

Условия восхождения к Богу в Иисусовой молитве

Terms of ascent to God in Jesus Prayer

Шлепин В.В.

Ярославская Духовная Семинария, Открытый Институт Богословия
Славяно-Греко-Латинской Академии, Ярославль, Ярославская область, Россия

Shlepin V.V.

Yaroslavl Seminary, Open Institute of Theology of the Slavonic-Greek-Latin
Academy, Yaroslavl, Yaroslavl Region, Russia

В данной статье в результате исследования Священного Писания и Священного Предания выделены двадцать семь условий, которые содействуют обретению непрестанной Иисусовой молитвы для духовно-нравственного совершенствования личности.

***Ключевые слова:** Иисусова молитва; подвижничество; стяжание благодати.*

In this article a study of Sacred Scripture and Sacred Tradition are marked twenty-seven conditions that contribute to the attainment of unceasing prayer of Jesus for the spiritual and moral perfection of the individual.

***Keywords:** Jesus Prayer, penance, the grace of acquisition.*

Актуальность данной статьи обусловлена глубокой сотериологической значимостью условий восхождения к Богу в Иисусовой молитвы как выражения традиции умного делания. Несмотря на то, что о молитве, в том числе Иисусовой молитве написано много трудов, в них, как правило, отсутствует исследование, касающееся проблемы систематизации условий деятельного и созерцательного восхождения в Иисусовой молитве.

Целью данной статьи является исследование условий практики Иисусовой молитвы в религиозно-нравственной жизни с аскетико-сотериологической точки зрения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что получен-

ные результаты могут быть применены в личном опыте стяжания благодати Божией с помощью Иисусовой молитвы.

Непрестанной Иисусовой молитве, посредством которой стяжается благодать Божия, содействуют: 1) страх Божий, который есть начальное проявление любви к Богу, когда человек стремится во всем подчиниться Тому, Кого он любит [4; 17, 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» [33, с. 16]; 2) память смертная. «Действительнее всех других помышлений – мысль о смерти, о суде и о последнем решении вечной участи нашей», – наставляет свт. Феофан Затворник¹ [32]; 3) искреннее покаяние. 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 [24]. По словам св. прав. Иоанна Кронштадтского, «покаяние – вторая баня сердечная после крещения» [12, с. 103-104]; 4) сокрушение и самоукорение. «Близок Господь к сокрушенным сердцем и смиренным духом спасет» (Пс. 33:19). «Жертва Богу – дух сокрушенный; сердца сокрушенного и смиренного Ты не презришь, Боже» (Пс. 50:19); 5) кротость и смирение. Сердце человека должно быть подготовлено к восприятию благодати. «Бог гордым противится, а смиренным дает благодать» (Иак. 4:6; 1 Пет. 5:5). По словам преп. Симеона Нового Богослова, смирение служит основанием для стяжания Духа Святого: «Поистине одна только есть печать Христова – осияние Духа Святого, хотя много есть видов воздействий Его и много знамений силы Его. Первейшее всего другого и необходимейшее есть смирение, так оно есть начало и основание» [22, с. 36]; 6) хождение пред Богом, т.е. постоянно помнить присутствие Бога вездесущего (Пс. 138:7-12) и всеведущего (1 Ин. 3:20; Евр. 4:13) [10]. На молитве «надо стоять в созна-

¹ Письмо 900.

нии вездеприсутствия Божия»², – пишет свт. Феофан Затворник [32]. 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» [34, с. 181]; 7) мир со всеми. Апостол Павел наставляет: «Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа» (Евр. 12:14). Авва Исаия говорит: «Будь мирен со всеми, чтоб иметь дерзновение в молитве»³; «желающий во истину умом молиться Богу, в Духе Святом, с чистым сердцем, испытывает сердце свое прежде, чем станет молиться, беспечно ли оно в отношении ко всякому человеку или нет»⁴ [5, с. 351, 364]; 8) избегание соблазна греха, т.е. всех случаев ко греху, мест, лиц, вещей, которые могут быть соблазнительными и внушают греховные желания [10]. Преп. Исаак Сирийский пишет, что «мир есть плотское житие и мудрование плоти»⁵ [21]. 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 вожелений плоти» (Гал. 5:16); 9) 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 чтение⁶. Церковная жизнь важна сама по себе. Свт. Симон (†1226) наставляет: «Все, что творишь ты в келии, маловажно <...> все это не может сравниться с одним соборным: «Господи, помилуй!»⁷ [15]. Кроме того, следует совершать келейное правило и читать Священное Писание и Предание Церкви, Жития Святых [1]; 10) крестное знамение и поклоны; 11) 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 благо-

² Письмо 902.

