

Василий Валентинович Шлепин

**ИИСУСОВА МОЛИТВА
КАК ПУТЬ К ОБОЖЕНИЮ**

МОНОГРАФИЯ

Ярославль

2016

Шлепин В.В.

Ш Иисусова молитва как путь к обожению. Монография. – 127 с.

Данная монография представляет собой систематическое богословское исследование Иисусовой молитвы. Автор анализирует святоотеческий опыт Иисусовой молитвы, давая ей богословское обоснование и изучая ее аскетическую практику. Иисусова молитва служит общению тварного человека с нетварным Богом для того, чтобы очиститься, просветиться, освятиться и обожиться. Иисусова молитва возрастает от покаянного молитвенного воззвания, молитвенного чувства и, становясь непрестанной и в Духе, углубляется до созерцательного молчания, когда молящийся сподобляется видеть Божественный свет. Это видение, охватывающее всего человека, приводит к единению с Богом и является признаком этого единения, достигается обожение. Данная книга предназначена для интересующихся Иисусовой молитвой.

© Шлепин В.В., 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава I. Богословский аспект Иисусовой молитвы	13
1.1. Святая Троица есть истинная и совершенная любовь	13
1.2. Воплощение Бога Слова даровало обожение человеку.....	17
1.3. Значение Иисусовой молитвы	21
Выводы по I главе	26
Глава II. Аскетическая практика Иисусовой молитвы в святоотеческой традиции	28
2.1. Основание, периоды, этапы, условия восхождения к Богу в Иисусовой молитве.....	28
2.2. Борьба с помыслами, причины ослабления молитвы и сокрытие благодати	77
Выводы по II главе	85
Глава III. Иисусова молитва в монашеской практике как средство достижения обожения	89
3.1. Монашеское молитвенное служение как вхождение в Божественную жизнь.....	89
3.2. Созерцательное молчание – переход к обожению.....	96
Выводы по III главе	108
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	109
БИБЛИОГРАФИЯ	113

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена глубокой сотериологической значимостью целого комплекса вопросов, связанных с проблемой богословского обоснования и аскетической практики Иисусовой молитвы как выражения традиции «умного делания».

Богословие опытно познается через постоянное богопознание и богообщение, что предполагает аскетический подвиг и подвижническую жизнь, а значит и 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. Апостол Павел призывает всех христиан: «Непрестанно молитесь» (1 Фесс. 5:17) и этим показывает важность непрерывного молитвенного единения с Богом до достижения обожения, максимального возможного личностного соединения со Святой Троицей, включения человеческой личности в общение любви Лиц Святой Троицы.

Степень разработанности темы исследования. Тексты Священного Писания и Священного Предания включают общие и конкретные наставления относительно правил совершения Иисусовой молитвы устами, умом и сердцем. Подробное наставление содержится в Добротолюбии, в сочинениях свт. Игнатия Брянчанинова, свт. Феофана Затворника, митр. Антония Сурожского и других современных авторов. При этом, однако, их учение не акцентирует вопросов изучения Иисусовой молитвы с позиции богословия¹.

«Богословие, – по словам Святейшего Патриарха Алексия II (1929 – 2008), – это выражение духовного опыта Православия. Оно является неотъемлемой частью жизни Церкви, выражением полноты и действенности ниспосланных ей даров Духа»². Однако духовная традиция не данность, она всегда создается ее носителями. В связи с этим обстоятельством в данном исследовании сделана попытка богословского и аскетико-сотериологического

¹ Речь о выражении и формулировании церковного опыта с точки зрения богословия как науки в современных реалиях жизни.

² См.: 130.

обоснования Иисусовой молитвы в православной духовной традиции, сохраняющей преемственность многовекового святоотеческого опыта стяжания благодати Божией.

Наиболее ранние ясные указания о Иисусовой молитве находятся в творениях египетских отшельников IV века. Однако главными центрами изучения Иисусовой молитвы были Синай и позднее Афон и Россия. Великие богословы православной духовной жизни, как преп. Антоний Великий, преп. Пахомий Великий, авва Исайя, авва Евагрий Понтийский (IV в.), блж. Диадок Фотикийский (V век), преп. Варсануфий Великий и преп. Иоанн Пророк, преп. авва Дорофей (VI в.), преп. Иоанн Лествичник, преп. Исаак Сириянин (VII в.), преп. Исихий Синайский (VIII в.), преп. Феодор Студит (IX в.), преп. Филофей Синайский (X в.), преп. Симеон Новый Богослов и Илия Экдик (XI в.), свт. Феодит Филадельфийский, преп. Никифор Уединенник, преп. Григорий Синаит, преп. Максим Кавсокаливит, свт. Григорий Палама, св. патриарх Каллист и преп. Игнатий Ксанфопулы, преп. Каллист Ангеликуд (XIV в.), свт. Симеон Солунский, свт. Марк Эфесский (XV в.), преп. Нил Сорский (XVI в.), преп. Василий Поляномерульский и преп. Паисий Величковский (XVIII в.), преп. Серафим Саровский, преп. оптинские старцы, свт. Игнатий Брянчанинов и свт. Феофан Затворник (XIX в.), св. прав. Иоанн Кронштадский, св. прав. Алексей Мечев, преп. Силуан Афонский, Иосиф Исихаст, архим. Софроний (Сахаров), Паисий Святогорец и митр. Антоний Сурожский (XX в.), Иерофей (Влахос), митр. Нафрактоса и св. Власия, Каллист (Уэр Тимоти), митр. Диоклийский и архим. Рафаил (Карелин) (XXI в.), содействовали своими творениями аскетическому развитию и богословскому 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. (преп. Сергей Радонежский, преп.

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

В творениях свт. Димитрия Ростовского следует отметить сочинение «О молитве человека, уединившегося в клети сердца своего, поучаясь и молясь тайно»³, 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 преп. Паисия (Величковского) «Об умной или внутренней молитве»⁴ 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.

Книга неизвестного афонского исихаста «Трезвенное созерцание»⁵, 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 его 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)⁶ нужно заметить, что она никак не может служить практическим руководством для обучения Иисусовой молитвы. Польза этой книги заключается в возгревании желания творить Иисусову молитву.

Среди книг, специально посвященных Иисусовой молитве, следует от-

³ См.: 35.

⁴ См.: 115.

⁵ См.: 99.

⁶ См.: 112.

метить небольшой сборник «Искатель непрестанной молитвы» (1901)⁷, составленный игуменом Тихоном (Цыпляковским), представляющий собой цитаты свв. отцов о молитве. В нем собраны краткие апофтегмы русских аскетов, посвященные Иисусовой молитве.

В сборнике «Как научиться Иисусовой молитве»⁸ (1912) говорится о постоянстве в Иисусовой молитве, описываются некоторые ее виды и даются 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»⁹ (1923) 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)¹⁰ 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 свт. Феофана Затворника на вопросы о духовной жизни и молитвенном делании.

В книге Селаври А. «О молитве Иисусовой» (1964)¹¹, помимо общего указания на важность Иисусовой молитвы, акцентируется внимание на сер-

⁷ См. 153.

⁸ См.: 75.

⁹ См.: 46.

¹⁰ См.: 155.

¹¹ См.: 128.

дечной 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)¹² митр. 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.

Еще одна книга, обращающая на себя внимание при исследовании практики Иисусовой молитвы, называется «На высотах духа» (1971)¹³ и представляет собою записки Сергея Большакова о встречах с клириками и мирянами, которые практиковали Иисусову молитву.

Архимандрит Софроний (Сахаров) в книге «О молитве»¹⁴ (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 в основном в богословии имени, 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 митр. Иерофея (Влахоса) «Одна ночь в пустыне Святой Горы: Беседа с пустынником об Иисусовой молитве» (1997)¹⁵ рассматривается тринитарный характер 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 модифи-

¹² См.: 10.

¹³ См.: 19.

¹⁴ См.: 142.

¹⁵ См.: 59

кация при молитве за других. Однако эти аспекты Иисусовой молитвы неполные и не достаточно систематизированы.

В книге инока Всеволода (Филиппева) «Богообщение» (1998)¹⁶ уделяется внимание только некоторым видам Иисусовой молитвы и ее внешней стороне, однако 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 архиеп. Антония (Голынского-Михайловского) «Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати» (1999)¹⁷, которая составлена на основе личного опыта, а также святоотеческой традиции «умного делания» и содержит много практических рекомендаций с наиболее полным выделением этапов Иисусовой молитвы.

Автор книги об Иисусовой молитве «На горах Кавказа» (1907)¹⁸ схимонах Иларион оставил после себя целую школу монахов, получивших прозвище «имяславцев», однако их учение было осуждено как ересь¹⁹. В связи с этим следует выделить современное богословское исследование еп. Илариона (Алфеева) «Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров» (2002)²⁰, в котором затрагивается, хотя и не акцентируется богословское обоснование Иисусовой молитвы.

В небольшой книге Пестова Н.Е. «Как творить молитву Иисусову» (2005)²¹ указывается польза от совершения Иисусовой молитвы, некоторые этапы молитвы и практические советы к ее совершению. Однако отсутствует историческое и богословское основание Иисусовой молитвы, описание периодов и искушений в молитве.

¹⁶ См.: 28.

¹⁷ См. 8.

¹⁸ См.: 61.

¹⁹ См.: 166.

²⁰ См.: 65.

²¹ См.: 118.

В сборнике «При вратах сердечных. О молитве Иисусовой» (2005)²² дается основание Иисусовой молитвы, ее плоды, некоторые этапы и условия молитвы. Однако периоды и искушения в Иисусовой молитве остались без рассмотрения.

Значительное внимание Иисусовой молитве уделено в книге архимандрита Рафаила (Карелина) «Дыхание жизни: О молитве» (2007)²³, в которой делается акцент на значении сердца, где происходит личностная встреча с Богом в процессе внутреннего делания.

В книге проф. МДА А.И. Осипова «Как же можно непрестанно молиться...»²⁴ (2008), в которой сравнивается практика Иисусовой молитвы по трудам свт. Игнатия (Брянчанинова) и книги «Откровенные рассказы странника своему духовному отцу». Осипов А.И. ясно показывает, что непрестанность 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)²⁵, в которых автор использует сопряженные и отвлеченные размышления, включая длительные повторения, но вследствие этого мысль о самой Иисусовой молитве лишена конкретности.

Целью исследования является изучение практики Иисусовой молитвы как пути к обожению, включающее в качестве необходимой предпосылки ее оправдание с богословской и аскетико-сотериологической точек зрения.

Для достижения указанной цели поставлены следующие задачи исследования:

– дать богословское обоснование Иисусовой молитвы, соединяющей со

²² См.: 126.

²³ См.: 127.

²⁴ См.: 109.

²⁵ См.: 108.

Святой Троицей;

– показать аскетическую практику Иисусовой молитвы на пути к обожению;

– определить монашеское молитвенное служение как вхождение в Божественную жизнь;

– рассмотреть созерцательное молчание как переход к обожению.

Методы и методологические основы исследования. На основании Священного Писания Ветхого и Нового Завета, творений отцов и учителей Церкви, а также используемой по теме исследования духовной литературы, обосновывается богословский и аскетический аспект Иисусовой молитвы. Вследствие этого данное исследование включает библейско-экзегетический и богословско-аналитический методы.

Научная новизна исследования заключается в том, что

– аргументировано, что Иисусова молитва обращена ко всей Пресвятой Троице, а также может являться молитвой за весь мир, когда молящийся отождествляет себя со «всеми Адамом»;

– установлено, что аскетическая практика Иисусовой молитвы в традиции Церкви имеет твердое основание в Священном Писании и Священном Предании Церкви;

– выделены три периода молитвенной жизни: 1) призывающая благодать Божия ставит человека на путь покаяния; 2) сокрытие благодати ведет молящегося к обретению смирения как необходимого условия возрастания в молитве; 3) возвращение благодати Божией, приближающей молящегося любовью, основанной на смирении, к Богу и соединяющей с Ним;

– определены этапы Иисусовой молитвы по мере действия в ней слова, ума, сердца и Духа Божьего: словесная, умная деятельная, умно-сердечная деятельная, умно-сердечной самодвижная, умно-сердечная чистая (непаритетная), зрительная;

– систематизированы на основе святоотеческой традиции условия восхождения к Богу в Иисусовой молитве, а также указаны причины

сокрытия благодати и ослабления молитвы;

– определено, что монашеская жизнь как стремление к покаянию и Богообщению в наибольшей степени способствует непрестанному покаянному молитвенному деланию, причем благодаря обету послушания происходит отсечение своеволия как необходимого условия возрастания в Иисусовой молитве, преемственность опыта делания которой сохраняется по настоящее время;

– обосновано, что созерцательное молчание, особенно развитое в традиции исихазма, ведет к обожению, когда видение Божественного света, охватывающее всего человека, приводит к единению с Богом и является признаком этого единения.

Теоретическая значимость исследования состоит в акцентировании внимания и богословском и аскетико-сотериологическом обосновании практики Иисусовой молитвы на основе исследования многовекового святоотеческого опыта стяжания благодати Божией.

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

Глава I. Богословский аспект Иисусовой молитвы

1.1. Святая Троица есть истинная и совершенная любовь

Всесовершенный единый по существу Бог есть единство трех Лиц – Отца, Сына и Святого Духа, 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) [60]. По словам свт. Василия Великого (ок. 330 – 379), «все существует волею Отца, приходит к бытию действием Сына, усвершеняется присутствием Святого Духа» [83, с. 64]

В Православии различается сущность (οὐσία) 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 проповедают 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).

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

Священник Павел Флоренский (1882 – 1937) пишет, что слово «истина» происходит от слова «есть», от формы глагола «быть»; истина – это то, что

на самом деле есть – это Бог. Он не сотворен, и не было момента, когда Его не существовало. Нельзя сказать, что Бог «был» или «будет». Он реальность, которая *есть*.

Истина, по словам прот. Георгия Флоровского (1893 – 1979), не идея, а личность, Сам Воплотившийся Господь [30, с. 22]. Иисус Христос есть истина (Ин 14:6), Святой Дух есть истина (1Ин 5:6), «Бог истинен» (Ин 3:33), то есть признание истины относится и к Богу-Отцу. Тем самым понятие истины как высшей реальности и подлинного Божественного бытия относится ко всем Лицам Пресвятой Троицы [80, с. 75].

Переживание Истины непередаваемо никакими средствами человеческого языка, если нет собственного опыта знания Ее. Познание Истины настолько беспредельно, что оно есть бесконечное единение с Богом [97, с. 10].

Единый Бог Триипостасный, Пресвятая Троица единосущная и нераздельная есть полнота любви и жизни [5]. Божественная любовь не является самостоятельной природной силой или энергией, но действует и проявляется как благая воля через Лица или Ипостаси Святой Троицы: Отца и Сына и Святого Духа [26]. Бог есть любовь Сам в Себе, потому что Божественные Ипостаси пребывают между собой в «вечном движении любви» и мир сотворен как преизливающаяся любовь трех 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 Его бытия и других свойств Божиих [164]. «Любовь Божия, – говорит преп. Исаак Сирийский, – есть продолжающееся и нескончаемое откровение Божества в Его творческом действии» [63]. 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 лю-

бовь, что не мы возлюбили Бога, но Он возлюбил нас и послал Сына Своего в умилоствление за грехи наши» (1 Ин. 4:9-10) [164].

Сын Божий, по Своему человеколюбию, воплотился для спасения людей. «И Слово стало плотию, 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 [97, с. 11]. Об этом преп. Никита Стифат (ок. 1005 – ок. 1090) пишет: «Бог-Слово, быв плотию и совершенным став человеком, кроме греха, естество наше в Свою принял Ипостась и, яко Бог совершенный, воссоздал его и обожил»²⁶ [42, с. 140].

Спаситель провозгласил любовь основным законом и созидательной силой человеческой жизни (Лк. 10:27) [97, с. 17]. Любовь по самому существу своему немислима вне союза, общения, а любовь Божия никогда не оставалась недеятельною, без проявлений: Лица Пресвятой Троицы от вечности пребывают друг с другом в непрерывном общении любви. Отец любит Сына (Ин. 3:35, 5:20), и называет Его возлюбленным (Мф. 3:17, 17:5). Сын говорит о Себе: «Я люблю Отца» (Ин. 14:31).

По словам митр. Антония Сурожского (1914 – 2003), Троица является символом совершенной любви [15]. «Тайна христианской Троичности – говорит блж. Августин, – это тайна Божественной любви. Ты видишь Троицу, если видишь любовь» [4]. 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» [13].

²⁶ Вторая сотница естественных психологических глав об очищении ума, 93.

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. αγαπο), 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. 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 всю крепостию твоею, – вот первая заповедь! Вторая подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя. Иной большей сих заповеди нет» (Мк. 12: 30-31) [26]. Истинная любовь усыновляет и соединяет человека с Богом.

Псевдо-Дионисий Ареопагит (V – VI вв.) призывает: «Троица пресущественная, пребожественная и преблагая, руководящая премудростью христиан, направь нас к таинственным слов пренепознаваемой пресветлой и высочайшей вершине, где простые абсолютные и неизменные таинства богословия, окутанные пресветлым сумраком сокровенно таинственного молчания, в глубочайшей тьме пресветлейшим образом сияют» [38].

Преподобный Силуан Афонский (1866 – 1938) говорит: «Бог есть любовь, любовь абсолютная, объемлющая в преизбытке всю тварь. Бог и во аде присутствует, как любовь» [143, с. 50]. Однако любовь Божия, будучи радостью и жизнью для любящих Его, во аде «мучительна для ненавидящих Его» [143, с. 61]. По словам Владимира Лосского (1903 – 1958), «божественная любовь станет нестерпимым мучением для тех, кто не стяжал ее внутри себя» [90, с. 176]. Поэтому от человека требуется желание и соответствующее усилие, о котором Спаситель говорит: «Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его» (Мф. 11:12). Путь христианина состоит в том, чтобы совлечь с себя «ветхие ризы» и облечься в благодать Святого Духа – одежду Нового Адама – Христа.

Преподобный Симеон Новый Богослов (949 – 1022) говорит: «Бог, соделавшись человеком, соединился с людьми и, приобщившись человечества, преподал всем верующим в Него и показывающим веру от дел причастие Божества Своего» [136, с. 75]. Вера во Христа, следование за Ним и Его исповедание есть результат действия Пресвятой Троицы, когда Бог Отец открывает человеку божество Сына в Духе Святом, являя тем самым единство в любви Лиц Троицы и Их взаимопроникновение (перихорезис) [57]. «Сия же есть жизнь вечная, да знают Тебя, единого, истинного Бога и посланного Тобою Иисуса Христа» (Ин. 17:3).

1.2. Воплощение Бога Слова даровало обожение человеку

Первозданный человек своим грехопадением разрушил свой союз с Богом, лишил себя благодати Божией, укрепляющей его естественные силы в направлении к добру, и обрек себя на духовную смерть. Признаки духовной смерти: помрачение ума, помрачение воли (удобопреклонность ко злу), помрачение чувств (страх по отношению к Богу, похоть, вражда по отношению к людям).

Все силы души получили неподобающее направление. Ум (нус) прилепился к чувствам. Разум (логос) потерял силу нравственного руководства и подчинился неразумным силам души, которые превратились в неестественные страсти. Душа человека подчинилась телу и всем его наклонностям. Физические следствия греха: страдания, болезнь и смерть.

Грех – начало смерти и через смерть царствует в мире. Первородный грех, по учению Православной Церкви, – семя тли, наследственная порча, склонность ко греху. Зачатие и рождение – некий канал, через который передается наследственная порча. Человек – венец творения, поэтому порча распространяется на весь мир. Спасти человека, воссоздать его и очистить от грехов мог только Бог.

Бог спасает мир по беспредельной любви и желает спасения всем людям:

«Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Ин. 3:16). Сщмч. Игнатий Богоносец (†107) пишет: «Его воскресил Отец Его, Который подобным образом воскресит и нас, верующих в Иисуса Христа, ибо без Него мы не имеем истинной Жизни»²⁷ [94]. Свт. Василий Великий говорит: «Христос есть истинная жизнь, и наша истинная жизнь есть пребывание во Христе» [150, с. 260].

Единородный Сын Божий, и Слово Божие по благоутробию Своему, ради спасения людей, по благоволению Отца и содействием Святаго Духа, родился от Святой Девы и Богородицы Марии через наитие Духа Святаго. 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 (*ασπυτύτως*), неизменно (*ατρέπτος*), нераздельно (*αδιαρέτως*), неразлучно (*αωρίστως*) познаваемый, но в одной Богочеловеческой ипостаси [67]. Во Христе две воли и два действия, причем человеческая воля послушна воли Божественной.

Господь Иисус Христос принес жертву любви, искупив человечество от греха, проклятия и смерти. Он вочеловечился, претерпел распятие и смерть ради спасения православно верующих, воскрес из мертвых, вознесся на небо и сел одесную Бога Отца, и призывает на смиренные молитвы всем сердцем призывающих Его.

Спасение рода человеческого от последствий грехопадения Адама (греха, проклятия и смерти) 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 [83, с. 38].

«Бог стал Человеком для того, чтобы человек стал богом», – так сформулировали свое учение о спасении свт. Ириней Лионский (ок. 130 – 202) и

²⁷ Послание к Траллийцам, 9

свт. Афанасий Александрийский (298 – 373) [97, 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, принесся 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» [124, 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» [30, с. 181]. Это хорошо раскрывают слова преп. Симеона Нового Богослова: «Сын Божий для того соделался Сыном Человеческим, чтобы нас, человек, соделать 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)»²⁸ [42, с. 40-41].

Хранительницей, столпом и утверждением истины (1 Тим. 3:15) на земле Господь установил едину (Еф. 4:4-6), святую (Еф. 5:25-27), соборную (Еф. 1:23) и апостольскую (Еф. 2:20; Откр. 21:14) Церковь, которую утвердил Своею Кровию (Деян. 20:28). Постоянным источником Истины в Церкви является Утешитель, Дух истины, Которого Христос послал от Отца (Ин. 15:26). «Церковь, – по словам С. Булгакова (1871 – 1944), – есть новая жизнь со Христом и во Христе, движимая Духом Святым» [83, с. 9].

Церковь есть живой Богочеловеческий организм, глава которого – Христос (Еф. 4:15; Кол. 1:18). Внутренняя жизнь Церкви таинственная. Церковь – мистическое тело Христово (1 Кор. 12:27). В Церкви Бог определил, чтобы все члены одинаково заботились друг о друге и каждый член имел свое служение (1 Кор. 12:12-26), а Дух Святой наставляет всех на всякую истину (Ин. 16:13) [97, с. 11].

²⁸ 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 преображается весь человек, но происходит личностное общение с Пресвятой Троицей [119, 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 [86, с. 5]. Человек – личность по образу Божию.

Современное богословское понятие человеческой личности можно выразить словами С.А. Чурсанова²⁹: «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» [165, с. 71].

Цель жизни христианской – восхождение человека к богоподобию, стяжание благодати Святого Духа, всецелое соединение с Богом, обожение [119, с. 96].

В любви, осуществляемой по образу Пресвятой Троицы, человек достигает личностного совершенства. Целостность человеческой личности утвер-

²⁹ Кандидат богословия, преподаватель кафедры догматического богословия ПСТГУ.

ждается прежде всего в причащении Божественных, Святых, Пречистых, Бессмертных, Небесных и Животворящих, Страшных Христовых Тайн.

Митрополит Антоний Сурожский говорит: «Спасение заключается в том, чтобы включиться в поток Божественной любви, чтобы соединиться любовью с любовью» [11]. Для спасения необходимо сотрудничество как благодати, так и свободной воли человека, который должен идти путем духовных подвигов. Свобода – обязательное условие взаимной любви. Преп. Максим Исповедник (580 – 662) говорит, что хотя Бог может сделать все, но Он не может заставить человека Его любить, потому что любовь должна быть свободным даром [13]. «Любовь, – говорит преп. Исаак Сирий (VII в.), – есть плод молитвы» [161, с. 342].

1.3. Значение Иисусовой молитвы

Для того чтобы познать Бога, Его любовь, необходимо опытное переживание, созерцание Бога, которое дает молитва – проявление любви, ожидающая ответной любви в непосредственной встрече с Ним [97, с. 14].

Преподобный Марк Подвижник (IV – V вв.) говорит: «Нет ничего сильнее молитвы к стяжанию содействия Божья, и ничего нет полезнее ее для благоугождения Богу. Все делание заповедей в ней заключается: ибо ничего нет выше любви к Богу»³⁰ [39, с. 547]. Также и преп. Макарий Великий (ок. 300 – 391) говорит: «Главное же во всяком добром рачении и верх заслуг – прилежное пребывание в молитве. <...> Ибо кто ежедневно принуждает себя пребывать в молитве, тот духовной любовью к Богу воспламеняется к божественной приверженности и пламенному желанию, и приемлет благодать духовного освящающего совершенства»³¹ [39, с. 215].

Митрополит Антоний Сурожский говорит: «Жизнь и молитва совершенно нераздельны. <...> Значение молитвы состоит в том, чтобы раскрывать и

³⁰ Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 4, гл. 95, 96.

³¹ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 158. Беседа 40, 2.

утверждать самой жизнью тот факт, что все имеет меру вечности и все имеет измерение безмерности» [16, с. 5]. При этом «молитва есть отношения, встреча, средство и путь к взаимоотношениям с Живым Богом» [16, с. 175].

Дух человека, просвещаясь Духом Святым, обогащает человека, преображает его душу и тело и направляет его всего к Богу [134]. Сначала благодать Божия касается духа человека веянием Святого Духа, приобщенностью к Богу, когда он отдается Ему всецело, а потом, когда дух загорелся, то это пламя постепенно пронизывает душевность, а потом и телесность человека. Это значит, что человек должен соединиться со Христом, соединиться с Духом Святым всем своим существом [14]. Благодать – творящая, искупляющая или обоживающая – есть проявление бытия живого Бога [19]. Поэтому сущность молитвы – это устремленность человека к Богу, устремленность к тому, чтобы встретить Его лицом к лицу. В конечном итоге, молитва – это предстояние перед Богом, которое начинается со слов и затем возрастает, углубляется до созерцательного молчания [14].

Иисусова молитва «заключает в себе все Евангельские истины» и «есть сокращение всего Евангелия» [112, с. 30]. Она совмещает в себе благовестие Спасителя, исповедание Его Сыном Божиим, покаяние и просьбу о помиловании [16].

