитала вся полнота Божества телесно (Кол. 2:9). Это значит, что человеческая природа Христа была обóжена ипостасным соединением с природой Божественной, что Христос в течение Своей земной жизни всегда сиял божественным светом, остававшимся для большинства людей невидимым [105].

По словам свт. Василия Великого, Дух в Себе показывает славу Единородного Сына, и в Себе сообщает истинным поклонникам ведение Бога. «Кто ясно вник в Дух, от славы Его преобразуется до просветления, озаря сердце истиною Духа, как бы некоторым светом» [27]. Следовательно, молящемуся знание Божественной истины подается посредством нетварного света.

Условием видимости нетварного света является воздействие благодати на молящегося Иисусовой молитвой при достижении им чистоты сердца, однако сущность Бога при этом остается непознаваемой. При этом и телесные чувства воспринимают Божественное действие.

Так, преп. Симеон Новый Богослов, стоя ночью и совершая краткую форму Иисусовой молитвы – «Господи, помилуй!», увидел нетварный свет «прозрачный и безмерный, все озаривший и чистый». Он забыл о теле и был поднят на воздух, наполнившись неизъяснимой духовной радости. После окончания видения он, орошаясь сладкими слезами, почувствовал, что тело его стало тонким и легким, как бы духовным, и так продолжалось долгое время [117].

По словам святителя Григория Паламы, нетварный свет бесконечен и невместим. Видение нетварного света по природе своей динамично и обладает разной степенью ясности в зависимости от степени совершенства личности. Все

же как постепенно являемое откровение бесконечной божественной славы, оно не имеет конца ни в этом веке, ни в будущем. По словам Иосифа Исихаста, нетварный свет виден как белоснежные волны: «Я его внимательно рассматривал, и этот свет был для меня непостижим. Он был белоснежный, невещественный, и удивительным образом пребывал и внутри меня, и снаружи, и повсюду». В свою очередь преп. преп. Паисий Святогорец говорил, что нетварный свет голубоватый.

Преподобный Симеон Новый Богослов описывает видение нетварного света в себе: «Я делаюсь причастником света и славы: лицо мое, как и Возлюбленного моего, сияет, и все члены мои делаются светоносными». По словам преп. Григория Синаита, действие Святого Духа в начале подобно огню, прозябающему из сердца, в конце же подобно свету благоухающему.

Приближаясь к свету, душа молящегося по действию благодати становится светоносной и сияет светом Божественной благодати [73, с. 222]. Поэтому ум, освобождаясь от страстей во время совершения Иисусовой молитвы, озаряется светом и сам себя начинает видеть как ясный свет. В нем появляются светозарные помыслы. Даже тело молящегося начинает светиться, так как и оно воспринимает благодать.

Святитель Григорий Палама, говоря о мистическом опыте, утверждает: «Тот, кто причастен божественной энергии... сам как бы становится Светом – он соединен со Светом и вместе со Светом видит совершенно сознательно все то, что остается сокрытым для лишенных этого благодатного опыта: так он превосходит не только телесные чувства, но и все, что может быть познано разумом... ибо чистые сердцем видят Бога, Который, будучи Свет, обитает в них и открывает Себя любящим Его, возлюбленным Своим»<sup>174</sup> [105].

Это осияние приносит в душу особенный внутренний покой, «атараксию» (ataraxia – невозмутимость, глубокое спокойствие духа). Такая невозмутимость

---

<sup>174</sup> Слово на Введение во храм Пресвятой Богородицы

делает душу целостной и привносит в нее переживание неизреченной радости и блаженства, которое дает чистоту сердца и девственность, цельность души [148]. В результате созерцания Божественного света тело образом становится легким и согревается, то есть оно чувствует удивительную теплоту [69].

«Приемлющий тот *огнь*, - говорит Варсонофий Великий, - который Господь пришел *вовреци на землю* (Лк. 12:49), не знает забвения и пленения, ибо всегда ощущает сей огонь... Если ты хочешь избавиться от забвения и пленения, то не иначе можешь того достигнуть, как стяжавши в себе духовный огонь, ибо только от его теплоты исчезают забвение и пленение. Приобретается же огонь сей стремлением к Богу. Брат! Если сердце твое день и ночь с болезнию не будет искать Господа, ты не можешь преуспеть» [25].

Нетварный свет приносит в душу мир, спокойствие, смирение, сознание духовной нищеты. Напротив, при созерцании бесовского света появляются гордость, тщеславие, мысль о достижении совершенства [69].

Быть причастным Фаворскому свету – значит быть таинственным образом причастным источнику – Богу, нераздельным излучением которого этот свет является. Через этот нетварный свет Бог снисходит к нам, присутствуя в нем, так как этот свет есть явление людям Божественных нетварных энергий [24].

Господь призывает: «Тако да просветится свет ваш пред человеки, яко да видят ваша добрая дела и прославят Отца вашего, иже на небесех» (Мф. 5:16). Это тот нетварный свет, который воспринял молящийся, и ему надлежит отражаться в благих делах для ближних, в первую очередь в молитве за них. Видя благочестивую и богоугодную жизнь молящегося, ближние будут прославлять Бога, так щедро одаривающего благодатью своих угодников, и подражать ему праведной жизнью, ревнуя по Богу.

Преподобный Симеон Новый Богослов говорит о своем опыте видения нетварного света: «Зрю свет, которого нет в мире, зрю посреде келлии, сидя на одре, внутрь себя зрю Творца мира, и беседую, и люблю, и слушаю, сладко

питаюсь единым Боговидением, и, соединяясь с Ним, небеса превосхожду» [179, с. 26].

В созерцании Бога человеческий ум постигает сам себя и видит себя, видя Его. Это одновременное постижение: познавая Бога, ум («нус») познает себя, как храмину Бога, как приятелище Троичного Света, который наполняет его Своим светом, следовательно, ум, по словам аввы Евагрия, видит себя прозрачным, как сапфир или небо [105]. Однако, по словам свт. Григория Нисского, «блаженство не в том, чтобы что-то знать о Боге, а в том, чтобы иметь Его в себе» [105]. Именно соединение есть условие познания Бога, а не наоборот. Характер беспредельности, вечной незавершенности этого соединения с трансцендентным Богом выражен в образе мрака. Согласно свт. Григория Нисского, мрак, указывающий на радикальную непостижимость Божественной сущности, как бы усиливает пламенное стремление к соединению, в котором тварное существо порывается превзойти себя, бесконечно раскрываясь навстречу общению, возводящему к обожению, и никогда не достигая насыщения [105].

Святитель Григорий Нисский понимал соединение с Богом как путь, превосходящий видение, оно за пределами разума, там, где нет больше знания и остается только пламенная и неугасящая любовь. Делатель Иисусовой молитвы осознает, что единению с Богом нет предела. Объектом видения является здесь божественный свет, созерцаемый в «чистом воздухе сердца». «Блаженство не в том, чтобы что-то знать о Боге, а в том, чтобы иметь Его в себе», – говорит свт. Григорий Нисский. Именно соединение есть условие познания Бога. По словам Псевдо-Дионисия Ареопагита, «Бог в Себе превосходит всякое разумение и всякую сущность: Он существует сверхсущностным образом и познается за пределами всяческого разумения только как совершенно неизвестный, как Тот, чье бытие – за пределами существования. И это совершенное незнание, взятое в самом положительном

смысле слова, и есть познание Того, Кто превосходит все, что может быть познано» [105].

Бог познается через непостижимое соединение с Ним. Это означает вступление в священный мрак, в «мрак молчания» [38, с. 103]. Псевдо-Дионисий Ареопагит пишет: «Божественный мрак есть тот неприступный Свет, в котором живет Бог» [105].

«Бог есть свет» (1 Ин. 1:5) простой, вневременный, сочный, равночестный и равнославный [171]. Однако когда ум молящегося, находящийся в созерцании, старается войти и в Божественную сущность, он встречает недоступное, то есть пресветлый божественный мрак. Следовательно, мрак представляет собой не явление Бога в виде мрака, но невозможность для человека видеть сущность Бога, который есть «Свет неприступный». Поэтому божественный мрак – это Свет, но Свет несозерцаемый и неприступный для молящегося [69].

По словам святого Дионисия Ареопагита, «Божественный мрак есть неприступный свет, в котором, как говорят, обитает Бог, невидимый по причине пресветлости и неприступный по причине превосходства пресущественного светолития, в котором пребывает всякий, кто удостоился познать и увидеть Бога, ему самому невидимого и непознаваемого». В этом смысле божественный мрак выше света [69].

Святитель Григорий Двоеслов учил: «Душе, которая созерцает Бога, тесен весь мир. Потому что 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» [119]

#### 4.3. Молитвенное служение афонских и русских монахов как выражение традиции «умного делания»

Блаженный мир в Боге обретается кротостью и смирением в монашеском чине. Господь призывает: «Придите ко Мне все труждающиеся и

обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Мф. 11:28–30).

По словам преподобного Варсонофия, только монашествующие могут достигнуть совершенства. В миру можно спастись, но подняться до равноангельской чистоты, до высшего духовного состояния в миру невозможно, так как весь уклад мирской жизни препятствует росту души.

Целью отречения от мира и удаления от людей является достижение соединения с Богом. Преп. Исаак Сирин 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 отречение от материального»<sup>175</sup> [73].

Монашество выражается в подвиге отречения своей воли и сильной любви к Богу. По словам преп. Иоанна Лествичника, «монах есть всегдашнее понуждение естества и неослабное хранение чувств» [82]. Важно, чтобы суть монашества была осуществляема в душе и в жизни подвижника [10].

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 [10]. Поэтому суть и дух монашества есть непрестанное умом и сердцем пребывание в Боге с отстранением всего мирского.

Монашеское послушание учит монаха отсечь своеволие и в совершенстве исполнять волю Божию, и никакого значения не приписывать самому делу [9]. Это обусловлено тем, что Адам нарушил заповедь Божию в раю, чем повредил человеческую природу, а второй Адам – Иисус Христос «смирил Себя, быв послушным даже до смерти, и смерти крестной» (Фил. 2:8), исцелил

---

<sup>175</sup> Слова подвижнические, 56.

человеческую природу и обожил ее. Вместе с тем сила воли монаха укрепляется, так как послушание требует понуждения внутренних усилий для его выполнения. Это содействует Иисусовой молитве, в которой происходит взаимодействие (синергия) Божественной и человеческой воли.

Послушание заключается в том, чтобы научиться всем своим существом: умом, сердцем, волей и телом слушать того, кто говорит. Цель послушания заключается в том, чтобы научиться слушать голос собственной совести и голос Бога, звучащий в Евангелии, в глубинах души в молчании, в молитве. Поэтому монашеское послушание является внутренним безмолвием, которое позволяет слышать Бога, и соединиться в тайне общения с Живым Богом. Через послушание монах сначала призван приобщиться благодати, а затем стать Богоподобным [10].

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).

Особо важное значение как в афонских монастырях, так и в крупных русских обителях в период их расцвета имеет послушание старцу. Так, в валаамском монастыре конца XIX – начала XX века каждому поступающему в монастырь назначался старец, которому следовало открывать помыслы, «отречься от своего ума и воли и действовать согласно указаниям своего наставника» [154, с. 44].

После утверждения в послушании монаху необходимо воспитать три качества: а) познание глубокой своей немощи, чтобы не надеяться на себя, но на Бога; б) самоукорение помогает искать причину в себе и смиряет; в)

благодарное перенесение скорбных искушений помогает видеть во всем Промысел Божий и дарует радость.

Нестяжание заключается в добровольной нищете, в том, чтобы ни к чему не быть привязанным и ничем не владеть для самого себя, отказ от всякого земного обладания. 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 [10]. Господь сказал: «Кто может вместить, да вместит» (Мф, 19:12). В то же время целомудрие – это духовная и телесная чистота, и, следовательно, свобода от греховных влечений [66].

По учению святых отцов, полезно постоянное и всedневное откровение помыслов. Откровение помыслов ослабляет их: «Как при появлении света отбегает тьма, так пред светом исповедания исчезают страстные помыслы, которые и сами суть тьма»<sup>176</sup>; помогает следить за грехами и удерживаться от них: «Душа, помышляющая об исповеди, удерживается ею от согрешений, как бы уздою»<sup>177</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 своего»<sup>178</sup> [49, с. 278; 50, с. 174; 82]. Как было отмечено ранее, главное средство в борьбе с помыслами – Иисусова молитва. «Пока дети Вавилонские, то есть движения и помыслы злые еще младенцы, – наставляет преп. Серафим Саровский, – должно разбивать и сокрушать их о камень, который есть Христос» [128].

Наивысшая монашеская степень – схимничество. Когда перед принятием великой схимы преп. Парфений Киево-Печерский (1790 – 1855) обратился к

---

<sup>176</sup> Феодосий Филадельфийский, митр. Слово о сокровенном делании, 28.

<sup>177</sup> Лествица, слово 4, 53.

<sup>178</sup> Максим Исповедник, преп. Умозрительные и деятельные главы, 190.

архиеп. Антонию Воронежскому (1773 – 1846) с просьбой объяснить ему сущность схимничества, то получил от духоносного архипастыря ответ: схи́ма «есть неизмеримая высота и глубина христианского смирения, основанная на Христа Господа Спасителя нашего словах: «Научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:29). В этих словах заключается все таинство спасения. После принятия схимы преп. Парфений молился Пресвятой Богородице, прося, чтобы Она открыла ему, что означает принятое им схимничество, и услышал от Нее голос: «Схимничество есть – посвятить себя на молитву за весь мир» [100].

Все монашествующие должны непрестанно совершать Иисусову молитву, которая совершается по четкам<sup>179</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 сердцах и во устех своих имети должен еси, глаголя присно: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго». Четки называются духовным мечом, так как в момент духовной брани даруемая молящемуся благодать Божия поражает бесов как неким мечом [35].

Священноинок Дорофей приводит размер молитвенного правила, установленный подвижниками. Одному – пять кафизм, триста поклонов и пятьсот Иисусовых молитв. Другому – семь кафизм, четыреста поклонов и шестьсот Иисусовых молитв. Третьему – половину Псалтири, пятьсот поклонов и восемьсот Иисусовых молитв. Четвертому – всю Псалтирь, шестьсот поклонов и тысячу Иисусовых молитв. Пятому – всю Псалтирь, тысячу поклонов и две тысячи Иисусовых молитв. Иному – бдение в течение всей ночи

---

<sup>179</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 [41].

и непрерывное подвижничество [192].

Кроме того, было установлено количество Иисусовых молитв за службы суточного круга богослужений и его отдельные части. Так, за всю Псалтирь полагалось совершить шесть тысяч Иисусовых молитв. За половину Псалтири – три тысячи Иисусовых молитв. За кафизму – Иисусовых триста молитв, за Славу – сто Иисусовых молитв. За полунощницу – шестьсот Иисусовых молитв, за утреню – полторы тысячи Иисусовых молитв. За часы с междучасиями – полторы тысячи Иисусовых молитв, без междучасий – тысячу. За вечерню – шестьсот Иисусовых молитв. За великое повечерие – семьсот молитв Иисусовых, за малое повечерие – четыреста Иисусовых молитв. За акафистный канон – триста поклонов с Иисусовой молитвой. За всенощное бдение без заутрени – две тысячи Иисусовых молитв.

Таким образом, за всю суточную церковную службу и за келейное правило полагалось совершить семь тысяч Иисусовых молитв в день, из которых келейных – одна тысяча, а церковных – шесть тысяч [191]. Отсюда становится неудивительным, что преп. Серафим Саровский иногда заменял свое правило совершением тысячи земных поклонов с Иисусовой молитвой.

Священноинок Дорофей делает дополнение, что если кто имеет готовые пищу и одежду, тому следует совершать девять тысяч Иисусовых молитв за всенощную службу с заутреней и за келейное правило. Следовательно, будет келейных – три тысячи, а церковных – шесть тысяч, поклонов – триста за всенощное бдение, кроме аллилуйных, где по три поклона на Славах. Известно, что преп. Иларион Троекуровский (1755 – 1853) совершал по три тысячи земных поклонов с Иисусовой молитвой ежедневно [132]. Столько совершал и возродитель «умного делания» на Афоне в XX веке Иосиф Исихаст вместе со своим сподвижником Арсением Пещерником (1886 – 1983) [89].

Обратимся к современному опыту афонских монахов, который имеет свои

особенности. Так, без напряженного физического труда до пота, до изнеможения иногда невозможно преодолеть множество помыслов, видений и страхований, посылаемых бесами подвижникам. Поэтому одной молитвы недостаточно. Нужно заставить трудиться не только душу, но и тело, потому что нападению бесов подвергаются одновременно душа и тело монаха. При этом нельзя доверять никаким сверхъестественным явлениям. Нужно считать себя грешным и недостойным любых благодатных видений и откровений.