³ Слова преподобного аввы Исаии к своим ему ученикам, 16, 14.

⁴ Слова преподобного аввы Исаии к своим ему ученикам, 18, 1.

⁵ Слова подвижнические, 2.

⁶ Однако полемические сочинения могут нарушить внутренний мир.

⁷ Послание смиренного епископа Симона Владимирского и Суздальского к Поликарпу, черноризцу Печерскому. Слово 14.

дать Божия вселится в тебя»⁸ [5, с. 464]. «Бог не столько нуждается в продолжительном служении, – говорит преп. Исаак Сирин, – сколько в добродетели воли: добродетельная душа избирается Богом не благодаря делам, но благодаря добродетельной воле, <направленной> к Нему, и сердцу, страждущему на всякий миг»⁹; 12) труд. От телесного делания рождается душевное делание, которое, в свою очередь, порождает духовные дары. Однако нельзя ограничиваться только телесными трудами [11]. 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 употребляющие усилие восхищают его* (Мф. 11:12)»¹⁰ [6, с. 100]; 13) 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 [18]. «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»¹¹ [6, с. 29]. Именно о таком посте преп. Ефрем Сирин говорит: «Пост возводит молитву на небо»¹² [8, с. 290]; 14) 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»¹³ [5, с. 58]; 15) «внимать себе» («хранение ума», трезвение, бдительность), то есть бодрствовать, наблюдать за своими мыслями, чув-

⁸ Главы о подвижничестве и безмолвии, 6.

⁹ Беседа 1, 59.

¹⁰ Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 163.

¹¹ Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 37.

¹² Слово 66.

¹³ Наставления св. отца нашего Антония Великого о жизни во Христе, 73.

ствами, желаниями и поступками. Авва Исаяя наставляет: «Внимай же себе, чтоб что-нибудь пагубное не отдалило тебя от любви Божией»¹⁴ [5, с. 411]. Бесы предпочитают, чтобы человек принимал помыслы как свои мысли и думал, что он сам себе мешает [1]. «Как тело без души мертво, – пишет свт. Игнатий (Брянчанинов), – так и молитва без внимания мертва. Без внимания произносимая молитва обращается в пустословие, и молящийся так соприсчисляется к приемлющим имя Божие всуе» [9, с. 68]. «Господу мерзок бывает предстоящий на молитве, и приемлющий нечистые помыслы»¹⁵, – говорит преп. Иоанн Лествичник [20]. Причем Бог всегда должен быть средоточием внимания [2, с. 54]. Поэтому нужно отсекать всякое пожелание, своеволие, тогда человек смиряется и становится явной Божественная благодать [23]. «Уничтожь искушения и помыслы, – говорит авва Зосима, – и не будет ни одного святого»¹⁶ [7, с. 108]. Дело не в том, чтобы не испытывать искушений, а в том, чтобы проходить их [19]; 16) безмолвие. Преп. Макарий Великий наставляет: «Истинное основание молитвы таково – быть внимательным к помыслам и совершать молитву в великом безмолвии и мире»¹⁷ [5, с. 216]. Преп. Исаак Сирийский говорит, что безмолвие – «умолкание по отношению ко всему»¹⁸. Безмолвие «предохраняет чувства от внешнего смятения и способствует трудам телесным и душевным»¹⁹. 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»²⁰ [11]. 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)»²¹ [20]. 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

¹⁴ Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 25, 24.

¹⁵ Слово 28, гл. 54.

¹⁶ Собеседования, 5

¹⁷ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 161. Беседа 6, 3.4.

¹⁸ Слова подвижнические, 14.

¹⁹ Беседа 1, 19.

²⁰ Слова подвижнические, 41.