Непрестанная Иисусова молитва делает человека способным к духовному преображению и к восприятию Божественной благодати, открывает перед ним возможности взойти на высшую для него ступень совершенства и единения с Богом. Таким образом, в центре «умного делания» стоят человеческая личность и таинство ее соединения с Богом. Происходящее при этом обожение человеческой личности является основанием и началом преображения всего человечества и всего мироздания [122].

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) [164]. Имя «Иисус» означает спасение, как объяснил

архангел Гавриил, явившись во сне Иосифу и говоря: «Наречешь Ему имя Иисус, ибо Он спасет людей Своих от грехов их» (Мф. 1:21) [58].

Иисусова молитва обращена к Нему как к Господу и Христу и Сыну Божьему, потому что в этом находится средоточие всей Православной веры, открытой Богом в Духе: «Он говорит им: а вы за кого почитаете Меня? Симон же Петр, отвечая, сказал: Ты Христос, Сын Бога живого. Тогда Иисус сказал ему в ответ: блажен ты, Симон, сын Ионин; потому что не плоть и кровь открыли тебе это, но Отец Мой, сущий на небесах» (Мф. 16:15-17) [164].

«Христос» – значит «помазанник», обладатель всей полноты даров Духа Святого [127]. Здесь указание на исполнение закона и пророков [13]. Во Христе соединены Божественная и человеческая природы, то есть совершенный Бог Слово и совершенный Человек, в котором телесно пребывает вся полнота Божества (Кол. 2:9) [58]. Слово «Христос», кроме того, указывает на Голгофскую Жертву, которая искупила человечество от греха, проклятия и смерти [127]. «Един бо есть Бог, и Един Ходатай Бога и человеков, Человек Христос Иисус, давый Себе избавление за всех» (1Тим. 2:5-6).

В молитве решительно выражается вера в Бога, который сотворил мир, управляет им и любит его. Святитель Николай Сербский (1881 – 1956) пишет: «Господи, любовь моя, помилуй мя». «На прахе творения, пишешь Ты имя Свое и творением, словно дымом затеняешь пламя Своего сияния. Пламя Твое – роса жаждущим, спешащим в объятия Твои. Пламя Твое – пополающий огонь бегущим от Тебя». «Ты – цель всех молитв моих, всех исканий моих. От Тебя не ищущего ничего, только Самого Тебя» [101].

Следует помнить, что «весь мир лежит во зле» (1 Ин. 5:19). Поэтому первое слово Иисусовой молитвы «Господи» подразумевает, что вся наша жизнь в Его воле и что мы поручаем себя Его воле, это добровольное подчинение человека добру [16, с. 144; 127]. Исповедуя Бога своим Владыкой и Господином, человек желает стать свободным во Христе, перестать быть рабом греха и страстей. Кроме того, благое рабство Богу переходит в сыновство, что предполагает считать Его всеблагою волю обязательной для себя

[127]. Вследствие этого Иисус Христос говорит: «Не всяк глаголюй Ми: Господи, Господи, внидет в Царствие Небесное, но творяй волю Отца Моего, Иже есть на Небесех» (Мф. 7:21).

Спасение совершается в Боге, поэтому в Иисусовой молитве произносятся слова «помилуй мя грешнаго», взятые из вопля слепого Вартимея: «Иисус, Сын Давидов! помилуй меня» (Мр. 10:47) и молитвы мытаря: «Боже! будь милостив ко мне грешнику!» (Лк. 18:13) [58]. Причем из последней взято слово «грешнаго» (μοι τω αμαρτωλω), которое служит исповеданием грехов молящегося, а также отражает состояние греховности, то есть отделенности от Бога [13]. В прощении словами «помилуй мя грешнаго» заложено смирение, и просящей Божией милости душе даруется просимое. Поэтому даже слабый для подвижничества человек может победить диавола смирением через покаяние [139]. Контекст Иисусовой молитве задает вера и церковность [78]. Человек нуждается в Божией милости, и именно поэтому все молитвы Церкви буквально пронизаны прошениями о ней [58]. «Где милость, – говорит свт. Иоанн Златоуст (ок. 347 – 407), – там всякие блага»³² [152]. Таким образом, исповедание веры в Богочеловека связано с признанием невозможности спасения собственными силами [58].

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 [143, с. 23]. Поэтому подвижники³³ 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).

Несмотря на то, что молитва Иисусова обращена ко Христу, она являет-

³² Слово 2. О молитве.

³³ Например, преп. Серафим Саровский.

ся тринитарной. Христос назван в ней Сыном Божьим, то есть Сыном Бога Отца: «Исповедующий Сына имеет и Отца» (1 Ин. 2:23). Кроме того, «никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3). Сущность, воля, действие всех Лиц Святой Троицы едины. Согласно свв. отцам, «Отец через Сына в Духе Святом все творит». «Отец благоволил, чтобы Слово стало плотию. И стало плотию от Духа Святого», то есть Христос воочеловечился «по благоволению Отца и содействием Святого Духа». Поэтому спасение человека и обретение Божественной благодати является общим действием Святой Троицы.

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

Также и преп. Максим Исповедник в своих трудах о таинственном Воплощении Слова указывает, что как закон и пророки были предтечей пришествия во плоти Слова, так и Сын – Воплощенное Слово Божие – стал предтечей «Своего духовного пришествия», «подготавливая посредством логосов домостроительства души к принятию Его видимого Божественного пришествия». Другими словами, в нас должен воплотиться Христос, иначе мы не сможем увидеть славу Его на Небесах. Однако воплощение Христа в нас совершается по благоволению Отца и содействием Святого Духа [58]. Следовательно, Иисусова молитва вводит во взаимоотношение Лиц Святой Троицы.

Выводы по I главе

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

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

Опытное переживание Бога дает молитва – проявление любви, ожидающая ответной любви в непосредственной встрече с Ним. В молитве человек очищается, просвещается, освящается, обоживается Божественной благодатью в ответ на живое воззвание к Богу. Поэтому сущность молитвы – это устремленность человека к Богу, к встрече с Ним и последующим предстоянием перед Ним.

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

Прежде всего центром этой молитвы является имя «Иисус», данное Самим Богом (Лк. 1:31), «имя выше всякого имени» (Фил. 2:9-10), «ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись» (Деян. 4:12). Во Христе телесно пребывает вся полнота Божества (Кол. 2:9). Здесь указание на исполнение закона и пророков, в т.ч. и на Гол-

гофскую Жертву. Исповедуя Бога своим Господом, человек желает стать свободным во Христе, причем благое рабство Богу переходит в сыновство. Спасение совершается в Боге, поэтому в Иисусовой молитве произносятся слова «помилуй мя грешнаго», в которых человек, исповедуя свою греховность и немощность, испрашивает милости Божией. Кроме того, в этих словах может выражаться моление за весь мир, когда при этом подразумевается «весь Адам» и сам молящийся.

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

Таким образом, в центре «умного делания» стоят человеческая личность и таинство ее соединения с Богом. Непрестанная Иисусова молитва преобразует человеческое естество, совершает обожение человека и вводит во взаимодействие Лиц Святой Троицы. Происходящее при этом обожение человеческой личности является основанием и началом преображения всего человечества и всего мироздания

Глава II. Аскетическая практика Иисусовой молитвы

2.1. Основание, периоды, этапы, условия восхождения к Богу в Иисусовой молитве

Моление именем Господа Иисуса имеет твердые основания в Священном Писании Ветхого и Нового Завета, что подтверждается отцами Церкви I – VII вв., которые, основывая свое учение об «умном делании», пользовались его изречениями [см. подробнее: 168]. Хранение ума³⁴, блюдение ума³⁵, трезвение³⁶, внимание³⁷, умное делание, умная молитва, искусство ума, умное художество, умно-сердечная молитва, душевное делание³⁸, память Божия, тайное упражнение, поучение, внутренние делание³⁹, скрытое созерцание – это различные наименования тщательного упражнения в молитве Иисусовой [52, с. 129; 77; 141].

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

Объясняя эти слова, преп. Иоанн Кассиан (ок. 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

³⁴ Исихий, слово о трезвении, 109, 115, 168.

³⁵ Исихий, слово о трезвении, 115.

³⁶ Исихий, слово о трезвении, 109, 159, 182.

³⁷ Исихий, слово о трезвении, 115.

³⁸ Исаак Сирий, слово 56.

³⁹ Варсонофий Великий, ответ 210.

устаи, 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»⁴⁰ [40, с. 139].

Святитель Григорий Палама (1296 – 1359) поясняет: «Клеть души есть тело, двери наши суть пять чувств телесных. Душа входит в клеть свою, когда ум не блуждает туда и сюда по делам и вещам, мирским, но находится внутри нашего сердца. Чувства наши затворяются и остаются такими, когда мы не даем им прилепиться ко внешним чувственным вещам, и ум наш, таким образом, остается свободным от всякого пристрастия мирского и сокровенной умной молитвой соединяется с Богом Отцом своим» [155, с. 44].

Преподобный Исаак Сирин 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» [119, с. 292 – 293].

Сердце в библейском смысле – духовный центр человека, место Богообщения. В сердце собраны 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 [6, с. 62]. За происходящим в сердце следит ум как высший элемент человеческого естества, являющийся той созерцательной способностью души, которой человек устремляется к Богу [90, с. 105].

Основным правилом при Иисусовой молитве является требование заключить ум в слова молитвы [66]. Свт. Игнатий (Брянчанинов) (1807 – 1867) дает следующее наставление: «Новоначальные должны держаться при упражнении молитвою одного благоговейнейшего внимания, одного заключения ума в слова молитвы, произнося слова очень неспешно, чтоб ум успе-

⁴⁰ Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 207.

вал заключаться в них, и производя дыхание тихо, но свободно» [52, с. 194]. При этом «не только в процессе дыхания, но и во всех движениях тела должно наблюдать спокойствие, тишость и скромность. Все это очень способствует к удержанию ума от рассеянности. Ум, молящийся внимательно, непременно привлечет сердце в сочувствие себе, в чувство покаяния» [52, с. 194].

Богу нужны не слова, а сердце человека (Прит. 23:26). Первостепенное значение имеет то чувство, расположение, с которым человек приступает в молитве к Богу [64]. Следовательно, надо молиться так, чтобы не привыкнуть к молитве, чтобы всегда было живое воззвание к Богу [145]. 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» [64].

Подвижниками древности было замечено, что ум, когда находится в голове, подвержен рассеянности, «парению», не способен сосредоточиться. Поэтому необходимо, чтобы при молитве ум находился в верхней части сердца [66]. По словам свт. Игнатия (Брянчанинова), «когда молитва осенится Божественною благодатию, тогда не только откроется сердечное место, но и вся душа повлечется к Богу непостижимою духовною силою, увлекая с собою и тело. Молитва преуспевших в ней произносится из всего существа. Весь человек делается как бы одними устами» [52, с. 195].

«К преуспеянию в молитве покаяния должны стремиться все христиане, – наставляет свт. Игнатия (Брянчанинова), – к упражнению в молитве покаяния и к преуспеянию в ней святые Отцы приглашают всех христиан. Напротив того, они строго воспрещают преждевременное усилие взойти умом в святилище сердца для благодатной молитвы, когда эта молитва еще не дана Богом» [52, с. 195].

Сейчас многие пренебрегают непрестанной молитвой, полагая, что можно впасть в прелесть. «Прелесть, – по словам архиеп. Феофана (Быстрова) (1874 – 1940), – состоит в том, что человек начинает порываться жить выше своей меры. Еще не очистившись от страстей, стремится к жизни созерца-

тельной, мечтает о духовно-благодатных наслаждениях. В этом случае человека постигает гнев Божий, который состоит в том, что от человека за высокоумие отступает благодать Божия, и он подпадает под влияние лукавого». Такие люди успокаивают себя, что им, как новоначальным невозможно заниматься непрерывным молитвенным деланием [28]. Однако свт. Игнатий (Брянчанинов) пишет: «Прелесть, когда приступает к человеку, мыслию ли, или мечтанием, или тонким мнением, или каким явлением, зримым чувственными очами, или гласом из поднебесной, слышимым чувственными ушами, – приступает всегда не как неограниченная властительница, но как обольстительница, ищущая в человеке согласия, от согласия его приемлющая власть над ним. Всегда действие ее, внутри ли оно, или снаружи человека, есть действие извне; человек может отвергнуть его. Всегда встречается прелесть первоначально некоторым сомнением сердца; не сомневаются о ней те, которыми она решительно возобладала» [54, с. 319].

Стремление к преждевременным духовным дарованиям, по словам преп. Макария, ведет к поруганию от бесов: «Ищущие в молитве сладостных ощущений духовных с чаянием, и особенно стремящиеся преждевременно к видению и созерцанию духовному, впадают в прелесть вражью и в область тьмы и помрачения смысла, будучи оставлены помощью Божиею, и преданы бесам на поругание, за горделивое искание паче меры и достоинства своего» [91].

В связи с этим преп. Макарий наставляет о необходимости смирения: «Смиранный может ли когда подумать, что он хорошо молится? Он всегда видит свою худость и не мечтает о высоте молитвы, а вопиет, как мытарь, а Бог приемлет молитвы смиренных» [43, с. 434].

Следует заметить, что каждый преуспевший подвижник был когда-то новоначальным, поэтому отказ от непрерывной молитвы по причине страха впасть в прелесть – дело лукавого [28]. Если в молитве избегать мнительно-

сти⁴¹, сомнения и мечтательности, то можно не впасть в гордыню, самомнение и превозношение. Непрестанная молитва служит средством очищения сердца через покаяние.

Нужно помнить, что человек существо ограниченное, а Бог неограничен, непостижим для ума, необъятен для слова. Когда человек обращается к Богу, призывая имя Его, то Господь внимлет молящемуся и дает ему молитву, при этом действует благодать, но не только потому, что человек умом или устами произнес имя Божие, а потому, что произнес его с должным благоговением и верою, обращая и свое сердце к Богу. Не от звуков имени, не от отвлеченной идеи, не от представляемого умом имени, а от Самого Бога изливается благодать [104].

Преподобный Исаак Сирийский подчеркивает: «было, когда у Бога не было имени, и будет, когда у Него не будет никакого имени»⁴². Все имена, с которыми познается Бог, восприняты Им из любви к людям, чтобы они узнавали Его и приобщались к Нему [63].

Старец Иосиф Исихаст (в миру – Франциск Коттис) (1899 – 1959) говорит о молитве: «Начало пути к чистой молитве есть борьба со страстями. Невозможно быть преуспевающим в молитве, пока действуют страсти. Но даже они не препятствуют пришествию благодати молитвы, не было бы только нерадения и тщеславия» [72]. Содействует очищению сердца от страстей для придания главенствующего положения духу аскетизм, особенно молитва, пост, бдение, труды [119, с. 36]. Истинный покой бывает только с Богом и в Боге. Следовательно, без молитвы невозможно стяжать мира и покоя душевного. Нерадением о молитве человек лишает себя жизни, благодати Божией, познания Божия и Его любви, отдаляет себя от Бога. Когда же укрепится молитвенный дух, тогда человек стремится всегда прибывать в молитве [102].

Чтобы достичь духовного мира, нужно всецело предать себя воле Божи-

⁴¹ Свт. Игнатий (Брянчанинов) говорит: «Приписывающий себе духовные дела, добродетели, достоинства, благодатные дары, лстящий себя и почитающий себя «мнением», заграждает этим «мнением» вход в себя и духовным деланиям, и христианским добродетелям и Божественной благодати, - открывает широко вход греховной заразе и демонам» [52, с. 170].

⁴² Главы о знании III, 1.

ей, принимая ее благодушно и с любовью. Без мира в душе чистой молитвы не достичь. Важно не внешнее благочестие, а внутреннее. Спасти можно и в миру, но в монастырях, пустынях или в скиту это более удобно. Однако и в них без правильной молитвы появляется суетность и гордость, ведущие в прелесть. Преподобный Макарий Великий учит, что без всех добродетелей можно спастись, а без смирения никто не спасся. Спасается тот, кто искренне взывает к Господу о помиловании, пребывает в смирении. «Видел я, – говорит преп. Антоний Великий (ок. 251 – 356), – однажды все сети врага, распростерты по земле, и со вздохом сказал: кто же избегнет их? Но услышал глас, говорящий мне: смиренномудрие»⁴³ [39, с. 134]. Авва Агафон (втор. пол. IV – V в.) говорит: «Для приобретения всякой добродетели совершается только временный подвиг и труд. Однако ради стяжания молитвы необходимо подвизаться до последнего издыхания» [111].

От молитвенного делания появляется просвещение, позволяющее знать волю Божию в каждый момент. И по мере исполнения заповедей Господних, заповедей блаженств рождается любовь, которая имеет основанием смирение, а мерой – жертвенность [20]. «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 тии в Нас едино буду» (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 вечно блаженной жиз-

⁴³ Изречения св. Антония Великого и сказания о нем, 44. Дост. ск. 7.

ни»⁴⁴ [40, 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» [9]. Так и молящийся живет с Богом, в Боге и для Бога.

Первый период молитвенной жизни – период призывающей благодати Божией, которая выводит человека на путь покаяния. Благодать «посещает» начинающего молитвенный путь человека, давая вкусить «яко благ Господь» [20; 37].

Второй период – наиболее продолжительный в молитвенной жизни. Человек, вкусивший сладости Божественного присутствия в действии Святого Духа, переживает сокрытие благодати как личную трагедию и поэтому прилагает все усилия, чтобы вновь ее обрести: борется со страстями и принуждает себя к деланию добродетелей. Когда добродетели укореняются в человеке, благодать начинает видимо проявлять свое присутствие, но это не происходит мгновенно, а мало-помалу, незаметно для самого подвизающегося. Вкусив Божественной благодати в гораздо большей степени, чем это было раньше, делатель молитвы проявляет большое самоотречение и прилагает труды к трудам и добродетели к добродетелям, чтобы приобрести то, что когда-то потерял, и иметь этот дар вечно.

Третий период молитвенной жизни – возвращение благодати Божией, когда она становится очевидной для самого делателя молитвы и для всех окружающих. Посещения благодати со временем делаются все более частыми и ощутительными, пока, наконец, не становятся постоянно действующим «обоживающим» присутствием внутри человека [20; 37].

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 способов⁴⁵, таких как сочетание с дыханием и сердечным рит-

⁴⁴ Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 208.

⁴⁵ О психосоматической технике Иисусовой молитвы преп. Григорий Синаит (ок. 1268 – 1346) пишет: «С утра, сидя на скамье вышиной в $\frac{3}{4}$ фута (около 23 см), 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 напряже-

мом, 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.

«Чтобы молитва была услышана Богом, – наставляет старец Паисий Святогорец (1924 – 1994), – нужно, чтобы она исходила из сердца, совершалась со смирением и в глубоком чувстве нашей греховности. Если молитва не от сердца – нет в ней пользы» [146, с. 68]. При этом «признавайте свою немощь и ничтожество, чтобы вас покрыла милость Божия, потому что как тень следует за предметом, так и милость Божия – за простотою и смиренномудрием <...> Кто достиг познания своей духовной немощи, тот достиг совершенного смирения» [98, с. 69].

Чем пламеннее молитва, тем больше в человеке смирения. Св. прав. 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; чем чувствительнее, пламеннее молитва, тем он смиреннее, чем бесчувственнее, тем гордее»⁴⁶ [69].

Размышляя о средствах к стяжанию благодати Духа Святого, свт. Иннокентий (Вениаминов) (1797 – 1879) делает вывод: «Итак, вот все средства, коими мы можем получить Святаго Духа, то есть чистота сердца и непорочность жизни, смирение, внимательное слушание гласа Божия, молитва, самоотвержение, чтение и слушание слова Божия и причащение Тела и Крови Христовой. Конечно, каждое из сих средств есть действительно к получению

ния испытывая чувствительную боль, мысленно или душевно восклицай непрерывно: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя». Затем <...> переведи ум на другую половину молитвы, говори: «Сыне Божий, помилуй мя». Многократно прочитывая эту половину молитвы, ты не должен часто по лености переменять ее на первую, ибо растения пересаживаемые часто, не укореняются. Умерь дыхание, чтобы не дышать без необходимости, так как вылетающие из сердца вздохи будоражат рассудок и омрачают ум, изгоняя его из сердца <...> Сдерживай дыхание насколько возможно, заключая ум в сердце и упорно повторяя без перерыва призывание Господа Иисуса» [79]. Призывание имени Господа должно быть по возможности не только непрерывным, но и лишено образов: «Всегда храни ум бесцветным, безвидным и необразным» [79].

⁴⁶ П. 1799.

Духа Святаго; но всего лучше и надежнее употреблять их все вместе: тогда несомненно можно получить Дух Святаго и быть святым» [131].

Преподобный Исаак Сириин указывает на опытное благодатное познание Царствия Небесного: «О Царствии Небесном говорят, что оно есть духовное созерцание. Обретается оно не делами помыслов, но может быть внушаемо по благодати. Пока не очистит себя человек, не имеет он достаточных сил и слышать о нем, потому что никто не может приобрести этого изучением» [119, с. 29]

Святитель Игнатий (Брянчанинов) отмечает: «Путь к Богу – молитва. Измерение совершаемого пути – различные молитвенные состояния, в которые постепенно входит молящийся правильно и постоянно. <...> Для правильности молитвы надобно, чтоб она приносилась из сердца, наполненного нищеты духа; из сердца сокрушенного и смиренного» [52, с. 62]. Кроме того, «молитва – причащение жизни. Оставление ее приносит душе невидимую смерть. Что воздух для жизни тела, то Дух Святой для жизни души. Душа посредством молитвы дышит этим святым, таинственным воздухом» [52, с. 63].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) наставляет: «В упражнении молитвой Иисусовой есть свое начало, своя постепенность, свой конец бесконечный. Необходимо начинать упражнение с начала, а не с середины и не с конца. <...> Начинают с середины те новоначальные, которые, прочитав в Отческих писаниях наставление <...> данное отцами безмолвниками <...> недуманно принимают это наставление в руководство своей деятельности. Начинают с середины те, которые без всякого предварительного приготовления усиливаются взойти умом в сердечный храм и оттуда воссылать молитву. С конца начинают те, которые ищут немедленно раскрыть в себе благодатную сладость молитвы и прочие благодатные действия ее. Должно начинать с начала, то есть совершать молитву со вниманием и благоговением, с целью покаяния, заботясь единственно о том, чтобы эти три качества постоянно присутствовали молитве [52, с. 147-148]. «Кто умеет молиться, – пишет свт. Феофана Затворник (1815 – 1894), – тот уже спасается» [157, с. 361].

Святитель Феофан Затворник выделял три степени молитвы: «На первой она бывает преимущественно внешняя: чтения, поклоны, бдения, и проч. <...> С сего начинают, и иные довольно долго трудятся над собою, пока появятся начатки молитвы, или легкие движения молитвенного духа <...> На второй степени в ней телесное с духовным являются в равной силе. Здесь каждое слово молитвы сопровождается соответственным чувством, или внутренние молитвенные движения, внутренне движимые, изъясняют и изъясняют своим словом <...> На третьей степени в молитве преобладает внутреннее, или духовное, – когда и без слов, и без поклонов, и даже без размышления, и без всякого образа, при некотором молчании или безмолвии, во глубине духа совершается действие молитвы. Эта молитва не ограничивается ни временем, ни местом, ни другим чем внешним и может никогда не прекращаться <...> Но, чтоб дойти до сей последней степени, необходимо пройти первые» [157, с. 360 – 361].

Архимандрит Рафаил (Карелин) полагает, что Иисусова молитва начинается как память Божия, затем переходит в таинственную духовную песнь, которую дух поет день и ночь Богу, а затем вводит человека в сердечное безмолвие и любовь [127, с. 58].

Преподобный Варсонофий Оптинский (1845 – 1913) выделяет в Иисусовой молитве следующие ступени: «Первая ступень – молитва устная; когда ум часто отбегает и человеку надо употреблять большое усилие, чтобы собрать свои рассеянные мысли. Это молитва трудовая, но она дает человеку покаянное настроение. Вторая ступень – молитва умно-сердечная, когда ум и сердце, разум и чувства заодно; тогда молитва совершается непрерывно, чем бы человек ни занимался: ел, пил, отдыхал – молитва все совершается. Третья ступень – это уже молитва творческая⁴⁷, которая способна передвигать горы одним словом. Тогда такую молитву имеет, например, преподобный пу-

⁴⁷ Преп. Варсонофий говорит также, что на третьей ступени молива духовная. «Имеющие ее начинают познавать тайны природы, они смотрят все со внутренней стороны, на смысл вещей, а не внешнюю их сторону. Они постоянно бывают охвачены высоким духовным восторгом, умилением, от которых их глаза часто источают слезы» [43, с. 442].

стынник Марк Фраческий⁴⁸. Наконец, четвертая ступень – это такая высокая молитва, которую имеют только Ангелы, и которая дается разве одному человеку на все человечество» [43, с. 456].

Основываясь на святоотеческом опыте Иисусовой молитвы полагаем, что 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 прот. Георгия Флоровского, «Дух подается, но и взыскуется. Требуется подвиг стяжания» [31, 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.

Сознание своих грехов помогает сохранять покаянный настрой 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 надо произносить молитву то вслух, то про себя. Вначале ум не сможет

⁴⁸ К нему однажды пришел для назидания один инок, Савва Серапион. В разговоре Марк спросил: «Есть ли у вас теперь такие молитвенники, которые могут и горы передвигать?» (ср. Мф. 17:20). Когда он это говорил, гора, на которой они были, содрогнулась. Св. Марк, обратясь к ней, как к живой, сказал: «Стой спокойно, я не о тебе говорю» [См.: 18].

удерживать молитву подолгу. Как только он вспоминает о ней, надо продолжить ее творить. Про себя молитва произносится внутренним голосом, который имеет свои характеристики: четкость произношения, громкость произношения и место, где он раздается.

В отношении четкости произношения надо добиваться, чтобы внутри проговаривалась каждая буква молитвы. Для этого следует проговаривать ее внутри себя по слогам с четким выделением. Внутренний голос раздается в том месте, где находится внимание. Обычно у человека внимание находится в голове, особенно у людей больше занятых умственной деятельностью. Однако внимание надо научиться переносить в верхнюю часть сердца, не заботясь о поисках конкретной точки. Возможно, может показаться, что если попасть вниманием в нужную точку, то молитва сразу станет непрерывной, но это не так. Даже над правильным местом приложения внимания нужно много трудиться. Со временем, сначала кратковременно, молитва начинает там твориться легко, почти без усилий.