Строгий устав, отсечение своеволия в послушании старцу, изнуряющий труд, исключаящий личную выгоду, и постоянная Иисусова молитва содействуют правильному развитию духовных сил и устремлений монаха. При этом главное – выверенное многолетним опытом духовное руководство старца, являющегося преемником монашеского опыта прежних старцев, у которых он и сам многие годы был в послушании.

Когда при увеличении грехов Божественная благодать скрывается, души монахов испытывают мучительное состояние ужаса. Тогда страшная черная сила ломает и рвет душу на части, и каждая ее частица стонет от нестерпимой боли в желании скорее покончить с этим мучительным и бессмысленным бытием.

Действительно, человеческое естество само по себе не способно ни на какие подвиги. Любые подвиги во все времена совершались действием Божественной благодати. 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 монах 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.

Монахам, 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 монах ясно видит в них действие Промысла Божия. Тогда он глубоко осознает и особенно остро чувствует как бережно и с какой любовью ведет его по жизни Спаситель, направляя, а при необходимости, с любовью наказывая, потому что именно через Божии пощущения нередко приобретает духовная мудрость. Вот почему у монахов, живущих в постоянном памятовании о Боге, нет частой необходимости вопрошать волю Божию у других.

Основой монашеского делания в афонских келиях, кельях, скитах и киновиях, как и прежде, старцы, духовники и игумены много времени и внимания уделяют обучению послушников и монахов непрестанной Иисусовой молитве, без которой стяжание благодати Духа Святого становится трудным. Ночью стук в деревянное било будит всю братию на келейную молитву, и каждый послушник и монах у себя в келье совершает назначенное ему духовником или старцем келейное правило<sup>180</sup>, состоящее из определенного количества Иисусовых молитв. Это молитвенное делание длится 3 – 4 часа в зависимости от количества четок, которое благословит «протянуть» духовный отец: 10, 20 или 30. Если учесть, что монашеские четки состоят из 100 узелков, то получается 1000, 2000 или 3000 молитв.

Современный афонский общежительный устав включает следующее монашеское правило относительно Иисусовой молитвы:

---

<sup>180</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 по Отче наш. Господи помилуй (12). Слава, и ныне. Приидите, поклонимся (3). 50 псалом. Символ Веры. 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 «святые обители сия» – 1 четка. О упокоении игуменов, братии, ктиторов и благодетелей «святые обители сия» – 1 четка. Завершают канон манатейного монаха земные поклоны: Спасителю – 30, Божией Матери – 20, всем святым – 1 четка [171].

- для новоначальных: 3–5 четок и 30–50 земных поклонов;
- для мантийных: 10 четок и 100–150 земных поклонов;
- для схимников: 12 четок (по 100 молитв) и 300 земных поклонов.

Двенадцать четок обычно делятся на: 9 – с молитвой Иисусовой («Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя») и 3 – Пресвятой Богородице («Пресвятая Богородице, спаси мя, грешного») [109].

Архимандрит Ефрем, настоятель Ватопедского монастыря на Афоне свидетельствует, что у них есть монах, который совершает 500 земных поклонов, а другой – 1000. Все зависит от усердия самих монахов [17].

Благодаря такой усиленной заботе о стяжании благодати Святого Духа с помощью Иисусовой молитвы и борьбы с гордостью 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 [67].

Монах Борис (в миру – Василий, в схиме – Николай) (1876 – 1969), подвизавшийся на Валааме – «Северном Афоне», наставлял о постоянной Иисусовой молитве, чтобы она всегда совершалась с вниманием, благоговением, смирением при хранении заповедей и сопротивлении греху, испрашивании помощи Господа и Пресвятой Богородицы.

Внимание себе необходимо для стяжания непрестанной молитвы. Монах Борис наставляет, что необходимо быть внимательным к себе и молчанию, чтобы достигнуть любви. Достигшие возраста Христова получают непрестанную Иисусову молитву, которую совершают тайно и всегда с вниманием, страхом Божиим, смирением и кротостью. Иисусова молитва становится непрестанной, когда воля и деятельность молящегося будут поглощены разумением, желанием и исполнением Божественной воли. Этим обретается в сердце живая вера, евангельская простота, мир Божий.

Перед тем, как начать молитву, по словам монаха Бориса, необходимы

непресыщенное чрево, искоренение страстей, отсечение помыслов, не иметь излишнего житейского попечения, нужно искренне всех прощать, благодарить Бога за все, избегать рассеянности и мечтательности, иметь благоговейный страх Божий.

Благодаря Иисусовой молитве отгоняются бесы и появляется постоянное памятование о Боге. Истинная Иисусова молитва состоит в том, чтобы находился во внимании, а сердце сочувствовало уму, а также в том, что во время молитвы при расположении духа будет плач о своих грехах и воспоминание о смерти и страшном Суде, муки грешников и рай для праведников, от чего потекут чистосердечные слезы.

Согласно монаху Борису, любовь к Богу – плод Иисусовой молитвы; не победивший страстей, не имеет дерзновения в молитве, а значит и любви Божией. Признаками любви Божией являются всегда огненное и радостное лицо, а тело согревается Божественной благодатью, молящийся забывает все труды и печали от Божественной любви и делается нечувствительным ко страстям, всегда уповает на Божию милость.

По словам монаха Бориса, Иисусову молитву нужно совершать и во время богослужения, но более медленно, чтобы воспринимать церковное пение и чтение. На послушаниях Иисусову молитву не следует прекращать, а если это произошло, то нужно снова ее совершать, благодаря чему впоследствии обретается навык, а затем через понуждение и непрестанность молитвы.

Быть верным Богу – значит каяться и избегать греха делом, словом и помышлением. Монах Борис призывает к терпению в духовной брани против страстей, без уныния и отчаяния при поражении помыслами и греховными ощущениями, если упал, то нужно вставать.

По словам монаха Бориса, «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»

[21].

Монашествующий делатель Иисусовой молитвы, которая становится неизреченным молчанием, преодолев узы чувственного мира, в полном безмолвии всех душевных сил сподобляется созерцать нетварный Божественный свет, тайны мироздания, собственной души и тела [13].

Послушание очищает ум не только от сложных, но и от простых помыслов и, таким образом, больше сосредотачивает на молитве. Кроме того, оно научает обращаться за советом к духовному отцу, что позволяет избегать ошибок и отсекать свою волю, а через это происходит постепенное познание Божественной воли [69].

Общежительная жизнь в монастыре благоприятна для развития и усовершенствования любви к ближним – человеколюбия, что особенно важно для христианина как последователя и подражателя самого Христа [61, с. 478]. Уединенная жизнь позволяет внутренне сосредоточиться, оберегает от греховных соблазнов и тем самым способствует преуспеванию его в созерцании и любви к Богу [61, с. 478].

Молящийся, будучи членом единого Богочеловеческого организма – Церкви и по причине единства человеческой природы, может соприкоснуться со всем многообразием единого мистического Тела Христова, то есть опытом стяжания благодати Святого Духа всех членов Церкви.

Таким образом, молящийся Иисусовой молитвой, очищая сердце, преображает свою личность и достигает просвещения ума и чувств, способляясь созерцания нетварного света, а до вершин совершенства доводит монашеский образ жизни, особенно благодаря безукоризненному послушанию.

5.1. Связь православного богослужения с Иисусовой молитвой

Православное вероучение выражается в литургическом предании Церкви. Даже молясь наедине, христианин является членом Церкви, вследствие этого личная молитва неотделима от богослужения и является его продолжением [163]. Евагрий Понтийский пишет, что монах, отделившись от всех, со всеми соединен [48, с. 222]. Вся жизнь христианина есть литургия, которую он совершает в своем сердце и посвящает Святой Троице – Отцу, Сыну и Святому Духу [163]. Слова псалмов, молитв, составленных святыми, богослужение Церкви – все есть «дыхание» Святого Духа<sup>181</sup>. В свою очередь в общей молитве происходит общение сердец, душ [10]. Это общение сохраняется и в Иисусовой молитве, когда молящийся чувствует всю Церковь как воинствующую по всей земле, так и торжествующую Церковь и в молитве составляет одно целое.

Припевы «Акафиста Сладчайшему Господу нашему Иисусу Христу» состоят из кратких молитв, каждая из которых может применяться и отдельно. Все они – разновидности молитвы Иисусу Христу. Например, третий икос акафиста оканчивается следующими припевами:

«Иисусе, освети мя темнаго.

Иисусе, очисти мя сквернаго.

Иисусе, возведи мя блуднаго.

Иисусе, Сыне Божий, помилуй мя».

Большое количество кратких молитв в богослужебных текстах постепенно

---

<sup>181</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».

подготавливает молящихся к непрестанной внутренней молитве. Так, свт. Василий Великий учил, что молитвословие имеет в себе две стороны: само молитвословие и совершающуюся молитву в сердце во время его. Первое – псалмопение в храме или дома, а второе – благоговейное устремление ума и сердца к Богу. С псалмопением должна быть соединена молитва, так как без нее не имеет ценности, но сердечная молитва возможна без псалмопения [180, с. 309]. На возможность такой молитвы-богомыслия, по словам святителя Василия Великого, указал тот, кто сказал: «Очи мои всегда к Господу» (Пс. 24:15), и «Всегда видел я пред собою Господа ...» (Пс. 15:8) [180, 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 сокращенная Иисусова молитва. Она рекомендуется некоторыми святыми отцами при вступлении в подвиг непрестанной молитвы, так как ее легче хранить в уме и за богослужением [35].

Первое прошение сугубой ектений «Рцем вси от всея души и от всего помышления нашего рцем» только вводит молящихся к самой сердцевине молитвы «Господи, помилуй». Добротолубие напоминает, что помилование Божие предполагает полноту даров Святого Духа. Следует указать на объяснение молитвы «Господи, помилуй», включенное в Добротолубие: «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» [50, с. 450].

В богослужении уже древнерусский православный христианин углублялся в молитву и, по словам Смолича И.К. (1898 – 1970), «его душа находила

полноту, единство мировоззрения, обогащение, укрепление и освобождение от всех нужд через молитвенное обращение к Богородице, к святым»<sup>182</sup>. В храме он чувствовал безграничное милосердие Бога к созданию. Поэтому в Древней Руси молитва была главным делом христианина.

Евангелие, которое читается на утреннем и на вечернем богослужении, при совершении Таинств, молебнах и требах, содержит в себе историю спасения человеческого рода, смысл которой заключается и в словах Иисусовой молитвы.

Результатом совершения Иисусовой молитвы является видение нетварного света. Свет – центральное слово в Октоихе, богослужении, что напоминает о нетварном свете Пресвятой Троицы, например, «Святым Духом всяка душа живится, и чистотою возвышается, светлеется Троическим Единством священнотайне»<sup>183</sup>. Много указаний на свет Пресвятой Троицы в каноне воскресной полунощницы. Тексты православного богослужения впитали в себя элементы кратких молитв<sup>184</sup>, использовавшихся в молитвенном делании, так как часто составлялись святыми песнописцами, подвизавшимися в непрестанной молитве.

Одноголосное осмогласное<sup>185</sup> церковное пение было принято на Руси из Византии вместе с чином византийского богослужения в X веке. Однако церковное пение на Руси мелодически изначально было оригинальным, что

---

<sup>182</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 [73].

<sup>183</sup> 1 антифон 4 гласа

<sup>184</sup> Из других кратких молитв Богородице наиболее часто употребляющимися в богослужении являются «Достойно есть» и, как припев в канонах: «Пресвятая Богородице, спаси нас».

<sup>185</sup> Восемь групп богослужебных текстов и соответствующих им мелодий. Основными формами песнопений в этой системе стали тропари, кондаки, каноны, стихирь.

косвенно подтверждает факт раннего появления русской знаменной системы пения, сформировавшейся в XI веке<sup>186</sup>. Знаменный распев являлся основной певческой системой Русской Церкви до XV века<sup>187</sup>.

Современная система так называемого обихода (обиходного партесного распева) сильно упростила понятие распева как мелодической системы<sup>188</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 музыкальная сторона вместо подчиненного служебного характера часто представляет самоценность, и вместо глубокого проникновения в смысл слов молитвы музыка начинает действовать на чувства с целью вызвать у молящегося чувственно-эмоциональное восприятие<sup>189</sup>. Однако при этом утрачивается молитва как таковая [198].

---

<sup>186</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>187</sup> В XV веке возникают демественный и путевой распевы, а в XVI веке – большой знаменный распев.

<sup>188</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>189</sup> Эмоциональная окраска создается с помощью средств материального мира, поскольку именно гомофонно-гармоническому многоголосию присущи характеристики объемности, веса, плотности и прозрачности (фактуры) звучания.

В связи с этим важно обратить внимание на слова святителя Игнатия (Брянчанинова) о том, что в молитве нельзя искать наслаждений, так как они не свойственны грешнику. Желание наслаждения есть самообольщение. Истинным плодом молитвы является истинное покаяние [63, с. 71].

Иисусова молитва, являясь покаянной, находится в основе структуры древнерусского церковного 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 определенное состояние, выражаемое этим крюком. Во-первых, сами тексты песнопений уже показывают направленность данной молитвы. Во-вторых, каждому крюку соответствует определенное короткое предписание, означающее не только определенное движение голоса, но и определенное аскетическое состояние. Например, крюковое знамя «стопица с очком» обозначает, с одной 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 Иисусовой молитвы, образуя круги богослужения – суточный, седмичный, годовой. Однако в разных кругах богослужения одни и те же тексты приобретали разные смыслы, по-новому понимались и пропевались. Так появлялась вариационность песнопений, которые пытались выразить тайну соединения с Богом.

#### 5.2. Взаимодействие Таинств Церкви с Иисусовой молитвой

Святитель Иоанн Златоуст учит, что молитву нужно сделать таинством. По словам инока Всеволода (Филиппева), оно состоит в том, что за непрестанную покаянную Иисусову молитву Божественная благодать преображает, освящает и обоживает [35]. По словам преп. Порфирия Кавсокаливита, 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 [170]. Архимандрит Рафаил (Карелин) говорит: «Молитва – это тайна Богопознания, тайна Боговидения» [146, с. 3].

Во всех Таинствах Церкви подается благодать Святого Духа при условии правильной подготовки к ним. В свою очередь через совершение Иисусовой молитвы готовится сердце, с одной стороны, чтобы Божественная благодать была воспринята и действовала в нем в наибольшей мере во спасение, а с другой – сохранить и преумножить Божественную благодать, полученную в Таинствах.

Молитва есть действие Бога внутри молящегося, а по причине того, что Бог вселяется в сердце через Таинство Крещения, то молитва есть внутреннее осознание и раскрытие крещенской благодати. Цель молитвенной жизни заключается в обнаружении этого божественного присутствия, в устранении препятствий, образованных грехом, чтобы благодать Крещения могла свободно действовать в сердце. Совершать молитву значит переходить от благодати, дарованной в Крещении, присутствующей в сердце неприметно, неосознанно, к полному, осознанному ее восприятию [97]. В Таинстве Крещения происходит глубинное изменение (исцеление) строения человеческой природы, человек получает новое бытие и жизнь, становится чадом Божиим, членом Тела Христова – Церкви и наследником вечной жизни. В Таинстве Миропомазания христианин получает благодать возвращающую и укрепляющую его в духовной жизни. Так и в делателе Иисусовой молитвы постепенно действует таинственная сила Божия. В молитвенном делании человеческая природа достигает состояния обожения через личностное соединение делателя Иисусовой молитвы с Богом, который обретает Царствие Божие внутри себя и входит в Божественную жизнь.

В Таинстве Покаяния после раскаяния верующего в грехах дается их отпущение милостью Божией, восстанавливается живая связь с Церковью и Богом. Иисусова молитва имеет покаянный характер, осознание человеческой немощи и всецелую устремленность на испрашивание милости и помощи Божией для делателя Иисусовой молитвы.

В Таинстве Евхаристии через приобщение Тела и Крови Господа Иисуса Христа, присутствующему всем своим существом в Святых Дарах как по Божеству, так и по человечеству, происходит теснейшее соединение со Христом, обретение в себе вечной жизни, осуществляется внутреннее единство Церкви. Бог есть Троица во Единице, так и Церковь есть единство во множестве [138, с. 74]. Преп. Симеон Новый Богослов говорит: «Вкушая Его Пречистое Тело, то есть Божественные тайны, мы реально становимся полностью соединенными и сроднившимися с Ним» [136].