²¹ Слово 27, 17

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»²² [13]. Преп. Нил Синайский говорит: «Вкусивший безмолвия и начавший сколько-нибудь упражняться в созерцании не согласится связать ум заботами о телесном и, отвлекши его от духовного ведения, обращать к делам земным, когда он большею частью парит превыспренно»²³ [6, с. 290]; 17) неспешность. Преп. Иоанн Лествичник советует: «Произноси слова молитвы неспешно; не позволяй уму скитаться повсюду, но затворяй его в словах молитвы»²⁴ [20]; 18) осознание и прочувствование сказанного. Преп. Исаак Сирийский говорит: «Молитва есть не только повторение <слов>, но и то чувство, которое пробуждается в глубинах ума по отношению к <божественному> Бытию»²⁵ [13]; 19) простота сердца, т.е. чистота сердца и совести, скромность, целомудренность, непонимание и незнание лукавства, хитрости, лжи, расчета [24]. Свт. Василий Великий пишет: «Благодать Божия наипаче просияла, действуя в младенцах и в невысоких умах» [26, с. 242]; 20) вера. Сщмч. Киприан Карфагенский (†258) говорит: «Мы столько почерпаем от избытка благодати, сколько имеем веры, способной к ее принятию» [14, с. 92]; 21) 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!»²⁶ – пишет свт. Василий Великий [27, 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»²⁷ [5, с. 213]; 22) любовь к Богу. Старец Порфирий Кав-

²² Беседа 1, 72.

²³ Мысли и увещания, извлеченные из других писаний преп. Нила, 60.

²⁴ Слово 28, 17.

²⁵ Беседа 1, 54.

²⁶ Письмо 167 (174).

²⁷ Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 153. Беседа 26, 11.

сокаливит говорит, что Бог любит возлюбленного, а возлюбленный желает достигнуть соединения с Любящим [25]. «Не будет светильник светить без елея и молитва не озарит духа без любви, не взыдет к Богу», – поучает свт. Филарет Московский [3, 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» [34, с. 184]. Преп. Нил Синайский говорит: «Любовь есть полнота бесстрастия, – изглаждение страстей»²⁸. «Любовь собственно ничего не имеет, кроме Бога; потому что Бог есть любовь»²⁹ [6, с. 290]; 23) болезнование сердца, печаль в сердце по Богу. Свт. Иоанн Златоуст говорит: «Подлинно, ничто так не делает сердца любомудрым, как скорбь и печаль по Боге»³⁰ [28]. «Ибо печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению» (2 Кор. 7:10); 24) плач. Слезы на молитве, по слову преп. Нила Синайского, «орудие к получению всякого прощения»³¹ [6, с. 208]. В свою очередь свт. Феофан Затворник замечает: «Слезы – мера преуспевания, а непрестанные слезы – признак скорого очищения» [30, 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» [31, с. 177]; 25) усердие, ревность и дерзновение³², решимость и мужество, без самосожаления. «Без ревности по Богу, наставляет преп. авва Исая, – нет и преспеяния»³³ [5, 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»³⁴ [5, с. 173]. Преп. Марк Подвижник учит: «Благодать Христова восполнит наши недостатки, если толь-

²⁸ Мысли и увещания, извлеченные из других писаний преп. Нила, 40.

²⁹ Мысли и увещания, извлеченные из других писаний преп. Нила, 41.

³⁰ Слово 2 о молитве.

³¹ Слово о молитве, 6.

³² Не следует отождествлять с дерзостью.

³³ Слова преподобного аввы Исая к своим ученикам, 2, 2.

³⁴ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 68. Беседа 20, 7.

ко мы не вознерадим о делании по силе нашей»³⁵ [5, 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)»³⁶ [5, с. 189]. Антоний Великий говорит, что «мужество есть не что иное, как твердость в истине и сопротивление врагам: когда не уступишь им, они отступят и совсем не покажутся более»³⁷ [5, с. 109]. Авва Исаяя говорит, что «настоящее мужество – когда человек противоборствует прежним грехам, о прощении коих и просит, умоляя всегда о том, чтоб опять не впасть в них, ни в сердце своем, ни в действовании, ни в чувствах»³⁸ [5, с. 392]; 26) 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»³⁹. Свт. Иоанн Златоуст наставляет: «Не потому Бог часто медлит исполнением наших просьб, что отвергает их, а желая научить нас постоянству и привлечь к Себе»⁴⁰ [28]. Апостол Иаков, уча долготерпению, сравнивает человека с земледельцем, который «ждет драгоценного плода от земли и для него терпит долго, пока получит дождь ранний и поздний» (Иак. 5:7). Перенесение скорбей развивает навык постоянной молитвы, «если только с Ним страдаем, чтобы с Ним и прославиться» (Рим. 8:17); 27) непрестанное призывание (или постоянное понуждение к молитве) [16]. 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 паче Бог сотворил отмщение вопиющих к Нему день и ночь? Ей глоголю: сотворит отмщение их вскоре* (Лк. 18:7, 8)»⁴¹

³⁵ Наставления Марка подвижника о духовной жизни, 2, 75.