Чтобы Иисусова молитва удерживалась продолжительное время, она должна быть ритмичной. Для обучения ритмичной молитве некоторые пользуются естественными ритмами тела: шагами, дыханием, биением сердца. 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 упражнений устанавливается ритм молитвы при произнесении ее по слогам, совпадающий со спокойным сердечным ритмом.

Начинающим указанные методы помогают дольше удерживать внимание на молитве. Когда Иисусова молитва начнет действовать, она не нуждается

больше в сознательной привязке к дыханию и сердечному ритму. Распространенная ошибка новоначальных в том, что они придают этим упражнениям преувеличенное значение и полагают в них главный смысл Иисусовой молитвы. Правильный путь – не думать о сроках, а трудиться 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.

Тот, кто молится сидя, впадает в состояние между сном и бодрствованием, когда тело расслабляется и появляется дремота, а молитва начинает перемежаться со сновидениями. Это состояние не благодатное, и увлечение им служит препятствием к дальнейшему продвижению. Правильное состояние при трудовой молитве – ясность ума и бодрость тела. Поэтому начинающим лучше молиться стоя, сопровождая молитву поклонами. Также и преуспевшим в молитве это полезно, если позволяет здоровье.

При занятии Иисусовой молитвой необходимо сильное исполнение евангельских заповедей, участие в Таинствах, выполнение молитвенного правила, посещение храма, воздержная жизнь, знание Нового Завета, Священной истории, святоотеческого учения. Все это соединяется в Иисусовой молитве, придает ей осмысленность и поддерживает ее. Само время, проведенное в молитве, – духовное сокровище [20].

Постепенно начинает собираться ум и появляется молитвенное чувство. При этом в молитве требуется терпение, так как душа, проводившая раньше жизнь чувственную, продолжает увлекаться впечатлениями, хранимыми памятью, воспринятыми через зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Поэтому

му, 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 восстают 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. И это уже некоторый плод молитвы. Поэтому оставлять молитву человек не должен, напротив – все более и более нужно ревновать о ней, чтобы очистить сердце.

Молитву нужно стараться совершать всегда, потому что как страсть, так и добродетель усваивается в человеке от навыка и затем делается без принуждения, как нечто естественное. Навык к молитве приобретается постоянством внимательного произношения молитвенных слов. Поэтому словесная молитва нуждается в количестве, возрастающем от внимания и усердия молящегося ума [8]. Преп. Марк Подвижник говорит: «Во время памятования о Боге, умножай моление, чтоб Господь помянул тебя, когда забудешь о Нем»⁴⁹ [39, с. 522].

Во время делания словесной молитвы дьявол, плоть и мир действуют извне и изнутри, отвлекая ум от молитвы. Следует бороться против зла с помощью самой молитвы, внимая ей. Во внешней жизни необходимо стремиться к уединению и стараться меньше говорить. Молчащими устами молитва творится в большем количестве и удобнее. При этом следует всегда помнить, что Бог вездесущий и всеведующий [8]. По слову свт. Игнатия (Брянчанинова), положение тела при молитве необходимо держать самое благоговейное [52, с. 65]. Особенно важно научиться никого не осуждать и всех прощать [9]. «Прощение всех, всех без исключения обид, и самых тягчайших – непременно

⁴⁹ Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 3, гл. 25.

ное условие успеха в молитве», – пишет свт. Игнатий (Брянчанинов) [52, с. 66].

В свободное от трудов время или когда ум устанет от молитвенного напряжения, следует читать Священное Писание и Предание Церкви. Спать следует поначалу 6-8 часов в сутки, чтобы ум, отдохнув, мог молиться внимательно. Затем молитва сама установит продолжительность сна, прекращая его своим действием. Вкушать следует с воздержанием простую, более постную пищу, чтобы не было плотских разжений, сонливости и расслабленности.

Нельзя сводить искусственно 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, творя 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 в пустую время и не рассеивать ум [8]. Свт. Игнатий (Брянчанинов) наставляет: «Приготовь себя к молитве беспристрашием и беспопечением. <...> Удерживаемая пристрастиями, развлекаемая попечениями, мысль твоя не возможет неуклонно стремиться молитвою к Богу [52, с. 78].

Успехов в своем молитвенном труде нельзя усматривать, так как человек, проходящий словесную молитву, живет еще страстями. Нужно не принимать видения, откровения или какие-либо дарования, в каком бы виде они ни представлялись, какими бы священными и благодатными ни казались, следует внимать лишь творимой молитве. Благодать Божия даруется не тем, кто желает духовных дарований, видений и откровений, а видящим себя недостойными не только даров, но и жизни. По словам архиеп. Антония (Голынского-Михайловского) (1889 – 1976), мера сознания своей греховности есть мера очищения сердца от греха [8]. Поэтому умное делание должно

быть соединено с хранением заповедей Божиих, и нельзя его отрывать от внешних дел христианского благочестия, но и то и другое в своей совокупности должны составлять единый неделимый подвиг жизни христианина [91; 96, с. 789].

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

Продолжительность периода словесной молитвы бывает разная и зависит от усердия молящегося и от степени огрубления сердца. Совсем не успевают лишь те, кто не хочет трудиться над своим спасением. С деланием молитвы приобретается памятование о Боге, видение своей греховности и беспомощности. Человек перестает считать себя достойным чего-либо особенного, так как через внимание к помыслам, чувствам и желаниям обнаруживает себя полностью погрязшим в грехе. Благодать, даруемая в молитве, очищает ум от помрачения, а сердце – от страстей. В этом главная ценность для кающегося.

Результатом упражнения в молитве словесной является навык полученный с помощью Божией благодати. Свидетельством обретенного навыка послужит то, что после временного отвлечения от молитвы язык сам собою начнет выговаривать молитвенные слова, затем к словам привлечется внимание, и ум осмысленно продолжит словесную молитву [8].

Умная деятельная молитва Иисусова называется умной потому, что произносится мысленно, а деятельной – потому, что до времени всецелой преданности в волю Божию совершается человеком с понуждением, а не самодвижно Духом Святым. Навыкнув словесной молитве, ум начинает теплее, усерднее внимать словам, произносимых языком, и начинает сам творить молитву. С этого момента молитва не произносится, но умственно мыслится.

Люди, у которых развиты умственные способности, могут, минуя словесную молитву, сразу приступать к молитве, творимой мысленно.

Теперь с большей ясностью различаются враждебные помыслы, которые проявляются в более тонких формах, но как чуждые распознаются и отсекаются. Для ума намного удобнее держать 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 лишь молитве и отвергающий все прочее, приобретает опыт в различении дьявольских нападений. Также и внимание становится все сильнее, если с каждым отсечением враждебного помысла продолжает удерживаться в молитве. Внимательный ум способен бороться не только с помыслами, но и с другими попускаемыми Богом искушениями.

Дьявол нередко подходит с помыслами, которые кажутся добрыми, чтобы удобнее отвлечь от молитвы, которая его жжет. Он дает способность рассуждать о вопросах богословия, открывает какие-то тайны, предлагает подобие высоких дарований или некую иную ложь. Ум, возмечтавший о дарованиях вместо вымаливания прощения, ум, пустившийся в богословие, забыв о своем достоинстве, ум, увлекшийся в общение с духами вместо покаянного предстояния Богу, ум, принимающий откровения от духов или склонный к чему-либо подобному, – такой ум оставил Бога. Велико прельщение такого человека, и что хуже всего – он ни от кого не примет советов, оставаясь в своем помрачении. Нужно внимать молитве, а все великое и таинственное Бог Сам совершит, когда оно будет потребно, когда сердце очистится полностью от страстей и когда воля Божия будет совершаться всецело.

Умная молитва, по подобию словесной, имеет вначале потребность в количестве, чтобы ум окреп в мысленном делании, которое обратилось в умственный навык. Признаком обретенного навыка в умной молитве является то, что, пробуждаясь от сна, человек прежде всего ощущает молитвенное движение ума, и то, что после всякого дела, отвлекающего ум, молитва сама

начинает слышаться в мыслях, а внимание само всегда склоняется к молитве. Молитва не оставляет человека во время еды и прочих дел. Признаком является и то, что человек, слушая что-либо, продолжает внимать молитве и к помыслам не прислушивается, но ум его сам стремится к молитве [8].

Иногда бесы, по словам аввы Евагрия (345 – 399), «против обыкновения заставляют зевать, или наводят тяжкий сон». Это же он слышал и от Макария Великого, что «зевота безвременная и сон от демонов»⁵⁰ [39, с. 582]. Поэтому следует ограждать себя крестным знаменем. Молящийся не должен принимать никакие явления (свет, запахи, вкусовые ощущения, голоса, шорохи, шум, вражеский взгляд, приближение бесов, прикосновения), так как ум предстоит и обращается в молитве к Богу. Иначе человек не встанет на следующую ступень молитвенного делания или впадет в прелесть. Особенно опасно принимать видения ангелов, святых (даже свт. Николая Чудотворца), Христа, так как до полного очищения от страстей, до всецелого исполнения воли Божией истинных явлений не бывает, а бывают лишь демонские наваждения. Если, зная это, ум будет внимать только молитве, то благодать не попустит искутить выше силы молящегося [8].

В искушениях молящийся убеждается в бессилии бесов и усерднее призывает имя всемогущего Господа. Всего происходящего во время «умного делания» описать невозможно, и не со всеми бывает одно и то же. Многое зависит от ревности молящегося, от сложности его внешней деятельности и чистоты сердца. Следует лишь творить молитву со вниманием к ней.

Преуспевая в молитве, человек приобретает и прочие добродетели, он укрепляется в преданности и исполнении воли Божией. Сознанием собственной греховности отвергается представление о своем достоинстве. Постоянная память о Господе дарует уму видеть в себе помощь Божию. От человека зависит лишь доброе произволение, несогласие на зло, решимость со злом бороться, но все победы достигаются благодатью Божией.

Благодать приемлет доброе произволение человека и обучает его наде-

⁵⁰ Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 1, 66.

яться не на себя, а на Бога спасающего, научает вести духовную брань, открывает человеку его бессилие и смиряет его. Благодать учит предавать себя в волю Божию, все находить и все полагать в едином Боге. Человек, видя о себе такое попечение, обретает доверие и начинает в полноте вручать себя Богу, возгораясь все большей любовью к Нему.

Благодать Божия, совершая спасение человека, утаивает от него свои благодеяния, чтобы подвижник не остановился на пути. Благодать угащает страсти, показывает уму коварство демонов, укрепляет добродетели, оставаясь при этом сокрытой и от молящегося, и от дьявола. Действуя тайно, благодать своевременно наказывает подвижника скорбями, попускает уклоняться в малые погрешности, а затем строго требует исправления и вразумляет, научая таким образом надеяться на Бога спасающего. Так происходит во все время прохождения умной молитвы, от чего ум делается все более искусным, готовясь принять в свое время силу, даруемую от Бога для победы над дьяволом, плотью, миром и всяким злом, для того, чтобы впредь человек, будучи сам искушен, смог помогать и другим, имеющим ум еще неискусный, смущающийся.

Во время прохождения умной деятельной молитвы следует жить как можно уединеннее и просто, уста связать более строгим молчанием, чем при словесной молитве [8]. Преп. Исаак Сирийский отмечает: «Не всякий человек достигает чистой молитвы; что же до тех, кто в самом деле достигает ее, то сама польза ее учит их, что нет более важного дела, чем она. Когда случится, что ты лишен такой молитвы, не пренебрегай правилом. Если ты частично обладаешь ею, заботься о том, чтобы в остальное время соблюдать правила до мельчайших деталей; ибо благодаря заботе о правилах ты будешь вновь озарен и будешь восходить к непрестанной <молитве>»⁵¹ [74].

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 необхо-

⁵¹ Беседа 4, 5.

димому иметь во всем и всегда, но приучаться к нему лучше постепенно. При этом следует питаться умеренно, иначе будет расположение к сонливости в молитве.

Сознавая свою греховность, действующую в сердце, не следует отчаиваться, а лишь плакать и каяться, вздыхать и сожалеть о содеянном, сокрушая страсти молитвой покаяния. Отсутствие слез восполняет скорбь сердца, подавляя этим деятельность страстей. При этом все недоброе нужно прощать и никого не судить. Необходимо заботиться прежде всего о совершении покаяния, примиряющего с Господом. Поклоны следует класть по силам и по действию страстей. Так, когда есть силы и здоровье или страсть действует сильно, тогда поклонов нужно класть больше, а при слабых силах, осудив себя, довольствоваться малым числом поклонов. Поблажек телу нельзя давать даже тогда, когда оно будет являть свои немощи. Святые к телам своим были строги, внимали им очень мало, зная, что они приданы душе лишь для принесения покаяния.

Следует помнить о неизвестности и своего часа смертного, когда, быть может, идут последние минуты жизни на земле, после чего ожидает мучение за грехи, не имеющее конца. Так скверные мысли и страстные желания быстро исчезнут. Навязчивые помыслы, не имея возможности открыть священнику или опытному в духовной жизни человеку, нужно исповедать перед Господом и твердо верить, что Бог приемлет это исповедание. Так же откровение обессиливает дьявола и во время исповеди помыслов старцу. Обнаруженный, да еще при свидетелях, он вынужден удалиться.

Если мысленная брань даже после исповедания помыслов пред Богом не прекратилась, тогда нужно усерднее приниматься со вниманием за молитву и знать, что Господь через такую брань научает 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. Не следует отчаиваться и унывать, но нужно, внимая молитве, бороться с неотвязчивым помыслом, зная, что он

дьявольский. При этом надо благодарить Бога, наказывающего нас здесь ради избавления от мучений в вечности. Прибегать к Господу, умоляя избавить от борьбы с помыслом, следует лишь в крайних случаях изнеможения и отчаяния, так как борьбой обретается добродетель и достигает приближение к Богу [8]. По мнению митр. Антония Сурожского, если духовник не опытен в делании молитвы Иисусовой, то лучше не говорить ему о ней, а лишь исповедовать грехи. Иначе, не зная делания молитвы Иисусовой, он своими советами может повредить [1].

Борьба в явном присутствии бесов бывает нравственно невыносимой и гнетущей. Поэтому каждое страхование сильно утомляет, изнуряет молящегося, но в момент бесовского нападения укрепляюще действует благодать Божия. Архиепископ Феофан (Быстров), поясняя это состояние страхования, пишет: «Когда человек подвизающийся перестает совершать грубые грехи не только делом, но и мыслию, постоянно старается быть собранным, в «памяти Божией», или, что то же, в непрестанной умосердечной молитве, тогда Господь попускает подвизающемуся испытать на себе, в той или иной мере, реальное присутствие наших многомогущих духовных врагов, падших духов злобы. Они всю жизнь человеческую, им ведь не нужно ни есть, ни отдыхать, ни спать, из года в год, и дни и ночи, ведут свою, применяясь к обстоятельствам, умную, хитрую, лукавую и коварную невидимую брань. Иными словами, неутомимо подвергают душу подвижника всяческим искушениям, козням и страхованиям. От реального присутствия их и воздействия подвижник переживает сильный страх, трепет и ужас» [44].

По словам архиеп. Феофана (Быстрова), «Господь попускает все это для того, чтобы показать человеку, с одной стороны, ту верховную опасность (и приучить к ней), в которой находится слабый и ничтожный человек, а с другой, – удостоверить бедного человека в том, что всемогущий Божественный Промысел никогда не оставит его, если он не оставит Господа Бога» [44]. Следует также отметить, что назначение страхований состоит в том, чтобы уберечь от духовной прелести, от самопревозношения, иными словами, сми-

ритель молящегося, который восходит на новую ступень духовной жизни. Эта милость Божия помогает осознать слова Христа Спасителя во всей их глубине: «без Меня не можете делать ничего» (Ин. 15:5).

Страхования переживаются чаще всего в полусонном состоянии, причем человек выходит за обычные пределы. 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. Молящийся может увидеть во сне или наяву множество змей. Однако это бесовское действие, поэтому следует с вниманием творить молитву и искушение пройдет. Следовательно, что бы ни встретилось – не следует принимать, а нужно пребывать в молитве и ей внимать, отгоняя всякую злобу [8].

Во время прохождения умной деятельной молитвы, молящийся, особенно если находится в святом месте, может ощутить более высокий уровень молитвы. Так, он может ощутить действие молитвы в сердце, как неопаленный 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 [168, с. 170–171]. Плодом молитвы умной бывает очищение ума и зрение грехов в своем сердце, покаянное сокрушение сердечное и укрепление добродетелей [8].

Устную и умную деятельную молитву лучше проходить, заключая ум в слова молитвы, неспешно их произнося в духе сокрушенном [100]. Можно вообще не применять никаких вспомогательных способов для сведения и

удержания ума в сердце, если молящийся не чувствует в этом необходимости. Особенно опасно для здоровья соединять молитву с дыханием, да еще и в сердце, если молящийся часто находится в местах с загрязненным воздухом, а также не следует своими усилиями творить молитву в сердце, если оно не вполне здорово. В последнем случае достаточно сохранять внимание в груди, пока молитва сама не перейдет в сердце. К тому же преждевременное сведение ума в сердце может усилить действие страстей.

В случае необходимости, когда уже обретена умная деятельная молитва, следует соединить дыхание при сомкнутых устах с молитвой и стать вниманием в верхней части сердца. На вдохе следует мысленно в сердечной клетке произносить: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий», а на выдохе – «помилуй мя 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.

Святитель Феофан Затворник отмечает, что «никто так не благоугоден Богу как тот, кто занимается правильно умно-сердечной молитвою» [160]. Молитва называется умно-сердечной потому, что в ней вместе с умом молится и сердце, то есть весь внутренний человек, а деятельной – потому, что воля человека еще продолжает действовать в нем, проявляясь в побуждениях и делах. Человек еще не вступил во всецелое исполнение воли Божьей, а исполняет ее лишь частично.

Как, привыкая к молитве устной, ум прислушивается к словам и постепенно обретает в ней навык, так и при молитве умной, когда она укореняется в уме, в ответ на мысленный труд начинает постепенно согреваться сердце. Другими словами, когда ум постоянно занят молитвой и человек всю свою жизнь направил к этому деланию, тогда внутренние чувства начинают настраиваться на молитву и погружаются в нее, они соучаствуют и не отвлекают ум от молитвы.

Сатана, видя истощение страстей в молящемся, измышляет новые и новые способы борьбы, а благодать, ради научения, попускает человеку быть искушенным. Так, сатана начинает устрашать делателя молитвы через воображение, являясь ему в чудовищных видах, желая навсегда отторгнуть человека от молитвы, или хотя бы на время. Кроме того, когда сердце человека начинает участвовать в молитве, то сатана, понимая кратковременность своего пребывания в таком сердце, злобствует и скрежещет зубами.

Если сердце объединяется с умом в делании молитвы, то борьба через страсти становится для сатаны слишком тяжелой, так как ум теперь действует сильно и властно при соучастии сердца, поражая благодатью все дьявольские прилоги. Ум вниманием достигает до корней зла, основы страстей – дьявола с бесами, сокрывшихся в сердце, а когда в сердце не останется зла, тогда дьявол с демонами пребывать там уже не могут.

Тягость страданий в этот период самое скорбное на всем пути покаяния и бывает сопоставима с малым адским мучением. Деятель умно-сердечной молитвы подвергается нашествию разнообразных звероподобных существ и невообразимых чудовищ, нападающих поодиночке и во множестве с единственной целью – поразить страхом и отвлечь от молитвы. Молящийся отразит всякое искушение и обратит его в ничто, если только устоит вниманием в своем умно-сердечном делании, в чем поможет ему благодать, даруемая в молитве.

Потерпев неудачу, приходя в устрашающих образах, дьявол является в образах благообразия и святости. Здесь некоторые подвижники, самовольно оставив внимательную молитву, получали глубокие тяжелые раны, либо претерпевали полное крушение. Однако успешно миновал искус тот, кто не принимал во внимание никакие зримые образы, но мысленно был обращен ко Христу с твердой верой в Его присутствие, невидимое и невообразимое.

Сатана способен призрачно принимать образ Христа по подобию того, как изображен Спаситель на иконах, может показать оживающую икону и сходящего с нее Вседержителя, готового благословлять, или икону, движущую

щуюся к молящемуся и растущую в размерах. Можно увидеть свет от иконы или святых небожителей, услышать голоса или пение, будто бы ангельское, или иное подобное, реальность или мнимость чего человеку, преданному чувственности, распознать бывает трудно. Сатана это делает для того, чтобы молящийся, увлеченный мечтаниями, совершил поклонение ему, представшему в одном из образов, что некоторые и сделали, и от чего повредились умом, впад в слабоумие. Однако тот, кто знает, сколь высока цена прощения грехов, кто знает свое недостойство, тот внимает лишь молитве. Молитвенное делание совершается сокровенно в сердце для того, чтобы избавиться благодатью от страстей, от греха и от дьявола, а также для восприятия с благодатной помощью сердечной чистоты.

Делателю молитвы, пока у него не очищено сердце, нельзя уделять внимания физическим ощущениям: теплоте в теле или в груди, жжению или словно взыгранию внутри тела или под кожей. Всему этому не нужно придавать никакого значения. По преимуществу все эти явления естественные, но если принять их за благодатные, то последует прельщение. Может ощущаться сладость в гортани, или благоухание, или нечто подобное, то есть действие одного из пяти внешних чувств. Однако не следует внимать ничему чувственному, но нужно помнить лишь молитву, заботясь о внимании. Даже минута, проведенная вне памяти о Боге, – потеря. В молитве содержится все нужное, и она приводит к тому, что «не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1 Кор. 2:9). Когда сердце очистится Богом, тогда Господь будет жить там и действовать. Господь, дав Себя человеку, дарует ему и то, что принадлежит Ему.

До обретения чистоты благодать руководит умом человека в деле спасения, учит его, совершенствуя во внимательном делании молитвы, в смиренной преданности воле Божией, в искусствах борьбы за стяжание добродетелей, в познании своего ничтожества и греховности.

Во время «умного делания» от человека требуется постоянное принуждение к стяжанию навыка, постоянное внимание к молитве. Удобнее время

лучше проводить в уединении, уста сохранять в молчании, при необходимости говорить только о полезном. Правила большого не следует назначать, а лучше иметь непрестанную молитву, то есть время между вечерним и утренним правилом проводить в Иисусовой молитве.

В пище всегда нужно иметь воздержание, иначе будет томить отягчение. Сон составляет шесть-семь часов, если молитва не потребует меньше, а при изнеможении и восемь часов. Кроме того, нужно всех прощать, вспоминая чаще смерть и адские муки. В это время все необходимое лучше делать самому, ни на кого не полагаясь. Нужно благодарить Господа за все и иметь во всем полное воздержание. Все следует терпеть безропотно. Против уныния хорошо помогает молитва и рукоделие.

Не следует пугаться нападения блудной страсти. Они случаются и при немощном теле, так как страсть эта паразитирует на естестве. Если случится ночное осквернение, то нужно рассудить: имелось ли соизволение к этому или произошло не добровольно. В случае вины необходимо срочно исправляться. Если же не было согласия со страстью и есть ненависть к скверне, то Господь вменит это нанесенное дьяволом или естеством оскорбление вместо подвига. Однако нужно осудить себя, погрязшего в страстях, увлеченного страстью даже во сне. Когда такое искушение случается часто, но против соизволения, а человек засыпает с молитвой, то это случается от зависти дьявола, возбудившего страсть. В течение дня не нужно об этом вспоминать, чтобы не осквернять ум, а следует внимать молитве.

В свободное время или когда ум устаёт от молитвенного напряжения, можно читать душеполезные книги. Живущему при духовном отце или в монастыре необходимо непременно отсекал свою волю и исполнять послушание, которое «выше поста и молитвы», но от них не освобождает [8; 95]. Внешние чувства нужно всячески стеснять, чтобы они не увлекали сердце и ум от молитвы. Если молитва забыта, то вспомнив о ней, нужно ее творить и внимать.

Особым признаком умно-сердечной молитвы является не отвлекающееся внимание. В этом случае молитва нуждается не столько в большом количестве произношений, сколько в качестве внимания для того, чтобы удобнее обнаруживать полчища демонов и их хитрости. Что касается соединения ума с сердцем, то сама благодать в свое время вводит в сердце молящийся ум. Вместе с тем нужно избегать стоять вниманием в голове, во внутренности чрева, в почках, потому что это очень бедственно.

Период деятельной молитвы одинаково определить невозможно. Срок зависит от усердия человека, от образа жизни, проведенной до молитвы, от степени огрубелости сердца, закостелости его в самолюбии и страстях и от таких причин, как скорость порывания связей с миром. Однако при всех условиях закон для всех один – творить и творить молитву и ни в коем случае не оставлять ее. При этом во всем нужно стремиться поступать по воли Божией. По словам архиеп. Антония (Голынского-Михайловского), удобнее всего проходить устную, умную и умно-сердечную деятельную молитвы находясь в нижнем чине, будучи послушником. Хотя можно овладевшего умной молитвой постригать в мантию, а имеющего умно-сердечную – в схиму [8].

После соединения ума с сердцем человек бывает подготовлен к восхождению в степень молитвы самодвижной. При этом молящийся обязан с особым усердием блюсти молчание и всеми силами хранить тишину, пребывающую в его сердце. Если есть опытный старец или опытный в «умном делании», то с ним всегда бывает полезно беседовать, соблюдая достойное почитание.

Человек, молящийся умно-сердечно, получает от Господа милости, которые проявляются в том, что действие молитвы совершенствуется, ум освобождается от помрачения, сердце, сокрушаясь, все более очищается от страстей и грехов. Тем не менее, такая молитва продолжает оставаться деятельной, то есть хотя человек и творит брань с дьяволом, его демонами и со страстями, предавая себя в волю Божию, но эта преданность Богу остается ча-

стичной. Это чувство не вошло еще в глубь сердца, не стало сердечным свойством, и это потому, что еще остается в глубине сердца гордость.

Молящийся борется днем и ночью, не оставляя брани. Искушения приводят ум в естественный гнев против страстей. Негодующий против зла ум исполнен сильнейшего желания более не грешить, а потому он с особенным тщанием ищет повсюду страстные проявления и молитвой немедленно умерщвляет их. Благодать неотходно помогает уму, оставаясь сама незаметной, невидимой для ума. Наконец, благодаря постоянной внимательности и с помощью Божией, ум обнаруживает и самый корень корней, причину всех зол – гордость. Сразу после этого вся брань обращается против гордости, которая благодатью исторгается из сердца. Сердце вместе с этой последней страстью избавляется от всех страстей. Сатана изгоняется вон из сердца.