В Таинстве Евхаристии православные христиане по человеческой природе объединяются друг с другом и с Богом в Лице Сына Божия в Его освященной и обоженной человеческой природе. Единение в Церкви людей совершается: а) по образу единства Пресвятой Троицы восстановлением единства человечества через соединение его с обоженной человеческой природой Иисуса Христа Сына Божия; б) вхождением в природное единство Святой Троицы через приобщение к Божественному естеству в Божественных энергиях [41]. В свою очередь делатель Иисусовой молитвы воспринимает благодать Троицкого Бога, которая преображает человеческое существо и вводит во взаимоотноение Лиц Святой Троицы. Божественная благодать, даруемая делателю Иисусовой молитвы, образует духовные связи, которые пронизывают все Тело Церкви, вводя каждую ее частицу в общую жизнь Тела, оживляя и питая ее, очищая и укрепляя (Еф. 4:16) [110, с. 297].

Божественная благодать может передаваться от стяжавших ее к тем, кто в ней нуждается в милости Божией, когда совершается Иисусова молитва о всем Адаме как о себе. Даже сам молящийся может передавать Божественную

благодать конкретным людям, когда совершает Иисусову молитву о этом человеке как о себе.

Евхаристическое таинство, как средоточие церковной жизни, и Иисусова молитва, как средоточие личного молитвенного делания, образуют духовное ядро, что отражается в общей молитвенной жизни Церкви. 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.

Чинопоследование Евхаристии и Иисусова молитва восходят к призыванию имени Божия в «литургии сердца». Проповедь апостола Петра в день сошествия Святого Духа на апостолов завершается словами пророка Иоила: «Всякий, кто призовет Имя Господне, спасется» (Деян. 2:21). «Господь»<sup>190</sup> откровением Святого Духа становится 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). До того, как в Антиохии верующие стали называться христианами, апостол Павел их называет «призывающими имя Господа нашего Иисуса Христа, во всяком месте» (1 Кор. 1:2).

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

---

<sup>190</sup> Кириос (Κύριος), как греческий перевод семидесятью толковниками священной тетраграммы «Яхве».

Здесь идет 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 сердечной Иисусовой молитвой является ходатайство за мир. Сам Господь Иисус Христос, 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 Святого (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 делатель Иисусовой молитвы очищается и просвещается, тем сильнее научается он состраданию и милосердию к людям. Иисусова молитва соединяет православных христиан с Богом во Святой Троице и между собой во един общецерковный организм [110, с. 297].

Православные христиане принимают Христа не только в Его Теле и Крови, но и при чтении Священного Писания. Вследствие этого Евангелие – единственная книга, которая находится на престоле, и видимым образом представляет воплощенное Слово Божие, Господа Иисуса Христа. В свою очередь большинство молитвенных текстов взято из Библии<sup>191</sup> или вдохновлено ей [161].

В православном христианине, возвращенном 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). Православный христианин способен понести людям живое слово, он

---

<sup>191</sup> Прежде всего из Псалтири.

сам становится живым словом, наполненным Духом, по слову песнопевца: «Отверзу уста моя, и наполнятся Духа».

Внутренняя молитва, как бы Евхаристия сердца, влечет делателя Иисусовой молитвы к ходатайству за мир, к прощению врагов, к состраданию в самозабвении себя, в жертвоприношении себя Богу и людям на престоле собственного сердца. Когда сердце возгорается любовью Христовой и орошается благодатью 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) [165, с. 8]. Тогда исполняются слова преподобного Серафима Саровского: «Стяжи (приобрети) мирный дух, и вокруг тебя спасутся тысячи».

Преподобный Силуан Афонский говорит, что носящий в себе Святого Духа скорбит день и ночь о всех людях, а сердце его жалеет всякое создание Божие и особенно людей, не знающих Бога или противящихся Ему. За них он молится больше чем за себя, чтобы все покаялись и познали Бога. Избранники Божии по благодати охватывают любовью весь мир и желают, чтобы все люди спаслись и видели славу Божию [165, с. 15].

Через причащение православные христиане принимают Христа, носят Его в себе. Тем самым становятся участниками Его крестной жертвы, поэтому могут молиться за всех. Крест вписывается в тайну Святой Троицы. На Всенощном бдении начальный возглас: «Слава Святей», когда священник вписывает крест в исповедание Святой Троицы. Любовь – предельное умирание. Христос, воплотившись, соединил две природы: Божественную и человеческую, чтобы принести жертву любви и спасти людей от греха, проклятия и смерти. Господь говорит о Себе: «Я есмь дверь: кто войдет Мною, тот спасется, и войдет, и выйдет, и пажить найдет» (Ин. 10:9).

Беседа Господа о Хлебе Жизни и слова евхаристического канона связаны с каждым словом Иисусовой молитвы:

Господи – «Чашу спасения прииму и имя Господне призову»<sup>192</sup>.

Иисусе – «Иисус же сказал им: Я есмь хлеб жизни; приходящий ко Мне не будет алкать, и верующий в Меня не будет жаждать никогда» (Ин. 6:35).

Христе – «Тело Христово примите. Источника безсмертного вкусите»<sup>193</sup>.

Сыне – «Иисус же сказал им: истинно, истинно говорю вам: если не будете есть Плоти Сына Человеческого и пить Крови Его, то не будете иметь в себе жизни» (Ин. 6:53).

Божий – «Хлеб Божий есть тот, который сходит с небес и дает жизнь миру» (Ин. 6:33).

Помилуй – «Воля Пославшего Меня есть та, чтобы всякий, видящий Сына и верующий в Него, имел жизнь вечную» (Ин. 6:40).

Мя – «Тебе приносяще о всех и за вся»<sup>194</sup>.

Грешного – «Приходящего ко Мне не изгоню вон» (Ин. 6:37).

Святитель Василий Великий писал о Причащении, что каждый день принимать Святое Тело и Кровь Христову. В его время причащались в воскресенье, среду, пятницу и субботу, а также в великие праздники. Здесь выражена монашеская практика, но причащение в воскресный день по церковным канонам предназначено и для мирян. Преп. Серафим Саровский советовал приступать ко причастию в великие церковные праздники [19]. Поэтому полагаем, что делателю Иисусовой молитвы необходимо причащаться каждый воскресный день и в великие церковные праздники, а также в день памяти своего святого. В современной практике сложилось, что минимальное

---

<sup>192</sup> Причастен богородичных праздников.

<sup>193</sup> Причастен пасхальный.

<sup>194</sup> Слова евхаристического канона на литургии.

количество раз, когда необходимо причаститься мирянину – четыре раза в год, в каждый из многодневных постов.

В Таинстве Елеосвящения при помазании тела елеем на болящего призывается благодать Божия, исцеляющая душевные и телесные немощи, отпускаются забытые грехи. В покаянной Иисусовой молитве основным содержанием является испрашивание Божественной благодати с тем, чтобы укрепить силы молящегося для подвижничества, очиститься от грехов и страстей, просветится познанием Бога и Божественных заповедей и установлений, освятиться действием Божественной благодати и достичь обожения, всецелого единения с Богом.

В Таинстве Брака Церковь призывает помощь Божию брачующимся для создания «домашней церкви», установления в семье истинно христианских отношений, воспитания детей в вере, жизни по евангельским заповедям, примера благочестия окружающим, перенесения в терпении и смирении скорбей и напастей. Так и в молитвенной жизни душа молящегося становится невестой единого Жениха – Бога. Как в Браке двое составляют одну плоть, так в Иисусовой молитве происходит соединение ума с сердцем для единого испрашивания милости у Бога. В молитвенном делании происходит восприятие Божественной благодати, укрепляющей в перенесении искушений и дарующей вечную жизнь со Христом. Верность в Браке находит отражение и в молитвенном делании, когда ум не увлекается приходящими помыслами и лишь сосредотачивается на общении с Богом посредством молитвы.

В Таинстве Священства на приступающего в священном трепете к принятию дара священнослужения испрашивается Божие благословение и Божия помощь. В делании Иисусовой молитвы лишь на высоких этапах можно говорить о священном безмолвии и созерцании Бога. В Таинстве Священства дается благодать духовно возрождать и воспитывать других посредством учения, молитвы и Таинств. В Иисусовой молитве обретается дерзновение

испрашивать милости за всего Адама, за весь мир, а также мудрость наставлять и сила исцелять ищущих спасения.

### 5.3. Живопись исихазма и Иисусова молитва

Господь сказал: «Я – свет миру» (Ин. 8:12). Действительно, «Бог есть свет, и нет в Нем никакой тьмы» (1 Ин. 1:5). Никео-Цареградский Символ веры исповедует Христа как «Света от Света, Бога истинного от Бога истинного». Бог являет себя в мире как свет: «Свет во тьме светит и тьма не объяла его» (Ин. 1:5). Православное богословие создает свое учение о Боге как о свете, который действует в этом мире, просвещая, преображая и обоживая мир. Господь сказал ученикам: «Вы – свет мира» (Мф. 5:14) и на этом основывается православная аскетика, особенно исихазм [199].

Мистическая особенность исихазма, соединившая в себе «умное делание» и созерцание нетварного света, оказала огромное влияние на иконопись в Византии и странах ее ареала, где в XIV веке происходил необыкновенный расцвет искусства. Учение исихастов сообщило переживанию света в иконе особую остроту, глубину и наполненность. Через этот свет, нетварный по своей сущности, как учили исихасты, подвижник входит в общение с Богом. Исполняясь этим светом, он приобщается Божественной жизни, преображается в новую тварь.

Исихастская созерцательно-молитвенная практика, учение о Фаворском свете и обожении явились наиболее глубоким раскрытием учения об образе, положенном в основу богословия иконы. На Руси исихастскую традицию воплощали Феофан Грек (ок. 1340 – ок. 1410), преп. Андрей Рублев (ок. 1360 – 1428) и Дионисий (ок. 1440– 1502), но делали это исходя из личностных особенностей [199]. Преображенным зрением иконописец может увидеть и затем выразить в красках светоносную сущность Горнего мира. В православном понимании икона есть окно в Горний мир, через икону надмирная святость

являет себя земному миру. Доказательство существования Бога в иконописи выражается в возможности Его лицезрения. Однако для духовного возвышения необходим подвиг веры. Лик способен передать неизреченную, высшую духовную сущность человека, в нем раскрывается святость. С помощью изображаемого лица можно рассказать о душе, о богатстве внутреннего мира человека.

Так, в росписи Феофана Грека храма Спаса Преображения на Ильине улице в г. Новгороде (1378 г.) особенно выделяется взгляд Христа-Пантократора (рис. 1), который изображен в куполе: из его широко раскрытых глаз сверкают будто молнии. Этот образ соответствует словам из Священного Писания: «Бог наш есть огонь поядующий» (Евр. 12:29), «огонь пришел Я низвести на землю» (Лк. 12:49). Образ Пантократора



Рисунок 1 – Христос-Пантократор

преобладает в пространстве храма, причем он дает ключ к образному прочтению всего ансамбля. Для Феофана Грека, как и для каждого исихаста, Бог – это прежде всего Свет, но этот Свет является здесь в виде огня. Этим огнем мир испытывается, судится, сжигает всякую неправду, разделяя творение на свет и тьму, небесное и земное, духовное и душевное, тварное и нетварное. Огонь – это меч, пронзающий плоть мира (Евр. 4:12). Отсюда следует живописный язык Феофана: он сводит всю палитру к своеобразной дихотомии – все пишет двумя красками – охрой и белилами; на охристо-глиняном фоне (цвет земли) вспыхивают молнии белильных бликов (свет, огонь) [199]. Световые вспышки – это отблески лучей божественных энергий, дающие жизнь. Все написано очень энергично, с некоторым увеличением эффектов, с усилением смысловых акцентов.

Минимальный цветовой набор этой росписи может быть соотнесен по аналогии с отказом исихастов от многословия в Иисусовой молитве. Многократным внимательным повторением нескольких слов Иисусовой молитвы исихасты добиваются значительной концентрации мысли и духа. Такой же концентрации добивается и Феофан Грек.

По стенам храма с трех сторон изображены столпники и пустынники – те самые делатели молитвы, которые бежали от мира, чтобы уединиться для безмолвного созерцания. Все они предстоят Святой Троице. В образах подвижников дихотомия феофановской красочности обретает особую напряженность: энергичность белого цвета нарастает от образа к образу. Так, святой столпник Даниил изображается с выставленными вперед с руками, на кончиках его пальцев активные мазки белил – он словно касается света, ощущает его почти физически, вступает в этот свет (рис. 2). Свет скользит свободными потоками по его одежде, находится на завитках волос, отражается в глазах.

Святой Симеон Дивногорец представлен в позе оранта с разведенными в стороны руками. Свет на его одежде напоминают острые пронзающие молнии, стрелами вонзающиеся в его ветхую плоть. В раскрытых глазах нет зрачков, а в глазницах изображены белильные движки – святой видит этот свет, он наполнен этим светом, он им живет. Форма



Рисунок 2 – Даниил столпник

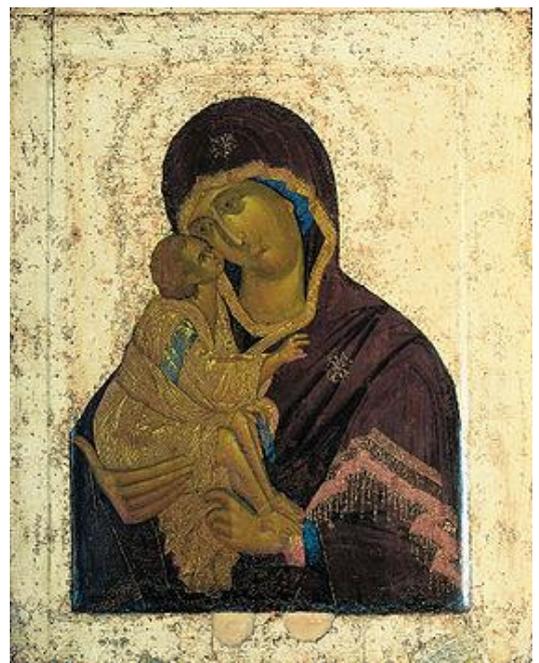


Рисунок 3 – Преподобный  
Макарий Египетский

одухотворена светом настолько, что как бы сама излучала свет. Столпник Алимпий изображен с руками, которые сложены на груди, его глаза закрыты, он слушает свое сердце, как и советовали исихасты: «Опусти ум свой в сердце и тогда молись» [199].

Наконец, апофеоз преобразования и погружения в свет – образ преп. Макария Египетского (рис. 3). Удлиненная свечеобразная фигура подвижника вся объята столпом светом, как белым пламенем. На белой фигуре выделяются написанные охрой лик и руки, выставленные вперед перед грудью с ладонями, раскрытыми вовне – поза приятия благодати, открытости. Белильные блики вспышками написаны на лице преп. Макария, но глаза не написаны вовсе. Этот необычный прием опять избран сознательно: святому не нужны телесные очи, он внутренним (духовным) взором видит Бога, он не смотрит на мир внешний, он весь внутри. Преп. Макарий живет в свете и сам есть этот свет. Это классическая иллюстрация православного мистического опыта: подвижник в процессе богообщения погружается в свет, в божественную реальность, но при этом не растворяется, как соль в воде (как учат, например, восточные религии), а всегда сохраняет свою личность независимой, требующую очищения и преобразования. Христианство исповедует целостность личности и межличностный принцип богообщения, происходящий из тайны Божественной Троицы, внутри которой Лица пребывают в единении любви. Христос молился о единстве учеников: «Да будут все едино, как Ты, Отче, во Мне и Я в Тебе, так и они да будут в нас едино» (Ин. 17:21). Исихасты всегда учили, что личностному Богу может отвечать только человек как личность.

Феофану Греку приписывают также создание знаменитой иконы Донской Божьей



Матери (ок. 1395 г.) (рис. 4). Однако следует отметить, что достоверных сведений в пользу авторства Феофана нет, но стиль живописи выдает руку мастера-грека, а образный строй иконы указывает на исихастскую направленность его мысли. Образ Богородицы Донской написан под влиянием знаменитой Владимирской Богоматери, которую в конце XIV века перенесли из г. Владимира в г. Москву. Живописная манера яркая, свободная, цвета насыщенные, глубокие, плавь мазков создает впечатление драгоценной поверхности. Особенно активную роль здесь имеет синий цвет и золото. Золотым помимо фона написаны одежды Христа (символ Его царского достоинства), кайма на мафории Богородицы (символ Ее духовных даров, которыми Она украшена) и звезды (символ Ее непорочности). Глубоким синим тоном написаны клав на рукаве Христа, чепец и рукав нижнего платья Девы Марии. Однако самая удивительная деталь – это синий свиток в руке Иисуса, перевитый тонкой золотой нитью – символ учения Христа, Бога Слова, пришедшего в мир.