³⁶ Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 102. Беседа 26, 8.

³⁷ Устав отшельнической жизни, 177.

³⁸ Слова преподобного аввы Исаяи к своим ему ученикам, 23, 7.

³⁹ Наставления святого Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 87. Беседа 1, 12.

⁴⁰ Слово 2 о молитве

⁴¹ Наставления св. Макария Великого о христианской жизни, выбранные из его бесед, 87. Беседа 1, 12.

[5, 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 обрящете, толцуйте и отверзется вам* (Лк. 11:9)»⁴² [6, с. 138]. Свт. Феофан Затворник наставляет: «Возрастание молитвы конца не имеет» [29, с. 195].

Таким образом, в результате исследования систематизированы условия восхождения к Богу в Иисусовой молитве в соответствии с многовековым святоотеческим опытом стяжания благодати Божией.

Литература

1. Агафон, игум. Практическое руководство к «умной» молитве (Электронный ресурс) // Режим доступа: <http://www.tihon-luh.ru>
2. Антоний Сурожский, митр. Школа молитвы. Клин: Христианская жизнь, 2007.
3. Булгаковский Д., свящ. Молитва – царица добродетелей. СПб., 1893.
4. 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>
5. Добротолубие. Т.1 / Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 640 с.
6. Добротолубие. Т.2/ Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 765 с.
7. Добротолубие. Т.3 / Перевод. – Репринт. изд. – Сергиев Посад: Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993, 442 с.
8. Ефрем Сирин, преп. Творения. Ч. 3. М., 1849.
9. Игнатий (Брянчанинов), еп. Аскетические опыты. В 2-х т. Т I. – Мн.: Лучи Софии, 2001. – 496 с.
10. Иеромонах Серафим (Вырицкий) / Ред. епископ Александр (Милеант). Свято-Троицкая Православная Миссия, 2001.
11. Иларион (Алфеев), еп. Духовный мир преподобного Исаака Сирина

⁴² Святого Иоанна Кассиана обозрение духовной брани, 206.

(Электронный ресурс) / Режим доступа: <http://bishop.hilarion.orthodoxia.org>

12. Иоанн Кронштадтский, св. прав. Богопознание и самопознание, приобретаемое из опыта. – СПб., 1900.

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

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

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

16. Никон (Беляев), иером. Завещание духовным детям. Куйбышев, 1990.

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

18. Петр (Екатериновский), еп. Указание пути ко спасению. Опыт аскетики. Издательство Сретенского монастыря, 2001.

19. Письма святителя архиепископа Феофана Полтавского и Переяславского, 1976.

20. Преподобного отца нашего Иоанна, игумена Синайской горы, Лествица. Изд. 7-е. Сергиев Посад, 1908.

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

22. Симеон Новый Богослов. Творения. В 3-х т. Т. 1. – Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993.

23. Слова Старца Паисия Святогорца: Духовное Пробуждение. Т. 1, 1999.

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

25. Старец Порфирий Кавсокаливит. Житие и слова. Малоярославец: Издво Свято-Никольского Черноостровского женского монастыря, 2006.

26. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийской. 4-е изд. Ч. 1. ТСЛ, 1900.
27. Творения иже во святых отца нашего Василия Великого. Письма. – Минск, 2003.
28. Творения св. отца нашего Иоанна Златоустого, архиеп. Константинопольского, в рус. переводе. Т. 12. Ч.2. СПб., 1906.
29. Умное делание. О молитве Иисусовой. Сборник поучений святых отцов и опытных ее делателей. Сост. игумен Харитон. Сортавала, 1936.
30. Феофан Затворник, свт. Путь ко спасению. Краткий очерк аскетики. М., 1899.
31. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. Выпуск II.
32. Феофан Затворник, свт. Собрание писем. Свято-Введенский Печерский монастырь, 1994. Выпуск V.
33. Феофан Затворник, свт. Святоотеческие наставления о молитве и трезвении или внимании в сердце к Богу и истолкование молитвы Господней словами святых отцов / 2-е изд. Афон. Рус. Пантелеймонов монастырь. – М.: Типолит. Ефимова, 1889. – 600, II с.
34. Феофан Затворник, свт. Что есть духовная жизнь и как на нее настроиться? СПб., 1991. – 200 с.