В злобе дьявол готовится сотворить последнюю брань и предстает молящемуся во всем своем ужасающем виде. Зрелище ада великое и страшное. Однако сатана, пришедший в пламени ада на последнюю битву, видит свое бессилие. Молящийся и на этот раз не отвлекает ума от молитвы, поражая врага сладчайшим именем Господа Иисуса Христа. Сатана приходит в испуг, дрожание, колебание, удаляется и исчезает, совсем покидая поле брани, оказавшись ничтожным пред именем Божиим в устах подвижника. Начинается всецелое действие воли Божией.

Последнее испытание было попущено Господом, чтобы сатана был постыжен до конца, а подвижник стал бы искусным в искушениях, бывающих с молящимся. До этого времени молитва и благодать действовали извне, желая проникнуть в сердце, вводя в него ум, а дьявол боролся, находясь внутри сердца, что было для него весьма удобно. Теперь же благодать входит с молитвой в очищенное сердце, и Сам Бог вселяется в него как в обитель, изначально Ему предназначенную.

Молитва на этом этапе подвига переходит в свою следующую стадию и из деятельной становится самодвижной. Отныне путь покаянного труда, путь делания ума приводит к стяжанию благодати Духа Святого [8].

Святитель Феофан Затворник замечает, что самодвижная Иисусова молитва творится «словно ручеек, журчащий в сердце». Поэтому «лучше взяться за дело поревностнее и не отступать, пока не достигнешь желаемого, или пока молитва эта не начнет сама двигаться в сердце: после того только поддерживай <...> Чем более внедряется в сердце молитва Иисусова, тем более согревается сердце и тем самодвижнее становится молитва, так что огонь жизни духовной в сердце возгорается, и горение ее становится непрерывным, вместе с тем, как молитва Иисусова займет все сердце и станет непрерывно движущейся» [156, с. 129-130].

Ум, войдя в сердце, вместе с сердцем начинает творить молитву уже не словом или мыслью, а не прекращающимся сердечным чувством, не останавливающимся даже во время сна, и во всякое время, так как это чувство вполне непрерывно. Человек молится ко Господу,веря Ему и повергая пред Ним всего себя с сердечной благодарностью. Человек с этих пор молится сердцем, движимым Духом Святым, умом предстоит в сердце Богу. Дьявол, изгнанный вовне, сам уже больше не нападает на человека, но начинает действовать через других людей, разжигая в них зависть и ненависть. Теперь люди начинают гнать истинного последователя Христова.

Когда ум вместе с молитвой вводится Богом в сердце на делание молитвы умно-сердечной самодвижной, человек приступает к истинному познанию и вступает в жизнь истинно духовную, а его ум обретает подлинное целомудрие. Ум, однажды войдя в сердце, уже никогда не выходит вовне, разве что сам добровольно пожелает обратиться ко внешнему. Находясь же внутри, ум, если и касается внешнего по необходимости где и когда нужно, то лишь поверхностно, без участия всего сердца. Ум, совершив восхождение в сердце, в сердечные чувства духовные, непрерывно беседует с Богом, беседует и со своей душой, приближаясь к ней и ее к себе приближая, – таково молитвенное делание человека, проводящего жизнь истинно духовную, целомудренную.

Под действием молитвы добродетели возрастают, усиливаются, совершенствуются, «приходят от силы в силу» (Пс. 83:8). Первой после вхождения ума в сердце проявляется добродетель смирения. Истинное смирение есть не что иное, как подлинное познание самого себя, приводящее к смиренномудрию. При этом человек полноценно познает свое ничтожество. То, что до этих пор называлось смирением, было лишь прообразом его.

Когда Господь уже Сам во всем руководит человеком, тогда, нераздельно с самопознанием, дается человеку и великий дар – познание Бога. Это то, что можно созерцать и вкушать лишь истинно духовным вниманием, поэтому это не может быть даровано в деятельный период. Настоящая духовная жизнь в человеке начинается лишь после стяжания благодати Духа Святого [8].

Затем следует более совершенная степень молитвы – молитва умносердечная чистая. Такая молитва совершается умом и сердцем уже полностью очищенными от помрачения и страстей. Сердце бесстрастное молится чисто, помыслы из такого сердца уже не исходят, поэтому с чистотой неразлучна и непарительность, когда ум избавлен от помыслов и греховных желаний.

Такая молитва является созерцательной, и человек теперь живет созерцательной жизнью. Проводя такую жизнь, человек молится в истине Духом Святым. Добродетели истинного целомудрия возвращаются Господом во все более высокие степени. Господь благодетельствует человеку настолько, насколько ум его способен воспринять, а душа восчувствовать посылаемую благодать. Бог всего Себя отдает человеку, и вопиет человек ко Господу, истаявая от Господней благоволивающей к нему любви: «Утишь волны благодати Твоя, Отче Святой, ибо я таю, как воск» [8].

При созерцательной жизни, в молитве чистой человеку становится доступным предвидение дальнейших степеней совершенства, которые возможно обрести на высших уровнях духовной жизни после вхождения в молитву

зрительную. Ум при созерцательной жизни восходит от совершенства к совершенству, все добродетели возрастают до своей полноты.

В созерцательности человек по подобию Христа во всем творит волю Отца Небесного. Скорби в созерцательной жизни объемлют всего духовного человека, но скорби эти – духовные. Всякое продвижение к высшему сопряжено с трудностями, и созерцатель подвергается скорбям, несмотря на то, что он уже свободен от страстей. Скорби бывают столь великими, что перенести их возможно только тому, кем движет сыновья любовь к Небесному Отцу. Все выше возводит Отец Небесный этого нового человека и по любви Своей открывает ему таинственные знания о человеке и о Самом Себе непостижимом. При жизни сон от человека отходит, тело забывает о пище, ум преисполнен полнотой откровений. Однако все это доступно лишь крепким духовными силами. При этом человек пламенеет любовью к Богу и ближнему.

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). Достоянейшие из созерцательных умов вселяются Отцом в наивысшие небесные обители. Человек, который возводится Богом в эти обители, сам становится тайнозрителем. В таких людях духовное целомудрие переходит в духовное девство, созерцательная жизнь и чистая молитва переходят в молитву зрительную.

В это истинное девство духа Господь возводит редких. Отсюда человек славит Бога сердцем своим, в нем звучит слово, воспеваемое Церковью велигласно: «Светлеется Троическим единством, священнотайне». Душа, как невеста Господня, очищенная насколько это вообще возможно, согласно слову святого Макария Великого, «Сам Дух бывает» и премного любима Господом. Святые отцы уподобляют такие души солнцу, так как они живут, имея разум Божий, они Свет прияли от Света присносущного. В этой молитве ум непосредственно зрит Бога, постигает дела Божьего домостроительства,

начиная с Божественного совета о сотворении человека и кончая вторым пришествием Христовым и Страшным Судом, простирается на разумение великих Божественных тайн.

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 молится всем своим существом. Преподобный 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, отверстое, подобно исписанной книге, и в безгласных образах выражающее волю свою»⁵² [40, с. 229].

Истинно духовная жизнь начинается с восприятия человеком всыновления Богу по благодати, а поскольку человек становится сыном, постольку становится, подобно Христу, духовным наследником Отца Небесного, и Тот дарует ему, сыну по благодати, Ум Христов, чтобы он жил во славу Бога [7]. Иисусова молитва – таинственное изображение лика Христа в душе, которое начертывает Дух Святой незримым светом [127, с. 207].

Святитель Феофан Затворник говорит: «Молитва Иисусова не талисман какой. Сила ее от веры в Господа и глубокого с Ним сочетания сердца и ума. При таких расположениях, призываемое имя Господа оказывается многодейственным. Одно повторение слов ничего не значит» [70, с. 133]. «Ум, стоя в сердце, зрит Бога и умно исповедуется Ему призыванием Его. Чувство к Богу есть непрестанная молитва без слов» [160, с. 221]. Кроме того, покаяние является центральным моментом православной аскетики. Без сердца сокрушенного (покаянного состояния) и Иисусова молитва может быть губительна,

⁵² Слово о молитве, 168.

приводя к безумию или самоубийству⁵³ [25].

Преподобный Варсонофий наставляет: «Если не внутреннее делание Божией благодатью поможет человеку, то тщетно трудится он по внешности. Внутреннее делание, в соединении с болезнью сердца, приносит чистоту, а чистота – истинное безмолвие сердца, таким безмолвием доставляется смирение, а смирение соделывает человека жилищем Божиим. Когда же вселится Бог, тогда бесы и страсти изгоняются, и соделывается человек храмом Божиим, исполненным освящения, исполненным просвещения, чистоты и благодати. Блажен тот, кто зрит Господа во внутреннейшей сокровищнице сердца, как в зеркале, и с плачем изливает моление свое перед благостью Его» [53].

«Молитва, – пишет св. прав. о. Иоанн Кронштадтский, – дыхание духовное; молясь, мы дышим Духом Святым: Духом Святым молящися (Иуд. 1:20)»⁵⁴ [68]. Для св. прав. Иоанна Кронштадского молитва – это «дыхание Духа Святого, как бы духовный воздух и вместе свет, духовный огонь, духовная пища и духовное одеяние. Ни одного слова молитвы не можешь сказать от всего сердца без Духа Святого. Молясь, усты к устам с Господом беседуешь, и если имеешь открытые верою и любовью сердечные уста, в то же время как бы вдыхаешь из Него произносимые духовные блага Духом Святым»⁵⁵ [69].

Преподобный Исихий († ок. 432 – 434) пишет 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)»⁵⁶ [40, с. 201].

⁵³ См. подробнее учение свт. Игнатия (Брянчанинова) о прелести: [80, с. 152 – 180].

⁵⁴ Глава II, 32.

⁵⁵ П. 812.

⁵⁶ О трезвении и молитве, 197.

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. Поэтому истинный богослов, имея опыт молитвы в Духе, верует в Бога Троицу и воплощенную Истину – Иисуса Христа, Сына Божия [131].

Любовь к Богу необходимо свидетельствовать отсечением своей воли и исполнением воли Божией [8]. Господь говорит: «Если любите Меня, соблюдайте Мои заповеди» (Ин. 14:15). «Кто имеет заповеди Мои и соблюдает их, тот любит Меня; а кто любит Меня, тот возлюблен будет Отцем Моим; и Я возлюблю его и явлюсь ему Сам» (Ин. 14:21). «Верность, – пишет свт. Игнатий (Брянчанинов), – неперенное условие любви. Без этого условия любовь расторгается» [52, с. 52].

Царство Божие есть царство Любви, «и пребывающий в любви пребывает в Боге, и Бог в нем» (1 Ин. 4:16). Поэтому жизнь в любви и есть духовная жизнь человека [89]. «Кто не любит, тот не познал Бога, потому что Бог есть любовь» (1 Ин. 4:8). Из любви к Богу рождается любовь к ближнему [63]. «Если мы любим друг друга, то Бог в нас пребывает, и любовь Его совершенна есть в нас» (1 Ин. 4:12). Авва Дорофей (505 – 565) это поясняет: «Представьте себе круг, средину его – центр, и из центра исходящие радиусом – лучи. <...> Насколько святые входят внутрь круга к средине одного, желая приблизиться к Богу, настолько по мере вхождения они становятся ближе и к Богу, и друг ко другу»⁵⁷ [40, с. 617]. Высшая форма любви к ближнему – это жертвенная любовь, которая, будучи даром Божиим, не делает различия между людьми [63].

Человек, достигший совершенной любви и милосердия ко всему творению, становится богоподобным. «И что есть сердце милующее? – спрашивает преп. Исаак Сирийский, и отвечает. – Возгорение сердца у человека о всем творении, о людях, о птицах, о животных, о демонах и о всякой твари. При воспоминании о них и при воззрении на них очи у человека источают слезы

⁵⁷ Подвижнические наставления, 42.

от великой и сильной жалости, объемлющей сердце. И от великого страдания умалается сердце его, и не может оно вынести, или слышать, или видеть какого-либо вреда или малой печали, претерпеваемых тварью. А посему и о бессловесных, и о врагах истины, и о делающих ему вред ежечасно со слезами приносит молитву, чтобы сохранились и очистились; а также и о естестве пресмыкающихся молится с великой жалостью, которая возбуждается в его сердце до уподобления в сем Богу»⁵⁸ [135].

«Хочешь ли знать человека Божия? – спрашивает преп. Исаак Сирий и отвечает. – Узнай его по присущей ему постоянной тишине, плачу и непрестанной внутренней сосредоточенности»⁵⁹ [63].

Любовь, по словам ап. Павла, есть первый и величайший «плод Духа» (Гал. 5:22), «потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам» (Рим. 5:5). Во всем Предании Церкви цель жизни, как «стяжания Духа Святого», наиболее полно выражена в любви [89]. «Любовь до того совершенства достигает в нас, что мы имеем дерзновение в день суда, потому что поступаем в мире сем, как Он. В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх; потому что в страхе есть мучение. Боящийся несовершен в любви. Будем любить Его, потому что Он прежде возлюбил нас» (1 Ин. 4:16-19). Богоподобная любовь делает человека чадом Божиим: «Смотрите, какую любовь дал нам Отец, чтобы нам называться и быть детьми Божиими» (1 Ин. 3:1) [5]. Авва Евагрий говорит: «Царствие Божие есть ведение Пресвятой Троицы, сопостирающееся соответственно состоянию ума и исполняющее его нескончаемо блаженной жизни»⁶⁰ [39, с. 571].

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

⁵⁸ Слова подвижнические, 48.

⁵⁹ Главы о знании IV, 76

⁶⁰ Евагрия монаха наставления о подвижничестве, 1, 3.

ние Богу, в Нем жить, на Него уповать и Ему предать всего себя [87].

«Главнейшее в духовной жизни, – наставляет старец Фаддей (Штрабулович) (1914 – 2003), – хранить сердце в мире. Господь глядит в глубину сердца, что оно там желает и к чему стремится. Первый шаг к богообщению есть полное предание себя Богу. Наряду с хранением мира в сердце, упражняйтесь и в стоянии пред Господом. Это значит: непрестанно держать в уме, что Господь смотрит на нас. Благодать есть Божественная сила, которая действует повсюду, но особенно в душах тех, чьи сердца ищут источник жизни – ищут Господа. Молитва есть черпание энергии из Источника жизни. Для молитвы требуется внимание. Оно должно идти впереди молитвы, чтобы мы знали, чего ищем, о чем молимся. Не можем спастись без борьбы против дьявола. Нужно претерпеть много сердечных скорбей, прежде чем душа освободится» [93].

Постепенно в молитве подвижника начинает преобладать скорбь о мире, не ведающем Бога. Как объясняет старец 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» [32].

В любви ко всем людям старец Силуан видит уподобление Господу Иисусу Христу, который «руки распростер на Кресте», чтобы всех собрать. В свою очередь преп. Силуан жил страданиями всего мира, забывая самого себя, и в его молитве слышится призыв, чтобы все народы Земли познали Господа Духом Святым. По глубокому убеждению старца Силуана, если бы это совершилось и люди, оставив свои увлечения, всей душой устремились бы к Богу, то судьбы всех людей и весь мир преобразились бы «в один час». Вся жизнь преп. Силуана была сердечной молитвой «до великих слез». «Мир стоит молитвою, – утверждает преп. Силуан, – а когда ослабнет молитва, то-

гда мир погибнет» [32].

Старец Порфирий Кавсокаливит(†1991) говорит о молитве за всех: «Если один молится за остальных <...> он излучает благодать Божию, и через него благодать распространяется по всей окружающей среде и ее освящает». «Молитва – это таинственная сила, которая таинственно передается душе другого <...> Когда молишься, не молись только о себе <...> Почувствуй рядом с собой все братство, всю Церковь в каждом уголке земли, воинствующую, живущую Православную Церковь нашу. А также и торжествующую и совершенную Церковь нашу» [34].

Всякая настоящая христианская молитва должна быть молитвой в Духе: «Но настанет время и настало уже, когда истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине, ибо таких поклонников Отец ищет Себе. Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине (Ин. 4:23-24)». Согласно этому Антоний Великий говорит: «Я всеми силами молюсь о вас к Богу, чтобы Он вверг в сердца ваши огонь, который Господь наш Иисус Христос пришел ввержи на землю (Лк. 12:49)»⁶¹ [39, с. 29]. Этот невидимый и невещественный огонь поглотит все находящиеся в сердце страсти и совершенно очистит ум. Тогда вселится в сердце Дух Господа нашего Иисуса Христа, и пребудет с ним, научая его поклонению Отцу достождному⁶² [39, с. 30].

Преподобный Антоний Великий говорит: «Приступившие к благодати опытно познают движения Духа Святого и уразумевают свое духовное устройство»⁶³ [39, с. 39]. Святитель Игнатий (Брянчанинов) поясняет, что «духовные ощущения – невещественны, безвидны, не могут быть истолкованы, ясно переданы человеческим вещественным словом, и вместе с тем, они ощутительны, сильны, преодолевают все другие ощущения, соделывают их бездейственными, как бы не существующими» [86, с. 88]. «Общий признак состояний духовных, – по словам свт. Игнатия (Брянчанинова), – глубокое

⁶¹ Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 25.

⁶² Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 30.

⁶³ Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 27.

смирение и смиренномудрие, соединенное с предпочтением себе всех ближних, с расположением, евангельской любовью ко всем ближним, с стремлением к неизвестности, к удалению от мира» [52, с. 175].

Духовность – это не достижение, а путь [14]. «Признак духовной жизни, – говорит преп. Серафим Саровский (1759 – 1833), – есть погружение человека внутрь себя и сокровенное делание в сердце своем» [95, с. 21]. «Стяжавшие истинную молитву, – по словам свт. Игнатия (Брянчанинова), – ощущают неизреченную нищету духа, когда предстоят пред Богом, славословя Его, исповедуясь Ему, повергая пред Ним прошения свои. Они чувствуют себя как бы уничтожившимися, как бы несуществующими» [52, с. 181].

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

Господь призывает: «Освящайтесь 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» [50, 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» [50, с. 17-18]. Однако святость не только моральное совершенство, но и приобщение нетварным энергиям. Более того, природа святости Божественна, она онтологически утверждена в Боге – едином и единственном источнике святости.

Православные христиане призваны быть откровением святости Бога, «причастниками Божеского естества» (2 Пет. 1:4) [44; 110; 133]. Причем святость означает не только преобразование человека, но и мира в целом: «Будет Бог все во всем» (1 Кор. 15:28) [133; 147]. Если человек причастен святости, то он может увидеть свечение Божией благодати. Однако нужно помнить,

что только Бог знает духовную меру святых. Даже сами святые ее не знали, так как измеряли только свои грехи [147].

По единогласному учению свв. отцов и учителей Церкви, христианское совершенство основано на смирении. Это, прежде всего, ницета духа (Мф. 5:3; Лк. 6:20) – состояние души, происходящее из видения своей греховности и неспособности освободиться от страстей своими силами, без помощи Божией. И чем более правильная духовная жизнь открывает человеку его греховность и духовную беспомощность, тем сильнее являет ему близость Бога. Эта близость Божия обуславливается степенью приобретаемого христианином смирения, которое делает способной христианскую душу принять Духа Святого, преисполняющего ее и величайшего блага – любви [110].

Одна из сторон подлинной духовности – это соответствие и учения, и веры, и жизни с учением Иисуса Христа. Это очень важно, потому что Господь есть явление истины, есть сама Истина, пришедшая в мир. И подлинная духовная жизнь не может быть основана ни на чем ином, как на Его откровении Себя Самого и тайн Божиих, и воли Божией в Нем [24]. Преп. Антоний Великий наставляет: «Прежде всего, да веруем в Господа нашего Иисуса Христа, да поклоняемся Ему и покорствуем, и волю Его да творим во всякое время и мгновение»⁶⁴ [39, с. 57].

Существует самая тесная и прямая связь между догматом и духовной жизнью; между тем, во что человек верует, и тем, как он молится; между догматическим содержанием веры и ее выражением в личном опыте христианина [140]. Авва Евагрий говорит: «Если ты богослов, то будешь молиться истинно; и если истинно молишься, то ты богослов»⁶⁵ [40, с. 214]. Блаженный Диадок, епископ Фотикийский (прибл. 400 – 474) говорит, что богословие «первейшие и дары подает душе», соединяя ее «к нераздельному общению с Богом»⁶⁶ [41, с. 44-45]. Для преп. Петра Дамаскина (XIV в.) богословие – это наиболее возвышенная из восьми ступеней духовного созерцания, эсхатоло-

⁶⁴ Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 69.

⁶⁵ Слово о молитве, 61.

⁶⁶ Подвижническое слово, 67.

гическая реальность будущего века, которая выводит нас за пределы нас самих в «восторженном экстазе» [76]. «Человек, идущий к Богу посредством покорности и послушания Ему, соединенных с правой верой, достигает встречи с Ним и постоянного пребывания в Нем. Вот что является и зовется богословием», – так звучит завещание старца Иосифа Исихаста своим ученикам [71, с. 177].

Для них богословие означало видение Бога во Святой Троице, в которое вовлечена вся человеческая личность. Иными словами, богословие есть не что иное, как созерцание [148]. Оно предполагает живое общение с живым Богом, поиском личной встречи с Ним и неразрывно связано с молитвой [76; 130]. Собственный опыт человека, пережившего непосредственное общение с Богом, запечатлевается в разуме как догматическая «непотаенность» (истина), которая становится пределом познания ума и источником его «незабывающего ведения»⁶⁷ (ἀληστός γυνῶσις) [36]. Однако и молитва зиждется на богословии. Церковь верует, что вне правильного догматического сознания не может быть полноценной молитвы: искажение догматов ведет к искажениям в молитвенной практике, как это можно видеть на примере тех, кто находится вне Единой, Святой, Соборной и Апостольской – Православной Церкви [141]. Ереси и лжеучения возникали не просто в результате терминологической неопределенности и отсутствия четких богословских формулировок, но как следствие искажения самого католического опыта [47].

Предметом православного вероучения является не определенная сумма знаний, требующих ясного выражения, но сама божественная жизнь [48]. Подлинное содержание христианской веры – Иисус Христос – «путь и истина и жизнь» (Ин. 14:6), – всецело и неизменно пребывающий в Своем Теле, то есть в Церкви [47]. Отсюда следует невозможность адекватно выразить вероучение Церкви во всей его целостности и полноте, так как оно представляет собой реальность, заведомо превышающую меру человеческого рассуд-

⁶⁷ По учению преп. Максима Исповедника, «незабывающее ведение есть устойчивое и непрекращающееся вечное движение мудрости, созерцания и познания ума, то есть его силы, свойства и энергии, в области того познаваемого, которое выше знания» [См.: 92].

ка⁶⁸ [48]. Поэтому можно говорить лишь о развитии истолкования догматических истин, но не о догматическом развитии как расширении или углублении самого содержания веры, так как истины веры неизменны [47].

Преподобный Иоанн Дамаскин (ок. 680 – 780) говорит, что не все в опыте Церкви может быть высказано, но и не все абсолютно неизреченно⁶⁹. «Истина познается душою по силе жития»⁷⁰ [48]. Непознаваемый по сущности Бог может быть познан в Его энергиях⁷¹ [47]. Догматическое и аскетическое учение Православной Церкви находятся в тесной и неразрывной связи и взаимобусловленности. Раскрытию Писания служит причастие Святому Духу, осуществляемое только в рамках Предания. Верность духу святых отцов есть основной признак православного богословия.

Непрестанной молитве, посредством которой стяжается благодать Божия, содействуют:

– страх Божий, который есть начальное проявление любви к Богу, когда человек стремится во всем подчиниться Тому, Кого он любит [37; 114, с. 10]. Свт. Василий Великий поучает: «Со страхом и трепетом надо стоять пред Богом, весь ум устремляя к Нему единому, потому что Он не только подобно людям видит внешнего человека, но прозирает и внутреннего» [161, с. 16];

– память смертная [57]. «Действительнее всех других помышлений – мысль о смерти, о суде и о последнем решении вечной участи нашей», – наставляет свт. Феофан Затворник⁷² [160];

– искреннее покаяние [7]. Господь говорит: «Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию» (Мф. 9:13); «на небесах более радости будет об одном грешнике кающемся, нежели о девяноста девяти праведниках, не имеющих нужды в покаянии» (Лк. 15:7). Покаяние включает осознание греха, оплакивание греха, исповедание греха, ненависть ко греху и боязнь в него впасть, молитва к Богу о помощи в борьбе со грехом [145];

⁶⁸ Симеон Новый Богослов, преп. Слово 55.

⁶⁹ Иоанн Дамаскин, преп. Точное изложение православной веры, 1, 2.

⁷⁰ Исаак Сирий, преп. Слово 30.

⁷¹ Григорий Палама, свт. Триады, I, 3

⁷² Письмо 900.

– сокрушение и самоукорение: «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренных духом спасет» (Пс. 33:19), «жертва Богу – дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс. 50:19) [29];

– кротость и смирение. По словам преп. Иоанна Лествичника (525 – 606), «кротость есть неизменное устройство ума, которое и в чести и в бесчестии пребывает одинаковым»⁷³. «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4:6; 1 Пет. 5:5). По словам преп. Симеона Нового Богослова, смирение служит основанием для стяжания Духа Святого: «Поистине одна только есть печать Христова – осияние Духа Святаго, хотя много есть видов воздействий Его и много знамений силы Его. Первейшее всего другого и необходимейшее есть смирение, так оно есть начало и основание» [137, с. 36];

– хождение пред Богом, то есть постоянно помнить присутствие Бога вездесущего (Пс. 138:7-12) и всеведущего (1 Ин. 3:20; Евр. 4:13) [57]. На молитве «надо стоять в сознании вездеприсутствия Божия»⁷⁴, – пишет свт. Феофан Затворник [160]. Кроме того, свт. Феофан указывает, что память о Боге надо довести «до того, чтобы мысль о Боге сроднилась и срастворилась с умом и сердцем, и с сознанием нашим» [162, с. 181];

– мир со всеми: «Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа» (Евр. 12:14). Авва Исаия (V в.) говорит: «Будь мирен со всеми, чтоб иметь дерзновение в молитве»⁷⁵; «желающий во истину умом молиться Богу, в Духе Святом, с чистым сердцем, испытывает сердце свое прежде, чем станет молиться, беспечально ли оно в отношении ко всякому человеку или нет»⁷⁶ [39, с. 351, 364];

– избегание соблазна греха, то есть всех случаев ко греху, мест, лиц, вещей, которые могут быть соблазнительными и внушают греховные желания [57]. Преп. Исаак Сирий пишет, что «мир есть плотское житие и мудрование

⁷³ Слово 24, гл.2.