Удивительно написаны лики Христа и Богородицы – мягкая плавь с легкой подрумянкой будто хранит тепло плоти, из глаз струится тихий, нежный свет. В глубине глаз таится невероятный источник энергии, который придает образам силу и внутреннюю заряженность, необыкновенную концентрацию духа. Здесь, активизируя традиционный язык живописи, Феофан создает образ не меньшей убедительности и духовной силы.

Икона Донской Богоматери двухсторонняя, выносная. На ее оборотной стороне написан образ «Успения Пресвятой Богородицы», так как она предназначалась для Успенского собора Коломны (рис. 5). Все внимание Феофан сосредотачивает на главном – Христос приходит за душой Богородицы. На

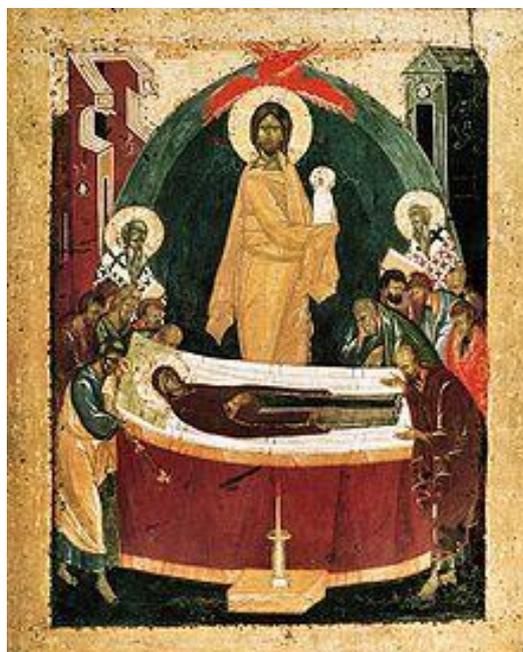


Рисунок 5 – Успение Богородицы

ложе возлежит Божья Мать, вокруг стоят апостолы, которые пришли проститься с Ней. Свеча, стоящая перед ложем Богородицы, является очень многозначно используемым символом: жизнь святого, который, сгорая, отдает свет; молитва, которая возносится Богу; Богоматерь, которую в Акафисте величают «свечой светоприемной». Свеча соотносится с фигурой Христа в золотых одеждах, над головой которого находится ярко-красный серафим. Образ Христа также напоминает свечу. Свеча и фигура Христа определяют основную вертикальную ось композиции, а вместе с горизонтальным ложем Богоматери образуют крест – символ победы Христа, Воскресения, Торжества жизни над смертью.

Палаты с двух сторон как бы направляют внимание к центру, к действию, происходящему у ложа. Сконцентрированное пространство разделяется на две зоны, как реальность, которая разделена на две сферы: видимый и умопостигаемый. В первом – апостолы, пришедшие проститься с Богородицей, во втором – явление Христа с душой Девы Марии на руках в виде запеленатого младенца. Рядом с Христом два святителя – это Иаков Брат Господень и Иерофей Афинский. Первое, что обращает на себя внимание – странный темный, иссиня-черный цвет мандорлы, окружающей фигуру Христа. Мандорла – знак божественной славы, света, сияния, которое сопровождает Христа. Феофан пишет мандорлу темно-синей, почти черной, так как в исихастской традиции Божественный свет называется сверхсветлой тьмой. По учению исихастов, в глубине своей свет этот непроницаем так же, как и непознаваем Бог. Этот неприступный свет может восприниматься человеком как темнота. Свет ослепляет человека и встреча с ним многими подвижниками воспринималась как вхождение во мрак. На темном фоне мандорлы ярко выделяется фигура Христа в золотых одеждах и над Его головой огненный серафим ярко-красного цвета – в этом Феофан остается верен экспрессивным приемам.

Преподобный Андрей Рублев – другой не менее яркий художник исихастского направления. В 1405 г. по заказу великого князя Василия Дмитриевича над иконостасом Благовещенского собора Московского Кремля работали три мастера: Феофан Грек, Прохор с Городца и чернец Андрей Рублев. Деисус писал Феофан, а Прохор и Андрей поделили между собой написание праздников.

Грек прежде всего колорист – его насыщенный цвет наполнен удивительной силой энергии и переливается таинственным сиянием. Например, образ Богородицы изображен в одеянии интенсивного синего цвета с тонкими и легкими голубыми пробелами, будто мерцающими во мраке (рис. 6). Этот цвет подобен драгоценному камню – сапфиру или аквамарину чистой воды. Синий цвет одежд символизирует тайну Приснодевы. Удлиненная фигура Богоматери напоминает свечу, а пламя этой свечи – лик Богородицы, сияние света, который исходит мягким, но энергичным потоком из глаз. Это сияние облекает форму, создает ее. Свет будто сдерживается изнутри, но



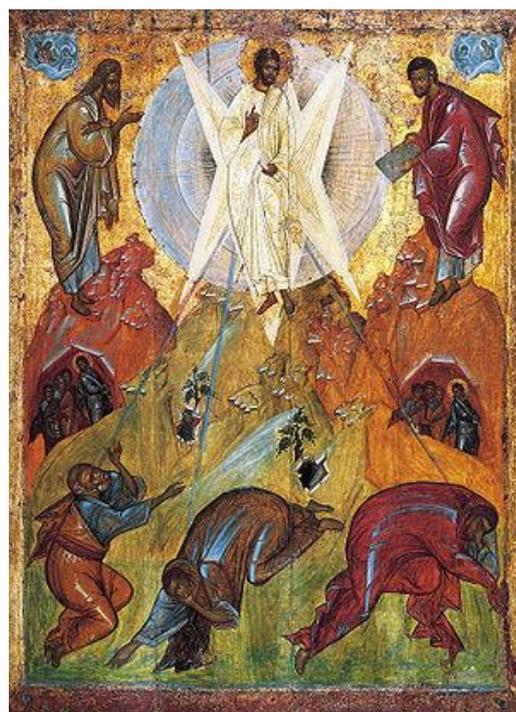
Рисунок 6 – Богоматерь

сила его такая, что он может воспламенить собой весь мир. Свет Феофана – это огонь, скрытый в сосуде, хрупком и драгоценном, в сосуде человеческого тела: в сияющей золотыми ризами фигуре Христа, преображенной плоти воскресшего Христа, в целомудренной задрапированной одеждой фигуре Богоматери, в аскетической фигуре Иоанна Предтечи.

Образы преп. Андрея Рублева также полны света, но тихий свет ровно заполняет пространство иконы. У преп. Феофана Грека свет концентрирует форму, а у Андрея Рублева свет расширяет пространство. У Феофана Грека свет испепеляет плоть, а у преп. Андрея Рублева – преобразует. Так, в иконе преп. Андрея Рублева «Преображение» Благовещенского иконостаса цвет звездчатой мандорлы вокруг фигуры Христа, преобразившегося на Фаворе, – темный (рис. 7).

Композиция иконы представлена очень необычно: на вершине горы Христос, которому предстоят Моисей и Илия, а внизу у подножия лежат в страхе и трепете апостолы; между двумя группами – свободное пространство. Действующие лица как бы разделены так, что остро ощущается дистанция между божественным и человеческим миром. В этом приеме заметно благоговение перед тайной открывшегося на Фаворе Божественного света.

Если сравнить икону «Преображения» Благовещенского собора с иконой «Преображения» из Переславля-Залесского (рис. 8), приписываемой Феофану Греку, то будет еще более очевидна разница характеров греческого и русского мастеров. В иконе «Преображения» из Переславля-Залесского белые молнии пронизывают пространство, вонзаясь в землю, и все вокруг озаряется светлым сиянием. Луч света вынуждает припасть каждого из апостолов к земле: они «пали на лица свои и очень



Рисунк 7 – Преображение



Рисунок 8 – Преображение

испугались» (Мф. 17:6). В интерпретации Феофана Грека – сотрясаются основы мира, Фавор является катастрофой, преддверием Суда. «Суд же состоит в том, что свет пришел в мир» (Ин. 3:19), и Феофан делает акцент на слове «суд».

Этот евангельский эпизод показан преп. Андреем Рублевым в иконе «Преображения» Благовещенского собора иначе. Здесь свет спокоен, благостен и мягок. Он воспринимается учениками как величайшая тайна и как неизъяснимая благодать: «хорошо нам здесь быть» (Мф. 17:4). Разница в истолковании одного и того же духовного явления очевидна. Возможно, это следует из разницы духовного опыта каждого из мастеров: преп. Андрей Рублев прежде всего монах, прошедший школу уединенной молитвы, послушания и смирения, а Феофан Грек – странствующий художник и проповедник. Образы Андрея Рублева всегда отличаются уравновешенностью и мирным состоянием духа, они – как чистая прозрачная вода. У Феофана Грека образы обретают «огненную природу» [167].

Преподобный Иосиф Волоцкий удостоверяет в исихастской направленности Андрея Рублева: «Пресловущии иконописцы, Даниил и ученик его Андрей и инии мнози таковы же», чтобы «божественныя благодати сподобитися, и толико в божественную любовь предуспевати», всегда возносили «ум и мысль <...> к невестественному и божественному свету». При этом «чувственное око» они обращали к созерцанию икон, чем достигали исихастского состояния озарения: «божественныя радости и светлости исполняхуся». Как отмечал преп. Иосиф Волоцкий, подобной практикой художники-исихасты занимались не только во время работы, «но и в прочая дни, егда живописательству не прилежаху» [176].

В 1408 г. Даниил Черный и Андрей Рублев расписывали фресками Успенский собор во Владимире. Центральное место занимает в этом ансамбле композиция «Страшный Суд». Андрей Рублев и Даниил Черный решают тему Страшного Суда и Второго пришествия Господа Иисуса Христа в духе исихастского богословия света. В центре композиции изображен «Престол

уготованный» («Этимасия»), которому поклоняются Богородица, жены-мироносицы и ангелы. В зените свода – образ Христа, грядущего в мир. Спаситель изображен в золотых одеждах на фоне синих концентрических кругов. Вся Его фигура устремлена навстречу ожидающим. По склонам свода размещены восседающие на двенадцати престолах апостолы, а за ними – сонмы ангелов. Вся композиция пронизана тихим светом и наполнена радостью ожидания. Гармония и согласие, мудрость и благородство сочетаются в образах апостолов, беседующих с ангелами (рис. 9). Ни в ком нет ни тени страха, с которым принято ассоциировать Страшный Суд: «Совершенная любовь изгоняет страх» (1 Ин. 4:18). Свет, приходящий в мир, и есть любовь, преображающая мир, – вот концепция Андрея Рублева.



Рисунок 9 – Апостолы и ангелы.  
Фрагмент композиции  
«Страшный Суд»

Образ Троицы является вершиной творчества преп. Андрея Рублева (рис. 10). Здесь созерцательная основа духовной школы преп. Сергия Радонежского находит свое совершенное выражение [198]. В иконе преп. Андрея Рублева, которая создана для длительного созерцания, нет ни движения, ни действия. В полном молчании восседают на невысоких седалищах три ангела. Их головы слегка склонены, а взгляд устремлен в бесконечность. Каждый из них погружен в свои размышления, но в то же время все они являются носителями единого переживания – смирения. Композиционным центром иконы

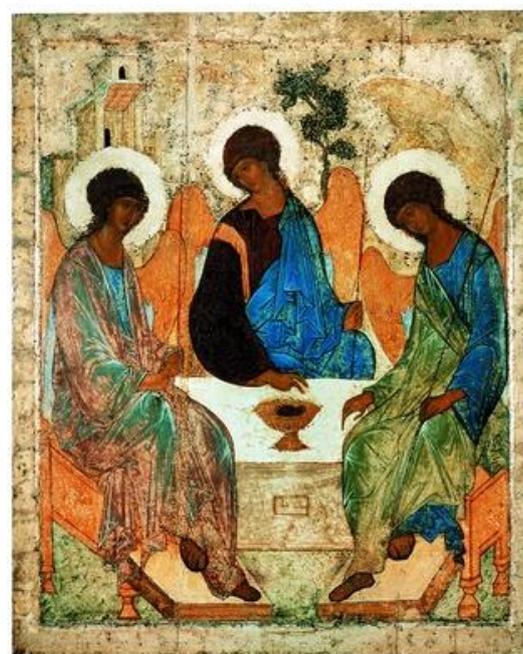


Рисунок 10 – Святая Троица

является чаша с головой жертвенного тельца. Телец есть ветхозаветный прообраз новозаветного агнца, поэтому чашу следует рассматривать как символ евхаристии. Руки среднего и левого ангела благословляют чашу. Эти два жеста дают ключ к раскрытию сложной символики композиции. Средний из ангелов – Христос. В задумчивой сосредоточенности, склонив свою голову влево, Он благословляет чашу, выражая тем самым готовность принять на себя жертву за искупление грехов человеческих. Этот подвиг благоволит Бог Отец (левый ангел), лицо которого выражает глубокую печаль. Дух Святой (правый ангел) присутствует как вечно созидающее начало, как «Утешитель». Таким образом, здесь представлен акт величайшей, по учению христианской Церкви, жертвы любви. Иконописец запечатлел одновременно и величайшее послушание – выражение Сыном Божиим готовности на страдание и принесение себя в жертву за мир. Идея единства природы и равенства Лиц Святой Троицы выражена одинаковостью возраста, одинаковостью нимбов и синим (напоминающим небо) цветом, присутствующим в одеждах всех трех ангелов. Единоначалие Святой Троицы выражено тем, что головы среднего и правого ангелов обращены в сторону левого ангела.

Если Феофан Грек со свойственным ему красноречием демонстрирует перед зрителем все стадии духовного восхождения, обнажая процесс преобразования и обожения, восхождения по ступеням Духа, то преп. Андрей Рублев делает иначе: он как бы скрывает процесс духовного совершенствования, осознанно умалчивая о той борьбе, которую ведет подвижник в тишине своей кельи, свидетель чему только Бог. Его образы - это результат невидимой брани, совершенства, гармонии, чистоты, святости – всего того, что открывается подвижнику на вершинах созерцания, плоды Духа (Гал. 5:22–23).

Дионисий не похож ни на Феофана Грека, ни на преп. Андрея Рублева, хотя в устремленности к гармонии он ближе последнему. Если эстетика преп. Андрея Рублева происходит из гармонии безмолвного предстояния и

созерцания света, то гармония Дионисия основана на музыке линии и цвета, которые начинают приобретать самостоятельную эстетическую ценность. Исихазм преп. Андрея Рублева – это его личный мистический опыт, а Дионисию исихастская традиция достается в наследство, он следует определенной иконописной традиции более, чем сознательно выражает исихазм как учение. Эта разница объясняется не только тем, что преп. Андрей Рублев был монахом, а Дионисий – мирянин, но и той духовной обстановкой, которая складывалась на Руси на рубеже XV – XVI веков.

Вершиной творчества Дионисия по праву считается роспись собора Рождества Пресвятой Богородицы Ферапонтова монастыря. Это удивительный по своей красоте ансамбль: образы полны света, композиции построены на тончайших колористических сочетаниях. Изысканность и удлиненные пропорции фигур Дионисия не находят аналогий во всей древнерусской живописи. Собор Ферапонтова монастыря посвящен Рождеству Богородицы, поэтому центром росписи становится величание Богоматери и Приснодевы Марии. Литературной основой является Акафист, образный поэтический строй которого определяет основную композиционную канву росписи.

В конхе апсиды Дионисий помещает образ Божьей Матери с Младенцем Христом на престоле, которому поклоняются ангелы и весь небесный и земной мир (рис. 11). Большая фигура Богоматери преобладает в пространстве храма и все расположенное вокруг объединяется в единый хор, славящий Богородицу. Росписи будто ковром покрывают своды, арки, стены, даже выходя наружу, на внешнюю стену – западный фасад храма, который также украшен росписью. Роспись органично связана с архитектурой храма – высокий, светлый, весь убранный фресками, «как невеста, украшенная для мужа своего» (Откр. 21:2).