⁷⁴ Письмо 902.

⁷⁵ Слова преподобного аввы Исаии к своим ему ученикам, 16, 14.

⁷⁶ Слова преподобного аввы Исаии к своим ему ученикам, 18, 1.

плоти»⁷⁷ [135]. Апостол Павел говорит: «Мы не должники плоти, чтобы жить по плоти» (Рим. 8:12). Более того, «живущие по плоти Богу угодить не могут» (Рим. 8:8). Поэтому апостол Павел призывает: «поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожделений плоти» (Гал. 5:16);

– внутренний мир. Враг часто старается нарушить внутренний мир молящегося, постоянно его куда-то гонит, не давая покоя. Умиротворению способствует участие в церковных службах и духовное чтение⁷⁸. Церковная жизнь важна сама по себе. Свт. Симон (†1226) наставляет: «Все, что творишь ты в келии, маловажно <...> все это не может сравняться с одним соборным: «Господи, помилуй!»⁷⁹ [82]. Кроме того, следует совершать келейное правило и читать Священное Писание и Предание Церкви, Жития Святых [3];

– крестное знамение и поклоны [29; 37];

– самоотвержение и предание себя в волю Божию. Воля Божия открывается через вопрошание старцев и обращение за советами к духовному отцу или опытным в духовной жизни. Преп. авва Исаия наставляет: «Дай сердце свое в послушание отцам твоим, и благодать Божия вселится в тебя»⁸⁰ [39, с. 464]. «Бог не столько нуждается в продолжительном служении, – говорит преп. Исаак Сирий, – сколько в добродетели воли: добродетельная душа избирается Богом не благодаря делам, но благодаря добродетельной воле, <направленной> к Нему, и сердцу, страждущему на всякий миг»⁸¹;

– труд. От телесного делания рождается душевное делание, которое, в свою очередь, порождает духовные дары. Однако нельзя ограничиваться только телесными трудами [63]. Преп. Иоанн Кассиан наставляет: «Никакая добродетель не достигает совершенства без труда, – и до умирения помыслов никому нельзя достигнуть без крайнего преутруждения сердечного. Сюда прямо относится слово Господа: *Царствие Божие с усилием возьмется, и*

⁷⁷ Слова подвижнические, 2.

⁷⁸ Однако полемические сочинения могут нарушить внутренний мир.

⁷⁹ Послание смиренного епископа Симона Владимирского и Суздальского к Поликарпу, черноризцу Печерскому. Слово 14.

⁸⁰ Главы о подвижничестве и безмолвии, 6.

⁸¹ Беседа 1, 59.

употребляющие усилие восхищают его (Мф. 11:12)»⁸² [40, с. 100];

– пост. Господь говорит: «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф. 17:21) и предупреждает: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно» (Лк. 21:34). Однако пост есть только средство к укрощению плоти и укреплению духа для более ревностного упражнения в благочестии, поэтому нужно остерегаться, чтобы то, что должно быть пособием для добродетелей, не противилось им [121]. «Ибо не плоть тленная, а сердце чистое соделывается обиталищем Богу и храмом Духа Святого, – наставляет преп. Иоанн Кассиан. – Итак надлежит нам, когда постится внешний наш человек, и внутреннего удерживать от вредных вкушений»⁸³ [40, с. 29]. Именно о таком посте преп. Ефрем Сирийский (306 – 373) говорит: «Пост возводит молитву на небо»⁸⁴ [45, с. 290];

– воздержание (целомудрие). Преп. Антоний Великий призывает: «Не ходите вслед похоти очес своих и не расслабляйтесь сердцем своим. Ибо злая похоть развращает сердце и омрачает ум»⁸⁵ [39, с. 58];

– «внимать себе» («хранение ума», трезвение, бдительность), то есть бодрствовать, наблюдать за своими мыслями, чувствами, желаниями и поступками [57; 74]. Авва Исаия наставляет: «Внимай же себе, чтоб что-нибудь пагубное не отдалило тебя от любви Божией»⁸⁶ [39, с. 411]. Бесы предпочитают, чтобы человек принимал помыслы как свои мысли и думал, что он сам себе мешает [3]. «Как тело без души мертво, – пишет свт. Игнатий (Брянчанинов), – так и молитва без внимания мертва. Без внимания произносимая молитва обращается в пустословие, и молящийся так сопричисляется к приемлющим имя Божие всуе» [52, с. 68]. «Господу мерзок бывает предстоящий на молитве, и приемлющий нечистые помыслы»⁸⁷, – говорит преп. Иоанн Ле-

⁸² Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 163.

⁸³ Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 37.

⁸⁴ Слово 66.

⁸⁵ Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 73.

⁸⁶ Слова преподобного аввы Исаии к своим ему ученикам, 25, 24.

⁸⁷ Слово 28, гл. 54.

ствичник [125]. Причем Бог всегда должен быть средоточием внимания [16, с. 54]. Поэтому нужно отсекать всякое пожелание, своеволие, тогда человек смиряется и становится явной Божественная благодать [138]. «Уничтожь искушения и помыслы, – говорит авва Зосима (460 – 560), – и не будет ни одного святого»⁸⁸ [41, с. 108]. Дело не в том, чтобы не испытывать искушений, а в том, чтобы проходить их [123];

– безмолвие. Преп. Макарий Великий наставляет: «Истинное основание молитвы таково – быть внимательным к помыслам и совершать молитву в великом безмолвии и мире»⁸⁹ [39, с. 216]. Преп. Исаак Сирийский говорит, что безмолвие – «умолкание по отношению ко всему»⁹⁰. Безмолвие «предохраняет чувства от внешнего смятения и способствует трудам телесным и душевным»⁹¹. Есть два вида безмолвия – внешнее и внутреннее. Внешнее безмолвие состоит в хранении языка, молчании уст; внутреннее – в молчании ума, мире помыслов, тишине сердца. Следует упражняться в первом, чтобы достичь второго: «Молчание способствует безмолвию»⁹² [63]. По словам преп. Иоанна Лествичника, «безмолвие есть непрерывная служба Богу и предстояние пред Ним. Безмолвник тот, кто говорит: Аз сплю, а сердце мое бдит (Песн. 5:2)»⁹³ [125]. Преп. Исаак Сирийский говорит, что «вершина всякого блага для человека Божия в мире сем есть чистая молитва. И если не умрет человек по отношению ко всем людям и не будет усердствовать в безмолвии наедине с собой, словно мертвец во гробе, не сможет он приобрести это для себя. Ибо чистая молитва требует отрешенности от всего, дабы благодаря этому целомудренно и без рассеянности предстоял <человек> перед Богом во время молитвы, а разум его был собран отовсюду внутрь, вглядываясь только в Бога в безмолвии движений своих»⁹⁴ [74];

⁸⁸ Собеседования, 5

⁸⁹ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 161. Беседа 6, 3.4.

⁹⁰ Слова подвижнические, 14.

⁹¹ Беседа 1, 19.

⁹² Слова подвижнические, 41.

⁹³ Слово 27, 17

⁹⁴ Беседа 1, 72.

– неспешность. Преп. Иоанн Лествичник советует: «Произноси слова молитвы неспешно; не позволяй уму скитаться повсюду, но затворяй его в словах молитвы»⁹⁵ [125];

– осознание и прочувствование сказанного. Преп. Исаак Сирий говорит: «Молитва есть не только повторение <слов>, но и то чувство, которое пробуждается в глубинах ума по отношению к <божественному> Бытию»⁹⁶ [41];

– простота сердца, то есть чистота сердца и совести, скромность, целомудренность, непонимание и незнание лукавства, хитрости, лжи, расчета [144]. Свт. Василий Великий пишет: «Благодать Божия наипаче просияла, действуя в младенцах и в невысоких умом» [150, с. 242];

– вера. Сщмч. Киприан Карфагенский (ок. 200 – 258) говорит: «Мы столько почерпаем от избытка благодати, сколько имеем веры, способной к ее принятию» [81, с. 92];

– надежда. «Уповай на благость Божию и ожидай от Бога заступления, зная, что если обращаемся к Нему как должно и искренно, то Он не только не отринет нас вовсе, но пока еще произносим слова молитвы, скажет: «Вот Я!»⁹⁷ – пишет свт. Василий Великий [151, с. 245]. Преп. Макарий Великий говорит: «если не будет у человека пред очами радости и надежды, что примет избавление и жизнь, то не сможет стерпеть скорбей и принять на себя бремя и шествие тесным путем»⁹⁸ [39, с. 213];

– любовь к Богу⁹⁹. Старец Порфирий Кавсокаливит говорит, что Бог любит возлюбленного, а возлюбленный желает достигнуть соединения с Любя-

⁹⁵ Слово 28, 17.

⁹⁶ Беседа 1,54.

⁹⁷ Письмо 167 (174).

⁹⁸ Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 153. Беседа 26, 11.

⁹⁹ Святитель Игнатий (Брянчанинов) предупреждает: «Многие подвижники, приняв естественную любовь за Божественную, разгорячили кровь свою, разгорячили и мечтательность. Состояние разгорячения переходит очень легко в состояние иступления. Находящихся в разгорячении и иступлении многие сочли исполненными благодати и святости, а они, несчастные, – жертвы самообольщения» (Епископ Игнатий Брянчанинов. Т. 1, «О любви к Богу», с. 129). «Бога невозможно иначе любить, как сердцем очищенным и освященным Божественною благодатию. Любовь к Богу есть дар Божий: она изливается в души истинных рабов Божиих действием Святого Духа. Напротив того, та любовь, которая принадлежит к числу наших естественных свойств, находится в греховном повреждении, объемлющем весь род человеческий, все существо каждого человека, все свойства каждого человека» (Епископ Игнатий Брянчанинов. Т. 2, «Слово о страхе Божиим и о любви Божией», с. 52 – 59).

щим [147]. «Не будет светильник светить без елея и молитва не озарит духа без любви, не взыдет к Богу», – поучает свт. Филарет Московский [21, с. 36]. Свт. Феофан Затворник замечает: «Любовь возжигает любовь. Восчувствовав, как любит вас Господь <...> сердце само к Нему повлечется благодарением и любовью. Держите сердце под влиянием такого убеждения любви к вам Господа: и теплота сердечная скоро возрастет в пламень любви ко Господу» [162, с. 184]. Преп. Нил Синайский (†430) говорит: «Любовь есть полнота бесстрастия, – изглаждение страстей»¹⁰⁰. «Любовь собственно ничего не имеет, кроме Бога; потому что Бог есть любовь»¹⁰¹ [40, с. 290];

– болезнование сердца, печаль в сердце по Богу [56]. Свт. Иоанн Златоуст говорит: «Подлинно, ничто так не делает сердца любомудрым, как скорбь и печаль по Боге»¹⁰² [152]. «Ибо печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению» (2 Кор. 7:10);

– плач. Слезы на молитве, по слову преп. Нила Синайского, «орудие к получению всякого прошения»¹⁰³ [40, с. 208]. В свою очередь свт. Феофан Затворник замечает: «Слезы – мера преуспевания, а непрестанные слезы – признак скорого очищения» [158, с. 200]. Кроме того, «есть слезы в сердце, которые лучше текущих из глаз. Из глаз текущие питают червь тщеславия, а те, сердечные, Богу Единому ведомы» [159, с. 177];

– усердие, ревность и дерзновение¹⁰⁴, решимость и мужество, без самоожелания. «Без ревности по Богу, – наставляет преп. авва Исайя, – нет и преспеяния»¹⁰⁵ [39, с. 173]. Преп. Макарий Великий говорит: «Душа, хотя изъязвлена язвами постыдных страстей, хотя ослеплена греховной тьмой, однако же имеет волю возопить к Иисусу и призывать Его, чтобы пришел Он и сотворил душе вечное избавление»¹⁰⁶ [39, с. 173]. Преп. Марк Подвижник

¹⁰⁰ Мысли и увещания, извлеченные из других писаний преп. Нила, 40.

¹⁰¹ Мысли и увещания, извлеченные из других писаний преп. Нила, 41.

¹⁰² Слово 2 о молитве.

¹⁰³ Слово о молитве, 6.

¹⁰⁴ Не следует отождествлять с дерзостью.

¹⁰⁵ Слова преподобного аввы Исайи к своим ему ученикам, 2, 2.

¹⁰⁶ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 68. Беседа

учит: «Благодать Христова восполнит наши недостатки, если только мы не вознерадим о делании по силе нашей»¹⁰⁷ [39, с. 517]. Кроме того, «святой Макарий говорит о душе, в которой есть истинная решимость, что бы ни было ей нанесено, среди тысячи искушений, все претерпевая, она говорит: если и умру, не оставлю Его (то есть Господа, в угоду греху и врагу)»¹⁰⁸ [39, с. 189]. Преп. Антоний Великий говорит, что «мужество есть не что иное, как твердость в истине и сопротивление врагам: когда не уступишь им, они отступят и совсем не покажутся более»¹⁰⁹ [39, с. 109]. Авва Исаия говорит, что «настоящее мужество – когда человек противоборствует прежним грехам, о прощении коих и просит, умоляя всегда о том, чтоб опять не впасть в них, ни в сердце своем, ни в действовании, ни в чувствах»¹¹⁰ [39, с. 392].

– терпение. «Действие Божией благодати, – говорит преп. Макарий Великий, – открывается в человеке и приемлет он дарование Духа Святого, какого сподоблена бывает душа верная, только после долговременного борения, после опытов великого терпения и великодушия, после искушений и испытаний, когда свободное произволение испытано будет всякими скорбями»¹¹¹. Свт. Иоанн Златоуст наставляет: «Не потому Бог часто медлит исполнением наших просьб, что отвергает их, а желая научить нас постоянству и привлечь к Себе»¹¹² [151]. Перенесение скорбей развивает навык постоянной молитвы, «если только с Ним страдаем, чтобы с Ним и прославиться» (Рим. 8:17);

– непрестанное призывание (или постоянное понуждение к молитве) [103]. Преп. Макарий Великий говорит: «Кто скорбит и ищет, и неотступно просит Господа, тот скорее получит избавление и небесное богатство, как сказал Господь, заключая слово о неправедном судье и о вдовице: *кольми па-*

¹⁰⁷ Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, 75.

¹⁰⁸ Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 102. Беседа 26, 8.

¹⁰⁹ Устав отшельнической жизни, 177.

¹¹⁰ Слова преподобного аввы Исаии к своим ему ученикам, 23, 7.

¹¹¹ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 87. Беседа 1, 12.

¹¹² Слово 2 о молитве

че Бог сотворил отмщение вопиющих к Нему день и ночь? Ей глоголою: сотворит отмщение их вскоре (Лк. 18:7, 8)»¹¹³ [39, с. 181]. Также и преп. Иоанн Кассиан призывает: «Без колебания неверием будем неотступны в молитве, и получим просимое. Так обетовал Господь: *просите, и дастся вам, ищите и обряцете, толцйте и отверзется вам* (Лк. 11:9)»¹¹⁴ [40, с. 138]. Свт. Феофан Затворник наставляет: «Возрастание молитвы конца не имеет» [155, с. 195].

Как отмечено выше, молитва творится неспешная, покаянная, плачущая, от духа сокрушенна и смиренна [145]. При этом условием возрастания в молитве служит смирение, которое 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 Сирина, смирением определяется наше нравственное и духовное преуспеяние: «насколько человек погрузится в смирение, настолько преуспеет и вознесется» [111]. «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»¹¹⁵ [106, с. 87]. Само «совершенство человека – есть смирение».

Поэтому преп. Симеон Новый Богослов пишет: «Поистине одна только есть печать Христова – осияние Духа Святаго, хотя много есть видов воздействий Его и много знамений силы Его. Первейшее всего другого и необходимейшее есть смирение, так оно есть начало и основание» [137, с. 36]. Можно сказать, что смирение служит мерой святости.

¹¹³ Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 87. Беседа 1, 12.

¹¹⁴ Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 206.

¹¹⁵ Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 145.

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) [132]. Преп. Макарий Великий говорит: «Принявший благодать почитает себя униженным 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»¹¹⁶ [39, с. 231-232]. Смирение, по словам преп. Макария Великого, является необходимым условием сохранения благодати: «Обогащающийся Божьей благодатью должен пребывать в великом смиренномудрии и сердечном сокрушении, почитать себя нищим и ничего не имеющим»¹¹⁷ [39, с. 233].

2.2. Борьба с помыслами, причины ослабления молитвы и сокрытие благодати

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»¹¹⁸ [39, с. 206]. Поэтому «самое главное оружие для борца и подвижника состоит в том, чтобы, вошедши в сердце, сотворил он брань с сатаною, возненавидел себя самого, отрекся от души своей, гневался на нее, укорял ее, противился привычным своим пожеланиям, препи-

¹¹⁶ Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 196. Беседа 16, 12.

¹¹⁷ Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 199. Беседа 41, 3.

¹¹⁸ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 138. Беседа 21, 3.

рался с помыслами, боролся с самим собою»¹¹⁹ [39, с. 218].

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 отсекать в самый момент их появления, а не тогда, когда они глубоко укоренятся в человеке. Преп. Иоанн Лествичник различает несколько стадий проникновения помысла в человека. Сначала появляется «прилог» – мимолетный образ, входящий извне и чуждый человеку. Затем следует «сочетание» – собеседование ума с появившимся прилогом, изучение и исследование его. «Сосложение» – это уже внутреннее 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»¹²⁰. «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»¹²¹ [125].

Если до начала молитвенного делания борьба за душу была скрыта от человека, то, когда он приступает к нему, становится явной. Поэтому становится необходимым научиться сохранять внутренний мир, иметь терпение и творить молитву [87]. После молитвы нужно быть готовым к искушениям: «Помолившись, как должно, ожидай, что не должно, – и стой мужественно, охраняя плод свой»¹²² [40, с. 212].

Видение в себе бессилия в борьбе с помыслами и страстями, учит не надеяться на себя, а искать через духовного наставника помощи у Бога [73]. Преп. Исаак Сирий говорит: «Блажен человек, который познает немощь свою», он «воздвигает душу свою из расслабления, <...> и запасается осто-

¹¹⁹ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 165. Беседа 26, 12.

¹²⁰ Лествица, 15, 73.

¹²¹ Там же.

¹²² Слово о молитве, 49.

рожностью»¹²³ [134]. Основной закон самопознания выражен в следующих словах преподобного Симеона Нового Богослова (949 – 1022): «Строгое исполнение заповедей научает людей глубокому сознанию своей немощности»¹²⁴ [42, с. 7–8]. Познание гибельности своего духовного состояния открывается человеку только при усилении исполнить все заповеди Евангелия [164].

Схиархимандрит Софроний (Сахаров) (1896 – 1993) наставляет: «Внутреннее умное внимание с молитвою в сердце дает христианину возможность видеть помыслы прежде, чем он войдет в сердце <... > и молитвою отгоняет его» [119, с. 61]. По учению свв. отцов, полезно постоянное и всedневное откровение помыслов [73]. Для откровения помыслов нужно стараться найти духовного наставника благоразумного, сострадательного, имеющего духовный разум, кроткого и смиренного [7]. Откровение помыслов ослабляет их: «Как при появлении света отбегает тьма, так пред светом исповедания исчезают страстные помыслы, которые и сами суть тьма»¹²⁵; помогает следить за грехами и удерживаться от них: «Душа, помышляющая об исповеди, удерживается ею от согрешений, как бы уздою»¹²⁶; 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»¹²⁷ [41, с. 278; 42, с. 174; 131].

Главное средство в борьбе с помыслами – молитва Иисусова. «Пока, – говорит преп. Серафим Саровский, – дети Вавилонские, то есть движения и помыслы злые еще младенцы, должно разбивать и сокрушать их о камень, который есть Христос» [154, с. 108].

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

¹²³ Слова подвижнические, 61

¹²⁴ Деятельные и богословские главы, 4.

¹²⁵ Феопит Филладельфийский, митр. Слово о сокровенном делании, 28.

¹²⁶ Лествица, слово 4, 53.

¹²⁷ Максим Исповедник, преп. Умозрительные и деятельные главы, 190.

способствует и пост [87]. Молитва и пост являются необходимыми средствами для противостояния бесам: «Сей же род изгоняется только молитвою и постом (Мф. 17:21).

Преподобный Симеон Новый Богослов наставляет: «Если у тебя появится мысль, внушенная дьяволом, что спасение твое совершается не силой Бога твоего, но твоей мудростью и твоей собственной силой, – если согласится душа на такое внушение, благодать отходит от нее. Подвиг против такой сильной и тягчайшей брани, возникающей в душе, предстоит душе до последнего нашего дыхания. Душа должна вместе с блаженным апостолом Павлом взывать всегласно вслух ангелов и людей: не я, но благодать Божия, которая со мной. И апостолы, и пророки, и мученики, и иерархи, и преподобные, и праведные – все исповедали такую благодать Святого Духа, и ради такого исповедания с помощью ее подвизались добрым подвигом и течение свое совершили»¹²⁸. Апостол Павел об этом говорит: «Также и Дух подкрепляет нас в немощах наших, ибо мы не знаем, о чем молиться, как должно, но сам Дух ходатайствует за нас воздыханиями неизреченными. Испытующий же сердца знает, какая мысль у Духа, потому что Он ходатайствует за святых по воле Божией» (Рим. 8.26-27). В связи с этим, по словам блж. Августина, человек, ищущий Господа, уже найден Им [164].

Святые отцы выделяют три ступени воздействия темной силы на молящегося. Вначале бесы воздействуют на молящегося пробуждением в его душе тех или иных страстей, склонности ко греху и приращением разных приражений. Если молящийся успешно борется со всеми этими приращениями, то бесы начинают нападать на человека посредством окружающих его людей, наиболее близких, возбуждая в них недовольство, вражду и ненависть к подвижнику благочестия. Если и в этом бесы не преуспеют, или молящийся живет в уединении, то им бывает попущено открыто являться и запугивать молящегося разнообразными страхованиями. При этом для более сильных духом подвижников попускается и физическое нападение на них бесов. Так,

¹²⁸ Слово 4.

например, был избит преп. Антоний Великий. Однако во всей этой борьбе закаляется сила духа молящегося [119, с. 148 – 149].

Христианину не следует бояться видимых нападений бесов, которые побеждаются смирением, молитвой, крестным знаменем и всецелым упованием на Бога, но о постоянном, невидимом телесными очами, воздействии демонов необходимо всегда помнить, иметь об этом отчетливое представление и непрестанно бороться с этим воздействием [117].

Преподобный Антоний Великий наставляет: «Демоны не суть видимые тела, но мы бываем для них телами, когда души наши принимают от них помышления темные; ибо, принявши эти помышления, мы принимаем самих демонов и явными их делаем в теле» [119, с. 152]. В таких случаях христианин должен вооружиться духовно молитвой. Преподобный Исаак Сирийский поясняет: «Для того умножил Бог искушения, чтобы мы, устроясь им, прибегали к Нему» [119, с. 158]. Св. прав. Иоанн Кронштадтский ясно указывает: «Не испытывай на себе действия злых козней духа злого – не узнаешь и не почтишь как должно благодеяний, даруемых тебе Духом Благим» [119, с. 158].

Апостол Павел предупреждает: «Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие; чтобы не было [между вами] какого блудника, или нечестивца, который бы, как Исав, за одну снедь отказался от своего первородства» (Евр. 12:15-16). В этих словах апостол указывает на важность сохранения целомудрия, поста и нестяжания для сохранения благодати. Поэтому «приемля царство непоколебимое, будем хранить благодать, которою будем служить благоугодно Богу, с благоговением и страхом, потому что Бог наш есть огонь поядующий» (Евр. 12:28-29).

По словам свт. Серафима (Соболева) (1881 – 1950), «в хранении благодати должны заключаться все наши заботы, в этой благодати все наше счастье и спасение. Без нее наша душа мертва, ибо «Святым Духом всяка душа живится». <...> Вот почему мы должны знать через какие грехи, по преиму-

ществу, мы отпадаем от благодати Св. Духа и погибаем. Из Священного Писания нам известно, что такими грехами являются гордость (1 Петр. 5:5), <...> плотский разврат (Быт. 6:3) и <...> немилосердие (Лк. 12:45-46)» [129, с. 89 – 90].

Преподобный Парфений Киевский (1790 – 1855) предупреждает: «Потеря благодати страшнее всех потерь: нет бедственнее состояния, как состояние человека, потерявшего благодать. Надо иметь непрестанную бдительность, чтобы сохранить ее. Она дается нам даром, по единому милосердию Божию, но к сохранению ее мы должны прилагать все свое тщание. Гнев, тщеславие или высокоумие и осуждение ближнего отгоняют благодать Святого Духа» [119, с. 205] Преподобный Анатолий Оптинский (1855 – 1922) описывает причину ослабления действия молитвы следующим образом: «Молитва прекращается – это обыкновенно от празднословия, обжорства, осуждения, и главное – от гордости» [18].

Главной причиной потери благодати является гордость. Гордый человек не может молиться, так как требует от Бога даров, как бы заслуженных им. Гордый старается сразу взойти на высокие духовные степени, совершенно не соответствующие его жизни. В молитве человек должен искать только лишь одного – прощения своих грехов. Другое препятствие в молитве – уныние и отчаяние. Уныние делает христианина не способным к молитве, а отчаяние лишает надежды на Бога. Преподобный Серафим Саровский говорил: «Нет ничего пагубнее духа уныния!» [119, с. 224]. Старец Зосима предупреждает: «Ни в каком случае и ни при каких обстоятельствах не унывайте. Уныние – это палач, который убивает энергию, необходимую для получения в сердце Духа Святого. Унылый теряет молитву и умирает для подвига» [119, с. 223].

Ерму было указано от ангела, что «мирская печаль оскорбляет Духа Святого, помрачает разум и препятствует исполнению молитвы, ибо печальная молитва не восходит к престолу Божию» [119, с. 223]. Препятствием к молитве является и памятозлобие. Господь говорит: «Если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь про-

тив тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойдя прежде примиришься с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой» (Мф. 5:23-24). Апостол Иаков пишет: «Всякий, ненавидящий брата своего, есть человекоубийца; а вы знаете, что никакой человекоубийца не имеет жизни вечной, в нем пребывающей» (1 Ин. 3:15). По выражению свв. отцов: «гнев – пожар души» [119, С. 225]. Апостол Павел пишет о вреде сребролюбия: «Корень всех зол есть сребролюбие» (1 Тим. 6:10). Препятствуют молитве неисповеданные грехи. Бог праведен, а «грех есть беззаконие» (1 Ин. 3:4).