Рисунок 11 – Богоматерь

Ферапонтовские росписи – это целая энциклопедия сюжетов и образов: евангельские события и сцены, иллюстрирующие текст Акафиста, история богородичных икон и Вселенские соборы, огромные композиции «Покров Богородицы» и «О Тебе радуется», святые подвижники и учителя Церкви. Все образы наполнены светоносной энергией, но эта светоносность свойственна самому миру, в котором живут и действуют персонажи Дионисия. Сама ткань этого мира пронизана светом. Сила, притягивающая нас к этому миру, не столько духовная, сколько художественная. Действительно, Дионисий – великолепный мастер, ритм фигур, прозрачность силуэтов, изящество линий, легкость и гибкость движений, все это сообщает фрескам музыкальную виртуозность. Отдельные сцены – «Благовещение у кладезя», «Встреча Марии и Елизаветы», «Брак в Кане», «Покров» и другие написаны им в свободной манере импровизатора, но формально никаких канонов художник не нарушает. На рисунок музыкальных линий и ритмов накладывается полифония цвета. Тонкие бирюзово-голубые оттенки сочетаются с нежными розовыми и малиновыми тонами, разнообразные охры – от песочно-желтой до кирпично-коричневых меняются во множестве тональных переходов. Зеленый цвет напоминает майскую листву, а синий – апрельскую лазурь неба. Сочетание цвета в храме создает настроение радости и праздника, ощущение нескончаемо звучащей музыки – то ли земной, то ли ангельской. Одним словом, это состояние можно определить, как ликование.

Однако прекрасный цвет Дионисия уже не несет или несет не в той полноте ту символическую нагрузку, изначально закрепленную в иконописном изображении. Каноничность цветов в главных образах сохраняется – Христос и Богородица неизменно изображаются им в одеяниях сине-красного цвета, свт. Николай Мирликийский – в белых с черными крестами ризах, и другие святые узнаются по своим каноническим цветам. В целом цвета становятся больше и уже в этом проявляется увлечение красотой этого цветного и цветущего мира. Освобождение от зависимости цвета приводит к тому, что цвет начинает

преобладать над светом. Свет мыслится уже не как самостоятельная категория духа, а всего лишь как составная часть цвета. Свет у Дионисия приобретает уже не ту роль, какая была у Феофана Грека и преп. Андрея Рублева.

Большое значение имеет выбор темы росписи и ее интерпретация. Феофан Грек в новгородских фресках сосредоточил свое внимание на образах подвижников и пустынников, гигантов Духа, показав силу их молитвенного подвига, глубину их созерцания. Свет у Феофана – это вселенское действие, преображающее мир. У преп. Андрея Рублева свет – это милость, благодать, любовь, мир, тишина. Его интересует мир ангелов и божественных отношений, Святая Троица – как образ абсолютной гармонии, и Христос явлен как неслиянное и нераздельное единство божественного и человеческого, Бог воплощенный, Свет, приходящий в мир. У Дионисия преобладает богородичная тематика. Отсюда нежность и музыкальность, грация и изысканность. Славословие, песнопение, ликование преображенной твари похоже на то, как это воспевается в задостойнике: «О Тебе радуется обрадованная вся тварь, архангельский собор и человеческий род, Освященная Церковь, Раю словесный, Девственная похвале, из Нее же Бог воплотился» [199].

К образу Богоматери обращается каждый из трех художников, но каждый раскрывает в нем свои грани. У Феофана Богородица прежде всего Дева (образ из Благовещенского Деисуса). Он превозносит Ее за подвиг чистоты, поклоняется Ее духовной высоте. Богородица также полна царского достоинства (Донская). У преп. Андрея Рублева Богоматерь обретает ангельские черты. Он преклоняется перед Ее святостью и непорочностью. Она почти бесплотна и прозрачна, сквозь Нее созерцается Христос. У Дионисия образ Богородицы и нежен, и величав одновременно: Приснодева и Царица Небесная превознесена выше всей твари, «честнейшая херувим и славнейшая без сравнения серафим». Тем не менее, у Дионисия немного начинают смещаться акценты, христоцентричность выражена уже не так явно.

Основа, на которой появился Дионисий, – спор иосифлян и нестяжателей. Дионисий – последний колорист классической русской иконы. Секрет колоризма Дионисия не столько в изысканности цветовых решений или разнообразии тоновых нюансов, сколько в чувстве цвета. Цвет Дионисия обретает огромную духовную ценность, как выражение идеи преображения мира и пасхальной радости.

Для примера рассмотрим икону из Павло-Обнорского монастыря – образ «Распятие» (рис. 12). На фоне тонкого креста, раскинув руки в стороны, изображен Иисус Христос. Его поза лишена всякого напряжения, наоборот, в движении есть легкость и своего рода изящество. Тело Спасителя изогнуто как стебель растения, оно будто не висит, а произрастает, как, например, виноградная лоза, с которой Он сравнивал Себя в беседе на Тайной вечере (Ин. 15:1).

Драматизм и трагизм происходящего выражают прежде всего фигуры предстоящих – скорбная Богородица, падающая на руки жен-мироносиц, и неподвижный апостол

Иоанн рядом с сотником Лонгином. Эти образы представляют собой как бы исторический уровень прочтения композиции. Аллегорический уровень выражен фигурками синагоги и Церкви, которые сопровождаются ангелами: проходит время закона и улетает от Креста фигурка, символизирующая Церковь Ветхого Завета, наступает время Благодати и навстречу Кресту летит фигура, олицетворяющая Церковь Нового Завета. Фигура Христа на Кресте, превышающая размеры других фигур, – это образ, требующий созерцательного молитвенного предстояния. На этой ступени открывается тайна Пасхальной

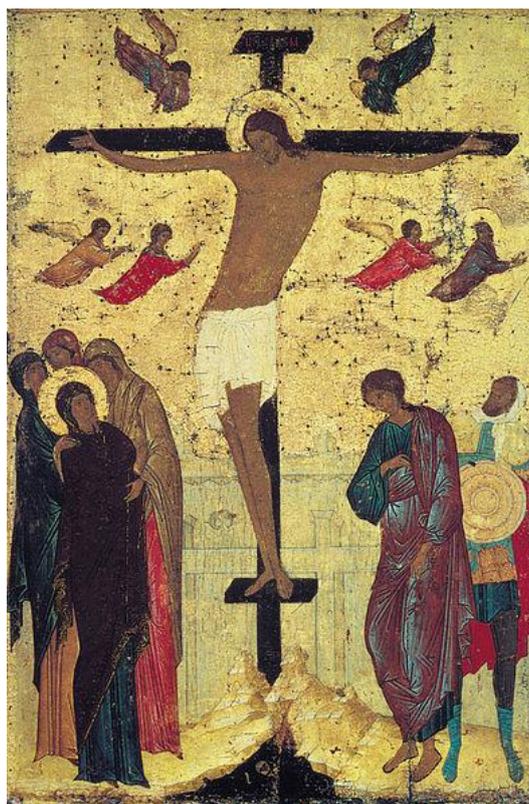


Рисунок 12 – Распятие

радости, так как сквозь Распятие уже виден свет Воскресения: «Смерть, где твое жало? ад, где твоя победа?» (1 Кор. 15:55). Светоносность, торжественность этого образа находит аналогии в литургическом пасхальном песнопении: «Крестом радость прииде всему миру».

Дионисиевским образам легко находят аналогии в гимнографии и литургической поэзии, это не случайность. Именно церковная музыка – это тот род богословия, который по складу души ближе всего Дионисию. Это качество Дионисия ставит его на особое место в ряду исихастской живописной традиции [199].

Таким образом, православное богослужение, Таинства Церкви, живопись исихазма являются явным воплощением того духовного опыта, который имели делатели Иисусовой молитвы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании достигнута цель, чему способствовал решение в доступной мере поставленных задач.

Пресвятая Троица, пребывая в постоянном взаимообщении любви, промыслительно действует в мире и любит его. Сын Божий обожил человеческое естество, даровав возможность верующим в Него стать причастниками Божественного естества, возводя их по благодати в то, что Он есть по естеству.

Божественная благодать является нетварной Божественной энергией, которой Бог сотворил и удерживает Вселенную. Бог самобытен и дарует и поддерживает жизнь всех существ оживотворяющей Божественной благодатью. Призывающая благодать ставит на путь покаяния и богоугодной жизни и дает предвкушение более высоких степеней благодати, чтобы человек возревновал о ее стяжании. Очищающая Божественная благодать изглаживает грехи и искореняет страсти, дает осознание своей греховности и возбуждает ревность к покаянию, а сердце человека делает чистым и способным к восприятию большей меры Божественной благодати. Просвещающая Божественная благодать просвещает ум человека познанием Божественных истин, сообщая ему ведение не только основ материального мира, причины движения, но и Божественных тайн. Благодаря освящающей Божественной благодати в человеке отражаются и осуществляются Божественные совершенства. Обоживающая благодать преобразует весь психофизический состав человека, усыновляя его Богу через достижение богоподобия. Все энергии происходят от

Отца через Сына во Святом Духе. Познание Бога совершается в обратном порядке.

Иисусова молитва – личностная молитва, так как указывает на три Лица Святой Троицы. Благодать действует и спасение совершается от Святого Духа через Бога Сына к Богу Отцу, так и Иисусову молитву можно назвать троичной. Троиный Бог познается благодатью Святого Духа, поэтому первое слово Иисусовой молитвы «Господи» указывает на Него: «Никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3). Слова «Иисусе Христе» указывают на воплощенного Богочеловека, второе Лицо Святой Троицы. Спаситель сказал: «Я и Отец – одно. Видевший Меня видел Отца» (Ин. 10:30, 14:9). Поэтому слова «Сыне Божий» указывают на Бога Отца: «Исповедующий Сына имеет и Отца» (1 Ин. 2:23), сохраняя и единоначалие во Святой Троице: «Отец через Сына в Духе Святом все творит». Поэтому спасение человека и обретение Божественной благодати является общим действием Святой Троицы.

Священном Писании Ветхого и Нового Завета, содержащие ясные указания на Иисусову молитву. Еще Адам пребывал в зрительной благодатной молитве, то есть в видении Бога и старался хранить ее, как дело райское, чтобы она никогда в душе и сердце не умалялась. Многие изречения Псалтири и из других ветхозаветных книг превозносят имя Господне, указывают на умное действие, и хваление, бывающее всегда мысленно и в сердце. Вместе с тем указывается, что действие молитвы выражается в сердечной теплоте, а благодать как огонь пожигает страсти и очищает от грехов, дарует помилование и спасение. Призыванием имени Господня изгоняются бесы и совершаются чудеса. При этом в Священном Писании содержатся важные сведения о трезвении, бодрственности, постоянности с твердым упованием и непрестанности молитвенного делания, совершаемого сокровенно в сердце, которое очищаясь Божественной благодатью, открывает внутри Царствие Божие.

Двухтысячелетняя аскетическая традиция Иисусовой молитвы позволяет определить ее общее правило у разных святых отцов и подвижников благочестия. Иисусова молитва совершается разумно, о чем ясно говорил уже авва Евагрий Понтийский. При этом, по свидетельству, например, преп. Григория Синаита, Иисусова молитва требует понуждения на молитву, трезвения и безобразности, а преп. Иоанн Лествичник, как и другие опытные делатели молитвы, наставляет о необходимости заключения ума в слова молитвы. Вместе с тем Иисусова молитва, по словам, например, аввы Евагрия, должна совершаться с духовным чувством. В свою очередь верным признаком присутствия благодати, по учению, например, преп. Григория Синаита, является ощущение сердечной теплоты. Кроме того, при совершении Иисусовой молитвы, как отмечает, например, свт. Игнатий Брянчанинов, происходит единение духа молящегося с Духом Святым, то есть в силе Духа, под руководством Духа и согласно с Божественной волей.

Условием действенности Иисусовой молитвы, как наставляет, например, преп. Макарий Великий, является непоколебимая православная вера и твердое упование на Бога, а цель, как учит, например, свт. Игнатий (Брянчанинов), – покаяние. Иисусова молитва совершается в присутствии Божиим, частым и впоследствии, по словам, например, преп. Паисия Величковского, непрерывным призыванием, живя чисто и богоугодно, как замечает, например, свт. Игнатий (Брянчанинов), в исполнении евангельских заповедей.

Иисусова молитва имеет следующие степени с характерными особенностями, соответствующие ее этапам. На первой степени осмысленное произнесение слов Иисусовой молитвы устно или умно предполагает вложение в них всего доступного молящемуся богословского содержания, которое может быть вложено в соответствии с вероучением Православной Церкви. На второй степени слова Иисусовой молитвы необходимо произносить с соответствующим чувством, то есть с участием сердца. На третьей степени Иисусова молитва становится в духе, когда привлекается благодать Святого

Духа в ответ на молитвенное призывание. Происходит постепенное единение духа человеческого с Духом Божиим.

Основываясь на святоотеческом опыте Иисусовой молитвы, полагаем, что эта молитва, по мере действия в ней слова, ума, сердца и Духа Божьего имеет соответствующие названия. Устная, умная деятельная молитвы, находящиеся в области ума, а также умно-сердечная деятельная молитва, действующая в области сердца, доступна делателю молитвы до всецелой преданности его в волю Божию. Умно-сердечная самодвижная и умно-сердечная чистая молитва, действующие в области духа, как и последующие, обретаются делателем молитвы только по очищении сердца от страстей и греха. Зрительная молитва есть созерцательная молитва, самые достойные через эту молитву достигают соединения души с Богом в единый дух. Соединившись с Господом, он зрит, постигая, тайны Божии и Его премудрость, прославляет всем своим духовным существом Святую Троицу, стяжав в сердце Бога. Однако наивысший дар – созерцательное молчание. Достигшие этого отчасти вкушают таинство будущего века. Тогда молитва совершается без слов, молящийся осеняется нетварным светом внутри и снаружи. Он весь преисполняется Божественной любовью. Это подлинное единение в любви с Богом.

Покаяние делает молящегося Иисусовой молитвой способным к восприятию Божественной благодати вследствие решительной перемены ума, чувств и воли в устремлении их к Богу и очищении ума и сердца, побуждает к благочестию, доброделанию и исполнению евангельских заповедей. Иисусова молитва, совершаемая в кротости и смирении сердца, являясь непрелестной, помогает привлечь и сохранить Божественную благодать, обрести духовные дарования, а также определяет нравственное и духовное преуспеяние. Иисусова молитва, совершаемая с любовью к Богу и ближним, способствует возрастанию Божественной благодати, так как любовь – основное Божественное свойство, общая энергия Святой Троицы и совокупность совершенства. Молящийся Иисусовой молитвой в любви живет с Богом (вся дела и мысль в Боге), пред

Богом (в молитве предстоит пред престолом Божиим и непрестанно молится), в Боге (стяжает благодать и обоживается), для Бога (предает всего себя в волю Божию) и впоследствии у Бога (в Царстве Небесном).

Сердце в библейском значении – телесный, душевный, духовный и религиозно-нравственный центр человека, средоточие человеческой личности, место Богообщения, средоточием всей сознательной и бессознательной, умственной и эмоциональной, нравственной и волевой, таинственной и мистической жизни человека. За происходящим в сердце следит ум, который по своей природе имеет возможность большего просвещения, потому что у него есть и собственный свет, чтобы рассуждать и чувствовать издали, являющийся той созерцательной способностью души, которой человек устремляется к Богу. В молитвенной практике молящийся понуждает свой ум сойти из головы в верхнюю часть сердца. Благодаря памяти сердца молящийся находится в постоянном памятовании о Боге. С помощью Божественной благодати молящийся обретает чистоту, прозрачность, прозорливость ума, становится способным к видению тайн Божиих и принимает в себя радость духовным ощущением, делается возможным молитвенное общение с другими молящимися. Достигается синергия Божественной благодати и свободной воли молящегося. Вся личность становится цельной и, преображаясь, обретает единение в Боге. Святые делатели молитвы превосходили законы естества, вступали в общение с ангельскими силами и созерцали нетварный свет.

Безмолвие предполагает как внешнее – жизнь в уединении, молчание уста, так и внутреннее – внимание себе, молчание ума, мир помыслов, тишина сердца. Условием видимости нетварного света является воздействие благодати на молящегося Иисусовой молитвой при достижении им чистоты сердца. При этом разум и телесные чувства воспринимают Божественное действие. Молящийся озаряется внутри, снаружи и повсюду вечным, бесконечным, существующим вне времени и пространства, прозрачным и невместимым нетварным светом голубоватого и волнообразного белоснежного цвета и сам

молящийся начинает светиться и весь делается светоносным, исполняясь духовной радостью. В уме появляются светозарные помыслы, а тело становится легким и согревается удивительной теплотой. Нетварный свет приносит в душу мир, спокойствие, сознание духовной нищеты. Когда же ум молящегося, находящийся в созерцании, старается войти и в Божественную сущность, он встречает недоступное, то есть пресветлый божественный мрак. Поэтому божественный мрак – это Свет, но Свет несозерцаемый и неприступный для молящегося.