Ослабляет и даже лишает молитвы небрежность и рассеянность [127, с. 270]. Святитель Василий Великий говорит: «Если ты хочешь молиться внимательно, но еще по младенчеству воли своей не можешь, то стой, терпи в молитве, и Господь воздаст тебе за труд твой» [127, с. 270-271]. Преподобный Анатолий Оптинский предупреждает: «Когда будет утверждаться молитва, отнюдь не спускай внимания вниз. Иначе блудная страсть замучит. И это не есть прелесть, а дело естества, происходящее от неправильного «умного делания». Вот если бы ты эту сладость приняла за благодать, тогда была бы прелесть. Исправление начни с того – не спускай вниз внимания, а держи ум в середине сердца. А если он у тебя уж повадился лазить вниз, то оставь на время и займись чтением. Держись этого правила и не погибнешь. Молитвы же не оставляй. Такие уклонения случаются со многими» [18].

Святитель Игнатий (Брянчанинов) наставляет: «Каждое сопротивление, оказанное требованию страсти, ослабляет ее; постоянное сопротивление низлагает ее» [119, с. 227]. Однако в большей мере страсти побеждаются при развитии противоположных страстям добродетелей и очищении сердца путем усиленных молитв и духовных подвигов [119, с. 227].

Благодать скрывается во время молитвы для того, чтобы человек познал свою греховность и возложил все упование на Бога. В связи с этим преп. Анатолий Оптинский наставляет: «Бывает в прохождении молитвы сон, лень, тоска и охлаждение ко всему по несколько дней и даже неделю. Очень может быть, что ты окрадена была пред этим сопротивником тайным тще-

славием, гордостью или осуждением, или гневом, или чем другим. Вот враг душевный и насилует нашу природу, чтобы в праздности и разлениении иждивали дни свои вместо того, чтобы готовиться к вечности <...> Благодать как бы на время отступает, чтобы познал человек более немощь своего естества и более прибегал к Богу, прося Его помощи и заступления. Это время для великих подвижников, борющихся и труждающихся в молитве, самое благоприятное для восприятия великих венцов» [18].

Святой праведный Иоанн Кронштадтский говорил о потере благодати: «С величайшей осторожностью нужно держать в своем сердце сокровище Духа; нужно бодрствовать над своим сердцем, быть кротким, удерживаться от раздражительности и движений самолюбия, привязанности к земному, от нечистых восстаний плотских. В противном случае <... > душу наполнит чуждый огонь, мучительно палящий внутренности, лишаящий ее мира и радости, и наполняющий ее чувством скорби и тесноты, и подстрекающий к раздражительности и хуле» [119, с. 120]. Чтобы не удалять от себя Святого Духа, надо каяться.

Преподобный Силуан Афонский (в миру – Симеон Иванович Антонов) получил дар непрестанной Иисусовой молитвы от Пресвятой Богородицы после горячей молитвы перед Ее образом. Однажды познав Духом Святым Божественную любовь, он несравненно глубже и острее переживал потерю благодати: «Кто потерял ее, тот неутомимо день и ночь ищет ее и влечется к ней. Она теряется нами за гордость и тщеславие, за неприязнь к брату, за осуждение брата, за зависть, она оставляет нас за блудную мысль, за страсти к земным вещам, за все сие уходит благодать, и опустошенная и унылая душа скучает тогда о Боге, как скучал отец наш Адам по изгнании из рая». Преподобный Силуан Афонский говорит: «Познавшая Бога душа ничем не может удовлетвориться на земле, но все стремится ко Господу и кричит, как малое дитя, потерявшее мать: скучает душа моя по Тебе и слезно ищу Тебя» [32]. «За то страдаем мы, – поясняет преп. Силуан Афонский, – что не имеем смирения. В смиренной душе живет Дух Святой, и Он дает душе сво-

боду, мир, любовь, блаженство» [32].

По словам преп. Серафима Вырицкого (1866 – 1949), главными свойствами, которые усвоил враг спасения рода человеческого, являются гордыня и ненависть. Победить их можно только с помощью противоположных им добродетелей – смирения и любви, которые привлекают к себе всемогущую благодать Божию. От нее в ужасе бегут духи злобы [57].

Благодать Божия дается исключительно за смирение, что проверено многовековым опытом православного подвижничества: «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (1 Пет. 5:5). Венцом даров Божиих является всепрощающая любовь, которая, по слову апостола Павла, «есть совокупность совершенства» (Кол. 3:14). Любовь – это дар вечный: «Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится» (1 Кор. 13:8).

Выводы по II главе

Непрестанная Иисусова молитва, соединяющая человека с Богом через все возрастающую память о Нем, не только побеждает бесов и дает познать человеческую немощь в борьбе со злом, но и преображает человеческое естество через молитвенное делание, в котором участвует тело, возводящее от смиренного покаянного воззвания, молитвенного чувства к молитве в Духе, когда, пламенея любовью к Богу и ближним, обретается подлинная духовность и святость, совершается обожение.

В первом периоде молитвенной жизни призывающая благодать Божия ставит человека на путь покаяния. Затем благодать скрывается от кающегося, однако невидимое ее присутствие остается с ним, вследствие чего молящийся вступает во второй, наиболее продолжительный период, в котором начинает обретать смирение – необходимое условие возрастания в молитве, поскольку за него даруется и сохраняется Божественная благодать, а значит и все духовные дарования. По мере понуждения к покаянной молитве, исполнения

Христовых заповедей и укоренения добродетелей, благодать начинает понемногу проявлять свое присутствие, рождая в человеке любовь. В третьем периоде молитвенной жизни происходит возвращение благодати Божией, приближающей молящегося любовью, основанной на смирении, к Богу и соединяющей с Ним.

Наиболее безопасный способ обретения умной молитвы, к деланию которой призваны все христиане, – заключение ума в слова молитвы, произносимые неспешно с покаянным чувством, и впоследствии в верхней части сердца. При этом если в молитве избегать мнительности, сомнения и мечтательности, то можно не впасть в гордыню, самомнение и превозношение, ведущие к прелести. Непрестанная молитва служит средством очищения сердца через покаяние. Можно вообще не применять никаких вспомогательных способов для сведения и удержания ума в сердце, так как это представляет опасность для здоровья и может усилить действие страстей. Соединение ума с сердцем зависит всецело от милости Божией и совершается Божественной благодатью.

На первых этапах молитвы (устной и умной) очень важным является обретение навыка, что достигается частым понуждением на внимательную покаянную молитву. Кроме того, следует больше уединяться, приучаться к воздержанию, воцерковляться. Преуспевая в молитве, молящийся приобретает большее видение своих грехов, покаянное сокрушение сердца и укрепление добродетелей. Постепенно сердце начинает участвовать в молитве, что вызывает особенную необходимость хранить внешние чувства. Впоследствии сама благодать вводит в сердце молящийся ум и молитва становится умно-сердечной. После этого человек бывает подготовлен к восхождению в степень молитвы самодвижной, когда его желания и действия совпадают с волей Божией. При этом молящийся обязан с особым усердием блюсти молчание и хранить тишину, пребывающую в его сердце. При умно-сердечной молитве совершенствуется ее действие, ум освобождается от помрачения, сердце, сокрушаясь, все больше очищается от страстей и грехов. После победы над

дьяволом, когда он предстает молящемуся во всем своем ужасающем виде, благодать входит с молитвой в очищенное сердце. Молитва совершается уже не словом или мыслью, а не прекращающимся сердечным чувством. Затем следует более совершенный этап молитвы – молитва умно-сердечная чистая. При этом бесстрастное сердце молится чисто, помыслы уже из него не исходят. Такая молитва является началом созерцательной, и молящийся теперь живет созерцательной жизнью и молится в истине Духом Святым, причем все добродетели возрастают до своей полноты. За умно-сердечно чистой молитвой следует зрительная молитва. Молящийся непосредственно зрит Бога, постигает дела Божьего домостроительства, познает великие Божественные тайны. Однако наивысший дар – созерцательное молчание. Тогда молитва совершается без слов из всего существа. Молящийся устремляется к Богу в любви и безмолвии духа и осеняется нетварным светом внутри и снаружи. Он весь преисполняется Божественной любовью. Это подлинное единение в любви с Богом.

Верующий во Христа молится Христу и во Христе. Поэтому основой молитвы служит вера, но без жизни, соответствующих ей, она остается пустой. Подлинная духовность – это соответствие учения, веры и жизни с учением Иисуса Христа. Причем существует прямая связь и взаимообусловленность между догматическим содержанием веры и ее выражением в личном опыте христианина. Кроме того, христианская молитва должна быть молитвой в Духе, Который преображает человека, а вследствие этого, и весь мир. Поэтому христианину надлежит любить всех, молиться обо всех, плакать обо всех и каяться за всех.

Обретению непрестанной молитвы содействуют условия, в которых она совершается: со страхом Божиим (трепетом и благоговением), в памяти смертной, с искренним покаянием, сокрушением и самоукорением, кротостью и смирением, в присутствии Божии, в мире, с крестным знаменем и поклонами, с самоотвержением и преданием себя в волю Божию, в труде, посте и воздержании, внимая себе, в безмолвии, неспешно, с осознанием и про-

чувствованием сказанного, в простоте сердца, молением веры, надежды, любви (пламенным тихим и ясным возгорением сердца), с болезнованием и печалью сердца по Богу, с плачем (сердечными слезами и воздыханиями), с усердием, ревностью и дерзновением, решимостью и мужеством, без самоожеления, с терпением, непрестанным призыванием (или постоянным понуждением к молитве).

Согласно учению о трезвении, искусство борьбы с помыслами заключается в том, что греховные и посторонние помыслы нужно отсекают Иисусовой молитвой в самый момент их появления. При этом различаются несколько стадий проникновения помысла в человека: прилог, сочетание, сосложение, борьба, пленение, страсть. По учению святых отцов, полезно постоянное и всedневное откровение помыслов, которое ослабляет их.

Святые отцы выделяют три ступени воздействия темной силы на молящегося: пробуждением в его душе страстей, склонности ко греху и приращением разных пристрастий; посредством окружающих его людей; открыто являются и запугивают страхованиями. При этом для более сильных духом подвижников попускается и физическое нападение на них бесов. Бесов не следует бояться, они побеждаются смирением, Иисусовой молитвой, крестным знамением и всецелым упованием на Бога.

Для сохранения благодати важно сохранять целомудрие, пост и нестяжание. Причинами потери благодати и ослабления молитвы являются: разврат, немилосердие, гнев, празднословие, мирская печаль, сребролюбие, чревоугодие, памятозлобие, осуждение, ненависть, неисповеданные грехи, небрежение, рассеянность, уныние, отчаяние, тщеславие, гордость.

Глава III. Иисусова молитва в монашеской практике как средство достижения обожения

3.1. Монашеское молитвенное служение как вхождение в Божественную жизнь

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 преп. Варсонофия, только монашествующие могут достигнуть совершенства: «Высшего блаженства могут достигнуть только монашествующие. Спаситься в миру можно, но вполне убелиться, отмыться от ветхого человека, подняться до равноангельской высоты, до высшего творчества духовного в миру невозможно, то есть весь уклад мирской жизни, сложившийся по своим законам, разрушает, замедляет рост души» [22].

Все монашествующие должны непрестанно творить Иисусову молитву, которая, как правило, совершается по четкам¹²⁹. В монашестве четки вручаются монаху при постриге и являются средством напоминания о непрестанной Иисусовой молитве: «Приими, брате, меч духовный, иже есть глагол Божий, ко всегдашней молитве Иисусове: всегда бо имя Господа Иисуса Христа во уме, в сердцы и во устех своих имети должен еси, глаголя присно: Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго». Четки называются духовным мечом, так как в момент духовной брани даруемая молящемуся благодать Божия поражает бесов как неким мечом [28].

Монашество выражается в подвиге отречения и нераздельной любви к Богу. По словам преп. Иоанна Лествичника, «монах есть всегдашнее понуж-

¹²⁹ Прообразом употребления четок может служить пример Ливийского инока Павла, ежедневно возносившего 300 молитв, и чтобы не ошибиться в счете, он клал за пазуху 300 камушков, и при каждой молитве выбрасывал по одному [См.: 116].

дение естества и неослабное хранение чувств»¹³⁰ [125]. Важно, чтобы суть монашества была осуществляема в душе и в жизни человека [13].

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

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 [62]. Апостол Павел говорит: «Ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6:12).

Целомудрие – состояние такой духовной цельности, внутренней мудрости, которая не дает отклониться от Бога [13]. Господь сказал: «Кто может вместить, да вместит» (Мф, 19:12). В то же время целомудрие – это духовная и телесная чистота, значит, свобода от греховных влечений [55].

Наивысшая монашеская степень – схимничество. Когда перед принятием великой схимы преп. Парфений Киево-Печерский обратился к архиепископу Антонию Воронежскому (1773 – 1846) с просьбой растолковать ему сущность схимничества, то получил от духоносного архипастыря ответ: «Вы желаете знать, что такое великая схима? Это есть неизмеримая высота и глубина христианского смирения, основанная на Христа Господа Спасителя нашего словах: «Научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим» (Мф. 11:29). В сих словах все таинство спасения наше-

¹³⁰ Слово 1.

го заключается». По принятии схимы преп. Парфений молился Пресвятой Богородице, прося, – да поведает ему Владычица, что есть принятое им на себя схимничество, и услышал от Нее глас: «Схимничество есть – посвятить себя на молитву за весь мир» [84].

Обратимся к современному опыту афонских монахов, который имеет свои особенности. Так, без напряженного физического труда до пота, до изнеможения иногда невозможно преодолеть бурю помыслов, видений и страхований, посылаемых бесами на подвижников. Поэтому одной молитвы тут недостаточно. Нужно заставить трудиться не только душу, но и тело, потому что нападению духовного врага подвергаются одновременно и тело, и душа человека. При этом нельзя ни в коем случае доверять никаким сверхъестественным явлениям. Нужно считать себя грешными и недостойными любых благодатных видений и откровений.

Строгий устав, отсечение своеволия в послушании старцу, напряженный труд, исключаящий личную выгоду, и постоянная молитва – все содействует правильному направлению развития духовных сил и устремлений инока. При этом главное – выверенное многолетним опытом духовное руководство старца, являющегося преемником монашеского опыта прежних отцов, у которых он и сам многие годы был в послушании.

Когда при умножении грехов благодать Божия скрывается, души людей испытывают мучительное состояние ужаса. Тогда чудовищная черная сила ломает и рвет душу на части, и каждая ее частица стонет от нестерпимой боли в безумном 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 благодати Божией. Поэтому в настоящее время не естество ослабело (оно всегда было слабым после грехопадения прародителей), а ослабело, по словам преп. Серафима Саровского, произволение христиан в борьбе с грехом. Однако если человек отказывается от себя, от своих страстей и от любых душевных

или телесных привязанностей ради Бога, то Бог Сам начинает заботиться о нем, посылая ему помощь и укрепляя его Своей благодатью.

Христианам, которые постоянно помнят о Боге и о цели своего пребывания на земле, Господь Сам открывает Свое присутствие. Оно проявляется сквозь связанную цепь событий, которые чередуются с такой целесообразностью, что внимательный человек ясно видит в них действие Промысла Божия. Тогда он глубоко осознает и особенно остро чувствует 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 приобретается духовная мудрость. Вот почему у людей, живущих в постоянном памятовании о Боге, нет частой необходимости вопрошать волю Божию у других.

Основой монашеского делания в афонских киновиях, скитах, кельях и каливах, как и прежде, является подвиг отсечения гордого своеволия, соединенный с постоянным памятованием о Боге и непрестанной Иисусовой молитвой. Старцы, игумены и духовники много времени и внимания уделяют обучению монахов и послушников этому наиважнейшему духовному деланию, без которого стяжание благодати Духа Святого становится трудным. Ночью стук в деревянное било будит всю братию на келейную молитву, и каждый монах и даже послушник у себя в келье совершает назначенное ему духовником или старцем келейное правило¹³¹, состоящее из определенного количества Иисусовых молитв. Это молитвенное делание длится 3 – 4 часа в зависимости от количества четок, которое благословил «протянуть» духовный отец: 10, 20 или 30. Если учесть, что монашеские четки состоят из 100 узелков, то, соответственно, и молитв получается 1000, 2000 или 3000.

¹³¹ Канон (келейное молитвенное правило манатейного монаха) состоит из следующих молитв: «Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас, аминь». Царю Небесный. Трисвятое. Пресвятая Троице... Отче наш. Господи помилуй (12). Слава, и ныне. Приидите, поклонимся... Помилуй мя, Боже... Верую. Далее следуют молитвы по четкам: Спасителю – 3 четки, Божией Матери – 2 четки, всем святым – 1 четка. Кроме того – о здравии и спасении игумена с братией, ктиторов и благодетелей «святыя обители сия» – 1 четка. О упокоении игуменов, братии, ктиторов и благодетелей «святыя обители сия» – 1 четка. Завершают канон манатейного монаха земные поклоны: Спасителю – 30, Божией Матери – 20, всем святым – 1 четка [См.: 148].

Благодаря такой усиленной заботе о стяжании благодати Духа Святого с помощью молитвы и борьбы с грехом гордыни путем отсечения своей воли и добровольной передачи ее в послушание игумену, старцу и старшей братии, многие монахи достигают большой духовной высоты. Однако они умеют это тщательно скрывать, чтобы ничем не выявлять своих духовных дарований, и тем самым избежать зависти или похвалы [56].

Монах Борис (в миру – Василий, в схиме – Николай) (1876 – 1969), подвизавшийся на Валааме – «Северном Афоне», наставлял о Иисусовой молитве: «Главное условие преуспевания в молитве заключается в том, <...> чтоб молитва всегда совершалась с величайшим благоговением и вниманием. <...> Бог принимает в молитвенное общение с Собою только смиренных. Господь заповедал нам быть тщательными и подвизаться во вседневной молитве. Сподобляется же этой молитвы человек тогда, когда хранением заповедей Господних и противлением греху и внутренно, и наружно совлечется греха и будет стараться жить непорочно пред Господом, а также тогда, когда человек непрестанно просит помощи у Господа и Пречистой Его Матери» [149].

Внимание себе необходимо для стяжания непрестанной молитвы. Монах Борис наставляет: «Более будь внимательным к себе и молчанию, чтобы достигнуть любви, которая есть верх и совокупность христианского совершенства. Достигшие мужеского возраста о Христе получают непрестанную молитву, которую совершают тайно, то есть в душевной клети, на всяком месте и во всякое время, со смирением и кротостию, со вниманием, со страхом Божиим. Занимающийся молитвой получает непрестанную молитву тогда, когда воля его и деятельность поглощены будут разумением, желанием и исполнением воли Божией. Вот этим <...> водворяется в сердце живая вера, Евангельская простота, мир Божий, чуждый всякого возмущения» [149].

Перед тем, как начать молитву, по словам монаха Бориса, необходимы следующие условия: «Непресыщенное чрево, отсекай все страсти и помыслы, и все житейское попечение. Нужно искренне, от всего сердца, прощать

все обиды, нужно благодарить Бога за все скорбные случаи жизни, удалять от себя рассеянность и мечтательность, и иметь благоговейный страх» [149].

Благодаря Иисусовой молитве отгоняются демоны и появляется постоянное памятование о Боге. «Качество истинной молитвы, – согласно монаху Борису, – состоит в том, что ум во время молитвы находится во внимании, а сердце сочувствует уму. А еще в том, что во время молитвы сей придет к тебе расположение духа и поплачешь о своих грехах, и вспомнишь последняя твоя, то есть смерть, как надо будет предстать пред Господом Богом. Вспомнишь <...> и муку для грешников, и рай для праведников и помыслишь, что мы странники и пришельцы на земле, и слезы потекут у тебя чистосердечные» [149].

Согласно монаху Борису, любовь к Богу – плод молитвы: «От молитвы рождается любовь Божия. <...> кто не победил страстей, тот не может иметь дерзновения в молитве, а кто не имеет молитвы, тот не имеет Божественной любви. <...> вот что значат ощутительные признаки Божественной любви. Лицо у такого человека делается огненным и радостным всегда, и тело Его согревается благодатию Божиею. Упоенный любовью Божиею забывает все свои труды и печали и, по причине своего упокоения делается бесчувственным ко всем греховным страстям. И всегда уповает на милость Божию» [149].

Монах Борис наставляет, что Иисусову молитву нужно творить и во время богослужения, но более медленно: «Во время службы церковной не оставляй молитву Иисусову, твори ее как можно реже, чтобы ухо твое слушало пение и чтение церковной службы, а уста творили непрестанную молитву» [149].

На послушаниях молитву Иисусову не следует оставлять, а если это произошло, то нужно снова начать ее творить, чем впоследствии обретется навык: «...ничто так не способствует молитве как послушание, умерщвляющее нас для мира и для самих себя. Занимайся трудами, а в устах держи молитву Иисусову. Молись, <...> устами почаще повторяй ее. А если не мо-

жешь этого совершать и непрестанно молиться, то не скорби <...> Но возвращайся к молитве как вспомнишь о ней. Мало по малу, молитва непостоянная, воспоминаемая, обратится в навык и редкая молитва неприметным образом перейдет в непрестанную, только принуждай себя к ней» [149].

Быть верным Богу – значит каяться и избегать греха: «Душа тогда пребывает в верности Богу, когда немедленно раскаивается в тех согрешениях, в которые увлекается по немощи своей и когда удаляется всякого слова, дела и помышления греховного» [149].

Монах Борис наставляет о терпении в духовной брани: «С терпением борись против страстей, не приходя в уныние и безнадежие при побеждении помыслами и ощущениями греховными. Впрочем, и не попускай себе побеждаться. Если будешь падать, то вставай» [149].

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» [149].

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 [16, с. 247].

3.2. Созерцательное молчание – переход к обожению.

Высшая степень молитвы – созерцание. В состоянии созерцания, по словам преп. Нила Синайского, бывает «некое восхищение ума, всецелое отрешение его от чувственного, когда неизглаголанными воздыханиями духа приближается он к Богу, Который видит расположение сердца отверстое, подобно написанной книге, и в безгласных образах выражающее волю свою»¹³² [105].

¹³² Слово о нестяжательности, 27.

По словам еп. Петра (Екатериновского) (1820 – 1889), наилучшие средства для возвышения к созерцанию Бога: 1) собранность мыслей, спокойствие духа, постоянное глубокое самовнимание; 2) чистота сердца. Этому очень способствует уединение пустыни [120, с. 91]. Епископ Петр (Екатериновский) наставляет, что лучи божественного света могут отражаться только в чистой сердечной сфере, просвещать душевные очи и открывать им Бога и дивные предметы горнего мира в их таинственной отдаленности, не прозреваемой умом, омраченным страстями. Уединенное пустынножительство дает возможность войти в себя, наблюдать за всеми внутренними движениями души, открывать слабые стороны, яснее видеть свои грехи и опасности со стороны духовных врагов [120, с. 93].

Преподобный Исаак Сирийский пишет, что «в молитве открывается перед разумом дверь прозрений, а они <...> возбуждают снова желание молиться¹³³. Ибо молитва, которая пробуждается благодаря созерцанию, необычна: сильно связывает она разум <...> Не всегда способен человек устоять перед силой прозрений или свободно пользоваться чувствами своими <...> слишком сильны они для того, чтобы человек мог обратиться к себе и начать молитву <...> Но не так со всеми прозрениями. Есть прозрения, порождающие молитву, а есть порождающие тишину»¹³⁴ [138].

Ум, созерцающий Бога, по словам свт. Григория Двоеслова (ок. 540 – 604), может увидеть перед собой весь мир словно сжатым воедино, потому что все сущности пребывают в Боге. Это созерцание божественного света растет и углубляется в самом уме, и в этом созерцании ум настолько простирается и стремится к Богу, что становится превыше всей твари [113].

Симеон Новый Богослов изображает высочайшие состояния Богосозерцания следующим образом: «Бог не является в каком-либо очертании или отпечатлении, но является как простой, образуемый светом, без образа, непостижимым, неизреченным. <...> Впрочем, являет Он себя ясно, узнается

¹³³ Беседа 1, 31.

¹³⁴ Беседа 1, 32.

весьма хорошо, видится чисто невидимый, говорит и слышит невидимо; беседует естеством Бог с теми, кои рождены от Него богами по благодати, как беседуют друг с другом, лицом к лицу; любит сынов своих, как отец, и любим бывает ими чрезмерно и бывает для них дивным неким видением и страшным слышанием, о которых не могут они говорить как должно, но опять и молчать не могут <...> И не могут они насытиться возвещением истины, потому что не суть больше господа над собою, но суть органы Духа Святого, в них обитающего»¹³⁵ [88].

Святоотеческая традиция определяет главную цель человеческой жизни как обожение. По учению Церкви, Бог непостижим в Своей Сущности, но познается в живом, непосредственном опыте общения с Ним. В этом общении, единении в любви с Богом заключается подлинное блаженство человека и цель его бытия.

Соединение с Богом возможно в благодати Святого Духа¹³⁶, которой призван приобщиться весь человек, во всей полноте своей духовно-телесной природы. Благодать нетварна, она – Сам Бог, Себя сообщающий и входящий в неизреченное единение с теми, кто Его возлюбил. В этом непосредственном соединении тварной природы с Богом и заключается реальность обожения человека в благодати Святого Духа¹³⁷, которая на высших ступенях является себя как свет – Божественный и несозданный.

Совершенное видение Божества, ставшего зримым в Своем нетварном

¹³⁵ Слово 90.

¹³⁶ Рассуждая о благодатных действиях Пресвятой Троицы, святитель Феофан Полтавский и Переяславский говорит, что с богословской точки зрения, благодать Божия есть энергия Божия и, как принадлежность существа Божия, есть единая и общая для всех ипостасей Св. Троицы: Отца, и Сына, и Святого Духа. В этом смысле она одинаково может быть названа и называется благодатию и Отца, и Сына, и Святого Духа. Однако в икономическом откровении Святыя Троицы наблюдается такой порядок: Отец открывается миру через Сына во Святом Духе. Восхождение человека к Богу совершается обратным порядком, т.е. Святым Духом чрез Сына к Отцу. Оба эти порядка кратко обозначает свт. Василий Великий в словах: «Путь Боговедения – от единого Духа, чрез Единородного Сына, к единому Отцу. И обратно: естественная благодать, и естественная святость, и царское достоинство от Отца, чрез Единородного, простираются на Духа» (К Амфилохию, гл. 18). Поэтому в богословском словоупотреблении говорится по преимуществу о благодати Святого Духа [См.: 44].