Только имеющие монашеский образ жизни могут подняться до высшего духовного состояния и достигнуть совершенства. Монашество выражается в подвиге отречения своей воли и сильной любви к Богу. Суть и дух монашества есть непрестанное умом и сердцем пребывание в Боге с отстранением всего мирского. Особо важным является безукоризненное послушание, которое учит отсесть своеволие и в совершенстве исполнять волю Божию, и никакого значения не приписывать самому делу. Цель послушания заключается в том, чтобы научиться слушать голос собственной совести и голос Бога, звучащий в Евангелии, в глубинах души в молчании, в молитве. Поэтому монашеское послушание, выполняемое с Иисусовой молитвой, является внутренним безмолвием, которое позволяет слышать Бога, и соединиться в тайне общения с Ним. Через безукоризненное послушание монах сначала призван приобщиться благодати, а затем стать Богоподобным.

Песнопения и молитвословия православного богослужения Церкви – есть «дыхание» Святого Духа. В общей молитве происходит общение сердец, душ. Это общение сохраняется и в Иисусовой молитве, когда молящийся чувствует всю Церковь и в молитве составляет одно целое. Православное богослужение содержит в себе все составляющие Иисусовой молитвы: от ее молитвенных слов и частого их произнесения до выражения состояния духа и указания на видение нетварного света.

Иисусова молитва есть действие Бога внутри молящегося, а по причине того, что Бог вселяется в сердце через Таинство Крещения, то Иисусова молитва есть внутреннее осознание и раскрытие крещенской благодати. В Таинстве Миропомазания христианин получает благодать возвращающую и укрепляющую его в духовной жизни, которая ясно проявляется в делателе Иисусовой молитвы как таинственная и явная сила Божия. В Таинстве Покаяния прощаются исповеданные грехи и восстанавливается живая связь с Церковью и Богом, а Иисусова молитва имеет покаянный характер, осознание человеческой немощи и испрашивает милость и помощь Божией для молящегося. В Таинстве Евхаристии через приобщение Тела и Крови Господа Иисуса Христа происходит теснейшее соединение со Богом, обретение в себе вечной жизни, осуществляется внутреннее единство Церкви. В свою очередь делатель Иисусовой молитвы воспринимает Божественную благодать Троицкого Бога, которая преображает человеческое естество и вводит во взаимоотношение Лиц Святой Троицы, ходатайствует за всего Адама, а образуемые духовные связи пронизывают все Тело Церкви и передают благодать. В Таинстве Елеосвящения исцеляются душевные и телесные немощи, прощаются забытые грехи, так и благодаря Иисусовой молитве Божественная благодать укрепляет силы молящегося для подвижничества, очищает от грехов и страстей. В Таинстве Брака Церковь призывает помощь Божию брачующимся для создания «домашней церкви», установления в семье истинно христианских отношений, воспитания детей в вере, жизни по евангельским заповедям, примера благочестия окружающим, перенесения в терпении и смирении скорбей и напастей. Так и в молитвенной жизни душа молящегося Иисусовой молитвой становится невестой единого Жениха – Бога, происходит соединение ума с сердцем для единого испрашивания милости у Бога, а верность выражается в том, что ум молящегося не увлекается проходящими помыслами и лишь сосредотачивается на общение с Богом. В Таинстве Священства на приступающего к принятию дара священнослужения

испрашивается Божие благословение и Божия помощь духовно возрождать и воспитывать других посредством учения, молитвы и Таинств. В свою очередь в делании Иисусовой молитвы лишь на высоких этапах можно говорить о священном безмолвии и созерцании Бога, когда обретается дерзновение испрашивать милости за весь мир, а также мудрость наставлять и сила исцелять ищущих спасения.

В живописи исихазма большое значение предается изображению света как отблеску нетварного света, который просвещает, преображает и обоживает. Нетварный свет представлен: у Феофана Грека – в образе испепеляющего огня, которым мир испытывается и разделяется на тварное и нетварное; вспышек молнии как светозарных лучей Святой Троицы; одухотворенной светом формы тела, излучающей свет; нежного света глаз, указывающего на необыкновенную концентрацию духа; свечи как жизнь святого, молитвы и способности воспринимать свет; темного фона мандорлы как сверхсветлой тьмы, указывающей на непознаваемость сущности Божией.; у преп. Андрея Рублева – мягкого света, обладающего уравновешенностью, мирным состоянием духа и преображающего; у Дионисия – светоносной энергии, свойственной самому миру.

Таким образом, Иисусова молитва, имеющая ясные основания в Священном Писании и заключающая в себе все Евангельские истины, совершаемая разумно с духовным чувством и единением духа с Духом Святым, дает возможность молящемуся как носителю святоотеческой традиции, очищая сердце, живя церковной жизнью, покаянием привлечь, смирением сохранить, любовью преумножить Божественную благодать, преобразить свою личность, сподобиться созерцания нетварного света и, имея монашеский образ жизни, достигнуть вершин духовно-нравственного совершенства, обожения через личностное единение в любви со Святой Троицей.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авраам (Рейдман), схиархимандрит. Трезвомыслие. Сборник творений русских подвижников благочестия об основах духовной жизни и молитве Иисусовой // Александро-Невский Ново-Тихвинский женский монастырь г. Екатеринбурга. URL: <http://www.sestry.ru/church/content/library/trezvomislje> (дата обращения: 19.03.2016)
2. Александр (Милеант), епископ. Тайна Пресвятой Троицы // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/vera\\_i\\_neverie/o\\_boge2/mileant\\_edinyi\\_bog-all.shtml](http://azbyka.ru/vera_i_neverie/o_boge2/mileant_edinyi_bog-all.shtml) (дата обращения: 6.12.2015)
3. Алипий (Кастальский-Бороздин), архимандрит, Исая (Белов), архимандрит. Догматическое богословие. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1997. – 288 с.
4. Амвросий Ермаков, епископ. Учение об Иисусовой молитве по трудам святителя Феофана Затворника // Церковь и время. – 2005. – № 1 (30), с. 126 – 141.

5. Антоний (Голынский-Михайловский), архиепископ. Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати. Красногорск: Издание Красногорского Успенского храма, 1999. – 274 с.
6. Антоний Сурожский, митрополит. Любовь всепобеждающая: Проповеди, произнесенные в России. – 2-е изд. М.: Крутицкое подворье, 2001. – 237 с.
7. Антоний Сурожский, митрополит. Молитва и жизнь //ЖМП. – 1968. – № 3 – 7.
8. Антоний Сурожский, митрополит. О покаянии: Проповеди. – Клин: Христианская жизнь, 2001. – 62 с.
9. Антоний Сурожский, митрополит. О созерцании и подвиге // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 2. С. 151 – 177.
10. Антоний Сурожский, митрополит. Пути христианской жизни: Беседы. М.: Дом надежды, 2008. – 224 с.
11. Антоний Сурожский, митрополит. Ступени [Беседы]. Село Решма (Ивановской обл.). Макариево – Решемская обитель, 1998. – 162 с.
12. Антоний Сурожский, митрополит. Таинство любви // Сетевой миссионерско-просветительский журнал «По ком звонит колокол». 11.01.2012. URL: <http://www.mgarsky-monastery.org/kolokol.php?id=2663> (дата обращения: 9.12.2015)
13. Антоний Сурожский, митрополит. Школа молитвы. Клин: Христианская жизнь, 2007. – 494 с.
14. Афанисий (Евтич), епископ. Приступит человек, и сердце глубоко // Портал «ПРАВОСЛАВИЕ.RU». 1.11.2001. URL: <http://www.pravoslavie.ru/sretmon/uchil/evtich1.htm> (дата обращения: 26.02.2016)
15. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества / Сост. С.Г. Бочаров, прим. С.С. Аверинцев и С.Г. Бочаров. М.: Искусство, 1979. – 423 с.

16. Беляев Никон, иеромонах. Дневник последнего старца Оптиной пустыни // Портал «Исихазм». URL: <http://www.hesychasm.ru/library/nikonbl/index.htm> (дата обращения: 21.01.2016)
17. Беседы архимандрита Ефрема: Духовный опыт Афона // Портал «Православие и Мир». 1.02.2012. URL: <http://www.pravmir.ru/besedy-archimandrita-efrema-duhovnyj-opyt-afona/> (дата обращения: 29.03.2016)
18. Библейский богословский словарь / под ред. В. Михайловского. – М.: Изд-во Свято-Владимирского Братства, 1995. – 576 с.
19. Божественная Евхаристия как основа духовной жизни и залог спасения Борис Пивоваров, протоиерей // Богословская конференция РПЦ «Православное богословие на пороге третьего тысячелетия». М., 7-9 февраля 2000 г. – URL: <http://www.theolcom.ru/uploaded/140-154.pdf> (дата обращения: 13.04.2016)
20. Большаков С. На высотах духа. М.: Изд-во Православного Братства Святителя Филарета Московского, 2002. – 68 с.
21. Борис, схимонах. Наставление о молитве Иисусовой. Выбранные статьи от святых отцов Борис, схимонах // Русский инок. – 2002. – № 1 (164). – URL: <http://www.russian-inok.org/page.php?page=way1&dir=way&month=0902> (дата обращения: 26.03.2016)
22. Борис Долженко, игумен. К тихому пристанищу. – СПб.: Издательская служба Валаамского монастыря, 2008. – 215 с.
23. Булгаков С. Православие. Очерки учения Православной Церкви. М.: АСТ; Фолио, 2001. – 472 с.
24. Булько И.П. Сравнение пневматологической антропологии свт. Григория Паламы и Фомы Аквинского // Православная электронная библиотека сайта «Православие и Мир». URL: <http://lib.pravmir.ru/library/readbook/2288>
25. Варсонофий и Иоанн, преподобные. Преподобных Варсонофия и Иоанна ответы на вопросы учеников // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Varsonofij\\_Ioann/otvety/](http://azbyka.ru/otechnik/Varsonofij_Ioann/otvety/) (дата обращения: 14.01.2016)

26. Варсонофий Оптинский, преподобный. Духовное наследие. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1999. – 294 с.

27. Василий Великий, святитель. О Святом Духе // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\\_Velikij/o\\_svyatom\\_duhe/](http://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Velikij/o_svyatom_duhe/) (дата обращения: 13.12.2015)

28. Василий Великий, святитель. Симфония по творениям святителя Василия Великого // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Vasilij\\_Velikij/simfonija-po-tvorenijam-svjatitelja-vasilija-velikogo/](http://azbyka.ru/otechnik/Vasilij_Velikij/simfonija-po-tvorenijam-svjatitelja-vasilija-velikogo/) (дата обращения: 12.12.2015)

29. Владимир Елисеев, иерей. Православный путь ко спасению и восточные и оккультные мистические учения. М.: Даниловский благовестник, 1995. – 64 с.

30. Василий (Кривошеин), архиепископ. «Тварная сущность» и «Божественная сущность» в духовном богословии преподобного Симеона Нового Богослова // Православная электронная библиотека сайта «Православие и Мир». URL: <http://lib.pravmir.ru/library/readbook/186> (дата обращения: 27.11.2015)

31. Владимир Пархоменко, протоиерей. Христианское учение о любви и представление о ней в этологии // Сб. «Труды СПДС». Вып. 4, Саратов, 2010. – С. 6 – 18.

32. Всеволод (Филипьев), инок. Аскетическая письменность // Русский инок. – 2002. – № 4 (167). – URL: <http://www.russian-inok.org/page.php?page=way2&dir=way&month=1202> (дата обращения: 25.01.2016)

33. Всеволод (Филипьев), инок. Аскетическая письменность // Русский инок. – 2003. – № 5 (168). – URL: <http://www.russian-inok.org/page.php?page=way2&dir=way&month=0103> (дата обращения: 27.01.2016)

34. Всеволод (Филипьев), инок. Богообщение // Портал «Исихазм».

Православная жизнь. – 1999. – № 5. – URL:

<http://www.hesychasm.ru/library/praksis/vsevolod.htm> (дата обращения: 28.01.2016)

35. Вышеславцев Б.П. Значение сердца в религии // Путь. – 1925. – № 1. С. 79 – 98.

36. Габриэль Бунге, иеромонах. Скудельные сосуды. Практика личной молитвы по преданию святых отцов. Пер. с нем. В. Зелинского под ред. Н. Костомаровой. Рига: Международный благотворительный фонд им. Александра Меня, 1999. – 216 с.

37. Георгий Флоровский, протоиерей. Восточные отцы V – VIII веков. Второе изд. Paris: YMCA-PRESS, 1990. – 261 с.

38. Георгий Флоровский, протоиерей. Догмат и история. М.: Свято-Владимирское Братство, 1998. – 487 с.

39. Георгий Флоровский, протоиерей. Пути Русского Богословия. Париж: YMCA, 1937. – 574 с.

40. Горбачев Г. Опыт систематического изложения богословия священномученика Илариона (Троицкого) (по различным аспектам экклезиологии) // Портал «ПРАВОСЛАВИЕ.RU». URL: <http://www.pravoslavie.ru/sm/69130.htm> (дата обращения: 28.04.2016)

41. Григорий Богослов, святитель. Пять слов о богословии (27 – 31) // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Grigoriy\\_Bogoslov/slovo/](http://azbyka.ru/otechnik/Grigoriy_Bogoslov/slovo/) (дата обращения: 12.11.2015)

42. Девятова С. Игуменья Арсения (Себрякова) С. Девятова // Русский инок. – 2006. – № 51 (214). – URL: <http://www.russian-inok.org/page.php?page=way1&dir=way&month=1106> (дата обращения: 12.11.2015)

43. Девятова С. Православные старцы XX в. (6): преподобные Гавриил, Силуан, Кукша, Лавретний, Амфилохий С. Девятова // Русский инок. – 2003. – № 12 (175). – URL:

<http://www.russian-inok.org/page.php?page=way3&dir=way&month=0803> (дата обращения: 5.02.2016)

44. Девятова С. Православные старцы XX в. (11): преп. Севастьян Карагандиский, блаж. Иоанн Липецкий, старец Порфирий С. Девятова // Русский инок. – 2004. – № 18 (181). – URL:

<http://www.russian-inok.org/page.php?dir=way&month=0204&page=way2> (дата обращения: 11.02.2016)

45. Димитрий Ростовский, святитель. О молитве человека, уединившегося в клетки сердца своего, поучаясь и молясь тайно // Православная библиотека «Золотой корабль». URL:

[http://golden-ship.ru/knigi/3/dimitriy\\_rostov\\_tvoren.htm#\\_Тoc223845631](http://golden-ship.ru/knigi/3/dimitriy_rostov_tvoren.htm#_Тoc223845631) (дата обращения: 19.10.2015)

46. Дионисий (Шленов), игумен. В поисках афонской аскетической традиции // Православный духовно-просветительский портал о русском монашестве на Святой Горе Афон «Русский Афон». URL:

<http://www.afonit.info/biblioteka/nasledie-svyatoj-gory/v-poiskakh-afonskoj-asketicheskoj-traditsii> (дата обращения: 4.04.2016)

47. Добротолюбие. Т.1 / Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993. – 640 с.

48. Добротолюбие. Т.2/ Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993. – 765 с.

49. Добротолюбие. Т.3 / Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993. – 442 с.

50. Добротолюбие. Т.5/ Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993. – 448 с.

51. Древний Патерик // Библиотека православной литературы. URL:

<http://pagez.ru/lsn/0013.php> (дата обращения: 4.01.2016)

52. Дунаев. А.Г. Путь к священному безмолвию. Малоизвестные творения святых отцов-исихастов. М.: Издательство православного братства святителя Филарета митрополита Московского, 1999. – 173 с.

53. Духанин В.Н. Святоотеческая традиция умного делания в духовном опыте Святителя Игнатия, епископа Кавказского (диссертация на соискание ученой степени кандидата богословия). – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2000. – 170 с.

54. Душеполезные поучения Оптинских старцев. Т.1. Козельск: Издание Свято-Введенской Оптиной Пустыни, 2000. – 687 с.

55. Елифаный (А.А. Чернов), схимонах. Жизнь святителя. Феофан, архиепископ Полтавский и Переяславский. Афины: Святая Русь, 1999-2000 // Портал «Русский». URL: <http://rus-sky.com/history/library/chernov-f.htm> (дата обращения: 15.02.2016)

56. Ефрем Святогорец, архимандрит. Жемчужины подвижнической мудрости. Главы о молитве и послушании / Перевод с новогреч. – Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001. – 144 с.

57. Ефрем Филофейский. Мой старец Иосиф Исихаст и Пещерник // Портал «Исихазм». URL: <http://www.isihazm.ru/?id=93> (дата обращения: 14.02.2016)

58. Житие и деятельность иже во святых отца нашего Григория Синаита, описанные Каллистом, святейшим архиепископом Константинопольским. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2005. – 120 с.

59. Житие преподобного Серафима, Саровского чудотворца // Портал «ПРАВОСЛАВИЕ.RU». URL: [http://www.pravoslavie.ru/put/sv/seraphim\\_sarov.htm](http://www.pravoslavie.ru/put/sv/seraphim_sarov.htm) (дата обращения: 26.02.2016)

60. Заветы о молитвенном делании. Смоленской Зосимовой пустыни схиигумена Германа. Берлин, 1923 // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/German\\_Gomzin/zavety-o-molitvennom-delanii/](http://azbyka.ru/otechnik/German_Gomzin/zavety-o-molitvennom-delanii/) (дата обращения: 28.11.2015)

61. Зарин С. Аскетизм по православно-христианскому учению. Т.1. Кн. 2. Спб.: Типография В.Ф. Киршбаума, 1907. – 693 с.
62. Иванов М.С. К вопросу о богословии символа // Журнал Московской Патриархии. – 1984. – № 4. С. 69 – 72.
63. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Аскетические опыты. В 2-х т. Т I. – Мн.: Лучи Софии, 2001. – 496 с.
64. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Аскетические опыты. В 2-х т. Т II. – Мн.: Лучи Софии, 2001. – 496 с.
65. Игнатий (Брянчанинов), епископ. Творения в семи томах. Т. 7. – М.: Правило веры, 1993 (репр. переизд.: 2-е изд., СПб., 1886).
66. Игумен Н. Не бойся, малое стадо! О духовной брани в современном мире // Сайт Игумена Н. URL: <http://igumen-n.logoslovo.ru/papers.php?paper=4> (дата обращения: 26.02.2016)
67. Игумен Н. Сокровенный Афон. М.: Даниловский благовестник, 2002. – 240 с.
68. Иерофей (Влахос), митрополит. Ад и рай. М.: Библиотека «Благовещение», 2006. – 12 с.
69. Иерофей (Влахос), митрополит. Одна ночь в пустыни Святой Горы. Издание 2-е, исправленное. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1997. – 124 с.
70. Иерофей (Влахос), митрополит. Православная духовность // Портал «Азбука веры» URL: [http://azbyka.ru/dictionary/05/ierofey\\_pravoslavnya\\_duhovnost\\_01-all.shtml](http://azbyka.ru/dictionary/05/ierofey_pravoslavnya_duhovnost_01-all.shtml) (дата обращения: 4.03.2016)
71. Иерофей (Влахос), митрополит. Православное церковное богословие // Православный апологет: интернет-содружество. URL: <http://apologet.spb.ru/ru/1084.html> (дата обращения: 27.02.2016)
72. Иларион, схимонах. На горах Кавказа. На горах Кавказа. Беседа двух старцев пустынников о внутреннем единении с Господом наших сердец, чрез

молитву Иисус Христову, или Духовная деятельность современных пустынножителей. В трех частях. Составил пустынножитель Кавказских гор, лесов и ущелий. – Баталпашино: Тип. Л.Я. Кочка, 1907. – С. XVII+329.

73. Иларион (Алфеев), епископ. Духовный мир преподобного Исаака Сирина. СПб.: Алетейя, 2005. – 288 с.

74. Иларион (Алфеев), игумен. О молитве. Клин: Фонд «Христианская жизнь», 2001. – 40 с.

75. Иларион (Алфеев), игумен. Преподобный Симеон Новый Богослов и православное предание // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/?Simeon\\_Novyj\\_Bogoslov/prepodobnyj-simeon-novyj-bogoslov-i-pravoslavnoe-predanie](http://azbyka.ru/otechnik/?Simeon_Novyj_Bogoslov/prepodobnyj-simeon-novyj-bogoslov-i-pravoslavnoe-predanie) (дата обращения: 6.02.2016)

76. Иларион (Алфеев), епископ. Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров. В 2-х т. СПб.: Алетейя. 2002. – 653 с.

77. Иларион (Алфеев), иеромонах. Таинство веры: введение в православное догматическое богословие. М.: Изд-во Братства Святителя Тихона, 1996. – 285, [1] с.

78. Иоанн Дамаскин, преподобный. Точное изложение Православной Веры // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/?Ioann\\_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very=1\\_7](http://azbyka.ru/otechnik/?Ioann_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very=1_7) (дата обращения: 28.12.2015)

79. Иоанн Журавский, протоиерей. О внутреннем христианстве. Тайна Царствия Божия или Забытый Путь опытного Богопознания // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/molitva/o-vnutrennem-hristianstve-tajna-tsarstvija-bozhija-ili-zabytyj-put-opыtnogo-bogopoznaniya/#0\\_16](http://azbyka.ru/otechnik/molitva/o-vnutrennem-hristianstve-tajna-tsarstvija-bozhija-ili-zabytyj-put-opыtnogo-bogopoznaniya/#0_16) (дата обращения: 7.02.2016)

80. Иоанн Кронштадтский, святой праведный. В мире молитвы. СПб., 1991 // Библиотека православного христианина «Благовещение». URL: <http://www.wco.ru/biblio/books/ioannk6/Main.htm> (дата обращения: 26.03.2016)

81. Иоанн Кронштадтский, святой праведный. Моя жизнь во Христе. М.: Изд. Сретенского монастыря, 2005. – 656 с.

82. Иоанн Лествичник, преподобный. Лествица или Скрижали духовные // Порлат «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Ioann\\_Lestvichnik/lestvitsa-ili-skrizhali-dukhovnye/](http://azbyka.ru/otechnik/Ioann_Lestvichnik/lestvitsa-ili-skrizhali-dukhovnye/) (дата обращения: 24.02.2016)

83. Иоанн Мейендорф, протопресвитер. Жизнь и труды святителя Григория Паламы. Введение в изучение. Издание второе, исправленное и дополненное для русского перевода/ Перевод Г.Н. Начинкина под редакцией И.П. Медведева и В.М.Лурье. Санкт- Петербург: Византинороссика, 1997, XVI+480 с.

84. Иоанн Мейендорф, протопресвитер. Рим – Константинополь – Москва. Исторические и богословские исследования. – М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2006. – 318, [1] с.

85. Иоанн Мейендорф, протопресвитер. Святой Григорий Палама и православная мистика // История Церкви и восточно-христианская мистика. М.: Институт Ди-Дик, ПСТБИ, 2000. С. 277–333.

86. Иосиф Ватопедский. Аскеза – мать освящения // Режим доступа: [http://azbyka.ru/otechnik/?Iosif\\_Vatopedskij/askeza-mater-osvjashhenija](http://azbyka.ru/otechnik/?Iosif_Vatopedskij/askeza-mater-osvjashhenija)

87. Иосиф Ватопедский. Афонские беседы // Поратл «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/?Iosif\\_Vatopedskij/afonskie-besedy](http://azbyka.ru/otechnik/?Iosif_Vatopedskij/afonskie-besedy) (дата обращения: 4.04.2016)

88. Иосиф Ватопедский. Афонское свидетельство. М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2009. – 71 с.

89. Иосиф Дионисиатис, монах. Старец Арсений Пещерник, сподвижник старца Иосифа Исихаста. М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2002. – 158 с.

90. Исаак Сирин, преподобный. О божественных тайнах и о духовной жизни. Новооткрытые тексты / Пер. с сир., прим. и послесл. игумена Илариона

(Алфеева). М.: Издательство Зачатьевского монастыря, 1998 // Библиотека православного христианина «Благовещение». URL:

<http://www.wco.ru/biblio/books/isaaks1/main.htm> (дата обращения: 30.01.2016)

91. Исаак Сирин, преподобный. Слова подвижнические. М.: Правило веры, 2006. – 204 с.

92. Исая Отшельник, преподобный. Митерикон. Собрание наставлений аввы Исаяи всечестной инокине Феодоре // Благотворительный фонд «Предание». URL: <http://predanie.ru/feofan-zatvornik-svyatitel/book/102465-miterikon/> (дата обращения: 15.02.2016)

93. Иустин (Попович), преподобный. Путь Богопознания. Гносеология святого Исаака Сирина. Минск: Свято-Елисаветинский монастырь, 2003. – 64 с.

94. Как научиться Иисусовой молитве. Козельск: Издание Свято-Введенской Оптиной пустыни, 1912. – 24 с.

95. Каллист (Уэр), епископ. Внутреннее царство // Благотворительный фонд «Предание». URL: <http://predanie.ru/lib/book/71889/> (дата обращения: 18.02.2016)

96. Каллист (Уэр), епископ. Сила имени // Церковь и время. – 1999. – № 1. С. 175 – 191.

97. Каллист (Уэр), митрополит Диоклийский. Иисусова молитва в учении св. Григория Синаита // Научный богословский портал «БОГОСЛОВ.RU». URL: [http://www.bogoslov.ru/text/2839188.html#\\_edn57](http://www.bogoslov.ru/text/2839188.html#_edn57) (дата обращения: 11.11.2015)

98. Киприан (Керн), архимандрит. Антропология святителя Григория Паламы. Париж. 1950. – 444 с.

99. Клеман О. Истоки. Богословие отцов Древней Церкви. Пер. с франц. М.: Издательское предприятие «Путь», 1994. – 384 с.

100. Климков О.С. Опыт безмолвия: Человек в мирозерцании византийских исихастов. – СПб., 2001. – 285 с..

101. Ковшов М.В. Богословское понятие личности в современной православной психологии // Портал психологических изданий «Psyjournals.ru». Психологическая наука и образование. – 2003. – № 5. – URL: [http://psyjournals.ru/files/47063/psyedu\\_ru\\_2011\\_3\\_Kovshov.pdf](http://psyjournals.ru/files/47063/psyedu_ru_2011_3_Kovshov.pdf) (дата обращения: 5.12.2015)
102. Концевич И.М. Стяжание Духа Святаго в путях Древней Руси. Изд-во «Посад», 1994. – 128 с.
103. Котзабасис Я. Из Тибета на Святую гору к Старцу Паисию. Пер. с греч. В.Д. Мистакопула, М. Шонус-Афанасиади. Типография искусств Димитриса Алнтинтзиса. Салоники, 2012. – 216 с.
104. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной Церкви. – М.: Центр «СЭИ», 1991. – 287, [1] с.
105. Лосский В.Н. По образу и подобию. Пер. с фран. В.А. Решиковой. М.: Издание Свято-Владимирского братства, 1995 // Русский православный приход Покрова Пресвятой Богородицы в Граце. URL: [http://prihod.rugraz.net/assets/pdf/V\\_N\\_Losskij-Po\\_obrazu\\_i\\_podobiju.pdf](http://prihod.rugraz.net/assets/pdf/V_N_Losskij-Po_obrazu_i_podobiju.pdf) (дата обращения: 2.01.2016)
106. Макарий (Булгаков), митрополит Московский и Коломенский. История Русской Церкви, кн. 3. М.: Изд-во Спасо-Преображенского Валаамского монастыря, 1995 // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Makarij\\_Bulgakov/istorija-russkoj-tserkvi/5](http://azbyka.ru/otechnik/Makarij_Bulgakov/istorija-russkoj-tserkvi/5) (дата обращения: 19.01.2016)
107. Макарий Оптинский (Иванов), преподобный. Предостережение читающим духовные, отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву // Журнал Московской Патриархии. – 1972. – № 10. С. 69 – 76.
108. Мандзаридис Г. Обожение человека по учению святителя Григория Паламы // Портал «Азбука веры». URL:

[http://azbyka.ru/otechnik/Georgij\\_Mandzaridis/obozhenie-cheloveka-po-ucheniyu-svjatitelja-grigorija-palamy/](http://azbyka.ru/otechnik/Georgij_Mandzaridis/obozhenie-cheloveka-po-ucheniyu-svjatitelja-grigorija-palamy/) (дата обращения: 6.01.2016)

109. Матфей (Самохин), иеродиакон. Древние иноческие уставы и современный опыт монастырской жизни. Часть 9. Уставы современных обителей // Портал «ПРАВОСЛАВИЕ.RU». URL: <http://www.pravoslavie.ru/sm/31639.htm> (дата обращения: 4.04.2016)

110. Михаил Помазанский, протопресвитер. Православное догматическое богословие. Клин: Христианская жизнь, 2001. – 352 с.

111. Михаил Помазанский, протопресвитер. Жизнь Церкви в Духе Святом // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/tserkov/duhovnaya\\_zhizn/sem\\_tserkovnyh\\_tainstv/pomazanskiy\\_gizn\\_tserkvi.shtml](http://azbyka.ru/tserkov/duhovnaya_zhizn/sem_tserkovnyh_tainstv/pomazanskiy_gizn_tserkvi.shtml) (дата обращения: 13.01.2016)

112. Наставления преподобного Серафима Саровского. – М.: Издательский дом «Фавор-XXI», 2003. – 32 с.

113. Настольная книга священнослужителя. Т. 5. М.: Изд. Московской Патриархии, 1986, – 816 с., вкл. 24 с.

114. Невероятные дары. Жизненный подвиг, необыкновенные чудеса, советы и пророчества двух афонских подвижников / гл. ред. О. Славин. – М.: «Фавор-XXI», 2006. – 112 с.

115. Неизвестный афонский исихаст. Трезвенное созерцание. М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры. 1999. – 103 с.

116. Неизвестный новоафонский монах. О внутренней Иисусовой молитве // Портал «Исихазм». URL: <http://www.hesychasm.ru/library/prayer/index.htm> (дата обращения: 13.01.2016)

117. Никита Стифат, преподобный. Жизнь и подвижничество иже во святых отца нашего Симеона Нового Богослова // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/?Nikita\\_Stifat/zhizn-i-podvizhnichestvo-izhe-vo-svjatykh-ottsa-nashego-simeona-novogo-bogoslova](http://azbyka.ru/otechnik/?Nikita_Stifat/zhizn-i-podvizhnichestvo-izhe-vo-svjatykh-ottsa-nashego-simeona-novogo-bogoslova) (дата обращения: 4.02.2016)

118. Никодим Святогорец, преподобный. Невидимая брань. М.: Изд-во Благовест, 2014. – 529 с.

119. Никодим Святогорец, преподобный. Эвергетин // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Nikodim\\_Svjatogorets/evergetin/](http://azbyka.ru/otechnik/Nikodim_Svjatogorets/evergetin/) (дата обращения: 27.02.2016)

120. Николай Сербский, святитель. Молитвы на озере / Пер. С. Луганской. М.: Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001. – 272 с.

121. Николай Сербский (Велимирович), святитель. Семь ключей к вечной жизни. Мысли о пути человека к Небу. М.: Никея, 2013. – 110 с.

122. Нил Сорский: [Сборник] / Сост. Ермаков Р. – М.: Сподохи, 1995. – 72 с.

123. Нилус С. О цели христианской жизни – беседа преподобного Серафима Саровского с Мотовиловым // Сайт церкви Иоанна Богослова. URL: <http://www.omolenko.com/biblio/serafim.htm> (дата обращения: 18.02.2016)

124. Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 1 – 3. Серия книг «Путь умного делания», М.: Отчий дом, 2005 – 2008. – 1318 с.

125. Осипов А.И. «Как же можно беспрестанно молиться ...». М.: Изд-во ИС РПЦ, 2008. – 64 с.

126. Отечник. Избранные изречения святых иноков и повести из жизни их, собранные епископом Игнатием (Брянчаниновым). Изд. 4-е. Брюссель: Жизнь с Богом, 1963. – 549 с.

127. Откровенные рассказы странника своему духовному отцу. М.: Сов. Россия, 1992. – 236 с.

128. Паисий Величковский, преподобный. Крины сельные или цветы прекрасные. СПб., 1910 // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Paisij\\_Velichkovskij/kriny-selnye/](http://azbyka.ru/otechnik/Paisij_Velichkovskij/kriny-selnye/) (дата обращения: 11.12.2015)

129. Паисий Величковский, преподобный. Об умной или внутренней молитве. Издание третье Афонского Русского Пантелеимонова монастыря. –

Москва, Типо-литография П. Ефимова, Большая Якиманка, собств. дом, 1902 // Портал «Азбука веры». URL:

[http://azbyka.ru/otechnik/Paisij\\_Velichkovskij/molitva/](http://azbyka.ru/otechnik/Paisij_Velichkovskij/molitva/) (дата обращения: 7.12.2015)

130. Палладий, архимандрит. Новооткрытые изречения преподобного Антония Великого по коптскому сборнику сказаний о преподобном. Казань: Типо-Литография Императорского университета, 1898. – 34 с.