¹³⁷ По учению святых Отцов, обоживающая благодать, посещая человека, сначала действует в уме подвижника, возводя его на первые ступени созерцания. Затем освященный духовной энергией ум сходит в сердце, где находится *сущность* (οὐσία) человека, которая принимает в себя Божество, не смешиваясь с Ним, но соединяясь с Его Благодатью по подобию железа, объятая огнем. Постепенно начинает одухотворяться и тело подвижника, заменяя свои естественные свойства и энергии на духовные [См.: 37].

свете, в своей обоживающей благодати, – это «тайна восьмого дня», принадлежащая будущему веку. Однако те, кто очистили свое сердце, сподобляются, в меру своего достоинства, видеть этот Божественный свет, это «Царствие Божие, пришедшее в силе» (Мк. 9:1), уже в этой жизни, как видели его апостолы на горе Фавор [51].

Реальность спасения – это обожение, это общение с Богом, но реальное, а не интеллектуальное, не душевное, не сентиментальное. Спасение основывается на синергии (συνέρυεια) (согласном действии) Божественной благодати и человеческой свободы. Восточная святоотеческая традиция понимает смысл человеческого бытия как причастность к Богу.

В святоотеческой традиции свойственная каждой человеческой личности свобода является истинным выражением образа Божия. При этом человек, когда соединяется с Богом в обожении, не исчезает¹³⁸, а прославляется, Господь его наполняет благодатью и возобновляет с ним связь. Кроме того, по словам свт. Григория Паламы, когда происходит обожение, человек становится бесконечным, вечным, бессмертным и безначальным [17].

Познание Бога, непрестанно возрастающее соединение с Ним и уподобление Ему станут источником бесконечного блаженства человека, содержанием его вечного бытия (Ин. 17:3) [49].

Преподобный Симеон Новый Богослов, описывая священный дух умного безмолвия, пишет: «Безмолвие есть лишенное беспокойства состояние ума, тишина свободной и радостной души, несмущаемое и необуреваемое основание сердца, созерцание света, познание тайн Божиих, слово премудрости, бездна помышлений Божиих, восхищение ума, чистая беседа с Богом, неусыпающее око, умная молитва, соединение и связь с Богом и, наконец, обожение и нетрудный покой в великих трудах подвижнических» [42, с. 233].

Путь безмолвия связан с покаянием, слезами, плачем, умилением. Без этого он будет ложным и, следовательно, бесполезным. Целью безмолвия является очищение сердца и ума, а это невысказимо без слез и плача. Вот почему

¹³⁸ Свобода разумной твари, ее личностная уникальность остаются неприкосновенными [См.: 46].

для подвижника умного безмолвия слезы являются образом жизни. Сосредоточение ума в сердце позволяет ему увидеть свое ничтожество, и тогда из очей и самого сердца сразу же начинают струиться слезы покаяния. Чем более возрастает покаяние, тем сильнее очищается человек и тем большее ведение Бога приобретает.

По словам преп. Григория Синаита, безмолвствующий должен в качестве основания иметь следующие добродетели: «молчание, воздержание, бдение, смирение и терпение», а также три богоугодных делания: «псалмопение, молитву и чтение – и рукоделие, если немоществует» [59]. Иосиф Исихаст полагает, что для безмолвника необходимо безмолвие со смирением и терпением, пост, бдение и молитва. Они порождают слезы и привлекают благодать [71, с. 262].

Исихазм (от греч. ἡσυχία – «покой, безмолвие») – духовная традиция богосозерцания в Православной Церкви, направленная на стяжание Святого Духа и обожение души и тела, предполагающая практику умно-сердечной молитвы, совмещенную с трезвением, то есть контролем за всеми исходящими изнутри помыслами и способствующую очищению ума и сердца.

В содержании аскетической практики исихазма можно выделять шесть элементов: 1) «умная» молитва; 2) «сочетание» ума и сердца или «сведение» ума в сердце; 3) непрестанная молитва; 4) внимание, трезвение и безмолвие; 5) очищение сердца как средоточия духовной-нравственной жизни человека; 6) явление подвижнику нетварного света.

Учение свт. Григория Паламы основывалось на том, что следует отличать существо (ousia) Божие от проявления Его действия (energeia). Существо Божие непознаваемо и невидимо, но проявляется в мире в различных энергиях или Божественных действиях, которые могут быть познаваемы и видимы. Эти энергии божественны и нетварны (фаворский свет тоже нетварен). Символика света становится основополагающей для традиции исихазма. «Бог есть свет» (1 Ин. 1:5), следовательно, человек видит Самого Бога созерцая Божественный свет, который есть энергия Божия, изменяющая и пре-

ображающая человека [45]. Опытное восприятие этого света само есть свет – «во свете Твоем узрим свет» (Пс. 35:10). Божественный свет, по словам Иосифа Исихаста, «невеществен, безвиден, бесцветен, ясен и мирен, отчего ум ясно различает вещи и имеет легкие и тонкие помышления, воспаряя над всеми помыслами о земном и вдыхая некий иной, мысленный, воздух» [71, с. 272].

По словам преп. Симеона Нового Богослова, Бог – Свет безначальный, Свет несозданный, Свет совершенно неизреченный, Дух совершенно свето-видный, и, будучи светлее света и блистательнее сияния, нестерпим для всякой твари [66].

Святитель Григорий Палама исходит из православного учения о том, что тело человека является не просто творением Божиим, но храмом живущего в нем Св. Духа, поэтому нет ничего предосудительного в том, чтобы пользоваться психосоматическими («художественными») приемами как вспомогательным средством при совершении умной молитвы. Такими средствами являются соединение молитвы с дыханием (ἀναπνοή) и принятие молящимся определенного положения тела (τὸ ἕξω σχῆμα). Такие средства не являются обязательными и предназначены для удержания ума внутри себя [167, с. 86].

Тем не менее, психосоматический метод, описанный византийскими исихастами, имеет глубокую богословскую значимость, так как связан прежде всего с восточно-христианским учением об обожении человека как процессе, в котором тело участвует наравне с умом и душой. Молитва в понимании исихастов – это делание, охватывающее всего человека, включая ум и сердце, душу и тело, взор и дыхание. Молитва есть путь к обожению, следовательно, в молитве тело тоже должно участвовать [65].

Преподобный Максим Исповедник говорит: «Молитва с духовным рассуждением – земля обетованная; в ней подобно молоку и меду льется знание причин Промысла и Суда Божия» [57]. По словам преп. Силуана Афонского, благодать имеет разную полноту: «Если небольшая благодать, то в душе мир и чувствуется любовь ко всем; если благодать больше, то в душе свет и ра-

дость великая; и если еще больше, то и тело ощущает благодать Святого Духа» [119, с. 124].

Преподобный Макарий Великий определяет состояния подвижников, находящихся в Духе Святом: «радуются радостью и веселием неизглаголаным»; «как невеста, Божественным покоем упокоиваемая в сообществе с Женихом своим»; «как бесплотные ангелы чувствуют в себе такую же легкость и окрыленность»; «как бы в упоении питием, возвеселяемые и упокоиваемые Духом в упоении Божественными духовными тайнами»; «молясь за целого Адама, проливают слезы и плачут, воспаляемые духовною любовью к человечеству»; «такой радостью и любовью разжигает их Дух, что если бы можно было, вместили бы всякого человека в сердце своем»; «в смиренномудрии духа столько унижают себя перед всяким человеком, что почитают себя самыми последними и меньшими из всех»; «душа упокоивается в некоем великом безмолвии, тишине и мире, пребывая в одном духовном удовольствии, в неизреченном упокоении и благоденствии»; «умудряется благодатию в уразумении чего-либо, в неизреченной мудрости, в ведении неиспытываемого Духа, чего невозможно рассказать языком и устами» [119, с. 125 –126].

Добросовестно проходящий умное делание, сподобляется благодати Духа Святаго, которая обнаруживается в особой духовной сердечной теплоте, умирении помыслов, потере интереса ко всему временному и суетному. В связи с этим преп. Макарий Великий говорит: «Душа, 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, упокоиваясь горячею и несказанною любовью к Нему»¹³⁹ [59,

¹³⁹ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 177. Беседа 4, 14.

с. 224].

Непрестанная молитва служит предназначению человека стать обителью Духа Святого. Преподобный Нил Синайский наставляет: «Если желаешь быть храмом Божиим, то приноси Богу непрестанную молитву, как жертву непрерывную»¹⁴⁰ [40, с. 276]. Апостол Павел прямо говорит: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:19-20). Это достигается через наивысший дар Духа Святого – христианскую любовь: «Более же всего облекитесь в любовь, которая есть совокупность совершенства» (Кол. 3:14) [163].

Приведем некоторые из 75 благодатных действий умно-сердечной молитвы старца Василиска (в миру – Василия) Сибирского (1740 – 1824), записанных его учеником и другом схимонахом Зосимою (Верховским) (1768 – 1833), так, чтобы они носили не личный, а более обобщенный характер по причине их сходства у разных святых: во время долгой (четыре часа и дольше) углубленной молитвы внезапно чувствуется неопишуемая услаждающая радость, такая, что молитва уже больше не творится, но только чувствуется пламенение чрезмерною любовью ко Христу; во время дремания или сна молитва сама собою в сердце усладительно и явственно действует, то есть чисто в сердце произносится; во время разговора и когда молящийся ест, пьет, сидит или ходит, молитва, непрестанно услаждая, сама творится в сердце; вместе с тем во время великого действия молитвы он весь бывает воскрилен к Богу и видит себя явственно приподнятым и стоящим на воздухе, примерно на локоть от земли; однажды молящийся почувствовал всего себя измененным, светлым, и светом объят, и будто исшедшим из тела, но как исшел из тела – изъяснить не может, поскольку от великой радости о Боге и сладости, всего его объемлющей, не чувствует своего тела, но видит себя вознесенным на воздух, сидящим без тела в совершенной памяти и бодрствовании. До того

¹⁴⁰ Увещательные главы, 92.

он трезв в памяти, что может думать и размышлять, как держаться на воздухе без тела, так как бодрственно и явственно видит свое тело словно мертвым, бездушно лежащим внизу, в отдалении от себя. Чувства к Богу – любовь, благодарение и надежда на Его благодать – объяснить не может, поскольку они сами появляются, одно предваряя другое, и тем самым всего его привлекают и распаляют желанием ко Христу, любовью и благодарением, с неопостижимой сладостью [85, с. 269 – 298; 144].

Преподобный Серафим Саровский помог понять Мотовилову, что значит находиться в Духе Божиим. При этом Мотовилов увидел, что из глаз Серафима Саровского сыплются молнии, лицо его сделалось светлее солнца. Вот как он описывает свои впечатления: «<...> в середине солнца, в самой блистательной яркости его полуденных лучей, лицо человека, с вами разговаривающего. Вы видите движение уст его, меняющееся выражение его глаз, слышите его голос, чувствуете, что кто-то вас руками держит за плечи, но не только рук этих не видите, не видите ни самих себя, ни фигуры его, а только один свет ослепительный, простирающийся далеко <...>». В этот момент он чувствовал тишину и мир в душе, необыкновенную сладость, переполняющую сердце и разливающуюся по всем жилам, необыкновенную радость во всем сердце, необыкновенную теплоту в сердце и благоухание [107].

Преподобный Амвросий Оптинский (в миру – Александр Михайлович Гренков) (1812 – 1891) имел умно-сердечную молитву, во время которой отделялся от земли на десять вершков [18]. В беседе¹⁴¹ с духовными чадами преп. Васонофий Оптинский приводит свой разговор с пустынником, который больше всего упражнялся в Иисусовой молитве. Этот пустынник получил от Бога дар прозорливости. Во время молитвы он увидел, что поднимается на воздух и потолок раздвинулся. Причем он поднялся так, что город казался крошечным, а под собой он увидел, как расстилалась бездна. Затем он увидел, что опять в своей келлии.

В своем дневнике преп. Никон Оптинский (1888 – 1931) приводит рас-

¹⁴¹ 30 мая 1910 г.

сказ преп. Варсонофия Оптинского о рясофорном послушнике Глинской пустыни – о. Феодоре. Один монах, видя огненный столп от крыши трапезы, пришел в трапезу и увидел этого монаха всего в огне¹⁴², стоящего на коленях и молящегося. Также о. Феодор мог пребывать в раю. Он обладал смирением, терпением и непрестанною молитвою, произносимую в сердце. Преп. Никон делает вывод, что не важно, какое исполняется послушание, а важно то, как оно исполняется [102].

Старец Иосиф Исихаст учит: «Во «мраке» покоя благодать становится присущей человеку, который уже без труда и усилия пребывает в непрестанном созерцании, а тело, участвуя в этом состоянии, уже не находится в прежнем положении естественной необходимости, но живет вне природных законов, питаясь от Благодати. Тело, движимое присущим ему Духом, само становится духовным. Не умаляясь в своем материальном составе, материя превосходит те условия своего бытия, в которых она пребывает заключенной. Таким путем изменяются природные действия тела и, поскольку в нем поселяется Дух, оно истинно и реально находится в духовном Раю» [146, с. 229]. Это то сверхъестественное состояние человеческой природы, в котором человек восхищается «до третьего неба» (2 Кор. 12:2) и испытывает духовные созерцания, не зная, «в теле, или вне тела» (2 Кор. 12:3) он находился.

По словам старца Иосифа Исихаста, во время созерцания «всякое пространственное и временное телесное ограничение исчезает, человек оказывается вне места и пространства и среди нерушимого мира ощущает себя подобным Богу, посредством Его энергий ощущает, что и сам он – бог в Боге, не ведая, каким образом и в какой мере это может быть» [32].

Сербский старец архимандрит Фаддей рассказывает о озарении его Божественной благодатью: «Слушаю сердце и слышу внутри: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». Стараюсь вспомнить какие-то

¹⁴² Преп. Макарий Великий говорит: «Благодать есть небесный внутри тебя огонь. Если будешь молиться, помыслы свои предашь любви к Христу, то как будто подложил дров, и помыслы твои сделаются огнем, и погрузятся в любовь Божью. Хотя и удаляется Дух, и бывает как бы вне тебя, однако же Он и внутри тебя пребывает, и является вне тебя». Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 226. Беседа 40, 7 [39, с. 242].

вещи и события из прошлого, но не получается; все мои мысли погружены в какое-то неопишное спокойствие, а во всем моем существе царит какая-то несказанная радость и печаль по Богу» [93].

Старец Паисий Святогорец (в миру – Арсений Езнепидис), еще будучи мирянином, творил непрестанную молитву и переживал опыт жизни во Христе. Когда старец Паисий жил в Катунаках, однажды во время ночной молитвы он начал чувствовать, что им овладевает небесная радость. Одновременно его келия, лишь слегка освещаемая свечой, начала мало-помалу наполняться голубоватым светом. Этот таинственный свет был чрезвычайно сильным, с ним солнечный свет казался как ночь в полнолуние, но глаза старца Паисия выдерживали его яркость. Это был нетварный Божественный свет, который видели многие старцы Афона. Много часов он пребывал в озарении этого света, не ощущая времени и земные предметы, и, находясь в духовном мире, принимал посредством этого нетварного света небесные ощущения [33; 98, с. 95].

Старец Паисий приводит множество отцов, которые подвизались на Афоне в его и близкое к этому время и творили Иисусову молитву, получив многие дарования от Бога: великую веру и простоту; ворон приносил пищу¹⁴³; знали день своей смерти¹⁴⁴; брали змей и скорпионов¹⁴⁵; постоянно чувствовали присутствие Пресвятой Богородицы, святых и помощь своего Ангела-хранителя, любили смирение и бедность, видели как небесные силы славословят Бога, кормили диких зверей, а мелким насекомым позволяли питаться своей кровью, посещали после смерти¹⁴⁶; были избиваемы бесами¹⁴⁷; предотвращали опасность¹⁴⁸; не вкушали пищу на протяжении многих дней, терпели холод¹⁴⁹; видели Божью Матерь и святых¹⁵⁰; имели дар прозорливо-

¹⁴³ О. Пахомий

¹⁴⁴ Например, отец Харалампий.

¹⁴⁵ О. Пахомий (†1967).

¹⁴⁶ Например, о. Тихон (1884 – 1968) из России.

¹⁴⁷ Например, отец Евлогий (†1948)

¹⁴⁸ Например, о. Тихон

¹⁴⁹ Например, иером. Анфим Христа ради юродивый

¹⁵⁰ Например, иером. Анфим Христа ради юродивый, о. Августин

сти¹⁵¹; были невредимы от огня, а других согревали, быстро приносили пищу из другой страны¹⁵²; лица излучали свет¹⁵³; скорбели, когда не было искушений¹⁵⁴; изгоняли бесов из людей, обладали большой рассудительностью¹⁵⁵; готовы были лучше умереть, чем согрешить, брали грехи на себя, ухаживали за увечными и больными животными, излучали радость¹⁵⁶; полностью предавали себя в волю Божию¹⁵⁷; особенно много молились за жертвователей и брали молитвенное правило других на себя, благоухали¹⁵⁸; имели великое самоукорение¹⁵⁹; претерпевали поношения и обиды¹⁶⁰; с благодарением переносили болезни¹⁶¹; радовались приближению смерти¹⁶²; имели великое самоотречение¹⁶³; получали исцеление по вере¹⁶⁴; препятствовали перемещению бесов¹⁶⁵; пребывая в созерцании, не получали вреда от холода¹⁶⁶ [См.: 147].

Вот как описывает старцу Паисию Святогорцу монах Петр (в миру – Георгий) (1891 – 1958) посещение благодати на молитве: «Когда Божественная благодать посещает меня, мое сердце согревается сладостной любовью Божией, и некий дивный свет освещает меня изнутри и снаружи, так что даже келлия у меня наполняется светом. Тогда я снимаю скуфью, смиренно склоняю голову и говорю Христу: «Ударь меня в самое сердце жезлом Своего милосердия». От благодарности мои глаза источают слезы умиления, и я славословлю Бога. Я ощущаю, как мое лицо начинает светиться. В такие часы, отец Паисий, для меня замирает все вокруг, потому что я чувствую рядом Христа и больше уже ничего иного не могу у Него просить. Тогда останавли-

¹⁵¹ Например, Игумен Филарет

¹⁵² О. Даниил

¹⁵³ Например, о. Косма (1897 – 1970) из Фракии

¹⁵⁴ Игумен Филарет

¹⁵⁵ Например, о. Петр (1891 – 1958) из России

¹⁵⁶ Например, о. Августин (в миру – Антоний) (1882 – 1965) из России

¹⁵⁷ Например, о. Георгий (в миру – Иоанн) (род. 1922)

¹⁵⁸ Старец Филарет (в миру – Николай Дукас) (1892 – 1975)

¹⁵⁹ Старец Ефрем (+1962)

¹⁶⁰ Старец Константин Христа ради юродивый (род 1898)

¹⁶¹ Например, о. Савва

¹⁶² Например, старец Аввакум (†1979)

¹⁶³ Например, старец Трифон (†1978)

¹⁶⁴ Например, игумен Кирилл (†1968)

¹⁶⁵ Например, о. Ефрем

¹⁶⁶ Например, о. Феофилакт

вается молитва и руки уже не могут перебирать четки» [147].

Иисусова молитва творится и за других. В связи с этим старец Паисий наставляет: «Нужно молиться за других с сокрушением и с душевной болью. И этого душа может достичь тогда, когда по смиренномудрию будет себя считать виновной в том, что случается с ближними» [98, с. 66]. В молитве, по словам старца Паисия, необходимо самопожертвование: «Чтобы помолиться от сердца, надо ощутить боль. В молитве должно быть усилие, самопожертвование. Чем больше страдает человек, тем больше получает утешение от Бога <...> Особенно утешает Бог тогда, когда болеешь за других <...> Самую большую радость человек обретает посредством жертвы» [33].

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 Святаго Духа, в естество иное, обоженное. Становится тогда он сыном Божиим по благодати, становится выше первого Адама, так как не только возвращается он к первоначальной своей чистоте, но становится обоженным [27].

При достижении цели обожения молящийся обретает совершенную радость, мир и покой души, умиление, теплоту любви к Богу и ближним. Его сердце очищается, проясняется ум, укрепляется воля, раскрываются все способности и силы души и получают развитие все добродетели [119, с. 105, 117]. Пребывая в Духе Святом, молящийся обретает Его плод: «любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание» (Гал. 5:22-23).

Молящийся очищается, просвещается, освящается, обожается благодатью Святого Духа. Подлинное внутреннее безмолвие, исихия, в глубочайшем смысле этого понятия, есть непрестанная молитва Святого Духа в человеке. «Когда вселится в ком из людей Дух, – пишет преп. Исаак Сирин, – тогда не прекратит он молитвы: ибо сам Дух молится всегда (Рим 8:26). Тогда и в сонном, и в бодрственном состоянии человека молитва не пресекается в душе

его, но ест ли, пьет ли, спит ли, делает ли что, даже и в глубоком сне, без труда издаются сердцем его благоухания и испарения молитвы»¹⁶⁷ [77].

Преподобный Варсонофий Оптинский говорит о непрекращающемся развитии в познании Бога: «Бога познавать могут люди по мере того, как будут совершенствоваться еще здесь, на земле, но главным образом – в будущей жизни» [119, с. 28].

Выводы по III главе

Монашеская жизнь как стремление к покаянию и Богообщению в наибольшей степени способствует непрестанному покаянному молитвенному деланию. При этом среди монашеских обетов особое место принадлежит послушанию, которое возводит его делателя на духовную высоту наиболее удобным путем. В связи с этим следует отметить, что на протяжении всей монашеской традиции существовала преемственность опыта делания Иисусовой молитвы, которая сохраняется по настоящее время.

Исихазм как особая форма монашества предполагает, что посредством умной молитвы, а затем «сведения» ума в сердце и непрестанной молитвы, сердце очищается от греховных страстей, ум просвещается Божественной благодатью и душа, соединившись с Духом, всецело прилепившись любовью ко Христу и, только к Нему стремясь, возводится к созерцанию Божественного света, которым просиял Христос, преобразившись на горе Фавор, и который вечно посылается от Святой Троицы, а ум восхищается Божественным светом и сам становится светом. Божественный свет есть энергия Божия, которая будучи неотделима от сущности Божией, содержит в себе всего Бога, однако сущность Божия остается непознаваемой. Видение Божественного света, охватывающее всего человека, приводит к единению с Богом и является признаком этого единения.

¹⁶⁷ Азбука духовная, слово 21.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Истинное познание Святой Троицы как любви человек обретает с помощью молитвы, в которой он очищается, просвещается, освящается и обоживается благодатью Духа Святого в ответ на покаянную молитву к Богу, которая начинается со слов и, становясь непрерывной и в Духе, углубляется до созерцательного молчания. Основой молитвы служит вера, догматическое содержание которой взаимообусловлено с ее выражением в личном опыте христианина. В связи с этим наиболее глубокой по своему содержанию и общеупотребительной на протяжении столетий является Иисусова молитва: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго», которая имеет различные наименования, степени восхождения и совершается полностью или в сокращенном виде.

Иисусова молитва содержит указание на исполнение закона и пророков во Христе: на Его человечество, когда Он именуется «Иисус», и на Божество, поскольку Он прославляется как «Господь» и «Сын Божий». Кроме того, Иисусова молитва указывает на три Лица Святой Троицы: «Никто не может назвать Иисуса Господом, как только Духом Святым» (1 Кор. 12:3), а обращение ко Второму Лицу, как к «Сыну Божию», подразумевает присутствие Бога Отца. Вследствие этого Иисусова молитва является не только христовцентричной, но и тринитарной. В ней молящийся с покаянием, смирением и любовью обращается к Богу и испрашивает у Него милости, то есть спасение и обретение Божественной благодати. Кроме того, в словах о помиловании может выражаться моление за весь мир, когда при этом подразумевается «весь Адам» и сам молящийся.

Непрестанная Иисусова молитва преображает человеческое естество, возводя от смиренного покаянного воззвания, молитвенного чувства к молитве в Духе, когда, пламенея любовью к Богу и ближним, обретается подлинная духовность и святость, совершается обожение. В первом периоде молитвенной жизни призывающая благодать Божия ставит человека на путь по-

каяния. Во втором периоде – благодать скрывается от делателя Иисусовой молитвы, однако невидимое ее присутствие остается с ним, обучая смирению как необходимому условию возрастания в молитве и сохранения Божественная благодать. В третьем периоде – происходит возвращение Божественной благодати, приближающей молящегося любовью, основанной на смирении, к Богу и соединяющей с Ним.

Наиболее безопасный способ обретения умной молитвы – заключение ума в слова молитвы, произносимые неспешно с покаянным чувством, и впоследствии в верхней части сердца. Соединение ума с сердцем зависит всецело от милости Божией и совершается Божественной благодатью. На первых степенях молитвы (устной и умной) обретается навык, что достигается частым понуждением на внимательную покаянную молитву. Постепенно сердце начинает участвовать в молитве и сама благодать вводит в сердце молящийся ум, молитва становится умно-сердечной. После этого молящийся бывает подготовлен к восхождению в степень молитвы самодвижной, когда его желания и действия совпадают с волей Божией. Молитва творится уже не словом или мыслью, а не прекращающимся сердечным чувством. Затем следует более совершенная степень молитвы – молитва умно-сердечная чистая. При этой молитве бесстрастное сердце молится чисто, помыслы уже из него не исходят, а делатель Иисусовой молитвы теперь живет созерцательной жизнью и молится в истине Духом Святым, причем все добродетели возрастают до своей полноты. За умно-сердечно чистой молитвой следует зрительная молитва. Молящийся непосредственно зрит Бога, постигает дела Божьего домостроительства, познает великие Божественные тайны. Однако наивысший дар – созерцательное молчание. Тогда молитва совершается без слов из всего существа. Молящийся устремляется к Богу в любви и безмолвии духа и осеняется нетварным светом внутри и снаружи. Он весь преисполняется Божественной любовью. Это подлинное единение в любви с Богом.

Обретению непрестанной молитвы содействуют условия, в которых она совершается: со страхом Божиим (трепетом и благоговением), в памяти

смертной, с искренним покаянием, сокрушением и самоукорением, кротостью и смирением, в присутствии Божии, в мире, с крестным знаменем и поклонами, с самоотвержением и преданием себя в волю Божию, в труде, посте и воздержании, внимая себе, в безмолвии, неспешно, с осознанием и прочувствованием сказанного, в простоте сердца, молением веры, надежды, любви (пламенным тихим и ясным возгорением сердца), с болезнованием и печалью сердца по Богу, с плачем (сердечными слезами и воздыханиями), с усердием, ревностью и дерзновением, решимостью и мужеством, без самоожелания, с терпением, непрерывным призыванием (или постоянным понуждением к молитве).