131. Палладий, епископ Еленопольский. Лавсаик, или повествование о жизни святых и блаженных отцов. М.: Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2003. – 349 с.

132. «Пастырь» Ерма. Писания мужей апостольских. Рига, 1994. – 442 с.

133. Пестов Н.Е. Как творить молитву Иисусову. – Санкт-Петербург: Сатись, 2005. – 32 с.

134 Пестов Н. Свет совершенной радости. М.: Сибирская благовонница, 2008. – 446 с.

135. Петр (Пиголь), игумен. Преподобный Григорий Синаит и его духовные преемники. – М.: Издательство ООО «Макцентр», 1999. – 210 с.

136. Плакида (Дезей), архимандрит. Афонский исихазм // Образовательный портал «Слово». URL: <http://www.portal-slovo.ru/theology/37588.php> (дата обращения: 28.03.2016)

137. Плакида (Дезей), архимандрит. Истоки и распространение исихазма // Образовательный портал «Слово». URL:

<http://www.portal-slovo.ru/theology/37583.php> (дата обращения: 5.03.2016)

138. По образу Святой Троицы / Митр. Антоний (Храповицкий). Сщмч. Иларион (Троицкий). Схиархим. Софроний (Сахаров) // Сборник богословских статей. – 2-е изд., испр. и перераб. – СТСЛ, 2013. – 174 с.

139. Попов В.И. Труды по патрологии. Святые отцы II-IV вв. Т.1. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра; Московская духовная академия, 2004. – 744 с.

140. Попов И.В. Христианская любовь, как истинное основание и цель человеческой жизни // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/Joann\\_Popov/hristianskaja-lyubov-kak-istinnoe-osnovanie-i-tsel-chelovecheskoj-zhizni/](http://azbyka.ru/otechnik/Joann_Popov/hristianskaja-lyubov-kak-istinnoe-osnovanie-i-tsel-chelovecheskoj-zhizni/) (дата обращения: 4.03.2016)

141. Преподобные старцы Оптинские. Жития и наставления. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Козельск: Свято-Введенская Оптина Пустынь, 2001. – 512 с.

142. Преподобный Иларион, Троекуровский затворник // Сайт «Познание основ православной веры». URL: <http://vera-istina.ucoz.ru/lit-ra/333.pdf> (дата обращения: 6.04.2016)

143. При вратах сердечных. О молитве Иисусовой. М.: Издательство Сестричества во имя Святителя Игнатия Ставропольского, 2005. – 63 с.

144. Проект документа «О подготовке ко Святому Причащению» // Научный богословский портал «БОГОСЛОВ.RU». URL: <http://www.bogoslov.ru/text/3480916.html> (дата обращения: 5.04.2016)

145. Ранние Отцы Церкви. Антология. – Брюссель: Жизнь с Богом, 1988. – 735 с.

146. Рафаил (Карелин), архимандрит. Дыхание жизни: О молитве. – Саратов: Издательство Саратовской епархии, 2007. – 288 с.

147. Рафаил (Карелин), архимандрит. Дыхание жизни: О молитве. – Саратов: Издательство Саратовской епархии, 2007. – 288 с.

148. Ригин А.С. Безмолвие и свет // Психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры «PSYLIB». URL: [http://psylib.org.ua/books/\\_rigin01.htm](http://psylib.org.ua/books/_rigin01.htm) (дата обращения: 20.03.2016)

149. Рождественский Никон, архиепископ. Великое искушение около святейшего имени Божия // Православный журнал «Благодатный огонь». URL: <http://blagogon.ru/biblio/431/> (дата обращения: 5.02.2016)

150. Свердлова Н.А. Духовный стержень – молитва // Международный педагогический форум «Глинские чтения». URL:

<http://www.old.glinskie.ru/common/mpublic.php?num=830> (дата обращения: 15.02.2016)

151. Святитель Иннокентий, митрополит Московский и Коломенский. Указание пути в Царствие Небесное (основы Православной веры) // Нравственное богословие: информационно-образовательная страница для учащихся и учащихся. URL: <http://nravbogoslovie.orthodoxy.ru/bib.files/innocent.htm> (дата обращения: 22.02.2016)

152. Селаври А. О молитве Иисусовой // Портал «Исихазм». URL: <http://www.hesychasm.ru/library/praksis/selavry.htm> (дата обращения: 21.11.2015)

153. Серафим, святитель. О кротости и смирении // Портал «Азбука веры». URL: <http://azbyka.ru/o-krotosti-i-smirenii> (дата обращения: 26.03.2016)

154. Сергей Третьяков, священник. Валаамские светильники духа. XX век. Сретенский монастырь, 2015. – 800 с.

155. Силуан (Туманов), игумен. О духовности // Современная военная литература «okopka.ru». URL: [http://okopka.ru/t/tumanow\\_i\\_s/text\\_0040.shtml](http://okopka.ru/t/tumanow_i_s/text_0040.shtml) (дата обращения: 7.02.2016)

156. Симеон Новый Богослов. Божественные гимны. Сергиев Посад: Тип. И.И. Иванова, 1917. – 280, III с.

157. Симеон Новый Богослов. Творения. В 3-х т. Т. 1. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993. – 496 с.

158. Скурат К.Е. Великие учителя церкви. – Клин: Фонд «Христианская жизнь», 1999. – 287 с.

159. Слова Преподобного и Богоносного Отца нашего Симеона Нового Богослова. Том 3 // Сайт церкви Иоанна Богослова. URL: <http://omolenko.com/biblio/simeon-tom3.htm#book10> (дата обращения: 5.03.2016)

160. Слова Старца Паисия Святогорца: С болью и любовью о современном человеке. Т. 1, М.: Издательский дом «Святая Гора», 2008 // Информационно-аналитический проект «Афон. Балканы. Константинополь: история и

современность». URL: [http://agionoros.ru/pdf/PAISOS-1\\_-\\_Block+-8d7767.pdf](http://agionoros.ru/pdf/PAISOS-1_-_Block+-8d7767.pdf)  
(дата обращения: 19.03.2016)

161. Слово Божие и Литургия Слова // Образовательный портал «Слово». URL: <http://www.portal-slovo.ru/theology/38946.php> (дата обращения: 15.04.2016)

162. Сокровенное делание умно-сердечной молитвы / Сост. Н.С. Посадский.: М.: Сибирская Благовонница, 2014. – 96 с.

163. Софроний (Сахаров), архимандрит. Видеть Бога как он есть. Essex: Stavropegic Monastery of St. John the Baptist, 1985. – 253 с.

164. Софроний (Сахаров), архимандрит. О молитве. Париж: YMCA-Press, 1991. – 207 с.

165. Софроний (Сахаров), архимандрит. Преподобный Силуан Афонский. Эссекс: Монастырь св. Иоанна Предтечи, 1990. – 223 с.

166. Старец иеросхимонах Сампсон. Жизнеописание, беседы и поучения, письма. М., Библиотека журнала «Держава». 2002. – 904 с.

167. Старец Иосиф. Выражение монашеского опыта. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2006. – 464 с.

168. Старец Иосиф Ватопедский. Слова утешения. Беседы о духовной жизни и о монашестве. М.: Издательство Богородице-Сергиева Пустынь, 2005. – 472 с.

169. Старец Паисий. Отцы-святогорцы и святогорские истории. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2001 // Портал «Азбука веры». URL: [http://azbyka.ru/otechnik/?Paisij\\_Svjatogorets/otcy-svjatogorcy-i-svjatogorskie-istorii](http://azbyka.ru/otechnik/?Paisij_Svjatogorets/otcy-svjatogorcy-i-svjatogorskie-istorii)  
(дата обращения: 22.03.2016)

170. Старец Порфирий Кавсокаливит. Житие и слова. Малоярославец: Изд-во Свято-Никольского Черноостровского женского монастыря, 2006. – 327 с.

171. Старец Фаддей Витовницкий. Мир и радость в Духе Святом // Портал «Азбука веры». URL: [https://azbyka.ru/otechnik/Faddej\\_Vitovnitskij/mir-i-radost-v-duhe-svjatom.pdf](https://azbyka.ru/otechnik/Faddej_Vitovnitskij/mir-i-radost-v-duhe-svjatom.pdf) (дата обращения: 14.03.2016)

172. Стяжавший благодать: Размышления о преподобном Силуане

Афонском. Часть 2 // Портал «ПРАВОСЛАВИЕ.RU». URL:

<http://www.pravoslavie.ru/put/4473.htm> (дата обращения: 14.03.2016)

173. Творения святого отца нашего Иоанна Златоустого, архиепископа Константинопольского, в рус. переводе. Т. 12. Кн. 2 // Интернет-проект «Ревнитель православного благочестия». URL:

[http://www.ispovednik.ru/zlatoust/Z12\\_2/t12\\_2.htm](http://www.ispovednik.ru/zlatoust/Z12_2/t12_2.htm) (дата обращения: 6.03.2016)

174. Тихон (Цыпляковский), игумен. Искатель непрестанной молитвы или сборник изречений и примеров из книг Священного Писания и сочинений богомудрых подвижников благочестия о непрестанной молитве. М.: Свято-Тихон. Православ. богосл. ин-т; Братство во имя Всемилошного Спаса; О-во ревнителей православ. культуры, 1996. – 47 с.

175. Угодник Божий Серафим. Т.1. М.: Издание Спасо-Преображенского Валаамского монастыря, 1993. – 368 с.

176. Ульянов О. Г. Влияние Святой горы Афон на особенности почитания Святой Троицы при митрополите Киприане (к 600-летию преставления святителя) // Человек верующий в культуре Древней Руси. Материалы международной конференции СПбГУ 5–6 декабря 2005 г., Спб., 2005. С. 88 – 100.

177. Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей. Сост. игумен Харитон. Сортавала: Издание Валаамского монастыря, 1936. – 298 с.

178. Учение отцов исихастов Святой Афонской Горы. О сущности умного делания. М., 2002 // Христианский портал. URL:

[http://www.truechristianity.info/library/umnoye\\_dielaniye/umnoye\\_dielaniye\\_content.php](http://www.truechristianity.info/library/umnoye_dielaniye/umnoye_dielaniye_content.php) (дата обращения: 8.04.2016)

179. Учитель умного делания. М., КАЗАК, 1997. – 64 с.

180. Феофан Затворник, епископ Тамбовский и Шацкий [Говоров]. Древние иноческие уставы пр. Пахомия Великого, св. Василия Великого, пр. Иоанна Кассиана и пр. Венедикта, собранные епископом Феофаном. – М.: изд.

Рус. Афонского Пантелеймонова монастыря, 1892 // Электронное библиотека «Научное наследие России». URL: <http://books.e-heritage.ru/book/10079310> (дата обращения: 12.04.2016)

181. Феофан Затворник, святитель. Письма о духовной жизни. М.: Паломник: Правила веры, 1996. – 250 с.

182. Феофан Затворник, святитель. Письма о христианской жизни. СПб.: Изд. И. Л. Тузова, 1880. – 424 с.

183. Феофан Затворник, святитель. Письма о христианской жизни. Начертание христианского нравоучения. Т.1., М.: Паломник, 1994. – 330 с.

184. Феофан Затворник, святитель. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или внимании в сердце к Богу и истолкование молитвы Господней словами святых отцов / 2-е изд. Афон. Рус. Пантелеймонов монастырь. – М.: Типо-лит. Ефимова, 1889. – 600, II с.

185. Феофан Затворник, святитель. Собрание писем. М.: Паломник. Выпуск I и II, 1994. – 516 с.

186. Феофан Затворник, святитель. Собрание писем. М.: Паломник. Выпуск III и IV, 1994. – 527 с.

187. Феофан Затворник, святитель. Собрание писем. М.: Паломник. Выпуск V и VI, 1994. – 462 с.

188. Феофан Затворник, святитель. Четыре слова о молитве. М.: Изд-во Русский Хронографъ, 2014. – 48 с.

189. Филарет (Гумилевский), архиепископ. Историческое учение об отцах Церкви. М.: Паломник, 1996. – 872 с.

190. Фома Хопко, протопресвитер. Основы Православия. – Мн: ТПЦ «Полифакт», 1991. – 344 с.

191. Хоружий С.С. К феноменологии аскезы. М.: Издательство гуманитарной литературы, 1998. – 352 с.

192. Цветник священноинока Дорофея // Библиотека «Святоотеческое наследие». URL: <http://www.biblioteka3.ru/biblioteka/dorofeya/index.html> (дата обращения: 4.04.2016)

193. Что в православной традиции понимается под сердцем // Портал «ПРАВОСЛАВИЕ.RU». URL: <http://www.pravoslavie.ru/answers/7446.htm> (дата обращения: 4.02.2016)

194. Чурсанов С.А. Богословское понятие личности (ΠΡΟΣΩΠΟΝ) в структуре методологической парадигмы православной психологии и педагогики // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2006. Вып. 2. С. 63 – 80.

195. Шлепин В.В. Иисусова молитва как путь к обожению. Монография. – Ярославль: Издательский дом ЯГТУ, 2016. – 127 с.

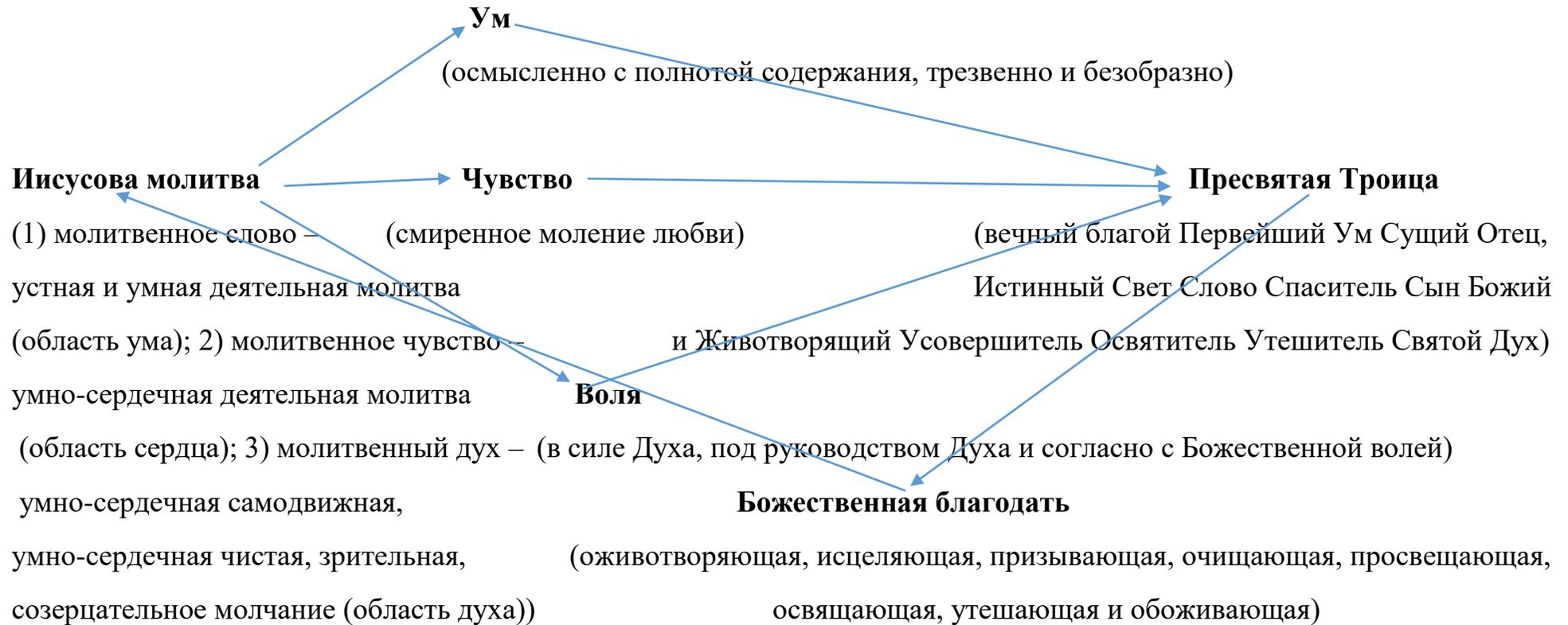
196. Шлепин В.В. Имяславские споры на Афоне в начале XX века: Монография. – Ярославль: Изд-во ИПК «Индиго», 2013 – 53 с.

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

198. Юревич Д. Церковное пение в святоотеческом предании и исторической перспективе // Вера. – 2001. – № 1. С. 16 – 33.

199. Языкова И.К. Живопись исихазма // Портал «Исихазм». URL: <http://www.hesychasm.ru/library/creation/yazik.htm> (дата обращения: 27.04.2016)





Приложение 2 – Цветовое осмысление молитвы