Согласно учению о трезвении, искусство борьбы с помыслами заключается в том, что греховные и посторонние помыслы нужно отсекают Иисусовой молитвой в самый момент их появления. По учению святых отцов, полезно постоянное и всedневное откровение помыслов, которое ослабляет их. Причинами потери благодати и ослабления молитвы являются: разврат, немилосердие, гнев, празднословие, мирская печаль, сребролюбие, чревоугодие, памятозлобие, осуждение, ненависть, неисповеданные грехи, небрежение, рассеянность, уныние, отчаяние, тщеславие, гордость.

Монашеское молитвенное служение, строго подчиненное уставу, данным обетам (особенно послушанию), иерархии взаимоотношений внутри монастыря и сложившемуся через преемство духовной традиции опыту внутреннего делания являет собой образ наиболее удобного возрастания в добродетелях и вхождения в Божественную жизнь через непрерывное делание Иисусовой молитвы.

Исихазм как особая форма монашества предполагает, что посредством умной молитвы, а затем «сведения» ума в сердце и непрерывной молитвы, сердце очищается от греховных страстей, ум просвещается Божественной благодатью и душа, соединившись с Духом, всецело прилепившись любовью ко Христу и, только к Нему стремясь, возводится к созерцанию Божественного света, которым просиял Христос, преобразившись на горе Фавор, и ко-

торый вечно посылается от Святой Троицы, а ум восхищается Божественным светом и сам становится светом. Видение Божественного света, охватывающее всего человека, приводит к единению с Богом и является признаком этого единения.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что посредством Иисусовой молитвы, совершаемой смиренным молением любви, даруется по милости Божией спасительная благодать Святого Духа, обоживающая человека и вводящая во взаимоотношение любви Лиц Святой Троицы.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Авва Евагрий Понтийский. О молитве. М.: Мартис, 1994.
2. Августин Аврелий, блж. Исповедь. М.: Ренессанс, 1991.
3. Агафон, игум. Практическое руководство к «умной» молитве (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.tihon-luh.ru/b6.html> (Дата обращения: 11.01.2014).
4. Александр (Милеант), еп. Тайна Пресвятой Троицы (Электронный ресурс) / Режим доступа: http://azbyka.ru/vera_i_neverie/o_boge2/mileant_edinyi_bog-all.shtml (Дата обращения: 1.01.2014).
5. Алексей II, Святейший Патриарх Московский и всея Руси. Ответ Патриарха Московского и всея Руси Алексия II на открытое письмо 138 мусульманских богословов (Электронный ресурс) / Режим доступа: http://www.kistine.ru/islam/apologia_islam_patriarh.htm (Дата обращения: 1.01.2014)
6. Алипий (Кастальский-Бороздин), архим., Исаяя (Белов), архим. Догматическое богословие. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1997, 288 с.
7. Амвросий Оптинский, преп. Собрание писем к монашествующим (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.pravbeseda.ru/library/index.php?page=book&id=542> (Дата обращения: 11.01.2014).
8. Антоний (Голынский-Михайловский), архиеп. Путь умного делания. О молитве Иисусовой и божественной благодати. Издание Красногорского Успенского храма, 1999.
9. Антоний Сурожский, митр. Любовь всепобеждающая: Проповеди, произнесенные в России. – 2-е изд. М.: Крутицкое подворье, 2001.
10. Антоний Сурожский, митр. Молитва и жизнь //ЖМП. – 1968. – № 3 – 7.
11. Антоний Сурожский, митр. О покаянии: Проповеди. – Клин: Христи-

анская жизнь, 2001.

12 Антоний Сурожский, митр. О созерцании и подвиге // Московский психотерапевтический журнал. – 1994. – № 2.

13. Антоний Сурожский, митр. Пути христианской жизни: Беседы. – 2-е изд. Киев: Дух и Літера, 2001.

14. Антоний Сурожский, митр. Ступени [Беседы]. Село Решма (Ивановской обл.). Макариево – Решемская обитель, 1998.

15. Антоний Сурожский (Блум), митр. Таинство любви / Всеукраинский журнал «Мгарский колоколь» (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.mgarsky-monastery.org/kolokol.php?id=2663> (Дата обращения: 1.01.2014).

16. Антоний Сурожский, митр. Школа молитвы. Клин: Христианская жизнь, 2007.

17. Афанасий (Евтич), еп. Приступит человек, и сердце глубоко (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru/sretmon/uchil/evtich1.htm> (Дата обращения: 1.01.2014).

18. Афанасьева З. Не оставляй Божественной молитвы. Оптинские старцы о молитве Иисусовой. М.: Издательство им. свт. Игнатия Ставропольского при храме Святого Духа сошествие на Лазаревском кладбище, 2004.

19. Большаков С. На высотах духа. М.: Изд-во Православного Братства Святителя Филарета Московского, 2002.

20. Борис (Долженко), иг. К тихому пристанищу. – СПб.: Издательская служба Валаамского монастыря, 2008. – 215 с.

21. Булгаковский Д., свящ. Молитва – царица добродетелей. СПб.: И.Л. Тузов, 1893.

22. Варсонофий Оптинский, преп. Духовное наследие. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1999.

23. Василий (Кривошеин), архиеп. «Тварная сущность» и «Божественная сущность» в духовном богословии преподобного Симеона Нового Богослова (Электронный ресурс) // Режим доступа:

<http://lib.pravmir.ru/library/readbook/186> (Дата обращения: 11.01.2014).

24. Василий (Кривошеин), иером. Православное духовное предание // Вестник Русского Западно-Европейского Патриаршего Экзархата. – 1952. – № 9. С. 8-20.

25. Владимир Елисеев, иерей. Православный путь ко спасению и восточные и оккультные мистические учения. М.: Даниловский благовестник, 1995.

26. Владимир Пархоменко, прот. Христианское учение о любви и представление о ней в этологии // Сб. Вып. 4, Саратов, 2010.

27. Всеволод (Филипьев), инок. Аскетическая письменность // Русский инок. – 2002. – № 4 (167).

28. Всеволод (Филипьев), инок. Богообщение // Православная жизнь. – 1999. – № 5.

29. Всеволод (Филипьев), инок. Дневник старца Никодима Карульского // Русский инок. – 2003. – № 5 (168).

30. Георгий Флоровский, прот. Догмат и история. М.: Свято-Владимирское Братство, 1998. – 487 с.

31. Георгий Флоровский, прот. Пути Русского Богословия. Париж, 1937.

32. Девятова С. Православные старцы XX в. (6): преподобные Гавриил, Силуан, Кукша, Лавретний, Амфилохий // Русский инок. – 2003. – № 12 (175).

33. Девятова С. Православные старцы XX в. (10): святитель Нектарий Эгинский, старец Паисий Афонский, схимонахиня Антония // Русский инок. – 2004. – № 17 (180).

34. Девятова С. Православные старцы XX в. (11): преп. Севастьян Карагандинский, блаж. Иоанн Липецкий, старец Порфирий // Русский инок. – 2004. – № 18 (181).

35. Димитрий Ростовский, свт. Творения [Электронный ресурс] // Режим

доступа:

http://golden-ship.ru/knigi/3/dimitriy_rostov_tvoren.htm#_Тoc223845631

(Дата обращения: 7.08.2014)

36. Диодор (Ларионов), монах. Аскетическое богословие старца Иосифа Ватопедского – Часть 1: путь опытного богопознания (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.bogoslov.ru/es/text/332489.html> (Дата обращения: 11.01.2014).

37. Диодор (Ларионов), монах. Аскетическое богословие старца Иосифа Ватопедского – Часть 2: покаяние и преображение человеческой природы (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.bogoslov.ru/text/332495.html> (Дата обращения: 1.01.2014)

38. Дионисий Ареопагит. О мистическом богословии (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.hesychasm.ru/library/dar/theol.htm> (Дата обращения: 13.01.13).

39. Добротолюбие. Т.1 / Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 640 с.

40. Добротолюбие. Т.2/ Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 765 с.

41. Добротолюбие. Т.3 / Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 442 с.

42. Добротолюбие. Т.5/ Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 448 с.

43. Душеполезные поучения Оптинских старцев. Т.1. Козельск: Издание Свято-Введенской Оптиной Пустыни, 2000. – 687 с.

44. Епифаний (А.А. Чернов), схимон. Жизнь святителя. Феофан, архиепископ Полтавский и Переяславский. Афины: Святая Русь, 1999-2000.

45. Ефрем Сирийский, преп. Творения. Ч. 3. М., 1849.

46. Заветы о молитвенном делании. Смоленской Зосимовой пустыни схиигумена Германа. Берлин, 1923.

47. Зайцев А. Вероопределения Православной Церкви (Электронный ре-

курс) // Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org/site/theology/929/> (Дата обращения: 11.01.2014).

48. Зайцев А. Вероучение в Православной Церкви (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org/site/theology/906/> (Дата обращения: 11.01.2014).

49. Зайцев А. Вечная жизнь (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.kiev-orthodox.org/site/theology/907/> (Дата обращения: 1.01.2014).

50. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению. М., 1996.

51. Из духовного наследия прп. Серафима Саровского // Московские епархиальные ведомости. – 2007. – № 3-4.

52. Игнатий (Брянчанинов), еп. Аскетические опыты. В 2-х т. Т. I. – Мн.: Лучи Софии, 2001. – 496 с.

53. Игнатий (Брянчанинов), еп. Аскетические опыты. В 2-х т. Т. II. – Мн.: Лучи Софии, 2001. – 496 с.

54. Игнатий (Брянчанинов) еп. Творения в семи томах. Т. 7. – М.: Правило веры, 1993 (репр. переизд.: 2-е изд., СПб., 1886).

55. Игумен Н. Не бойся, малое стадо! О духовной брани в современном мире (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://igumen-n.logoslovo.ru/papers.php?paper=4> (Дата обращения: 11.01.2014).

56. Игумен Н. Сокровенный Афон. М.: Даниловский благовестник, 2002. – 240 с.

57. Иеромонах Серафим (Вырицкий) / Ред. епископ Александр (Милент). Свято-Троицкая Православная Миссия, 2001.

58. Иерофей (Влахос), митр. Одна ночь в пустыни Святой Горы. Издание 2-е, исправленное. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1997.

59. Иерофей Влахос, митр. Православная психотерапия. Святоотеческий курс врачевания души. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004. – 367 с.

60. Иерофей (Влахос), митр. Православное церковное богословие (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://apologet.spb.ru/ru/1084.html> (Дата обращения: 04.01.13).

61. Иларион, схимонах. На горах Кавказа. Беседа двух пустынников о внутреннем единении с Господом наших сердец, через молитву Иисус Христову, или духовная деятельность современных пустынников. 2-е изд., исправ. и много дополн. Баталпашинск, 1910.

62. Иларион (Алфеев), еп. Во что верят православные христиане? Кате-хизические беседы. Клин.: Христианская жизнь, 2008.

63. Иларион (Алфеев), еп. Духовный мир преподобного Исаака Сирина. СПб.: Алетейя, 2005. – 288 с.

64. Иларион (Алфеев), иг. О молитве. Клин: Фонд «Христианская жизнь», 2001.

65. Иларион (Алфеев), еп. Священная тайна Церкви. Введение в историю и проблематику имяславских споров: В двух томах. СПб.: «Алетейя», 2002.

66. Иларион (Алфеев), игум. Таинство веры. Введение в православное догматическое богословие. Клин: Фонд «Христианская жизнь», 2000.

67. Иоанн Дамаскин, св. Точное изложение Православной веры (Электронный ресурс) // Режим доступа: http://azbyka.ru/otechnik/?Ioann_Damaskin/tochnoe-izlozhenie-pravoslavnoj-very (Дата обращения: 1.01.14).

68. Иоанн Кронштадтский, св. прав. В мире молитвы. СПб., 1991.

69. Иоанн Кронштадтский, св. прав. Моя жизнь во Христе или Минуты духовного трезвения и созерцания, благоговейного чувства, душевного исправления и покоя в Боге. Т. 1. СПб.: Тип. Ерофеева, 1893.

70. Иоанн Маслов. Симфония по творениям св. Тихона Задонского. М.: Самшит, 1996.

71. Иосиф, монах. Старец Иосиф Исихаст. Житие. Учение. «Десятигласная духодвижимая труба» и толкование на нее. - Перевод с греческого, изд. 2-е, исправ. Сергиев Посад: Издательство Свято-Троицкой Сергиевой Лавры,

Спасо-Преображенского Валаамского мужского монастыря, 2000. – 384 с.

72. Иосиф Дионисиатис, монах. Старец Арсений Пещерник, сподвижник старца Иосифа Исихаста. М.: Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2002.

73. Ираклий, иером. Удобнейший путь ко спасению в монашестве (издание 1910 года) // Русский инок. – 2004. – № 22 (185).

74. Исаак Сирин, преп. О божественных тайнах и о духовной жизни. Новооткрытые тексты / Пер. с сир., прим. и послесл. игумена Илариона (Алфеева). М.: Издательство Зачатьевского монастыря, 1998.

75. Как научиться Иисусовой молитве. Издание Свято-Введенской Оптиной пустыни, 1912.

76. Каллист (Уэр), еп. Богословское образование в Писании и у святых отцов Предания (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://krotov.info/history/20/krivova/ware11.html> (Дата обращения: 11.01.14).

77. Каллист (Уэр), еп. Внутреннее царство (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://predanie.ru/lib/book/read/71889/> (Дата обращения: 1.01.14).

78. Каллист (Уэр), еп. Сила имени // Церковь и время. – 1999. – № 1.

79. Каллист (Уэр Тимоти), митр. Диоклийский Иисусова молитва в учении св. Григория Синаита (Электронный ресурс) // Режим доступа: http://www.bogoslov.ru/text/2839188.html#_edn57 (Дата обращения: 15.01.13).

80. Кассиан (Безобразов), еп. Водю и кровию и духом. Толкование на Евангелие от Иоанна. Meudon: Bibliothèque Slave de Paris, 1996.

81. Киприан Карфагенский, сщмч. Творения. Ч. 1: Письма. 2-е изд. Киев, 1891.

82. Киевопечерский патерик по древним рукописям. В переложении на современный русский язык, Марии Викторовой. Киев, В типографии Киевопечерской Лавры, 1870.

83. Клеман О. Истоки. Богословие отцов Древней Церкви. Пер. с франц. М.: Издательское предприятие «Путь», 1994. – 384 с.

84. Климов О.С. Опыт безмолвия. Человек в мирозерцании византий-

ских исихастов – СПб.: Издательство СПбГУ, 2000.

85. Ключ разума: русские подвижники благочестия о молитве Иисусовой. – Москва-Екатеринбург: Издательский совет Русской Православной Церкви, Издательство Ново-Тихвинского женского монастыря, 2003. – 368 с.

86. Ковшов М.В. Богословское понятие личности в современной православной психологии // Психологическая наука и образование. – 2003. – № 5.

87. Кологривов (иеромонах Иоанн). Очерки по истории русской святости. Брюссель: Жизнь с Богом, 1961.

88. Концевич И.М. Стяжание Духа Святаго в путях Древней Руси. М.: Изд-во «Посад», 1994.

89. Лазарев В. Н. Андрей Рублев и его школа. — М.: Искусство, 1966.

90. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия Восточной Церкви. – М.: Центр «СЭИ», 1991.

91. Макарий Оптинский (Иванов), преп. Предостережение читающим духовные, отеческие книги и желающим проходить умную Иисусову молитву // Журнал Московской Патриархии. – 1972. – № 10. С. 69 – 76.

92. Максим Исповедник, преп. Творения, кн. I, М.: Мартис, 1993.

93. Максимов Ю. Великий сербский старец отец Фаддей (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru/put/28141.htm> (Дата обращения: 11.01.14).

94. Писания мужей апостольских. М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2008. – 672 с.

95. Наставления преподобного Серафима Саровского. – М.: Изд. дом «Фавор-XXI», 32 с.

96. Настольная книга священнослужителя. М.: Изд. Московской Патриархии, 1978, т. 2, 800 с.

97. Настольная книга священнослужителя. М.: Изд. Московской Патриархии, 1986, т. 5, 816 с., вкл. 24 с.

98. Невероятные дары. Жизненный подвиг, необыкновенные чудеса, советы и пророчества двух афонских подвижников. – М.: Издательская группа

«Фавор-XXI», 2007. – 112 с.

99. Неизвестный афонский исихаст. Трезвенное созерцание. Московское подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры. 1999.

100. Неизвестный новоафонский монах. О внутренней Иисусовой молитве (Электронный ресурс) // Режим доступа:
http://www.hesychasm.ru/library/prayer/molitva_prephrase.htm (Дата обращения: 1.01.14).

101. Николай Сербский, свт. Молитвы на озере / Пер. С. Луганской. М.: Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2001.

102. Никон (Беляев), иером. Дневник последнего старца Оптиной пустыни (Электронный ресурс) / Режим доступа:
<http://www.hesychasm.ru/library/nikonbl/index.htm> (Дата обращения: 1.01.14).

103. Никон (Беляев), иером. Завещание духовным детям. Куйбышев, 1990. – 41 с.

104. Никон (Рождественский), архиеп. Великое искушение около святейшего имени Божия (Электронный ресурс) // Режим доступа:
<http://www.romanitas.ru/texts/Nikon%20Rozhdestvenski.htm> (Дата обращения: 1.01.14).

105. Нил Синайский, преп. Творения. Ч. 2. М., 1858.

106. Нил Сорский: [Сборник] / Сост. Ермаков Р. – М.: Сполохи, 1995. – 72 с.

107. Нилус С. О цели христианской жизни – беседа преподобного Серафима Саровского с Мотовиловым (Электронный ресурс) // Режим доступа:
<http://www.omolenko.com/biblio/serafim.htm> (Дата обращения: 11.01.14).

108. Новиков Н.М. Молитва Иисусова. Опыт двух тысячелетий. Т. 1 – 3. Серия книг «Путь умного делания», М.: Отчий дом, 2005 – 2008.

109. Осипов А.И. «Как же можно беспрестанно молиться ...». М.: Изд-во ИС РПЦ, 2008. 64 с.

110. Осипов А.И. Святость человека в православной аскетической традиции / Доклад на богословской конференции «Учение Церкви о человеке»

(Москва, 5-8 ноября 2001 г.) (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru/sobytia/chelovekkonf/osipov.htm> (Дата обращения: 11.01.14).

111. Отчник. Избранные изречения святых иноков и повести из жизни их, собранные епископом Игнатием (Брянчаниновым). Изд. 4-е. Брюссель: Жизнь с Богом, 1963.

112. Откровенные рассказы странника своему духовному отцу. М.: Сов. Россия, 1992.

113. Павел Евергетин. Евергетин, или собрание богоглаголивых словес и поучений святых и богоносных отцов, т. I. Пер. с греч. Ф. Шульги. М.: Изд-во Братства святителя Алексия: Феофания, 2008. – 448 с.

114. Паисий Величковский, преп. Крины сельные или цветы прекрасные. СПб., 1910.

115. Паисий Величковский, преп. Об умной или внутренней молитве. Издание третье Афонского Русского Пантелеимонова монастыря. – Москва, Типо-литография П. Ефимова, Большая Якиманка, собств. дом, 1902.

116. Палладий, епископ Еленопольский. Лавсаик, или повествование о жизни святых и блаженных отцов. М.: Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры, 2003.

117. Пестов Н.Е. Как победить сети диавольские (о сопротивлении темным силам). СПб.: Сатись, 2005.

118. Пестов Н.Е. Как творить молитву Иисусову. – Санкт-Петербург: Сатись, 2005.

119. Пестов Н. Свет совершенной радости. М.: Сибирская благовонница, 2008.

120. Петр (Екатериновский), еп. О монашестве. М.: Изд-во им. свт. Игнатия Ставропольского, 1998.

121. Петр (Екатериновский), еп. Указание пути ко спасению. Опыт аскетики. М.: Издательство Сретенского монастыря, 2001.- 398 с.

122. Петр (Пиголь), иг. Преподобный Григорий Синаит и его духовные

преемники. – М.: Издательство ООО «Макцентр», 1999. – 210 с.

123. Письма святителя архиепископа Феофана Полтавского и Переяславского Jordanville , NY, 1976.

124. 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.

125. Преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Изд. 7-е. Сергиев Посад: Тип. Св.-Тр. Сергиевой Лавры, 1908.

126. При вратах сердечных. О молитве Иисусовой. М.: Издательство Сестричества во имя Святителя Игнатия Ставропольского, 2005.

127. Рафаил (Карелин), архим. Дыхание жизни: О молитве. – Саратов: Издательство Саратовской епархии, 2007. – 288 с.

128. Селаври А. О молитве Иисусовой [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.hesychasm.ru/library/praksis/selavry.htm> (Дата обращения: 7.08.2014)

129. Серафим (Соболев), свт. Проповеди. София, 1944.

130. Святейший Патриарх Алексий: Развитие церковной науки и образования – приоритет внутренней деятельности Русской Православной Церкви (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.bogoslov.ru/text/305050.html> (Дата обращения: 1.01.14).

131. Святитель Иннокентий, митр. Московский и Коломенский. Указание пути в Царствие Небесное (основы Православной веры) (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://npravbogoslovie.orthodoxy.ru/bib.files/innocent.htm> (Дата обращения: 1.01.14).

132. Святитель Серафим. О кротости и смирении (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://pravoslavie.domainbg.com/svt-serafim/smirenje.html> (Дата обращения: 11.01.14).

133. Сергей Дергалев, свящ. Введение в православную аскетику. Белгород: Издание Православного молодежного миссионерского центра Право-

славной гимназии г. Белгорода, 2005.

134. Силуан (Туманов), игум. О духовности (Электронный ресурс) // Режим доступа: http://okorka.ru/t/tumanow_i_s/text_0040.shtml (Дата обращения: 1.01.14).

135. Симеон Афонский, монах. Дорога, освященная Солнцем. Издание Пустынь Новая Фиваида Афонского Русского Пантелеимонова монастыря, 2008. – 80 с.

136. Симеон Новый Богослов. Божественные гимны. Сергиев Посад: Тип. И.И. Иванова, 1917.

137. Симеон Новый Богослов. Творения. В 3-х т. Т. 1. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993.

138. Скурат К.Е. Христианское учение о молитве и ее значении в деле нравственного совершенствования. – Клин: Христианская жизнь, 1999.

139. Слова Старца Паисия Святогорца: С болью и любовью о современном человеке. Т. 1, М.: Издательский дом «Святая Гора», 1999.

140. Слово Божие и Литургия Слова (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.portal-slovo.ru/theology/38946.php> (Дата обращения: 11.01.14).

141. Софроний (Сахаров), архим. Видеть Бога как он есть. Essex: Stavropegic Monastery of St. John the Baptist, 1985.

142. Софроний (Сахаров), архим. О молитве. Париж: YMCA- PRESS, 1991, 207 с.

143. Софроний (Сахаров), архим. Преподобный Силуан Афонский. Эссекс: Монастырь св.Иоанна Предтечи, 1990.

144. Старец Василиск Сибирский и благодатные действия молитвы Иисусовой (Электронный ресурс) // Режим доступа: http://www.kalyazin.ru/pravoslavie/starec_vasilisk.pdf (Дата обращения: 11.01.14).

145. Старец иеросхимонах Сампсон. Жизнеописание, беседы и поучения, письма. М., Библиотека журнала «Держава». 2002, 904 с.

146. Старец Иосиф Ватопедский. Слова утешения. Беседы о духовной жизни и о монашестве. М.: Издательство Богородице-Сергиева Пустынь, 2005. – 472 с.

147. Старец Паисий. Отцы-святогорцы и святогорские истории. Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2001.

148. Стяжавший благодать: Размышления о преподобном Силуане Афонском. Часть 2 (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru/put/4473.htm> (Дата обращения: 11.01.14).

149. Схимонах Борис. Наставление о молитве Иисусовой. Выбранные статьи от святых отцов // Русский инок. – 2002. – № 1 (164).

150. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийской. 4-е изд. Ч. 1. Сергиев Посад: СТСЛ, 1900.

151. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого. Письма. – Минск: «Харвест», 2003.

152. Творения св. отца нашего Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского, в рус. переводе. Т. 12. Ч.2. СПб., 1906.

153. Тихон (Цыпляковский), игум. 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 Всемилоственного Спаса; О-во ревнителей православ. культуры, 1996.

154. Угодник Божий Серафим. Т.1. СПб.: Издание Спасо-Преображенского Валаамского монастыря, 1993.

155. Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей. Сост. игумен Харитон. Сортавала. Изд. Валаамского монастыря, 1936.

156. Феофан Затворник, свт. Письма о духовной жизни. М.: Паломник: Правила веры, 1996.

157. Феофан Затворник, свт. Письма о христианской жизни. СПб., 1880.

158. Феофан Затворник, свт. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетики.

М. Типо-Литография И.Ефимова. Большая Якиманка, собственный дом, 1899.

159. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. Выпуск II.

160. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. Выпуск V.

161. Феофан Затворник, свт. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или внимании в сердце к Богу и истолкование молитвы Господней словами святых отцев / 2-е изд. Афон. Рус. Пантелеймонов монастырь. – М.: Типо-лит. Ефимова, 1889. – 600, II с.

162. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? СПб., 1991. – 200 с.

163. Филарет (Дроздов), митр. Пространный христианский катехизис Православной Кафолической Восточной Церкви (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.pravosludm.narod.ru/lib/filaret/katexizis> (Дата обращения: 11.01.14).

164. Хопко Фома, прот. Основы Православия. – Мн: ТПЦ «Полифакт», 1991. – 344 с.

165. Чурсанов С.А. Богословское понятие личности (PROSWPON) в структуре методологической парадигмы православной психологии и педагогики // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2006. Вып. 2. С. 63 – 80.

166. Шлепин В.В. Имяславские споры на Афоне в начале XX века: Монография. – Ярославль: Изд-во ИПК «Индиго», 2013 – 53 с.

167. Шлепин В.В. Исихазм Сборник Тезисов I Всероссийской Интернет-конференции «Грани науки 2012» / Отв. ред. А.В. Герасимов. [Электронный ресурс] – Казань.: СМУиС, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Систем. требования: ПК с процессором 486+; Windows 95; дисковод CD-ROM; Adobe Acrobat Reader, ISSN 2227-8389.

168. 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.